

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.

© 2019 Bartosz Werner
Alle Rechte vorbehalten.

Impressum

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

Lektorat & Korrektorat: Heide-Ulrike Wendt
Gestaltung Innenteil & Satz: Natascha Pötz
Umschlaggestaltung: Dejan Popov
Verlag: Kindle Direct Publishing

ISBN: 978-3-00-060806-3 (print)
ISBN: 978-3-00-061897-0 (epub)

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

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
EINLEITUNG	11
Eine Heldenreise.....	12
Der initiatorische Tod des Helden.....	16
Fiktion im Traum.....	18
Eine Heldenreise ins Unbewusste.....	19
Die Dramatugie des Buches.....	21
KAPITEL I	23
Der Traum als Tür	23
Beobachtungen zum Traum.....	24
Der Tod als Konstante.....	27
Initiation des Helden.....	28
Sprung in die Tiefe.....	29
Aktive Imagination	35
Die inneren Bilder der aktiven Imagination.....	36
Bittet, so wird euch gegeben.....	42
Die Macht der aktiven Imagination.....	44
Traumtagebuch.....	45
Aktive Wiederholung eines Alptraums.....	46
Der Körper ist das Produkt des Geistes.....	49
Transzendentes Traum-Ich	52
Drachen für den Helden.....	53
Bewegungsrichtung des Traum-Ichs.....	55
Start einer Traumserie	57
Traum-Symbole als Hilfestellung.....	58
Der Alptraum und der freie Wille.....	60
Den Willen fallen lassen.....	62

Luzide Träume	63
Dynamik eines Klartraums.....	71
Die Kunst der Selbstlosigkeit.....	73
Sich die Angst vor Schmerzen nehmen.....	74
Der Held im Klartraum.....	75
Ein gemeinsamer Abstieg.....	80

KAPITEL II.....82

Das Pendel im Kopf	82
Das Pendel als Taktgeber.....	84
Synchronisation der Gehirnströme.....	86
Ein Begleiter für den Alltag.....	91
Pendel führt zur innerer Ruhe.....	93
Kontrolle abgeben.....	94
Hektik im Kopf.....	97
Gedanken und Wertungen anerkennen.....	99
Tipps – Im Alltag.....	101

KAPITEL III.....102

Transzendenter Traum	102
Ein fiktiver Übungsraum.....	102
Schwebender Zustand.....	104
Das Traum-Ich ist der Geist.....	107
Schwarzer Tunnel.....	108
Ankunft des Helden und die erste Prüfung.....	110
Materielles und geistiges Bewusstsein im Schlaf....	113
An Frustrationsgrenzen arbeiten.....	116

Neuverknüpfungen	117
Harmonie und Gleichgewicht herstellen.....	119
Ein Lernprozess.....	121
Neuer Anfang.....	124
Das innere Kind.....	127
Wer nicht hören will, muss fühlen.....	132
Erscheinung des Doppelgängers.....	136
Das Trennende anerkennen.....	138
Zeitlicher Ablauf.....	139
Zwischen Realität und Schlafbewusstsein.....	142
KAPITEL IV	146
Eine spirituelle Reise	146
Die spirituelle Entwicklung.....	148
Grober Fahrplan.....	152
Die Heldenreise beginnt	155
Vertrauensaufbau.....	156
Neustart des Gehirns.....	170
Hälfte des Weges.....	189
Innere Weite.....	219
Spirituelle Mitte.....	240
AUSBLICK	274
Literaturindex.....	279
Danksagung.....	283
Über den Autor.....	284

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 gelehnet 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 transzendenten 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 Sinn-

übertragung 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 in 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 Alptraums 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 anzuschauen, 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 Kon-

tinuität 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 Anwärter) 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 Transzenderfahrungen 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 geleugnet, 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 Filmsymbole 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 geleugnet. 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 Filmdramaturgie 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 lässt, 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 weitsichtiger 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...