

# Die Tore aus Horn und Elfenbein

Die Unterscheidung verschiedener Traumtypen

Christoph Gassmann, Frühjahr 2015



Ich habe hier einen Artikel leicht redigiert, der zuerst in „Multidimensionale Wirklichkeit 2014/3“, dem Magazin der Seth Freunde<sup>1</sup>, erschienen ist.

## Träume und „nächtliche Erfahrungen“

Meine Sufi Lehrerin Irina Tweedie, eine Vertreterin der Naqshbandyya Mujaddidia<sup>2</sup>, zu der ich knapp 20 Jahre eine Verbindung hatte, hielt uns an, auf unsere Träume zu achten. Sie half uns in den gemeinsamen Diskussionen, diese in „persönliche Träume“ und in „Erfahrungen“ zu unterscheiden. Träume waren als Kontextualisierung von persönlichen Wünschen, Hoffnungen, Befürchtungen, Überzeugungen und Erinnerungen zu verstehen. Die Erfahrungen verwiesen aber auf tiefer liegende seelische Wahrheiten und Erlebnisse die über den Kontext der persönlichen Geschichte hinaus verweisen.

Auch Elias, die Trancepersönlichkeit von Mary Ennis äussert sich dazu. Er unterscheidet wie Seth zwischen „Träumen“ und „Projektionen des Bewusstseins“. Um die Unterschiede zwischen diesen beiden zu erkennen, weist er darauf hin, das Träume immer „über“ etwas sind, ganz ähnlich wie die Gedanken am Tag, die auch immer „über“ etwas sind. Die Projektionen des Bewusstseins werden hingegen als direkte „Erfahrung“ erlebt, so wie auch unsere Erlebnisse im Wachzustand direkt sind. So entspricht Elias<sup>3</sup> und Seths<sup>4</sup> „Projektion des Bewusstseins“ der nächtlichen „Erfahrung“ von Irina Tweedie. Diese Unterscheidung scheint mir recht wichtig, um zu erkennen, dass nicht alle nächtlichen Erfahrungen „Träume“ sind. In der Praxis mag die Unterscheidung nicht immer einfach sein, doch lohnt es sich, diese Unterscheidung zu üben. In der tibetischen Tradition des Dzogchen<sup>5</sup> ist eine ähnliche Unterscheidung bekannt: Dort wird zwischen Träumen der Klarheit und karmischen Träumen unterschieden. Die Klarheitsträume würden den „Erfahrungen“ und den Projektionen des Bewusstseins in etwa entsprechen, die karmischen Träume dem, was wir als „normale“ Träume betrachten, die, wie schon erwähnt, eine Kontextualisierung von persönlichen Wünschen, Hoffnungen, Befürchtungen, Überzeugungen und Erinnerungen darstellen.

Das Bedürfnis nach Unterscheidung der Träume ist sehr, sehr alt, wie ich im Laufe der Zeit entdeckt habe. Es wurde in verschiedenen Kulturen ausgedrückt und gemäss deren Überzeugungen und Vorstellungen unterschiedlich angewandt. So möchte ich einige dieser Unterscheidungskriterien vorstellen:

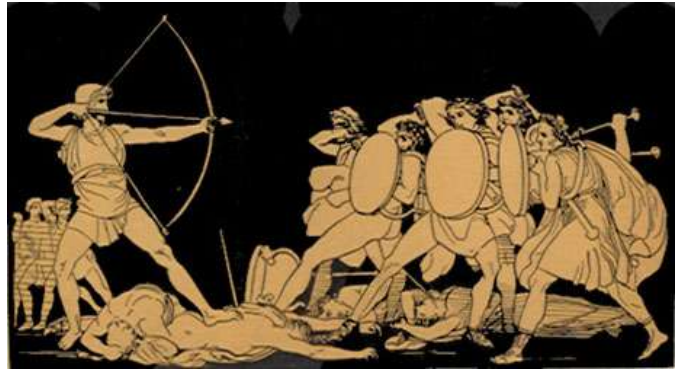
## Homers Tore aus Horn und Elfenbein

Das diesbezüglich älteste schriftliche Zeugnis stammt aus Homers Odyssee. Am Ende seiner Irrfahrt kehrte Odysseus nach Hause zurück und traf dort inkognito auf seine Frau Penelope die von Freiern umschwärmt wurde, die sich auf ihre Kosten um ihr Haus niedergelassen hatten. Sie erkannte ihren Ehemann nicht, doch erzählte sie ihm einen beeindruckenden Traum, den sie neulich hatte. Ich möchte hier den Ausschnitt aus diesem uralten Mythos wiedergeben, der um das 7. Jahrhundert vor Christus niedergeschrieben worden war, vermutlich aber älter ist<sup>6</sup>:

*„Aber höre den Traum, und sage mir seine Bedeutung. Zwanzig Gänse hab' ich in meinem Hause, die fressen Weizen mit Wasser gemischt; und ich freue mich, wenn ich sie anseh'. Aber es kam ein großer krummgeschnabelter Adler von dem Gebirg',*

*und brach den Gänsen die Hälse; getötet lagen sie all' im Haus', und er flog in die heilige Luft auf. Und ich begann zu weinen, und schluchzt' im Traume. Da kamen, ringsumher, mich zu trösten, der Stadt schönlockige Frauen; aber ich jammerte laut, daß der Adler die Gänse getötet.*

*Plötzlich flog er zurück, und saß auf dem Simse des Rauchfangs, wandte sich tröstend zu mir, und sprach mit menschlicher Stimme: „Tochter des fernberühmten Ikarios, fröhliches Mutes! Nicht ein Traum ist dieses, ein Göttergesicht, das dir Heil bringt. Jene Gänse sind Freier, und ich war eben ein Adler; aber jetzo bin ich, dein Gatte, wieder gekommen, dass ich den Freiern allein ein schreckliches Ende bereite. Also sprach der Adler. Der süße Schlummer verließ mich; eilend sah ich im Hause nach meinen Gänsen, und alle frassen aus ihrem Troge den Weizen, so wie gewöhnlich.*



*Ihr antwortete drauf der erfindungsreiche Odysseus: „Fürstin, es wäre vergebens, nach einer anderen Deutung deines Traumes zu forschen. Dir sagte ja selber Odysseus, wie er ihn denkt zu erfüllen. Verderben drohet den Freiern allzumal, und keiner entrinnt dem Todesverhängnis.“ Ihm antwortete drauf die kluge Penelopeia: „Fremdling, es gibt doch dunkle und unerklärbare Träume, und nicht alle verkünden der Menschen künftiges Schicksal. Denn es sind, wie man sagt, zwei Pforten der nichtigen Träume: Eine von Elfenbein, die andre von Horne gebauet. Welche nun aus der Pforte von Elfenbeine herausgehn, diese täuschen den Geist durch lügenhafte Verkündung; andere, die aus der Pforte von glattem Horne hervorgehn, deuten Wirklichkeit an, wenn sie den Menschen erscheinen. Aber ich zweifle, ob dorthier ein vorbedeutendes Traumbild zu mir kam. O wie herzlich erwünscht wär' es mir und dem Sohne!“*

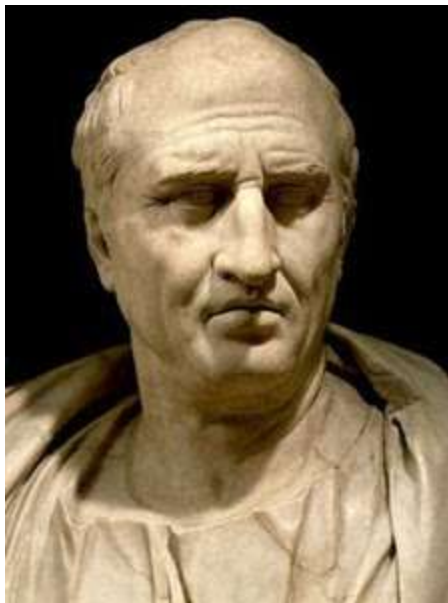
In der Vorstellung der Altvorderen gab es also zwei Eingangstore der Träume aus der Unterwelt, die Tore aus Horn und die Tore aus Elfenbein. Von welchem Durchgang ein Traum aber stammte, war schon damals nicht einfach zu erkennen, wie uns das die arme Penelope in ihrer Verwirrung zeigt. Die Träume von den Toren aus Horn verkündeten die Wahrheit, diejenigen von den Toren aus Elfenbein jedoch zeugten von Lug und Trug. Diese Unterscheidung erinnert mich stark an diejenige, die wir ganz am Anfang erklärt haben. Die wahren Träume wären dann die „Erfahrungen“ nach Mrs. Tweedie, die Projektionen des Bewusstseins nach Seth und Elias, sowie die Klarheitsträume nach der Dzogchen Tradition. Letztendlich wurden die Träume in der Vorstellung der Griechen aber von den Göttern gesandt, die der Wahrheit nahe standen, die aber bekanntermassen die Menschen gerne an der Nase herum führten und sie drangsalierten, je nach Lust und Laune.

Das Wahre und das Falsche, das Gute und das Böse, war demnach in der Psychologie jener Zeit noch nicht so scharf geschieden, wie in den nachfolgenden monotheistischen Religionen des Christentums und des Islams wo das Schlechte und Falsche nicht mehr von den Göttern kam, sondern vom Teufel dem Irreführer, einer

Art gefallenem Nebengott, der neben dem Einen und Alleinigen nicht bestehen durfte, aber trotzdem bestand.

## Der Traum bei den Römern

Doch zuerst wollen wir noch einen Blick auf die römische Zeit werfen, da damals die Auseinandersetzung mit den Träumen eine Hochblüte erfuhr. Zu erwähnen ist zuerst natürlich Artemidorus von Daldis im 2. Jahrhundert, der 5 Bücher über die Trauminterpretation schrieb<sup>7</sup>. Das waren teilweise Traumsymbolbücher, teilweise enthielten sie aber auch Anweisungen an seinen Sohn, der bei ihm in die Lehre ging, wie Träume zu deuten seien. Er beschrieb seine Methode als empirisch und fundierte seine Deutungen aufgrund praktischer Einzelfälle, die er sorgfältig sammelte. Einige davon konnte er auch verifizieren, dass sie korrekt waren. Bei ihm lagen die Ursache der Träume vor allem im Charakter, in der sozialen Position, im Zivilstand und der beruflichen Tätigkeit.



Dann, weniger bekannt Synesius von Cyrene im 4. Jahrhundert, der sich später zum Christentum bekehrte<sup>8</sup>. Er führte ein persönliches Traumtagebuch und zog es bei vielen Gelegenheiten zu Rate. Er verfasste ein kleines Buch „Über Träume<sup>9</sup>“, indem er die Vorzüge dieses Tuns pries. Neben der Trauminterpretation bemerkte er, dass die Seele im Traume frei von physischen Behinderungen sei. Sie könne frei fliegen und Orte besuchen, die der Träumer physisch nie erreichen könnte. Sie gelange sogar über das Irdische hinaus, das bei der Mondumlaufbahn endet, und könne in Sphären vordringen, die kein physisches Auge je gesehen habe. Im Traume sei es auch möglich mit den Sternen und den Göttern zu sprechen. Er betonte dabei die unendliche Freiheit und Flexibilität des Geistes im Traumzustand. Doch er erkannte auch,

dass die animale Natur, die Instinkte, Triebe und Emotionen die Träume prägen. So war sein Traumtagebuch sein persönlicher Ratgeber und er betonte, dass man selber die Träume interpretieren kann und soll. Synesius ist zweifellos mein Favorit aus früher Zeit. Doch sein fortschrittliches Wissen wurde später aus den christlichen Bibliotheken von Nicäa entfernt. Davon aber später.

## Islamische Unterscheidung der Träume

Im Islam war der Traum immer eine Quelle der Erkenntnis<sup>10</sup> und wurde zu Rate gezogen, wenn er besonders eindrücklich war, oder wenn eine wichtige Entscheidung anstand. Auch er kennt die in der Bibel festgehaltenen Träume von Abraham, von Josef, sowie natürlich diejenigen von Mohamed. Die Träume wurden immer im Rahmen des Korans oder der Überlieferungen Mohameds gedeutet. Es





wurden vom Propheten drei Kategorien festgelegt, die göttlichen und guten Träume, zu denen auch die prophetischen Träume gehören, und die schlechten Träume, die vom Shaitan eingeflüstert wurden. Zu ihnen gehörten die Albträume. Als dritte Kategorie wurden Träume als Widerspiegelung der eigenen Gedanken und Einbildungen, sowie als Ausdruck von Stress erwähnt. Diese Dreiteilung erinnert etwas an die alte schamanische Überlieferung, in der zwischen Oberwelt, Unterwelt und Mittelwelt unterschieden wurde, wobei die mittlere Welt diejenige unseres Wachlebens ist. Insgesamt war und ist das islamische Verständnis der Träume aber komplexer, reicher und spielt bis heute in ihrer Kultur eine wichtige Rolle.

## Christliche Traumkategorien - die Verteufelung des Traums

Auch in der ostchristlichen Kirche wurde und wird die Interpretation der Träume gewürdigt. Im Verständnis von Gregor von Nyssa im 4. Jahrhundert kann die Quelle des Traumes einerseits göttlichen Ursprungs sein, andererseits aber in irrationalen, emotionalen Erfahrungen begründet sein, die im Charakter des Träumers liegen, sowie in seiner animalen Natur, die nach Überleben und Fortpflanzung trachtet.<sup>11</sup> Verteufelt wurde der Traum in jener Tradition aber nie, weshalb er in den osteuropäischen Ländern auch heute gesellschaftlich viel mehr anerkannt ist, als im Westen.

In der christlichen Westkirche war man in früher Zeit offen für Träume. Tertullian beispielsweise führte diese auf vier Ursachen zurück<sup>12</sup>: Zuerst und hauptsächlich sind da die dämonischen Träume, aber auch göttliche Träume können vorkommen. Eine weitere Kategorie ist auf die seelische Tätigkeit und deren Natur zurückzuführen. Die vierte Kategorie ist ekstatischer Natur, wenn die Seele am frühen Morgen aus der Nacht langsam auftaucht und die wildesten Bilder produziert, die nicht durch die anderen drei Kategorien erklärt werden können.



Doch dann, am Ende des 4. Jahrhunderts wurde eine Wende eingeleitet, die durch eine bewusst falsche Übersetzung der Bibel ins Lateinische bewerkstelligt wurde, die darauf Jahrhunderte lang die offizielle Bibel der römisch katholischen Kirche wurde. Der Kirchenvater Hieronymus<sup>13</sup> übersetzte an einigen Stellen des Alten Testaments das hebräische Wort „anan“ korrekt mit Hexerei, an anderen Stellen aber mit Traumdeuterei und autorisierte so die folgende kirchliche Verurteilung der Traumdeutung. Fortan waren Träume ein Werk von sexualisierten Dämonen, von Succubi und Incubi. Wehe dem, der sich damit beschäftigte, er war ein Hexer und konnte auf dem Scheiterhaufen enden. So hatte es die katholische

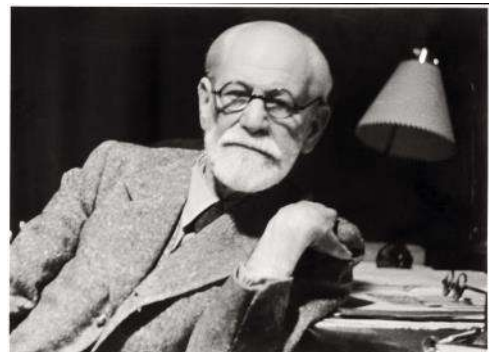
Kirche geschafft, die Ursache der Träume vollständig dem Teufel zuzuschreiben. Das dunkle Mittelalter hatte begonnen. Auch noch tausend Jahre später betete deshalb Martin Luther, dass Gott ihm die Traumerinnerung nehmen möge<sup>14</sup>.

## Die Rehabilitation des Traumes

Erst in der Romantik des 19. Jahrhunderts erlebte der Traum im Westen ein Revival. Die aufkommenden Wissenschaften lenkten die Aufmerksamkeit auf die Beobachtung der Natur und unter anderem auch auf die Gefühle, biologischen Antriebe und die Träume. Zum ersten Mal wurde in dieser Zeit das Unbewusste postuliert, denn das menschliche Erleben und Handeln konnte nicht gänzlich auf sein Bewusstsein zurückgeführt werden. Die medizinische Hypnose, wie sie Bernheim und Charcot in Frankreich praktizierten, spielte dabei eine wesentliche Rolle<sup>15</sup>. In dem Sinne sind Freud und Jung Kulminationspunkte einer Bewegung, die schon wesentlich früher angefangen hatte.

## Die freudsche Kompensation des Traumes

Für Freud hatten im 20. Jahrhundert alle Träume einen sexuell-triebhaften Ursprung, dieser Ursprung musste aber durch einen „Zensor“ verhüllt und entstellt werden, damit die verpönten Regungen die Nachtruhe nicht stören<sup>16</sup>. Damit beschrieb er den Menschen jener Zeit, der im Dilemma zwischen den inneren sexuellen Bedürfnissen und deren absolut negativen Wertung der Kirche stand. So steht Freuds massive Betonung der sexuellen Triebhaftigkeit im Gegensatz zur früheren christlichen Verteufelung der Sexualität und mag deshalb als deren Kompensation gelten. Später formulierte er diesen Widerspruch zwischen der inneren, triebhaften Natur und den kulturellen Wertvorstellung im Modell des Es und des Über-Ichs<sup>17</sup>.



## Jungs Traumverständnis



Auch Jung anerkannte die triebhafte Natur des Menschen, die als Ursache für Träume in Frage kam, doch fasste er diese Triebhaftigkeit weiter auf und wollte sie nicht auf die Sexualität reduzieren<sup>18</sup>. Auch er kannte das Dilemma zwischen den sozialen Anforderungen und Erwartungen einerseits und den inneren Trieben und Regungen andererseits, die er in den Konzepten von „Persona“ und „Schatten“ ausformulierte<sup>19</sup>. Doch für ihn kam als Ursache und Motivator der Träume auch ein Streben in Frage, das er „Individuation“ bezeichnete, ein Streben nach dem Ausdruck der individueller Ganzheit, die latent vorhanden ist, die aber wegen der menschlichen Begrenztheit, den hinderlichen Wertvorstellungen und der sozialen Umstände meist nur teilweise zum Ausdruck kommen kann<sup>20</sup>. Jungs Individuation erinnert sehr an Seths Werterfüllung<sup>21</sup>. Jung unterschied in der Praxis zwischen gewöhnlichen Träumen und „grossen“ Träumen. Erstere werden durch die persönlichen Werthaltungen, Wünsche und Befürchtungen gespeist. Die grossen Träume aber widerspiegeln das grössere Bild des individuellen und manchmal auch des kollektiven Lebens. Sie weisen archetypische Motive auf und befassen sich nicht mit den Unzulänglichkeiten des Alltags. Häufig können sie als Wegweiser

verstanden werden, die am Beginn oder am Ende eines Lebensabschnittes stehen<sup>22</sup>. Diese Unterscheidung erinnert uns wieder an diejenige, die wir am Anfang des Artikels gemacht haben.

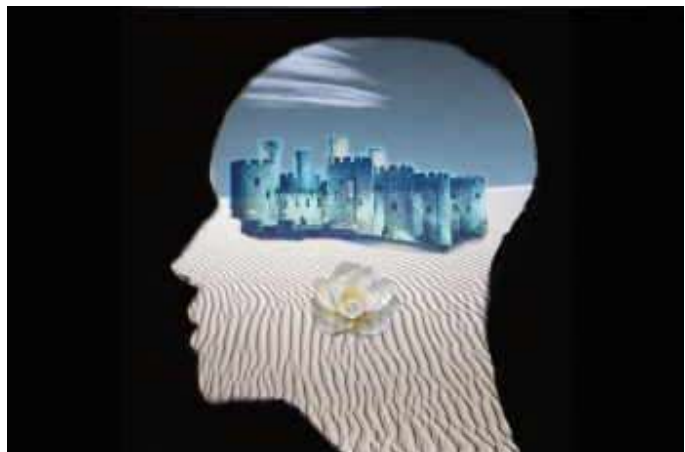
Nun möchte ich eine Unterteilung der Träume vornehmen, die deren Vielfalt widerspiegeln soll, da ich denke, dass eine Zwei- oder Dreiteilung nicht genügt. Diese Unterteilung ist nicht umfassend oder vollständig, doch soll sie zeigen, dass verschiedenste Ursachen die Träume prägen können und dass es mit der gängigen Traumdeutung, wie sie von den tiefenpsychologischen Schulen gepflegt wird, gelegentlich nicht getan ist. So werde ich hier verschiedene Traumtypen aufzählen, ohne dass ich überall Beispiele nennen werde, da dies den Rahmen sprengen würde. Ich werde mich auf eine kurze Beschreibung des Traumtyps beschränken und verweise den interessierten Leser auf Robert van de Castles umfassendes Werk „Our Dreaming Mind“<sup>23</sup>, indem eine Vielzahl solcher Beispiele zu finden sind, die er in der Literatur gefunden hat. Auch Robert Moss hat diesbezüglich ein interessantes Buch neueren Datums geschrieben: „The Secret History of Dreaming“<sup>24</sup>. Diese Aufzählung soll dem Träumer aber helfen, seine Wahrnehmung zu öffnen, um nicht beim klassischen Traumdeutungsansatz stecken zu bleiben.

## Träume als Spiegel der Persönlichkeit

Dies sind die Träume die durch unsere täglichen Sorgen und Nöte, durch unsere Hoffnungen und Ängste, durch die Beziehungen zu unseren Mitmenschen und durch unsere Wertvorstellungen und durch unsere Erinnerungen geprägt sind. Wie sie gedeutet werden können, habe ich in einem anderen Artikel beschrieben<sup>25</sup>.

## Alternative Lebensentwürfe im Traum

Es gibt aber auch Träume, die über unseren Lebensentwurf hinausgehen. So kann es sein, dass wir im Traum uns mit einem anderen Menschen identifizieren, der dem eigenen oder auch dem anderen Geschlecht zugehören mag, der viel älter aber auch viel jünger sein kann, als wir zur Zeit im Wachleben sind<sup>26</sup>. Auch kann es sein, dass wir im Traum in einem ganz anderen Haus wohnen, in einer anderen Stadt oder in einem

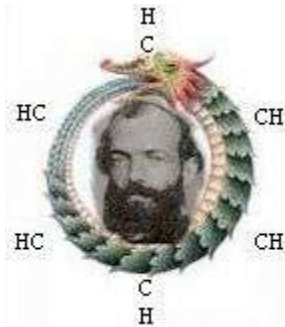


anderen Land leben, mit einer anderen Person verheiratet sind oder andere Geschwister haben. Es mag sogar vorkommen, dass wir uns mit einem Tier identifizieren oder gar mit einem ausserirdischen Lebewesen. Auch kommt es vor, dass der Zeitrahmen, indem der Traum stattfindet, nicht mit dem Wachleben übereinstimmt, dass der Traum beispielsweise in einem anderen Jahrhundert stattfindet. All diese Träume weisen darauf hin, mit was für einem viel grösseren psychischen Netzwerk unser tägliches Leben verwoben ist. Wahrscheinliche Ichs und Reinkarnationen wie sie Seth beschrieben hat<sup>27</sup>, kommen hier als mögliche Erklärung in Frage. Auch zeigen diese Träume, wie leicht wir uns mit anderen

Lebensentwürfen identifizieren können, sobald wir nicht auf unseren Alltag und unsere Sinne fixiert sind.

## Kreative Träume

In der Literatur wurde immer wieder beschrieben, wie Wissenschaftler und Musiker erzählten, wie eine schwierige Problemstellung im Traume gelöst wurde, oder wie sie unglaublich schöne Melodien vernahmen, die sie ins Wachleben hinüberretten konnten. Elias Howe, der Erfinder der Nähmaschine beispielsweise wurde durch einen Traum darauf gebracht dass er bei der Nähnaedel das Öhr an der Spitze anbringen musste. Der Traum zeigte ihm Eingeborene, welche an der Spitze ihres Speeres ein Loch hatten. Das war die Lösung des Problems, an der er schon lange herumstudiert hatte. Auch dem Chemiker Kekulé wurde im Traum gezeigt, dass sich lange Kohlenstoffverbindungen zu einem Ring zusammenschliessen konnten. Er hatte von einer Schlange geträumt, die sich in den Schwanz biss. Auch dies eine Lösung eines Problems, an dem er sich bisher die Zähne ausgebissen hatte. Gemeinsam an diesen Lösungsträumen ist, dass sich die Träumer vorher länger und intensiv mit der Problematik auseinandergesetzt hatten. In dem Sinne sind solche kreativen Lösungsträume inkubierte Träume.



Musikträume scheinen hingegen eher spontaner Natur zu sein, doch Musiker dürften sie häufiger haben und sind zudem eher in der Lage, diese im Wachbewusstsein umzusetzen. Paul McCartney ist ein bekanntes Beispiel, die Melodie seines berühmtesten Liedes „Yesterday“ hörte er zum ersten Mal im Traum und war davon tief berührt. Wie ich im Kapitel der Traumspiele schon erwähnt habe, können Träume ausserdem als Inspiration und Ausgangspunkt für gestalterische und schriftstellerische Tätigkeiten sein. Viele Künstler haben das getan. Die rebellische Bewegung des Surrealismus wurde durch die Beachtung der Träume motiviert. Deren assoziativen Abläufe durchbrachen die strengen Muster der Logik, die zum katastrophalen 1. Weltkrieg geführt hatten. Auch ist bekannt, dass viele Autoren durch Träume inspiriert wurden.

## Träume als Ausdruck körperlicher Vorgänge

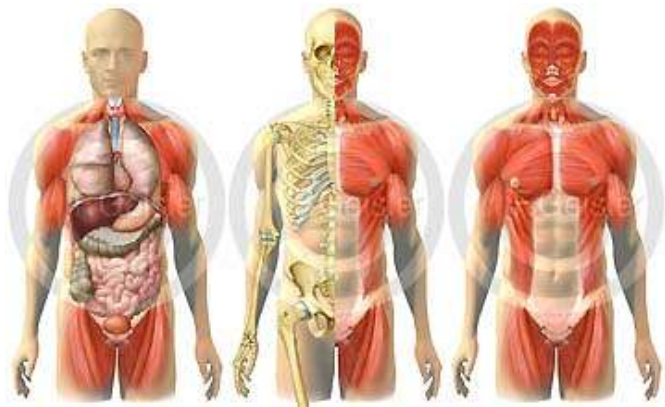
Schon Freud<sup>28</sup> hatte das Phänomen der Trauminkorporation von Sinneserfahrungen diskutiert. In der Tat ist es so, dass gelegentlich Dinge, die dem schlafenden Körper widerfahren, in den Traum eingebaut werden, dass können Sinnesreize wie z.B. Blasendruck, Geräusche, Wärme oder Kälte sein. Wenn beispielsweise der Körper sich in den Decken zu fest eingewickelt hat, kann das dazugehörige Gefühl in einem Traum des Gefangenseins oder gar der Strangulation Ausdruck finden.

An einem Sonntagnachmittag hielt ich beispielsweise nach der Meditation ein Schläfchen, das leider zu lange dauerte. Jeder kennt das Gefühl der schweren Erschlagenheit, wenn man nach einem zu langen Mittagsschlaf aufwacht. Nachher hat man enorm Mühe, wieder in die Gänge zu kommen. Am Ende jenes Schläfchens hatte ich folgenden Traum: „*Schon halb wach war ich zu faul und zu schwer zum Aufstehen und träumte, dass ich in einem Hotel war. Auf dem Nachttisch neben mir stand eine Lampe mit einem schweren roten Plüschschirm und eine Buddha*



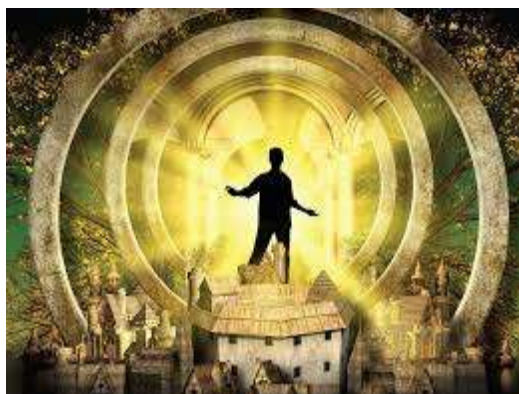
*Statue, die periodisch aufleuchtete. Mein Kopf war im schweren Kopfkissen festgeklemmt.*“ Der rote Plüschschirm ist Ausdruck einer „schweren“ Innendekoration, vermutlich waren die Vorhänge in jenem Traumhotel auch aus diesem Material gefertigt. Der Kopf, der im schweren Kopfkissen festgeklemmt war, ist eine direkte Übersetzung meines Gefühls, einen bleiernen Kopf zu haben. Hier ist also wieder die Kontextualisierung am Werk zu sehen. Der blinkende Buddha verweist auf meinen schwankenden Bewusstseinszustand.

Wenn aktuelle Körperzustände in unsere Träume implementiert werden, so ist es ohne weiteres nachzuvollziehen, dass auch Krankheiten und ihre Symptome ihren Ausdruck im Traum finden. Nun ist es aber so, dass es einige Berichte gibt, dass sich Krankheiten, insbesondere schwerere, vor deren Ausbruch im Traume manchmal auch mehrfach und über längere Zeit ankündigten. Ein eindrückliches Beispiel dieser Art habe ich selber erlebt, als sich ein unscheinbar kleines Melanom an meinem Ellbogen bildete. Ich möchte diese Träume hier nicht erzählen, doch sind sie in einem online Artikel<sup>29</sup> von mir zu finden. Die Träume waren derart massiv, dass ich gezwungen war, mich sofort zu einem Arzt zu begeben, der in der Folge das gefährliche Melanom entfernen konnte. Nur schon aus diesem Grund scheint es mir daher sinnvoll, ein Auge auf seine Träume zu werfen. Es kann der eigenen Gesundheit wirklich dienlich sein.



Was in Bezug auf Krankheiten gilt, gilt auch für die Schwangerschaft, denn diese Zeit ist für die werdende Mutter aber auch für den Vater emotional hoch geladen. Es ist daher sinnvoll, dass beide auf ihre Träume achten, um die Schwangerschaft aus dieser Perspektive zu begleiten. In den Träumen der Eltern ist zu erkennen, wie diese zur Schwangerschaft und zur Veränderung ihres zukünftigen Lebens Stellung nehmen. Die Träume können aber auch den Verlauf der Schwangerschaft und eventuelle Komplikationen anzeigen. Gelegentlich kann sich in Träumen aber auch das ankommende Kind ankündigen. Ein sorgfältig geführtes Traumtagebuch kann in dieser Hinsicht hilfreich sein.

## Archetypische Träume, grosse Träume



Dieser Traumtyp weist wie bei C.G. Jung erwähnt, über den Alltag hinaus. Er reflektiert nicht unsere Sorgen, Nöte und unsere Erinnerungen. In der Regel sind solche Träume recht klar strukturiert und bleiben lebhaft in Erinnerung. Eventuell sind die Farben intensiver. Häufig kommen archetypische Motive in diesen Träumen vor. Diese Träume können am Ende oder am Anfang einer Lebensphase stehen. Ich hatte das Glück, einige Male in meinem Leben solche Träume zu erleben. Den ersten grossen Traum hatte ich, als ich ca. siebzehn

Jahre alt war. Ich träumte von einer riesigen Sonne, die am Horizont aufging, die einen überwältigenden Eindruck auf mich machte<sup>30</sup>. Der Eindruck dieses Traumes war so gewaltig, dass ich deshalb Psychologie studierte und Zeit meines Lebens meine Träume beachtete und mich intensiv mit diesem Thema beschäftigte. Eine Serie von drei solchen Träumen hatte ich mit achtundzwanzig Jahren, als ich mich entscheiden musste, ob ich ernsthaft an einem Sufi Orden teilnehmen wollte und dem ich dann in der Folge fünfundzwanzig Jahre treu blieb<sup>31</sup>. Aus dieser Aufzählung wird ersichtlich, dass solche Träume in der Regel nicht häufig auftreten.

## Sterbende, Verstorbene und Ungeborene im Traum

Gelegentlich kommt es vor, dass wir von Leuten träumen, die im Wachleben unter Umständen schon seit geraumer Zeit gestorben sind. Bei diesen Träumen kann es sich um Erinnerungen dieser Verstorbenen handeln, die verwendet werden, um einen aktuellen Traum zu schöpfen. Es gibt aber auch Träume dieser Art, die sehr lebhaft wirken. In meiner online Traumberatung bin ich gelegentlich mit solchen konfrontiert worden. Meist sind diese Träume relativ einfach und der Verstorbene hat eine simple Botschaft: Ich lebe, mir geht es gut! Diese Botschaft wird oft nicht verbal ausgedrückt, sondern durch den gesunden, eventuell verjüngten Gesichtsausdruck und durch den Traumkontext dargestellt. Hier ist es wichtig, die Unterscheidung zu machen: Ist das ein Traum über etwas, oder ist das eine direkte Erfahrung mit dem Verstorbenen. Die Lebhaftigkeit des Traumes und die unmittelbare Begegnung, so wie im Wachleben eben, weist auf eine direkte Erfahrung hin. Solche Träume können meiner Meinung nach tatsächlich ein Zeichen von „drüben“ sein.



Wie schon erwähnt, können auch während der Schwangerschaft Träume vom werdenden Kind und dessen künftigen Leben künden. Eine Bekannte von mir träumte beispielsweise während ihrer Schwangerschaft vom Leben ihres künftigen Sohnes, dabei wurde ihr in einem archetypischen Traum eine Lotosblume gezeigt, die ihre Wurzeln tief im Sumpf hatte, um ihre wundervolle Blüte über dem Wasserspiegel zu erzeugen. Der Traum fand ganz zu Beginn der Schwangerschaft statt. Neben der sich entfaltenden weissen Lotusblüte, träumte ihr in jener Nacht auch immer wieder davon, wie sich grüne Zellen fortwährend teilten. Meine Kollegin verstand dies als die Ankündigung eines neuen Lebens und es half ihr, die Schwangerschaft durchzustehen, obwohl der Vater des Kindes für eine Abtreibung war. Der Traum half ihr auch später, wenn ihr Sohn in Schwierigkeiten steckte.

## Gemeinsame Träume

Diesem Thema habe ich schon den Artikel „Träumen Sie vom Zürichsee?“ gewidmet<sup>32</sup>, weshalb ich es nicht nochmals aufrollen möchte. Bei den gemeinsamen Träumen unterscheidet Linda Magallón zwischen verwobenen Träumen und Begegnungsträumen<sup>33</sup>. Bei den verwobenen Träumen wird von einem ähnlichen Ereignis geträumt, bei den Begegnungsträumen begegnen sich zwei Träumer und können sich danach an diese Begegnung erinnern, wobei diese Erinnerung nicht zu

hundert Prozent übereinstimmen muss, da die Träume immer persönlich gefärbt sind. Doch es gibt verblüffende Berichte zu diesem Thema bei Linda Magallón und bei James J. Donahoe<sup>34</sup>.

## Lehrträume



Von Schülern des Buddhismus und des Sufismus wird berichtet, dass sie Belehrungen und Hinweise von ihrem Lehrer im Traume erhalten haben. Oftmals erscheinen im Traum aber auch längst verstorbene Meister der Überlieferungslinie, um dem Schüler etwas mitzuteilen oder zu zeigen. In der Regel wird für solche Träume vorausgesetzt, dass man sich ernsthaft und längere Zeit mit dieser spirituellen Überlieferung auseinandergesetzt hat. Sie sind die Früchte dieser Auseinandersetzung und Wegweiser auf dem Weg.

Es kann aber auch vorkommen, dass ein solcher Traum am Anfang eines solchen Engagements steht. Ich träumte zum Beispiel, dass Krishnamurti, ein längst verstorbener Mystiker mit rebellischer Natur, mir ein unglaublich grosses Mass an psychischer Energie übertrug, sodass mein Körper durchgeschüttelt wurde. In der Folge las ich zum ersten Mal von ihm. Diese Lektüre half mir, mich vom Sufismus zu lösen. Neulich habe ich damit begonnen regelmässig eine Meditation in der Tradition des Dzogchen auszuführen. Nach einem Monat hatte ich einen Traum, indem der Dalai Lama mir eine Halskette, einen Gebetskranz schenkte und mir versicherte, dass er für mich beten werde, wenn ich an ihn denken würde. Ich habe diesen Traum als eine spirituelle Unterstützung und Einweihung vom Schirmherrn des tibetischen Buddhismus verstanden. In der Tat ein gutes Omen.

## Psi - Träume

Bei den Psi-Träumen unterscheidet man zwischen telepathischen, präkognitiven und hellseherischen Träumen. Bei den telepathischen Träumen verbindet sich der Träumer mit mentalen Vorgängen einer anderen Person; in präkognitiven Träumen werden unvorhersehbare Ereignisse im Wachleben vorweg genommen und in hellseherischen Träumen werden Ereignisse an einem anderen Ort wahrgenommen, ohne dass man sich telepathisch mit einer anderen Person verbindet. Solche Träume wurden von bekannten Traumforschern, wie Freud, Jung und vielen andern beschrieben. So scheint der Traum ein geeigneter mentaler Zustand zu sein, indem wir für Informationen zugänglich sind, die uns nicht über die Sinne und das Gedächtnis zufließen. Dr. Louisa Rhine, die Ehefrau des bekannten Parapsychologie Forschers J. B. Rhine von den Duke Parapsychology Laboratories hatte eine grosse Sammlung von präkognitiven Erfahrungen angelegt, unter denen über 400 präkognitive Träume sind. Sie schloss aus dieser Traumsammlung, dass solche Träume in der Regel besonders lebhaft und intensiv sind und den erwachten Träumer nicht mehr loslassen<sup>35</sup>. Die umfangreichsten experimentellen Untersuchungen wurden in diesem Gebiet aber von Montague Ullman und Stanley Krippner am Maimonides Hospital in Brooklyn durchgeführt.<sup>36</sup> Obwohl die Parapsychologie mit standartisierten wissenschaftlichen Verfahren arbeitet, hat sie

immer noch einen schweren Stand in der wissenschaftlichen Gemeinschaft, da ihre Ergebnisse zu sehr das akzeptierte wissenschaftliche Weltbild in Frage stellen. Robert Van de Castle war Präsident der amerikanischen parapsychologischen Gesellschaft und hatte selber als Versuchskaninchen an wissenschaftlichen Untersuchungen teilgenommen, da er ein versierter Psi-Träumer war, bei dem sich verblüffende Resultate zeigten. Sein Wälzer „Our Dreaming Mind“<sup>37</sup> ist deshalb in diesem Zusammenhang zu empfehlen. In ihm ist ein umfangreiches Kapitel den paranormalen Träumen gewidmet. In den letzten zehn Jahren hat dieser leider kürzlich verstorbene Traumampionier auch immer an den Psi-Dreaming Contests der Psiberdreaming Conference der International Association for the Study of Dreams<sup>38</sup> mitgewirkt.

## Luzide Träume

Auch dieses Thema möchte ich hier nicht weiter erörtern, da es in meinem Buch „Träume erinnern“<sup>39</sup> eingehend beschrieben habe. Luzide Träume können spontan auftreten, man kann sich aber auch ganz ähnlich wie im Sport trainieren, um häufiger luzide Träume zu haben. Die Existenz dieser Traumart ist heute wissenschaftlich anerkannt, nachdem sie jahrhundertlang nur in okkulten Zirkeln gepflegt wurde. Und noch etwas: Uninformierte Journalisten interessieren sich vor allem dafür, dass man in luziden Träumen den Traum kontrollieren kann und verbreiten diese Sensation genüsslich. In der Tat geht es im luziden Traum aber vor allem um mehr Bewusstheit und klarem Gewahrsein. Man kann Träume im luziden Zustand beeinflussen, doch es braucht dazu ein erhebliches Mass an Könnerschaft und diese erlangt man nicht über Nacht. Und zudem gibt Robert Waggoner in seinem Buch zum Thema zu bedenken: „Kontrolliert der Seemann sein Schiff oder das Meer?“<sup>40</sup> Ich denke er kontrolliert vor allem sein Schiff, also sich selbst, und ist daher weniger Spielball der psychischen Kräfte, denen er sich in normalen Träumen üblicherweise hingibt. Doch ist das luzide Träumen nur ein erster Schritt in eine Richtung, die zur multidimensionalen Wahrnehmung unseres inneren Selbst führt, wie Elias in seinen Stufen des Träumens darlegt.<sup>41</sup>



## Epilog

Es ist mir ein Anliegen, zu zeigen, dass es interessant sein kann, seine eigenen Träume zu beachten. Um aber eine solch vertiefte Auseinandersetzung mit den eigenen Träumen führen zu können, ist es notwendig, diese in einem Traumtagebuch zu notieren. Es genügt nicht, Träume nach dem Aufwachen und vielleicht am folgenden Morgen zu erinnern, um sie dann zu vergessen. Denn so bleiben sie periphere Ereignisse, die wenig Substanz haben und deshalb kaum wahrgenommen werden. Auch die Lektüre von Traumbüchern verhilft nur zu einem oberflächlichen Verständnis, denn es fehlt die Betroffenheit, die eigene Erfahrung



und die aktive Auseinandersetzung mit ihnen. Ein guter Einstieg in die Traumarbeit bietet meine Seite Traumring.info<sup>42</sup> sowie mein Buch „Träume erinnern“<sup>43</sup>.

© Christoph Gassmann, 2015

---

<sup>1</sup> Seth Freunde, siehe <http://www.sethfreunde.org/cms/vereinszeitschrift>

<sup>2</sup> Gassmann, Christoph: Sufi Träume, <http://www.traumring.info/sufitraeume.pdf>

<sup>3</sup> Gassmann, Christoph: Der Traum bei Elias: <http://www.eliasweb.org/de/related/gassmann.php>

<sup>4</sup> Roberts, Jane: Die Natur der Psyche, Genf 1981, 758. Sitzung

<sup>5</sup> Norbu Namkhai: Traum Yoga, Bern, München, Wien 1994; und Wangyal Rinpoche, Tenzin: Übung der Nacht, Kreuzlingen, München 2001

<sup>6</sup> Odyssee online: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/odyssee-1822/51> Absatz 535

<sup>7</sup> Van de Castle, Robert: Our Dreaming Mind, New York 1994, S.66ff

<sup>8</sup> Van de Castle, Robert: Our Dreaming Mind, New York 1994, S. 75

<sup>9</sup> Englische Übersetzung: [http://www.livius.org/su-sz/synesium/synesium\\_dreams\\_01.html](http://www.livius.org/su-sz/synesium/synesium_dreams_01.html)

<sup>10</sup> Von Denver, Ahmad: Träume und Traumdeutung im Islam, <http://www.way-to-allah.com/dokument/traeumeundtraumdeutungimislam.pdf>

<sup>11</sup> Van de Castle, Robert: Our Dreaming Mind, New York 1994, S.74

<sup>12</sup> Van de Castle, Robert: Our Dreaming Mind, New York 1994, S. 78

<sup>13</sup> Van de Castle, Robert: Our Dreaming Mind, New York 1994, S. 79

<sup>14</sup> Van de Castle, Robert: Our Dreaming Mind, New York 1994, S. 84

<sup>15</sup> Siehe <http://de.wikipedia.org/wiki/Hypnose>

<sup>16</sup> Freud, Sigmund: Die Traudeutung, Frankfurt am Main, 2010

<sup>17</sup> Freud, Sigmund: Das Ich und das Es, Frankfurt am Main, 2009

<sup>18</sup> Jung, C. G.: Wandlungen und Symbole der Libido, München, 1997

<sup>19</sup> Jung, C. G.: Aion (in Ges. Werke, Bd. 9), Olten, 1976

<sup>20</sup> Jung, C. G.: Die Dynamik des Unbewussten (Ges. Werke, Bd. 8) Olten, 1975

<sup>21</sup> Roberts, Jane: Träume, Evolution und Werterfüllung, Bd. 1+2, Genf, 1990

<sup>22</sup> Jung, C. G.: Symbole und Traumdeutung, Mannheim, 2011

<sup>23</sup> Van de Castle, Robert: Our Dreaming Mind, New York 1994

<sup>24</sup> Moss, Robert: The Secret History of Dreaming, Novato CA, 2009

<sup>25</sup> Gassmann, Christoph: Träume deuten, <http://schrift-und-traum.ch/traeumedeuken.pdf>

<sup>26</sup> Siehe Gassmann, Christoph: Die Identität des träumenden Ichs, <http://schrift-und-traum.ch/identitaet.pdf>

<sup>27</sup> Roberts Jane, Seth und die Wirklichkeit der Psyche; Unbekannte Realität, Bd. 1+2, München 1989

<sup>28</sup> Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, Frankfurt am Main, 2010

<sup>29</sup> Gassmann, Christoph: Träume als diagnostisches Hilfsmittel.2010,

<http://www.traumring.info/diagnosetraum.pdf>

<sup>30</sup> Gassmann, Christoph: Mehr Bewusstheit, 2004, <http://www.traumring.info/portrait.pdf>

<sup>31</sup> Gassmann, Christoph: Sufi Träume, 2006, <http://www.traumring.info/portrait.pdf>

<sup>32</sup> Siehe: <http://www.traumring.info/traeumezuerichsee.pdf>

<sup>33</sup> Magallón, Linda: Mutual Dreaming, New York 1997

<sup>34</sup> Donahoe, James J.: Die Kunst des Träumens, Basel 1980

<sup>35</sup> Rhine,L.: Hidden Channels of the Mind; New York 1961

<sup>36</sup> Ullman, M.; Krippner S.; Vaughan A.: Dream Telepathy: Explorations in Nocturnal ESP; 2d edition, Jefferson N.C. 1989

<sup>37</sup> Van de Castle, R.: Our Dreaming Mind; New York 1994

<sup>38</sup> <http://www.asdreams.org/>

<sup>39</sup> Siehe: <http://schrift-und-traum.ch/traumbuch.html>

<sup>40</sup> Waggoner Robert: Lucid Dreaming, Gateway to the inner Self, Needham MA, 2008

<sup>41</sup> Gassmann, Christoph: Der Traum bei Elias, <http://www.eliasweb.org/de/related/gassmann.php>

<sup>42</sup> Gassmann, Christoph: Traumring.info, <http://traumring.info>

<sup>43</sup> Siehe: <http://schrift-und-traum.ch/traumbuch.html>