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

Bartosz Werner

Transzendentes Träumen

Die abenteuerliche Reise zum Ursprung unseres Seins

Können wir im Traum spirituell wachsen und unserem reinen, unsterblichen Selbst näherkommen? Ja, sagt der Autor, indem wir uns von unserer Angst vor dem Tod lösen und ihn im Traum liebevoll annehmen. Bereits alte Kulturen sprechen von diesem „initiatorischen Tod", in dem das Ego vom wahren Selbst getrennt wird. Durch welche weiteren spirituellen Erfahrungen uns der Traum bereichern kann, erfahren Sie im folgenden Artikel.

»Das Herz«

Ich kämpfe gegen den Schauspieler Arnold Schwarzenegger, der mit einem Messer bewaffnet ist. Es ist ein anstrengender Kampf und ich glaube nicht, dass ich gewinnen kann. Ich erkenne jedoch plötzlich den Traum als Traum und lasse ihn zustechen. Er bohrt sein Messer tiefer in mein Herz. Ich lasse es zu, obwohl es schmerzt. Dabei wird Arnold kraftloser und dann ohnmächtig. Bevor er hinfällt, fange ich ihn auf. Sein Körper verschwindet ganz. Ich halte nur seine Kleidung in meinen Armen und wache auf.

Seitdem sich das Symbol von Arnold Schwarzenegger in Luft aufgelöst hat, fühlt sich mein Herz weniger angestrengt und verkrampft an. In transzendenten Träumen werden bei mir Blockaden oder Verkrampfungen gelöst, sobald ich lerne, den Figuren zu vertrauen. Dabei darf ich stets nicht vergessen, dass das Messer, mein Traum-Körper und das Gegenüber eine Illusion sind. Ich lasse also das Messer in meinen Körper eindringen – betrachte das Ganze aber als einen operationellen Eingriff, genauso wie die nächsten zwei Traumbeispiele es zeigen:

»Rücken-Operation«

In meinem Zimmer fliegt eine große, goldene, schimmernde Mücke auf mich zu. Ich erschrecke mich, lasse es aber zu, dass sie mich sticht. Daraufhin erscheinen kleine giftige Spinnen. Obwohl mein Herz rast, jedenfalls bilde ich mir das ein, überwinde ich die Angst und lasse mich von ihnen beißen. Ich fühle einen stechenden Schmerz. Die Tiere verschwinden. Ich bin ihnen dankbar, dass sie da waren. Mein Rücken ist nun ganz entspannt.

Ein paar Sekunden später kommen meine Schwester und drei Ärzte gut gelaunt herein. Sie haben einen Medikamentenkoffer und einen Operationskoffer dabei. Ich bekomme zwei Spritzen in den Rücken. Ich weiß, dass ich das aushalten muss. Es tut weh, als hätte ich einen Krampf, aber die Muskeln entspannen sich dabei. Zwei von den Ärzten notieren die Behandlung in meine Krankenakte. Als ich mich über die Akte beuge, wächst dem dritten Arzt ein Chirurgenmesser aus einer Hand und er sagt mir, dass es gleich etwas wehtue. Ich stimme dem Eingriff zu. Jetzt weiß ich, wofür die zwei Spritzen waren: Es waren Betäubungsspritzen. Er rammt mir das Messer links unten in die Wirbelsäule und zieht es bis zur Mitte hoch. Ein stechender Schmerz. Die Operation ist zu Ende.

Zum ersten Mal in meinem Leben ist neben meiner Wirbelsäule die untere linke Hälfte entspannt. Bis zu diesem Zeitpunkt wusste ich gar nicht, dass ich dort überhaupt verspannt war. Meine Schwester und die drei Ärzte lachen freundlich und wirken wie Rettungssanitäter. Sie verabschieden sich von mir. Ich bin etwas lädiert, aber dankbar, und wache auf.

»Akupunkturnadeln«

Vor meinem Bett steht ein Glaskasten, darin ist eine durchsichtige Frau eingesperrt, als solle sie von mir getrennt bleiben. Als ich mich entspanne, verschwindet der Glaskasten. Die Frau fliegt auf mich zu und verschwindet in mir. Sie entspannt mich im Innern. Plötzlich taucht ein Mann mit Akupunkturnadeln auf. Er steckt mir drei Nadeln in die Brust und hält noch mehrere große Nadeln bereit. Ich weiß, dass er mir jetzt wehtun wird. Ich entspanne mich und

© Adobe Photostock

er bohrt einen großen Nagel tief in meinen linken oberen Innenschenkel. Es schmerzt sehr, aber mich durchströmt eine warme herrliche Energie. Beim Aufwachen rieche ich Verbranntes in der Luft.

Diese kleine Auswahl aus meinen Träumen sagt etwas Außergewöhnliches über das eigene Traum-Ich aus: dass es unsterblich ist, egal wie oft es im Traum zu sterben droht. Wenn wir in unseren Albträumen der eigenen Unsterblichkeit begegnen, eröffnen sich neue Dimensionen zur Linderung inneren Leids und der Angstmilderung. Wenn das Traum-Ich nicht nur unsterblich, sondern auch unendlich ist, können wir jede Angst und jedes Leid (im Traum) überwinden.

Der Schlüssel für diese transformierende Traumarbeit ist der »initiatorische« Tod im Traum, ähnlich den schamanischen Riten alter Kulturen und den Weisheitslehren der Naturvölker. Mit dem »initiatorischen« Tod im Traum können wir nicht nur unsere Ängste und Blockaden bewältigen, wir nehmen auch die feinstofflichen Ebenen unseres Geistes im Schlaf wahr. So können wir hinter den Vorhang des eigenen Ich schauen, wo sich uns die spirituellen und mystischen Kräfte offenbaren, um zu erkennen, wer wir wirklich sind.

Der initiatorische Tod im Traum

Die Idee zum Sterben des »Ich« habe ich aus der Heldenreise-Dramaturgie entlehnt. Diese ist auf Märchen, Mythen und Initiationsriten von alten Kulturen zurückzuführen und von Joseph Campbell wissenschaftlich begründet worden. Hier erlebt der Held am Ende der Geschichte seine tiefste Krise: Es ist der Moment, in dem der Held seinem möglichen Tod ins Auge sieht.

Der Drehbuchlehrer und Buchautor Joachim Hamman bezeichnet in seinem Buch »Die Heldenreise im Film« (2007, Verlag: zweitausendeins) 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«. Es handelt sich somit lediglich um seinen initiatorischen und zeitweiligen Tod, seinen Ich-Tod, nicht um sein wirkliches Sterben.

»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. So ist in der Heldenreise-Dramaturgie der initiatorische Tod die Voraussetzung für eine ganzheitliche Wandlung des Helden. Meinen Erfahrungen nach trifft dieser transformierende Effekt ebenso in unserem nächtlichen Kopfkino zu.

So ist das Sterben im Traum in vielen spirituellen, mystischen und religiösen Quellen positiv behaftet. In der Bibel formuliert Jesus dieses Prinzip folgendermaßen: »Der, der sein Leben verliert, wird es finden.« J. W. Goethe spricht es in der letzten Strophe seines Gedichts »Selige Sehnsucht« folgendermaßen aus: »Und so lang du das nicht hast, dieses: Stirb und Werde! Bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.«

Ich war von Anfang an von der Idee fasziniert, den vorübergehenden Tod in meinen Träumen anzuwenden, jedoch musste ich mir zuvor die Angst vor dem Ich-Tod nehmen. Die dafür entscheidenden Tipps und Lösungsansätze fand ich in den Traumbeobachtungen von Sigmund Freud und Carl Gustav Jung. Beide legten großen Wert auf die Traumarbeit. 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 vor dem eigenen Tod 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 – eine Illusion.

So wie das Traum-Ich Einbildung ist, ist das eigene »Sterben« im Traum nur eine Illusion. Um meine weiteren Ängste zu entkräften und um herauszufinden, wie ein möglicher Transformationsprozess 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 und wie die Initiation des Traum-Ich den Wechsel im Schlaf von dem materiellen zum geistigen Bewusstsein ermöglicht:

Linke Gehirnhälfte		Rechte Gehirnhälfte
Ich (Ego)		Selbst
Ratio & Emotion Logik & Sprache Form Raum & Zeit Anfang und Ende	Initiation des Traum-Ich	Intuition & Empfinden Kreativität & Musikalität Farbe Kein Raum & Keine Zeit Unendlichkeit
Albtraum & Luzider Traum		Transzendenter Traum & Halluzinationen

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

Diesem vereinfachten Modell zufolge reagiert mein Traum-Ich in der linken

© Adobe Photostock

»Aggressivität«
Ich liege in einem Operationssaal auf dem OP-Tisch. Bei einer Gehirnoperation wird mir eine Akupunkturnadel in die rechte Gehirnhälfte gesteckt. Es gibt einen leichten Stich. Der Arzt sagt: »Dieser Stich sorgt dafür, dass du weniger aggressiv bist.« Seit diesem Eingriff verspüre ich auch weniger Unruhe in meinem Körper.

»Lichtfäden«
Ich liege in meinem Bett. Ich sehe, dass strahlende Lichtfasern oder gebündelte Lichtfäden aus der Wand gegenüber herauskommen, sie fast schon durchbrechen. Sie schlängeln sich zwischen meine Beine, dabei entspannen sie den unteren Bereich meines Körpers.

»3D-Innenansicht meines Körpers«
Eine Frau schlitzt mich entlang der Wirbelsäule auf. Aus dem Unterleib wird mir eine Kugel entnommen. Mein Körper ist geöffnet und ich sehe ihn wie eine 3D-Innenansicht. Ich kann in meinen Körper hineinsehen und weiß, dass noch weitere Operationen folgen. Ich habe keine Angst davor, weil ich merke, wie alles einem größeren Plan folgt, den ich nicht verstehen muss.

Mein Ego-Tod im Traum zeigt mir meine tief verborgene, religiöse Anbindung und lässt mich im Schlaf die Reise zum Ursprung meines Seins beginnen.

Gehirnhälfte rational und emotional im Traum. Mein Traum-Ich hält an seinen logischen Vorstellungen von Raum und Zeit fest. Es ist im Albtraum 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«. Dabei können sich die emotionalen Blockaden und Ängste, an denen das »Ego« aufgrund seiner Vergangenheit noch festhält, entspannen. Unser Sterben im Traum ist gleichzeitig der Schlüssel, um weitere geistige Ebenen im Schlaf und das intuitive, empfindsame und unendliche Selbst zu erforschen. Ich finde dabei heraus, dass auf diesen tieferen Ebenen (der rechten Hirnhälfte) dieselben Gesetzmäßigkeiten der bereits bekannten Fremdhypnose gelten. Diese Ebenen können normalerweise nur gemeinsam mit einem Therapeuten oder Hypnotiseur betreten werden. 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. Deshalb können in den transzendenten Träumen dieselben heilenden und reinigenden Kräfte erfahren werden, wie diese Beispiele es veranschaulichen:

Dabei finden bei mir diese klärenden Erlebnisse im völligen Bewusstsein des Schlafes statt. Ich bin mir auf diesen Ebenen stets bewusst, dass die nächste Auseinandersetzung schmerzhaft sein könnte, und stehe somit vor der Entscheidung, ob ich mich den eigenen Ängsten und den möglichen Schmerzen, die eine Illusion sind, stellen mag oder nicht. Der freie Wille ist in den transzendenten Träumen vollkommen eingeschaltet. Dabei verhält es sich mit den Schmerzen wie bei einem Zahnarztbesuch, bei dem ein fauler Zahn gezogen werden darf: Man nimmt die notwendigen Schmerzen gerne in Kauf.

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« 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 nützlich. Die bekannten Klarträume (luziden Träume), wo man sich bewusst ist, dass man träumt, 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. Falls Sie mit Klarträumen noch keine Erfahrungen haben, macht das nichts. Wenn man sich auf den Ich-Tod im Traum einlässt, wird dieser einem – wie viele andere Phänomene – automatisch früher oder später zuteilwerden. Der Tod im Traum ist wie im Leben eine universelle Konstante. Diese ermöglicht einen roten Entwicklungsfaden durch das Reich der Träume.

Doch bevor es zu spirituellen und mystischen Phänomenen im Traum kommen kann, muss der Emotionalkörper seine innere Mitte nach und nach finden, damit auf diesem Fundament mystische Erfahrungen dazukommen können. Erst aus der Stille der inneren Mitte heraus werden uns neue Erkenntnisse zuteil. Dafür dürfen wir uns unseren Ängsten, Zwängen sowie (egozentrischen) Sehnsüchten stellen.

Ängste, Zwänge und Blockaden überwinden

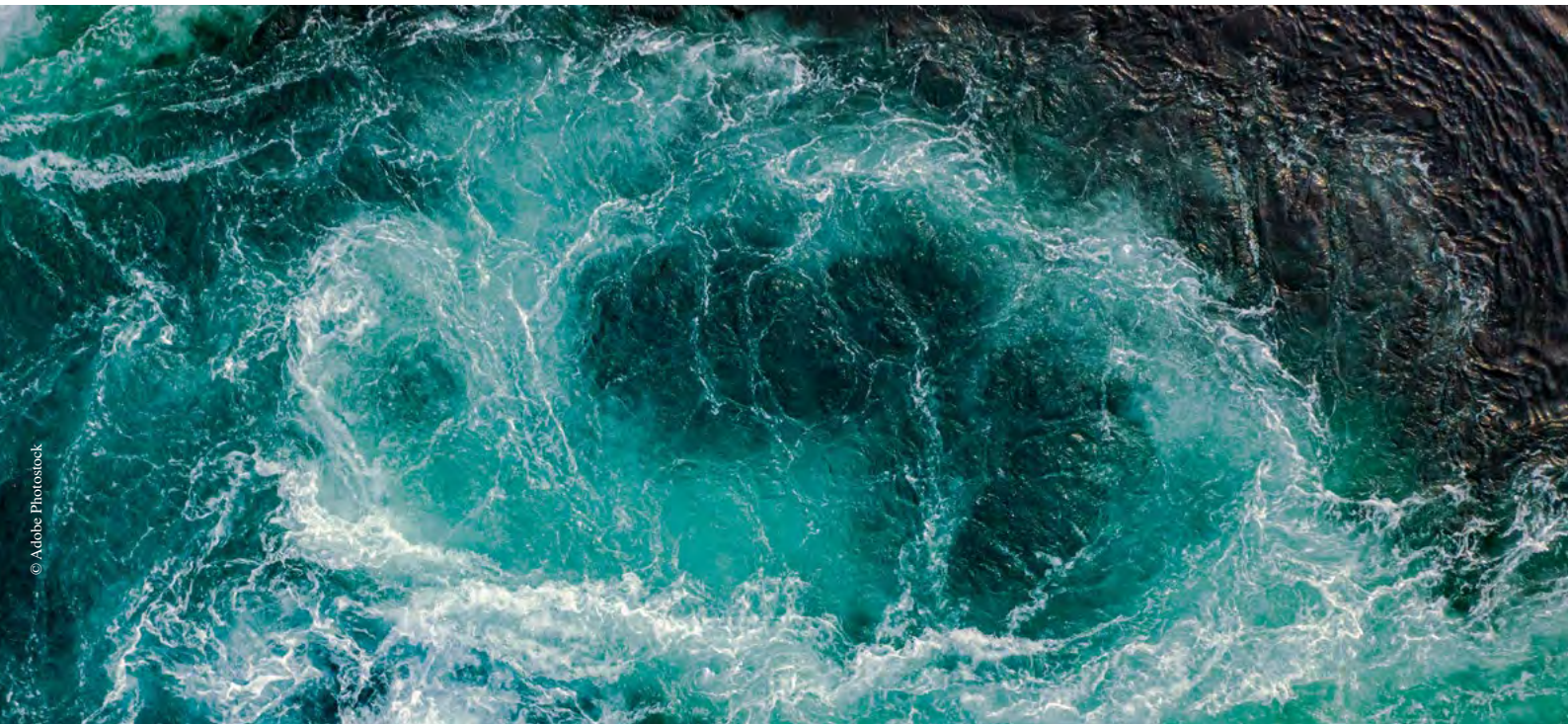
Die Reise nach innen strukturiert sich – wie die Reise des Helden in der populären Dramaturgie – durch die Dynamik eines therapeutischen Prozesses. Nach und nach können wir uns in einem geschützten und heilsamen Lernprozess vom Ballast der eigenen Vergangenheit lösen – und somit auch von den damit verbundenen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

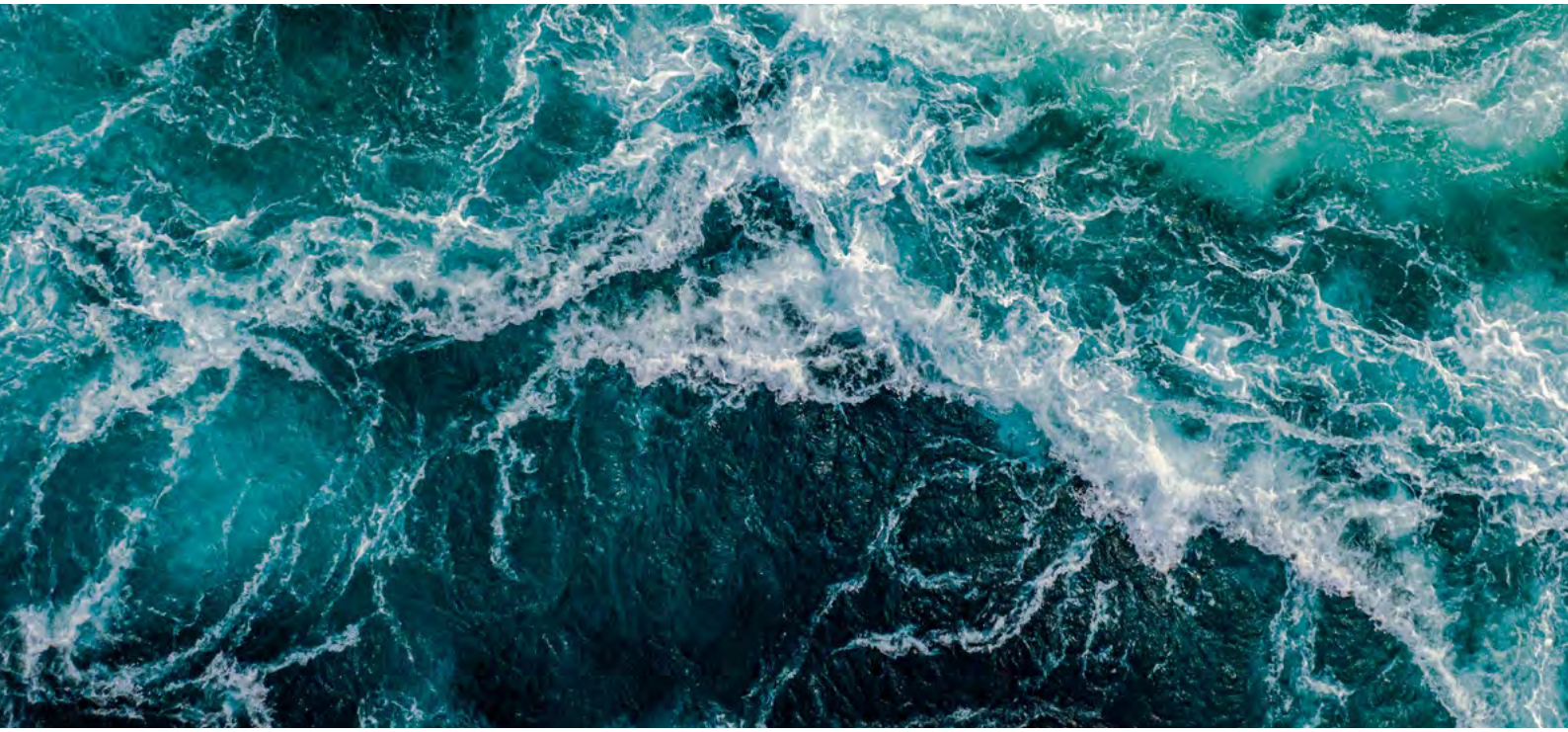
Wie diese Erfahrungen veranschaulicht werden, können wir in den nächsten transzendenten Träumen erkennen:

»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 fühlen 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.


© Adobe Photostock



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.

Um diese Kräfte in uns zu aktivieren, ist das Entscheidende, im Traum unsere Aufmerksamkeit auf die Bewegungsrichtung unseres Traum-Ichs zu richten. Wenn wir im Traum vor etwas weglaufen, uns verweigern oder etwas abstreiten wollen, sollten wir es stattdessen anerkennen, annehmen und »knuddeln« – egal um welche Figur, welches Symbol oder Element es sich handelt. Wohin wir im Traum streben, was wir hoffen oder wohin wir uns wünschen, lassen wir einfach los. Wir brauchen nur auf die Bewegungsrichtung unseres Traum-Ichs zu achten und die entgegengesetzte Richtung anpeilen. Das führt uns zur Grundregel dieser Traumarbeit:

Die Aktiv-Passiv-Regel
Wo wir aktiv sind, werden wir passiv, und wo wir passiv sind, werden wir aktiv.

Die Unfähigkeit, die Perspektive zu wechseln, wird psychiatrisch als Wahn definiert. Das ist der Grund, warum in den Albträumen so viel Wahnsinn enthalten ist. Diesen uns allen innewohnenden Wahn gilt es nach und nach zu entkräften. Dafür ist die Aktiv-Passiv-Regel nützlich. Wie man sie anwendet, ist einfach: Beim Aufwachen nach einem Albtraum bitten wir, dass dieser sich für uns beim Einschlafen wiederholt, damit wir uns des Träumens bewusst werden können, um die Aktiv-Passiv-Regel anzuwenden. Keine Angst! Einen Albtraum oder ein Trauma im Schlaf wiederholen zu lassen, ist einfacher als gedacht und halb so schlimm. Weil wir wissen, wir können uns für immer davon befreien.

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass unser Unbewusstes es stets gut mit uns meint, egal ob es uns mit Schmerz, Leid, Ekel, Durst oder Hunger konfrontiert. Es sind unsere persönlichen Schutzmechanismen, die uns vor dem Sterben beschützen wollen. Das Unbewusste (unsere Natur in uns selbst) erinnert uns daran, am Leben zu bleiben und es zu erhalten: Das Gleiche gilt für Albträume und Traumata.

Alle Herausforderungen und Probleme, die wir in unseren Träumen antreffen, sind zutiefst menschlich. Viel menschlicher, als wir es glauben mögen. So kann man jeden Albtraum für sich direkt beim Aufwachen wiederholen lassen, um die tiefgreifenden Ängste und Sor-

Die Aktiv-Passiv-Regel:
Wo wir aktiv sind, werden wir passiv,
und wo wir passiv sind, werden wir aktiv.

Das Traum-Ich ist bereits der (vollkommene) Geist.

gen aus der Vergangenheit überwinden zu können.

Anleitung: Nach dem Albtraum, in dem man zum Beispiel von einem Drachen gejagt wird, bleibt man einfach weiter ruhig mit geschlossenen Augen im Bett liegen und bittet das Unbewusste, diesen letzten Traum noch mal zu wiederholen. Dabei stellen wir uns in der aktiven Imagination nach Carl Gustav Jung diesen mit geschlossenen Augen in allen Details vor. Wir lassen den Albtraum mit dem Drachen vor unserem inneren Auge erneut abspielen – und erinnern uns aktiv an seine Abfolge.

Wenn man wieder einschläft, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Albtraum wiederholt wird. Wir können direkt den Albtraum als Albtraum enttarnen. Wir sind in einem präluziden Traum, einer abgeschwächten Variante des Klartraums, wo man sich nur kurz bewusst wird, dass man träumt. In diesem kurzen Moment verringert sich unsere Angst vor dem Drachen, denn wir wissen, hier ist alles Einbildung, Fantasie und Theater – also ein Spiel. Nun ändern wir die Bewegungsrichtung um 180 Grad. Wir laufen auf das »negative« Symbol zu, das wir ja selbst sind, und umarmen es. Wir »knuddeln« es und bitten um Verzeihung. Dabei ist egal, wer recht hat oder nicht. Wenn wir in seine Drachenzähne laufen, also uns dem »Sterben« hingeben, wird sich die Illusion des Symbols aufheben, wird sich unsere Angst auflösen und sich in unseren emotionalen Körper integrieren. Eine seit langem gespeicherte Anspannung oder Blockade wird sich nun in unserem Körper lösen, dabei wird eine warme Energie durch unseren Körper fließen. Wir werden für den Heldenmut belohnt. Die lebensbejahende Energie wirkt sich positiv auf unseren Alltag aus.

Erst die radikale Umkehr der Bewegungsrichtung und somit unserer Blickrichtung führt uns auf unserer Reise nach innen. Nichts anderes ist der initiatorische Tod im Traum. Wir ändern mit dem »Tod des Ich« radikal unsere Bewegungsrichtung, indem wir unser eingefahrenes »Ich« mit all seinen Denk- und Glaubensstrukturen fallen lassen.

Weil wir die Bewegungsrichtung umkehren, wird sie zu einer Spirale, die uns zunehmend in die eigene Tiefe zieht. Eine solche konzentrische Annäherung (die sich in immer engeren Kreisen um ihren Gegenstand bewegt, um im Idealfall mit ihm eins zu werden) ist »die integrierende Konzentration innerer Anschauung«, schreibt Anagarika Govinda.

Indem die Körperhülle (der Kokon) unseres Traum-Ich aufgeschnitten, zerbissen und aufgelöst wird, kommen die klärenden Kräfte des Geistes stärker zum Vorschein. Diese ausbrechenden Energien regenerieren unseren Körper und lösen angestaute Blockaden und Verspannungen in der körperlichen Wirklichkeit auf. Im Schlaf nähern wir uns so unserer ursprünglichen geistigen Essenz an, und das bedeutet in letzter Konsequenz:

Das Traum-Ich ist bereits der (vollkommene) Geist.

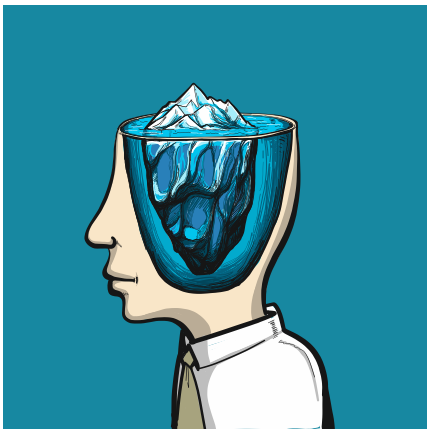
Das Traum-Ich und das bewusste Ich im Wachzustand sind zwei verschiedene Paar Schuhe, obwohl sich beide durch die subjektiv eingeschränkte Sicht gleich anfühlen und als ein und dasselbe Bewusstsein modifiziert werden. Aber weil das Traum-Ich in den Klarträumen fliegen und durch Wände gehen kann, ist

es hinsichtlich seiner Konsistenz und Transparenz dichter am Ursprung des Geistes als das körperliche Ich in der Wirklichkeit.

Somit stellt das Traum-Ich die Brücke zu unserem Geist dar, indem es sich auf der Reise durch das Reich der Träume seiner Transparenz und Transzendenz bewusster wird – also seiner Körperlosigkeit und Unsterblichkeit. Dabei wird das Traum-Ich in diesem kontinuierlichen Lernprozess auf dem Weg zu seinem Ursprung von seinen Zwängen, Ängsten, seiner beschränkten Sinneswahrnehmung und eingebildeten Körperlichkeit befreit, losgelöst und gesäubert. In seiner reinsten körperlosen Form ist das Traum-Ich bereits der Geist – eine individuell-spirituelle Reise im Schlaf wird möglich.

Dies führt dazu, dass wir in den transzendenten Träumen unsere eigene, geistige Geburt erleben können:

»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 30 Sekunden geht die Alarmglocke wieder aus. Ein weiterer Teil meines Gehirns wird heruntergefahren. Dabei merke ich, wie ich aus meinem Körper herausgleite, 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.


© Adobe Photostock

Nach dem Aufwachen habe ich das Gefühl, ein Teil meines Gehirns sei immer noch heruntergefahren. Ich fühle mich gut und bin euphorisch wegen meine Geburt.

Bei dieser Reise ging es für mich nie darum, eine »höhere« Ebene zu betreten, sondern mich in das Unbewusste fallen zu lassen.

Die mystische Welt, die auf der rechten Gehirnhälfte verortet ist, wird uns als neue, aber auch als 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.«

Die mystischen und spirituellen Phänomene im Traum

Bei dieser Reise ging es für mich nie darum, eine »höhere« Ebene zu betreten, sondern sich in das Unbewusste fallen zu lassen. Um in den Kontakt mit seinem direkten Unbewussten zu treten, bedarf es keines Aufstiegs, sondern eines »Rückstiegs«, einer »regressio«. Durch den initiatorischen Tod – das Loslassen meiner Ego-Kontrolle – im Traum, leite ich den Einstieg in meine Geistigkeit ein. Gleichzeitig brauche ich gar keine Angst vor dem Unbewussten zu haben, weil es es gut mit mir meint. Deshalb wird hier stets zu 100 Prozent auf mich aufgepasst. Jeder bekommt rechtzeitig die Hilfe (von Mentoren und Mentorinnen) und die Tipps, die er oder sie braucht, um selber die Reise zum Urgrund seines Seins anzutreten und um auch weiter Vertrauen in sich zu fassen. Wie in folgendem Beispiel:

»Hände des Vertrauens«
Ein Flug durch den Tunnel, ich lande in meinem Bett. Jemand greift mir von hinten in die Seite, es kitzelt. Ich entspanne mich, er oder sie legt nun unsichtbare Geisterhände in die meinen. Beide Seiten fassen einander fest, als ob wir uns gegenseitig festhalten wollten. Die Hände machen mir Mut. Ich wache entspannt auf und habe den Eindruck, dass mich die Hände aus dem Körper irgendwann herausziehen werden.

Das Gefühl, in den Träumen nicht allein zu sein, wirkt sich positiv auf das eigene Leben aus. Die geisterhaften Begleiter geben einem Halt für das wirkliche Leben. Durch die Aktiv-Passiv-Regel und somit die Bewusstwerdung der Bewegungsrichtung im präluziden Traum lernen wir nach und nach das Loslassen und Zulassen, dabei lösen wir uns von jeder Schicht des Egos, um dann die nächste in Angriff zu nehmen. Schicht um Schicht lösen wir uns von unserer Anhaftung und kommen in ein emotionales Gleichgewicht. »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«, schreibt Albert Einstein.

Erst wenn man nach und nach in ein emotionales Gleichgewicht kommt, also sich seiner inneren Mitte in seinen Träumen nähert und sie findet, werden einem auf diesem Fundament mystische und spirituelle Phänomene zuteilwerden. Erst die Findung der inneren Mitte lässt die verschollenen Gaben des Geistes wiederentdecken. Das Licht beginnt im Traum mehr als nur zu strahlen und universelles Wissen, was uns aus den alten Traditionen und Kulturen bereits bekannt ist, wird uns nähergebracht. Wie zum Beispiel in diesem transzendenten Traum, als ich auf diesen Ebenen begann, das Element des Wassers zu erforschen:

»Heilung unter Wasser«

Ich gehe mit meiner Partnerin unter Wasser spazieren. Ich trage einen schwarzen Anzug und sie ein blaues Cocktailkleid. Wir genießen unseren Spaziergang, dann greifen uns Haie an. Es tut etwas weh, wie ein Ziehen. Aber aus Erfahrungen weiß ich, dass auch die Haie es gut mit einem meinen. Beim vierten Biss erwache ich im Traum eine Ebene höher. Meine Freundin schläft neben mir und mir wird im Gesichtsfeld eine Tabelle in Zusammenhang mit meiner Wirbelsäule visualisiert: Je mehr mich die Haie beißen, desto gesünder werde ich. Alle (Akupunktur-)Punkte, die an der Wirbelsäule markiert sind, werden die Haie noch angreifen. Manche Punkte sind bereits behandelt, andere noch nicht. Am unteren Bereich der Wirbelsäule müssen die Haie noch am meisten arbeiten.

Der (seichte) Schmerz unter Wasser ist somit heilend. Ich konnte auf der Reise spätestens im Element Wasser meine Heilungskräfte mobilisieren, indem ich mich von Haien, Piranhas oder Orcas beißen ließ. Nebenbei konnte ich mich so von körperlichen Beschwerden oder Symptomen befreien, weil das Unbewusste alle (negativen) Energien ins Gleichgewicht bringen möchte.

In einem Traum davor ist mir eine Geisterfrau erschienen, die mich entspannt anschaute. Sie hatte auf der linken Körperseite alle Akupunkturpunkte und Meridianlinien in bläulicher Farbe tätowiert – von Kopf bis Fuß. Aus der traditionellen chinesischen Medizin ist bekannt, dass die Behandlung der Punkte und Linien für Körper und Psyche heilsam ist. Für die Akupunkturnadeln steht hier der Biss der Haie. Ein Grund zur Freude, wenn ich ihnen begegne. Ein Tag später kam dieser transzendente Traum, in dem sich das Element des Wassers stärker in den Vordergrund spielt und mir ein Stück weit das Chakrensystem offenbart:

»Drehende Räder«

Wir sind in einem Hochhaus. Die Menschen werden auf eine Flut vorbereitet, die wir am Horizont auf uns zukommen sehen. Alles wird überschwemmt. In der Mitte meiner Brust dreht jemand an einem unsichtbaren Rad, als ob eine Maschine mit den dazugehörigen Geräuschen gleich starten würde. Ein weiteres Rad wird zwischen meinen Augen angekurbelt.

Die Verbindungen der Chakren (Energiezentren) im Körper untereinander werden deutlicher. Nachdem ich mich (auch) im Element Wasser den hier vorherrschenden »negativen« Kräften im-

Um in den Kontakt mit seinem direkten Unbewussten zu treten, bedarf es keines Aufstiegs, sondern eines »Rückstiegs«, einer »regressio«.

RUDOLF STEINER VERLAG

Neuerscheinung

Rätsel und Weisheit des Traumlebens

- **Eine Zusammenstellung mit übersichtlicher Gliederung**
- **Ideal zum Nachschlagen und Nachlesen**
- **Ein wichtiges Kapitel zum Verständnis spiritueller Arbeit**

Angefangen vom Traumzustand und dem Wesen der Träume über die Bedeutung des Traumes für das Leben bis hin zur Bedeutung des Traumes für das höhere Erkennen und die Darstellung der Traumregion eröffnet dieser Band das gesamte Spektrum einer spirituellen Traumlehre. Dass ein vertieftes Verständnis des Traumlebens für das Wachbewusstsein entscheidende Folgen hat, gehört zu den Kernpunkten von Rudolf Steiners Sichtweise auf den Traum.

Rudolf Steiner
Über den Traum
Ausgewählte Texte
Herausgegeben und kommentiert von Herbert Senft
1. Auflage 2019
Ca. 200 Seiten, broschiert
€ 19.90 / CHF 22.90
ISBN 978-3-7274-5365-6

www.steinerverlag.com

Anzeige

mer mehr hingegeben habe, konnten meine Mentoren nach und nach auf mein Chakrensystem zugreifen, auf das ich bewusst gar keinen Einfluss habe.

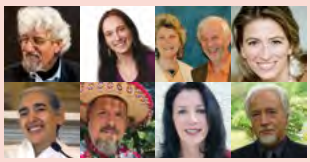
So bergen transzendente Träume nicht nur die Möglichkeit, Ängste und Traumata im Schlaf zu überwinden, um im Alltag leichter durchs Leben zu gehen, sondern zeigen auch auf, dass hinter dem Ich-Tod im Traum weitere mystische Ebenen verborgen sind, die uns in der Wirklichkeit selten bewusst sind. Im zweiten Teil des Artikels gehe ich auf die spirituelle Mitte im Traum ein, wo mir mit dem »vorübergehenden« Tod nicht nur weitere mystische und bereits bekannte spirituelle Phänomene (die vier Elemente, drittes Auge, Aura sehen etc.), sondern auch die lichtvollen und individuell-religiösen Phänomene (Beten, Buddha-Sitz, Jesus etc.) widerfahren. Obwohl ich nicht religiös und gläubig bin und als naturwissenschaftlich denkender Mensch dieses Wissen nicht angestrebt habe, wurde es mir dennoch zuteil. Mein Ego-Tod im Traum zeigt mir meine tief verborgene, religiöse Anbindung und lässt mich im Schlaf die Reise zum Ursprung meines Seins beginnen.

Von Bartosz Werner wird in der nächsten Ausgabe ein weiterer Artikel zur spirituellen Dimension im Traum erscheinen.

Zum Autor

Bartosz Werner arbeitet als Regisseur, Autor, Dramaturg und Dozent für Regie, Konzeption und Filmdramaturgie an verschiedenen Fachhochschulen und Medienakademien. 2016 erschien sein Dramaturgie-Buch »So bekommen Sie Ihr Drehbuch in den Griff«. 2019 erschien sein Sachbuch »Transzendentes Träumen«, das ihn zu spirituellen und mystischen Dimensionen seines Seins führte, die hinter dem Vorhang seines Ich verborgen sind.

Die Tattva Viveka Online Akademie
www.wissenschaft-und-spiritualität.de



Unser Symposium als Evergreen:

Steige jetzt zu deinem individuell gewünschten Zeitpunkt in unser Online-Symposium ein und schaue dir die Interviews mit ExpertenInnen aus den Bereichen Wissenschaft, Spiritualität und Sehen 2.0 an.
Wähle Deinen Starttermin jetzt!
Bei uns findest du einmaliges und wertvollen Wissen! Kostenlos!

Weitere Artikel zum Thema

TV 79: Buchbesprechung: Bartosz Werner – Transzendentes Träumen

TV 77: Florin Mihail – Henri Corbin und der Mundus imaginalis. Botschaften aus der Zwischenwelt

TV 76: Prof. Dr. Niko Kohls – Außergewöhnliche Erfahrungen. Spiritualität in der psychologischen Forschung

TV 72: Markus Schmieke – Über den Tod und das Leben. Und wie beides zusammengehört

TV 42: Prof. Dr. Thomas Metzinger – Der Ego-Tunnel. Wahrnehmung und Wirklichkeit

TV 24: Ronald Engert – Wer bin ich? Eine Erfahrung der Transzendenz

TV 22: Ronald Engert – Kann die Seele sterben? Aus den Lehren der Bhagavad-gita

TV 22: Dr. Ulrich Warnke – Was ist Leben? Diesseits und Jenseits der Raum-Zeit-Netze. Ein neuer Weg in der Medizin

OS 2019: Gülfide Egrigöz – Innenschau, ein Weg zum persönlichen Herzenslicht

OS 2019: Alia Lesko/Dr. Thomas Wachter – Rückkehr aus der Transzendenz. Das Selbst ist keine Illusion

Viele weitere Textbeiträge auf unserer Webseite (TV): www.tattva.de/artikelsuche

Videointerviews im Online-Symposium (OS): www.wissenschaft-und-spiritualität.de

Anzeige

Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

Print-Abo im Jahr nur
30,00 €
Sie sparen die Versandkosten und 6,00 €

»Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.«
Werner Heisenberg, Physiker und Nobelpreisträger

Unser Mission-Statement:

Die Tattva Viveka ist seit 1994 ein unabhängiges, nicht-kommerzielles Wissensmagazin zur Integration von Wissenschaft und Spiritualität.
Tattva Viveka hat sich zur Aufgabe gesetzt, zur Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beizutragen. Hierzu gehören die spirituellen Traditionen der Menschheit sowie Wissen und Weisheit aus der Philosophie und den Wissenschaften.
Der Name »Tattva Viveka« stammt aus dem altindischen Sankrit und bedeutet »Die Unterscheidung von Wahrheit und Illusion«.
Besuchen Sie uns im Internet: **www.tattva.de**

www.tattva.de/abo

Alle Abonnements im Überblick im Internet (reguläres Abo, digitales Abo, ermäßigtes Abo, Geschenkabo, Förderabo, Schnupperabo).

1994-2019

Im eAbo pro Jahr nur
20,00 €
Sofort downloaden und lesen!
PDF

Jetzt mit Aboprämien:

Bitte schauen Sie auf der Homepage, was die aktuellen Aboprämien sind!

Das Schnupper-Abo Print: 2 Ausgaben für nur 12,00 € incl. Versand (Ausland 19,00 €) (keine automatische Verlängerung)

Das Jahres-Abo Print: 4 Ausgaben/Jahr für nur 30,00 € incl. Versand (Schweiz 38,00 € / Europa und Welt 42,00 €) (fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich)

Das Jahres-Abo digital: 4 Ausgaben/Jahr für nur 20,00 €, versandkostenfrei
Mit Paypal, Sofortüberweisung oder Kreditkarte zahlen und sofort downloaden.

Einzelheft Print: 9,00 € zzgl. 1,80 € Versand (Ausland zzgl. 3,70 €)

Einzelheft digital: 4,70 €, versandkostenfrei

Ebenfalls lieferbar: Einzeltexte als PDF, Jahrespakete print und digital, 5er-Pakete u.v.m.

Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion und Bestellmöglichkeit auf unserer Homepage!

Stand: Dezembert 2019
Preise und Adresse können sich ändern.

☞ **Redaktion, digitale Bestellung:**
Tattva Viveka, Ebersstr. 7,
D-10827 Berlin
Tel. 0177-8485810
eMail: redaktion@tattva.de

☞ **Print-Bestellungen:**
Sandila Handels-GmbH, Sägestr. 37
D-79737 Herrischried
Tel. 07764-93970
eMail: info@sandila.de

Besuchen und liken Sie unsere Facebook-Seite, diskutieren Sie mit: www.fb.com/tattva.viveka

Kostenloses Probeheft als ePaper hier abholen: www.bit.ly/gratisheft

Gratisheft hier lesen

Die Zeitschrift für die Essenz