

Definition: Transzendenter Traum

nach Bartosz Werner

Die »Heldenreise« im Klartraum

In diesem persönlichen Buch schildere ich, wie es mir im Schlaf gelang, die Prinzipien der populären Heldenreise-Dramaturgie mit der nächtlichen Welt der Klarträume zu vereinigen.

Der [Klartraum](#), auch als luzider Traum bekannt, definiert sich durch die Klarheit über den Bewusstseinszustand im Traum: darüber, dass man träumt.

Die Initiation des Helden

Dabei steht in dieser abenteuerlichen Reise der initiatorische Tod und somit der »vorübergehende« Tod des Traum-Ichs, der als erzählerischer Baustein in der populären Filmdramaturgie der »Heldenreise« auch als die tiefste »Krise des Helden« benannt ist, im Fokus des Geschehens. Nach [Christopher Vogler](#) ist es der zehnte Erzählbaustein, wo »der Held seine Auferstehung aus der Todesnähe« erfährt. (Zitat: [Wikipedia](#))

Diese Initiation im Klartraum dient als praktischer Schlüssel, um die virtuellen Räume der transzendenten Träumen zu betreten, besser gesagt, um hier „wiederaufzuerstehen“ und über sich hinauszuwachsen und – entsprechend der Heldenreise – die eigene Entwicklung Richtung Mut, Liebe und Geborgenheit voranzutreiben.

Denn erst durch den »vorübergehenden« Tod des Traum-Ichs geben wir uns in den Träumen einer tieferen Macht im Innern hin. Dabei steigen im Schlaf geistige Phänomene auf, die ins Wachleben hinüberreichen und man sich dadurch langsam der eigenen Geistigkeit bewusst wird. Dabei eröffnet sich uns eine neue Sicht auf die Welt, die zeigt, dass das Leben nicht alle seine Geheimnisse preisgeben mag: Es ist tiefer angelegt, als es sich uns bisher im Alltag erschlossen hat.

Definition: Transzendenten Traum



Gesetzmäßigkeiten

Auf diesen tieferen Ebenen gelten dieselben Gesetzmäßigkeiten der bereits bekannten [Fremdhypnose](#) (Tiefenhypnose), die normalerweise nur gemeinsam mit einem Therapeuten oder Hypnotiseur betreten werden können. Der Unterschied ist, dass bei einer Fremdhypnose der eigene Wille an den Hypnotiseur abgegeben wird, um sich mit seiner Hilfe und sicheren Führung in die tiefen Bereiche der Psyche zu begeben.

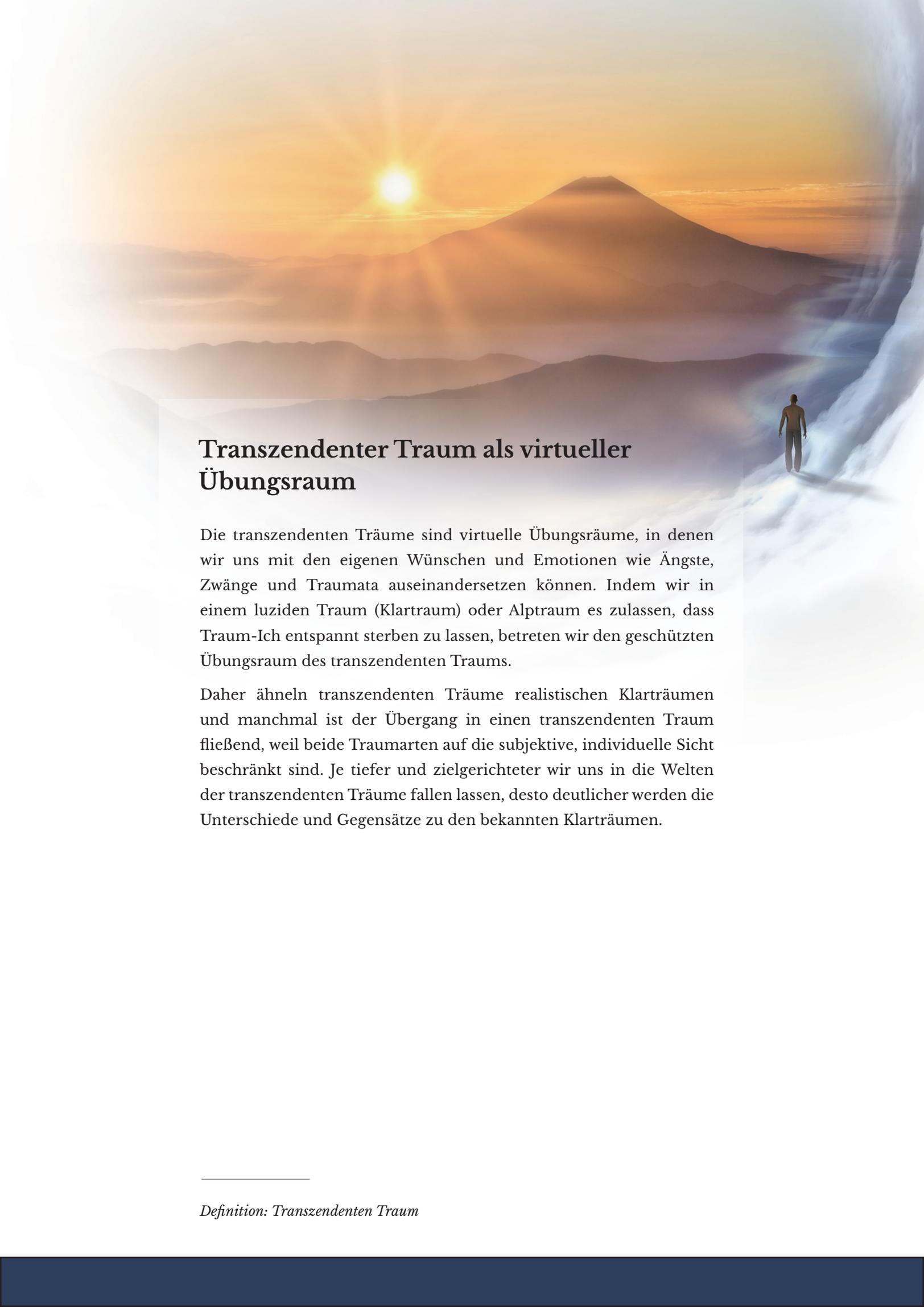
Der gleiche Vorgang ist nun im Schlaf bewusst möglich. Dabei wird der eigene Wille nicht an einen Hypnotiseur abgegeben, sondern an das eigene, tiefe Selbst, das diese Ebenen für einen erschafft. Durch das Vertrauen in den initiatorischen Tod, wird eine tiefe Selbsthypnose im Schlaf möglich.

Vergleichbar mit der Fremdhypnose werden im Schlaf die geschützten, fiktiven Übungsräume betreten und kann hier dieselben klärenden und reinigenden Kräfte erfahren. Mit der Bereitschaft seinen eigenen Willen vertrauensvoll in die Hände seines eigenen Unterbewusstseins zu übergeben, gelingt es, in die entlegensten Bereiche seines Seins einzutauchen und damit neue, einzigartige und außergewöhnliche Seiten an sich zu entdecken.

Diese tieferen Hypnose-Ebenen im Schlaf 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.

Deswegen gehen transzendente Träume mehr in die eigene Tiefe und die innere Weite, als es die bereits bekannten Klarträume oder die Fremdhypnose es ermöglichen. Dazu mehr im Buch.

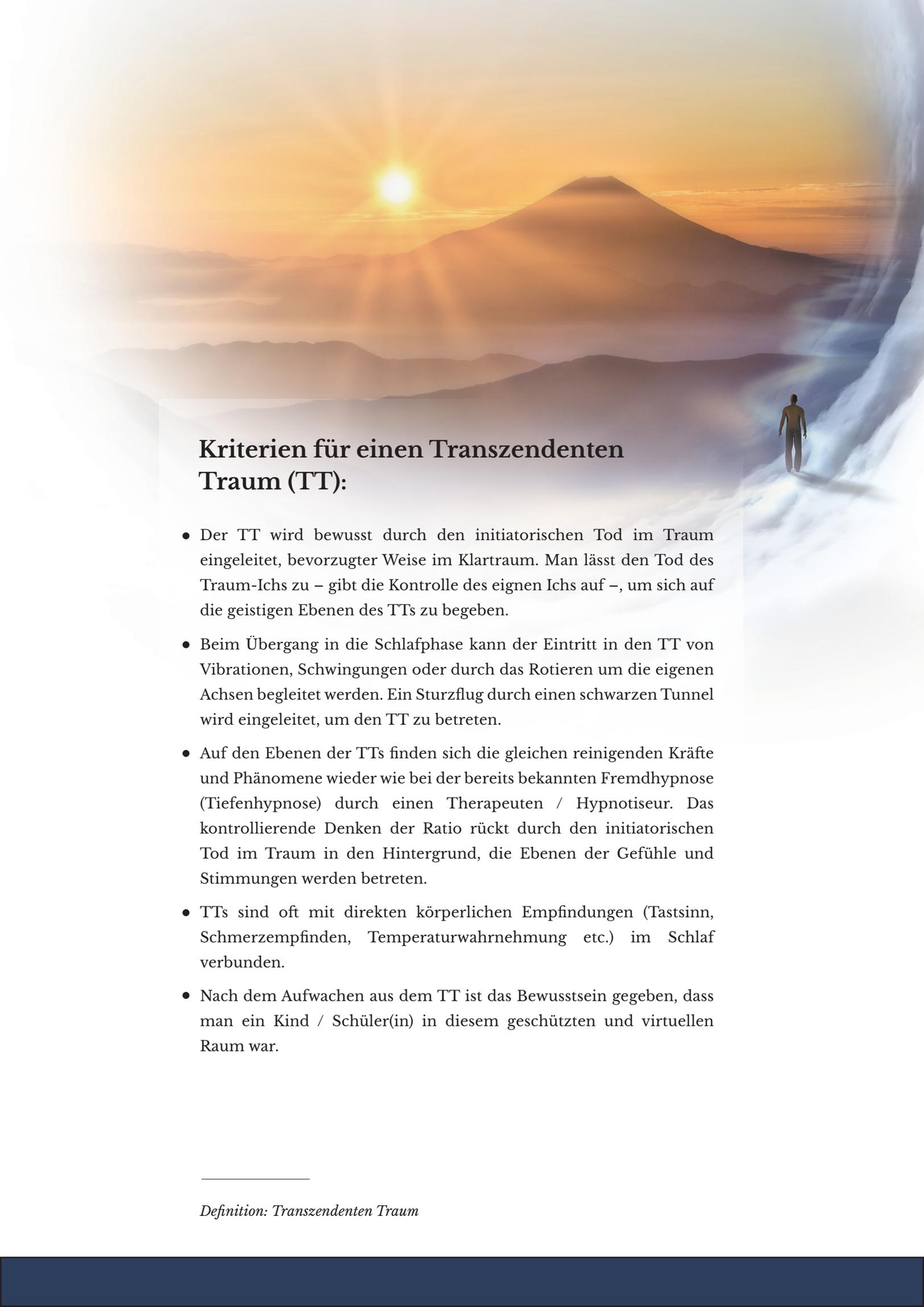
Definition: Transzendenten Traum



Transzendenter Traum als virtueller Übungsraum

Die transzendenten Träume sind virtuelle Übungsräume, in denen wir uns mit den eigenen Wünschen und Emotionen wie Ängste, Zwänge und Traumata auseinandersetzen können. Indem wir in einem luziden Traum (Klartraum) oder Alptraum es zulassen, dass Traum-Ich entspannt sterben zu lassen, betreten wir den geschützten Übungsraum des transzendenten Traums.

Daher ähneln transzendenten Träume realistischen Klarträumen und manchmal ist der Übergang in einen transzendenten Traum fließend, weil beide Traumarten auf die subjektive, individuelle Sicht beschränkt sind. Je tiefer und zielgerichteter wir uns in die Welten der transzendenten Träume fallen lassen, desto deutlicher werden die Unterschiede und Gegensätze zu den bekannten Klarträumen.



Kriterien für einen Transzendenten Traum (TT):

- Der TT wird bewusst durch den initiatorischen Tod im Traum eingeleitet, bevorzugter Weise im Klartraum. Man lässt den Tod des Traum-Ichs zu – gibt die Kontrolle des eigenen Ichs auf –, um sich auf die geistigen Ebenen des TTs zu begeben.
- Beim Übergang in die Schlafphase kann der Eintritt in den TT von Vibrationen, Schwingungen oder durch das Rotieren um die eigenen Achsen begleitet werden. Ein Sturzflug durch einen schwarzen Tunnel wird eingeleitet, um den TT zu betreten.
- Auf den Ebenen der TTs finden sich die gleichen reinigenden Kräfte und Phänomene wieder wie bei der bereits bekannten Fremdhypnose (Tiefenhypnose) durch einen Therapeuten / Hypnotiseur. Das kontrollierende Denken der Ratio rückt durch den initiatorischen Tod im Traum in den Hintergrund, die Ebenen der Gefühle und Stimmungen werden betreten.
- TTs sind oft mit direkten körperlichen Empfindungen (Tastsinn, Schmerzempfinden, Temperaturwahrnehmung etc.) im Schlaf verbunden.
- Nach dem Aufwachen aus dem TT ist das Bewusstsein gegeben, dass man ein Kind / Schüler(in) in diesem geschützten und virtuellen Raum war.

Definition: Transzendenten Traum

Weitere Beobachtungen bei fortgeschrittenen TTs:

- Eine konkrete Prüfung oder Aufgabe steht einem bevor.
- Friedliche Halluzinationen können beim Aufwachen entstehen: visuell (Schatten), auditiv (Musik, Stimmen), haptisch (Berührung), olfaktorisch (Gerüche).
- Der völlige Stillstand oder Ruhestand des Traum-Ichs wird eingeleitet. Entweder man wird gefesselt, festjustiert oder festgehalten. Dies gilt es zuzulassen. Es dient dem eigenen Schutz, um nicht unüberlegte Handlungen auszuführen.
- Viele Träume spielen sich im Element des Wassers – der Welt der Gefühle – ab.
- Am Anfang der Reise durch das Reich der TTs werden aus Angst und Unsicherheit möglicherweise Fehler gemacht, die notwendig und lehrreich sind. Jedoch ist stets das Bewusstsein vorhanden, sich in einem geschützten und aus freiem Willen betretenen Raum zu befinden.
- Im Gegensatz zu luziden Träumen ist es in den TTs möglich, die virtuellen Räume im Schlaf für einen Moment auszublenden, falls die Herausforderung zu groß wird. Es ist möglich, wie bei einer Computer-Simulation, mental auf die Pause-Taste zu drücken. Gleichzeitig wird dabei einem bewusst, dass man sich in einem fiktiven Übungsraum befindet. Wenn wieder der Mut gefasst ist, kann man nach ein paar Sekunden mental die Start-Taste drücken oder das Unbewusstes bitten, dass sich die Simulation für einen wieder einblendet wird, um sich erneut der Herausforderung und den Aufgaben zu stellen. Das ermöglicht sich komplexeren Themen und Situation zu widmen und diese zu verarbeiten.
- In den fortgeschrittenen TTs werden die eigenen Augen von vertrauenswürdigen Mentoren oder Mentorinnen operiert, der Fokus kalibriert und nachjustiert, damit die eigene Aufmerksamkeit und Konzentration in den TTs dauerhaft aufrechterhalten wird, um noch tiefer ins Reich der TTs vorzudringen.
- Die sehr fortgeschrittenen Übungsräume der TTs bekommen spirituelle und mystische Züge.

Definition: Transzendenten Traum