

Wer kennt nicht aus seiner Kindheit und auch von den eigenen Kindern das berühmte: „Wenn ich einmal groß bin, dann...!“ Wir alle haben sie in uns, häufig im hintersten Winkel verborgen: Kindheitsträume. In diesen malen wir uns in den buntesten Farben aus, was wir einmal tun werden, wenn wir erwachsen sind.



# Lebenstraum

FOTO: © CHRISTIAN WHEATLEY - FOTOLIA.COM

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Er begleitet uns von Kindesbeinen an und verlässt uns nie: unser Lebenstraum. Seine Verwirklichung bedeutet das höchste Glück – aber manchmal ist es gar nicht so leicht herauszufinden, was ihn ausmacht. Jeder von uns hat einen großen Traum. Wir werden mit ihm geboren und tragen ihn unser gesamtes Leben in uns. Mag sein, dass dieser Traum im Laufe der Jahre hin und wieder aus unserem Bewusstsein verschwindet – aber vorhanden ist er immer. Wenn er wieder auftaucht, bringt er unsere Augen zum Leuchten. Unser Traum ist wie ein Feuer, dessen Glut unter der Asche weiter lodert, auch wenn die Flamme erstickt wurde. Als Kind sind wir mit ihm noch sehr stark verbunden. Wir verwirklichen ihn in unseren Spielen und unserer Fantasie oder in den Bildern, die wir malen. Aber das Erwachsenwerden macht uns zu sogenannten Realisten. Wir müssen uns häufig mit Dingen beschäftigen, die nichts mit uns zu tun haben. Unser Wünschen und Denken wird geleitet, gezügelt und dressiert.

Den Kinderschuhen entwachsen ist unsere Fantasiewelt zumeist in sich zusammengefallen und nichts mehr ist von

„Menschen, die Träume haben, verschlafen nie ihr Leben.“

der ursprünglichen Sehnsucht über geblieben. Wir sind entzaubert und das „Ich würde ja gerne, aber es geht doch nicht, weil...“ hat dem einen Riegel vorgeschoben. So schlummert der Traum irgendwo im Unterbewussten und es wird nur allzu oft dafür gesorgt, dass er nicht mehr zum Leben erweckt wird. Er bleibt in der untersten Schublade unserer Seele. Was sich aber immer wieder regt, ist ein unbestimmtes Gefühl der Unzufriedenheit, irgend etwas versäumt zu haben oder auch ein Verlustgefühl und Traurigkeit. Wir können es aber nicht wirklich zuordnen. So erzählt mein Vater immer wieder, dass er eigentlich sehr gerne Schiffskoch geworden wäre, um kochend über die Weltmeere zu segeln. Seine Eltern hätten ihn aber in „vernünftige“ Bahnen gelenkt.

Sie erinnern sich sicher an das von mir erwähnte Buch „Last Lecture“. Darin schreibt Randy Pausch, wie wichtig es ist, seine Kindheitsträume zu leben, und dass seine Eltern ihm das ermöglicht haben, da sie ihn in der Verwirklichung förderten.

Im Buch lacht einen das Foto des kleinen Randy im Pyjama an, den Kopf aufgestützt und vermittelt, dass er ein Kind mit großen Träumen war, die er weiter wachsen lassen durfte, da seine Eltern seiner Fantasie keine Grenzen setzten. Randy durfte auch die Wände seines Kinderzimmers bemalen und bekritzeln. Seiner Ausdruckskraft konnte er freien Lauf lassen und auch seinen Wissensdurst stillen.

Ein lieber Freund von mir machte auch seinen Kindheitstraum wahr. Während er im Brotberuf das Gebiss anderer Menschen behandelt, ist sein Hobby die Verwirklichung seiner Leidenschaft. Bereits als 3-Jähriger stand er mit seinem Großvater bei der Straßenbahnremise und beobachtete fasziniert Straßenbahnen, die quietschend um die Kurve bogen. Diese Bilder seiner Kindheit prägten sich so tief ein, dass Peter als Erwachsener begann, alte Straßenbahnen, die irgendwo vor sich hin moderten, in liebevoller Kleinarbeit restaurieren zu lassen. Ein Glanzstück hat seit dem ein Zuhause in dem

von ihm gegründeten Straßenbahnmuseum in Mödling. Noch heute bekommt er glänzende Augen, wenn er über „seine“ Straßenbahnen erzählt.

Ein anderer Bekannter von mir, Peter Kai, lebt seinen Traum in Form seines sozialen Projekts. Er hat den „Sterntalerhof“ mit begründet. Es ist dies eine Art Kinderhospiz in dem er sterbenskranken Kindern Lebensfreude schenkt. Das Gefühl von Unbeschwertheit und Glück für Kinder und deren Familien, die nicht wissen, wie lange es noch ein gemeinsames Morgen gibt, ist ein Ziel dieses Großbauernhofes. Der Sterntalerhof ist als Kinderhospiz, mit Pferdetherapie einzigartig in Europa. Ganzheitliche Betreuung und Begleitung, d. h. Eingehen auf die körperlichen, seelischen und spirituellen Bedürfnisse mit Unterstützung von Therapiepferden, findet nicht nur das kranke Kind, sondern auch seine Eltern und Geschwister. Peter Kai, der jahrelange Erfahrungen als Seelsorger im St. Anna Kinderspital sammelte, hat so seinen Traum verwirklicht und hilft dabei Kindern und ihren Familien in der letzten Lebensphase.

### Was hindert uns eigentlich daran unseren Lebenstraum, unsere Lebensträume zu leben bzw. noch davor sie zuzulassen?

Häufig sind es alte Muster, die in der Familie entstanden sind. Ängste, Verletzungen haben dazu geführt, dass die Träume im Meer unseres Innersten untergegangen sind. Regeln, die durch die Eltern aufgestellt wurden und die wir nicht mehr hinterfragen sowie auch nicht ausgesprochene Botschaften: „Das gehört sich nicht. Warum soll es dir besser gehen als uns? Das ist unvernünftig.“

Neid und eigenes Unerledigtes der Ursprungsfamilie, aber auch übertriebenes Sicherheitsdenken spielen eine wichtige Rolle. Oft werden Grenzen, Sachzwänge aber auch Ängste der Familie übernommen und nicht in Frage gestellt. Oder wir haben Schuldgefühle, wenn wir „ungeeignet“ unsere Träume leben würden. So verharren wir im vertrauten Alten ohne das zu hinterfragen und das Tor zu den Träumen unserer Kindheit bleibt verschlossen. Denn dort sind sie angelegt. Kinder haben noch die Fähigkeit, Träume ungefiltert in ihr Bewusstsein strömen zu lassen. Gerade im „magischen Zeitalter“, im Vor-

schulalter ist die Hochblüte. Denn nichts scheint unmöglich zu sein. Wir Erwachsene begrenzen die Träume mit unserem Verstand.

Nicht immer können wir alles verwirklichen, was zum Vorschein kommt, da die Natur dem mitunter eine Grenze setzt. So sagte mir eine Freundin, die ich nach ihrem Lebenstraum fragte, wehmütig: „Ich hätte gerne eine Familie gehabt mit Kindern.“ Jetzt mit 57 Jahren ist das nicht mehr möglich. Wichtig ist den Traum aber ans Tageslicht zu befördern um ihn dann liebevoll verabschieden zu können und sich mit dem Ungelebten auszusöhnen. So kann Neues entstehen und möglicherweise einem etwas abgewandelten Traum zum Leben verholfen werden.

### Wie entdecke ich meinen Lebenstraum?

- ▶ Erlauben Sie sich zu träumen, ohne „wenn“ und „aber“ mit allen Konsequenzen. Schalten Sie dazu die Logik aus und gehen Sie nur in Ihre Gefühle. Dann strömen plötzlich die Träume aus Ihrem Innersten.
- ▶ Machen Sie dann einfach eine Bestandsaufnahme. Unter anderem ist es auch sinnvoll sich zu fragen, ob man die Zeit mit den für einen selbst wichtigen Dingen verbringt. Vielleicht verfolgen Sie Ziele, die es gar nicht wert sind und Sie verschwenden Ihre Energie und Lebenszeit.
- ▶ Gehen Sie in Ihre Kindheit zurück, um zu erforschen was Sie als Kind besonders gern getan haben und wie Sie sich dabei gefühlt haben.
- ▶ Welches alte Muster, welcher alte Glaubenssatz hindert mich daran, meinem Traum näher zu kommen und ihn Wirklichkeit werden zu lassen?
- ▶ Darf es mir wirklich gutgehen? Ist es in Ordnung, wenn mein Traum wahr wird?
- ▶ Boykottiere ich mich selbst in bestimmten Lebensbereichen?

Überlegen Sie auch, was wirklich wichtig ist in Ihrem Leben. Oft müssen wir alten Ballast abwerfen, damit Neues zum Vorschein kommen kann. Gerade in Lebens-

übergängen kann es sinnvoll sein, sich darüber klar zu werden, wo die Wertigkeiten liegen. Denn so mancher Lebenstraum ist vielleicht unter all dem verborgen. Heben Sie doch diesen Schatz! Dann haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Leben eine neue Wende zu geben. Oft sind gerade Krisenzeiten eine große Chance seinen Träumen zu begegnen.

Ob es die große Weltumsegelung ist oder im Alter das Studium zu beginnen, das Sie schon von früher Jugend an immer machen wollten, lassen Sie dafür Ihre innersten Träume zu. Häufig ist es ja so, dass Lebensumstände uns zwingen, unseren Traum beiseite zu lassen. Wenn zum Beispiel Kinder in der Lebensplanung „dazwischen kommen“, und deshalb ein Studium unterbrochen oder gar nicht angefangen wird. Dann ist das Ausziehen der Kinder möglicherweise der Zeitpunkt um sich dem zuzuwenden, was Sie schon immer tun wollten.

Seinen ureigenen Traum zu kennen und zu verwirklichen, ist eines der größten

„Der aktive Träumer bepflanzt und jätet fortwährend den Garten seiner Träume und erntet im Laufe seines Lebens großartige Früchte seiner inneren Weisheit, einst aus Samen voller Sternenstaub geboren.“

Geschenke, das wir uns machen können. Wer seinen Traum verwirklicht, lebt im Einklang mit seiner wahren Natur. Wer einen Lebenstraum verfolgt, ist kein Traumtänzer, ganz im Gegenteil: Er steht mitten im Leben und besitzt eine gesunde Portion Selbstbewusstsein. Menschen mit großen Träumen glauben an sich und sind mit ihrem Innersten verbunden.

Wenn der Traum nicht so sicht- und spürbar ist, weil der Alltag sich wie eine Last darüber gelegt hat, dann nehmen Sie sich Zeit für sich, um mit Ihrem Traum wieder in Berührung zu kommen. Sie werden sehen, es lohnt sich und schenkt Ihnen viel Glück und Lebensfreude. ■