



Sodele,

sagt die Schwäbin/ der Schwabe (OMG dieses Gendern 🙄), wenn sie/er etwas zustande gebracht oder abgeschlossen hat.

Nun schaffe ich es tatsächlich erst zum Jahresende noch einen Gruß aus dem Atelier zu versenden. Dies sogar mit dem Ausblick auf die kommenden 12 Monate. Gleich einem *Traum* sind die letzten Monate vorbeigehuscht und es gab viel zu erleben.

Träume sind faszinierend

„Der Mensch schläft, hält rings um sich die Fäden der Stunden, die Reihenfolge der Jahre und Welten in den Händen“ (Marcel Proust)

Dieser Satz des franz. Autors beschreibt, welche Wunder uns nachts begegnen können. Viele Menschen wissen nicht, dass der Mensch etwa fünf Jahre seines Lebens im Traum verbringt. Meist kann man sich am nächsten Morgen nicht daran erinnern, doch unser Gehirn erschafft mehrmals pro Nacht Geschichten, ja ganze Universen, die wir dann quasi als ICH erkunden. In dieser Scheinwelt, fliegen wir, reiten Drachen, begegnen Geistern oder fallen irgendwo herunter, haben Unfälle usw.. Starke Emotionen sind im Spiel, während Logik und Verstand fast aussetzen. Völlig verwirrt wacht man nach solchen Träumen auf... Wer kennt das nicht!?

Halluzinationsähnlich ist in dem Moment der Bewusstseinszustand verändert und passt die Bedeutung des Wortes „Traum“, das wohl vom indogermanischen Begriff „draugma“ (=„Trugbild“) stammt.

Träume kommen in allen Schlafphasen vor, besonders häufig und lebhaft sind sie aber in der Tiefschlafphase (REM-Schlaf). Bis vor einigen Jahren betrachtete die Wissenschaft Träume nur als ein zufälliges Nebenprodukt nächtlicher Hirnströme. Haben unsere Träume wirklich nichts mit uns zu tun?

Dass Träume mit dem ERleben am Tage zu tun haben, ist inzwischen gut belegt. Man glaubt, das Hirn trainiert überlebenswichtige Fähigkeiten träumend für den Alltag; etwa wie eine simulierte Bedrohung: Wir flüchten vor Bösen, verteidigen uns, erleben peinliche Situationen und träumen somit eher von Gefahren als von schönen Dingen.



Träume sollen angeblich auch Emotionsregulation unterstützen. Sowohl schöne als auch schlimme Erlebnisse wurden im Versuch träumend neutraler erlebt als in echt. So könnten Träume dafür sorgen, dass Emotionen mit der Zeit abebben und uns nicht übermannen. Eigentlich eine tolle natürliche „Therapie“ unseres Körpers. Traumdeutung war im alten Ägypten und später in der Antike ein fester Bestandteil der Kultur. Damals dachte man der Traum würde den Blick in die Zukunft frei geben, also quasi als Orakel Glück oder Unglück vorhersagen.

Traumdeuter war ein anerkannter „Beruf“ und es gibt sogar eine Abhandlung aus dem 2. JH nach Christus, die über tausend antike Traumotive und ihre damalige Interpretation beschreibt.

Ein Beispiel: Wer sich etwa im Traum einen Zopf flechte, dem blühten nach der antiken Vorstellung im wahren Leben finanzielle Verwicklungen.

Wäre Interessant zu wissen, wem das schon mal passiert ist (Hinweis: die Männer trugen damals auch lange Haare 😊).

Träume während einer Krankheit galten als Diagnoseinstrument in der Medizin (Hippokrates von Kos, griech. Arzt 460 – 370 v. Chr.)

Sigmund Freud (Begründer der Psychoanalyse, 1856 – 1939) hingegen vertrat die These, dass der Traum einen Blick ins Unterbewusstsein erlaubt.

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung (1875 – 1961) war wie Freud überzeugt, dass Träume etwas über das Unbewusste preisgeben können. Aber Jung war der Auffassung, was ein Traum bedeute, hänge davon ab, wer ihn träumt.

Traumdeutung ist heute noch Bestandteil der Psychoanalyse. Träume gelten dort als einer von mehreren Wegen, sich unbewussten Konflikten, Verdrängtem und Abgespaltenem zu nähern

– so die Kernidee dieser Form der Psychotherapie. Freuds Traumsymbolik wird von modernen Psychoanalytikerinnen weitgehend kritisch betrachtet. Stattdessen werden Deutungen heute meist gemeinsam erarbeitet und individuell auf den Patienten zugeschnitten.

Was bedeutet nun mein Traum? Ist er eine geheime Botschaft? Darüber streiten sich die Wissenschaft seit Jahrzehnten.

Aber es gibt tatsächlich häufige Traumbilder zu verschiedenen „Themen“ wie z.B.

Traum und Körper (Zahnausfall, Haarausfall, Davonfliegen,

Traum und Natur (Spinnen, Schlange, Raubkatze, Meer/Wasser, Feuer)

Traum und Beziehung (Verstorbene, Exfreunde und -freundinnen, Freunde und Verwandte, Kinder)



Einen **Traum** hat aber auch wahrscheinlich auch jeder, ohne dass er schläft. Das kann auch ein Herzenswunsch sein. Etwas, dass man einmal er**LEBEN** möchte ... vielleicht die Reise zu sich selbst oder endlich einmal endlose Ruhe zu ertragen/ zu genießen.

Diese Träume ob groß oder klein zeugen von dem tiefen Bedürfnis sein **ICH** zu leben. Das, was so tief verborgen in uns steckt. Für eine solche traumhafte Wunscherfüllung braucht es Mut und Experimentierfreude, evtl. auch einen kleinen Plan... denn Pläne sind Landkarten, die zu unseren Wünschen führen.

Der Philosoph H.D. Thoreau meinte: „**Wenn wir uns von unseren Träumen leiten lassen, wird der Erfolg all unsere Erwartungen übertreffen.**“

Wie gut, dass ich in nächster Zeit traumhafte Stunden im Atelier für Euch anbieten kann 😊:

Sa. 24. Feb.	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	30€
Fr. 22. März	18h-21h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	12€
Sa. 20. April	16h-19h	„alles im Fluss“ - Aquarellmalen für Anfänger	59€
Sa. 25. Mai	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	30€
Sa. 13. Juli	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	30€
Fr. 20. Sept.	18h-21h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	12€
Sa. 19. Okt.	16h-19h	„Landkarte meines Lebens“ – eine kreativ-biografische Reise	59€
Sa. 30. Nov.	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	30€

Für Ältere: (bitte anmelden)

13.02.,12.03.,09.04.,14.05., 11.06.,09.07.,27.08.,24.09., 08.10., 12.11., 10.12.	SENIOREN KUNSTGRUPPE dienstags 15h-17h, Wohnanlage am Stadtgarten, Obertorplatz 10, Hechingen	pro Pers. u. Termin: 15€ für externe Teilnehmer 14€ für Hausbewohner
--	--	--

Offenes Atelier - fortlaufend: (Anmeldung notwendig – findet bei TN von 3 Pers. statt)

10h-12h (START 21.02.2024)	MITTWOCHS im Atelier Ina - laut „Malkalender“ (Info www.inamalt.de)	140€ (10er Karte= 10 x 2Std.)
19h-21h 1x im Monat (START 07.03.2024)	DONNERSTAGS im Atelier Ina - laut „Malkalender“ (Info www.inamalt.de)	140€ (10er Karte= 10 x 2Std.)



Für Kinder: (Anmeldung notwendig – findet nur bei TN von mind. 4 Kindern statt)

02.+ 03. April jew.10h-13h	Osteratelier (ab Grundschulalter)	48€ (+ Materialkosten)
27.+ 28. Mai jew.10h-13h	Pfingstatelier (ab Grundschulalter)	48€ (+ Materialkosten)
05.+ 06. Aug. jew.10h-13h	Sommeratelier (ab Grundschulalter)	48€ (+ Materialkosten)

Individualkurse und Einzelstunden für Gruppen - Erwachsene - Kinder nach Vereinbarung

Neue Kursangebote können jederzeit hinzukommen. Aktuelle Infos gibt`s auf www.inamalt.de

Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur, der nie geträumt hat. (Marie von Ebner-Eschenbach, Schriftstellerin, 1830-1916)

So wünsche ich viel gute Träume sowie eine friedvolle und besinnliche Weihnachtszeit. Nehmt Euch Zeit, zu schweigen, zu lauschen, in Euch zu gehen. Nur in der Stille kann man die Wunder sehen, die der Geist der Weihnacht den Menschen schenkt.

Startet am Jahresende gesund, positiv gestimmt und voller **Träume** ins Jahr 2024.

Eure  Simone Petri

**ATELIER GUTSCHEINE für Kurse, Kunstwerke etc.
sind immer ein schönes Geschenk ☺!**

Folge Atelier Ina auf Facebook

<https://www.facebook.com/Atelier-Ina-252289531519337/>



Wenn Sterne
bunt den Himmel säumen, ist einer auch für Euch dabei.
Zum Jahreswechsel darf man träumen und glauben
an die Zauberei.
Mag's Sternlein leuchten, Euch begleiten
durch ein erfülltes Neues Jahr,
auf dass zu möglichst
allen Zeiten
die kleinen Wünsche werden wahr.