

7. Träume mittels Schamanischer Techniken für den Alltag nutzen

Mit diesem Thema verlassen wir jetzt den Werkstattbereich der Traumdeutung. Wir wenden uns ab von dem Ort der harten analytischen Arbeit, wo wir schon mit dem Thema der Archetypen in andere Dimensionen des menschlichen Bewußtseins eingedrungen waren.

In den alten Kulturen der Menschheit waren die Schamanen die traditionellen Experten für veränderte Bewußtseinszustände, die sie mittels Drogen oder gewisse Rituale erzielten. Diese veränderten Bewußtseinszustände waren immer Mittel zum Zweck, z.B. um zu heilen, um soziale Spannungen zu lindern, um die Jagd und das Kriegsglück günstig zu beeinflussen.

Der Schamane hatte auch meist innerhalb seiner Kultur eine gewisse Narrenfreiheit, seiner eigenen Vision zu folgen und nicht nur auf den ausgetretenen Pfaden der Kultur-Normen zu wandern.

Es entstand oft eine eigene künstlerische Ausdrucksform in Form von Liedern, Tänzen, Malereien und Kunsthandwerk.

Auch für uns kleine bescheidene Nachfolger dieser Schamanen ist es lohnend, veränderte Bewußtseinszustände für unser Wachstum und unsere Kraft (Performance) im Leben zu nutzen.

Beispiel: Kleiner Wolf eine Geschichte aus Nordamerika:

Kleiner Wolf fror. Seit drei Tagen hatte er nichts mehr gegessen, nichts getrunken. Obgleich er sich durch mehrmaliges Fasten und die Reinigungshütte auf diese Visionssuche vorbereitet hatte, hatten ihn die Hitze am Tag, die Moskitos in der Dämmerung und die Kälte der Nacht mürbe gemacht.

Für seine Gebete stand ihm ein Platz von ca. 2 qm zur Verfügung, der durch eine magische Schutzmauer aus Tabaksbeutelchen umgrenzt war.

Nur gute Geister konnten diesen spirituellen Wall passieren. Er durfte aber auch diesen Platz zu keiner Zeit verlassen.

Wieder und wieder setzte er zu seinem Gebet in die vier Himmelsrichtungen an:

AHO ! Großvater Großmutter... Ihr Geistwesen... Ihr Wächter der Richtungen. Bitte habt Erbarmen mit Eurem Verwandten. Wir wollen leben! Bitte gebt uns Hilfe und Heilung.

Es war eine besondere Visionssuche. In seiner Familie hatte es schon mehrere Medizinleute gegeben. Er sollte diese Tradition fortführen. Er suchte eine Große Vision, keine Alltägliche von einem Eichhörnchen oder einem Präriehund. Diese Vision würde immerhin Hilfe zur Ernährung seiner Familie bedeuten. Er hätte großes Jagdglück zu erwarten.

Er wollte einen Bären -Traum, ja oder einen Adlertraum vom Mittler zwischen dem Höchsten Geheimnis und den Menschen.

Die Nacht brach herein. Jetzt war es die dritte Nacht hier einsam und verlassen. Kleiner Wolf weinte, als er an seine Familie dachte und schämte sich seiner Tränen nicht. Er war zwar hier um eine Vision zu erbeten. Letztendlich war diese Vision aber für seine Leute und Verwandten. Er war nur der demütige Vermittler des Segens.

Es was nie klar gewesen, ob auf einer Visionssuche schlafen erlaubt war. Er versuchte jedenfalls wach zu bleiben, ständig weiterzubeten, sein Herz zum großen Geheimnis gerichtet.

In einem Zustand zwischen Wachen und Schlafen - oder war es doch schon ein Traum, in den er geglitten war? - sah er plötzlich etwas Riesengroßes, nein er spürte es mehr, es ließ die Erde beben, so stark war es.

Er sah eine riesige Büffelherde über die Prärie preschen.

Ein Büffel blieb plötzlich stehen und schien ihn direkt anzusehen. Eine Stimme sprach:

„Sohn ! Du hast Gutes getan, bleibe auf dem Pfad, und ich werde dir helfen.“

Der Kopf des Büffels verwandelte sich erst in eine Sonnenscheibe und dann in eine Rassel aus Büffelleder. Da schwebte kleiner Wolf plötzlich direkt über der Büffelherde, die in Richtung Westen davon preschte. Dann hörte er aus dem Hufschlagen und Schnauben ein Lied, und er begann selbst zu singen, als er sich in einen Büffel verwandelte: *„Wir wirbeln Staub wie ein Sturm ... vom Westen schallt der Ruf... vom Westen schallt der Ruf“*.

Als er erwachte, dröhnten noch die Hufschläge und das Lied in seinen Ohren. Er hatte eine großartige Vision erhalten. Von nun an würde er jedes Jahr wenigstens einmal diese Visionssuche wiederholen. Er würde sein *Visionslied* nie wieder vergessen.

So oder ähnlich könnten die Erfahrungen eines jungen Schamanen gewesen sein. Diese Vision (oder war es ein starker Traum?) muß noch von einem erfahrenen Mediziner gedeutet werden. Kleiner Wolf muß eventuell noch eine Lehrzeit absolvieren, in der er im Umgang mit Zeremonien unterwiesen wird. Er wird lernen, sich die Utensilien einer Heilzeremonie herzustellen. Vielleicht eine Maske aus einem Büffelschädel, und eine Rassel.

Das Lied, welches er von den Büffeln gelernt hat, wird von seinen Helfern (Sängern) zu den Heilzeremonien gesungen werden. Laßt uns unsere Traumlieder singen und die Traummuster weben! Die Huichol Indianer Mexikos verarbeiten ihre Träume und Visionen in wunderschönen Garnbildern.

Viele Komponisten berichteten davon, daß ihre Musik aus Träumen inspiriert war.

Wir sollen Kraftgegenstände anfertigen, die kraftvolle Traumszenen in die Wirklichkeit bringen und dadurch speichern, so daß wir uns wunderbarerweise immer wieder einen Zugang zu diesen kraftvollen Traummomenten verschaffen können. Diese Gegenstände (es können auch Bilder, Gedichte, oder nur einfach eine Traumaufzeichnung sein.) verankern in uns einen Zustand des Bewußtseins, wie z.B. wir bei Kerzen Besinnlichkeit verankert haben.

Ideosynkratische Bilder:

In unseren Träumen begegnen wir sehr häufig Bildern und Ausdrucksformen, die nicht dem kollektiven Unbewußten entstammen, sondern direkt aus unserer tiefsten Kraftquelle geschöpft werden. Diese Bilder sind nur für uns selbst von Bedeutung und von Wichtigkeit.

Diese Bilder (oder Lieder oder Gedichte oder Erfindungen) eignen sich auch besonders zur kreativen Verarbeitung.

Kreatives Träumen:

Selbst wenn wir keine Dichter und keine Komponisten sind, können wir von diesem Strom anregender Kreativität aus dem Traumleben profitieren und unsere Umgebung mit uns.

Wir können unser Umfeld bereichern durch Werke der Schönheit und der kraftvollen Individualität. Ist es nicht das, was uns im Alltag der Gleichförmigkeit so fehlt?

Hozho! (Gebet der Navajo)

Mit Schönheit, Ordnung und Harmonie vor mir gehe ich einher

Mit Schönheit, Ordnung und Harmonie hinter mir gehe ich einher

Mit Schönheit, Ordnung und Harmonie über mir gehe ich einher

Mit Schönheit, Ordnung und Harmonie unter mir gehe ich einher

Vom Osten sind Schönheit, Ordnung und Harmonie wiederhergestellt worden.

Vom Süden sind Schönheit, Ordnung und Harmonie wiederhergestellt worden.

Vom Westen sind Schönheit, Ordnung und Harmonie wiederhergestellt worden.

Vom Norden sind Schönheit, Ordnung und Harmonie wiederhergestellt worden.

Von der Himmelshöhe sind Schönheit, Ordnung und Harmonie wiederhergestellt worden.

Von allen Seiten sind Schönheit Ordnung und Harmonie wiederhergestellt worden.

Wir sollten uns also bemühen, Traumgedichte und Traumwerke der Schönheit entstehen zu lassen, indem wir uns vorstellen, wir könnten es tun, es uns erlauben, daran glauben. Wir können auch alle anderen Techniken der Trauminduktion dazu verwenden, solche Trauminhalte zu erzeugen.

Kreatives Träumen geschieht auf zwei Arten:

Zum einen erblickt der kreative Träumer das schöpferische Erzeugnis als Ganzes im Traum, zum anderen liefert der Traum nur die Stimmung oder eine Idee, aus der sich dann im Wachzustand etwas Kreatives entwickelt.

Es liegt dann an uns, etwas daraus zu machen.

Hilfreiche Hinweise:

1. Üben Sie kreatives Denken. Betrachten Sie alltägliche, wohlvertraute Dinge auf eine ganz neue Art. Suchen Sie Ähnlichkeiten zwischen ganz verschiedenen Dingen zu erkennen. Befreien Sie sich von eingleisigem Denken.
2. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe für kreatives Arbeiten.
3. Bringen Sie zuerst einmal etwas hervor - beurteilen Sie es erst später. Ideen dürfen niemals gerade in dem Augenblick beurteilt werden, in dem sie im Entstehen sind.
4. Bleiben Sie beharrlich dabei, Symbole in Ihren Träumen entstehen zu lassen und sie zu nutzen, vor allem die positiven Sinnbilder und die hilfreichen Gestalten. Das wird Ihnen helfen, die eigene Persönlichkeit zu vervollkommen und das Auftreten kreativer Bildungen wahrscheinlicher machen.

Zusammenfassung weiterer allgemeiner Regeln für den kreativen Träumer!

1. Erschließen Sie sich einen möglichst weiten Erfahrungsbereich auf den verschiedensten Gebieten durch Reisen, Lesen, Kunstbetrachtungen, Musikhören, Studium und Arbeit - erleben Sie die äußere Welt und erfühlen Sie die innere. Nehmen Sie alles auf, denn alles findet in Ihnen und Ihren Träumen seinen Niederschlag.
2. Vertiefen Sie sich in Ihr spezielles Interessengebiet, und machen Sie sich alles einschlägige Material zugänglich: Bücher, Filme, Vorlesungen und direkte Beobachtungen. Versuchen Sie, Ihr Thema sinnvoll zu gestalten. Verschaffen Sie sich alles Nötige, und lassen Sie sich vollständig davon ausfüllen. Lassen Sie sich von Ihrem Interesse und Ihren intensiven Gefühlen durchdringen. Vor jeder Problemlösung im Traum ist eine intensive bewußte Arbeit mit dem Thema notwendig, das Unbewußte schenkt uns nur noch den letzten Kick.
Hatten Sie bis jetzt noch keinen Erfolg mit Trauminduktion? Jeder braucht seine eigene Vorbereitungszeit. Erfahrungen zeigen, daß mindestens zwei Tage intensives Arbeiten mit Visualisierung und aktiver Beschäftigung notwendig sind. Bei manchem Problem auch mehr.
3. Erwerben Sie sich über das gewählte Interessengebiet besonders gute Kenntnisse. Auf diese Weise erlangen Sie die notwendigen Voraussetzungen zur Schaffung eines kreativen Produkts im Wachen oder Schlafen. Alle Einzelheiten, die für die Lösung eines Problems notwendig sind, müssen schon in Ihnen vorhanden sein. Ihre Träume werden Ihnen dann helfen, sie neu zu kombinieren.
4. Richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit für einige Tage - mindestens zwei oder drei - ausschließlich auf Ihr spezielles Interessengebiet. Arbeiten Sie daran bis kurz vor dem Schlafengehen. Das wirkt wie eine Art Suggestion, davon zu träumen. Zusätzlich können Sie noch ganz bestimmte Traumanweisungen geben.
5. Wenn Sie einen kreativen Traum hatten, dann vergegenwärtigen Sie ihn sich sofort nach dem Erwachen. Halten Sie ihn möglichst schnell in irgendeiner Form fest: Schreiben Sie ihn auf, malen Sie ihn, spielen Sie ihn durch oder führen Sie ihn aus. Stellen Sie sich alles bildlich vor während Sie ihn in eine konkrete Form umsetzen.
6. Achten Sie besonders auf sich wiederholende Träume und auf idiosynkratische, d. h. ganz persönliche Trauminhalte.

⁵ De Bono: "Laterales Denken" De Bono: "Lösungen"

⁶ modifiziert nach: Garfield Patricia: "Kreativ träumen", Ansata Verlag

8. Das Senoi System der Traumkontrolle

Die Senoi sind ein malaysischer Stamm, der noch relativ stark seine eigenen Bräuche und sein überliefertes Gemeinschaftsleben bewahrt hat.

Vom soziologischen Standpunkt aus betrachtet, gibt es bemerkenswerte Besonderheiten. Es gibt keine Gewalt und keinen Diebstahl. Sie leben vom Ackerbau auf gerodeten Dschungelflächen. Als Wohnung dient ihnen ein Langhaus, in dem eine Großfamilie mit allen Generationen zusammenlebt. Eigentlich ist so eine Langhausgesellschaft selbst wie ein kleines Dorf. Die Arbeit wird gemeinschaftlich erledigt.

Trotz ihres Gemeinschaftsgeistes sind die Senoi individualistisch und schöpferisch. Jeder einzelne entfaltet sich zu einer einmaligen Persönlichkeit und ist kreativ tätig.

Es gibt keine nachprüfbar wissenschaftliche Untersuchung, die beweisen würde, daß Friedfertigkeit, Bereitschaft zur Zusammenarbeit, Kreativität, seelisches und geistiges Wohlbefinden und emotionale Reife die Folge davon sind, daß die Senoi einen derart umfassenden Gebrauch von ihren Träumen machen.

Nun - einmal abgesehen von diesem Bild einer naturgemäßen Idylle: Es ist möglich die Traumregeln dieses Stammes für sein Leben anzuwenden, selbst wenn wir hier in dieser westlichen Alltagswelt (an)eingespannt leben müssen (Wobei ich persönlich unseren hygienischen Standard nicht mit dem feuchten, moskitogeschwängerten Dschungelmoder tauschen möchte).

Wie wäre es, wenn wir unser soziales Umfeld, unsere Familie, unsere Freunde und unsere Liebsten einfach durch unsere Traumarbeit beschenken könnten? Wenn wir unsere Alpträume beherrschen lernten? Wenn wir vielleicht Traumverbündete, Traumfreunde und Traumgeliebte gewinnen können.

Voraussetzung dafür ist wiederum eine gewisse Traumkontrolle.

Wir haben uns schon damit beschäftigt. Wir erhalten nun ein neues genussvolles Betätigungs- und Übungsfeld. Und wir wissen ja: Was uns Spaß macht, was uns motiviert, können wir eher bearbeiten und setzt Kräfte frei, die - speziell im Traumleben - eine neue Wirklichkeit entstehen lassen.

Allgemein gilt für die Anwendung der Senoi Regeln folgendes:

1. Unser Traumleben wird für uns immer hilfreicher, wenn:

- a) Wir unseren Träumen Beachtung schenken
- b) Wir jeden Tag an der Gestaltung unserer Traumbilder arbeiten.
- c) Wir unsere Traumerfahrungen mit anderen daran interessierten Menschen besprechen.

Einiges davon ist uns ja schon bekannt. Zu Punkt c) stellt sich die Frage, wie unterstützend unser Umfeld für unsere Traumarbeit ist. Steht es uns neutral, ablehnend, oder aber bestärkend gegenüber? Die Senoi leben in einer Gemeinschaft, in der es selbstverständlich ist, am Frühstückstisch über die Träume der vergangenen Nacht zu sprechen. Kinder werden zum aktiven Träumen angeleitet. Alle Mitglieder der Gemeinschaft sind tagsüber damit beschäftigt, ihre Traumerfahrungen im Alltag umzusetzen. Immerhin haben wir im Moment ja noch diesen kleinen Kreis von Träumern im Traumseminar.

2. Sie können Alpträume vermeiden, Kreatives schaffen und Ihre Persönlichkeit integrieren, wenn Sie die drei Senoi - Regeln anwenden:

- A) Stellen Sie sich der Gefahr und überwinden Sie sie!
 - B) Streben Sie im Traum immer Freude und Vergnügen an!
 - C) Erzielen Sie ein positives Endergebnis!
- (Happy - End ! Harte Arbeit für unseren Traum- Regisseur)

Zu A

Eventuell kann es hierbei hilfreich sein im "wirklichen Leben" einen Selbstverteidigungskurs oder einen Selbstbehauptungskurs zu belegen. - Kampfsport

Zu B

Darf man schon: Man tut ja keinem weh....

Zu C

Erfordert einiges an Übung, Erfordert ein gewisses Stadium der Traumkontrolle.

Das Senoi System Anwenden ⁶

1. Lesen Sie aufmerksam die einzelnen Punkte der Zusammenfassung des Senoi - Systems der Traumkontrolle und verinnerlichen Sie diese Möglichkeiten!
2. Entschließen Sie sich, Ihre Träume in Übereinstimmung mit den Senoi - Regeln zu gestalten. Beginnen Sie damit, sich in Ihren Träumen der Gefahr zu stellen und ihr Widerstand zu leisten
3. Verleihen Sie all den schönen oder nützlichen Geschenken und Kostbarkeiten, die Sie im Traum erhalten haben, eine dauerhafte Form. Gestalten Sie die Gaben durch Malen, Schreiben, Singen, Tanzen oder sonst wie auf irgendeine angemessene Art und Weise.
4. Lassen Sie, wenn immer möglich, auch interessierte Freunde an Ihren Träumen und Ihren Fortschritten bei der Anwendung des Senoi - Systems teilhaben.
5. Nicht entmutigen lassen, wenn es Rückschläge gibt. Wenn Sie dranbleiben, werden die Erfolge umso größer sein.
6. Sie können mit dem Überprüfungsbogen nach Patricia Garfield arbeiten, wenn Sie wollen.

⁶ Alles über die Traumarbeit der Senoi habe ich aus den Büchern von Patricia Garfield. Minimal nach meinen Bedürfnissen abgewandelt.

Senoi System Zusammenfassung

Anwendung der Allgemeinen Regeln auf bestimmte Traumsituationen

Aggressive Auseinandersetzungen:

A Wenn Sie selbst das Opfer sind und aggressive Handlungen erdulden müssen, dann sollten Sie Ihrerseits aggressiv werden.

1. Greifen Sie Ihren Traumfeind an.
2. Kämpfen Sie, falls nötig bis zum Tod.
 - a) Der Tod eines Traumfeindes setzt eine positive Kraft frei, die zuvor von einem Teil Ihrer selbst dazu gebraucht wurde, das gegnerische Traumbild aufzubauen.
 - b) Das Wesen des Traumfeindes, den Sie getötet haben, wird als hilfreiche, positive Gestalt wiedererstehen.
3. Rufen Sie, falls erforderlich, Traumfiguren zu Hilfe. Kämpfen Sie aber selbst weiter, bis diese eintreffen.
4. Jede Traumgestalt, die sich Ihnen gegenüber entweder aggressiv verhält, oder sich weigert, Ihnen behilflich zu sein, muß als Feind betrachtet werden.
 - a) Figuren, die als Freunde auftreten, dann aber angreifen oder Hilfe verweigern, sind Heuchler.
 - b) Traumgestalten sind nur solange Feinde, wie Sie sich vor ihnen fürchten.

B Wenn ein Traumfeind gestaltlos ist, weil er keine greifbare Form besitzt, sollten Sie ihm dennoch entgegentreten.

C Haben Sie sich einem Gegner gestellt und ihn besiegt, dann zwingen Sie ihn dazu, Ihnen ein Geschenk zu geben.

1. Das Geschenk kann etwas Schönes sein: ein Gedicht, eine Geschichte, ein Lied, ein Tanz, ein künstlerischer Entwurf oder ein Bild.
2. Das Geschenk kann etwas Nützliches sein: eine Erfindung oder eine Lösung für ein bestimmtes Problem.
3. Feilschen Sie um das Geschenk nur, wenn es nötig sein sollte.
4. Das Geschenk sollte einen Wert haben, der Ihnen im wachen Leben gesellschaftliche Anerkennung einbringt.

D Wenn im Traum Aggressionen aufgetreten sind, dann sollten im Wachzustand ganz bestimmte Handlungen ausgeführt werden.

1. Ist das Traumbild eines Freundes gegen Sie aggressiv gewesen, oder hat es sich geweigert, mit Ihnen zusammenzuarbeiten, dann teilen Sie das Ihrem Freund mit, wenn Sie wach sind, damit er sein angeschlagenes Image wieder in Ordnung bringen kann.
(Falls Sie im Traum keinen Widerstand geleistet haben, dann nehmen Sie sich vor, es beim nächsten Mal zu tun.)
2. Wenn Sie selbst gegen das Traumbild eines Freundes aggressiv gewesen sind oder sich geweigert haben, mit ihm zusammenzuarbeiten, dann seien Sie zu ihm besonders freundlich, wenn Sie ihm im Wachzustand begegnen.
3. Wenn Sie beobachtet haben, daß eine andere Traumgestalt angegriffen wird, und Sie diese kennen, dann sollten Sie die betreffende Person im wachen Leben benachrichtigen und sie warnen. (In einem nächsten Traum sollten Sie den Angreifer töten, bevor er die Möglichkeit hat, selber anzugreifen.)

Sexuelle Beziehungen:

A Wenn Sie einen angenehmen sexuellen Kontakt im Traum erleben, setzen Sie ihn fort und intensivieren Sie ihn.

B Kommt es im Traum zu einer sexuellen Vereinigung, dann steigern Sie diese bis zum Orgasmus.

1. Fürchten Sie sich nicht vor inzestuöser oder anscheinend unanständiger Liebe, denn alle Traumpartner sind Aspekte von Ihnen selbst, die in Ihre Gesamt-Persönlichkeit integriert werden müssen.
2. Sie können in Ihren Träumen gar nicht genug Liebe erhalten.

C Bitten Sie Ihren Traumliebhaber oder Ihre Traumgeliebte um ein Geschenk, das den Erfordernissen Seite 18 Punkt C entspricht.

Fallen oder fliegen:

A Wenn Sie in Ihrem Traum fallen, wachen sie unter keinen Umständen auf, sondern entspannen Sie sich, schlafen Sie weiter und landen Sie schließlich an irgendeinem Ort

B Versuchen Sie in zukünftigen Träumen zu fliegen, statt zu fallen.

C Fliegen Sie in einem Traum, dann setzen Sie den Flug fort, und genießen sie in vollen Zügen die herrlichen Empfindungen.

D Ob Sie nun fallen oder fliegen, sorgen Sie dafür, daß Sie stets an einem interessanten Ort ankommen.

E Beobachten Sie an diesem Ort etwas Schönes oder Nützliches, wie im "Geschenkkapitel" beschrieben (S. 18 Punkt C).

Freundliche Begegnungen:

A Wenn Traumgestalten nett zu Ihnen sind, dann nehmen Sie Ihre Hilfe an.

B Zeigen Sie sich dankbar für ihre Freundlichkeit.

C Bitten Sie um ein Geschenk, Wie im "Geschenk-Absatz" (S. 18 Punkt C) beschrieben.

D Benutzen Sie die Dinge, die Ihnen gegeben wurden, und lassen Sie andere daran teilhaben.

E Bitten Sie besonders freundliche Gestalten, Ihre Helfer zu werden.

Wenn Sie von Nahrungsmitteln träumen, dann teilen Sie diese mit anderen Traumfiguren.

Was tun wenn es nicht so klappen will mit diesen vielen nützlichen

Hinweisen?

Wir können eine Art "innere Reise" oder "aktive Imagination" dieser Träume machen und in dieser Bilderreise mit unseren Traumfiguren sprechen und auf diese Art ein Geschenk erhalten etc. Dies ist dann gleich eine gute Vorbereitung auf die Träume der nächsten Nacht.

Vorgehensweise:

Wir legen uns bequem ins Bett oder auf den Boden. Wir sollten daran denken, daß wir kälteempfindlicher sind, wenn unser Körper ganz entspannt ist. (Decke).

Dann entspannen wir uns von Fuß bis Kopf... achten auf unseren Atem werden ruhig. Jetzt verbinden wir uns mit dem Traum, mit dem wir arbeiten wollen. Wir erleben die Geschichte noch einmal und lassen dabei aktiv in unserer Vorstellung das passieren, was den Regeln der Senoi entspricht.

Wenn wir wissen wir hatten einen Falltraum, dann gehen wir wieder in den Traum hinein in diesem "Dämmerzustand" der Entspannung. An dem Zeitpunkt, wo wir wieder fallen würden, ändern wir jetzt aber das Bild und das Gefühl und fliegen nun über eine Landschaft wie wir sie gerne sehen würden und landen..... irgendwo . Dort können wir uns jetzt umsehen.

Wie fühlt sich der Boden an, wie duftet die Luft, die Blumen, ...?

Wer wartet dort auf uns? Welche Schönheiten gibt es dort zu entdecken?

Durch die Beschäftigung mit diesen Themen des Traumes im Wachzustand (oder in Trance-halbwach) wird sich automatisch irgendwann ein entsprechender Traum einstellen. Wir scheinen uns im Traum irgendwie an solche "Anker" erinnern zu können.

Das Konzept des Traumfeindes und der Unterstützung von hilflosen Traumgestalten, wie es im Senoi System vorkommt, weist Parallelen zu bestimmten Vorgehensweisen der Gestalttherapie auf. So soll dort der "Underdog" der minore, untergeordnete, eingeschüchterte und eingeeengte Anteil des Traumes gegen den "Topdog" den autoritären, teilweise selbstgefälligen Anteil in den Träumen verteidigt und unterstützt werden, bis der Topdog seine Rolle aufgeben muß, und es zu einer Gleichgewichtssituation kommt.

Sexualität ist im Senoi System sehr wichtig. Da wird allerdings auch nicht lange mit Symbolen wie "Schlüssel, Schloss" "Explodierende Sektflasche" etc. hantiert sondern er geht recht direkt zur Sache. Entsprechend muß auch nicht gedeutet werden, sondern der Traum wird eingeteilt danach, wie schön es wohl war. Wie im Leben halt auch. Nach Kinsey (amerik. Sexforscher) haben 83 % der befragten 45 jährigen Männer "nächtliche Samenergüsse" (Orgasmen, die möglicherweise von Träumen begleitet sind).

Nur 37 % der gleichaltrigen Frauen.

Interessant ist nun, daß derartige Träume in Schlaflabors nur sehr selten zu beobachten sind. Trotz oder wegen der andauernden Kontrolle der vollständigen Schlafperiode. Der Schluss liegt nahe, daß hier wohl eine gewisse Traumkontrolle stattgefunden hat. "Solche Träume will ich hier jetzt aber nicht haben".

Die Senoi führen ein relativ freies Sexualleben. Es gibt sowohl Frauen mit mehreren Männern als auch umgekehrt. Es spiegelt sich die Gesellschaft im Traum des Einzelnen.

Das Gewinnen von Traumfreunden zeigt große Parallelen zu den Praktiken und Erfahrungen der indianischen Schamanen. Diese suchen "Geisthelfer".

Wenn wir unsere Träume als geistige Region der Kraft verstehen, so sind unsere Traumhelfer ebenfalls "Geisthelfer". Ein Traumgeschenk entspräche dann einem "Kraftobjekt" des Schamanen. (Bärenkrallen etc.) Vielleicht kommt auch durch diese Art der Traumarbeit das ein oder Andere Gespräch in Gang, das uns wieder tiefer verbindet mit einem Menschen, mit dem wir zwar zu tun haben, bei dem unser Unterbewußtsein aber sagt "Hey - da ist aber was gar nicht so klar, wie es aussieht!" Ein Traumgeschenk als Aufhänger, sich mal wieder bei jemandem zu rühren, den man vielleicht lang nicht gesehen hat, und den man ja "immer schon mal anrufen wollte."

Eine Möglichkeit, die einiges an Bewegung in unser persönliches Netz der Beziehungen bringen würde.

Vielleicht zuviel ?

Dann werden wir es wohl beim alten lassen. Auch in Ordnung ! Zuviel auf einmal ist ungesund.

Sanft mit sich selbst sein. Auch das lernen wir durch unsere Träume.

9. Aufstieg durch die Traumbewusstseinsstufen, Luzide Träume

Ich unterscheide verschiedene Traumbewusstseinsstufen:

1. Stufe

Ich erwache und stelle fest ich habe nicht geträumt.

2. Stufe

Ich erwache mit dem Bewußtsein geträumt zu haben, kann mich aber nicht erinnern was.

3. Stufe

Ich erwache mit dem Bewußtsein geträumt zu haben, und bin fähig, mich an den Inhalt zu erinnern.

4. Stufe

Ich träume und beeinflusse die Handlung des Traumes, jedoch nicht bewußt.

Der Traum verändert sich in eine positive Richtung, oder ich kann aus einem Alptraum erwachen.

5. Stufe

Ich träume und mir wird bewußt zu träumen (während des Traumes), aber ich verändere nichts an dem Traum und nutze ihn nicht.

6. Stufe

Ich träume, mir wird bewußt zu träumen und ich kann während des Traumes die Handlungen ausführen, die ich mir vorgenommen habe.

Manche Philosophen oder spirituelle Meister gehen so weit, zu behaupten, wir würden in unserem Leben auch nur in einem Bewußtseinszustand herumlaufen, wie er dem Schlaf (ohne bewußten Traum) entspräche.

Vielleicht kann ja die Arbeit an unseren Träumen uns helfen, auch im Leben mit mehr Klarheit, Achtsamkeit und Bewußtheit zu handeln. Das Erlangen dieses speziellen Traumzustandes jedenfalls erfordert auch eine Umstellung des Alltagsbewußtseins.

Wer luzide träumen will, sollte z.B. *der Alltagswirklichkeit kritisch gegenüberstehen*. Er sollte den *Realitätsgehalt der Ereignisse und Gefühle hinterfragen*.

Denn: diese Haltung mit in den Traum genommen, hilft diesen als traumartig zu erkennen, wenn z. B. längst verstorbene Personen im Traum auftreten oder jemand, der sich schwer verletzt hat, einfach wieder aufsteht, als wenn nichts gewesen wäre.

Dies ist übrigens eine wesentliche Geisteshaltung, die dem Buddhismus zugrunde liegt. Alles Existierende ist nur Illusion, eine Täuschung des Geistes. Diese Täuschung muß durchschaut werden, um zur unsterblichen, reinen Realität die jenseits unseres kleinen Ichs liegt, vorzustoßen, was der Erleuchtung gleichzusetzen wäre.

Nicht zufällig gibt es im Tibetischen Buddhismus eine eigene Praxis des *Traum-Yoga*, in der der Aspirant erst lernt, seine Träume als Illusion zu erkennen, um umgekehrt dann sein ganzes Leben und seine Umwelt als ebenso illusionsartig zu durchschauen.

Wenden wir uns aber der Erfahrung des luziden Träumens an sich zu:

Ein Auslöser für einen solchen Traum ist oftmals eine *sehr bedrohliche Traumszene*. Wenn wir unser Traumgewahrsein nicht dafür benützen um aufzuwachen, sondern um die Traumszene zu meistern, dann haben wir die Chance einen luziden Traum zu induzieren.

Manchmal geschieht das auch zufällig, etwas verfolgt uns, und dann, in höchster Not, werden wir uns des Traums bewusst, um dann das "Steuer herumzureißen".

Manchmal ist es eine überwältigende und zugleich unwirkliche *Schönheit*, die uns den Traum bewußt werden läßt. Eine andere Art des Auslösers ist das Übergehen eines *Flugtraumes* in einen Luziden Traum.

Wir sehen also - die Arbeit mit dem Senoi- System trägt dazu bei, daß wir mehr luzide Träume haben, weil wir mehr Flugträume bekommen, uns ängstigenden Traumsituationen eher bewußt werden, und weil wir für die Ausführung der Senoi Traumregeln ein gewisses Maß an Traumbewußtheit einüben.

Unsere Chancen auf einen Luziden Traum erhöhen sich außerdem durch:

-Zeiten der Ruhe.

-wenn wir es zulassen, nach den Träumen der frühen Morgenstunden mit Absicht in den nächsten Traum zu gehen.

-indem wir uns erinnern, bzw. es uns "merken", daß wir jetzt dann schlafen und träumen werden, und wenn wir träumen dass wir luzide werden.

Es gibt noch eine Vielzahl anderer Techniken, die ich Ihnen auf folgenden Kopien gesondert zukommen lasse. (Oder einfach in den Literaturangaben schmökern.)

Dieses ganze Gebiet ist wieder eine Welt für sich. Wer bereit ist, sich darauf einzulassen und die Arbeit dafür in Kauf zu nehmen, der wird mit Sicherheit mit Erfahrungen beschenkt, die die Realität immer übertreffen werden.

"...und *dringt in Galaxien vor, die niemals ein Mensch zuvor gesehen hat.*"

Aus dem Vorspann zu Raumschiff Enterprise.

9. Wahrträume - prophetische Träume

Träume sind oftmals phantastische Wegweiser für unsere persönliche Entwicklung. Eine Steigerung dieser Eigenschaft bietet der „prophetische Traum“, ein Traum, der ein tatsächlich stattfindendes Ereignis vorwegnimmt und vorhersagt, uns eventuell sogar warnt und vor bevorstehenden Gefahren rettet, wenn wir nur auf diese warnende Stimme hören.

Wie erklären sich diese Phänomene?

Einerseits wohl durch unser Unbewußtes, mit seiner unglaublichen Fähigkeit, schon aus ganz subtilen unmerklichen Hinweisen, Stimmungen und Andeutungen die notwendigen Schlüsse zu ziehen.

Dann gibt es vielleicht einen Bereich, einen geistigen Bereich, in dem unser Bewußtsein teilhat an einer göttlichen Eigenschaft, nämlich der Zeitlosigkeit bzw. Ewigkeit. In einem solchen Bereich haben Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft keine Bedeutung. Man ist außerhalb der Zeit und kann den Ablauf einer Handlung wie auf einer Linie aufgefädelt betrachten. Unser Traumbewußtsein geht in diesen Bereich hinein, und kann somit die zukünftige Entwicklung erkennen. Diese Erkenntnis wird dann ins Wachen mitgenommen.

Sollte ich nun einen parapsychologischen Traum haben, wie erkenne ich denn, daß es ein Wahrtraum ist und wie kann ich angemessen auf einen solchen Traum reagieren?

1. Merksatz: Wahrträume sind oft von außergewöhnlicher Qualität, oft „spürt“ man es einfach, daß dieser Traum ein besonderer Traum ist.

Weitere Tipps:

- 1. Schreiben Sie den Traum gleich nach dem Aufwachen auf.*
- 2. Ziehen Sie die Möglichkeit in Betracht, daß Ihr Traum in Erfüllung geht*
- 3. Bereiten Sie sich im Geiste darauf vor, daß der Traum in Erfüllung geht.*
- 4. Treffen Sie Vorkehrungen, wenn das Traumereignis unangenehm ist.*
- 5. Tun Sie, was Sie glauben, tun zu müssen, ehe der Traum wahr wird.*
- 6. Überlegen Sie, wie Sie sich während und nach Eintreffen des Ereignisses verhalten, um seine negative Wirkung abzuschwächen, oder seine positive Wirkung zu verstärken.*
- 7. Erzählen Sie jemandem diesen Traum.*

Erzählen Sie jemandem den Traum. Damit ist natürlich nicht gemeint, daß Sie Ihrem Vater erzählen, Sie hätten von seinem Tod geträumt.

Aber es jemandem zu erzählen wird sie erleichtern. Wenn Sie mit anderen Menschen z.B. in der Familie sprechen, erhalten Sie vielleicht Informationen, die Sie gar nicht kennen.

Erzählen Sie Ihrer Tochter den Traum als Rechtfertigung dafür, warum Sie am Nachmittag lieber den Großvater besuchen, statt mit ihr einen Einkaufsbummel zu machen. Dann wird sie Ihre Entscheidung verstehen und Ihnen das ungute Gefühl nehmen, ein Geheimnis hüten zu müssen.

Zu zweit sind Sie stärker als allein

Wenn Sie die Möglichkeit erwägen, daß der Traum vom Tod Ihres Vaters in Erfüllung geht, Sie sich emotional und praktisch darauf einstellen, sofort alles tun, was nötig ist, und jemandem Ihren Traum erzählen, haben Sie den größten Nutzen aus Ihrem Traumerlebnis gezogen. Sie werden merken, daß der Traum in all seiner Schrecklichkeit gut für Sie war.

Dieses Beispiel habe ich aus einem Buch ausgewählt, weil es einerseits ein schönes Beispiel für eine Bearbeitung eines Wahrtraumes darstellt, und andererseits weil es ein Beispiel dafür ist, wie man in einem Sterbefall mit unerledigten Dingen in der Beziehung zu dem Sterbenden umgehen sollte.

Zitate aus: Wahrträume; Knauer Verlag

10. Der Energieaspekt der Träume

Konzepte der Lebensenergie

Seit nahezu dem Anfang der Menschheitsgeschichte, jedenfalls als Kultur-Geschichte begriffen, gibt es diverse Konzepte, den Menschen als "Energiewesen" und nicht nur als materielles Wesen anzusehen.

Psychologische Momente waren dabei wahrscheinlich ausschlaggebend, z.B. Wut ist als Emotion ein sehr energievoller Zustand.

Auch die Sexualität, die uns Menschen immer wieder umtreibt (als Triebenergie dann von Freud als Objekt seiner Psychoanalyse gewählt), wird als Energieaspekt gepflegt und kultiviert. Tantra, taoistische Praktiken und Kundalini sind einige Begriffe hierzu.

Chakren- System

Das System der 7 Chakren ist eine der ausgefeiltesten Konzepte der Lebenskraft.

Sieben Zentren gibt es: Kreisförmig, wirbelnd, wie Antennen der kosmischen Energie, verbunden durch einen oder mehrere "Kanäle" die "verstopft" oder "durchlässig" sein können.

Von unten nach oben: Sexualzentrum, Nabelchakra, Solar -Plexus, Herzchakra, Kehlkopfchakra, "Drittes Auge", Scheitelchakra.

Im Kundalini- Yoga ist die Lebensenergie eine im Sexualzentrum zusammengerollte Schlange, die "erweckt" werden muß und dann entlang der Wirbelsäule aufsteigt. Wenn diese Schlangenkraft das obere Zentrum erreicht, bedeutet das die Erleuchtung.

Im Großen und Ganzen ist diese Aufwärtsbewegung der Energie von "unten" nach "oben" die Grundlage aller Praktiken und Konzepte über Lebensenergie. von Alchemie über Tao- Meditation. Tai Chi, Tantra, Voodoo etc. wenn diese Kulturen nicht alle voneinander abgeschrieben haben, muß wohl irgendeine Grundlage für diese Erfahrung tatsächlich vorhanden sein. Die praktische Anwendung ergibt sich in der Medizin der alten Chinesen, die über Akupunktur und Kräuter die Energie in den "Energieleitbahnen" (Meridianen) wieder zum fließen bringen soll.

In der "Bioenergetik" wird, ausgehend vom "Orgasmusreflex nach Wilhelm Reich", an Blockierungen unserer Körperenergie gearbeitet. Bioenergetik ist inzwischen eine Standard - Körpertherapie.

Bewegungen im Traum entsprechen Bewegungen dieser Körperenergie!

Bewegen wir uns in der Traumlandschaft aufwärts, so bewegt sich die Körperenergie aufwärts (besonders, wenn wir einen Flugtraum haben).

Bewegen wir uns abwärts (Aufzug. Rolltreppe. Rutsche, Höhle etc.), so bewegt sich die Körperenergie abwärts.

Haben wir im Traum Schwindelgefühle, so ist die Energie in den oberen Zentren am wirbeln. Kündigt manchmal einen Luziden Traum an.

Begegnet uns sexuelle Lust im Traum, so bewegt sich die Energie im unteren Zentrum.

Manchmal wird eine "Moral" mit der Reihenfolge der Chakren von unten nach oben verbunden. Doch wie will man "nach oben" reisen ohne die Kraftschübe "von unten"?

Literaturverzeichnis

Grundlagenwerke zum Träumen:

Garfield, Patricia: "Kreativ träumen", Ansata Verlag (*das Grundlagenwerk an sich*)

weitere Bücher von ihr:

- "Der Weg des Traum-Mandala" Ansata Verlag (*ein Buch, das sich vor allein wegen der phantasievollen Traumaufzeichnungen der Autorin zu lesen lohnt*)

- "Frauen träumen anders" Serie Piper Verlag. *nicht nur für Frauen.*

Faraday, Arm : "Die positive Kraft der Träume". Knauer.

Jung, C.G.: "Traum und Traumdeutung" dtv

Einblick in die Denkweise dieses Pioniers der Seelenforschung.

Luzide Träume

LaBerge, Stephen: "Hellwach im Traum". msrg Verlag.

nettes Buch über den aktuellen Stand der Traumforschung, humorvoll, teilweise nahezu spannend.

Tholey Paul: "Dream Power" Synthesis Verlag

Ein Buch, das Gestalttherapie und luzides Träumen verbindet.

Außerkörperliche Erfahrungen.

Monroe, Robert A.: "Der Mann mit den zwei Leben" Ansata Verlag

So ähnliche Erfahrungen kann man beim „falschen Erwachen“ machen... sehr gute, Selbstbeobachtungsgabe.

Jankovich, Stephan von: "Ich war klinisch tot"(der Tod, mein schönstes Erlebnis), Drei Eichen Verlag. *könnte auch unter allgemeine Spiritualität stehen oder unter, Sterben etc.*

Meditation

Leve, Joel. "Die Kunst der Entspannung. Konzentration und Meditation. Hugendubel, *viel für's Tun.*

Kapleau, Philip: "Die drei Pfeiler des ZEN". O. W. Barth Verlag.

7, Eine Basis des einfach nur "sitzens" die Praxis der Achtsamkeit im Augenblick.

Spiritualität allgemein

Pir Vilayat Inayat Khan: "Der Ruf des Derwisch" Synthesis Verlag. *Er darf auf keiner Tagung von "Wissenschaftlern und Weisen", fehlen.*

Dethlefsen Thonwald: "Schicksal als Chance". Goldmann. *Grundlagen "esoterischer" Denkweise.*

Gaskin, Stephen: "Wir lieben diese Erde". Papyrus extra. *Bodenständig und liebevoll.*

Prophetische Träume

Rvback David. Sweitzer Letitia: "Wahrträume- ihre transformierende und übersinnliche Kraft", Knaur.

Windsor, Joan: "Das innere Auge". Ariston.

Visualisieren Gawain, Shakti: "Stell dir vor",

Bewußtseinsforschung Wilber, Ken: "Das Spektrum des Bewußtseins". Reinbeck oder Scherz

Tart Charles: "Altered States of Consciousness. " vielleicht auch auf Deutsch?

Zimmer, D. E.: "Tiefenschwindel". Rowohlt.

Tarot Pollack, Rachel: "Tarot 78 Stufen der Weisheit". Knaur. *Ich sah schon viele Tarot Bücher aber dieses ist und bleibt das Tarot-Buch Nr. 1*

Ich hoffe, mein kleines Brevier hat Ihnen gefallen und Sie können das Eine oder Andere ausprobieren. Wenn Sie Interesse an einer intensiven Arbeit mit der inneren Wirklichkeit haben, vereinbaren Sie gerne einen Termin:

Andreas Wolf Heilpraktiker

Hypnosetherapie Hypnotherapie

Pasinger Bahnhofsplatz 4

81241 München

Tel. 089-83964455

info@naturheilpraxis-wolf.de

www.naturheilpraxis-wolf.de