

## Traumarbeit: Der braune Schuh

Diese auf Tonband aufgenommene Sitzung fand am 19.8.2010 statt, wenige Tage nach dem Traum. Die Sprache war Schweizerdeutsch; während der Transkription wurde der Text auf Schriftdeutsch übersetzt.

Die Träumerin ist eine Frau Ende sechzig, die sehr aktiv im Leben steht. Sie kommt seit einigen Jahren zu mir zur Traumarbeit und hat inzwischen eine regelmässige Meditationspraxis aufgenommen. Sie ist sehr erfahren in der Schau nach Innen.

Die Begleiterin bin ich selber (Text in blau). Die ganze Sitzung dauerte etwa 45 Minuten.

### Traum vom 13.8.2010: Der braune Schuh

Unten am Fluss in einem Schuhladen. Meine Füsse sind geschwollen, ich ziehe die Sandalen aus. Die Riemchen haben sich eingekerbt und sehen aus wie römische Eins, wie aus Brand- oder Wundmalen. Ich werde mich am Morgen darum kümmern müssen.

Die Verkäuferin meint, sie bräuchten einen Stützstrumpf und holt eine elastische Socke aus dem Regal, die sie mir über den linken Fuss zieht. Es fühlt sich wider Erwarten gut an, überhaupt nicht einengend. Dann holt sie einen sehr weichen braunen Mokassin für den linken Fuss und zieht ihn mir an. So gehe ich dann weg, der rechte Fuss bleibt nackt.

Zuhause. Die Nachbarin bringt mir zwei Seiten voll mit E-Mail Adressen. Ich hatte einmal erwähnt, dass ich ein (neues?) Velo brauche. Und unter diesen Adressen sind Velos erhältlich.

Ich zeige den neuen Schuh meiner Mutter – sie nickt.

Dann sehe ich ihn das nächste Mal im 3. Stock, im abgeschrägten Nordzimmer, an der Ostwand stehen. Ich schaue mich im Zimmer um und überlege, warum wohl zwischen Innen- und Aussenwänden so viel Raum gelassen wurde.

### Vorgespräch:

Hast du dir schon Gedanken gemacht zu diesem Traum? – Ich finde ihn sehr merkwürdig; ich habe das Gefühl, er ist wichtig, aber ich verstehe nicht warum. Ich sehe nicht den Zusammenhang der verschiedenen Szenen. Siehst du den?

Wir haben drei Ebenen: unten am Fluss, vor deinem Haus, im oberen Stock des Hauses, und auf allen drei Ebenen taucht der braune Schuh auf, Symbol für Erdung: braun ist eine Erdfarbe, der Schuh berührt die Erde. Wir wissen von vielen Traumarbeiten im letzten Jahr, dass du in einer Phase des „Herunterkommens“ bist, wo es darum geht, das auf den inneren oder höheren Ebenen

Erfahrene in die konkrete Wirklichkeit hineinzubringen. Das könnte also das Thema sein. Was das genau heisst, können wir nur in der gemeinsamen Arbeit herausfinden. Bist du bereit dazu? – Ja.

### **Traumarbeit:**

Dann schau, ob du bequem und gerade sitzt. Beobachte ein paar Atemzüge, durch die Nase ein, ganz sanft durch den Mund aus. – Nun gehst du an den Anfang des Traumes und beschreibst mir, was du dort siehst, fühlst, tust.

Ich bin unten am Fluss, in einem Schuhladen, sitze auf einem Stuhl und ziehe meine Sandalen aus.

Bevor du weiter gehst, nimm einfach einmal die Situation ohne Sandalen wahr, und du weisst du bist unten am Fluss in diesem Schuhladen, und nimm Kontakt auf mit dieser Umgebung. Wenn du dich dort hinunter versetzest, gibt das eine Resonanz im Körper? [Pause]

Ich sehe ja den Fluss nicht, aber mir fällt auf: das ist der einzige Laden dort unten; effektiv gibt es dort gar keine Läden. Aber es ist angenehm, dass ich nicht in der Stadt oben im Menschengewühl bin. – Ok, das ist angenehm. Es ist wichtig, dass du nicht im Gewühl bist. – Ja. –

Und wenn du jetzt mit diesem Laden Kontakt aufnimmst, der einzige Laden dort unten; du sitzt auf einem Stuhl, wo im Laden? Wie fühlt sich dieser Laden an?

Also, dieser Laden, das ist mir nachher in den Sinn gekommen, der sieht aus wie ein Schuhladen in meiner Kindheit: etwa drei Stühle, hinten die Gestelle mit den Schuhen, vorne sind Fenster. – Und du sitzt wo? – Auf dem ersten Stuhl. – Und schaut gegen die Fenster? – Mhm.

Sitz jetzt einfach noch einen Moment dort, bevor die Verkäuferin kommt. Ist das Gefühl, das dir dieser Laden macht, im Körper lokalisierbar? – Ja, es ist ein angenehmes Gefühl, denn ich bin sicher, dass sie hier drauskommen. – Ok, hier kommen sie draus, und es ist kein Gewühl, hat es noch andere Leute? – Nein, ich bin allein. – Also bist du in einer guten Position. – Mhm. – Und dann?

Die Verkäuferin sieht meine Füße und sagt, ich brauche einen Stützstrumpf. Sie geht links zu einem Gestell und zieht eine elastische Socke heraus. – Ja. Bevor sie aber den Strumpf bringt, hast du an den Füßen etwas bemerkt.

Ja. Die Füße haben so wie zwei römische I, wie eingebrannt oder alte Wunden oder so etwas. – Beide gleich? – Ja. – Kannst du das wahrnehmen, die beiden Zeichen auf den Füßen? – Mhm. – Sind sie etwa gleich gross, gleich intensiv? – Ja. Und zwar sind sie sehr alt. Weh tun sie nicht mehr, aber sie sind noch spürbar. – Weh tun sie nicht mehr. Hast du dich irgendwie daran gewöhnt, oder ...? – Es ist schon sehr alt, kein akuter Schmerz mehr.

Wenn du jetzt versuchst, ein paar Schritte zu machen und gleichzeitig diese Zeichen auf den Füßen anzuschauen, schau ob du mit etwas in Kontakt kommst, wenn diese Füße mit den alten Zeichen sich bewegen; da ist etwas Altes, römische Zahlen sind auch alt. [Pause]

Es ist eine Art wie ein Bedauern, dass ich so lange in diesen Sandalen herumgelaufen bin, die das offenbar einmal bewirkt haben. – *Aha, du hättest die früher schon ausziehen können, nur hast du das nicht gemacht. Deshalb das Bedauern?* – Ja, irgendwie so. – *Spür mal nach, ob das stimmt: Ich hätte eigentlich die Sandalen schon lange ausziehen können, aber aus irgendeinem Grund habe ich das nicht gemacht. Ist das richtig?* [Pause]

Ja, aber es ist, weil ich es gar nicht gesehen habe. Es ist mir nicht aufgefallen, die Füße waren drum herum einfach ein bisschen geschwollen, aber ich habe die Zeichen nicht gesehen, ich hatte ja die Sandalen an. Manchmal hat man eben geschwollene Füße. – *Klar, wenn du es nicht siehst, kannst du auch nicht handeln. Und jetzt siehst du es, du schaust es an, es tut nicht mehr weh, aber es hat irgendeine Bedeutung, die du lange, lange nicht gesehen hast. Lass das Gefühl zu von der Befreiung, die Füße sind befreit worden, sie dürfen jetzt diese römischen Zeichen zeigen, und du bist offen um zu hören, was die zu sagen haben, was du so lange nicht gesehen hast.* – [Lange Pause]

Eigentlich heisst es: *Es ist immer Eins.* – *Es ist immer Eins, das ist ein neues Wissen.* – Ähnlich befreiend wie das Ausziehen der Sandalen! – *Aha. Also ist das etwas, das du jetzt annehmen kannst – ja – aber früher wäre das wahrscheinlich schwierig gewesen. Und jetzt ist es ok: Es ist immer Eins. Nimm dieses Wissen in dich auf, das so lange versteckt war.* – [Lange Pause] [...]

*Dann gehen wir weiter. Jetzt kommt die Verkäuferin.* – Sie sagt, ich brauche einen Stützstrumpf und holt so eine elastische Socke, zieht sie mir über den linken Fuss. Ich bin eigentlich überrascht, wie angenehm sich das anfühlt. Dann holt sie einen braunen Mokassin, einen ganz weichen, und zieht ihn mir an, an den linken Fuss. Der Fuss fühlt sich wunderbar. Dann ist das fertig.

*Bevor wir in die nächste Szene gehen, kannst du Kontakt aufnehmen mit beiden Füßen? Es fällt mir auf, der linke Fuss ist gut versorgt, der rechte ist nackt geblieben. Wie ist der Unterschied? Ist das gut so, oder fehlt etwas?* [Pause]

Es ist gut so. Der rechte braucht gar keine Schuhe. – *Aha. Nur der linke braucht Stütze und Schutz.* – Ja. – *Gut, dass wir das wissen. Dann gehen wir weiter.*

Ich bin jetzt zu Hause, vor meinem Haus, eine Nachbarin kommt mit zwei Blättern voller E-Mail Adressen. Sie sagt, ich suche doch ein Velo, und bei all diesen Adressen aus der ganzen Schweiz könne ich Velos bekommen. Ich nehme die Blätter in Empfang und mache mir keine weiteren Gedanken darüber, ob ich ein neues Velo brauche oder was. Dann gehe ich ins Haus hinein ... – *hast du die Blätter noch in der Hand?* – Jetzt habe ich sie noch in der Hand, und irgendwann habe ich sie dann nicht mehr, aber ich kann nicht sagen, wo ich sie hingetan habe. – *Mhm.* [Pause]

*Vielleicht könnten wir einen Moment anhalten, wo du die Blätter noch in der Hand hast. Die Blätter mit den vielen Adressen, viel zu viele, aber offenbar ist es wichtig, das richtige Velo zu finden unter all den vielen Möglichkeiten. Wie fühlt sich das an, jetzt muss ich dann in all diesen Adressen das richtige Velo finden? Ist es wichtig, dass genau das richtige Velo gefunden wird?*

Nein, eigentlich nicht, ich brauche einfach ein Velo, ich kann z.B. oben anfangen auf der Liste und dann schauen. – Also die Nachbarin hat das etwas überschätzt? – Ja, die hat das gut gemeint, aber sie hat übertrieben. – Aha. Ein neues Velo brauchst du schon, aber man muss nicht so ein grosses Büro aufmachen deswegen, es könnte auch einfacher gehen. – Ja. – Gut. Dann gehen wir weiter.

Dann taucht der Kopf meiner Mutter auf und ich zeige ihr meinen Schuh am Fuss und sie nickt, und dann ist sie wieder verschwunden. – Das Gefühl, dass da deine Mutter auftaucht, ist das unangenehm, oder angenehm, oder normal, oder wie?

Nein. Ich habe mir das nachher überlegt. Im Leben haben wir uns irgendwie verpasst, und zwar gründlich. Aber jetzt finde ich das noch nett, dass sie ab und zu auftaucht [lacht] – das ist gut – ja – es ist wie der Kontakt, den ihr verpasst habt, wird irgendwie nachgeholt? – Ja, ja. – Und sie ist ja auch einverstanden mit dir, sie findet, es sei gut mit dem Schuh, nickt. – Ja. – Könnte man sagen, das ist fast so ein kleines Mosaiksteinchen von Versöhnung, was da passiert, in ihrem Nicken? – Ja, das ist es eigentlich immer, wenn sie auftaucht. – Immer? – Ja. – So ist das wie eine Heilung, die nach und nach passiert. Sie ist einverstanden mit dem was du machst. Wenn du entscheidest, du brauchst nur einen Schuh, dann findet sie das in Ordnung. Schön. Grosszügig auch von ihr. [Pause] Dann gehen wir weiter im Traum.

Dann bin ich im zweiten Stock oben und sehe dort meinen neuen braunen Schuh bei der Wand. Ich schaue mich im Zimmer um und frage mich, wieso man beim Bau zwischen den Innen- und den Aussenmauern relativ viel Raum gelassen hat. – Mhm. Vorher hast du vom dritten Stock gesprochen und jetzt hast du gesagt: im zweiten Stock. Ist es das Dachgeschoss? – Nein, darüber ist noch der Dachboden, es ist der dritte Stock, wenn man den Keller dazu rechnet, der zweite Stock vom Eingang aus. – Aha, es ist also nicht der oberste Stock, aber es hat trotzdem schon eine Schräge. – Ja, das Dach ist ganz steil. – Ok.

Können wir mit diesem Ort Kontakt aufnehmen. Es ist nicht im Dachgeschoss. – Ja, es hat eine Schräge, aber fühlt sich nicht an wie im Dach. Jetzt denke ich eben, warum die wohl die Mauern relativ weit hinein gezogen haben. – Ist das nur auf der einen Seite, wo sie das gemacht haben, oder auch auf den andern Seiten? – In diesem Zimmer ist es nur auf der Ostseite [macht eine Handbewegung nach rechts]. – Und die ist im Moment rechts von dir. – Ja.

Wo im Körper ist dieses Zimmer? – [Lange Pause]

Irgendwie von da aufwärts [zeigt zur Brustmitte] – vom Herz an aufwärts. Und wo wäre der Dachfirst? – Oberhalb der Schultern. – Aha, von den Schultern aufwärts. – Mhm. – Kannst du Kontakt aufnehmen mit dem obersten Punkt des Daches? – Das ist beim Scheitel. – Am Scheitel oder drüber? – Ein bisschen oberhalb. – Gut. Du bist also ein Stockwerk tiefer, und da gibt es diesen merkwürdigen Abstand zwischen den Mauern. Eine Leere. Kannst du die spüren? Ist das einengend? Oder ist es gut, dass dort Luft dazwischen ist? Wie ist das?

Einengend finde ich es nicht, weil ich es nie anders gekannt habe. Aber jetzt habe ich das Gefühl: ein bisschen mehr Platz wäre vielleicht schon gut. – Mhm. Der Raum ist irgendwie zu klein. Dann

vergrössern wir ihn jetzt ein bisschen, d.h. du schiebst die Mauern etwas hinaus, so, wie es gut wäre. Und schau, was im Körper passiert, während du das machst. [Lange Pause]

Es gibt eine horizontale Erweiterung, die irgendwie zur Höhe des Dachstockes besser angemessen ist, also proportional stimmt es jetzt besser. – Ja, ja. Die Proportionen stimmen. – Mhm. – Also schau, dass du ein bisschen heimisch werden kannst in diesem Raum, wo du horizontal mehr Platz hast, im Verhältnis zum Dach; bis du diesen Raum wirklich einnimmst für dich. Viel Raum dort in der Herzgegend. [Lange Pause]

Das ist schön. Mehr Bewegung ist möglich. – Mhm. Du kannst dich besser bewegen. – Ja, und, diese Innenmauern, die Lage dieser Innenmauern hatte offenbar irgendeine Schutzfunktion, also diese Zwischenräume. – Und jetzt ist dieser Schutz weg, und wie ist denn das? – Das ist irgendwie: Keine Angst haben. – Aha. Du brauchst sie gar nicht mehr, diese Schutzfunktion. – Mhm. – Du brauchst jetzt Platz, weil du gar keine Angst mehr hast. – Mhm.

Geniesse diesen Platz, diesen angstfreien Platz. [Lange Pause].

Jetzt kommt mir in den Sinn, dass ich während der Meditationswoche diesen Sommer so massive Herzrhythmusstörungen hatte. Es gab kaum eine Stunde, wo das Herz normal schlug. – Hatte es nicht genug Platz? – Ich weiss nicht, es ist mir jetzt einfach in den Sinn gekommen. – Ja. Und jetzt hat es Platz gegeben. – Ja. – Und wie schlägt das Herz jetzt? – Schon ein bisschen aufgereggt, aber im Takt ist es normal. – Mhm. Bleib einen Moment beim Atem und beim Herz, beobachte den Atemrhythmus und den Herzrhythmus, ob sie mit der Zeit in Einklang kommen miteinander. [Lange Pause]. Ist das anstrengend?

Also, es geht nur, wenn sie sich nicht umeinander kümmern. Sobald sie sich gegenseitig beobachten gibt es eine Irritation. – Das ist wichtig, dass sie sich nicht umeinander kümmern. Das heisst aber nicht, dass du aus der Distanz das nicht beobachten kannst. Das ist eine neue Position für dich, die Beobachterposition, die nicht eindringt. Du willst nichts, du musst nichts erreichen, willst nichts ändern, gar nichts. Du beobachtest einfach, und sie dürfen tun, was sie wollen. Vielleicht versuchst du das noch einmal.

Wie ist das? Haben sie etwas dagegen? – Das ist schwierig, weil bereits die Beobachtung hat einen Einfluss. – Mhm. Das mögen sie nicht. – Nein. Es lässt sich nicht vermeiden. – Ja. Es ist gut, dass wir das wissen.

Wir kommen nun bald zum Schluss dieser Arbeit. Nimm dir noch etwas Zeit, diese Situation dort oben in dem erweiterten Raum zu geniessen. Vielleicht kommt dir dazu noch eine Idee, wie du das in den Alltag hinüber nehmen kannst, diese Erweiterung. Und wenn du so weit bist, gibst du einen Dank nach Innen und öffnest dann die Augen. Nimm dir Zeit. [Lange Pause]

Es gehört dazu die Erlaubnis, wirklich einfach meinen eigenen Weg zu gehen. – Mhm. Und dafür braucht es Platz. Ist es möglich, diesen Platz auch einzunehmen? – Mhm. [Pause]. Es ist sehr mein Platz, und es ist der einzige, den es für mich gibt. – Ja ja. [Lange Pause]

Es ist jetzt weiter gegangen, und zwar ist es nicht mehr der Raum im Haus, sondern Raum überhaupt. – *Alles ist immer Eins. Mein Raum und dein Raum, überhaupt Raum.* [tiefes Ausatmen]

Ja. [öffnet die Augen]

**Ende der Traumarbeit. (ca. 30 Minuten)**

### Schlussgespräch:

Nun ist aus dieser Geschichte doch noch etwas herausgekommen, etwas Verständliches! – Ja, *erstaunlich.* [beide lachen] – Die Wege, die das manchmal nimmt! [Lange Pause]

*Ist es dir klar geworden?* – Mhm. Möchtest du noch etwas dazu sagen?

*Ich bin froh, dass wir daran gearbeitet haben, denn ich hatte das mit dem Raum im oberen Stock falsch verstanden; ich hatte gemeint, es sei der Dachraum. – Aha. – Deshalb habe ich auch nachgefragt. Da habe ich erst verstanden, dass es nicht der Dachraum war, sondern tiefer unten, eine ganz andere Energie. Oben im Kronenchakra ist gar kein Problem, sondern im Herz brauchte es eine Erweiterung. Auf deiner menschlichen Herzebene. – Genau. – Und die andere Frage war das mit dem rechten Schuh, der fehlt. Ich wusste nicht, ist das ein Problem, fehlt da etwas, oder heisst das, dass die rechte Seite, eher die männliche, aktive, dass die alles hat, was sie braucht, und dass die andere Seite noch Schutz und Stütze braucht. Das konnten wir ohne die Arbeit nicht wissen. Jetzt ist es klar. – Ja.*

*Und dass die Mutter das akzeptiert, diese Ungleichheit mit den Schuhen, das ist wunderschön. [...]*

*Die Geschichte mit den Velos: die Nachbarin ist ein Teil von dir, der diese Frage viel zu kompliziert macht. Diese Stimme in dir sagt: ich sollte mich fortbewegen, brauche ein neues Velo, wie mache ich das jetzt, es ist so aufwendig, usw. Aber jetzt ist es klar: das ist gar nicht nötig, du musst dir nicht so viele Gedanken darüber machen, wenn das richtige Velo kommt, dann kommt es. – Mhm, ja.*

*Wichtig ist die Erfahrung von diesem weiten Raum in der Herzgegend, dass die möglich ist für dich, und ich würde vorschlagen, dass du in der Meditation immer wieder in diesen Raum hinein gehst und ihn kennlernst. Diese Herzrhythmusstörungen können gut mit „zu wenig Raum“ zu tun haben, und ich wäre gar nicht überrascht, wenn sich das jetzt bessert. Herz und Atem haben eben schon etwas miteinander zu tun – mit dem Verstand weiss ich das – und es braucht lange Übung, dass sie in Einklang kommen. Vielleicht kannst du das weiterhin ganz diskret ein bisschen beobachten, aber versuche nicht, irgendetwas zu erzwingen. In deinen Atemübungen kannst du ganz sanft das Herz ein bisschen einbeziehen, einfach hin und wieder einen Blick Richtung Herz werfen. Ich denke, das wird sich mit der Zeit dann einschwingen. – Gut, das versuche ich. Ich habe gespürt, dass ich jetzt mehr Raum habe. Danke.*