

# Traumdeutung

nach Edgar Cayce

Online-Basiskurs  
Modul 2

## *Anatomie eines Traums*



## Herzlich willkommen!

### Kleiner Rückblick

Im ersten Modul haben wir uns angeschaut, was ein Traum ist und warum wir überhaupt träumen. Du hast Checklisten mit Strategien und Techniken bekommen, die dir dabei helfen können, dich besser an deine Träume zu erinnern. Außerdem hast du gelernt, wie du ein Traumtagebuch so führen kannst, dass es dir wirklich nützt.

## Anatomie eines Traums

Jeder Traum hat einen eindeutigen Aufbau, genau wie der menschliche Körper. Zu diesem Aufbau gehört ein Aufhänger, also etwas, das den Traum wie unter einer Überschrift zusammenfasst. Den Aufhänger vergibst du nach dem Aufwachen, wenn du den Traum aufschreibst. Außerdem sind der Einstieg und schließlich die Grundhandlung weitere Komponenten des Traums. Lass uns zuerst eine Übung machen, bevor ich näher auf die einzelnen Teile eingehe.

## Einleitende Übung: waches Träumen

In der nachfolgenden geführten Übung erhältst du einen Überblick darüber, wie ein Traum aufgebaut ist und legst gleichzeitig das Fundament für deine ersten Schritte in der Traumdeutung. Du kannst die Übung zusammen mit einer HelferIn oder einem Helfer machen oder, wenn du alleine bist, dir die [Wachtraumübung zur Traumdeutung](#) über unsere Website anhören. Im Traum werden dir Stellen begegnen, an denen du aufgefordert wirst, etwas zu ergänzen. Nimm dir nach dem Traum einen Stift und fülle diese Stellen im Text unten aus, damit du deine Antworten auch nach einiger Zeit noch nachvollziehen kannst.

### Was versteht man unter „wachem Träumen“?

In einem wachen Traum sind wir uns bewusst, dass wir träumen, und wir können, anders als im Schlaf, den Traum direkt wahrnehmen und beurteilen. Das ist für gewöhnlich nur in einem Zwischenzustand zwischen Schlaf und Wachbewusstsein möglich. Dieser Zustand kann durch Suggestionen herbeigeführt werden.

## Die Übung ohne Helfer/in

Rufe die Seite mit der [Wachtraumübung zur Traumdeutung](#) auf. Mach es dir an einem ruhigen Ort in einem bequemen Sessel oder Bett gemütlich. Klicke dann auf das Play-Symbol und höre entspannt dem Traum zu.

## Die Übung mit Helfer/in

Gib der Person, die dir helfen wird, den Text. Bitte sie, langsam zu lesen und an den richtigen Stellen Pausen zu machen (ich habe diese Stellen im Text angegeben). Mach es dir dann an einem ruhigen Ort in einem bequemen Sessel oder Bett gemütlich. Schließe die Augen und atme mehrmals tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen. Wenn die Person, die dir hilft, merkt, dass du entspannt bist, fängt sie mit dem Vorlesen an.

**Hinweis:** Die Anleitungen führen dich eventuell in einen Zustand, der dem in einer Hypnose ähnelt. Das Ziel hierbei ist, dass du deinem Unterbewusstsein näher kommst. Falls es dir widerstrebt, dich in diesen Zustand zu begeben, lies die Übung einfach nur durch und ergänze die fehlenden Stellen. Versuche dabei, möglichst spontan zu antworten.



## Der Traum

Lehne dich entspannt zurück, schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und aus. Ein .... und aus. Ein ... und aus. Ein ... und aus. Mit jedem Ein- und Ausatmen entspannt sich dein Körper mehr, und du gleitest immer weiter in eine herrliche Traumwelt hinein.

Du liegst an einem wunderschönen Sandstrand in einer Hängematte, die zwischen zwei Palmen befestigt ist. Du fühlst dich vollkommen entspannt. Der Himmel über dir ist tiefblau, der Sand unter dir schneeweiß, und du hörst das türkisfarbene Meer nur wenige Meter entfernt von dir rauschen. Träge schaust du auf die dahinrollenden Wellen. Plötzlich entdeckst du in der Ferne ein Schiff mit weißen Segeln, das immer näher kommt. Ein Boot wird zu Wasser gelassen und zwei Leute steigen hinein. Das Boot steuert auf den Strand zu und du stellst fest, dass du eine der Personen darin kennst.

Wer ist es?

---

(für die Helferin/den Helfer: 10 Sekunden Pause)

Die Person fragt dich, ob du Lust auf eine Segelpartie hast und du verspürst plötzlich einen unglaublichen Drang nach Abenteuer. Du steigst in das Boot und fährst mit zum Schiff. Auf dem Schiff angekommen, begrüßt dich der Kapitän oder die Kapitänin und du bemerkst, dass dir auch diese Person bekannt vorkommt.

Wer ist es?

---

(für die HelferIn/den Helfer: 10 Sekunden Pause)

Sie fragt dich, ob du das Steuerrad übernehmen möchtest und du bist einverstanden. Souverän steuerst du das Schiff durch die Fluten. Der Kapitän oder die Kapitänin zeigt dir eine Schatzkarte und schlägt vor, zu dem Ort zu fahren, wo der Schatz begraben liegt. Mit dem Schiffskompass findest du ganz leicht den Weg dorthin.

Wo liegt der Ort?

---

(für die HelferIn/den Helfer: 10 Sekunden Pause)

Es dauert nicht lange und du bist angekommen. Zusammen mit dem Kapitän oder der Kapitänin und deiner Bekanntschaft steigst du in das Boot und fährst zu dem Ort hinüber. Mitgenommen hast du drei Dinge, die euch bei der Suche nach dem Schatz helfen können.

Was ist das erste Ding?

---

(für die HelferIn/den Helfer: 10 Sekunden Pause)

Was ist das zweite Ding?

---

(für die HelferIn/den Helfer: 10 Sekunden Pause)

Was ist das dritte Ding?

---

(für die HelferIn/den Helfer: 10 Sekunden Pause)

Einmal angekommen, richtet ihr euch nach der Karte und schon bald steht ihr vor einem Haus mit niedriger Tür. Ihr diskutiert, wer als Erstes hineingehen soll, und während ihr noch redet, fällt dir plötzlich ein Problem ein.

Was ist das für ein Problem?

---

(für die HelferIn/den Helfer: 20 Sekunden Pause)

Du suchst verzweifelt nach einer Lösung für das Problem, aber dir fällt nichts ein. Da gibt dir der Kapitän oder die Kapitänin wichtige Tipps und hilft dir, eine Lösung zu finden.

Welche Lösung ist es?

---

(für die HelferIn/den Helfer: 20 Sekunden Pause)

Zusammen mit dem Kapitän oder der Kapitänin wagst du dich nun in das Haus. An einem Ende des Hauses scheint keine Wand zu sein und der Hintergrund verschwindet im Dunkeln. Der Kapitän oder die Kapitänin erklärt dir, dass du nun allein weitergehen musst, verspricht dir aber, für den Fall, dass du Hilfe brauchst, dazubleiben. Allein gehst du auf den dunklen Hintergrund zu und plötzlich umgibt dich völlige Dunkelheit. Du willst zurück, doch dein Herz sagt dir, dass du weitergehen musst, um den Schatz zu finden. Also tastest du dich weiter vor.

Plötzlich bist du von einem goldenen Licht umgeben und als du dich umsiehst, entdeckst du einen Schatz, der so ganz anders und gleichzeitig viel kostbarer ist, als du es dir je hättest vorstellen können. Du weißt ganz genau, wie wichtig er für dein ganzes weiteres Leben ist. Jetzt lasse ich dir Zeit, in dich hineinzuspüren und zu erkennen, was für ein Schatz das ist.

---

(für die HelferIn/den Helfer: 20 Sekunden Pause)

Du spürst, wie dich etwas langsam zurückzieht. Das Licht und der Schatz verschwimmen und werden blasser. Du merkst, wie dein Körper sich zu regen beginnt. Langsam kommst du in dein Zimmer zurück und wirst wach. Du öffnest die Augen, und alles, was du in diesem Traum wahrgenommen hast, ist klar und deutlich in deiner Erinnerung geblieben. Du weißt, dass du dich jederzeit wieder in diese Erinnerung hineinversetzen kannst.

Nun füllst du die im Traum ergänzten Stellen mit einem Stift im Text aus.

## Traumstruktur: Traumtitel

Stell dir jetzt vor, der Traum sei ein Theaterstück und du müsstest ihm einen Titel geben. Wie könnte dieser Titel lauten?

Mein Titel für den Traum ist:

---

Mit der Entscheidung für einen Titel hast du bereits einen wichtigen Schritt zur Deutung des Traums gemacht.

## Traumstruktur: Anfangsszene

Nimm dir jetzt ein oder zwei Minuten Zeit und versuche, dich an den Anfang des Traums zu erinnern. Wie würdest du mit deinen eigenen Worten den Auftakt, d. h. die Anfangsszene des Traumes, beschreiben?

---

---

---

*Ein Beispiel könnte sein: „Ich liege an einem herrlichen Strand in einer Hängematte und genieße die Umgebung, als ich ein Schiff sehe.“*

Wenn du die Anfangsszene des Traumes in eigene Worte fasst, kannst du einen möglicherweise wichtigen Hinweis auf einen Aspekt in deinem eigenen Leben bekommen, der dir etwas Bestimmtes sagen will oder etwas Neues nach sich ziehen könnte. Im obigen Traum könnte vielleicht eine Veränderung in deinem Leben anstehen, für die du gerade bereit bist.

## Traumstruktur: Grundhandlung

Jetzt betrachtest du den Traum in seiner Gesamtheit und versuchst, die ganze Handlung in einem Satz zusammenzufassen:

---

---

*Ein Beispiel könnte sein: „Menschen, die mir vertraut sind, helfen mir, eine tief verborgene Kostbarkeit zu entdecken.“*



Wenn wir die Grundhandlung erst einmal in unsere eigenen Worte gefasst haben, wird uns oft klar, das sich das Thema durch unser Wachleben zieht, denn diese kurze Zusammenfassung führt zu den wichtigsten Fragen, die durch den Traum aufkommen. Bei diesem Traum könntest du dich beispielsweise fragen:

- ❖ Bin ich noch zufrieden mit meinem Leben?
- ❖ Habe ich mich vom ruhigen Leben einlullen lassen?
- ❖ Bin ich bereit, etwas Neues zu wagen?
- ❖ Können mir dabei vielleicht vertraute Menschen oder Dinge helfen?
- ❖ Auf welche Art von Problem in meinem Wachleben könnte mich dieser Traum hinweisen?
- ❖ Wie könnte die Lösung lauten?
- ❖ Lasse ich mich auch von dunklen Zeiten nicht abschrecken?
- ❖ Welche große Freude wartet auf mich, wenn ich durchhalte?

## Symbolik: allgemein

Viele Symbole haben für alle Träumer eine gleiche oder ähnliche Bedeutung, weil sie aus einer tieferen Quelle heraus kommen. Wasser steht Edgar Cayce zufolge oft für den Ursprung, für Leben und für Verstehen; Meereswellen für wechselhafte Umstände. Ein Schiff beziehungsweise Boot verbindet er für gewöhnlich mit einer Botschaft über eine spirituelle Wahrheit, die weitergetragen werden soll, oder auch mit dem eigenen Lebensweg.

Das zielsichere Steuern eines Schiffes bedeutet, dass man bereit ist, sein Leben in die eigene Hand zu nehmen. Dunkelheit steht für das Unbewusste oder Unsichere, und wenn sie plötzlich durchleuchtet wird, kann das bedeuten, dass man mit einem Mal den Durchblick hat.

Ein [Lexikon der Traumsymbole](#) kann hier sehr hilfreich sein. Versuch es selbst, schlage die folgenden Symbole aus deiner Traumreise im Wörterbuch nach und schreibe die Bedeutung auf, die für dich am zutreffendsten ist:

gold (Farbe):

---

Haus:

---

Kapitän (in unserem Fall ist es die Kommandantin):

---

Kompass:

---

Licht:

---



## Symbolik: persönlich

Viele Symbole haben nicht nur eine für alle Träumenden gleiche, sondern auch eine persönliche Bedeutung und Edgar Cayce empfahl oft, der eigenen Auslegung zu vertrauen. Frage dich, ob bestimmte Personen oder Symbole im Traum für deine eigenen Eigenschaften stehen. Zum Beispiel könnte der Kapitän bzw. die Kapitänin für eine hilfreiche Person in deinem Wachleben stehen oder für dein Überbewusstsein, das dir im richtigen Augenblick zur Seite steht. Mache es dir gemütlich, lausche ein wenig in dich hinein und überlege, was die folgenden Traumsymbole für dich bedeuten könnten (das können pro Symbol mehrere Bedeutungen sein):

Meer:

---

Schiff:

---

die Personen, denen du begegnet bist:

---

die drei Dinge, die du mitgenommen hast:

1. 

---
2. 

---
3. 

---

Haus:

---

Dunkelheit:

---

Schatz:

---



## Symbolik: wörtlich gemeinte Hinweise

Es gibt aber auch Hinweise, die eine wortwörtliche Bedeutung haben. Schau dir die drei Dinge an, die du mitgenommen hast. Könnten sie in deinem Leben eine direkte Entsprechung haben? Wenn es zum Beispiel ein Apfel ist, könnte das heißen, dass du derzeit mehr Äpfel essen solltest; ein Buch könnte bedeuten, dass du dir mehr Zeit zum Lesen nehmen solltest; usw. Schreibe auf, was die drei Dinge bedeuten könnten:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Betrachte nun die Person, die dich im Boot abholt hat. Nimmt sie in deinem Wachleben eine bestimmte Rolle oder Bedeutung ein? Wenn ja, welche?

\_\_\_\_\_

Oft bekommen wir in Träumen direkte Anweisungen für unser Wachleben, daher ist es nützlich, für „Direktbotschaften“ offen zu sein.

Schauen wir uns unter den zuvor genannten Aspekten das Beispiel eines echten Traums an, wie du ihn vielleicht in deinem Traumtagebuch notieren würdest. Bitte denke daran, dass es bei der nachfolgenden Übung keine richtigen oder falschen Antworten gibt:



Ich bin am Steuer des Autos meines Freundes und fahre los. Daraufhin geht das Auto in Flammen auf. Als das Auto zu brennen anfängt, habe ich zunächst Angst um mein Leben. Ich entkomme dem Auto, indem ich über die Flammen hinweg steige. Als ich auf diese Weise den Flammen gerade entkommen bin, wundere ich mich darüber, dass ich überleben konnte.

Ich halte verzweifelt Ausschau nach jemandem, der mir erklärt, wie ich das Feuer löschen kann. Eine mir unbekannte Person in der Nähe zeigt mir, wo der Feuerlöscher ist. Ich frage, wie dieser zu bedienen ist. Die Person sagt mir etwas, was ich nicht ganz verstehe, aber ich packe den Feuerlöscher und renne damit zurück zum Auto meines Freundes. Mit dem Feuerlöscher in der Hand lösche ich den Brand.

Im Traum wechselt die Szene: Ich treffe meinen Freund in einem Lokal in einer geselligen Runde. Plötzlich fällt mir sein Auto ein. Ich sage ihm, dass ich ihn dringend sprechen muss, weil etwas Schlimmes geschehen ist. „Es hat gebrannt!“ Mein Freund erschrickt sich gar nicht so. „Dem Haus ist nichts passiert, aber das Auto ist hinüber. Ich komme für den Schaden auf.“ Und ich sage, dass mir nichts passiert ist. Ich sehe meinen Freund dabei verzweifelt an, und warte auf seine Antwort. Dann wache ich auf.

Gib dem Traum einen **Titel**:

---

Beschreibe die **Anfangsszene**:

---

Fasse die **Grundhandlung** in einem Satz zusammen:

---

---



Was könnte sich die Träumerin bei diesem Traum fragen?

Sie könnte sich zum Beispiel fragen:

- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_

Jetzt nehmen wir uns die **allgemeine Symbolik** vor; bitte beachte, dass auch andere Bedeutungen möglich sind. Schau in unserem [Lexikon der Traumsymbole](#) nach und schreibe hier möglichst passende Bedeutungen auf:

Was kann ein Auto symbolisieren?

---

Was bedeutet laut diesem Wörterbuch ein Autounfall?

---

Wofür kann das Feuer stehen?

---



Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit der **persönlichen Symbolik**, wie sie die Träumerin für sich gedeutet hat (das könnte bei dir ganz anders aussehen).

Am Steuer des Autos des Freundes:

*„Ich mache mein Leben und meine Entscheidungen zu sehr von meinem Freund abhängig.“*

Brand des Autos:

*„Fremdbestimmung führt zu einem Fiasko, das mich von meinem eigenen Selbst wegführt.“*

Hilfe von einem Fremden:

*„Durch das Löschen des Feuers finde ich zu mir selbst zurück.“*

Könnten einige Hinweise **wörtlich** gemeint sein? Wenn ja, welche?

---

---

---

Anhand dieses Traums und der entschlüsselten Symbolik möchte ich dir verdeutlichen, worauf es bei der Cayce-Methode der Traumdeutung ankommt.

„Wenn die aus den Träumen erhaltenen Lehren im täglichen Leben angewendet werden, entsteht ein verstärktes Bewusstsein für die Wahrheiten des Lebens, und durch das Tun entwickelt sich Verständnis.“<sup>66</sup>

Edgar Cayce, Reading 900-322

Es geht also um:

## 1. Verantwortung

Was heißt das? Du bist dafür verantwortlich, was du aus deinen Träumen lernst. In spiritueller Hinsicht bist du nur für das verantwortlich, was du weißt und wie du es anwendest. Wenn du dich wirklich bemühst, deine Träume zu deuten, wirst du neue Einsichten gewinnen, für die du die Verantwortung trägst. Es wird dir nicht helfen, die Verantwortung abzuschieben, denn das bringt dich nicht weiter in deinem Leben.

Auf den obigen Traum bezogen heißt das: Die Träumerin hat erkannt, dass sie sich fremdbestimmen ließ. Dafür kann sie ihren Freund nicht verantwortlich machen, denn sie musste sich ja nicht fremdbestimmen lassen.

## 2. Nutzung/Anwendung

Ein schön und sauber geführtes Traumtagebuch ist zweifellos etwas Feines. Aber es bringt dir nichts, wenn deine Träume und deine Traumdeutung dort steckenbleiben. Die Einsichten, die du gewonnen hast, das, was du gelernt hast, wollen in deinem Alltagsleben genutzt und angewendet werden.

Was wird die Träumerin des obigen Traums machen? Wird sie die Erkenntnis nutzen und Schritte einleiten, um die Fremdbestimmung aufzuheben? Oder wird sie alles beim Alten lassen, möglicherweise aus Angst, anderen weh zu tun?



## Was du in diesem Modul gelernt hast

Jetzt sind wir am Ende dieses zweiten Moduls angekommen. Fasse bitte hier zusammen, was du in diesem Modul gelernt hast:

---

---

---

---

### **Kleiner Ausblick**

Mit einer persönlichen Bestandsaufnahme steigen wir in die eigentliche Traumdeutung ein. Du bekommst sechs Leitlinien an die Hand, wie du den Handlungsfaden von Träumen findest, und übst sie anhand eines echten Traums ein. Außerdem lernst du, wie du dein eigenes Wörterbuch der Traumsymbole erstellen kannst. Zum Schluss erhältst du noch abschließende Tipps für die Traumarbeit. Freu dich drauf!