

TRANSZENDENTES TRÄUMEN

Bartosz Werner

TRANSZENDENTES TRÄUMEN

Die abenteuerliche Reise zum Ursprung unseres Seins

Haftungsausschluss

Das Lesen dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Therapeuten, Arzt oder Apotheker, darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose dienen oder die Behandlung von Krankheiten oder Therapiemaßnahmen beeinflussen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens!

Der Autor übernimmt weiterhin keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen beziehungsweise durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und der Autor übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen.

© 2018 Bartosz Werner
Alle Rechte vorbehalten.

Impressum

TRINITY MOVIE AGENCY GBR
Monika Krawinkel & Adrian Karberg, Pestalozzistraße 99, 10625 Berlin

Lektorat & Korrektorat: Heide-Ulrike Wendt
Layout & Satz: Natascha Pötz
Umschlaggestaltung: Dejan Popov
Verlag: Kindle Direct Publishing
ISBN: 978-1720093213

Weitere Informationen zu diesem Buch finden Sie unter
www.transzendenter-traum.de

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
EINLEITUNG	10
Eine Heldenreise.....	11
Der initiatorische Tod des Helden.....	14
Fiktion im Traum.....	15
Eine Heldenreise ins Unbewusste.....	16
Die Dramaturgie des Buches.....	17
KAPITEL I	20
Der Traum als Tür	20
Beobachtungen zum Traum.....	21
Der Tod als Konstante.....	23
Initiation des Helden.....	24
Sprung in die Tiefe.....	25
Aktive Imagination	30
Die inneren Bilder der aktiven Imagination.....	31
Die Macht der aktiven Imagination.....	36
Traumtagebuch.....	38
Aktive Wiederholung eines Alptraums.....	38
Der Körper ist das Produkt des Geistes.....	41
Transzendentes Traum-Ich	43
Drachen für den Helden.....	44
Bewegungsrichtung des Traum-Ichs.....	45
Start einer Traumserie	47
Traum-Symbole als Hilfestellung.....	48
Der Alptraum und der freie Wille.....	49
Den Willen fallen lassen.....	51
Luzide Träume	52
Dynamik eines Klartraums.....	58
Die Kunst der Selbstlosigkeit.....	60
Der Held im Klartraum.....	61
Ein gemeinsamer Abstieg.....	65

KAPITEL II	67
Das Pendel im Kopf	67
Das Pendel als Taktgeber.....	69
Synchronisation der Gehirnströme.....	70
Ein Begleiter für den Alltag.....	74
Pendel führt zur innerer Ruhe.....	75
Kontrolle abgeben.....	76
Hektik im Kopf.....	79
Gedanken und Wertungen anerkennen.....	80
Tipps – Im Alltag.....	82
KAPITEL III	83
Transzendenter Traum	83
Ein fiktiver Übungsraum.....	83
Schwebender Zustand.....	85
Das Traum-Ich ist der Geist.....	87
Schwarzer Tunnel.....	88
Ankunft des Helden und die erste Prüfung.....	89
Materielles und geistiges Bewusstsein im Schlaf.....	91
An Frustrationsgrenzen arbeiten.....	94
Neuverknüpfungen	95
Harmonie und Gleichgewicht herstellen.....	96
Ein Lernprozess.....	98
Neuer Anfang.....	101
Das innere Kind.....	102
Wer nicht hören will, muss fühlen.....	107
Erscheinung des Doppelgängers.....	110
Das Trennende anerkennen.....	112
Zeitlicher Ablauf.....	113
Zwischen Realität und Schlafbewusstsein.....	115

KAPITEL IV	118
Eine spirituelle Reise	118
Die spirituelle Entwicklung.....	119
Grober Fahrplan.....	122
Die Heldenreise beginnt	125
Vertrauensaufbau.....	127
Neustart des Gehirns.....	138
Hälfte des Weges.....	153
Innere Weite.....	177
Spirituelle Mitte.....	194
AUSBLICK	221
Literaturindex.....	225
Danksagung.....	228
Über den Autor.....	229

Für Lina Maria

VORWORT

Können Sie sich erinnern, wie Sie vor fünf Jahren waren? Haben Sie sich in den letzten Jahren verändert? Sie werden es mir vielleicht nicht glauben, aber ich bin mir sicher, dass es so ist. Falls Sie zweifeln, lesen Sie Ihre Tagebücher, persönlichen Aufzeichnungen oder schauen sich Ihre Videoaufzeichnungen an. Beobachten Sie, wie Sie sich damals bewegten und redeten. Sie werden erstaunt sein, wie wenig Sie heute mit dieser fünf Jahre jüngeren Person gemein haben. Klar, Sie sehen fast noch so aus wie damals, und auch Ihr Wesen ist irgendwie gleich geblieben, aber staunen Sie nicht, was Sie früher innerlich beschäftigte, was Ihnen wichtig war, welche Gedanken Sie hegten?

Die weiterführende Frage wäre: Wer glauben Sie, in fünf Jahren zu sein? Sie werden sich persönlich weiterentwickeln, so wie Sie es immer getan haben, aber wohin soll die Reise gehen? Welchen Traum haben Sie von Ihrem zukünftigen Selbst? Träumen Sie von weniger Ängsten, weniger Selbstzweifeln, mehr Selbstbewusstsein, mehr Durchsetzungsvermögen, mehr Freundlichkeit oder mehr Natürlichkeit?

Die gute Nachricht vorweg: Alles ist möglich, wenn nicht sogar notwendig, um ein gutes und zufriedenes Leben führen zu können. Wie Sie das erreichen können, ist einfach – nämlich im Schlaf. Davon handelt dieses Buch. Es kann Ihnen dabei helfen, eine Lebenskrise zu bewältigen, physische oder psychische Beschwerden zu lindern und Sie langfristig bei der Bewältigung Ihrer Probleme zu unterstützen.

Falls Sie eher zu den Menschen gehören, die mit ihrem Leben zufrieden sind, aber nichts gegen eine Schippe Glückseligkeit obendrauf hätten, liegen Sie beim Lesen dieses Buches ebenfalls richtig.

Vor gut zehn Jahren führte ich ein zufriedenes, kreatives Leben, bis ich in eine tiefe Lebenskrise geriet. Um sie zu bewältigen, wagte ich einen Selbstversuch, begab mich auf eine Reise tief ins Innerste meiner Träume. Ich ahnte damals nicht, wie sehr mich diese Erfahrungen prägen würden, wie viel Lebensqualität und Freude sie mir bis heute im Alltag schenken. Was ich nachts in meinen Träumen über mich erfuhr, in mir entdeckte, waren Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht ins Leben.

Diese wunderbare Erfahrung möchte ich mit Ihnen teilen, deshalb schrieb ich dieses Buch und lade Sie auf eine lebensverändernde Reise ins Reich der »Transzendenten Träume« ein.

Bartosz Werner

EINLEITUNG

»Das einzig lebenswerte Abenteuer kann für den modernen Menschen nur noch innen zu finden sein.« Carl Gustav Jung

Ich bin nicht gläubig, hatte als vernunftbetonter Mensch nicht gerade eine starke Affinität zu Gott. Nicht, dass ich ein Atheist gewesen wäre oder den Schöpfer in Frage stellte, doch meine Leidenschaft zu ihm hielt sich in Grenzen. Allerdings ist in den letzten zehn Jahren eine neue innere Kraft in mir gewachsen – die Kraft der Liebe, die mir ein tieferes Vertrauen und Zuversicht in das Leben schenkt. Diese liebende, aus der Stille kommende Kraft wird mir täglich bewusster. Daraus hat sich für mich eine eher wohlwollende und spirituelle Haltung zum Schöpfer ergeben – ob es ihn nun gibt oder nicht.

Sie werden sich an dieser Stelle sicher fragen, was Liebe, Träume und Gott gemeinsam haben und wie Ihnen diese Triangelität bei Ihrer inneren Entwicklung helfen kann.

Tatsächlich hängt all dies in der Welt der »Transzendenten Träume« zusammen. Friedrich Schiller schrieb in »Die Räuber«, dass unsere Träume von Gott kommen. Dr. Helmut Hark, Theologe und analytischer Psychotherapeut, bezeichnet »Träume als die vergessene Sprache Gottes«. Ich möchte nicht behaupten, dass alle Träume von Gott handeln – oder von der Liebe. Ich bin mir sogar sicher, dass Sie in Ihren Träumen schon andere Erfahrungen gesammelt haben.

Als ich anfang, mich mit meinen Träumen zu beschäftigen, ahnte ich nicht, welche Geheimnisse sie mir offenbaren würden. In meinen Träumen war es nicht mein Ziel, Liebe, Vertrauen und Geborgenheit zu finden. Schon gar nicht, dass sie sich in meinem Leben so kraftvoll manifestieren. Am wenigsten ahnte ich, dass ich in Träumen meine eigene individuelle Spiritualität entdecken würde. Während meiner Traumreisen sammelte ich Jahr für Jahr spirituelle Erfahrungen. Zunächst habe ich diese Entwicklung geleugnet und daran gezweifelt. Später merkte ich, dass sich im Traum Liebe und Spiritualität ergänzen, einander stützen und schließlich im Schlaf zu transzendenten Erfahrungen führen. Man wird sich zwangsläufig der eigenen Transzendenz bewusst, wenn man sich auf den Pfaden der Liebe und der Spiritualität bewegt.

Transzendenz kommt aus dem Lateinischen und heißt »Übersteigen« oder »Hinübergehen«. Man übersteigt eine Grenze, die über das eigene Sein hinausgeht und somit größer ist als die eigenen subjektiven Erfahrungen, insbesondere im Bereich der normalen Sinneswahrnehmung. Es handelt sich bei dieser transzendenten Traumarbeit um eine Selbstüberschreitung, die das eigene Wesen und den Vorstellungsbereich meint und was den Eintritt in einen transzen-

denen Wirklichkeitsraum bedeutet: Im Schlaf betreten wir mit unserem Sein mystische und spirituelle Pfade.

Wahrscheinlich ist das der Grund, warum ich mit »Gott« meinen Frieden geschlossen habe. Unsere Beziehung zueinander ist entspannter geworden, weil ich für mich festgestellt habe, dass das Leben nicht alle seine Geheimnisse preisgeben mag: Es ist tiefer angelegt, als es sich uns im Alltag zunächst erschließt. Und jetzt fragen Sie sich wieder, was Ihnen das alles für Ihr zukünftiges Ich bringen soll? Die Antwort wollen Sie vielleicht nicht hören und gleichzeitig steht sie Ihrer persönlichen Entwicklung im Wege: »Liebe kann gefährlich sein«. Ich will Ihnen erklären, was ich damit meine: Sie stimmen mir sicher zu, dass man eine große Portion Mut, Zuversicht, Selbstvertrauen und ein Stück gesunden Wahnsinn braucht, um zu lieben und sein Leben danach auszurichten. Sich der Liebe im Alltag und im Traum zu stellen und ihr zu dienen, ist nicht nur gefährlich, sondern gleichzeitig eine Herkulesaufgabe. Doch erst die Wiederentdeckung der tiefsten Liebe in uns treibt die eigene persönliche Entwicklung voran: Weil Liebe, unter anderem, gütig, sorglos, bescheiden, mächtig, gescheit ist. Die tiefste Liebe in sich wieder zu entdecken, kann einem Angst machen. Nicht jeder ist dazu bereit.

Eine Heldenreise

Ich möchte in diesem Buch meine sehr persönlichen Erfahrungen mit Ihnen teilen. Doch diese Reise ins Reich der transzendenten Träume birgt Gefahren in sich. Sie ist gewagt, denn wir wollen nichts weniger als die Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein überschreiten und somit zum ursprünglichen Kern unseres Seins vordringen. Deshalb habe ich mich entschieden, dieses Abenteuer aus der Perspektive einer Heldenreise zu erzählen.

Wie bei jeder Heldenreise fängt auch diese Geschichte mit einer Lebenskrise an – nämlich meiner eigenen, die mein zufriedenes und geordnetes Leben aus der Bahn warf. Aus dieser Krise heraus entstand eine Idee, die mich zu einem Selbstversuch im Reich der Träume bewegte und mein Leben veränderte.

Vor meiner Reise ins Reich der Träume hatte ich ganz andere Sorgen. Ich hatte das Gefühl, mich in meinem Alltag verloren zu haben. Ich spürte den Helden in mir nicht mehr. Schon als Jugendlicher fühlte ich, dass die Welt mehr zu bieten hat als die bekannten und etablierten Lebenswege unserer Gesellschaft, dass das Potential des Menschen noch nicht ausgeschöpft sein kann. Es waren solche Gedankengänge, die mich nicht in Ruhe ließen. Aber meine Suche nach Antworten blieb unbefriedigend.

Schon früh entstand aus diesem Gefühl eine Kraft und Faszination für Filmgeschichten. Die Begeisterung für die Filmkunst wurde so groß, dass ich mich nach der Schule entschied, Filmregie zu studieren. Ich wollte die filmische Gattung des Geschichtenerzählens beherrschen.

Langsam tauchte hier schon der entscheidende Einfall auf, der später zu meinem Selbstversuch im Schlaf führen sollte.

Damals war ich so intensiv mit meinem Regiestudium beschäftigt, dass ich beim Abschluss psychisch völlig erschöpft war. Ich hatte mir zwar meinen Jugendtraum erfüllt und meinen ersten Kinofilm »Preußisch Gangstar« auf die Leinwand gebracht, doch ich war ausgebrannt.

Was war passiert? Wo hatte ich mich verloren? Warum fühlte ich mich trotz allem nicht angekommen? Ich hatte keine andere Wahl, als radikal auf die Bremse zu treten. Aber wie sollte das gehen? Wie sollte ich meinen Alltag komplett umgestalten, wo ich Geld zum Leben verdienen musste?

In dieser Lebenskrise begab ich mich auf die Suche nach einer Lösung und fand sie unter anderem in der Psychologie und der Traumarbeit. Zum Verständnis der Grundlagen der menschlichen Psychologie waren die Abhandlungen von Carl Gustav Jung und Sigmund Freud für mich ein Muss. Beide legten großen Wert auf die Traumarbeit, und so kam ich auf die Idee, mich stärker mit meinen Träumen zu beschäftigen.

Die geneigte Leserin, der geneigte Leser, wird mir zweifellos zustimmen, dass die Idee, eigene Probleme einfach im Schlaf zu lösen, einen unwiderstehlichen Charme hat. Ich war jung und naiv genug zu glauben, dass das klappen könnte. Dann kam natürlich alles ganz anders als gedacht. Ich fand keine konkreten Lösungen für meine unglückliche Stimmungslage, aber dafür etwas viel Entscheidenderes: Das Vertrauen in mich, das Vertrauen darin, dass ich nicht allein bin und mich die Kraft der Liebe stets auffangen wird. Mir wurde durch meine Traumerfahrungen eine tiefere Zuversicht ins Leben geschenkt, meine Lebenskrise löste sich nach und nach auf.

Meine Herangehensweise als Filmemacher war anfangs eher pragmatisch ausgerichtet. Von Liebe wollte ich bis dahin gar nichts wissen – und von Transzendenzerfahrungen erst recht nicht. Mein Ziel war einfach: ich wollte in meinen Träumen Linderung für meine Stimmungslage erfahren.

Als Regisseur fiel mir sehr schnell auf, dass ein Traum oder Alptraum den dramaturgischen Prinzipien eines guten Films folgt: Der Traum in seiner ganzen Komplexität spannt den Träumer ein, obwohl das Traumgeschehen eine Illusion darstellt. Genauso ist es bei einem Kinobesuch: Obwohl man in einem Kinossessel sitzt, durchlebt man emotional den Film in all seinen Höhen und Tiefen. Man ist in der Spannung gefangen und fiebert mit dem Helden mit, wie er sich nach jeder Niederlage aufrappelt, um weiter zu machen. Der Zuschauer verfolgt die Handlung so gespannt, dass er um sich herum Raum und Zeit vergisst und der filmischen Fiktion komplett verfällt.

Die meisten Heldengeschichten bauen auf einem archaischem Erzählmuster – der Heldenreise – auf, dieses ist so alt wie die Menschheit selbst. Diese Erzählstruktur hat ihren Anfang in Mythen, Märchen und Legenden und bestimmt

nach wie vor die heutige Dramaturgie unserer Roman- und Filmhelden. Dramaturgisch faszinierte mich besonders ein erzählerischer Baustein, der in der populären Filmdramaturgie auch als die tiefste »Krise des Helden« benannt ist. Erst die Auseinandersetzung und die Sinnübertragung auf das Traumgeschehen hat mir meine spirituelle Reise durch das Reich der transzendenten Träume ermöglicht – dorthin, wo die tiefste Liebe in uns vergraben ist.

Um zu erläutern, wie man dieses erzählerische Prinzip im Reich der Träume anwenden kann, wie die Auswirkungen zu verstehen sind und was das alles mit der Liebe in uns zu tun hat, möchte ich zunächst auf die Besonderheit der Heldenreise-Dramaturgie in Hollywood-Filmen und die Psychologie dahinter näher eingehen.

Bei Wikipedia steht: »In der Heldenreise werden die Taten eines Helden in Mythen, Romanen und Filmen erzählt, die sich auf der »Heldenfahrt« oder »Heldenreise« ereignen, und die durch typische Situationsabfolgen und Figuren gekennzeichnet ist.« Auf dieser Reise kann sich ein Held jedoch ohne die Liebe nicht verwandeln. Erst sie verändert ihn in seinen Einsichten und Haltungen. Die Liebe ist eine starke, transformierende Kraft, gegen die sich selbst die stärksten Helden nicht wehren können.

Am Anfang einer Heldenreise ist sich ein Held oft nicht bewusst, dass ihm in seinem Leben Liebe, Mitgefühl oder Selbstlosigkeit fehlen. In diesen Geschichten ist es nicht das vordergründige Ziel des Helden, diese Attribute zu finden. Er will ein Abenteuer erleben. Dabei hat er manchmal keine andere Wahl, als sich im Kampf seinen Feinden zu stellen. Doch während seines Abenteuers wird er früher oder später mit der Liebe konfrontiert: der Liebe zu seinem Partner oder seiner Partnerin, zu seinen Eltern, zu seinen Kindern, zu seinen Freunden oder zu sich selbst. Diese Liebe wird, ob er es will oder nicht, zu seinem höchsten Gut.

Um die Macht der Liebe sowohl im Film als auch im Traum besser zu verstehen, ist es am besten, sie dort zu suchen, wo man sie am wenigsten vermutet. Nämlich in der Krise. So müssen alle großen Filmhelden durch eine tiefe Krise, um die Kraft der Liebe verinnerlichen zu können. Deshalb werden Filmgeschichten oft zugespitzt erzählt und dramatisiert, damit wir als Zuschauer den Kern einer Botschaft und die Einsicht des Helden nachempfinden können. Das gleiche gilt für Träume – sie sind überdramatisiert, damit für uns eine nachhaltige Erkenntnis möglich ist.

Der Held im Film erlebt am Ende der Geschichte seine tiefste Krise: es ist der Moment, in dem der Held seinem möglichen Tod ins Auge sieht und seine Wandlung beginnt. Diesen entscheidenden Moment finden wir auch in unseren dramatischen Alpträumen wieder. Am Ende eines Alptrahms werden wir zum Beispiel durch Verfolgungs- oder Fallträume mit einem möglichen Tod konfrontiert, wachen aber vorher erschreckt mit Herzrasen und Schweißausbrüchen

auf. Im Vergleich zu dem dramaturgischen Aufbau eines Alptraums, der mit einem schreckhaften Erwachen endet, geschieht in der filmischen Dramaturgie der Heldenreise an diesem Punkt etwas Außergewöhnliches. Der Held wacht nicht erschreckt aus seinem Alptraum auf. Nein – er erleidet an diesem Punkt stattdessen einen »vorübergehenden« Tod.

In diesen Filmen sind die einwirkenden, zumeist negativen Kräfte auf den Helden so groß, dass sie ihn auf den Boden der Tatsachen führen. So geschieht es, dass der Held von Dächern oder Klippen fällt, in einen tiefen Abgrund stürzt oder im Wasser untergeht. Der Held wird dabei oft ohnmächtig oder bewusstlos, wie beispielsweise in Filmen wie *Titanic*, *The Game*, *Matrix*, *Stirb langsam*, *James Bond*, *Star Wars*, *Findet Nemo*, *Bourne Identity* oder *Harry Potter*.

Im Gegensatz zu den Filmhelden wachen wir aus unseren Träumen auf, bevor der mögliche Tod eintritt. Wir sind froh darüber, dass wir so dem Alptraum entkommen und dem Tod grade noch von der Schippe springen konnten. Die Helden aber durchleben diesen vorübergehenden und somit zeitweiligen Tod. Sie ertragen ihn und erfahren so ihre größte Wandlung.

Daher lohnt es sich, dass wir uns die transformierende Kraft des »vorübergehenden« Todes in der Filmdramaturgie, der der tiefsten Krise des Helden entspricht, genauer anschauen, um zu verstehen, wie wir diese Kraft für unsere innere Wandlung im Schlaf nutzen können. Für diese Traumarbeit ist es wichtig zu verstehen, wie Liebe und Tod sowohl im Film als auch im Traum zusammenhängen: Nicht nur die Liebe hat eine starke, transformierende Kraft, sondern auch der Tod. Beide können uns verändern.

Der initiatorische Tod des Helden

Der Drehbuchlehrer und Buchautor Joachim Hamman bezeichnet diesen Moment der tiefsten Krise des Helden als den »großen Augenblick der Initiation: der initiatorische Tod, das Ende der Kontinuität des Ichs, der letztlich nur »gespielt« ist«. Bei der tiefsten Krise des Helden handelt es sich somit lediglich um seinen initiatorischen und zeitweiligen Tod, seinen Ich-Tod, nicht um sein wirkliches Sterben. Es handelt sich um den Untergang der alten Persönlichkeit, nicht um den Tod des Individuums.

»Dort, auf dem Urgrund, ist der kreative Umschlagpunkt, dort geschieht die heilige Wandlung. Wenn der Held diesen Punkt am Boden der bodenlosen Tiefe erreicht hat, beginnt seine Rückkehr, sein Wiederaufstieg aus der Tiefe«, schreibt Hamman.

Daher ist dieser dramaturgische Moment, das Sterben des »Ichs«, aus Märchen, Mythen und Initiationsriten von alten Kulturen entlehnt und von dem amerikanischen Mythenforscher Joseph Campbell wissenschaftlich begründet worden. In alten Riten bezeichnet man die Initiation als die Einführung eines Außenstehenden (eines Anwärters) in eine Gemeinschaft. So wird beispielsweise

das Kind zum Erwachsenen, der Laie zum Schamanen oder es geht um einen Aufstieg in einen anderen Seinszustand. Dieser Aufstieg ist das Ziel unserer Traumarbeit: In den transzendenten Träumen werden wir einen Initiationsritus erfahren, der es uns im Schlaf ermöglicht, die intuitiven, kreativen und lichtvollen Bereiche unseres Geistes zu betreten. Aber genauso wie die Filmhelden brauchen auch wir für unsere Initiation Hilfestellung: die Kraft der »negativen« Mächte.

Schauen wir uns die »negativen« Kräfte in der filmischen Dramaturgie genauer an. Im populären Film ist nach Joseph Campbell das »Böse« nicht nur dazu da, um schlicht böse zu sein. Das Böse dient lediglich als dramaturgisches Hilfsmittel. Es schlägt so lange auf den Helden ein, bis dieser den initiatorischen Ich-Tod erleidet, um wieder auferstehen zu können. Das »Böse« befreit den Helden auf eine drastische Art von seinem Ego. Erst dadurch kann er ein vollständiger Mensch werden und seinen wahren Seinszustand erreichen. Für den Helden im Film ist der initiatorische Tod eine Voraussetzung für seine Wandlung – für seine Selbstwerdung.

In der populären Filmdramaturgie ist somit der vorübergehende Tod eine transformierende Kraft, die den Helden von seinem Ego befreit. Das Ego ist das Gegenteil von Liebe. Durch den Prozess des Loslassens kann für ihn ein Neubeginn erfolgen. Dieser Prozess zieht eine Wandlung nach sich. Durch solch ein einschneidendes Erlebnis kommt die Welt des Helden kurz zum Stillstand und er hat die Chance, sich zu fragen, was (ihm) im Leben wichtig ist. Erst dann öffnet sich die Tür zum Happy End.

Dieses einfache Prinzip lässt sich auf die hier beschriebene Traumarbeit übertragen. Genauso wie im Film befreit der initiierte Tod im Traum den Helden von seinem »Ego« und legt die verborgene Liebe wieder frei. Er gewinnt dabei neue Erkenntnisse jenseits des eigenen Bewusstseins, die in spirituelle Transzendenzerfahrungen münden. Aus meinen Erfahrungen heraus, macht erst der »initiierte Tod« im Traum, der einem Initiationsritus gleicht, transzendentes Träumen möglich.

Fiktion im Traum

Ich habe diese einfache Gesetzmäßigkeit in meinen Träumen lange gelehnet, weil ich zu beschäftigt war mit meiner eigenen Lebenskrise – dem Beginn eines Burnouts. Damals wusste ich noch nicht, dass die initiierten Sterbeerfahrungen in den Träumen transzendente Phänomene und die Kraft der Liebe nach sich ziehen würden. Es wäre mir auch nicht wichtig gewesen. Ich wollte lediglich meine Krise bewältigen und dachte, dass eine initiierte Sterbeerfahrung mir helfen würde – so wie es bei den Filmhelden der Fall ist – meine Krise zu überwinden.

Ich ging davon aus, dass auch ein Alptraum nur eine Form von filmischer Fiktion ist. Wie in einem gut funktionierenden Kinofilm dienen alle Film-

symbole nur dem Zweck, die innere Spannung im Zuschauer so lange aufrechtzuerhalten, sodass ihm keine andere Wahl bleibt, als den Film bis zum Ende anzuschauen. Sigmund Freud spricht in diesem Zusammenhang von der »Macht der Fiktion«, die den Zuschauer beinahe zwanghaft an einen Film oder eine Serie bindet. Dasselbe gilt für die Fiktion eines Alptraums. Dieser ist in seinem Aufbau so konsequent, dass wir uns seiner fiktiven Macht nicht entziehen können. Wir haben das Gefühl, in einem Alptraum gefangen zu sein.

So gefangen fühlte ich mich auch in meiner eigenen Lebenssituation. Die Chance, mich im Alptraum meinen antagonistischen Kräften heldenhaft zu stellen, erschien mir ein spannender und vielversprechender Ansatz zu sein, um mein Gefühlschaos in den Griff zu bekommen. Gerne gebe ich zu, dass ich naiv an die Lösung meiner Probleme herangegangen bin. Aber zu diesem Zeitpunkt meines Lebens waren diese Gedanken für mich schlüssig. Damals ahnte ich intuitiv, dass das »Böse« im nächtlichen Alptraum nur ein Hilfsmittel ist, um mich von meinem angstbehafteten »Ego« zu befreien. Dass im Schlaf eine innere Wandlung und die Auflösung meiner Lebenskrise möglich ist. Deshalb nahm ich vor dem Einschlafen meinen ganzen Mut zusammen, begann mich Nacht für Nacht auf meinen initiatorischen Tod im Traum mental einzustimmen, um mich schließlich aus meiner freudlosen Lebenssituation befreien zu können.

Eines Nachts war es soweit – ich ertrank in meinem Alptraum im Meer. Ich erkannte direkt die Fiktion des Traums und wusste gleichzeitig, dass das Meer, mein Körper und meine Angst nur eine Illusion waren. Ich entspannte mich und ließ los. Ich ließ mich in die Tiefe des Meeres ziehen – ohne weiter um mein Überleben zu kämpfen. Ich entspannte mich und stellte zu meinem Erstaunen fest, dass man unter Wasser atmen kann. So ließ ich mich tiefer auf den Meeresgrund ziehen und wachte auf. Langsam öffnete ich die Augen.

Mein Körper, der durch meine damalige Lebenssituation völlig verspannt war, fühlte sich plötzlich entspannt an. Gleichzeitig durchströmte mich eine warme, lebensbejahende Energie. Es war wunderschön. Ein Schlüsselerlebnis. So etwas hatte ich noch nie zuvor erlebt. Ich spürte, dass der initiatorische Tod im Schlaf lindernd, wenn nicht sogar heilsam für meine scheinbar ausweglose Lebenssituation sein könnte.

Eine Heldenreise ins Unbewusste

Ohne zu ahnen, was für eine Tür ich damit aufgestoßen hatte, begann meine persönliche Heldenreise bereits. Meine Neugier, welche Abenteuer und Geheimnisse sich hinter dem »Tod des Ichs« im Traum verstecken könnten, wurde größer. Je mehr ich mit den Träumen experimentierte, desto tiefer führte mich meine Reise ins Reich des Unbewussten.

Dabei stieß ich auf viele verschiedene Phänomene und Erkenntnisse, die ich nicht mehr richtig in naturwissenschaftliche Fachgebiete einordnen konnte. Oft

waren sie zu phantastisch und jenseits jeglicher Vernunft. Zuerst versuchte ich, Antworten in der Neurologie, Schlafforschung oder in den verschiedenen Ausrichtungen der Psychologie zu finden. Wie sehr ich mich auch bemühte, der naturwissenschaftlichen Perspektive gerecht zu werden, legte die Beschäftigung mit dem Unbewussten die Ausweitung meiner Suche auf andere Grenzwissenschaften nahe. Weil der initiatorische Tod meines Ichs im Mittelpunkt meines Traumgeschehens stand, musste ich, um meine Reise irgendwie zu begreifen, auch spirituelle, religiöse und mystische Deutungsmöglichkeiten heranziehen. Daher ist der »Tod« seit jeher ein wichtiger Faktor auf dem Pfad der Spiritualität und Mystik.

Nicht umsonst betrachten viele Traum-Deutungsbücher den Tod im Traum als einen Neuanfang, eine Wiedergeburt oder eine Erlösung. Der Tod im Traum gilt dort oft als eine transformierende Kraft. Das eigene Sterben im Traum ist in fast allen spirituellen, mystischen und religiösen Quellen positiv behaftet. In der Bibel formuliert Jesus dieses Prinzip folgendermaßen: »Der, der sein Leben verliert, wird es finden.«

So gesehen finden wir, indem wir im Traum dem eigenen Sterben begegnen, unsere eigentliche Heimat und die tiefste Liebe wieder. Was lange getrennt war, kommt endlich wieder zusammen. Der Tod, so sah es der Neurologe Eckhart Wiesenhüter, ist die »Wiedervereinigung des Getrennten« und als solcher »höchste Ekstase«. J. W. Goethe formulierte es in der letzten Strophe seines Gedichts »Selige Sehnsucht« folgendermaßen: »Und so lang du das nicht hast, dieses: Stirb und Werde! Bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.«

Zu meiner Überraschung entdeckte ich in diesem Selbstversuch als naturwissenschaftlich denkender Mensch, dass in den Träumen nicht nur heilsame und transformierende Kräfte vorherrschen, sondern dass das eigene Traum-Ich neben einer inneren Wandlung auch eine spirituelle Entwicklung bereithält. Es will seine umfassende Transzendenz erfahren.

Wie schon erwähnt, diese Entwicklung hatte ich am Anfang geaugnet. Ich wusste auch nicht, wozu sie gut sein sollte. Zugegebenermaßen war ich als nicht spiritueller Mensch damit erst einmal überfordert. Aber ich hatte einen neuen, reizvollen Weg beschritten, der meine Neugier weckte und der vor allem Linderung meiner Situation versprach. So setzte ich meine Reise nach Innen fort.

Die Dramaturgie des Buches

Dieses Buch ist die rein subjektive Aufzeichnung meiner Traum-Reise. Es erzählt von meiner ganz persönlichen und spirituellen Entwicklung, der Entdeckung der tiefsten Liebe in mir und von meinen transzendenten Erfahrungen. Dieses Buch lädt Sie aber auch zu Ihrer eigenen Heldenreise ein und

beschreibt, wie Sie Ihre eigene Transformation im Schlaf und in der Wirklichkeit voranbringen können und wie Sie meine Erfahrungen für Ihre persönliche Entwicklung nutzen können.

Das Buch ist in zwei Hälften gegliedert. Der erste Teil skizziert das Handwerkszeug, damit wir den Traum als Traum im Schlaf erkennen. So können wir unsere Angst im Alptraum überwinden und den initiatorischen Tod des Ichs einleiten, um unsere Heldenreise zu beginnen. Erst wenn wir das Ego im Traum allmählich aufgeben, beginnt aus dem Urgrund unserer Seele die Liebe in uns zu leuchten und unsere Wandlung setzt ein. Dabei sind transzendente Träume ein Sprungbrett zu neuen geistigen Ebenen, die uns nicht nur unsere Kreativität, Intuition und unser Potential aufzeigen, sondern auch die verschollenen Gaben des Geistes in uns wieder aufsteigen lassen. Der Tod im Traum lässt uns hinter den Vorhang des eigenen Ichs schauen und uns erkennen, wer wir wirklich sind.

Die zweite Hälfte des Buches schildert meine eigene Heldenreise. Diese bekommt in ihrem Verlauf zunehmend spirituelle und transzendente Züge. Im Schlaf steigen geistige Phänomene auf, die ins Wachleben hinüber reichen. Man wird sich langsam der eigenen Geistigkeit bewusst. Dafür gebe ich konkrete Tipps, wie man mit den verschiedenen, »mystischen und esoterischen« Phänomenen und Erfahrungen umgeht, damit Sie auf Ihrer Reise zu Ihrem spirituellen Urgrund zügig voranschreiten.

Gleichzeitig weiß ich aus eigenen Todeserfahrungen im Traum, dass das langsame Aufwachen von transformierenden, heilsamen und regenerierenden Lebensenergien begleitet wird. Aus meinen chronologischen Aufzeichnungen über einen Zeitraum von fünf Jahren, zeichnet sich mit dem »mystischen« Tod im Schlaf gleichzeitig der rote Faden eines spirituellen und lichtvollen Lernprozesses ab. Im Schlaf durchlebt mein Traum-Ich nicht nur eine heldenhafte Abenteuerreise, sondern auch eine geistige Schulung.

Der Tod ist eine universelle Kraft und eröffnet uns eine universelle Reise. Alle Menschen werden prinzipiell eine ähnliche Reise und geistige Schulung erfahren, wenn sie sich dem Tod im Traum stellen. Auch wenn sich die Symbole und Bilder von meinen unterscheiden, wird der Prozess der spirituellen Entwicklung, der sich durch das Reich der transzendenten Träume zieht, derselbe sein und schließlich zum gleichen Ziel führen: zur emotionalen Ausgeglichenheit und spirituellen Mitte im Schlaf. Das innere Licht wird anfangen, Sie zu durchdringen.

Das ist kein leichter Weg, der da vor Ihnen liegt, aber lassen Sie uns noch einmal zurückkehren zu der Frage, die ich Ihnen am Anfang stellte: Wer und wie wollen Sie in fünf Jahren sein? In welche Richtung soll sich Ihr zukünftiges Ich entwickeln – geistig und mental? Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Wenn Sie ihr zukünftiges Ich vor sich sehen können, wäre es nicht zu schön, wenn der Schlaf für Ihre persönliche und geistige Entwicklung die Lösung wäre? Der Traum ist die Tür, die uns im Schlaf den Weg zu innerer Ausgeglichenheit und Transzendenz öffnet.

KAPITEL I DER TRAUM ALS TÜR

»Der wahre Wert eines Menschen ist in erster Linie dadurch bestimmt, in welchem Grad und in welchem Sinn er zur Befreiung vom Ich gelangt ist.« Albert Einstein

Wenn man sich mit dem eigenen Sterben im Traum beschäftigt, wird einem klar, wie brüchig das eigene Ich im Leben ist und wie sehr sich das eigene Ego an subjektive Erfahrungswerte klammert. Was wir aber festhalten können, ist: der Tod und der Schlaf machen uns alle gleich. Der Schlaf wird in vielen spirituellen Quellen als der kleine Tod betrachtet. Daher sind beide Zustände nicht nur artverwandt, sondern bergen in ihrer Kombination ein einzigartiges Phänomen im Traum: den mystischen Tod des Ichs und seine spirituelle Wiedergeburt.

Wie bei jeder Heldenreise weigert sich der Held, sich seinem Schicksal zu stellen. Jedoch ist das Sterben im Traum so wie der Traum selbst nur eine Einbildung, eine Illusion. Indem wir unseren Körper, unsere körperliche Schale und die Einbildung unserer Sinne aufgeben, werden wir uns im Traum darüber bewusst, dass wir einer illusorischen Täuschung nachhängen. »Der Tod ist eine optische Täuschung«, sagte schon Albert Einstein. Dies trifft auf den Traum besonders zu. Auch wenn diese einfache Wahrheit für den Tod und die Träume stimmen mag, die Angst vorm Sterben bleibt erhalten – egal ob in Wirklichkeit oder im Traum. Das Ich will im Traum überleben. Es will seine Individualität, seine Besonderheit und seine Eigentümlichkeiten nicht aufgeben.

Deshalb war es mir wichtig, mich von meiner wissenschaftlich ambitionierten Warte aus diesem Phänomen des eigenen Sterbens im Traum von Anfang an so rational wie möglich zu nähern. Der Grund war, dass ich mir durch eine möglichst lückenlose Logik Halt und Sicherheit für meine Reise geben wollte. Ich hatte Angst vor möglichen physischen oder psychischen Konsequenzen, auch wenn ich meine Heldenreise-Theorie im Traum auf den ersten Blick für schlüssig hielt. Ich wollte auch nicht, dass ich in eine esoterische Falle tappe, aus der ich nicht mehr herauskomme, deshalb habe ich versucht, mich dieser Reise mit Vernunft zu nähern. Deswegen möchte ich Ihnen den Weg aufzeigen, den ich selber gegangen bin. Schlussendlich hat mich diese rationale Herangehensweise meiner inneren Wahrheit näher gebracht, ohne dass ich das angestrebt hätte. Erst dieser theoretische Rückhalt konnte mir die Angst vor dem Tod im Traum nehmen und verschaffte mir ein besseres Verständnis über die Gesetzmäßigkeiten im Traum.

Beobachtungen zum Traum

Folgende Prinzipien zum Traum konnte ich als Regisseur für mich beobachten: Filmfiguren glauben, dass ihre Wirklichkeit die einzig richtige ist. Genauso gehe auch ich von der Richtigkeit meiner Wirklichkeit aus, auch wenn ich natürlich im Wachen vielen Täuschungen der Wirklichkeit unterliege – nicht nur der Täuschung meiner Sinne, sondern auch der Erinnerung an meine Vergangenheit, die stets meine Gegenwart prägt. Im Traum bekomme ich unverfälscht das zu sehen, was mich bewegt. In diesem Sinne sind Träume ganz und gar ehrlich.

»Der Tod verbirgt kein Geheimnis«, hat der Soziologe und Philosoph Norbert Elias geschrieben. Deshalb ging ich davon aus, dass der Tod und der Traum in ihrer Kombination im Schlaf eine wahrhaftige, authentische und innere Wandlung im Schlaf eröffnen und der Heldenreise in der populären Film-dramaturgie entsprechen würden.

Auch wenn ich in diesem Buch oft auf die Filmdramaturgie der Heldenreise zu sprechen komme, möchte ich noch einmal betonen, dass diese aus Mythen, Märchen und Initiationsriten alter Kulturen abgeleitet ist. Mir war bewusst, dass hinter dieser populären Dramaturgie universelle Weisheit steckt. Nicht umsonst sind Filme dieser Art in den Kinos weltweit Kassenschlager.

Sigmund Freud und Carl Gustav Jung legten großen Wert auf die Traumarbeit. In deren Literatur zur Psychologie des Träumens fand ich weitere Indizien, wie ich den Traum als Fiktion betrachten kann. Auch wenn die Aussagen von Carl Gustav Jung und Sigmund Freud aus heutiger, wissenschaftlicher Sicht vereinfachend und veraltet klingen mögen, bieten sie dennoch eine überzeugende Interpretationshilfe, um den Traum als Tür zum eigenen Selbst zu begreifen.

Freud hat zwei Theorien über den Traum aufgestellt:

- » Das Unterbewusstsein kennt keinen Widerspruch.
- » Der Träumende träumt in allen Figuren immer sich selbst.

Diese beiden Aussagen nahmen mir meine Ängste im Traum. Sie betonen, dass es keine Dualität, keine Gegensätze und somit kein Ich und keinen Tod im Traum geben kann. Der Traum ist sozusagen eine selbst kreierte Fiktion.

So wie das Traum-Ich Einbildung ist, ist das eigene »Sterben« im Traum nur eine Illusion. Der sogenannte »initiatorische Tod« erfüllt die Funktion, die Illusion des Traum-Ichs im Traum aufzulösen, um die tieferen Ebenen dahinter zu erkennen. So habe ich den Traum als Tür und den initiatorischen Tod als Schlüssel zu meinem Unbewussten verstanden.

Um meine weiteren Ängste zu entkräften und um herauszufinden, wie ein möglicher Entwicklungsprozess im Schlaf zu begreifen sei, befasste ich mich eingehend mit den Traumbeobachtungen von Carl Gustav Jung. Jung setzt dem Verstand (Ratio) die Intuition entgegen und der Emotion das Empfinden.

Bezogen auf die menschlichen und geistigen Prozesse im Schlaf bedeutet dies, dass die Ratio und die Emotion an Raum und Zeit gebunden und in der linken Gehirnhälfte verortet sind. Die Intuition und das Empfinden hingegen sind an die rechte Gehirnhälfte gebunden und damit also raum- und zeitlos. Die folgende Tabelle veranschaulicht diese einfache Gegenüberstellung in den beiden Gehirnhälften:

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
Ich (Ego)	Selbst
Ratio Emotion Logik & Sprache Form Raum & Zeit Anfang und Ende	Intuition Empfinden Kreativität & Musikalität Farbe Kein Raum & Keine Zeit Unendlichkeit

Diese einfache Gegenüberstellung der Wirkungsweisen beider Gehirnhälften hilft einerseits, das »Sterben« im Traum besser einzuordnen und lässt außerdem erahnen, welche geistigen Dimensionen sich hinter der Illusion des »Ichs« im Traum befinden können, die auf der rechten Gehirnhälfte im »Selbst« verankert sind.

Anmerkung Aus heutiger, wissenschaftlicher Sicht ist die vereinfachte Darstellung des Zusammenspiels beider Gehirnhälften nicht zeitgemäß. Als Metapher für das Verständnis der Bedeutung des Ich-Todes im Traum und der damit verbundenen geistigen Wandlung ist sie für mich in ihrer Logik ausreichend gewesen. Dieses Buch bleibt deshalb beim oben beschriebenen Grundmodell der Funktionsweise der beiden Gehirnhälften und verwendet das Gedankenmodell von C.G. Jung hier als eine vereinfachte Metapher. Wie dieser Vorgang tatsächlich im Gehirn abläuft, müssen die Schlafforschung und die Neurobiologie noch prüfen.

Dem vereinfachten Modell zufolge reagiert mein Traum-Ich in der linken Gehirnhälfte rational und emotional im Traum. Mein Traum-Ich hält an seinen logischen Vorstellungen von Raum und Zeit fest. Es ist im Alptraum gefangen und erfährt Leid.

Auf der rechten Gehirnhälfte existiert keine Vorstellung von Raum und Zeit. Hier sind die Gaben des Geistes vorzufinden. Indem sich mein Traum-Ich mit

seinem initiierten Tod von der Illusion von »Anfang und Ende« ein Stück weit befreit, löst es sich von der Kontrollfunktion seines »Egos« und kann die Eigenschaften des Geistes in sich aufsteigen lassen. Eine innere, geistige Wandlung wäre demnach möglich.

Im Schlaf findet mit dem Tod des Ichs ein Wechsel von einem materiell geprägten Bewusstsein (der linken Gehirnhälfte) in einen Seinszustand der geistigen Veranlagungen (der rechten Gehirnhälfte) statt – eine Begegnung mit dem Selbst.

Im Schlaf bedeutet die Initiation des Helden nichts anderes, als sich in seinen Träumen entspannt auf das eigene »Sterben« einzulassen und sein Ich loszulassen. Der Held befreit sich von jeglicher Rationalität, Emotionalität und Körperlichkeit und dringt in die intuitiven Bereiche seines tieferen Seins vor. Sobald der Held seine Kontrolle von Ratio (Logik) und Emotionen im Traum loslässt, träumt er in tieferen Traumebenen auf der rechten Gehirnhälfte weiter, wo er seiner Intuition, Musikalität und Kreativität begegnet. Sein Sterben im Traum ist der Schlüssel, um weitere geistige Ebenen im Schlaf und das intuitive, empfindsame und unendliche Selbst zu erforschen.

»Das Selbst« bezeichnet C.G. Jung als den paradiesischen Zustand der Ganzheit. Nach seiner Vorstellung ist das Selbst die authentische Seinsweise des Menschen. Aber das Selbst geht als Ursprung des Menschen auf dem Weg ins Erwachsenendasein verloren.

Praktischer Nutzen Unsere Intuition – also unser Bauchgefühl – verstärkt sich und wir können dadurch weitsichtigere Entscheidungen für unser Leben treffen.

Ich ahnte noch nicht, dass ich auf spirituelle und religiöse Phänomene, die jenseits von Raum und Zeit existieren, stoßen würde. Sie haben richtig gelesen – auch religiöse Phänomene bekommen hier ihren Raum.

Wenn man sich auf den Tod und die Liebe im Traum einlässt, wird eine schleichende individuell-religiöse Entwicklung bemerkbar. Keine Sorge, diese Entwicklung ist viel subtiler und individueller im Traum angelegt als Sie denken.

Der Tod als Konstante

Der Tod im Leben und im Traum ist eine »Konstante«. Eine universelle Konstante, die im Traum eine universelle Entwicklung nach sich zieht. Diese Konstante lässt uns im Traum das »Heilige« in uns wieder entdecken. Die Liebe und das »Heilige« steigen nach und nach im Schlaf empor. Ich war mit dieser Entwicklung zunächst überfordert. Aber es wäre keine Heldenreise, wenn sie einfach wäre.

Um diesen religiösen Aspekt wird man nicht herumkommen, wenn man sich mit dem Tod im Traum beschäftigt. Für mich war das sehr überraschend, aber die individuelle Religiosität – jenseits von weltlichen Dogmen und Haltungen – ist als ein universeller Pfad im Traum angelegt. Der Tod des Ichs, also des eigenen Egos, treibt uns im Traum weiter Richtung Transzendenz und somit zu religiösen Erlebnissen. Daher ist diese universelle Reise von Geburt an in jedem Menschen angelegt. Gleichzeitig können wir diese Erfahrung in uns nicht machen, wenn wir an unserer Logik, Emotionalität und Körperlichkeit festhalten.

Die Reise wird ein Selbstläufer, sobald wir unser körperliches Leben im Traum aufgeben. Wenn wir auf die Kontrolle des Egos über den Tod im Schlaf verzichten und uns auf diese Konstante verlassen, wird sie uns zu unserer tiefsten Liebe, aber auch zwangsläufig zu unserer Spiritualität und zu unserem ursprünglichen Sein führen. Die Neugier, diese unerklärlichen und mystischen Welten zu erkunden, gibt einem die nötige Energie, um weiter zu machen.

So kostet die Reise kaum Energie: Sie funktioniert wie eine Dominoreihe.

Als ich meinen ersten initiatorischen Tod erlebte, löste sich der erste Stein und meine Reise begann. Während dieser Reise kann ich in jedem Augenblick entscheiden, ob ich diesen Domino-Effekt unterstütze, mich also weiterhin mit dem Tod im Traum und den sich daraus ergebenden Phänomenen beschäftigen will, oder ob ich das Umfallen der Dominosteine abbreche. Die Wahl ist stets einem selbst überlassen, aber weil die Neugier und die Faszination so stark sind, lässt man sich mitreißen, denn das konstante Sterben im Traum führt in die eigene Tiefe und zugleich in die geistige Weite.

Initiation des Helden

Meine Beobachtungen zu den verschiedenen Wirkungsweisen der beiden Gehirnhälften haben mich zu dem Selbstversuch bewogen, den initiatorischen Tod meines Traum-Ichs einzuleiten und die Folgen zu studieren.

Keine Angst, die Initiation hat nichts mit einem Himmelfahrtskommando zu tun, auch wenn es sich für Außenstehende so anhören mag. Als ich meinen drei engsten Freunden von meiner nächtlichen Heldenreise in den »Tod« erzählte, machten sie sich sofort Sorgen um mich, sie hatten Angst, dass ich vielleicht Selbstmordgedanken hegte. Das erstaunte mich, denn dafür liebe ich das Leben zu sehr. Ich hatte niemals Selbstmordgedanken. Um sie nicht weiter zu beunruhigen, entschied ich mich, über meine Heldenreise nicht mehr zu sprechen und diese insgeheim fortzusetzen und in meinem Traumtagebuch zu dokumentieren.

Ich ahnte, wie bei den Initiationsriten alter Kulturen, dass ich mich im Schlaf meinen Ängsten stellen und daran wachsen könnte. Ich würde zum Helden, weil ich im Traum dem Tod ins Auge schaue. Sich dieser universellen Angst im Traum

zu stellen, würde alle meine Ängste und Sorgen in der Wirklichkeit mindern. Dieses »Überlebenstraining« gäbe mir die Möglichkeit, mein Leben entspannter und bewusster zu genießen. Wie die Helden des populären Films würde ich mehr Mut, Liebe und Gelassenheit für mein Leben finden.

Praktischer Nutzen Wie schwer unser Alltag auch sein mag, nachts können wir viele persönliche Erfolge erzielen. Die daraus resultierende Stärke nehmen wir mit in den Tag.

Sprung in die Tiefe

Bei mir sind es zunächst sehr einfache Träume, in denen ich mich dem Tod hingeben kann. So stehe ich im Traum plötzlich an einer steilen Klippe, vor einer tiefen Schlucht oder auf dem Dach eines Hochhauses. Ich bin mir bewusst, dass ich träume. Nun kann ich mich entscheiden, ob ich fliegen oder etwas anderes ausprobieren möchte. (Auf die Klarträume – auch luzide Träume genannt – gehen wir später genauer ein. Sie bieten eine gute Möglichkeit, dem Tod ins Auge zu schauen.) In einem Traum entscheide ich mich zu springen, lasse mich fallen und sehe im Sturzflug meinem Freitod entgegen. Bevor ich auf dem Boden aufpralle, schließe ich die Augen. Nach dem Aufprall wache ich im Realen auf und stelle fest, dass es zwar einen dumpfen Aufprall gab, aber keine Schmerzen.

Obwohl ich mich im Traum dem Tod hingegeben habe, ist gar nichts mit mir geschehen, ich bin einfach wieder aufgewacht. So kann es anfangs allen gehen. Aber weil wir aufwachen, wächst in uns das Vertrauen, dass der Traum und unser Tod nur eine Illusion sind. Warum also sollten wir uns vor negativen Figuren oder Kräften im Traum ängstigen?

Falls die Tür zum Unbewussten und somit zu unseren transzendenten Träumen beim ersten Mal nicht aufgeht, klopfen wir weiter an.

Vor dem nächsten Aufprall schließen wir unsere Augen. Weil wir nicht mehr zweifeln, wird es sehr still um uns herum. Wir öffnen unsere Augen und erwachen auf einer anderen Ebene als im Traum zuvor. Unser-sich-einlassen auf den Tod bringt uns auf eine neue Ebene – wir erwachen in einem transzendenten Traum.

Es ist so einfach, wie es klingt. Je häufiger ich sterbe und der Konstante vertraue, erhalte ich tiefere Einsichten. Ich finde heraus, dass auf diesen tieferen Ebenen dieselben Gesetzmäßigkeiten der bereits bekannten Fremdhypnose gelten, die normalerweise nur gemeinsam mit einem Therapeuten oder Hypnotiseur betreten werden können. Der Unterschied ist, dass man bei einer Fremdhypnose seinen Willen an den Hypnotiseur abgibt, um sich mit seiner Hilfe und sicheren Führung in die tiefen Bereiche der Psyche zu begeben. Der gleiche Vorgang ist mir nun im Schlaf bewusst möglich. Ich gebe dabei meinen

Willen nicht an einen Hypnotiseur ab, sondern an mein eigenes, tiefes Selbst, das diese Ebenen für mich erschafft. Indem man dem initiatorischen Tod vertraut, wird eine tiefe Selbsthypnose im Schlaf möglich.

Genauso wie bei der Fremdhypnose findet man sich im Schlaf in geschützten und fiktiven Übungsräumen wieder. Man kann hier dieselben heilenden und reinigenden Kräfte erfahren. Je mehr man dabei seinen Willen und sein Vertrauen in die Hände seines eigenen Unbewussten legt, desto tiefer wird man sich in die entlegensten Bereiche seines Seins fallen lassen und damit neue, einzigartige und außergewöhnliche Seiten an sich entdecken.

Diese tieferen Hypnose-Ebenen im Schlaf, die ich dem vereinfachten Modell entsprechend in der rechten Gehirnhälfte ansiedle, nenne ich wegen ihrer höheren Komplexität und Anforderungen an das eigene Traum-Ich das »Reich der transzendenten Träume«. Ich habe mich für den Begriff »Transzendenter Traum« (TT) entschieden, weil sich das Traum-Ich durch die Loslösung der eigenen Kontrollfunktionen des Egos immer mehr seiner Transparenz und Transzendenz und somit seiner eigenen Geistigkeit bewusst wird.

Für das Betreten dieser Ebenen ist die Bewusstwerdung des Traums als Traum sehr nützlich. Die bekannten Klarträume (luzide Träume) siedle ich nach meinen Erfahrungen in der linken Gehirnhälfte an, weil das Traum-Ich hier noch an den Raum- und Zeitgesetzen festhält, obwohl es ahnt, diese subjektiven Vorstellungen hinter sich lassen zu können.

Gleichzeitig ist die Bewusstwerdung im luziden Traum die beste Voraussetzung, um mit dem initiatorischen Tod die tieferen Ebenen der transzendenten Träume zu betreten: Weil wir unser »Ich« im Klartraum (auf der linken Gehirnhälfte) aufgeben, betreten wir den transzendenten Traum (auf der rechten Gehirnhälfte). Schauen wir uns diesen Vorgang in Bezug auf die beiden Gehirnhälften vereinfacht dargestellt noch einmal an:

Linke Gehirnhälfte		Rechte Gehirnhälfte
Ich (Ego)	Initiation des Helden	Selbst
Anfang und Ende		Unendlichkeit
Luzider Traum		Transzendenter Traum

Als Beispiel führe ich hier einen fortgeschrittenen, transzendenten Traum ein, der, obwohl er sich im vollen Bewusstsein abspielt und durch die subjektive Sichtweise einem Klartraum ähnelt, jedoch viele Unterschiede zu einem Klartraum aufzeigt, auf die wir später noch detailliert zu sprechen kommen.

»Die Geburt« Beim Einschlafen dimme ich alle meine Gedanken herunter. Mir wird vor meinen geschlossenen Augen ein roter Hauptschalter visualisiert. Ich mache ihn aus. Ich merke, wie die hintere Seite meines Gehirns ausgeschaltet und mein Puls heruntergefahren wird. Eine Alarmglocke beginnt in meinem Kopf laut zu schrillen. Ich habe keine Angst. Auch wenn es meinen Tod bedeutet, ich entspanne mich. Nach dreißig Sekunden geht die Alarmglocke wieder aus. Ein weiterer Teil meines Gehirns wird heruntergefahren. Dabei merke ich, wie ich aus meinem Körper heraus gleite, mich vorher durch den Darm zwänge, um schließlich aus dem Dunkel einer Gebärmutter heraus geboren zu werden. Ich werde von einer starken Hand aufgefangen und stolz wie ein Neugeborenes in die Höhe gehoben. Ein Mann trägt mich die Treppen eines Schlosses empor, dazu erklingt eine Fanfare mit Triumphmusik. Ich werde zu den höchsten Ebenen des Schlosses gebracht, das gefällt mir. Plötzlich klingelt ein Handy. Der Mann, der mich trägt, fragt mich, ob es meins sei oder seins. Mir ist das egal, bloß nicht rangehen, weil ich mir bewusst bin, dass der Traum dann vorbei ist. Genau das passiert, bevor der Traum sich langsam ausblendet. Ich sehe einen Prinzen und eine Prinzessin auf dem höchsten Dach des königlichen Schlosses glücklich miteinander tanzen, so als ob sie über den neugeborenen Sohn glücklich wären. Nach dem Aufwachen habe ich das Gefühl, ein Teil meines Gehirns sei immer noch heruntergefahren. Ich fühle mich gut und bin euphorisch über meine Geburt.

In den transzendenten Träumen können wir unsere eigene, geistige Geburt erleben. Die mystische Welt, die auf der rechten Gehirnhälfte verortet ist, wird uns als neue aber auch unsere ursprüngliche Heimat nähergebracht. Wir haben danach stärker das Gefühl, unserem Selbst vertrauen zu können. Im Johannes-Evangelium sagt Jesus: »Wenn jemand nicht von neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes nicht sehen.«

Neben einer spirituellen Entwicklung strukturiert sich die Reise nach Innen – wie die Reise des Helden in der populären Dramaturgie – durch die Dynamik eines therapeutischen Prozesses. Nach und nach können wir uns in einem geschützten und heilsamen Lernprozess vom Ballast der eigenen Vergangenheit lösen – und somit auch von den damit verbundenen Ängsten, Zwängen oder Blockaden, die ungewollt Einfluss auf das Leben nehmen.

Wie diese Erfahrungen im nächsten transzendenten Traum veranschaulicht werden, können wir am folgenden Beispiel erkennen:

»Geborgenheit« Ich werde von einem Unsichtbaren aus meinem Bett gehoben. Wie ein Kind liege ich in den Armen eines Vaters. Ich bin mir dessen bewusst und lasse es geschehen. Nun läuft er wie ein Verrückter mit mir durchs Zimmer und durch Gänge. Am Ende des rauschenden Irrsinns rutsche ich ihm von der Schulter, auf die er mich hochgehoben hat. Bevor ich auf dem Boden aufpralle,

fängt er mich mit seinen Armen auf. Dabei bekomme ich das Gefühl, dass ich mich auf ihn stets verlassen kann – ich bin in sicheren Händen. Er legt mich sanft in mein Bett zurück, dabei drückt er mir die Wirbelsäule in den Körper hinein, als ob sie außerhalb meines Körpers gewesen wäre. Es fühlt sich an, als ob Luft in meine Wirbelsäule gepresst wird. Als ich aufwache, durchflutet mich warme Energie.

Alle Ängste, die wir als Baby und Kind empfunden haben, werden hier ausgelotet. Gleichzeitig können wir uns darauf verlassen, dass wir uns, egal wie wild die transzendenten Träume sind, in Geborgenheit und Sicherheit wähen dürfen – wir werden immer aufgefangen. Wir werden von regenerierenden Kräften durchströmt, wenn wir im Schlaf dem Tod – so wie im nächsten transzendenten Traum – vertrauen:

»Friedhof« Nachts gehe ich über einen Friedhof. Dabei habe ich das Gefühl, ein rebellischer Jugendlicher zu sein, der hier nichts verloren hat. Ich sehe einen Sarg, der aufrecht steht und ich gehe hinein. Die Innenseite des Sargdeckels ist von vielen spitzen Nägeln durchbohrt. Ich entspanne mich, der schwere Sargdeckel geht von alleine zu, dabei werde ich von den langen Nägeln durchbohrt und um mich herum wird es dunkel.

Ich öffne die Augen und bin augenblicklich hellwach. Eine kraftvolle Energie durchströmt meinen Körper.

Es gibt viele dieser transzendenten Träume, die direkt auf den materiellen Körper wirken und ihn durchdringen, um die geistigen Energien hinter der materiellen Schale frei werden zu lassen. Die regenerierenden Kräfte sind für den erwachenden Körper augenblicklich spürbar.

Diese transzendenten Träume ähneln sehr realistischen Klarträumen und manchmal ist der Übergang in einen transzendenten Traum fließend, weil beide Traumarten auf die subjektive Sicht beschränkt sind. Daher haben fortgeschrittene Klarträumer diese Ebenen schon betreten, den Wechsel von der linken Gehirnhälfte auf die rechte vollzogen.

Je tiefer und zielgerichteter man sich in die transzendenten Träume fallen lässt, desto deutlicher werden die Unterschiede und Gegensätze zu den bekannten Klarträumen. So geben die drei Beispiele einen kleinen Vorgeschmack auf die Erfahrungen, die uns in der rechten Gehirnhälfte erwarten, beziehungsweise darauf, wie diese aus der Tiefe heraus wiederum die linke Sphäre des Gehirns und somit unser materielles Bewusstsein beeinflussen. Wie diese Erfahrungen in einem persönlichen Entwicklungsprozess münden, wird in Kapitel III »Transzendenter Traum« beschrieben.

Der Kniff mit dem entspannten »Sterben« des Traum-Ichs ist für den Anfang notwendig, um die transzendenten Träume zu betreten. Später werden wir

uns im Schlaf mit etwas Übung direkt ins Reich der transzendenten Träume fallen lassen können, ohne zuvor das »Sterben« spielen zu müssen. Der Wechsel auf die rechte Gehirnhälfte findet im Schlaf automatisch statt.

Der Trick mit dem Tod ist aber insofern notwendig, weil wir die Übungsräume der transzendenten Träume mit unserem Verständnis von Logik, Vernunft, Emotionalität und unserer Einbildung von Körperlichkeit nicht betreten können. In den transzendenten Träumen gilt es, sich auf die eigene Intuition, Empfindung und Kreativität, also auf die Talente des eigenen Geistes, zu verlassen.

Falls Sie es geschafft haben, mir inhaltlich bis hierher zu folgen, ist das wunderbar. Falls nicht, ist das halb so schlimm. Mir erging es bei meinen nächtlichen Selbstversuchen ähnlich. Auch wenn sich in meinen Beschreibungen und Beobachtungen langsam ein roter Faden abzeichnet, während der Reise war er zunächst nicht als solcher erkennbar. Ich hatte eher das Gefühl, dass viele Zufälle zusammengekommen sind. Erst im Nachhinein, nachdem die Reise ins Unbewusste längst fortgeschritten war, konnte ich eine hinter dem konstanten Sterben verborgene Struktur erkennen. Der eigene Tod im Traum wird Ihnen die Pforten zum geistigen Bewusstsein aufzeigen. Die restlichen Phänomene stellen sich von selbst ein.

Bevor ich anfang, mich mit meinen Träumen zu befassen, wusste ich nicht, was zum Beispiel Klarträume sind. Sie haben sich einfach aus dem Spiel mit den Träumen von selbst ergeben. Nach wie vor ist die dargestellte Vereinfachung der beiden Gehirnhälften und der dort angesiedelten Phänomene nur eine Metapher, die mir half, meine Ängste zu überwinden, und somit tiefere Sphären im Schlaf zu betreten.

Für diese Reise sind keine kognitiven Eigenschaften oder Vorwissen notwendig, denn sie ist universell. Einem Menschen, der die intellektuellen oder physischen Eigenschaften für diese Reise nicht aufbringt, weil er zum Beispiel krank, arm, ungebildet, blind, taub, alt oder gelähmt ist, wäre diese Reise zu seiner tiefsten Liebe und somit zur eigenen Transzendenz ansonsten verwehrt. Der Tod im Schlaf ist bereits die Lösung. Somit ist jedem Menschen diese Reise ohne Ausnahme möglich, weil diese geistigen Phänomene – so scheint es – von Geburt an in uns tief verankert sind.

Mein konkretes Ziel dieser Reise war am Anfang, Heilung im Schlaf zu finden, um mich aus meiner Lebenskrise befreien zu können. Doch bevor ich die regenerierenden und geistigen Ebenen der transzendenten Träume betreten durfte und damit meiner tiefsten Wahrheit näher kam, musste ich einige Herausforderungen meistern, die der Alptraum für mein Traum-Ich bereithielt. Es blieben ein paar Fragen offen, die ich für mich klären musste: Wie kann sich mein Traum-Ich im Alptraum bewusst werden, dass die eigene Angst eine Illusion ist? Wie schaffe ich es, die bindende Macht der Fiktion eines Alptraums

aufzuheben, insbesondere wenn mein Traum-Ich in ausweglose, verzweifelte Situationen gerät? Wie kann ich den Alptraum als Traum entlarven, um im entspannten Zustand meinen initiatorischen Tod einzuleiten?

Deshalb möchte ich noch etwas auf der Theorieebene verweilen, denn die aktive Imagination, auf die ich jetzt zu sprechen komme, war für mich eine wichtige Methode, um mich dem Tod im Traum und somit meiner Heldenreise zu nähern.

AKTIVE IMAGINATION

Es war Carl Gustav Jung, der die aktive Imagination als Therapieform einführte, um die Macht der Fiktion im Alptraum aufzulösen. Das Wort »Imagination« setzt sich aus den lateinischen Wörtern »imago« (Bild) und »imaginari« (sich einbilden) zusammen und bedeutet »bildhafte Vorstellung«. Aktive Imagination ist somit »absichtliches Hervorrufen bildhafter Vorstellungen«.

Die aktive Imagination ist eine von ihm wiederentdeckte Möglichkeit, aktiv mit der eigenen Seele in Beziehung zu treten. In der Medizin des 18. Jahrhunderts wurde die aktive Imagination systematisch zu Heilzwecken angewendet.

Die aktive Imagination ist ein Vorläufer der Träume und eine jedem Menschen von Natur aus innewohnende Fähigkeit. Die aktive Imagination hat sich als Therapieform bei der Bewältigung von Traumata bewährt. Im Wachzustand visualisiert der Patient sooft wie möglich das traumatisch Erlebte mit (zumeist) geschlossenen Augen, um sich schrittweise die Angst vor dem Trauma zu nehmen.

Bei einer Spinnenphobie zum Beispiel stellt sich der Patient das Tier mit all seiner Phantasie so realistisch wie möglich vor, lässt sie dann vor dem inneren Auge auf sich zu laufen, ohne einzugreifen. Wenn er diese Visualisierung in der Imagination regelmäßig übt, baut er in der eigenen Vorstellung schrittweise die Angst vor Spinnen ab, später auch in der Realität. Mit Hilfe der klassischen Verhaltenstherapie kann man weiter gehen, indem der Therapeut den Patienten behutsam zunächst mit Bildern, dann mit künstlichen Spinnen und schließlich mit echten Tieren konfrontiert.

Ohne eine therapeutische Begleitung funktioniert diese einfache Übung nur bis zu einem gewissen Grad. Das Problem ist: Sie dringt nicht tief genug in alle Gedächtnisbereiche des Körpers, um das Trauma vollständig zu bewältigen. Besonders schwierig wird es, wenn die traumatischen Emotionen tief in den körperlichen Regionen sitzen, auf die man selbst (fast) keinen Zugriff hat oder die bereits den eigenen Charakter stark prägen. Aber man muss kein Trauma erlebt haben, um diese einfache Form der Imagination für sich im Alltag zu nutzen. Die aktive Imagination birgt noch ein anderes Geheimnis in sich: Die der inneren Bilder.