

Helga Weule

Geschichten über Kreativität und Intuition

### **Das Märchen vom aufmerksamen Träumer**

Es war einmal ein ganz gewöhnlicher Mann. Er hatte einen guten Beruf, eine liebevolle Frau und zwei Kinder, und sie wohnten in einem schönen Haus, das grad groß genug für sie alle war. So war der Mann auch im großen und ganzen recht zufrieden mit seinem Leben.

Aber so entstehen keine Märchen, also passierte eines Tages etwas: er träumte wiedere einmal so, daß er sich daran erinnerte.

Natürlich hatte er auch schon früher geträumt, als Kind zum Beispiel, da erinnerte er sich an einige Angstträume aus denen er schreiend erwacht ist, oder als Jugendlicher, da gab es einige schöne Träume vom Fliegen, auch als Erwachsener erinnerte er sich hie und da an einen Traum, aber sie kamen ihm immer etwas verwunderlich vor und obwohl auch einige sehr schöne Träume darunter waren, schätzte er sie nicht besonders hoch ein - er war natürlich Realist und kein Träumer - wie er oft von sich selbst sagte.

Der letzte Traum jedoch, an den er sich jetzt erinnerte, war aber etwas anderes. Er hatte im Traum mit seinen Kindern auf einem weißen Meeresstrand gespielt, sie hatten Sandburgen gebaut miteinander, und kaum war eine Burg fertig und alle hatten sie bewundert, sind sie alle ganz fröhlich auf die Sandburg gesprungen und haben sie zerstört. Es war eine solche Fröhlichkeit und spielerische Leichtigkeit im Traum, daß er mit diesem Gefühl aufgewacht war. Dann hatte er nachzudenken begonnen, wie lange es her war, daß er so mit seinen Kindern gespielt hatte und er konnte sich nicht daran erinnern. "Ich sollte wieder so mit den Kindern spielen, in der Natur und mit so einer Lust" dachte der Mann und da es ein recht fleißiger Mann war, nahm er sich in den nächsten Monaten auch wirklich etwas mehr Zeit und hie und da gelang ihm im Spielen mit seinen Kindern auch dieses wunderbare Gefühl der Fröhlichkeit zu spüren, das er im Traum gehabt hatte.

Aber das Leben ist nicht Spiel, sondern Realität und Träume sind Schäume, so war er

bald wieder in seinem alten Trott drinnen. Die Erinnerung an einige lustvolle Spiele mit seinen Kindern gehörten jetzt aber bereits dazu. Seine Träume vergaß er wieder.

Seine Traumfee aber, denn sie war es, die ihm alle Träume schickte, ließ nicht locker. Und so kam es, daß er sich wiederum an einen Traum erinnern konnte: er war im Traum mit seiner Frau auf einer großen weiten Blumenwiese gelegen, sie hatten den Duft der Erde gerochen und einander voll Liebe und Zärtlichkeit umfaßt. Mit diesem wunderbaren Gefühl der Liebe und Zärtlichkeit ist er aufgewacht und hat neben sich seine Frau gespürt. "Wie lange ist es her, daß ich soviel Liebe und Zärtlichkeit mit meiner Frau empfunden haben?" fragte er sich und konnte sich ganz dunkel an die erste Zeit mit seiner Frau erinnern. "Wir sollten uns wieder mehr Zeit nehmen füreinander, vielleicht abends nicht dauernd den Fernseher laufen lassen, sondern mal etwas Besonderes tun", nahm sich der Mann vor und in den nächsten Wochen gelang ihm dies auch gut, einige Abende waren sehr schön, aber dann wurde wieder öfter der Fernseher aufgedreht und es machte sich der Alltagstrott breit. Die Erinnerung an einige wunderschöne liebevolle, zärtliche Abende gehörten aber jetzt für seine Frau und für ihn zu seiner Realität, die er nicht mehr vergaß.

Der Arbeit des Mannes war nicht leicht und es kam eine Zeit, in der sich die beruflichen Probleme zu häufen begannen: der Arbeitsdruck stieg, jüngere Kollegen wollten Karriere machen und der Mann hatte das Gefühl ständig mehr und noch besseres leisten zu müssen. Der Mann wurde verbissen, zweifelte auch oft an sich und war von Frau und Kindern kaum mehr ansprechbar.

Da schickte ihm die Traumfee wieder einen Traum, an den er sich erinnerte: er träumte, daß er auf einem hohen Berg stand und sein Leben zu seinen Füßen lag. Er sah genau die einzelnen Stationen - von den gar nicht so glücklichen Anfängen - Kindheit und Jugend - bis hin zu den Stationen des Erfolges, des Glücks und der Zufriedenheit. Und als er das sah, spürte er tief drinnen Glück und Zufriedenheit über diese Entwicklung und ein Gefühl der Dankbarkeit - auch sich selbst gegenüber. Mit diesen Gefühlen wachte er auf und dachte "wann war ich das letzte Mal so zufrieden mit mir selbst, ohne Zweifel glücklich und zufrieden?" und er konnte sich nicht erinnern. "Ich bin gut in meiner Arbeit und sollte mir das öfter sagen und nicht sooft ängstlich und neidisch sein" sagte der Mann zu sich. Und in den nächsten Wochen seiner Arbeit konnte er - eigentlich fast spielerisch - viele Probleme lösen und die Kollegen sagten, zuerst hinter seinem Rücken "der Mann ist ja gut, wie der die Probleme löst" und dann hörte er es auch einmal selbst. Das gab ihm wieder Zufriedenheit und Zuversicht. Und plötzlich erinnerte er sich auch an das Gefühl der Dankbarkeit.

"Eigentlich", so dachte er, "hat mir ja mein Traum geholfen, diese schwierige Situation zu meistern. Ich sollte meinen Träumen mehr Dankbarkeit zeigen. Ich sollte mir meine Träume besser merken, ihnen mehr Aufmerksamkeit widmen." und er erinnerte sich auch an die anderen beiden Träume, die er bereits fast wieder vergessen hatte. "Vielleicht sind Träume doch keine Schäume."

Da der Mann, wie bereits gesagt, sehr fleißig war, nahm er sich nun vor, sich seine Träume zu merken. Es wollte und wollte ihm jedoch monatelang nicht gelingen. Immer wenn er erwachte, hatte er das Gefühl eines Traumes, Fetzen wie Schleier und Spinnweben, flüchtige Bilder die nach Sekunden verschwanden und es blieb keine Erinnerung. "Ich sollte mir meine Träume merken", sagte er zu sich jeden Abend - und in der früh waren die flüchtigen Traumbilder verflüchtigt und es blieb nur die Erinnerung an das Gefühl eines Traumes.

Und so griff die Traumfee zum vierten Mal ein und spielte der Frau des Mannes ein Buch in die Hände, das diese sehr interessierte - woraus man sehen kann, daß Traumfeen natürlich auch in die Realität eingreifen können.

"Ich habe da grad etwas Interessantes gelesen", begrüßte die Frau den Mann als er von der Arbeit kam. "Hier steht: wenn Sie eine Gewohnheit verändern wollen, dann schreiben sie zuerst: ich sollte diese oder jene Gewohnheit verändern. Nachher schreiben Sie den gleichen Satz mit der Formulierung: ich kann diese Gewohnheit verändern - ich kann mich aber auch anders entscheiden. Ich hab das ausprobiert, das wirkt toll."

"So" sagte der Mann etwas müde von der Arbeit, aber irgend etwas hatte in ihm geklingelt, wie die helle Glocke der Traumfee.

Diesen Abend vor dem Schlafengehen nahm der Mann ein neues schönes leeres Buch zur Hand und malte auf den Deckel "Traumbuch". Auf die erste Seite schrieb er links: "Ich sollte mir meine Träume merken". Auf die zweite Seite schrieb er rechts "Ich kann mir meine Träume merken, ich kann aber auch anders". Dann legte er einen Bleistift daneben und ging zu Bett.

Das Buch hat sich seither gefüllt mit Träumen, Traumresten und Ideen dazu und der Mann ist ein aufmerksamer Träumer geworden (Realist war er ja schon), der nicht nur im großen und ganzen sondern auch im einzelnen Detail mit seinem Leben sehr zufrieden war.