

Träume!

oder wie ich Zugang zu meinem kreativen Potential erlange

Viele Menschen glauben, dass sie nicht träumen oder berichten, dass sie sich nur selten an Träume erinnern, andere wiederum sprechen von fantastischen Erlebnissen. Sind Träume Schäume oder steckt mehr dahinter?

Jeder Mensch träumt während des Schlafes. Die meisten Menschen nehmen Träume allerdings kaum zur Kenntnis, vergessen sie und scheinen sie nicht zu brauchen. In unserer westlichen rational-analytisch orientierten Kultur haben Träume nur einen geringen Stellenwert. Zum Teil sind auch negative Assoziationen mit dem Traum verbunden: „Träume sind Schäume“ oder „Sie lebt in einer Traumwelt“. Einige Wissenschaftler haben jedoch erkannt, dass verschiedene Erlebnisse aus dem Alltag und auch Traumata aus der frühen Kindheit im Traum verarbeitet werden. Es gibt aber einen weiteren, bisher nur am Rande betrachteten, Aspekt. Und zwar die Möglichkeit, über einen Traum oder traumähnliche Zustände gezielt Informationen zu offenen Fragen zu erhalten.

Geniale Ideen und Erfindungen

Es ist allgemein bekannt, dass Erfinder, Wissenschaftler und Forscher ihre bahnbrechenden Ideen oftmals einem Traum zu verdanken haben. Zum Beispiel sah der deutsche Chemiker Friedrich August Kekulé im Jahre 1865 in einem Traum tanzende Atome, sich drehend und windend in schlangengleicher Bewegung. Eine der Schlangen hatte ihren eigenen Schwanz ergriffen und verbog sich ringförmig. Beim genauen Betrachten dieser Traumvision erkannte Kekulé wie vom Blitz getroffen plötzlich das, wonach er die ganze Zeit suchte: die sechseckige Form des Benzolmoleküls! Heute ist der ganze Aufbau der organischen Chemie und der chemischen Synthese diesem Traum zu verdanken!

In ähnlicher Weise fand Elias Howe die Lösung für sein Problem: Er wurde in einem Alptraum verfolgt und mit Lanzen bedroht. Noch im Traum viel ihm auf, dass die Lanzenspitzen Öhren aufwiesen. Aus diesem Traum erwachte er mit einer einfachen, genialen Idee: das Nadelöhr an der Nadelspitze anbringen. Die Nähmaschine war entstanden!

Der große Philosoph und Mathematiker Bertrand Russell gibt offen zu, dass er viele seiner schwierigen Probleme mit Hilfe seiner Träume lösen konnte. Weitere „Traumlösungen“ beziehen sich auf die Struktur des Periodensystems (Dimitri Mendelejew), die Klassifizierung fossiler Funde (Zoologe Agassiz), Dechiffrierung babylonischer Hieroglyphen (Herman V. Hilprecht), Aufbau des Atoms (Physiker Niels Bohr) und die Massenproduktion von Insulin (Sir Frederick Banting). Auch der Physiologe Otto Loewi entdeckte im Traum ein Experiment, mit dem er den Beweis erbrachte, dass die Nervenleitung sowohl auf elektrischen als auch auf chemischen Prozessen beruht.

Neben den kreativen Träumen der Wissenschaftler, in denen Träume zur Lösung von schwierigen Problemen beigetragen haben, gibt es eine Reihe von Beispielen, die zeigen wie Träume kreativ schaffende Menschen, Künstler und Schriftsteller, inspiriert haben.

Filmemacher wie z. B. Ingmar Bergmann („Wilde Erdbeeren“), Carlos Saura oder Federico Fellini haben ihre eigenen Traumbilder direkt in Filmsequenzen umgesetzt. Bekannt sind auch die surrealistischen Bilder von Salvador Dalí. Oder im Bereich der Literatur: Dr. Jekyll and Mr. Hyde. Die Verwandlung des einen in den anderen hatte der Schriftsteller Robert Louis Stevenson vorher geträumt. Auch Paul McCartney zum Beispiel; er hat die Melodie des Hits „Yesterday“ im Traum gehört und konnte es zunächst gar nicht glauben, dass es ein bis dahin unbekanntes Lied war.

Johannes Brahms schrieb: „Ich sehe nicht nur bestimmte Themen vor meinem geistigen Auge, sondern auch die richtige Form, in die sie gekleidet sind, die Harmonie und die Orchestrierung. Takt für Takt wird mir das fertige Werk offenbart... Ich muss mich im Zustand der Halbtrance befinden, um solche Ergebnisse zu erzielen.“

Auch Goethe, Tschaikowskij, Mozart, Wagner, Beethoven, Richard Strauss, der Komponist Giuseppe Tartini und der Mathematiker Johann Karl Friedrich Gauß berichteten, dass sie ihre besten Ideen in Dämmer- oder Traumzuständen empfangen.

Wie ist das möglich?

Man weiß von erfolgreichen Wissenschaftlern und Denkern, dass sie sich Tag und *Nacht* mit ihren Projekten beschäftigen. In dem Moment wo wir uns intensiv mit der Suche einer Problemlösung beschäftigen, passiert Folgendes: Unsere Gedanken sind dauernd darauf ausgerichtet, nach hilfreichen Informationen Ausschau zu halten. Diese können uns jedoch erst in dem Moment erreichen, wo wir loslassen - nicht mehr denken.

Die Aborigines gehen in eine Art gelenktem Traum in die „Traumzeit“, um z.B. ein verlorenes Stammesmitglied aufzuspüren. In dieser Traumzeit können sie genau den Platz sehen, an dem ihr Freund sich befindet.

Fast jeder Mensch kann davon berichten, dass er eine „Eingebungen“ im Traum erhalten hat oder von einem Erlebnis, das er vorausgeträumt hat. Bestimmt kennen auch Sie den so genannten „Déjà-vu-Effekt“. Dies bedeutet, dass Sie gerade in einer bestimmten Situation sind und denken: „Irgendwoher kenne ich diese Situation“, „Das kommt mir so bekannt vor“, „Irgendwie habe ich das schon mal erlebt.“ Dies sind Erlebnisse, die wir vorher geträumt haben – vorausgeträumt. Wir erinnern uns jedoch erst wieder im Wachbewusstsein daran, nämlich dann, wo genau diese Situation eintritt.

In seinem Buch „Der siebte Sinn des Menschen“ veröffentlichte Rupert Sheldrake Berichte von Menschen, die die Zerstörungen des World Trade Centers vorausgeträumt hatten: „Ich war im WTC1 und er geriet in Brand. Ich entkam in dem ich über eine Glasbrücke ins zweite Gebäude kroch, als auch das zu brennen anfing“, erzählte Audry Parrish. Steven Brown träumte, er befände sich im Treppenhaus des WTC mit einer Menge Menschen, die hinauszukommen versuchten und Keith Vass: „... dann bemerkte ich, wie das Gebäude zu zerbrechen begann und abbröckeln. Dann implodierte das gesamte Gebäude...“

All die vielen Beispiele der präkognitiven Wahrnehmung oder genialen kreativen Ideen und Problemlösungen, sind nicht vom Tisch zu weisen und bestärken die Aussagen vieler Grenzwissenschaftler und genialer Denker: Die Traumwelt ist alles andere als eine Phantasie, sondern das Land der Träume ist ein wirklicher Ort. Ein Traum ist eine andere Realitätsebene! Eine ebenso existierende Welt, die wir jede Nacht bereisen.

Wir erleben Träume mit derselben Qualität, mit der wir die Wirklichkeit erfahren. Kinder wachen manchmal nachts mit Geschrei auf und lassen sich nicht beruhigen. Oftmals erkennen sie nicht, dass sie aus dem Alptraum „erwacht“ sind und sich in ihrem sicheren Bettchen befinden. Es hat den Anschein als könnten sie die eine Realität von der anderen nicht unterscheiden. Versuchen Sie einem Kind nach einem Alptraum, zu sagen: „Es war nur ein Traum!“

Der chinesische Philosoph Chuang-tzu (3.Jh v.Chr.) berichtet: »Heute nacht träumte ich, ich sei ein Schmetterling und flöge auf einer Wiese voller Blumen. Nun, da ich aufgewacht bin, weiß ich nicht recht, bin ich nun ein Mensch, der geträumt hat, ein Schmetterling zu sein, oder bin ich ein Schmetterling, der jetzt träumt, ein Mensch zu sein?«

Im Traum unterliegen wir keinen Grenzen von Raum und Zeit und daher gibt es die Möglichkeit, sogar Informationen aus der eigenen physischen Zukunft zu erhalten. Während nämlich das, was wir als unser Leben bezeichnen, kontinuierlich von heute nach morgen verläuft, springen wir im Traum, unserem „anderen“ Leben, von der einen in die andere Zeit, erleben diese Nacht als erwachsene Frau, jene als kleinen Jungen.

Betrachten wir eine Idee, dann entsteht diese zu aller erst im Kopf, also im Psychischen. Im Traum leben wir in einer psychischen Welt. Der Traum ist sozusagen die Vorstufe unserer physischen Realität. Und jede psychische Welt hat die Option, eine physische folgen zu lassen; so wie Sie die Möglichkeit haben, eine zunächst psychische Erfindung, die nur in Geistform besteht, materiell umzusetzen und in der physischen Welt zu erschaffen. Genau genommen kommt alles, also auch jeder Mensch, jede Idee oder Erfindung aus der Traumzeit.

In diesem zeit- und raumunabhängigen Pool ist jede Information, jede Antwort auf jede Frage enthalten (siehe morphische Feldtheorie v. Rupert Sheldrake).

Lösungen finden im Traum

Auch Sie können wertvolle Informationen aus ihren Träumen gewinnen! Versuchen Sie es selbst: Stellen Sie sich vor dem Schlafen eine Frage und programmieren Sie so Ihren Traum. Sobald Sie aufwachen schreiben Sie alles auf und reflektieren das Erlebte, achten Sie darauf besonders auf Ihre Gefühle, die sie während des Traums hatten.

Traum-Erlebensstufen

Es gibt 2 Traumerinnerungsstufen im Traum u. 2 verschiedene Bewusstseinstufen:

- Stufe 0: Am Morgen wachen wir auf und haben nicht bemerkt, dass wir geträumt haben.
- Stufe 1: Wir wachen auf, wissen von nichts, aber plötzlich während des Tages erinnern wir uns an einen Traum oder an einen Traumfetzen. Je länger wir uns damit beschäftigen, desto mehr fällt uns dazu ein.
- Stufe 2: Wir befinden uns in einem Traum, in dem wir alles klar und deutlich erleben und „relativ“ bewusst, so wie wenn wir uns in unserer physischen Welt befinden würden. Uns wird jedoch erst nach dem Erwachen wirklich klar, dass es ein Traum war – auch wenn die Erlebnisse während des Träumens noch so absurd sein mögen.
- Stufe 3: Wir befinden uns in einem Traum und erleben alles äußerst intensiv und bewusst - und wissen, dass wir in einem Traum sind! Wir können jetzt bewusst mit den Traumgestalten kommunizieren und den Traum selbst lenken und gestalten oder einfach erfahren – und wir wissen, dass (wir) unser physischer Körper gerade schläft. Diese Art des Träumens wird Klartraum oder luzider Traum genannt.

Luzide Träume

Der luzide Traum ist höchste Form des Träumens. Diese Art zu Träumen löst ein wunderbares Freiheitsgefühl aus und ermöglicht den bewussten und direkten Zugang zu unvorstellbaren Welten und zu unserem Unbewussten. Jetzt können gezielt Ängste und emotionale Blockaden angegangen und sofort aufgelöst werden. Entsprechend der Stärke unserer Absichtslinien erhalten wir wichtige Informationen zu allen Themenbereichen unseres Lebens – auch direkt in die Zukunft reisend. Leistungen können trainiert und dadurch im Physischen verbessert werden (z.B. eine Fremdsprache oder Tennis). Im luziden Traum können Dinge ausprobiert werden, die im Wachbewusstsein aufgrund gesellschaftlicher und physikalischer Beschränkungen nicht möglich sind (z.B. Fliegen). Außerdem ist es in einem luziden Traum möglich mit anderen System in Kontakt zu treten und darüber Informationen zu erhalten. Der Klartraum hat die effizienteste Funktion eines wertvollen Ratgebers.

Eine interessante wissenschaftliche Arbeit über Klarträumen veröffentlichte der Traumforscher Dr. Steven LaBerge, Leiter des Lucidity-Institutes (Stanford University). Er ist jederzeit in der Lage unter Laborbedingungen luzide Träume zu induzieren.

Träumen im Wachbewusstsein

Auch im Wachbewusstsein träumen wir. Wir nehmen allerdings meistens nur unsere eigenen Gedanken in Form von Tagträumen wahr und spielen alltägliche Situationen durch. Wenn es uns jedoch gelingt aus diesem Prozedere bewusst auszusteigen, können wir direkt mit unserem kreativen Potential in Verbindung treten und Informationen erhalten.

So berichtet z. B. ein Unternehmer aus Baden Württemberg, dass vor seinem geistigen Auge eine Internet-Datenbank erschien, die Anbieter und Abnehmer für elektronische Bauelemente zusammenführen sollte. Diese Teile lagen - bis zur Verschrottung - jahrelang weltweit in verschiedenen Lagern herum. „Damit konnte ich eine Marktlücke schließen und wir feierten einen Riesenerfolg. Ich bekam sogar eine Auszeichnung vom Wirtschaftsministerium!“ Seine Erfindung verdankt er einem Seminar über Kreativität.

Auch eine Neurochirurgin aus Bayern erhielt einfache geniale Lösungen für Ihre Probleme über diese Methode: „Seit dem Seminar entwickle ich ständig neue Hilfsmittel, welche mir die Arbeit wesentlich erleichtern. Unter anderem, eine Erfindung mit der ich Hirntumore des Stadiums 1 besser erkennen kann und ein Stethoskop mit 4 Hörer, damit der lernende Assistenzarzt und der Arzt gleichzeitig den Puls des Patienten hören können. Oder das Pivot-Board mit dessen Hilfe Patienten ganz einfach auf den Bauch oder Rücken gedreht werden können, ohne dass dafür 5-6 Hilfspersonen benötigt werden und noch vieles mehr. Ein paar meiner Erfindungen habe ich bereits patentieren lassen.“

Auch andere Fragen aus den verschiedenen Lebensbereichen lassen sich mit dieser Technik im Wachbewusstsein beantworten – aber nicht nur. Die Methode bietet auch eine Möglichkeit, um die Individualität der Traumwelt verstehen zu lernen und schließlich das Bewusstsein im Traum zu erhöhen.

Fazit

Die Dominanz von Realität und Logik in unserer Gesellschaft stellt uns vielfach vor Probleme. Die Erweiterung der Wahrnehmung und die Informationsgewinnung aus zeit- und raumunabhängigen Feldern bieten Auswege und Lösungen. Der Traum ist ein Königsweg der Erkenntnis und der kreativen Prozesse.

Nehmen wir Träume ernst und versuchen sie zu verstehen, erkennen wir, dass sie jeden Bereich unseres Lebens berühren. Durch Träume können wir einen Blick in die Zukunft, eine Anregung zur Heilung oder einen Einblick in unsere Beziehungen bekommen. Durch ihren Inhalt geben sie uns einen Anstoß, umzudenken und unser Verhalten zu ändern. Sie geben uns ein umfassenderes Bild von uns selbst und dem großartigen, geistigen Potential, das in uns liegt. Es lohnt sich also, unsere Träume ernst zu nehmen.

Viel Spaß beim Träumen und viele lehrreiche Erkenntnisse!