



Platz der Träume

von Erika Luzia Lüthi

Die Wege der drei Leuchttürme führen zum Platz der Träume und vom Platz der Träume führen die Wege zu den Leuchttürmen. Weitere solche Verbindungen gibt es vom oder zum Weg der Selbstführung, zum magischen Platz und zum Tal des in die Welt bringen. Diese Verbindungen sind alle gut vom Platz der Träume aus sichtbar. Die Deutlichkeit der Sicht ist wetterabhängig. Auch bei Nebel kann es sein, dass die Kraft des Lichtes von den Leuchttürmen bis an die betreffenden Orte ausreichen.

Der Platz der Träume wird gerne auch der Platz der Zukunftswünsche genannt. Er ist leer – du gestaltest ihn dir selbst, landschaftlich und mit all dem sonst, was du brauchst, dass du dich wohlfühlen und träumen kannst.

«Die Kraft unserer Gedanken zusammen mit der Energie unsere Gefühle, kann die ganze Welt zum Positiven verändern.» Christina von Dreien

Auf dem Platz der Träume kreierst du ein positives Feld der Zukunft für dich, andere und eine neue Welt. Du erlaubst dir zu träumen, deine Sichtweise, dein Denken und Fühlen zu erweitern, um etwas Neues für dein Leben, das gemeinsame Leben und dasjenige unseres Planeten zu erfahren. Du verbindest dich mit deinem Körper, deinem Geist, deiner Seele und mit deinem Herz. Du fokussierst dich auf die Fragen: Welche Welt möchtest du für dich, für deine Lieben, alle Menschen, die Erde und die Welt als Gesamtes? In welcher Welt willst du leben? Was möchtest du dazu beitragen? Du erkundest wertschätzend das, was sein könnte. Mit der Kraft der Gedanken und der Energie deiner Gefühle zusammen mit dem, was sich dir von innen her zeigt, füllst du das Feld der Zukunft, gestaltest du deine Zukunft und diejenige von uns allen mit. Durch das Träumen gibst du dir und deinem Selbst Raum zum Entdecken, wer du wirklich bist und was tief aus dir heraus zu dir und deinem Menschsein gehört. Gleichzeitig nährst du dich, die anderen Menschen und die Welt.

Du darfst dir beim Träumen hier auf dem Platz der Träume erlauben, idealistisch zu denken, ausgelassen, übermütig zu sein, kreativ zu sein, dies lustvoll zu tun, dir zuzutrauen, dass sich Träume zeigen werden und es dir gelingt, sie zu packen und zu formulieren.

«Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch umsetzen.» Walt Disney

Mit dem Träumen entsteht ein Feld der Zukunft, indem du derjenige, diejenige bist, der*die sät, nährt, pflegt, giesst und wachsen lässt. Träume können der erste Schritt für das Gestalten einer Zukunft, eines neuen Zeitalters sein.

Der Platz der Träume gilt auch als besonderer Kraftort. Er drückt Teile deiner innersten Überzeugungen aus. Er kann ein Orientierungspunkt und eine dich tragende Kraft sein.

Treffen der beiden Leuchtturmwärterinnen und dem Leuchtturmwart

Im Westen des Platzes der Träume treffen sich regelmässig am Morgen bei Sonnenaufgang die beiden Leuchtturmwärterinnen der Leuchttürme Freiheit und Verantwortung und der Leuchtturmwart des Leuchtturms des Friedens. Sie sprechen jede und jeder als Vertreter, als Vertreterin ihres Grundthemas und treten in einen Dialog miteinander, in ein Gespräch, das geprägt ist von achtsamem zu- und aufeinander hören und achten auf Impulse, die von innen kommen. Der Fokus ist auf dem Entstehen Lassen von neuen Ansichten, Absichten und Ideen. Wesentliche Fragen sind immer wieder «Wie kommen wir vom ICH zum WIR?» und «Wie können wir unser Licht unterstützen, damit es möglichst stark und weit leuchtet?» «Wie verbinden wir uns mit dem Licht und der Liebe der göttlichen Essenz?»

Der neuste Stand ihrer Überlegungen ist folgender:

«Jeder und jede hat in sich ein Licht, das sich in verschiedenen Aspekten im Leben zeigt. Das Licht ist, strahlt, verbreitet sich, sendet Lichtstrahlen aus. Wir und die Menschen brauchen es nicht zu kontrollieren, nicht zu korrigieren, wir dürfen es einfach schätzen,

geniessen und strahlen lassen – ohne Absicht. Menschen, denen unser Licht begegnet, entscheiden, ob sie es annehmen wollen oder nicht. Es gibt Menschen, denen es zu stark ist, die dagegen ankämpfen und es zu löschen versuchen. Je mehr Menschen es gibt, die das Licht annehmen und in sich aufnehmen, desto heller wird unsere Welt und unsere gemeinsame Zukunft sein.»

In jedem Augenblick entsteht eine neue Zukunft

Auf einem Zeitstrahl betrachtet ist es von unserem linearen Denken her klar, was wann ist: zuerst die Vergangenheit, dann die Gegenwart und dann die Zukunft: ich war – ich bin – ich werde sein. Die Vergangenheit hat uns nicht nur geformt, sondern formt das Jetzt pausenlos. Sie zerstört manchmal damit unsere Gegenwart und – auch die Zukunft.

Im Hier und Jetzt, in diesem Augenblick treffen sich die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Der Augenblick im Hier und Jetzt ist sowohl das, was war, als auch was ich bin und sein werde. Wir sind zum Beispiel schon die Energie, die ihre Form sucht. Wenn du dein Leben aus dem Augenblick heraus lebst, erschaffst du dir daraus deine Zukunft. Die Zukunft beginnt jetzt im Augenblick nicht in einer Stunde oder in einem Tag. Das Saatkorn der Zukunft ist im Hier und Jetzt und enthält deine Träume.

Die Quelle der Zukunft ist in der Quelle des Jetzt. Die Quelle deiner Träume ist eine Quelle, aus der Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges sprudelt. Sie verbindet die drei Zeiten miteinander.

Auf dem Platz der Träume geht es um das vollkommene Aufgehen im Augenblick, um die Überzeugungen in deinem Leben und die Verbundenheit mit dem Licht in dir – als wichtige Orientierungsmöglichkeiten für dich und dein Leben.

Aktiv und Kreativ

Auf welche Art und Weise spürst du die Quelle der Zukunft in dir?

Welche Welt möchtest du für dich, für deine Lieben, alle Menschen, die Erde und die Welt als Gesamtes? In welcher Welt willst du leben? Was ist dir in deiner Welt wichtig und wie zeigt sich das? Für welche Welt entscheidest du dich? Male, zeichne, schreibe, gehe mit den Fragen spazieren – einfach gerade so wie es für dich passt.

Drei Zeitepochen

Stelle dir drei verschiedene Felder vor. Du kannst dies in Gedanken machen, auf einem Blatt Papier oder reell in deiner Wohnung oder draussen in der Natur. Es sind die drei Felder der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft.

Stelle dich ins Feld der Vergangenheit und erinnere dich daran wie sich dir die Welt in der Vergangenheit gezeigt hat, nebst persönlichen Bildern auch welche historischen Ereignisse und Entwicklungen wichtig waren.

Stelle dich ins Feld der Gegenwart und betrachte für dich die Welt, wie sie sich heute für dich zeigt.

Stelle dich ins Feld der Zukunft und träume wie sich dir die Welt von der Gegenwart ausgehend in einer positiven Zukunft zeigen wird.

Verbundenheit – verschiedene Ebenen des Träumens

«Die Verbundenheit ist eine unersetzliche Energie, die uns allen, Gefühle der Geborgenheit, der Zugehörigkeit und der Stärke spenden kann. Eine Energie, in der wir Kraft, Mut, Stärke und Hoffnung tanken.» Gabriel Palacios

Wir können uns mit unseren Ressourcen und Potentialen, unserem höheren oder tieferen Selbst, mit unserem inneren Wissen, unserer inneren Quelle, unserer Aufgabe, mit anderen Menschen, mit einem Land, einer Kultur, einer Berufsgruppe, mit der Natur, mit Pflanzen und Tieren, mit der Erde, den Geschehnissen auf der Welt etc. verbunden fühlen. Wir können diese Verbundenheit spüren, in Resonanz gehen und mitschwingen. Wir können uns auch bewusst damit verbinden. Wir können uns dieser Verbundenheit auf der Ebene des Herzens öffnen, sie pflegen und uns durch diese Verbundenheit führen, inspirieren und handeln lassen.

Alles, was wir Menschen tun, denken und fühlen hat eine Wechselwirkung, die uns von andern trennt oder uns mit andern verbindet – je nachdem was wir als Individuum oder im Kollektiv aussenden. Das Wahrnehmen dieser Wechselwirkungen kann uns mit anderen Lebewesen und mit der ganzen Welt verbinden. Das Erkennen der Wechselbeziehung zwischen unserem Denken und Fühlen und unserem höheren Selbst, unserer Seele, führt uns zu dem, was wir wirklich sind.

Auch gelebte Werte und Haltungen mit Blick auf die Welt, auf das grössere Ganze können Menschen miteinander verbinden auf dem Weg in die Zukunft. Gelebte Werte, die das Wohl der anderen einbeziehen wie zum Beispiel Solidarität, Gemeinschaftssinn, Gemeinwohl, Freiheit, Frieden, Respekt und Akzeptanz tragen zu einer positiven Zukunft unserer Welt bei.

Aktiv und kreativ

Verbundenheiten

Welche Verbundenheiten kennst du, spürst du? Wo nimmst du die Wechselwirkungen und Resonanzen besonders wahr?

Mit welchen Menschen oder Personengruppen fühlst du dich verbunden? In welchen Situationen verbindest du dich bewusst mit deinen Ressourcen, Stärken und Kompetenzen und bittest sie vielleicht sogar um Unterstützung? Wem würdest du gerne aus deinem Herzen heraus Liebe senden? Mit welchem Land fühlst du dich verbunden? Weitere Ideen dazu findest du auch im obigen Text.

Mit der Erde, dem Universum und anderen Menschen verbunden

Stelle dich aufrecht hin oder sitze aufrecht da. Atme tief ein und aus. Verbinde dich in Gedanken mit deinen Füßen, mit der Erde unterhalb deiner Füsse. Lass dir Wurzeln wachsen bis tief in die Erde hinein. Atme durch die Wurzeln über die Füsse in deinen Bauchraum. Spüre die Verbundenheit mit der Erde und genieße sie. Vielleicht zeigen sich dir Impulse für deinen Traum.

Stelle dich aufrecht hin oder sitze aufrecht da. Atme tief ein und aus. Verbinde dich in Gedanken mit deinem Scheitel, mit dem Universum oberhalb deines Kopfes. Atme das Licht des Universums in dein Herz hinein. Lass dein Herz erstrahlen. Öffne es für neue

Möglichkeiten. Spüre deine Verbundenheit mit dem Universum und genieße sie. Falls es Impulse zu deinem Traum gibt, halte sie fest.

Verbinde deinen Bauchraum mit dem Licht über dem Scheitel und dem Herzraum.

Verbinde dich aus deinem Herzen heraus in Gedanken mit anderen Menschen, die dir nahestehen, aus deiner Sicht eine wichtige Funktion haben oder die du einfach unterstützen möchtest.

Wechselwirkung

Beobachte Situationen in deinem Alltag und achte auf deren Wechselwirkung. Beobachte dich selbst zum Beispiel mit welchen Vorannahmen du in ein Gespräch gehst und wie deren Verlauf dann ist. Experimentiere mit positiven Gedanken und Gefühlen. Speise sie in deine alltäglichen Situationen ein und beobachte, was geschieht.

Was lösen einzelne Geschehnisse und Worte in dir aus? Verbinde dich, bevor du eine Form der Antwort gibst, kurz mit dir selbst und höre, was es dir dazu zu sagen hat.

Werte und Haltungen

Gibt es Menschen, die für dich wie ein Vorbild sind? Welche Werte und Haltungen leben sie? Was begeistert dich an ihnen? Was schätzt du besonders an ihnen? Was kannst du von ihnen lernen?

Welche der obengenannten Werte klingen bei dir an – wie lebst du sie und wie könntest du sie in Zukunft noch vertiefter leben?

Hinweis

Mit den Träumen hier auf diesem Platz sind nicht die Träume und deren Botschaften in der Nacht gemeint – sie können zusätzlich dazu kommen, falls sie sich passend zum Thema der Träume zeigen. Hier sind Tagträume verbunden mit Zukunftswünschen gemeint. Nach Wikipedia (8.10.20) sind Tagträume «bildhafte, mit Träumen vergleichbare Phantasievorstellungen und Imaginationen, die im wachen Bewusstseinszustand erlebt werden. Diese Szenen können im Gegensatz zum gewöhnlichen Traumgeschehen entweder willentlich gesteuert und bewusst herbeigeführt werden oder sich durch Unaufmerksamkeit und Nachlassen der Konzentration von selbst entfalten. Hierbei entfernt sich die Aufmerksamkeit von den äusseren Reizen der Umwelt, von Einflüssen und Aufgaben und wendet sich der inneren Welt zu. Der Tagtraum ist damit eine Form der Trance.» Und hier ist der Tagtraum auf eine wünschenswerte Zukunft gerichtet.

Die Quelle zu den Träumen liegt tief in dir. Sie ist nahe an dem, was du bist, was für dich in deinem Leben wichtig und wertvoll ist und wozu du werden möchtest. Du schaust in dein Herz, spürst dein Bauchgefühl, hörst deine inneren Stimmen und bist nach innen gekehrt. Du fühlst deinen Herzschlag und vielleicht auch den Puls des Universums. Du lässt in diesem Augenblick eine Zukunft entstehen.

Träume sind Bilder, Vorstellungen, Worte und Einsichten und aus deinem tiefen Inneren heraus, aus deinem Herzen mit einem Blick auf eine mögliche Zukunft für dich und die Welt.

Träume können Absicht und Intention sein, etwas das du gerne für dich oder für die Welt möchtest.

Träume können Gedanken und Gefühle sein gerade jetzt in diesem Augenblick.

Träume können dich zur Schöpferin, zum Schöpfer deines Lebens machen.

Träume können dich als Leitplanken begleiten. Du kannst dich durch sie leiten lassen. Wohin du denkst, dahin lenkst du dich auch. Träume sind eine gute Unterstützung dich dahin zu lenken, wohin du denkst und gerne gehen oder sein möchtest.

Träume sind Energie und können dich Flügel wachsen lassen. Sie geben dir auch die Kraft und Motivation auf deinem eingeschlagenen Weg zu bleiben und nicht frühzeitig aufzugeben. Wenn du dich auf Mängel, Schwächen oder Sorgen konzentrierst, ist das, wie wenn du Öl ins Feuer giessen würdest. Sie wachsen anstelle dem, was du dir wirklich aus tief innen heraus wünschst. Wenn du dich auf das konzentrierst, das sich in Zukunft verwirklicht, unterstützest du dies mit deiner Aufmerksamkeit und Energie: es wird wahrgenommen, energetisiert und als Idee, Gedanke, Gefühl, Haltung in die Welt gestellt. Formulierst du deine Träume und behältst du sie in Erinnerung, können sie sich manifestieren.

Das Träumen hier auf dem Platz der Träume kreiert ein positives und idealistisches Bild der Zukunft. Dieser Traum darf mutig, klar und deutlich, begeistert und begeisternd, inspirierend und praktisch, verständlich und konkret, von innen heraus und gut verbunden mit dem Ganzen sein. Es darf ein Traum entstehen, der inspirierend wirkt, dein Herz höherschlagen lässt, dich berührt, freut, begeistert, überrascht, dich anspornt und dich ihm hingeben lässt: Ein Traum, den du verfolgen und umsetzen möchtest.

Aktiv und Kreativ

Notiere dir deine Vorstellungen und die Bedeutung der Träume für dich.

Notiere dir deine Erfahrungen mit Träumen.

Falls der Begriff Träume für dich negative Erfahrungen beinhaltet, suche dir einen anderen Begriff und sei dir bewusst, dass du die Negativbesetzung jederzeit loslassen kannst.

Welche deiner Träume sind in der Vergangenheit Wirklichkeit geworden? Wie ging das? Was hast du dazu beigetragen, was wurde dir zugetragen?

Was zeigt sich dir heute?

Gestaltung des eigenen Platzes der Träume

«Wenn du im Herzen verankert bist, das dich mit dem Leben verbindet, wirst du eines Tages den inneren Ort unergründlicher Freude finden. Dein Leben wird ein

Tanz sein, und nur du und die Liebe hören die Musik, zu der ihr tanzt, denn die Musik wird deine Schöpfung sein.» Michael Roads, Seite 156

Suche dir hier auf dem Platz der Träume einen Platz, wo du spielerisch kreativ, Grenzen sprengend und Neues entstehen lassend sein kannst, deinen Platz, wo du dich wohlfühlst. Richte ihn ein, du hast alle denkbaren Dinge zu Verfügung. Vielleicht brauchst du ein Sofa, ein Fauteuil, ein Bänkli unter einem schönen Baum, auf einem Hügel mit Blick auf einen See oder in die Berge, eine Leinwand und Farben, Naturmaterialien etc. Lass dir dazu Zeit und gestalte ihn so, dass du mindestens in Gedanken jederzeit dahin zurückkehren kannst. Vielleicht ist es auch ein Platz, den du dir im Alltag so einrichtest, dass du immer wieder in deiner Wohnung oder draussen in der Natur dazu Zugang hast und auf ihm dich aufhalten und träumen kannst.

Hinweis

Hier auf dem Platz der Träume gibt es Einschränkungen und Ausgrenzungen – zum Schutz deiner Träume. In deinem Raum auf dem Platz deiner Träume, in deinem Raum der Stille in dir, wo das Göttliche, deine innere Stimme, deine Intuition und Inspiration sind, haben andere Menschen mit ihren Erwartungen und Ansprüchen, mit ihren Beurteilungen keinen Zutritt. Auch Selbstverurteilungen und Ängste haben hier keinen Zutritt, vielleicht ist es notwendig, dass du ihnen das ausdrücklich und klar sagst – du sollst dich absolut frei fühlen im Hinspüren und Entdecken deiner Träume und Wünsche an die Zukunft.

Zugänge zum Träumen

«Die Wahrheit ist innen im Grund und nicht draussen.» Meister Eckehart

Tagträume können sehr wohl Wahres enthalten und sind nicht nur für «hoffnungslose» Träumer und Träumerinnen. Um zu diesen Wahrheiten zu gelangen, geben wir dieser Traumwelt Raum und Zeit zum Entstehen.

Die Zugänge zum Träumen (siehe auch See des inneren Wissens), zur eigenen Kreativität, sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Du kannst dir für dein Träumen Materialien zusammenstellen oder nach dem Träumen das Entstandene visualisieren. Es gibt Menschen, die träumen am liebsten in der Stille und im Nichtstun, sie begeben sich dazu in einen meditativen Zustand. Es gibt Menschen wie zum Beispiel Künstler und Künstlerinnen, die lassen Neues und Unbekanntes vor einer leeren Leinwand oder leeren Seiten oder mit dem eigenen Körper entstehen, hineinspürend, sich bewegend und tanzend oder mit Materialien. Sie hören den Materialien zu. Genauso kannst du eine Skulptur oder ein Bild gestalten, deinen Körper in der Stille spüren oder dich bewegen, du kannst Töne erklingen lassen, aus dir oder mit Instrumenten und Gegenständen, du kannst die Sprache als Ausdrucksmittel wählen, sprechen, schreiben, dichten, eine Geschichte erzählen etc.

Du kannst also malen, kleben, basteln, töpfern, stellen – schreibend, assoziativ, dichtend, textend, zusammenklebend, in sich hineinspürend ohne zu korrigieren; in der Stille sein, leersein, spontane Ideen zulassen, ihnen nachgehen, dir die Erlaubnis für das Eintauchen in eine paradiesische Traumwelt geben, dich Potentialen und zukünftigen Möglichkeiten zuwenden, voll und ganz konzentriert, präsent sein, neue Impulse immer wieder dazu

nehmen, bis du spürst, dass für heute dein Werk zu diesem Zeitpunkt und an diesem Ort zu Ende ist, du leer geträumt bist – es im Moment nichts Neues mehr gibt.

Aktiv und Kreativ

Wähle von den Vorgehensweisen das, was dich anspricht und was für dich passt. Du weisst, auf welche Art und Weise du kreativ, intuitiv sein kannst und was dich inspirieren kann. Vielleicht ist das hier auch Neuland für dich, dann probiere einfach aus. Du kannst jederzeit dein Werkzeug während des Träumens wechseln.

Du darfst dir bewusst Unmögliches vorstellen, eine Traumwelt kreieren, du darfst wie ein Kind über die Stränge schlagen; alle Farben, Töne und Formen stehen dir zur Verfügung. Du darfst dich austoben und aus dem Vollen schöpfen.

Erlaube dir zu träumen, für dich selbst und dein Leben, für das Zusammenleben und für das Leben auf unserem Planeten.

Eintreten ins Land der Träume

Du trittst hier in die Welt deiner Träume und Wünsche, für dich, für dein Umfeld, die Erde und die Welt. Du trittst ein in eine Welt, in der du aufnimmst, was ist und sich zeigt, du spürst hin in die Atmosphäre des Platzes der Träume, du gibst den einzelnen Bildern intuitiv Namen, merkst sie dir, schreibst sie auf oder stellst sie in irgendeiner Form dar. Sei es, dass du Bilder und Szenen siehst, und diese ausdrückst, sei es, dass du sie wie vor einer leeren Leinwand einfach entstehen lässt. Mit Worten, die sich dir spontan zeigen, drückst du aus, was du fühlst und siehst oder hörst. Das, was kommt, ist o.k. – ist gut so, soll so sein, ist deine Wirklichkeit in diesem Augenblick.

Aktiv und Kreativ

Es gibt verschiedene Möglichkeiten des Eintretens. Wähle aus, was dich anspricht.

Atmen

Du kannst dich übers Atmen in einen Zustand der Leere bringen: Atme tief ein- und aus, konzentriere dich auf deinen Atem und komme dadurch zur Ruhe. Zusammen mit dieser entspannten Ruhe lässt sich konzentriert das Land der Träume betreten.

Meditativ

Du kannst dich mit einem meditativen Zustand auf die Zukunft einschwingen, indem du dich schrittweise mit dem Licht im Herzen verbindest:

Du nimmst bewusst deinen Atem wahr und richtest deine Aufmerksamkeit auf das Empfinden des Luftstroms, der durch deine Nasenlöcher weht, und in deine Lungen ein- und wieder ausströmt.

Du verbindest dich mit der Luft, die du einatmest, als Licht. Du lenkst weisses leuchtendes Licht in deine Herzgegend.

Du lässt mit jedem Atemzug das Licht in deine Zellen einströmen. Mit jedem Ausatmen lässt du deine Spannungen los. Du füllst dich und dein Bewusstseinsfeld mit diesem liebevollen Licht.

Du lädst deine innere Stimme und deine inneren Bilder ein zum Erträumen einer zukünftigen Welt.

Herzraum

Du legst deine Hand auf deinen Herzraum und atmest bewusst ein und aus. Du atmest in die Erde hinein, du lenkst deinen Atem von unten, von den Füßen her ins Herz. Du atmest ins Universum über dir hinein, du lenkst deinen Atem vom Kopf her ins Herz bis sich dein Herz beruhigt hat. Stelle nun dem Herzen die Frage nach deinem Traum der Welt.

Musik

Du kannst ein Musikstück hören, das dich berührt und mitschwingen lässt. Während des Zuhörens kannst du dich auf deine Welt der Träume einschwingen. Die Musik ist einfach da im Hintergrund und als Begleiterin. Du kannst zwischen dir und deinem Traum auch hin- und herpendeln.

Dich führen lassen

Du darfst dich beim Träumen lenken lassen zum Beispiel von der göttlichen Energie, der Energie deiner Ahnen oder deiner Schutzengel, von deinem höheren Selbst. Wer nach Botschaften sucht, wird sie erkennen und finden. Du darfst deine Gedanken ziehen lassen und dich auf deinen Traum konzentrieren.

Bewusst einen Schritt gehen

Du kannst den aktuellen Raum und Ort – gedanklich oder reell – bewusst verlassen und bewusst Eintreten in den Raum deiner Zukunft und deiner Träume.

Träume durch Fragen entstehen lassen: Einführung in den Fragekatalog

Fragen sind ein besonderes Werkzeug fürs Träumen. Dieser Fragekatalog hier ist, wie es der Name, sagt ein Katalog, indem du blättern kannst oder auch nicht, er ist ein Angebot. Die einzelnen Fragen sind Teile davon. Es gibt solche, die dich ansprechen und andere, die du gerne lassen kannst. Du bestimmst die Auswahl. Welche Fragen lösen bei dir Resonanz aus, bei welchen Fragen schwingst du mit? Nimm diese als Hinweise für deine Auswahl.

Versuche, mögliche Antworten nicht nur aus dem Verstand heraus zu entwickeln, nimm einfach, was sich heute an Antworten zeigt, morgen könnten es schon ganz andere sein. Mit assoziativem Schreiben oder gestalten wie oben beschrieben, erfährst du Antworten aus deinem eigenen Intuitionskanal.

Grundfrage

Wie stellst du dir deine Zukunft vor? Wie stellst du dir die Zukunft der Welt vor? Welche Zukunft wünschst du für dich, deine Familie, deine Kinder, deine Enkelkinder und für die Welt? Welche Welt willst du?

Annahmen

Du kannst dich mit der sogenannten Wunderfrage einschwingen: Angenommen es kommt eine Fee mit einem Zauberstab und verzaubert dich, dein Umfeld und die Welt in die Richtung einer «besseren» Welt? Wie sieht dies alles aus? Was ist anders?

Oder

Angenommen die Welt wäre so, wie du sie möchtest und wo alle Lebewesen sich wohlfühlen könnten, wie sähe sie dann aus?

Oder

Angenommen, vieles stimmt nicht, was du bis jetzt glaubtest, die Wirklichkeit wäre ganz anders, es ginge um etwas ganz anderes, um etwas, das du bis jetzt nicht wahrnehmen konntest? Was wäre das?

Oder

Angenommen du bist in deinem nächsten Altersjahrzehnt angekommen: Was wirst du getan haben? Was wirst du gewesen sein?

Interview mit deiner Begeisterung

Befrage deine Begeisterung, denn wofür du brennst, kann dir auch Hinweise geben zu dem, was du leben möchtest und was du dir erträumst. Nimm die Antworten als Grundlage für deine Träume.

Was begeistert dich?

Was energetisiert dich immer wieder von Neuem?

Was gibt dir Schwung, was macht dir Freude?

Wo bist du mit Leichtigkeit unterwegs?

Was motiviert dich, was lässt dich an deinem Wachsen dranbleiben?

Was erfreut dein Herz, wenn du Nachrichten liest oder hörst?

Blick in die Vergangenheit

Was waren deine Ziele, Ideen, Wünsche ans und Träume vom Leben? Was davon ist eingetroffen, was möchtest du neu beleben und wieder aufnehmen und weiterträumen?

Blick in die Gegenwart

Wofür lebst du gerne? Worum geht es dir? Um das Entdecken und Leben deiner Talente, für die Weiterentwicklung deiner Potentiale, um deine Liebesfähigkeit, darum, die Erde zu einem besseren Ort zu machen?

Was ist deine Einzigartigkeit, das Besondere? Was möchte durch dich in die Welt kommen?

Wie möchtest du leben? Was möchtest du leben? Welche Qualitäten möchtest du leben? Was begeistert dich? Was energetisiert dich? Welches Leben passt zu dir und deinen Überzeugungen?

Welche Welt möchtest du für dich, die anderen und die Erde?

Wo nimmst du in der Gesellschaft, in dir, in Organisationen eine Welt wahr, die geboren werden möchte?

Was fühlt sich für dich gut an? Wie möchtest du dich vermehrt in Zukunft fühlen?

Wie sieht ein erfülltes Leben für dich aus?

Wie sieht dein Leben aus, wenn du das lebst, was du von tief innen heraus leben möchtest?

Was könnte hier auf der Erde deine Aufgabe sein?

Was ist in deinem Leben am Entstehen? Was ist gerade am Entstehen in dir drin? Was zeigt sich? Was könnte neu möglich sein?

Was wolltest du schon lange Mal tun?

In welche Tätigkeiten und Aktivitäten willst du zukünftig Zeit und Energie investieren?

Was kannst du für die Erde tun?

Fragen an die Zukunft

Welches ist dein Ort der Sehnsucht, der Ort, wohin du gerne gehen möchtest?

Was möchtest du in deinem Leben noch erfahren und ausdrücken?

Was gibt es tief in dir, was gelebt werden möchte?

Welche Energie möchtest du aussenden?

Was ist in dir, das neu gelebt werden möchte?

Was möchtest du hier?

Was will das Leben von dir, was willst du vom Leben?

Was will durch dich gelebt werden?

Warum tust du das, was du tust?

Wenn dein Leben vom heutigen Tag an in allen Bereichen deine Träume erfüllen würde, wie sähe es denn aus?

Wie möchtest du, dass andere mit dir, anderen und der Natur umgehen?

...

Träume sich zeigen lassen

Du kannst mit den Antworten und dem, was sich dir zeigt, darstellerisch spielen. Probiere aus ohne Absicht, beobachte, was passiert, verfolge, was sich fortlaufend verändert. Erlaube dir einen Wechsel von Tun und Wahrnehmen der Gedanken, Gefühle, Stimmungen und Atmosphäre. Gehe mit dem, was entsteht, in einen Dialog. Wenn dich plötzlich etwas anspringt, das dich fasziniert, verfolge es weiter.

Du kannst ein Blatt Papier nehmen und dies unterteilen, so wie Puzzles aussehen. Auf die einzelnen Teile kannst du die Fragen und die momentanen Antworten schreiben. Du schneidest das Blatt voneinander und spielst immer wieder mal Puzzle damit – das gibt dir auch die Gelegenheit, die Puzzleteile immer wieder inhaltlich zu verändern.

Was sich auch bewährt hat, du schreibst deine Traumideen auf Postit-Zettel oder farbige Karten und klebst oder legst sie auf ein grosses Plakat. So kannst du sie ordnen und vielleicht ein Muster oder Synergien und Verbindungen feststellen. Schau sie dir immer wieder mal an. Es könnte sein, dass du im Laufe der Zeit, diesen oder jenen Zettel abnehmen kannst.

Du kannst mit Bildern aus Zeitschriften, aus bedruckten Karten und Fotos deine Traumwelt auf einem grossen Plakat zusammenfügen.

Du nimmst ein leeres Blatt Papier und schreibst einfach drauflos. Nachher ordnest du das Geschriebene mit verschiedenen Farben und Formen. Oder du schreibst so drauflos, was sich dir zeigt, indem du an einer Ecke beginnst, an einem anderen Ort auf dem Papier weiterfährst wieder zurückkommst zur ersten Ecke etc.

Du nimmst ein Blatt Papier und schreibst in die Mitte «Mein Traum». Dann ziehst du strahlenförmig zehn Linien mit Begriffen dazu, die dir einfallen. Du kannst die Linien weiter ausdifferenzieren. Du musst sie nicht der Reihe nach abarbeiten, notiere einfach alles, was dir einfällt. Das Gehirn arbeitet sprunghaft – nutze dies aus.

Du nimmst ein Blatt Papier. Darauf machst du eine kleine Tabelle mit den Spalten ich, Mitmenschen, Umgang miteinander, alle Lebewesen, die Natur, die Welt. Nun nimmst du dir für jede Spalte Zeit und notierst dir deine Einfälle – ohne zu überlegen, ob das nun realistisch ist oder nicht. Anschliessend wählst du pro Spalte je drei gute und dich überzeugende Einfälle aus und erzählst dir dazu eine positive Geschichte zu deinem Traum für die Welt. Du kannst auch neue Ideen oder nicht ausgewählte Einfälle dazu aufnehmen.

Träume lesen (nach dem Schreiben und Gestalten)

Du kannst reflektierend oder spontan Verbindungen herstellen, Synthesen oder auch Wiederholungen entdecken, die Essenz daraus ziehen, die Werte, auf denen dein Traum aufbaut, herauskristallisieren. Du kannst den Traum auf dich wirken lassen, ihn in dein

Herz schliessen, ihn dir immer wieder in Erinnerung rufen, mit ihm zusammen in die Natur gehen etc.

Den eigenen Flügeln vertrauen

Träumen heisst der eigenen Intuition vertrauen, der inneren Stimme gut zuhören. Träumen heisst sich selbst vertrauen, sich das Fliegen zutrauen. Träume sprechen Herz und Seele an, ermöglichen das Einbeziehen verschiedener Sinne und Kanäle. Sie sind authentisch, oft spielerisch kreativ, Grenzen sprengend, Neues und auch Unmögliches erforschend und mutig. Sie möchten formuliert werden, damit sie gelebt werden können. Sie kennen kein Zögern und keine Angst – sie wissen.

«Weitsicht

*den Vögeln
glauben*

*ihr Schwarm
ist der Himmel*

*sie fliegen
ihm zu
dem Geliebten
ohne Zögern
ohne Angst*

*ich schaue
ihnen nach
voll Verlangen*

*und traue
meinen Flügeln» Werner Kallen*

Suchen und finden

«Ich suche nicht – ich finde

Suchen – das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden- Wollen von bereits Bekanntem im Neuen.

Finden – das ist das völlig Neue!

Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt.

Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer! Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im

Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht – menschlich beschränkt und eingeengt – das Ziel bestimmen.

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Aussen und Innen: Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeit erfährt.» Pablo Picasso

Aktiv und Kreativ

Finde heraus, wie dein zukünftiges Ich wirken möchte, wie es sich anfühlt und welche positiven Einstellungen und Vorstellungen es in sich trägt. Befrage es. Tue dies leicht und lustvoll mit dem Vertrauen, dass es sich – wenn es Zeit dazu ist – zeigen wird.

Aus den Träumen lernen

Meine verschiedenen Traumbilder begleiten mich seit langer Zeit immer wieder. Sie tauchen auf, erinnern mich an sie und ihre Botschaft. Sie geben mir Orientierung und Zuversicht und zeigen, was mir gelungen ist umzusetzen. Sie stärken mein Vertrauen in mein Leben – das gelebte und in das, was noch vor mir liegt. Sie lassen mich lächeln. Sie stimmen mich froh, schenken mir Zufriedenheit, Freude und Geborgenheit.

Es gibt Träume, die sich in Bildern gezeigt haben und die ich auch gemalt habe, die mich schon sehr lange begleiten und sich von Zeit zu Zeit auch wieder als Bild melden. Ich nehme dies als Zeichen, dass sie immer noch eine gewisse Relevanz in meinem Leben haben und Teile sind, die sich erfüllen möchten.

Die Wege zur Umsetzung meiner Träume bereiten gerne Überraschungen, auf die ich nie gekommen wäre.

Ich konnte immer wieder aus meinen Träumen lernen:

Beispiele

Ich träumte von einer friedlichen und liebevollen Welt, einer Welt ohne Kriege
und
ich bin dem Frieden in mir begegnet.

Ich träumte von einer Welt, die die Vielfalt zu schätzen weiss,
und
lernte sie selbst zu lieben in mir, in und mit den anderen.

Ich träumte von einer Welt mit viel Wärme, Grosszügigkeit und Liebe
und
mein Herz begann sich zu öffnen.

Ich träume von einer Welt ohne Angst und Sorge
und
begegne immer wieder dem Licht.

Aktiv und Kreativ

Wie ist es dir mit deinen Träumen bis jetzt ergangen? Welche tauchen bei dir immer wieder mal auf? Welche Botschaft ist in ihnen? Worauf freust du dich bei der weiteren Erfüllung und Umsetzung? Worauf bist du besonders gespannt?

Gibt es aus deinen Träumen ein Motto, das dich weiterhin begleiten möchte?

Gibt es Zusammenhänge oder Synthesen aus deinen verschiedenen Träumen? Zeigen sich immer wieder ähnliche Themen – welche sind das? Was verbindet sie? Was wiederholt sich? Was wünscht vertieft zu werden?

Überprüfe von Zeit zu Zeit deine Träume – passen sie noch? Erkunde deine wirklichen Werte. Widme dich dem, was deine Wahrheit ist. Blicke auch hinter die Kulissen dessen, was sich dir in der Welt zeigt.

Lebe deinen Traum

Wir Menschen haben die Fähigkeit zu manifestieren. Wir können sowohl mit unseren Gedanken und unseren Gefühlen die materielle Welt beeinflussen und formen, sie erschaffen und sie verändern mit Taten und bewussten Handlungen. Alles, worauf wir unserer Aufmerksamkeit lenken, wird mehr. Durch die Energie deiner Aufmerksamkeit nährst du deinen Traum. Du darfst frei entscheiden, wie viel Aufmerksamkeit du ihm widmen willst, welchen Stellenwert er in deinem Leben bekommt.

Du kannst deinen Traum, der sich dir auf dem Platz der Träume gezeigt hat, pflegen, indem du ihn in dir immer wieder in Erinnerung rufst, dich mit ihm verbindest und dich auch an ihm zu orientieren beginnst – mit einem Schritt nach dem anderen, in deinem Tempo. Dein Traum ist der innere Ort, woraus du handelst. Halte dich immer wieder an diesem Ort auf. Gehe im Alltag deine Schritte in deine Traumwelt für dich, die anderen und die Welt, für das Leben.

Der Fantasie für die Umsetzung sind keine Grenzen gesetzt. Wenn sich etwas wichtig anfühlt, tue es. (siehe auch *Tal des in die Welt bringen*)

Aktiv und Kreativ

Nimm Teile des Traums in den Alltag mit, teile sie in nächste dir mögliche und lustvolle Schritte.

Verbinde dich immer wieder mit deinem Traum. Versuche aus ihm heraus zu handeln. Und – bleibe dran. Höre nicht auf!

Lass dich nicht von Menschen abhalten, die dich vielleicht als zu idealistisch, träumerisch und unrealistisch betrachten. Lass dich auch nicht von deinen inneren Kritikenden und Urteilenden abhalten, die dies alles als zu anstrengend, schwierig und nicht erfolgversprechend anschauen und versuchen, dir diese Sichtweise einzugeben.

Konkretisiere

Welche Teile deines Traumes erkennst du schon im Alltag und in deinem Leben? In welchen Situationen zeigt sich dir seine konkrete Umsetzung, in welchen noch nicht?

Was möchtest du in deinem Leben verändern, damit dein Traum Wirklichkeit werden kann? Was wäre dann anders?

Was gilt es für dich zu tun?

Was von deinen Schritten fühlt sich gut an? Wie willst du deinen Traum hinaus in die Welt tragen?

Kristallisiere heraus, was das ist, formuliere es, entwerfe ev. ein neues Plakat, kreiere Merktzettel, entwerfe ein Motto, wähle dazu eine schöne Karte aus, wähle dir aus den Gegenständen, die du besitzt, ein Maskottchen aus oder mache dir eines.

Was sind deine nächsten Schritte in drei Tagen / drei Wochen / drei Monaten / drei Jahren?

Wer kann dich dabei unterstützen?

Bitte um Unterstützung

Welche Menschen könnten deine wichtigsten Helfer*innen und Partner*innen sein?

Bitte Menschen, die du magst und von denen zu ausgehst, dass sie ähnlich denken wie du, um Unterstützung bei der Verwirklichung deines Traumes.

Bitte deinen Schutzengel um Begleitung. Lass dich mit Leichtigkeit begleiten vom Engel der Ausgelassenheit, vom Engel des Aufbruchs, der Verwandlung, der Begeisterung, der Hingabe, Erfüllung, Ausdauer, des Muts, und immer wieder vom Engel der Stille. (nach Anselm Grün)

Traum einer positiven Zukunft für uns alle

«Ich bin Mensch, weil ich dazu gehöre. Ich nehme teil. Ich teile.» Desmond Tutu, Seite 112

Du kannst die Zukunft der Menschheit positiv beeinflussen, indem du...

mit jedem positiven Gedanken,

mit jedem positivem Gefühl,

mit jeder positiven Tat,

mit jedem positivem Traum zur positiven Zukunft der Menschheit beiträgst.

Da alles zusammenhängt, miteinander verbunden ist, sind die Beiträge für eine positive Zukunft unserer gemeinsamen Welt ganz unterschiedlicher Art und auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Bereichen – so verschieden wie wir Menschen sind.

Es gibt Menschen, die sind in der Politik, im Klimaschutz, in der Bildung etc. tätig, Menschen, die sich aktiv und sichtbar engagieren mit Interviews, Vorträgen, Büchern, Artikeln, Demonstrationen, die Stimme erheben, sich für andere einsetzen etc. – ein grosses Dankeschön an sie alle. Es gibt Menschen, die sich eher im Stillen wie zum Beispiel bei der Kinderbetreuung, in der Unterstützung älterer Menschen, im individuellen Begleiten von Flüchtlingen etc. engagieren – auch an sie ein grosses Dankeschön. Es gibt

Menschen, die allein durch ihren positiven Blick auf die Zukunft das Geschehen auf der Welt beeinflussen – auch an sie ein grosses Dankeschön. Es braucht alle Ansätze.

Entscheidend ist das Erkennen deiner Einzigartigkeit, deiner Fähigkeiten, deiner Zukunftsträume und deines möglichen Beitrages für eine positive Zukunft unserer Welt. Die Verbundenheit mit dir und deiner Quelle der Kraft stärkt dich. Du hast deine Aufgabe, ich habe meine. Sie können in der Umsetzung unterschiedlich sein. Und sie haben doch etwas Gemeinsames: Du kannst es Zufriedenheit, glücklich Sein, Liebe, Frieden, Freiheit, Gerechtigkeit für alle oder dazu gehören, Teil eines grösseren Ganzen sein, nennen. Es sind Träume, die aus dem Menschsein und der Menschlichkeit entspringen. Positive Zukunftsträume sind Träume, die tief in uns schlummern und uns mit uns selbst, den andern und der Welt verbinden.

Es reicht, wenn wir tun, was wir können, uns öffnen für das, was in uns schlummert, offen sind für unsere Träume. Es braucht nicht mehr.

Aktiv und Kreativ

Welches ist dein Beitrag für eine positive Zukunft? Wie lebst du deinen Zukunftstraum, nährst du, pflegst du ihn? Wenn du deine Träume betrachtest, wo und in welcher Form zeigen sie sich deutlich? Sind sie für dich verständlich oder brauchst du noch etwas Zeit, um sie zu erforschen, zu konkretisieren? Brauchst du dazu Weggefährten? Wenn ja, welche und wie setztest du dich mit ihnen in Verbindung? Was sind deine ersten Schritte?

«Das Leben ist das, was passiert, während du andere Pläne schmiedest.»

John Lennon

Ob du dieses Phänomen auch kennst? Mir scheint es gerade jetzt (November 2021) besonders aktuell. Die Pandemie rüttelt an vielen Selbstverständlichkeiten, hat einiges umgekrempelt, kratzt am Eingemachten, macht unruhig, ist chaotisch und – lässt uns schlecht planen.

Es scheint, dass Altes durch Neues ersetzt, dass Neues kreiert werden muss. Ein Zeitalter geht zu Ende, auch wenn wir es uns vielleicht zurückwünschen. Es entsteht ein anderes, das wir noch nicht kennen. Das rationale Denken scheint an seine Grenzen zu kommen. Es wird erkannt, dass Wissen und Gefühle mit allem verknüpft sind. Globale Wechselwirkungen werden wahrgenommen. Vom Universum zu sprechen gehört neu zur Alltagssprache. Immer mehr Menschen üben sich in Präsenz und in bedingungsloser Liebe, in der Fähigkeit der Nichteinmischung und Akzeptanz dessen, was ist. Immer mehr Menschen handeln aus dem Jetzt heraus verbunden mit ihren Träumen einer positiven Zukunft.

Aktiv und Kreativ

Worin siehst du das Neue, das, was sich anbahnt und entwickelt? Wo wünschst du dir vielleicht auch Neues? Wie zeigt es sich in deinen Träumen?

Den Platz der Träume verlassen

Du bist nun am Ende deines Aufenthaltes auf dem Platz der Träume angekommen. Du kehrst zurück in dein Leben wie es sich dir jetzt gerade zeigt. Verlasse ganz bewusst den Platz der Träume, betrete den Weg, den dir der Platz der Träume gezeigt hat. Tritt in dein Land der positiven Zukunft. Spüre diesem Schritt nach. Rufe dir nochmals all die Gestaltungsmöglichkeiten, die du erkannt hast, in Erinnerung. Integriere und bewahre sie in deinem Herzen.

Literatur

Dalai Lama mit Sofia Stril-Rever: Die Berge sind so kahl geworden wie der Kopf eines Mönches, Herder Verlag GmbH, Freiburg im Breisgau, 2016

Grün, Anselm: 50 Engel für das Jahr, Ein Inspirationsbuch, Verlag Herder, 2001

Palacios, Gabriel: Entscheidungen, Dein Weg in die Zufriedenheit, CAMEO Verlag Bern, 2016

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Singh, Rajinder: Entdecke deinen inneren Reichtum, SK-Publikationen Verlags-GmbH München, 2005

Tutu, Desmond: Versöhnung, Sei wahr und werde frei, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2008