

Wunibald Müller

Träume sind wie Seelenfreunde

Den Reichtum des Unbewussten
entdecken

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, D-79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de
produktsicherheit@herder.de
Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © Getty Images / GettyImages
Satz: Barbara Herrmann, Freiburg
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN Print 978-3-451-02565-5
ISBN E-Book (E-Pub) 978-3-451-84565-9

*Träume sind wie Briefe eines Freundes.
Öffnen und lesen wir sie nicht,
entgeht uns etwas Schönes und Wichtiges.*
Aus dem Talmud

*Ein Freund erinnert dich an die Melodie deines Lebens,
wenn du dabei bist, sie zu vergessen.*
Nach Albert Einstein

*Ein treuer Freund ist wie ein festes Zelt,
wer einen solchen findet,
hat einen Schatz gefunden.
Für einen treuen Freund gibt es keinen Preis,
nichts wiegt seinen Wert auf.
Das Leben ist geborgen bei einem treuen Freund,
ihn findet, wer Gott fürchtet.
Wer den Herrn fürchtet, hält rechte Freundschaft,
wie er selbst, so ist auch sein Freund.*
Jesus Sirach 6,14–17

Inhalt

Hinführung: Träume sind wie kostbare Juwelen	13
--	----

ERSTER TEIL

1. Empfange deine Träume mit offenen Armen	19
Deine Träume sind ein natürliches Heilmittel für deine seelische Gesundheit.	19
Was deine Träume so alles bieten.	22
Jeder deiner Träume ist wichtig und sollte von dir ernst genommen werden	26
2. Mache Bekanntschaft mit deinem Unbewussten und mit deiner Seele	29
Gehe davon aus, dass es das Unbewusste gibt	29
Deine Träume verbinden deine äußere und innere Persönlichkeit	32
Verabschiede dich von der Vorstellung, dass Träume Schäume sind	34
Deine Seele ist das lebendige Ding in dir und die Antreiberin zum Leben	37
Dein Selbst ist ein verborgener Schatz und dein innerer Seelenfreund	39

3. Erstes Vorgehen bei der Traumarbeit	44
Versuche dich an deine Träume zu erinnern	44
Einige Hinweise, um dich besser an deine Träume erinnern zu können	49
Führe ein Traumtagebuch	50
Meditiere deinen Traum und komm mit deiner Seele in Berührung.	52
Schreibe alles auf, ohne Zensur und Hemmung . . .	57
Traumarbeit in Aktion	59

ZWEITER TEIL

4. Überlasse deinen Träumen die Arbeit	65
Verzichte zunächst auf jede Deutung und lasse deinen Traum selbst wirken	65
Lasse dich von deinem Traum beschenken	68
Deine Träume bewirken von sich aus etwas	70
5. Begegne deinen Träumen und befreunde dich mit ihnen.	73
Begegne deinen Träumen	73
Betrachte deine Träume als deine Seelenfreunde . . .	75
Lasse dich von deinen Träumen beleben	77
Vermeide Einseitigkeiten bei deiner Traumarbeit. . .	80
6. Was gilt es zu beachten, wenn du deine Träume deutest?	82
Gehe tastend, unbekümmert und bescheiden vor bei deiner Traumdeutung	82

Traue deiner Intuition und deinen Gefühlen und beherzige sie	85
Du entscheidest, was dein Traum dir sagen will . . .	88
Das „Aha“-Erlebnis – ein wichtiges Erkennungszeichen	91
Assoziiere, amplifiziere, vergleiche	93
Achte darauf, was dir dein Körper sagt	98
Aktive Imagination, luzide Träume, Träume erzählen	100

DRITTER TEIL

7. Deine Träume aus dem Erdgeschoss	105
Tagesereignisse und Tagesreste	106
Traumarbeit in Aktion	109
8. Deine Träume aus dem Keller deines Unbewussten .	112
Dein persönliches Unbewusstes und dein Schatten. .	112
Das Wirken deiner Seele im Keller deines Unbewussten.	114
Traumarbeit in Aktion	116
9. Deine Träume aus dem Kellerverließ deines Unbewussten.	120
Dein kollektives Unbewusstes ist ein Fundus von Wissen und Weisheit	120
In deinen Träumen aus dem kollektiven Unbewussten begegnet dir deine Seele	125

VIERTER TEIL

10. Deine Träume halten dir den Spiegel vor 129
Deine Träume sorgen für Ausgleich, Korrektur und
Ergänzung 130
Deine Träume führen dich zu dem Gold, das du im
Schatten abgelegt hast 132
Deine Träume konfrontieren dich mit deiner
persönlichen Wahrheit 138
11. Deine Träume wollen, dass du die Person wirst, die
du werden sollst 143
Deine Träume unterstützen dich auf dem Weg deiner
Selbstverwirklichung 143
Gehe deinen Weg der Selbstfindung reflektiert und
mit Unterstützung deiner Seele 146

FÜNFTER TEIL

12. Deine Träume unterstützen dich dabei, deine
seelischen Knoten zu lösen 151
Von seelischen Knoten, die dich nötigen,
umzukehren 152
Wie den seelischen Knoten entknoten? 156
Deine Träume als Knotenlöser 159
Von seelischen Knoten, die du nicht lösen kannst . . 161
13. Deine Alpträume wollen dir helfen, deine Angst
anzunehmen und zu überwinden 164
Stelle dich deinen Alpträumen 164

Wie können deine Albträume zur Bereicherung deines Lebens beitragen?	166
Umarme deine Albträume und gehe spielerisch mit ihnen um	168

SECHSTER TEIL

14. Träume aus deinem göttlichen Wurzelgrund	173
In dir gibt es einen unzerstörbaren Bereich.	174
Mache die Erfahrung, an das Grenzenlose angeschlossen zu sein.	176
Sei empfänglich und sensibel für das Geheimnisvolle	180
„Nun sag’, wie hast du’s mit der Religion?“	183
15. Begegnung mit dem Großen Geheimnis	188
Numinose Träume – Von Insekten, die für dich zu Engeln werden können	188
Es geschehen noch Zeichen und Wunder	193
Dein Traum als Glücksbringer	195
Zum Schluss	199
Literatur	202

Hinführung: Träume sind wie kostbare Juwelen

Ich habe mich seit fast 50 Jahren für meine Träume interessiert. Sie sind für mich wie Juwelen, die ich jeden Tag neu entdecke. Oder sie sind wie Briefe einer lieben Freundin, die zu lesen mir wichtig ist. Wer wird nicht zugreifen, wenn ihm jeden Morgen Juwelen geschenkt werden? Wer wird die Briefe seiner Freundin ungeöffnet lassen?

Tatsache ist: Jede und jeder träumt, auch wenn sich viele nicht an ihre Träume erinnern können. Träume gehören selbstverständlich und natürlich zu unserem Leben. Und so sollten wir auch mit ihnen umgehen: selbstverständlich und natürlich.

Es ist gut, dass Psychologie und Psychotherapie die große Bedeutung erkannt haben, die Träume und Traumarbeit im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung haben können. Personen wie Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, James Hillmann, Fritz Perls haben hier Pionierarbeit geleistet. Das sollte aber nicht dazu führen, Träume, die Arbeit mit ihnen, ihre Nutzung, in den klinischen Bereich abzudrängen und den Experten zu überlassen. Die Tatsache, dass die Traumarbeit in der professionellen psychotherapeutischen Arbeit ein eigenes Profil entwickelt hat, sollte und darf die persönliche Beschäftigung mit den Träumen nicht ersetzen.

Die persönliche Befassung mit unseren Träumen steht daher im Vordergrund dieser Veröffentlichung. Es geht mir dabei darum, der eigenen Beschäftigung mit unseren Träumen das Wort zu reden. Auch mit der Absicht, der Psychologie die Oberhoheit über die Träume und Traumarbeit wenigstens etwas zu entreißen.

Denn es ist an der Zeit – bei aller Würdigung der Traumarbeit, die Sigmund Freud und andere geleistet haben –, den Träumen und der Arbeit mit ihnen wieder etwas von der Leichtigkeit, aber auch der Freiheit und Weite zurückzugeben, die ihnen von Natur aus zukommt.

So möchte ich Mut machen, sich die persönliche Kompetenz, was die Beschäftigung mit unseren Träumen betrifft, nicht aus der Hand nehmen zu lassen, so sehr wir von den Erkenntnissen der psychologischen Expertinnen profitieren können. Aber der beste Experte ist zunächst der Träumer selbst. Keiner ist seinen Träumen so nahe, wie er es ist. Keiner kann so deutlich registrieren und wahrnehmen, was sie bei ihm auslösen und bewirken.

Also traue dir zu, dass es in erster Linie du selbst bist, der sich am besten mit deinen Träumen auskennt. Lass dir diese Überzeugung von niemandem nehmen. Nicht von den zahllosen Büchern, die dir erklären, was alles deine Träume dir sagen können. Nicht von den klugen Büchern, die dir erläutern, was dieses oder jenes Symbol heißen kann. Lass dich davon bereichern, aber nicht festlegen.

Traue dir selbst mehr als den weisen Ratschlägen der Analytikerinnen und Analytiker, die den Eindruck erwecken, zu wissen, was dein Traum dir sagen will. Oft sind – wie Kritiker in den eigenen Reihen monieren – ihre Deutungen stark von ihrer jeweiligen psychologischen Schule und ihren eigenen Ansichten eingefärbt. Höre ihnen zu, lass dich davon anregen, aber überlasse ihnen nicht das letzte Wort. Dieses gebührt allein dir.

Mit meinen Ausführungen will ich dich ermutigen, dich mit deinen Träumen zu beschäftigen. Sie sollen dir klarma-

chen: Wenn du das Leben in Fülle nicht verpassen willst, kommst du an deinen Träumen nicht vorbei. Es soll dir zum einen Spaß machen, dich deinen Träumen zu widmen, zum anderen eine Hilfe für dich sein, schwierige Situationen besser bewältigen zu können.

Deine Träume wollen dein Leben bereichern, indem sie dich überraschen, weil sie das Gängige, Wohlüberlegte sprengen. Sie erfüllen dir deine heimlichen Wünsche vom Fliegenkönnen, vom Leben über den Wolken, wo die Freiheit grenzenlos ist. Es liegt an dir, ob du dich von dieser Weite mitnehmen lässt oder wie ein Vogel im Käfig nur von der Weite des Himmels träumst, die geöffneten Tore deines Käfigs aber übersiehst oder aus Angst vor dem, was dich draußen erwartet, ignorierst (vgl. Weinreb 1996, 20).

Betrachte dabei deine Träume als deine besten Seelenfreunde. In ihnen begegnest du deinem inneren Ich, in der Sprache der Tiefenpsychologie deinem Selbst, das mehr um dich weiß als dein bewusstes Ich und dir wohlgesinnt ist, be-seelt davon, dass du ganz wirst, die Person, die du werden sollst.

C. G. Jung sieht in deinem Selbst deinen inneren Begleiter. Schon lange vor ihm bezeichnete der persische Sufi-Meister Rumi das, was C. G. Jung als dein Selbst versteht, als Freund. Dieser Freund ist der eigentliche Schaffer deiner Träume, über die er dir auf die ihm mögliche Art und Weise mitteilt, was aus seiner Sicht wichtig ist, auf dass du gut durchs Leben gehen kannst, zufrieden bist und glücklich wirst.

Befreunde dich also mit deinen Träumen, in denen du die Handschrift deines Seelenfreundes entdecken kannst und ihm begegnest. Sie wollen von dir nicht auf Distanz gehal-

ten werden, indem du sie analysierst und ausquetschst. Sie wollen, wie sich das bei Freundinnen und Freunden gehört, von dir in den Arm genommen werden. Also begegne deinen Träumen, wie du deiner Freundin, deinem Freund begegnest.

Was deine innere Seelenfreundin dir in deinen Träumen zu sagen hat, nimm wichtig. Höre gut hin. Lass dir von ihr etwas sagen, auch wenn es für dich unangenehm ist. Sie bewahrt dich nicht vor den Wechselfällen deines Lebens, aber sie unterstützt dich durch ihre Botschaften, die sie dir im Traum vermittelt, dabei, dass du mit ihnen zurechtkommst und Lösungen findest. Sie erinnert dich an die Melodie deines Lebens, wenn du dabei bist, sie zu vergessen. Sie begleitet dich durch dein ganzes Leben mit ihrem Rat. Sie will, dass du dein Potenzial nutzt, und konfrontiert dich mit deiner Wirklichkeit, wenn du dir etwas vormachst. Ihr ist es ein Herzensanliegen, dass es dir gut geht, du zufrieden und glücklich bist.

Deine Träume verbinden dich mit deiner Seele und stellen sich als Mitteilungsorgan deiner Seele zur Verfügung. Sie tragen dazu bei, dich bei der Gestaltung deines Lebens nicht mit deinem Denken, mit rationalen Überlegungen, mit dem Sichtbaren, dem Äußeren, dem Oberflächlichen zufriedenzugeben, sondern sensibel zu sein und zu werden für ein vertieftes Wissen, Verstehen und Sehen, bei dem auch das Unsichtbare, das nicht Greifbare und Begreifbare, das Akausale und Geheimnisvolle gebührend bedacht werden. Sie tragen damit zu einer immensen Bereicherung deines Lebens bei. Manchmal kann der Freundschaftsdienst deiner Träume als Seelenfreunde so weit gehen, dass sie für dich zu Engeln werden, die dich wie ein Schutzengel (vgl. Riedel 2000, 11f.) durchs Leben begleiten.

Ich durfte erfahren, dass ich nicht enttäuscht werde, wenn ich das tue. Offen zu sein für deine Träume, macht es dir nicht immer leichter im Leben, manchmal sogar schwerer. Es erspart dir auch nicht manche Enttäuschung und andere leidvolle Erfahrungen. Du wirst herausgefordert und konfrontiert. Aber du wirst auch bestärkt und kannst hundertprozentig davon ausgehen, dass deine Träume dir, wie man das von Seelenfreunden erwarten darf, gut wollen, dass sie davon beseelt sind, dich zufrieden und glücklich zu machen.

Wenn du deinen Träumen mit dieser Einstellung begegnest, ist deine Beschäftigung mit ihnen nicht länger *Traumarbeit*. Sie ist dann ein Freundschaftsdienst, Ausdruck von Freundschaft, durch die dein Leben bereichert wird. Es sollte dich nicht gereuen, dir dafür die Zeit zu nehmen, die auch sonst für die Pflege einer Freundschaft notwendig ist.

Also beachte deine Träume, mache sie dir bewusst. Traue und verlass dich auf deinen inneren Seelenfreund. Höre und lausche, was sie dir sagen möchten. Lass sie auf dich wirken und in deinen Alltag hineinwirken und dich von ihnen bereichern. Beherzige die Konsequenzen, die sie dir nahelegen. Mache Gebrauch von ihren Einsichten, Kenntnissen, an denen sie dich – generös, wie sie sind – gerne teilhaben lassen wollen. Nimm das Angebot ihrer Freundschaft an.

Ich will mit dieser Veröffentlichung die Beschäftigung mit unseren Träumen in den Bereich des Normalen und Alltäglichen zurückholen. Ich will aufzeigen, wie es möglich ist, auf eine einfache Weise den Schatz, der uns mit unseren Träumen zur Verfügung steht, zu heben.

Dabei ist es mir wichtig, professionell und seriös zu bleiben und vorzugehen. Das heißt für mich, dass ich kein Buch

à la „Sieben Schritte zur ultimativen Traumdeutung“ schreibe. Auch will ich nicht den Eindruck erwecken, als hätte ich ein Wundermittel anzubieten, wie man am besten seine Träume für das eigene Leben nutzen kann.

Ich stütze mich bei dem, was ich schreibe, auf Erkenntnisse aus der wissenschaftlichen Traumforschung, auf die Erfahrungen von Psychotherapeuten und Personen, die im spirituellen Bereich tätig sind. Ich habe mich aber auch sehr intensiv im außerklinischen Bereich umgehört und kundig gemacht. Vor allem aber bilden meine eigenen Erfahrungen mit Traumarbeit, die ich als Psychotherapeut und geistlicher Begleiter, in erster Linie jedoch persönlich gemacht habe, die Grundlage meiner Ausführungen.

Ich danke Jeremy Taylor, der mich vor fast 50 Jahren in seinem Traumseminar in Berkeley auf den Geschmack gebracht hat, mich mit meinen Träumen zu befassen. Bei Dieter Schnocks vom Jung-Institut in Stuttgart durfte ich in einem Traumseminar Erfahrungen mit der tiefenpsychologischen Traumarbeit machen. Susanne Gerdes, Jakob Paula, Herbert Csef verdanke ich wichtige Hinweise. Clemens Carl vom Herder-Verlag hat sich sofort von meinem Vorhaben, ein Buch über Träume zu schreiben, begeistern lassen und mir damit einen Herzenswunsch erfüllt. Vielen Dank dafür.