

Auf ins Unbekannte

Lebe deine Träume und erwache

Text: GINA JANOSCH

Kennen wir unsere Träume? Woher kommen sie? Warum vergessen wir sie so oft – sowohl die Träume der Nacht als auch die des Tages? Träume kommen aus unserem tiefsten

Inneren und erfüllen unsere Seele. Je mehr Zugang wir zu uns selbst haben, desto ernster nehmen wir unsere Träume. Sie zu verwirklichen bedeutet, sich selbst zu erkennen.

Viele Menschen funktionieren im Leben, anstatt ihre Träume zu realisieren. Niemand sagt, dass es leicht ist, aus dem Kreis der Gewohnheit, der Erfordernisse und der Vorgaben auszusteiern. Aber es hat eben seinen Preis, sich selbst kein Gehör zu verleihen. Wer seine Träume begräbt, begräbt ein Stück von sich selbst. Zurück bleibt eine unterschwellige Wehmut, ein Sehnen, das sich nicht gut anfühlt.

Kinder haben immer Träume. Sie wissen noch genau, was in ihrem Inneren schlummert und ans Licht der Welt möchte. Das Glück bleibt aus, wenn wir als Erwachsene zu viele Träume begraben und dafür Beschäftigungen nachgehen, die lukrativ, angesehen oder praktisch sind. Etwas in uns wird immer danach streben, zumindest in einigen Bereichen das einzubringen, was uns am Herzen liegt. Ansonsten macht sich innerer Frust breit. Beatrice Reszat weiß genau, wie sich das

über ihre Träume. Auch viele Songklassiker sind „Traummateriale“, und die meisten Kunstwerke wären nie entstanden ohne einen Traum.

Will man das Projekt „Traumverwirklichung“ wirklich angehen, ist es wichtig, zu sich und seinen Träumen zu stehen. Allzu häufig wird einem bereits der Mut genommen, wenn erste Kritiker das „Traumwerk“ begutachtet. „Ändere deinen Stil, und dann komm wieder!“, wurde Udo Lindenberg gesagt, als er seine ersten Bänder an Plattenfirmen verschickte. „Ich hab nix geändert, und dann kam der Tag, und sie standen Schlange und winkten mit Verträgen und den Millionenschecks!“ erzählt der heutige Kultstar und macht deutlich, das Persönlichkeit für einen Star sehr wichtig ist.

Die beliebtesten Stars und Helden sind selbstsicher und eher unangepasst. Anderssein sticht eben heraus und ist besonders in künstlerischen Bereichen von Vorteil. Ein guter Karriereberater wird immer die eigene Note einer Persönlichkeit zu unterstreichen wissen. Niemals sollte man sich einreden lassen, dass die Art, wie man tief in seinem inneren Wesen ist, nicht passt und geändert werden muss. Man selbst zu sein, ist Grundvoraussetzung für Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz.

„Pack deine Träume in eine Rakete, die am Himmel explodiert. Ob du als Ölscheich oder als Ratte neben der Mülltonne geboren bist, nimm dir das Leben! Du hast nur das eine. Hol alles raus. Der Himmel ist groß, der Sternenfänger kann loslegen!“

Udo Lindenberg

Wenn es etwas in Ihnen gibt, das gerne ans Licht kommen will, dann sollten Sie versuchen, diesen Schatz zu bergen. Denn es ist wahrlich ein Schatz – Ihr Schatz. Es ist das, was sie in sich tragen, das geborgen werden will und Ihnen Freude bereiten wird. Es sind die Gaben, die Ihnen in die Wiege gelegt wurden, die Rätsel, die Ihnen das Leben zum Lösen gibt. Wollen Sie nicht wissen, was es ist? Autorin Beatrice Reszat hat den besten Tipp, wenn es darum geht, den fehlenden Initialfunken zum Wiederentdecken der eigenen Träume zu finden. Sie führt sich in solchen Zeiten immer vor Augen, wie es sich am Ende ihres Lebenswegs anfühlen würde, wenn sie es nicht wenigstens versucht hätte, ihre Träume zum Leben zu erwecken.

Wenn sich jetzt auch in Ihnen eine leise Stimme meldet, dann schenken Sie Ihr Gehör. Dann meldet sich vielleicht gerade ein Traum, der noch ein Schattendasein in Ihrem Lebens führt. Wagen Sie sich vor ins Unbekannte und leben Sie Ihre Träume. Das Leben ist kurz und will voll ausgeschöpft werden. Jetzt – und egal, für wie ungenügend, verrückt, unwichtig oder alt Sie sich halten.

anfühlt. Deshalb hat sie ein „Mutmachbuch“ geschrieben. Sie kennt die Selbstzweifel, die Angst vor dem Unbekannten, das Hadern mit sich selbst – und doch hat sie es geschafft, jeden ihrer Träume irgendwann anzugehen und so weit zu verfolgen, wie es eben ging. Heute ist sie prämierte Songschreiberin, Autorin, gibt Schreibworkshops und hilft anderen, ihre kreative Quelle zu finden und Selbstzweifel zu überwinden. Außerdem war sie schon Schauspielerin, Reporterin, Tänzerin und Sängerin – manches mit viel, manches mit weniger Erfolg. Aber worauf es ankam, war, dass sie es versuchte.

Mutig ans „Traumwerk“

Die wenigsten marschieren selbstbewusst und zielstrebig in Richtung ihres Traums. Träumer gelten als naiv, versponnen, idealistisch. Sie sind meist etwas introvertiert und müssen ihre Grenzen deutlicher setzen als andere. Manch einer benutzt das Wort „Träumer“ mit Spott, um fehlenden Realitätssinn oder zu wenig Erfolgsorientierung zu unterstreichen. Doch Träumer haben Vorteile. Albert Einstein und viele andere Wissenschaftler erhielten wichtige Erkenntnisse

„Wir sind alle Träumer, die die nächste Welt erschaffen. Die nächste, wunderschöne Welt für uns und unsere Kinder. Mein Mann John Lennon war ein ganz besonderer Mensch. Ein Mann aus bescheidenen Verhältnissen, der der ganzen Welt Licht und Hoffnung brachte mit seinen Worten und seiner Musik.“

Yoko Ono



© peopleimages.com

ähnlich ergeht; kaum jemandem wird der Erfolg geschenkt. Meist ist es lediglich eine einzige Eigenschaft, die den feinen Unterschied macht: Die schließlich Erfolgreichen haben nie aufgegeben an ihren Traum zu glauben!

Zahlreiche Weltstars, Nobelpreis-Literaten und Schauspieler etc. wurden in ihrer Anfangsphase abgelehnt, nur um dann

irgendwann doch noch Bestätigung zu erfahren. Kritik ist oft subjektiv und nicht immer professionell. Gute Kritik erkennt man daran, dass sie nicht das Wesen einer Person betrifft, sondern sachlich ist. Aus dem Grund darf man sie auf keinen Fall persönlich nehmen. Man darf aber durchaus schauen, ob vielleicht an dem einen oder anderen Kritikpunkt etwas dran ist.

Träume erkennen und differenzieren

Kennen Sie Ihre Träume? Wissen Sie, was Sie wirklich wollen? Was in Ihnen steckt? Träume sind eine Reflexion Ihrer Herzenswünsche. Sie zeigen sich in Ihren Gaben, Fähigkeiten und Ideen, die Sie nicht loslassen, bis Sie ihnen Ausdruck verleihen. Einige wissen schon als Kinder, was ihr großer Traum ist, andere

wiederum brauchen viele Jahre des Forschens und Ausprobierens. Es kommt auch sehr darauf an, welche Erfahrungen man in der Kindheit gemacht hat, z.B. ob Talente unterstützt wurden. Auch hier ist ein Teil des Erfolgs „innere Arbeit“, die zu Selbsterkenntnis und der Klärung falscher erlernter Glaubenssätze führt.

Egal, ob es sich um Lebensträume handelt, die Sie immer begleiten oder nur für eine gewisse Zeit Ihr Herz bewegen, sie alle haben eines gemeinsam: Sie wollen gelebt werden. Dabei kann man auch mehrere Lebensträume haben. Es geht nicht so sehr darum, ob es auch wirklich funktioniert oder ein Erfolg wird. Das Erleben des Traums ist bereits der Erfolg. Manchmal gibt es dafür nur wenig Applaus und manchmal führen Träume auch zu ganz neuen Träumen.

Wenn Ihre Träume lukrativ sein sollen, Sie sogar davon leben wollen, müssen Sie den Geschmack vieler treffen, damit man für Ihr „Produkt“ Geld ausgibt. Das bedeutet auch, dass die Zeit für Ihr Werk reif sein muss. Sie müssen zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort sein, was auch immer etwas mit Glück zu tun hat. Das Verwirklichen eigener Träume sollte möglichst nicht primär von solchen Faktoren abhängig gemacht werden. Es ist Ihr innerer Reichtum, der Sie mit Glück erfüllen wird.

Beatrice Reszat hatte Phasen der Erfolglosigkeit und solche, in denen sie gutes Geld verdiente. Ihr Fazit ist, dass sie am unglücklichsten war, als sie richtig viel Geld verdiente. Meist war die Tätigkeit mit zu viel Raubbau an den eigenen Energien verbunden. Es blieb zu wenig Zeit für Muße, Kreativität, für sich selbst. Um einem großen Kundenkreis gerecht zu werden, besteht auch immer die Gefahr, dass man sich verbiegt, um „stromlinienförmiger“ zu werden. „Bei mir haben erst

die Jahre, in denen ich gar nichts hatte, zu der wertvollen Erkenntnis geführt, wie reich ich bin“, berichtet Reszat.

Der Umgang mit Ängsten

Ängste vor Versagen, vor Kritik sind normal, wenn man seine Träume in die Welt trägt. Am besten betrachtet man die sabotierenden Gedanken und Emotionen wie eine Art nörgelnde Freundin, die an allem etwas auszusetzen hat, rät Reszat. Man muss dieser nörgelnden Freundin nicht glauben. Atmen Sie einige Male tief durch und lassen Sie die Stimme einfach reden, ohne ihr zu viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Angst ist nichts, das man wegdrängen sollte. „Ich habe aufgehört, dieses gefürchtete Gefühl mit aller Macht zu unterdrücken. Denn es lebt im Dunkeln weiter und kommt wie ein Vampir bei Dunkelheit hervor und saugt Leben aus mir heraus. Wenn ich es jedoch liebevoll zur Kenntnis nehme, meine Traurigkeit, meine Frustration, meine Selbstzweifel annehme, dann verliert es seinen Schrecken“, schreibt Beatrice Reszat.

Dieses Annehmen und Anschauen der eigenen Angst mag eine dauerhafte Aufgabe sein, aber sie hat eine befreiende Wirkung. Wenn die Autorin bei einem neuen Buchprojekt wieder einmal das irrationale Gefühl beschleicht, dass sie absolut nichts mehr zu erzählen hat, dann schaut sie diesen Gefühlen direkt in die Augen. So verlieren diese ihre Intensität und so hat Reszat es geschafft, auch dieses Mal wieder ein Buch zu schreiben – eines, das die Problematik an der Wurzel packt und viel Mut macht.

Man sieht dabei: Es lohnt sich, seine Träume zu leben. Die Belohnung ist, sich wahrhaft lebendig zu fühlen, tiefe Erfüllung zu verspüren und in Einklang mit sich selbst zu sein. Seine Träume zu leben, ist ein Akt der Liebe zu sich selbst. Diese Bewusstheit für sein Inneres zu entwickeln, hat auch mit Erwachen zu tun. Es bedeutet herauszutreten aus der absorbierenden Kraft der Masse und dem Rufen zu folgen, das zu Authentizität und Integrität, zu einem Sich-rundum-Wohlfühlen in der eigenen Haut führt.

Buchtipp:

Beatrice Reszat
Mutmachbuch für
Träumer
... denn hinterm
Horizont geht's weiter!

ca. 336 Seiten, € 16,99
ISBN 978-3-95803-021-3
auch als E-Book

Scorpio Verlag



Beatrice Reszat ist Songtexterin, Autorin, Radio- und Fernsehmoderatorin, schreibt Songtexte u.a. für Udo Lindenberg und Peter Maffay. Sie lebt in der Nähe von Hamburg.

www.beatrice-reszat.com / www.aim-alles-ist-möglich.de

DAMIEN WYNNE

Lehrer für
Selbstermächtigung
und
Selbstheilungskräfte

Light Grids
Lichtgitter-
Energiearbeit

www.damien-wynne.de

BERLIN: 10. - 11. September

Do, 10.9., 18.30 Uhr: Offener Abend

Fr, 11.9., 12 - 19 Uhr: Intensiv-Tag

HAMBURG: 24. - 27. Sept.

Offene Abende & Intensiv-Wochenende

TÜRKEI: 3. - 10. Oktober

wunderschön direkt am Meer, Datca-Halbinsel

Lichtgitter-Ausbildung, keine Vorkenntnisse nötig

WIEN: 3. - 6. Dezember

Offene Abende & Intensiv-Wochenende

Esther.Norman@web.de 0177 - 502 7 503