

# Die Macht der Nacht

**Eine Expedition in das Reich der Träume  
am 15. und 16. September 2006**

Träume gehören zur Schöpfung, zur Menschheit. Nacht für Nacht haben wir in unseren Träumen die Möglichkeit unsere schöpferische Kraft zu erfahren, Visionen zu leben und Mut zu fassen. Wir erfahren das Ausmaß unserer Lebendigkeit und unseres inneren Reichtums.

100 Jahre nach dem Beginn der Freud'schen Traumdeutung sind Träume erneut zum Gegenstand naturwissenschaftlicher Forschung geworden. Neuropsychologen, Neurobiologen, Schlafforscher und viele Andere sind den Träumen auf der Spur, indem sie u.a. mittels der Positronen-Emissionstomographie Hirnaktivitäten aufzeichnen und analysieren. Sie belegen durch ihre Untersuchungen, dass viele frühere Annahmen den „Labortest“ bestehen. Zu diesen gehören zum Beispiel:

- Der Traum steigert die Kreativität. Er kann beim Lernen helfen, Probleme lösen.
- Die meisten Träume (34%) drehen sich um Probleme am Arbeitsplatz gefolgt von Reisen mit (29%). Eine interessante Folgerung ist, dass Verstand und Wahrnehmung in Träumen mitarbeiten.
- Der Hippokampus nutzt die Ruhe der Nacht, um die erworbene Information dauerhaft in die Hirnrinde zu überspielen. So spielt das Hirn den Tag noch einmal nach, vieles aus unserem Alltag wird aufbereitet und aufgearbeitet, alternative Lösungen werden entworfen.
- Sportwissenschaftler versuchen sogar zu belegen, dass komplexe Bewegungsabläufe im Traum trainiert werden können, und zwar effektiver als beim mentalen Training.

Wir verbringen soviel Zeit mit Träumen - auch wenn wir uns nicht immer daran erinnern. Daher sollten wir dieses Potential auch nutzen. Aber wie können wir den Schatz heben?

Träume werden in einer Bildersprache erzählt, die erst dechiffriert werden muss, und zwar höchst individuell für Jeden und Jede anders. So bleiben Träume trotz aller naturwissenschaftlichen Erkenntnisse etwas Faszinierendes und Geheimnisvolles. In dem Traum-Workshop geht es darum den Teilnehmern/ -innen zu helfen, diese Hieroglyphensprache zu übersetzen ohne den Zauber der Träume zu zerstören.

Ort: 51465 Bergisch Gladbach

Gebühr: 200,00 EUR

Leitung: Dr. Mahnaz Gürtler/  
Ute Wirbel

Anmeldung an: Praxis Dr. Mahnaz Gürtler  
Hauptstraße 218  
51465 Bergisch Gladbach

Tel. 02202 / 31015



**Ute Wirbel:**

Dipl.- Pädagogin, Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin und Supervisorin in freier Praxis in Frankfurt am Main, Lehrtherapeutin und Lehrsupervisorin/ FPI, Coaching, Atemtherapie, Paartherapie, Grotowsky-Laboratorium, Tanzimprovisation, über 20 Jahre Traumseminar international



**Dr. Mahnaz Gürtler:**

Fachärztin für HNO-Heilkunde und Psychotherapie in freier Praxis in Bergisch Gladbach, ausgebildet in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie und Gestalttherapie, Paartherapie bei Prof. Moeller, Gruppentherapie, Coaching, Supervision, Diplom Mathematikerin.

**Plus**

PLUSPUNKTE GESUNDHEIT

HNO Plus PSYCHOTHERAPIE Plus ...