

Winfried Maria Scherrers

**Bilder
Träume
Trancen**



DER
ZUGANG
ZUR
**INNEREN
WELT**

Träume verstehen und nutzen

Ein Versuch, die Schätze in uns freizulegen.

Der Autor

Winfried Maria Scherrers, geb. 1958, Physiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Traumatherapeut, arbeitet in eigener Praxis mit Menschen, die unter psychischen oder psychosomatischen Problemen leiden oder aber auch nur ihr Leben sinnvoller und befriedigender gestalten möchten. Neben einer achtsamen Gesprächsführung kommen sowohl das Besprechen von Träumen wie auch eine Therapie unter Hypnose wirksam zum Einsatz.

Der Autor selbst zeigte schon seit seiner Kindheit eine starke Neigung zu Bildern, Symbolen, Märchen und Mythen. Dies war vielleicht der Tatsache eines vollständig erblindeten Vaters geschuldet.

Nach dem Physikstudium arbeitete er über viele Jahre in der Industrie, bis er 2017 die Heilpraktiker-Prüfung für Psychotherapie ablegte, seinen bisherigen Beruf beendete und eine eigene Praxis gründete.

Winfried Scherrers ist verheiratet, hat einen erwachsenen Sohn und lebt mit seiner Frau in der Nähe von Freiburg i.Br.

Winfried Maria Scherrers

Bilder, Träume, Trancen – Der Zugang zur inneren Welt

Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

Copyright: © 2021 Winfried Maria Scherrers
Autor und Umschlaggestaltung: Winfried Maria Scherrers
www.praxis-scherrers.de
Erstdruck: Januar 2021
Verlag & tredition GmbH,
Druck:
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN
Paperback 978-3-347-15733-0
Hardcover 978-3-347-15734-7
e-Book 978-3-347-15735-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Über das Buch

Es geht um innere Bilder. Das sind nicht nur einzelne Bilder, die wir wahrnehmen, vielmehr handelt es sich um ein Geflecht von Bildern, Erinnerungen, Emotionen und Ansichten. Diese bilden die gemeinsame Sprache unseres Gedächtnisses und unseres Unbewussten. Sie zeigen sich uns in den unterschiedlichsten Situationen, tagsüber als Intuition, nachts sprechen sie zu uns in Träumen. Tiefenentspannt können innere Bilder zu therapeutischen Zwecken genutzt werden.

Das vorliegende Buch zeigt uns Schritt für Schritt, wie wir die Sprache der inneren Bilder und damit auch die der Träume entschlüsseln und für uns nutzen können. Es erklärt, warum wir träumen und wie in den Träumen nach Lösungen für unsere inneren Konflikte gesucht wird. Eine Einführung in die therapeutische Trance, einer Art Tiefenentspannung, untermauert und erweitert diesen Ansatz und zeigt, wie innere Bilder verändert und weiterentwickelt werden, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren oder Schwierigkeiten zu bewältigen. Das Buch schließt ab mit Anleitungen, wie wir dies alles für das eigene Wohl und die Persönlichkeitsentwicklung nutzen können.

Inhalt

Einleitung

1. Bilder als Sprache der Seele
 - 1.1 In und mit Bildern leben
 - 1.2 Bewusstes und Unbewusstes
 - 1.3 Die Macht der Bilder
2. Träume verstehen
 - 2.1 Kleine Geschichte der Traumdeutung
 - 2.2 Warum wir träumen
 - 2.3 Wie Träume wirken
 - 2.4 Sich der Traumdeutung nähern
 - 2.5 Traumfragmente
 - 2.6 Das Traum-Ich und die inneren Anteile
 - 2.7 Alpträume
3. Mit Träumen arbeiten
 - 3.1 Wozu sich mit seinen Träumen beschäftigen
 - 3.2 Träume erinnern und mit ihnen arbeiten
 - 3.3 Eine Anleitung, Träume zu verstehen
 - 3.4 Träume beeinflussen
4. Innere Bilder weiterentwickeln
 - 4.1 Warum innere Bilder verändern
 - 4.2 Trance, Hypnose oder Tiefenentspannung
 - 4.3 Kleine Geschichte der Hypnose

- 4.4 Was Hypnose ist und wie sie wirkt
- 4.5 Das hypno-therapeutische Gespräch
- 4.6 Eine Trance herbeiführen
- 4.7 Widerstände überwinden
- 4.8 Kräfte aktivieren, Belastungen reduzieren
- 4.9 Der innere Garten
- 5. Unser Leben gestalten
 - 5.1 Kräfte wecken, Lösungen suchen
 - 5.2 Eine Fantasiereise
 - 5.3 Die Kraft der Bilder

Nachwort

Literaturempfehlungen

Einleitung

Glück ist nichts Äußeres, sondern ein leises Singen der Seele.

Zenta Maurina

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem schönen Bergsee, die Füße leicht im angenehm kühlen Wasser. Der See ist umgeben von Bergen, Wald im Hintergrund, die Sonne scheint durch die Baumwipfel.

Sie werfen Steine in den See, die Kreise im Wasser ziehen. Sie schauen diesen Wellen fasziniert zu und sehen, wie sie größer werden, sich verstärken und schließlich das Seeufer erreichen. Die Wellen umspielen Ihre Füße, was Ihnen sehr angenehm ist.

Wenn Sie diese Situation vor Ihrem inneren Auge aufleben lassen, entstehen vermutlich eine Vielzahl von Bildern und Emotionen. Erinnerungen steigen auf, es stellt sich ein angenehmes, vielleicht gemütliches Gefühl ein. Wie schön können doch Tagträume sein. Auch wenn sich Tagträume meist nicht erfüllen, beschenken sie uns doch mit einem guten Gefühl und mobilisieren Kräfte für den Tag.

Diese Stimmung wäre natürlich genauso geeignet für ein Gemälde oder für einen nächtlichen Traum. Tatsächlich aber formte sich das Bild bei einer Frau mittleren Alters während einer Entspannungstrance. Eine solche Trance bezeichnet einen

veränderten Bewusstseinszustand, der durch Entspannungsmethoden hervorgerufen wird. Das bewusste Denken wird reduziert, Emotionen und innere Bilder können aufsteigen.

Dies lässt bereits vermuten, dass die einzelnen Elemente dieser kleinen Erzählung symbolisch für etwas Tieferes in uns stehen. Der See oder die Kreise im Wasser stehen nicht für sich, sie lösen eine unbewusste Erinnerung in uns aus – eine Erinnerung, die vermutlich mit Emotionen und weiteren Bildern verbunden ist. Man spricht in der Hirnforschung von neuronalen Netzen, die in unserem Gehirn verdrahtet sind – ein Geflecht, ein Netzwerk aus Gefühlen und Erinnerungen. Es reicht ein einzelnes Stichwort, wie z.B. „Bergsee“, um das gesamte Netz zu aktivieren.

Vielleicht bekommen Sie jetzt schon eine Idee davon, wie Bilder in uns wirken – Bilder als Ausdruckssprache unseres Unbewussten, unserer Seele. Im Verlaufe des Buches wird deutlich, wie unser Unbewusstes sich artikuliert mithilfe von Bildern und Emotionen, ganz im Gegensatz zu unserer bewusst gesprochenen Sprache. Wenn wir uns auf die Symbolik der Bilder als eigenständige Sprache des Unbewussten einlassen, mag es gelingen, unsere nächtlichen Träume und damit unsere Emotionen und Bedürfnisse zu erkennen und besser zu verstehen.

Wenn ich von inneren Bildern spreche, sind damit neuronale Netzwerke gemeint, die sich auf ein Stichwort hin sofort in unserem Kopf entfalten. Sie lassen Bilder aus der Vergangenheit, Erinnerungen, Gefühle, manchmal auch Gerüche oder andere Empfindungen aufkommen. All dies sind innere Bilder; sie regen unsere Gedanken, unser Wohlbefinden und damit unsere Motivation in besonderer Weise an. Es gibt natürlich auch innere Bilder, die nur ein kleines Netzwerk hinter sich haben, die recht farblos sind, kaum gewachsen, ohne Geschichten. Das Wort „Bleistiftspitzer“ wird wahrscheinlich keine besonderen Empfindungen in Ihnen auslösen. Wenn Sie hingegen an

„Abendrot“ oder „Meer“ denken, dann öffnen sich kleine Welten in Ihrer Fantasie.

***Innere Bilder sind ein Geflecht von Erinnerungen,
Gefühlen und Empfindungen.***

Diese neuronalen Netzwerke haben sich möglicherweise schon seit Jahrtausenden in der Menschheit als Ganzes entwickelt und wurden immer wieder verändert und angepasst. Natürlich entwickeln und verändern sie sich auch ganz individuell. Jeder Mensch durchläuft ständig Veränderungen, zeigt aber gleichzeitig immer noch Verhaltensweisen, die es so schon vor Tausenden von Jahren gab – kein Zufall, sondern übermittelt von Generation zu Generation. Denken Sie an die Überlebensreflexe unserer Steinzeitvorfahren, wenn sie sich einem Säbelzahn tiger gegenüber sahen: kämpfen, fliehen oder totstellen – so reagieren wir heute noch, wenn es Stress gibt.

Überhaupt prägen neuronale Netzwerke unser Leben weit mehr als bislang angenommen. Unser Verhalten wird stärker von ihnen gelenkt als von unserem rationalen Denken. Die Neurowissenschaften beschäftigen sich sehr intensiv mit diesen Themen.

In diesem Buch geht es um die **Sprache unserer Seele, unseres Unbewussten: innere Bilder**. Es zeigt und erklärt, wie Bilder in uns wirken, wie mit ihrer Hilfe Selbstheilungskräfte in uns unmittelbar sichtbar und nutzbar werden. Wenn es uns gelingt, diese Sprache zu verstehen, werden uns unsere Träume und Bilder und damit unsere tiefen Erfahrungen zu wertvollen Verbündeten.

Das **1. Kapitel** befasst sich mit der Bedeutung von inneren Bildern für unser individuelles Leben, so wie sie sich im Alltag zeigen, sei es

in Träumen, in Trancen oder auch in bedeutungsvoller Weise in Grenzsituationen.

Besonders deutlich treten innere Bilder in unseren Träumen zutage; sie scheinen bizarr, übertrieben, unverständlich zu sein. Das **2. Kapitel** nimmt die Sprache der Träume unter die Lupe. Fragen werden beantwortet wie: Warum träumen wir? Wozu sind Träume überhaupt gut? Was wollen sie uns mitteilen? Im **3. Kapitel** finden Sie Hinweise und Anleitungen, wie Sie Träume für sich nutzen, wie Sie mit ihnen arbeiten können.

Träume verwenden innere Bilder, um sich mitzuteilen. Wir können leider nur zuschauen, wie diese Bilder nachts zu uns kommen. Wir können versuchen, sie zu entschlüsseln, haben aber keinen direkten Einfluss auf sie. Das ist ganz anders in der Entspannungstrance, einer Art Tiefenentspannung, in der ebenfalls Bilder in uns emporsteigen. Hier können wir bewusst beobachten, wie diese Bilder sich einstellen, und wir können vor allem direkten Einfluss auf sie nehmen. Das **4. Kapitel** wird näher auf die Phänomene der Trance und deren Möglichkeiten eingehen.

Im **5. Kapitel** schließlich finden Sie weitere konkrete Vorschläge, mit inneren Bildern zu arbeiten und sie zu nutzen.

Mein Dank geht an all jene, die es mir ermöglicht haben, ihre Träume und Erlebnisse in dieses Buch einzubringen.



1. Bilder als Sprache der Seele

Die Arbeit läuft Dir nicht davon, wenn Du Deinem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis Du mit der Arbeit fertig bist.

Chinesische Weisheit

Große Entdeckungen wurden dann gemacht, wenn Begabung, Fachwissen, Ausdauer, Leidenschaft und Intuition zusammenkamen. So soll Paul McCartney die Melodie des Liedes *Yesterday* geträumt haben. Dr. James Watson soll von einer Wendeltreppe geträumt und mit dieser Vorstellung die Doppelhelix einer DNA gefunden haben. Dmitri Mendeleev hat anscheinend im Traum die Ordnung des Periodensystems gesehen. Besonders beeindruckend: August Kekulé soll über seiner Arbeit eingenickt sein und von einer Schlange geträumt haben, die sich selbst in den Schwanz beißt; dies brachte ihn auf die chemische Struktur des Benzolrings.

Die Beispiele zeigen, wie innere Bilder unser Leben in besonderer Weise bereichern; dies gilt nicht nur für die hier genannten Personen. Bilder sind wesentlich stärker in uns verankert als das Wort, sie sind älter und mächtiger als die gesprochene Sprache. Fehlen einzelne Bilder oder auch nur Verknüpfungen zwischen ihnen, führt das – wie bei Traumatisierungen – oft zu ernststen Störungen von Psyche und Körper. Dieses Kapitel geht der Frage nach, wie und warum Bilder in uns wirken.

Innere Bilder unterliegen nicht der bewussten Kontrolle. Das ist umso bedeutender, als uns nur ein Bruchteil unseres Wissens bewusst zur Verfügung steht. Warum das so ist und bei welchen Gelegenheiten wir auf unbewusstes Wissen zugreifen, soll ebenfalls näher erläutert werden.

Die wirkliche Macht der inneren Bilder liegt in der Fähigkeit, sich permanent zu verändern und anzupassen. Innere Bilder sind Ausdruck von psychischen Zuständen wie Konflikten, Gefühlen, Überzeugungen – ändern sich die Bilder, ändert sich damit der Zustand. Erste Beispiele aus den Bereichen der Intuition, der Träume und der Trancen demonstrieren, welch mächtiges Werkzeug innere Bilder sein können.



1.1 In und mit Bildern leben

Innere Bilder prägen und gestalten unser Handeln und unsere Wahrnehmungen in besonderer Weise. Dieses Kapitel gibt Hinweise darauf, warum das so ist.

Beginnen wir bei unserer Sprache. Es gibt vielfältige Möglichkeiten der menschlichen Kommunikation. Dazu gehört die Fähigkeit, sich auszudrücken, wie auch Dinge wahrzunehmen. Wir sprechen, malen und gestikulieren, um uns mitzuteilen. Wir nehmen wahr, indem wir sehen, hören und fühlen. Die gesprochene Sprache