

Der Traum bei Elias

von Christoph Gassmann

Das Thema Traum spielt bei Elias Philosophie eine wichtige, aber keine zentrale Rolle. Die Annahme und die Akzeptation des Selbst steht mehr im Zentrum. Der Traum kann aber behilflich sein, unsere hoch konzentrierte Fokussierung auf unser gegenwärtiges Ich zu lockern und uns unserer grösseren Realität, in der wir eingebettet sind, wahrzunehmen. Der Traum steht nämlich unserem essenziellen Sein viel näher als unsere wache Realität. In der Folge möchte ich eine Zusammenfassung und einen Überblick geben, was Elias zum Wesen der Träume sagt.

Das Bewusstsein im Wachen und Träumen:

Elias betont, dass wir immer bewusst sind, am Tag und in der Nacht. Der Traumzustand ist so wichtig wie der Wachzustand. Das Unbewusste gibt es in dem Sinn nicht, das Bewusstsein ist bloss in verschiedenen Zuständen. Elias bezeichnet die verschiedenen Zustände des menschlichen Bewusstseins als regionale Areale, in denen die betreffenden Ereignisse stattfinden. Der Wachzustand findet im regionalen Areal 1 statt, der Traumzustand im regionalen Areal 2. Da wir den Traumzustand für nicht so wichtig halten, erinnern wir uns auch nur schlecht oder gar nicht an ihn. Traum- und Wachzustand überlappen sich aber ständig. Im Traum treten Elemente des Wachzustandes auf und im Wachzustand treten uns Elemente des Traumes entgegen, was uns gelegentlich an ihn erinnern lässt. Ausserdem wird der Traumzustand im Wachen fortgesetzt, doch sind wir dessen nicht gewahr, da wir uns so stark auf das Wachleben konzentrieren.

Der Sinn des Schlaf- und Traumzustandes ist es, sich zu öffnen und mit dem weiteren inneren Selbst und dessen Aspekten zu kommunizieren. Der Wachzustand ist eine starke Fokussierung auf einzelne Ereignisse in einer linearen Abfolge. Im Traumzustand hingegen wird das Erlebnisspektrum geöffnet, eine Vielzahl von Ereignissen können so gleichzeitig erlebt und wahrgenommen werden. Zeit existiert in diesem Zusammenhang nicht.

Der Traumzustand ist weniger eingeschränkt als der Wachzustand, physikalische, logische, sequenzielle, moralische und ethische Regeln sind da nicht so bindend. Deshalb kann man sich darin auch kreativer ausdrücken und eine Vielzahl von Variationen einer Problemlösung ausprobieren. Die Objekte im Wachzustand sind fixierter und beständiger als im Traumzustand, im Traumzustand sind die Objekte variabler und auch das Traum-Ich kann sich leichter mit verschiedenen Rollen und Lebensentwürfen identifizieren.

Beziehungsnetz:

Der Traum hat viele Bedeutungsebenen. Er bezieht sich beispielsweise auf die Vergangenheit des Träumers, und gleichzeitig auf seine Zukunft. Er bezieht sich auf das Wachleben, aber auch gleichzeitig auf eine andere Person in einem anderen Zeitrahmen, oder auf eine Inkarnation in einer anderen Dimension. Er bezieht sich auf das individuelle Schicksal des Träumers und spielt gleichzeitig auf globale, kulturelle oder nationale Ereignisse an. In diesem Sinne spielen im Traum räumliche Distanz und zeitliche Abfolge keine notwendige und prägende Rolle auch wenn sie als Gestaltungselemente im Traum auftreten. Verbindende Glieder im Traumnetzwerk sind assoziative, thematische Verwandtschaften.

Kommunikation:

Alles was Bewusstsein hat träumt, alles hat Bewusstsein. Der Stein, das Elektron, die Blume und der Fisch träumen. Der Traum ist Kommunikation. Im Traum kommuniziert der Träumer letztendlich mit allem was Bewusstsein hat. Unter anderem stellt der Traum die Kommunikation mit dem inneren Selbst sicher. Dazu wird eine symbolische Sprache benutzt. Die Symbole sind teilweise individuell, teilweise kulturell bestimmt. Kommunikation findet aber auch mit anderen Inkarnationen des eigenen inneren Selbst statt, welche in dieser oder auch ganz anderen Dimensionen inkarniert sind. Die Kommunikation spielt aber auch zwischen alternativen und wahrscheinlichen Ichs. Ausserdem wird im Traum mit den Personen kommuniziert, zu denen eine psychologische Verbindung besteht, die Elias „counterpart action“ nennt. Natürlich wird in diesem Zustand auch mit anderen Selbst kommuniziert, beispielsweise mit Elias, dessen Unterricht auch im Traumzustand stattfindet. Wir kommunizieren im Traumzustand aber nicht immer mit allem, sondern mit dem, auf was wir uns gemäss unseren Überzeugungen, Weltanschauung Gemütszuständen, Interessen etc. konzentrieren.

Interpretation:

Der erlebte und erinnerte Traum ist eine Interpretation eines subjektiven Ereignisses. Wir übersetzen subjektive Erfahrungen in objektive Traumereignisse, in Bilder, die wir vom Wachleben her verstehen können. Unser Verstand ist seit unserer Geburt in die materielle Welt, auf den Umgang mit materiellen Objekten getrimmt. Das Gehirn ist ausserdem nur in der Lage, gewisse kompatible Informationen zu verarbeiten. Deshalb ist eine solche Interpretation notwendig. Der Traum ist somit nicht ein rein subjektives Ereignis, sondern eine Interaktion zwischen subjektivem und objektivem Bewusstsein.

Laut Elias ist die subjektive Erfahrung konkret und spezifisch, die objektive Erfahrung aber abstrakt und unspezifisch. Deshalb kann ein inneres subjektives Ereignis durch eine Vielzahl von unterschiedlichen objektiven Erlebnissen dargestellt werden. So kann eine konkrete psychologische Dynamik, die durch unterschiedliche Überzeugungen verursacht wird, wie beispielsweise ein Autoritätskonflikt, durch sehr unterschiedliche Ereignisse sowohl im Traum- wie auch im Wachleben ausgedrückt und dargestellt werden.

Es gibt auch innere, subjektive Erfahrungen im Traum, die nicht in verständliche, objektive Bilder umgesetzt werden, da sie zu fremdartig sind und nicht sinnvoll übersetzt werden können. Der Übersetzungsprozess ist somit auch ein Filterungsprozess, da es mitunter schwierig oder unmöglich ist, die multidimensionalen subjektiven Erfahrung in ein lineares objektives Erlebnis zur übersetzen.

Innere Ereignisse werden durch eine Vielzahl von objektiven Bildern oder Symbolen ausgedrückt. Ein objektives Symbol kann aber auch für verschiedene innere Aktionen stehen. Die Sprache der Träume funktioniert also nicht gleich, wie die gesprochene Sprache, bei der ein Wort eine festgelegte Bedeutung hat. Zum besseren Verständnis eines Traumes ist es somit notwendig, die Symbole in ihrem Kontext zu interpretieren, um sie verstehen zu können.

Projektion:

Die Projektion des Bewusstseins ist eine Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf andere Bewusstseinsfelder, die oft beim Träumen spontan stattfindet, die aber auch aus dem wachen Zustand möglich ist. Elias vermeidet dabei den Begriff der ausserkörperlichen Erfahrung, weil in der Regel der Körper nicht verlassen wird, sondern bloss ein Teil des Bewusstseins sich auf Erfahrungsbereiche ausrichtet, welche dem Körper nicht zugänglich sind. Dieser ist an einen Ort gebunden, da Raum- und Zeitkoordinaten bzw. die

Glaubenssysteme, die dahinter stecken, ihn daran hindern, dort zu sein, wo die Aufmerksamkeit weilt. Grundsätzlich ist es vorstellbar, dass das individuelle Bewusstsein die ganze Aufmerksamkeit vom Körper abzieht, doch ist das nur für eine kürzere Zeitspanne möglich, in der das Körperbewusstsein ohne das individuelle Bewusstsein funktionieren kann. Normalerweise bleibt eine Restaufmerksamkeit des individuellen Bewusstseins während der Projektion beim Körper.

Erinnerung:

Indem im Traum das objektive Bewusstsein sich mit den subjektiven Ereignissen auseinandersetzt, entsteht die bildliche Vorstellung der Ereignisse, welche für uns verständlich sind. Im Traum benutzt der Träumer jedoch kaum sein Denken - er tut, er ist in Aktion. Deshalb ist es oft schwierig, Träume zu erinnern, weil sie nicht mit gedanklicher Tätigkeit durchwirkt sind. Beginnt man im Traum nachzudenken und zu studieren, so führt das in der Regel zum Erwachen. Weil der Traum aus bildlichen Ereignissen besteht, die nicht unbedingt in einer linearen Abfolge stehen müssen, ist es nach dem Erwachen oft schwierig, den Traum in Gedanken zu fassen. Es benötigt einen weiteren Bearbeitungsschritt um den Traum sprachlich auszudrücken. So ist im Prinzip der niedergeschriebene oder erzählte Traum eine Übersetzung von einer Übersetzung. Der Vorgang der Traumerinnerung ist deshalb eine Kunst, die geübt werden kann, damit er adäquater wird.

Übungen:

Elias empfiehlt grundsätzlich, sich mit den eigenen Träumen auseinanderzusetzen, da es im Traumzustand leichter ist, das grössere, innere Selbst, sowie dessen Manifestationen in diesen und anderen Dimensionen wahrzunehmen, weil das Bewusstsein im Traum weniger eingeschränkt ist. Ausserdem geben die Träume darüber Auskunft, was unsere Präferenzen, unsere Befürchtungen und Hoffnungen, unsere Überzeugungen und Ansichten, sowie unserer Interessen und unsere Gemütszustände sind, was uns hilft uns in der Gesamtheit anzunehmen. Ausserdem verhilft die Arbeit mit den eigenen Träumen zu einem besseren Verständnis der oben stehenden Informationen, welche durch die eigenen Traumerfahrungen illustriert und konkretisiert werden.

Elias hat folgende Stufen der Traumarbeit skizziert:

1. Die Erinnerung von Träumen.
2. Beobachten, wo das Traum-Ich ist in den verschiedenen Träumen ist, was es macht, und warum.
3. Luzides Träumen. Bewusstes Tun im Traum und bewusste Manipulation des Traumes.
4. Bewusstseinsprojektion in andere Umgebungen, Welten und Dimensionen.
5. Mehr als ein bewusster Traumfokus. Bewusste gleichzeitige Wahrnehmung von mehreren Umgebungen und darin agierenden Traum-Ichs.
6. Gleichzeitiges Bewusstsein in mehreren Welten und zudem Bewusstseinsprojektionen von dort aus.

Punkt 6 entspricht am ehesten unserem essenziellen Sein. Unsere multidimensionale Seele ist sich gleichzeitig unzähliger Fokusse in verschiedenen materiellen und nicht materiellen Welten, samt deren parallelen und wahrscheinlichen Welten bewusst.

Elias schlägt zum Einstieg folgende Übungen vor:

Zur Verbesserung der Traumerinnerung und überhaupt zur Steigerung des Bewusstseins innerhalb des Traumes empfiehlt Elias, das gewohnte und kulturbedingte Schlafmuster zu durchbrechen, da das objektive Bewusstsein es gewohnt ist, nachts im Bett während mehrerer Stunden unaufmerksam zu sein. Laut Elias schlafen wir in der Nacht zu lang am

Stück und das ist zu einer fixen Gewohnheit geworden, die durchbrochen werden kann. Man kann beispielsweise nachts den Schlaf nach 4 - 5 Stunden für eine Weile unterbrechen, um nachher noch ein Schläfchen bis zur Morgenstunde anzuhängen. Auch ein kurzes Mittagsnickerchen kann hilfreich sein. Durch kürzere Schlafperioden und durch wechselnde Schlafrythmen kann man bewirken, dass die Aufmerksamkeit des objektiven Bewusstseins weniger nachlässt und auch im Traumzustand besser funktioniert. Die Erfahrung zeigt, dass insbesondere die frühen Morgenstunden, nachdem man den Schlaf für eine Weile unterbrochen hat, am geeignetsten sind, um lebhaftere Träume zu erinnern, um luzide Träume zu haben und um Bewusstseinsprojektionen durchzuführen.

Ausserdem hat Elias folgende Übungen vorgeschlagen:

Als Einstieg in die Traumarbeit, vor dem Einschlafen während einiger Tage oder Wochen:

- a) realisieren, dass Träume wichtig sind und deshalb erinnert werden sollen und können
- b) sich vorstellen, dass der Traum ein Wachzustand und eine Realität ist
- c) sich vorstellen, dass der Wachzustand ein Traumzustand ist

im Traum:

- d) Traumauslöser (dream triggers) : Im Traum gibt es Objekte, die immer auftauchen, auch wenn sie gar nicht zur Szenerie passen, das mag ein Buch, ein Blatt, ein Fenster, ein Tier oder etwas ganz anderes sein. Häufig werden diese Objekte übersehen (vielleicht gerade, weil sie zur üblichen „Möblierung“ des Traumes gehören). Doch wenn es dem Träumer gelingt, im Traum bewusst zu sein, so kann er diese Objekte entdecken und diese als Fenster zu einem anderen Bewusstseinsbereich nutzen (Stufe 4). Diese Traumobjekte sind individuell verschieden, doch in einem Individuum treten immer die selben Objekte auf. Man benutzt den Traumauslöser im Traum, indem man durch ihn hindurch projiziert oder fliegt.
- e) Die Tore aus Horn: Die Tore aus Horn durch welche nach alter griechischer Tradition die wahren Träume kommen, sind ebenfalls ein Traumauslöser, durch den man in andere Bewusstseinsbereiche projizieren kann. In dem Sinn sind die Tore aus Horn ein alter kollektiver Traumauslöser. Man kann im Traum durch Absicht zu den Toren aus Horn gelangen, oder es ist auch möglich, sich vor dem Schlafen vorzunehmen, einen Traum von den Toren aus Horn zu haben.

Siehe auch englische Stichwortliste zum Thema Traum:

<http://www.eliasweb.org/WordIndex.aspx?a=D&w=503>

© Christoph Gassmann, Horgen 2008