

Multiple Träume, eine Antwort an Jayron

(Dieser Artikel erschien in Lucid Dream Exchange Nr. 54 auf Englisch und war als Antwort auf einen Artikel in [LDE Nr. 53 von Jayron D. Robinson](#) gedacht, der darin beschreibt, dass er sich nachts gelegentlich bis zu fünf Träumen gleichzeitig gewahr ist.)

Hallo Jayron,

du hast mit deinem Artikel einen interessante Wurmbüchse geöffnet und ich fühle mich gedrängt, dir deinen Brief zu beantworten. Zuerst möchte ich mich kurz vorstellen: Ich bin Psychologe und mein bevorzugtes Thema ist Träumen. Ich notiere meine Träume seit über 30 Jahren und habe in diesem Bereich vieles erlebt. Aber ich bin im multiplen Träumen nicht so talentiert wie du, obwohl ich das Phänomen kenne. - Und es fasziniert mich seit einiger Zeit. Ich kenne [Seth's Philosophie](#) sehr gut, da ich sein Werk mehrere Male auf Deutsch und Englisch gelesen habe. Es ist sicherlich die beste Philosophie, um Träume zu verstehen.

Nun, um das Thema des multiplen Träumens zu diskutieren, möchte ich auf verschiedene Wahrnehmungsarten eingehen: Wie wir alle wissen, funktionieren das alltägliche Bewusstsein und das Traumbewusstsein verschieden. Um diesen Unterschied zu beschreiben, können wir zwischen einem engen und einem weiten Fokus unterscheiden. Während des Tages sind wir meist eher eng fokussiert, da unsere Sinne aktiv sind, welche unsere Aufmerksamkeit fast ausschliesslich an sich ziehen. Gelegentlich öffnen und erweitern wir unser Fokus etwas, wenn wir tagträumen (z. B. während dem Autofahren). Gelegentlich verengen wir ihn aber noch mehr, wenn wir uns ausschliesslich auf etwas konzentrieren, das wir beispielsweise lesen, studieren oder lernen. Die Konzentration und die Verengung des Fokus benötigt Anspannung und Beteiligung, während die Öffnung und Weitung des Fokus Entspannung und distanzierte Gelöstheit braucht. Während wir in der Nacht träumen, sind wir recht entspannt und unser Wahrnehmungsmodus ist weit, obwohl er auch in diesem Zustand variieren kann. Oft ist unser Bewusstsein dann nicht auf einen Handlungsstrang konzentriert. Manchmal hüpfert es schnell von einem Ereignis zum anderen, manchmal ist es sich einfach gleichzeitig verschiedener Ereignisse gewahr.

Aber dann, wenn wir erwachen, kommt das Problem: Unser Bewusstsein beginnt sich zu verengen. Zuerst mögen wir immer noch der verschiedenen Ereignisse gewahr sein. Aber wenn wir diese mit unserem erwachenden und enger werdenden Bewusstsein erfassen wollen, beginnt sich die Türe zu den Träumen gleichzeitig zu schliessen, denn dieser Versuch, den Traum zu erfassen, ist mit einer Verengung des Fokus, mit Anspannung und mit Konzentration verbunden. Wir müssen die multiplen Ereignisse in eine lineare Erzählung bringen. Dabei müssen wir uns mit Fragen herumschlagen wie diese: Was kommt zuerst, was dann und was am Schluss. Oder wir werden mit dem Problem konfrontiert, dass die Träume oder Traumteile überhaupt nicht zusammenpassen. Dabei mögen wir uns entscheiden, einen Traumteil niederzuschreiben und andere zu vernachlässigen, weil wir die verschiedenen Teile gewichten und uns entscheiden, „unwichtige“ Teile zu ignorieren. In der Tat habe ich den Verdacht, dass die meisten Leute dazu tendieren, Träume als unwichtig abzustempeln, weil sie diese aus der Perspektive ihres eng fokussierten Tagesbewusstseins als fragmentiert, konfus und sinnlos erleben und be- oder verurteilen.

Sogar ich als geübter Traumerinnerer habe dieses Problem, doch gelegentlich gelingt es mir, gleichzeitige Träume zu erfassen und niederzuschreiben. Allerdings gelingt mir das nicht so oft wie dir und meist sind es auch nur zwei gleichzeitige Träume, nicht drei, vier oder gar fünf. Manchmal bin ich mir des assoziativen Zusammenhangs der parallelen Träume beim aufschreiben bewusst, manchmal finde ich den Zusammenhang erst im Nachhinein, wenn ich die verschiedenen Traumteile genauer anschau. Andererseits habe ich gelegentlich „lineare“ Träume, die ganze Geschichten erzählen, und ich ertappe mich dabei, solche Träume als „gute“ Träume einzustufen, weil ich sie mit meinem wachen Bewusstsein leichter verstehen kann. Manchmal habe ich luzide Träume und die gehören gewöhnlich zu den „guten“ Träumen weil sie aus einem Handlungsstrang bestehen, auch wenn darin gelegentlich seltsame oder beziehungslose Elemente auftauchen. Dies führt mich zu der möglichen Schlussfolgerung, dass multiple Träume nicht luzide Träume sind, weil luzide Träume mit kritischem Bewusstsein zusammenhängen, welches einen engeren und angespannteren Bewusstseinsfokus voraussetzt. Das Bewusstsein im luziden Traum ist nahe dem Wachbewusstsein. Sogar du schreibst in deinem Brief, dass du dein Bewusstsein von multiplen Träumen nicht kontrollieren kannst. Das unterstützt meine These. Offensichtlich ist es notwendig zu akzeptieren, loszulassen, nicht zu beurteilen, zu entspannen, um sich mehrerer Träume gleichzeitig bewusst zu sein.

Du scheinst die Fähigkeit zu haben auch im Wachzustand in einem weiteren Bewusstseinszustand zu bleiben, daher ist es für dich leichter möglich, die Erfahrung von multiplen Träumen ins Wachbewusstsein hinüber zu bringen. Ich kann verstehen, dass dieser weite, entspannte, nicht urteilende und nicht ausschliessende Bewusstseinsmodus einen grossen Einfluss hat auf dein tägliches Leben. Ich denke, du bist nicht alleine mit diesem Talent, aber vermutlich haben nicht viele Leute ähnliche Erfahrungen. Ich kann diese verstehen, obwohl ich nicht oft in einem ähnlichen Zustand bin. Sicherlich ist es kein krankhafter Zustand, da er positive Resultate bringt. Ich gratuliere dir für dein Talent! Aber ich bin mir nicht sicher, ob dein Zustand der multiplen Bewusstheit im Traum ein luzider Traum ist, obwohl es ein sehr klarer Bewusstseinszustand sein mag. Du beschreibst ihn als völlig passiven Zustand, während man in luziden Träumen bewusst und absichtlich agiert, was eine gewisse Konzentration und daher einen engeren Fokus benötigt. Bist du beispielsweise in diesem Zustand in der Lage, absichtlich deine Hände anzuschauen, oder deinen Namen zu erinnern oder absichtlich auf einen der multiplen Träume zu fokussieren, um später zu deiner multiplen Bewusstheit zurückzukehren? Wenn du das kannst, dann hast du zusätzlich eine gute Flexibilität deines Bewusstseins, da du problemlos zwischen passiven und aktiven Modi, zwischen weitem und engem Fokus wechseln kannst. Theoretisch ist das möglich, aber ich bin sicherlich nicht in der Lage, so was zu vollbringen ☺ .

© Christoph Gassmann 2010; traumring.info