

**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](http://www.praxis-scherrers.de)  
Erstdruck: Januar 2021  
Verlag & Druck: tredition GmbH,  
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 .....	9
1. Bilder als Sprache der Seele .....	15
1.1 In und mit Bildern leben .....	17
1.2 Bewusstes und Unbewusstes.....	22
1.3 Die Macht der Bilder.....	26
2. Träume verstehen.....	33
2.1 Kleine Geschichte der Traumdeutung .....	35
2.2 Warum wir träumen .....	38
2.3 Wie Träume wirken .....	41
2.4 Sich der Traumdeutung nähern .....	47
2.5 Traumfragmente.....	51
2.6 Das Traum-Ich und die inneren Anteile .....	57
2.7 Alpträume .....	67
3. Mit Träumen arbeiten .....	73
3.1 Wozu sich mit seinen Träumen beschäftigen.....	74
3.2 Träume erinnern und mit ihnen arbeiten .....	76
3.3 Eine Anleitung, Träume zu verstehen.....	82
3.4 Träume beeinflussen.....	92
4. Innere Bilder weiterentwickeln .....	97
4.1 Warum innere Bilder verändern .....	99
4.2 Trance, Hypnose oder Tiefenentspannung .....	103

4.3	Kleine Geschichte der Hypnose .....	105
4.4	Was Hypnose ist und wie sie wirkt .....	108
4.5	Das hypno-therapeutische Gespräch.....	113
4.6	Eine Trance herbeiführen .....	120
4.7	Widerstände überwinden.....	127
4.8	Kräfte aktivieren, Belastungen reduzieren .....	132
4.9	Der innere Garten .....	141
5.	Unser Leben gestalten.....	145
5.1	Kräfte wecken, Lösungen suchen.....	146
5.2	Eine Fantasiereise .....	151
5.3	Die Kraft der Bilder .....	154
	Nachwort.....	159
	Literaturempfehlungen .....	163



# 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 Wohl-

befinden 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 nur 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.





## 2.2 Warum wir träumen

Warum träumen wir? Diese Frage beschäftigt Wissenschaft und Traumdeutung gleichermaßen und lässt sich nach wie vor nicht endgültig beantworten. Im Laufe der Menschheitsgeschichte waren Erklärungsversuche immer Teil der jeweiligen politischen und kulturellen Situation. Wurden Träume meist als Botschaft höherer Kräfte oder Wesen gesehen, hat sich das heute auf die Psyche bzw. das Unbewusste verlegt: **Träume als Botschaft der Seele.**

Natürlich stellt sich die Frage, ob Träume einen Sinn ergeben, ob sie wirklich notwendig sind. Nur, weil Träume bestimmte Abläufe des Tages wiedergeben, müssen sie noch lange keine übergeordnete Bedeutung haben.

Interessant ist die Meinung des finnischen Neurowissenschaftlers **Antti Revonsuo** (geb. 1963). Er sieht im Träumen ein mentales Trainingsprogramm, in dem wir uns auf potenziell gefährliche Situationen und Herausforderungen vorbereiten. Wir üben uns, vor Feinden wegzurennen, uns zu verteidigen, mit peinlichen Situationen oder sozialer Ablehnung umzugehen. Sie helfen uns möglicherweise, Herausforderungen zu meistern, besser mit überschießenden Gefühlen umzugehen und die Intensität von Erinnerungen abzumildern.

Ich möchte die Frage, warum wir träumen, ein wenig einfacher angehen:

**So, wie wir uns tagsüber mit dem beschäftigen, was uns umtreibt, was uns bewegt, so setzen wir uns auch nachts im Traum mit diesen Dingen auseinander.**

Während wir jedoch tagsüber vorwiegend mit dem bewussten Verstand arbeiten und urteilen, spricht nachts unser Unbewusstes in der Sprache, die es versteht – in Bildern. Dort ist der kritische Verstand verstummt. Sehen wir Träume als bildhafte Auseinandersetzung mit unseren inneren Wünschen, Sehnsüchten und Erfolgen, aber auch mit Schwierigkeiten und Konflikten.

### ***Regel 1***

***In Träumen setzen wir uns bildhaft mit dem auseinander, was uns innerlich bewegt.***

Unser Unbewusstes sucht des Nachts in der gleichen Weise nach Lösungen für unsere Probleme, wie wir dies auch während des Tages mit dem bewussten Verstand tun. Manche Träume spielen verschiedene Optionen immer wieder neu durch – sie suchen nach geeigneten Bewältigungsstrategien. Sie kennen sicher die Situation, wie Sie im Traum eine Toilette oder einen Platz suchen, an dem Sie sich erleichtern könnten – typisch, wenn Sie eine volle Blase haben. Wenn alle Möglichkeiten durchgespielt wurden und keine Lösung für das Problem gefunden werden konnte, bleibt Ihnen nur noch aufzuwachen.

## **Regel 2**

### ***Träume suchen nach Lösungen für unsere inneren Konflikte.***

Wenn Sie das nicht überzeugt, versuchen Sie doch das folgende Experiment:

Ziehen Sie sich abends vor dem Schlafengehen ein Kleidungsstück an, das Ihnen irgendwie zu eng ist – es sollte allerdings nicht so eng sein, dass Sie gar nicht mehr einschlafen können. Wenn Sie eingeschlafen sind, erleben Sie möglicherweise im Traum den Versuch, das Kleidungsstück auszuziehen. Dabei werden Sie es zunächst wahrscheinlich auf die gleiche Weise ausziehen, wie Sie das auch im Wachzustand tun würden. Da das nicht gelingen kann, werden Sie andere Möglichkeiten durchspielen. Erst wenn alle Versuche fehlgeschlagen sind, wachen Sie auf.

Hier die Antwort auf die Frage, warum wir träumen: **Träume fördern unsere psychische Gesundheit.** Sie tun dies, indem sie Lösungen für unsere Probleme suchen und durchspielen. Damit regulieren sie unsere Emotionen und liefern uns neue Ideen für uns und für das Zusammenleben mit den Mitmenschen. Sie fördern uns in unserem Erfindungsgeist: **Dinge, die uns evolutionär von Vorteil waren und immer noch sind.**







### 3.4 Träume beeinflussen

Träume versuchen, innere Konflikte aufzulösen. Wäre es da nicht wünschenswert, man könnte Träume beeinflussen oder sogar weiterentwickeln? Gibt es eine solche Möglichkeit?

In diesem Zusammenhang werden immer wieder die Klarträume, sogenannte luzide Träume, genannt. Das Wort *luzide* geht auf das lateinische *lux* zurück, das *Licht* bedeutet. Luzide Träume scheinen Licht in die Traumwelt zu bringen. Sie sind gekennzeichnet dadurch, dass die Träumerin / der Träumer sich dessen bewusst ist, dass sie / er träumt. Im luziden Traum kann man sich an das Wachleben erinnern und ist frei zu tun, was man auch immer tun möchte. So ist es möglich, während des Träumens Handlungen auszuführen, die man sich am Abend zuvor genau vorgenommen hat. Dies kann durchaus nützlich sein, wenn es darum geht, das Traumgeschehen wissenschaftlich zu untersuchen. Nimmt man sich z.B. vor, zu Beginn des Traumes die Augen stark hin und her zu bewegen, kann dies im Schlaflabor mithilfe des EEGs gemessen und die genaue Zeit des Traumes festgestellt werden.

Auch wenn man vielfältige Anwendungsmöglichkeiten von luziden Träumen vermuten könnte, lässt sich bislang wissenschaftlich kein Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Klarträumen und der psychischen Gesundheit nachweisen. Das ist nicht verwunderlich, da nicht einmal ein Prozent aller Träume luzide Merkmale aufweisen. Selbst bei geübten Menschen ist bestenfalls jeder

zwanzigste Traum luzide. Ein zielgerichtetes Vorgehen erfordert zudem jahrelanges Training und ist nicht jedem zugänglich.

Luzide Träume bieten somit kein allgemeingültiges Verfahren, Träume in positiver Weise zu beeinflussen. Auch scheint ein Nutzen für den Traum selbst und damit für die seelische und körperliche Gesundheit fraglich. Mit der Möglichkeit, in das Traumgeschehen einzugreifen, können Träume in eine andere Richtung gelenkt werden. Das bedeutet aber noch nicht, dass neue Lösungswege erkundet und ausgetestet werden. Im Traum wirken unsere Selbstheilungskräfte. Diese sind wesentlich mächtiger als unser bewusstes Wissen, welches wir im Klartraum einbringen könnten.

Ganz im Gegensatz zu den luziden Träumen bietet die therapeutisch genutzte Tiefenentspannung gute Möglichkeiten, Träume weiterzuentwickeln, innere Suchprozesse anzustoßen oder Bewältigungsstrategien zu erkunden und auszutesten. *Kapitel 4 – Innere Bilder weiterentwickeln* beschäftigt sich ausführlich mit diesem Thema.

Das folgende Beispiel zeigt auf eindrückliche Weise, wie in der Entspannungstrance Träume weiterentwickelt und neue Lösungsansätze gefunden werden können.

Eine Dame mittleren Alters kommt in meine Praxis und ist schon seit Tagen sehr aufgewühlt. Sie hatte einen Traum, der sie empört und völlig aus ihrer Fassung gebracht hat.

Ich muss in einer Art Studentenwohnheim das Zimmer mit einem Mann teilen, der als Vorstand in meiner jetzigen Firma arbeitet. Dieser Mann ist sehr raumergreifend, und ich bin so wütend darüber und wünsche mir nur meinen eigenen Platz. Ich verstehe nicht, was

dieser Mann in meinem Zimmer zu suchen hat. Ich fühle mich hilflos und weiß nicht, wie ich dieser „Falle“ entkommen könnte. Ich bin empört, dass ich in meinem Alter noch sowas erleben muss.

Im Gespräch gelingt es uns leider nicht, die Bedeutung des Mannes im Traum zu entschlüsseln. Die Empörung lässt nicht nach. Deshalb mein Vorschlag, sie in einen tiefenentspannten Trance-Zustand zu führen und den Traum dort anzuschauen.

Auch in der Entspannung spürt die Klientin eine gewisse Angst und einen großen Widerstand, diesem Mann im Wohnheim zu begegnen. Ganz vorsichtig führe ich eine Annäherung zwischen den beiden herbei. Schließlich kann die Klientin Kontakt mit dem Mann aufnehmen und ihn fragen, was er denn da in ihrem Zimmer zu suchen hätte. Dieser reagiert total überrascht und antwortet, er Sorge doch für sie. Ich bitte die Klientin, ihn zu fragen, seit wann er denn da sei und diese Aufgabe übernommen habe. Er antwortet, das sei schon seit der frühen Kindheit so.

Für die Klientin war es sehr erleichternd zu sehen, wie überrascht und ratlos, wie menschlich der Mann wirkte, als sie ihn ansprach.

Die Klientin erklärt jetzt, dass sie dennoch den Mann nicht mehr hier haben möchte. Ich rate ihr, diesen Wunsch dem Mann mitzuteilen und dessen Auftrag zu lösen. So geschieht es. Sie löst den Auftrag und sagt, sie könne für sich selbst sorgen. Der Mann ist einverstanden und der Klientin wird bewusst, dass der Mann keine Schuld trägt. Sie hätte ihn viel früher entlassen sollen.

Nach der Trance wirkt die Klientin wie ausgewechselt, gelöst und fröhlich. Sie konnte ihre innere Zerrissenheit (*warum habe ich kein Anrecht auf meinen eigenen Platz*) auf nahezu spielerische Weise auflösen.

***Träume sind Geschichten, die in der  
Tiefenentspannung weitererzählt werden  
können.***

Wollen wir unsere Träume verstehen und sie besser nutzen, empfiehlt es sich, über sie zu reden und mit einem Gegenüber die richtigen Fragen zu stellen. Im Gespräch erschließen sich die inneren Bilder mehr und mehr.

Die therapeutische Tiefenentspannung ermöglicht es, Träume weiterzuführen, neue Lösungswege zu entdecken, alte Konflikte endgültig aufzulösen. Davon wird im nächsten Kapitel die Rede sein.

