

Heil Träume

Eine Entdeckung

In der umfangreichen Literatur über Träume finden wir eine ganze Reihe von Traumtypen, zum Beispiel:

- Albträume
- Angstträume
- Verfolgungsträume
- Träume vom Fallen und Fliegen

Doch den Ausdruck »Heilträume« sucht man vergeblich. Auch ein Buch mit dem Titel »Typologie der Träume« gibt es nicht, jedenfalls bis 2016. Mein Buch:

Typologie der Träume. Krisenpädagogische Traumarbeit (2016)

ist weltweit das erste Buch mit diesem Titel.

Es ist eine aufregende Entdeckung, dass Träume eine helfende und heilende Wirkung haben können. Als Beweis habe ich in diesem Buch viele authentische Fallbeispiele dokumentiert, in denen schwere chronische Krankheiten, Depressionen und Verlustkrisen innerhalb einer unglaublich kurzen Zeit geheilt wurden. Mittlerweile habe ich in meinem zweiten Buch über dasselbe Thema zeigen können, dass Menschen, die Jahrzehnte lang unter Neurodermitis gelitten hatten, innerhalb weniger Tage weitestgehend symptomfrei waren. Das Buch trägt den Titel:

Die Seele verstehen, den Körper heilen. Wege zur Gesundheit (2018)

Näheres dazu unter dem Link:

[Bücher](#)

Nach 30 Jahren Krisenforschung und Beratungspraxis ist die Entdeckung der Heilträume und deren Einsatz sowohl bei körperlichen Krankheiten als auch bei seelischen Belastungen meine wichtigste Erkenntnis.

Folgende Punkte habe ich nachweisen können:

- Träume können physische Schmerzen lindern und heilen.
- Träume können psychische Belastungen mindern und beseitigen.
- Träume können menschliche Probleme jeglicher Art lösen.
- Träume können uns Wege zu einem glücklicheren Leben zeigen.
- Träume können uns bei schwierigen Entscheidungen helfen.
- Träume können Kontaktaufnahme zu toten Verwandten ermöglichen.

Für solche und ähnliche Fälle, in denen Träume nachweislich haben helfen können, symptomfrei zu werden, verwende ich den Ausdruck:

Heilträume

Höchst erfreulich ist die Entdeckung, dass man Heilträume gezielt herbeirufen kann, um Heilprozesse zu fördern. Dafür verwende ich in meiner Beratungspraxis folgende Formel:

Ich bitte heute Nacht um einen Heiltraum, der mir hilft, aus dieser Notsituation herauszufinden, und ich möchte nach dem Aufwachen mich an alle Details der Traumbotschaft erinnern.

Diese Formel wird individuell und maßgeschneidert variiert. Und das Erstaunliche ist, dass es in neun von zehn Fällen tatsächlich gelingt. Der Traum kommt entweder gleich in der Nacht nach der Beratung oder einige Tage später. Kommt er gar nicht, so kann es verschiedene Gründe haben, die ich bis jetzt noch nicht alle ergründen konnte. Einer der Gründe für das Ausbleiben des Traumes ist, dass die Erkenntnis im ersten Gespräch, bei dem es um *Bewusstseinsarbeit* geht, so klar und zutreffend war, dass sich eine Traumbildung erübrigt hat. Ein weiterer Grund ist die Angst der betroffenen Person vor der Wahrheit. Weitere Gründe aufzudecken bleibt die Aufgabe künftiger Forschung.

Wie kann man die Verlässlichkeit der Heilträume erklären? Meine einzige Erklärung dafür lautet:

*In uns allen existiert der beste Arzt,
der beste Psychotherapeut und
der beste Coach.*

Diese Instanz ist unterschiedlich benannt worden. Die Sterbeforscherin Elisabeth Kübel-Ross nennt sie »Intuition«. Ich nenne sie *innere Weisheit*. Jeder Mensch kennt seine eigene innere Weisheit sehr gut. Jeder ist mit ihr innig vertraut. Allerdings - wie Thomas Mann vortrefflich sagt - eben nur »traumvertraut«. Im Wachzustand verschwindet diese Vertrautheit.

Warum es so ist, bleibt ein Mysterium der Schöpfung. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Traumwelt eine höhere ist, die aber in Verbindung zu unserer Realität steht. Fest steht: Bitten wir die höhere Welt ernsthaft und inständig um Hilfe oder Heilung, sendet uns die innere Weisheit eine maßgeschneiderte Botschaft im Traum.

Die Heilung tritt aber dann erst ein, wenn es gelingt (besser: wenn einem die Gnade zuteil wird), diese Botschaft zu verstehen. Denn sie ist immer verrätselt und wirr. Hier muss Dometscherarbeit geleistet werden. Das ist oft eine Mischung aus Logik und Fantasie, aus Fakt und Kombinatorik. Gelingt das aber am Ende doch, so kommt es zu einem Phänomen, das viele Betroffenen als »Wunder« empfinden. Die Linderung tritt oft sofort ein, die »Heilung« im Sinne von *Verschwinden der Symptome*, kommt in wenigen Tagen. Bei Neurodermitis-Patienten zum Beispiel, die im Rahmen des Pilotprojekts Neurodermitis & Krisenpädagogik behandelt wurden (zuerst durch die Dermatologin Prof. Dr. Regina Fölster-Holst, Univ. Kiel) und dann durch krisenpädagogische Bewusstseins- und Traumarbeit, verschwand die Röte im Gesicht innerhalb von Minuten nach der Traumarbeit und die restlichen Symptome verschwanden innerhalb von wenigen Tagen. Das ist mehr als nur Erstaunlich, wenn man bedenkt, dass diese Menschen, Jahrzehnte lang erhebliche Symptome hatten, und die medizinischen Maßnahmen kein positives Ergebnis erzielen konnten.

Wer sich näher mit diesen Fallgeschichten interessiert oder gar selbst eine krisenpädagogische Beratung in Erwägung zieht, findet Informationen und Hinweise unter dem Link:

[Neue Heilmethode](#)