

Jeanne Ruland

Die heilende
Weisheit der

Träume

Ein spiritueller Wegweiser durch die
Welt der Träume – alles über Traum-
geschichte, Traumarten und -deutung
bis zur nächtlichen Traumpraxis

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

 Schirner
Verlag

Fragen-Checkliste zum Erinnern von Träumen:

- Um welche Art von Traum handelte es sich (z. B. Wunschtraum, Albtraum, Klartraum)?
- Welche Menschen kamen in deinem Traum vor?
- In welchem Umfeld und an welchen Schauplätzen spielte sich dein Traum ab?
- Welche Symbole, Zahlen oder Formen tauchten auf?
- Hast du in Schwarz-Weiß oder in Farbe geträumt? Welche Farben hast du wahrgenommen?
- Welche Gefühle hattest du in deinem Traum?
- War die Handlung logisch oder chaotisch?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen deinem Traum und den Geschehnissen des Vortages?



Erkenne mit diesem Buch, welche Botschaften dein Traum für dich bereithält und welcher Spur du folgen solltest!



Jeanne Ruland

Die heilende
Weisheit der
Träume

**Ein spiritueller Wegweiser durch die
Welt der Träume** – alles über Traum-
geschichte, Traumarten und -deutung
bis zur nächtlichen Traumpraxis

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1528-6

Jeanne Ruland:
Die heilende Weisheit der Träume
Ein spiritueller Wegweiser durch die Welt
der Träume – alles über Traumgeschichte,
Traumarten und -deutung bis zur
nächtlichen Traumpraxis
© 2006, 2011, 2023, 2025
Schirner Verlag GmbH & Co. KG
Birkenweg 14 a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Anna Twele, Schirner,
unter Verwendung von #2527787245 (© Salomi art),
und # 1922395829 (© Valedi), www.shutterstock.com,
sowie eines Bildes von Andrea Kowitz-Vierheller
Layout: Hülya Sözer & Anna Twele, Schirner
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,
Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

Neu gestaltete Neuausgabe 2025 – 1. Auflage Juli 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Möge dieses Buch den Weg des Träumens
in einem neuen Licht erscheinen lassen.

Mögest du, liebe Leserin, lieber Leser,
durch die Verknüpfung von Traum und Wirklichkeit
viele wunderbare und segensreiche Erfahrungen machen.

Mögen die guten Träume Visionen werden und
heilsame, segensreiche Visionen Wirklichkeit.

Inhalt

Mein persönlicher Weg zwischen Traum und Wirklichkeit	10
Einleitung	14
 Die Geschichte des Träumens	18
Naturvölker und Schamanentum.....	22
Aborigines.....	23
Schamanismus	24
Weltreligionen, Mythen und Epen	25
Die Sumerer	25
Das alte Ägypten.....	26
Das alte China	27
Indien	27
Buddhismus	28
Die alten Germanen.....	30
Das antike Griechenland.....	30
Christentum	31
Islam.....	32
Geheimgesellschaften und Mystiker.....	32
Moderne Traumanalyse	33
Sigmund Freud	33
Carl Gustav Jung	34
 Träumen – unsere Zweite Natur	36
Die Aufgaben des Traums	40
Zeichen senden.....	41
Spiegelung der inneren Realität	41

Aufarbeitung des Alltagsgeschehens – Reflexion	42
Reinigungs- und Läuterungsprozess	42
Einweihung	42
Aufbau des Diamantkörpers, Hauchkörpers – unser Zweites Gesicht.....	43
Aufbau von Heilenergie.....	43
Eins werden.....	43
Der Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit.....	44
Schwingung und Dichte.....	45
Zeit und Raum.....	46
Gravitation und Rotation	46
Farben.....	47
Gestalt und Form.....	48
Sprache und Ausdruck.....	49
Traum und Seele: Zugang zum Unbewussten.....	50
Traum und Energie: Wie Träume entstehen.....	52
Traum und Chakras: Warum wir in Farbe träumen.....	58

Traumarten und ihre Erkennungsmerkmale 60

Kathartisch-samsarische Träume.....	62
Angsträume, emotional intensive Träume – Vorstufen zu Albträumen	64
Begierdeträume.....	64
Erinnerungsträume	65
Fall- und Flugträume	65
Erotische Träume	65
Tier-, Ungeheuer- und Reptilienträume	66
Warnträume.....	66
Albträume/Nightmare	67
Nachtangst/Nachtschreck	70
Symbolische Albträume	70
Zeitschleifen.....	71
Flucht- und Verfolgungsträume	72
Einbruchsträume	74
Wiederholungsträume	75
Angsträume von Verlust, Tod und Mangel	75

Karmische Albträume	77
Weitere Formen von Albträumen	79
Wunschträume	80
Halbschlaf/Ammenschlaf	82
Tagträume	83
Tiefschlaf.....	85
Symbolträume.....	86
Präluzide Träume	87
Luzide Träume/Klarträume	88
Wahrträume	90
Telepathische Träume	92
Prophetische Träume/Weissagungsträume.....	94
Offenbarungen	97
Ätherprojektion	99
Astralprojektion/Exosomatose	101
Astralkatalepsie.....	104
Rituelle, zeremonielle und magische Träume.....	106
Tempelschlaf.....	108
Jenseitsträume	110
Karmische Träume.....	112
Schamanische Träume.....	114
Zweite Aufmerksamkeit.....	116



Verschiedene Traumwelten 118

Die sechs Daseinsbereiche im buddhistischen Weltbild	120
Die Kabbala	122
Der schamanische Weltenbaum	123
Die verschiedenen Sphären	124
Spiritualsphäre.....	124
Mentalsphäre	126
Astralsphäre	128



Wissenswertes über den Schlaf

130

Was passiert, wenn wir schlafen?	131
Die REM- und Non-REM-Schlafphasen	132
Vier Stadien der Schlafaktivität.....	134
Schlafsequenzen.....	136
Wie viel Schlaf braucht ein Mensch?	137
Was sind Schlafstörungen?	138
Unruhiger Schlaf	139
Zu viel Schlaf.....	139
Schlafwandeln.....	140
Überflutung mit Traumbildern.....	140



Deutung von Traumsymbolen

144

Was ist ein Symbol?	145
Symbole, die wir allgemein mit dem Träumen verknüpfen....	147
Traumdeutung	151
Symbole in der spirituellen Praxis	162
Bedeutung von Farben	164
Bedeutung von Richtungen	168
Träume, die Krankheiten anzeigen	170



Traumpraxis

176

Traumtagebuch	177
Vorbereitung auf den Schlaf	180
Reflexion/Abschließen des vergangenen Tages.....	180
Waschungen/Warmes Fußbad/Fußsalbung.....	181
Schlafumgebung gestalten	182
Wasser trinken	183
Sich in weißes Licht einhüllen	183
Fragen stellen.....	184
Beten	184

Der nächste Morgen.....	185
Geistige Ausrichtung oder Traumreisen in die Hallen der Weisheit	186
Mit Albträumen arbeiten.....	191
Techniken der Traumpraxis.....	195
Wozu dient die Traumpraxis?	195
Persönliche Kraft aufbauen	196
Zum Umgang mit dunklen Träumen.....	199
Schutz und Kraft für die Nacht.....	199
Aufwachen aus unliebsamen Traumsituationen.....	200
Klar- oder Wachträume	201
Affirmationen.....	203
Kristallvisualisierung.....	204
Der Buddhaschlaf.....	206
Visualisieren der Hände	208
Exkurs: Das Traumyoga.....	210
Ätherprojektion und Astralprojektion.....	211
Die Spiegeltechnik.....	211
Die Energiekörperprojektion.....	214
Die schamanische Traumpraxis	217
Die Schöpferkraft ehren und etwas darbieten	219
Sich in der Natur mit Energie aufladen und Kraft gewinnen.....	220
Sich in eine Pflanze, einen Ort, ein Tier hineinträumen.....	222
Ein Kraftobjekt erträumen und in die Wirklichkeit bringen	224
Die Traumschatulle oder Traumbox.....	226
Der Traumfänger	228
Schlusswort	232
Danksagung	235
Literaturverzeichnis	237
Über die Autorin	239
Bildnachweis	240

Mein persönlicher Weg

zwischen Traum und Wirklichkeit





»Träumen heißt nicht, die Augen
vor der Wirklichkeit zu verschließen.«

Deutsche Volksweisheit

Ich würde mich als Träumerin bezeichnen. Ich erinnere mich noch an ganz frühe Träume aus meiner Kindheit: Ich konnte fliegen und mich mit Lichtgeschwindigkeit an Orte begeben, die ich in diesem Leben zu dem damaligen Zeitpunkt noch nicht kennen konnte, die ich aber später entdeckte und sofort wiedererkannte. Ich lernte, in die Träume, in das Traumgeschehen, einzugreifen und einen Albtraum zu besiegen.

Schon immer spielte das Träumen eine zentrale Rolle in meinem Leben. Meine Träume brachten mir Botschaften, warnten mich, ließen mir Heilkraft zukommen und führten mich ins Leben zurück. Sie halfen mir, mein Gleichgewicht wiederzufinden, Informationen zu bekommen und mein Bewusstsein zu erhöhen, Unterweisungen und Lehren zu empfangen, die Bibliothek des Herzens, die die Erde ist, zu öffnen und darin zu lesen, mit Engeln und anderen Geistwesen in Kontakt zu treten, und sie offenbarten mir den Weg zur Verbindung mit allem.

Als ich anfing, mich mit Schamanismus zu beschäftigen – ich war damals 16 Jahre alt –, hörte ich von den drei weiblichen Möglichkeiten, den schamanischen Pfad zu beschreiten: dem Weg der Kriegerin, dem Weg der Pirscherin/Jägerin und dem Weg der Träumerin. Aus einem Gefühl heraus wählte ich für mich den letztgenannten, obwohl zweifellos jede und jeder von uns alle Aspekte des Seins verkörpern kann und diese drei Wege fließend ineinander übergehen.

Im Laufe der Jahre hatte ich verschiedene Lehrer und Lehrerinnen, die mich in dieses Wissen einführten. Sie kreuzten meinen Weg und ich den ihren auf den Traumpfaden des Lebens. Ihnen bin ich zutiefst verbunden und

dankbar dafür, dass sie mir den Zugang zum schamanischen Wissen eröffneten. Meine Reisen und mehrmonatigen Aufenthalte in Neuseeland und Australien ließen mich in die sogenannte Traumzeit eintauchen, die ich dort sehr intensiv gespürt habe.

Meine Träume weisen mir stets den richtigen Weg. Sie führen und leiten mich auf all meinen irdischen Pfaden. Es gibt viele Wege und Ebenen des Träumens, die ich dir in diesem Buch näherbringen möchte.



Träumen heißt, hinter die sichtbare Seite
der Dinge zu schauen.

Träumen ist viel mehr, als wir annehmen –
im Traum steckt unsere Lebensvision.

Einen Traum zu verwirklichen, bedeutet,
ihm zu folgen und ihn durch die aktive Handlung
in die Wirklichkeit zu holen.

Dies ist die größte Erfüllung des Traums.

Einmal träumte ich, ein Engel berührte mein Sein. Er nannte mir seinen Namen und legte ein Buch in mein Herz. Es strahlte golden, und wenn ich es aufgeschlug, leuchteten die Seiten in hellem, klarem Weiß. Ich machte mich auf die Suche nach der Bedeutung des Engelnamens und fand sie: »Verwirklichung Gottes«.

Im Laufe meiner Suche bekam ich den Auftrag, mein erstes Buch zu schreiben – über die Engel und ihre Namen. Ich erkannte, dass mein Traum ein Wegweiser gewesen war, und ich konnte einen Teil meiner Bestimmung verwirklichen, ohne dass ich jemals vorher im Leben daran gedacht hätte, einmal ein Buch zu schreiben. Folgen wir unserer Berufung, unserem Traum, so wechseln wir von dem einen in den anderen Zustand und wieder zurück. Ein Traum kann flüchtig sein, er kann uns aber auch sehr klare und deutliche

Botschaften zeigen. Halten wir diese in unserem Bewusstsein wach, so wird der Traum zur Vision. Schaffen wir es, die Vision zu nähren, so verdichtet sie sich und wird schließlich Wirklichkeit. Wir erwachen in unserem Traum.



Es geht nicht nur darum,
die Träume der Nacht zu beachten,
es geht auch darum, den Lebenstraum zu erfüllen
und ihn Wirklichkeit werden zu lassen.
Denn im Traum wohnt unsere Bestimmung.

Wir alle haben oder hatten Träume von unserem Leben, und wir alle sind ihnen gefolgt, bewusst oder unbewusst. Traum und Wirklichkeit können an Schnittpunkten des Lebens, dort, wo die inneren und die äußeren Strömungen im Herzen zusammenfließen, eins werden. Sie sind nicht so gegensätzlich, wie gemeinhin angenommen wird. Der Traum durchwebt die Wirklichkeit, und diese ist von einer feinen geistigen Energie durchzogen, die die unsichtbaren Fäden des Schicksals verknüpft und leitet. Hier ist der Traum und dort die Wirklichkeit. Nein, in Wahrheit sind sie eins, wollen eins werden.



Einleitung





»Der Traum ist das älteste Orakel
der Menschheit.«

Plutarch, Philosoph im antiken Griechenland

Dieses Buch ist dem Träumen gewidmet. Träumen bezieht sich dabei nicht nur auf den Traum, der uns in der Nacht, im Schlaf besucht – sondern auf den Zustand des Träumens an sich, der jedem lebendigen Wesen zu eigen ist: den Lebenstraum, den jeder in sich trägt. Den Traum von Glück, Frieden und Freiheit.

Das Träumen ist ein Teil unserer geistigen Freiheit. Es wirkt hinter allem Lebendigen. Hinter der sichtbaren Form verbirgt sich die Traumzeit, hier wabert und webt sich die feine geistige Energie, die nicht zerstört werden kann.

Zu allen Zeiten gab es Kulturen, denen der Traum heilig war. Ihm wurde besondere Aufmerksamkeit geschenkt, da er Botschaften aus einer anderen Wirklichkeit sandte und dem Menschen tiefgründige, vielschichtige und reichhaltige Wege offenbarte, wie er mit seiner geistigen Natur und damit einer höheren Ebene seines wahren Wesens in Kontakt treten konnte. Im Traum sucht die Seele nach Lösungen und Auswegen aus Situationen.

Ich möchte dich, liebe Leserin, lieber Leser, in die Traumzeit mitnehmen und dir die Tiefe, Weisheit, Heilkraft und Schönheit unserer träumenden Natur offenbaren. Durch den bewussten Umgang mit diesem Teil unserer selbst können wir das geheime Wissen dieser Welt entschlüsseln, die Zeichen und Spuren unserer Seele verstehen, unser Gleichgewicht wiederfinden und die uns innewohnenden Heilkräfte aktivieren.

»Ich weiß aus unleugbarer Erfahrung,
dass Träume zur Selbsterkenntnis führen.«

Georg Christoph Lichtenberg, deutscher Philosoph

Im Schamanismus ist die Erforschung der Träume mehr als eine analytische Abhandlung wissenschaftlicher Untersuchungen. Beim Träumen werden unsere Seele, unsere geistige Essenz, unsere Tiefe und Weite und unser Potenzial berührt. Wir tauchen vollkommen in das Sein ein. Für einen Schamanen, einen schamanisch arbeitenden Menschen, zeigt sich beim Träumen das Zweite Gesicht aller Dinge, ihre wahre Natur. Sie webt sich wie eine feine Energie durch das Tagesgeschehen. In der Nacht, wenn die Türen zur äußeren Welt sich schließen, erwachen die gesammelten lebendigen Eindrücke dieser Natur und offenbaren sich in unseren Träumen.

Träume dienen häufig einfach dazu, das Tagesgeschehen zu verarbeiten. Oft können wir uns am nächsten Morgen nicht erinnern, was wir geträumt haben, haben nur vage Vorstellungen davon oder können mit dem Traumgeschehen nicht viel anfangen, da wir uns von uns selbst entfremdet haben. Wenn es in unseren Träumen wild wird, wenn wir Albträume haben und nicht mehr richtig schlafen können, können wir zu Schlafmitteln greifen – von natürlichen Helfern wie beschwerten Decken, beruhigenden Düften, ätherischen Ölen oder speziellen Bädern bis hin zu Schlaftabletten – oder wir beginnen, uns mit den Träumen, den Botschaftern unserer Seele, zu beschäftigen.

Wir wissen oft nicht, was wir hier sollen, wer wir sind, wo unser Platz ist und was wir mit unserem Leben anfangen können. So leben wir in einer relativ oberflächlichen Schicht unseres Seins. Dabei träumen wir jede Nacht mindestens zwei bis drei Stunden. Gehen wir von drei Stunden pro Nacht aus, so sind dies in der Woche 21 Stunden, im Jahr ca. 1100 Stunden und bei einer angenommenen Lebenszeit von 70 Jahren etwa 77 000 Stunden. Diese Traumstunden werden uns einfach so geschenkt. Sie kosten nichts, im Gegenteil: Uns mit dem, was sich in unserer Seele bewegt, auseinanderzusetzen, schenkt uns unzählbares Wissen.

Es lohnt sich, die Post unserer Seele zu öffnen und die Briefe, die sie uns sendet, zu lesen und zu deuten. Denn wir haben einen Auftrag und einen Platz – es gibt einen guten Grund, warum wir hier sind.

»Ein ungedeuteter Traum gleicht einem ungelesenen Brief.«

Talmud, Berachot 55a

Als Menschen sind wir Mittler zwischen Himmel und Erde. Wir sind untrennbar mit allem verbunden. Getrenntsein vermittelt uns das Gefühl von Verlust, Verbundensein gibt uns das Gefühl von Vollständigkeit. Alles, jede und jeder befindet und bewegt sich innerhalb der Schöpfung, alles hat seinen Platz, seinen Wert und seine Ordnung.

Träume helfen uns dabei, dies zu erkennen. Wir können ein glückliches Leben führen und zu unserer geistigen Essenz erwachen. Wir können lernen, ein Meister, eine Meisterin der Energie in uns zu werden. Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Buch einen neuen Blick auf das Träumen schenken kann. Folge mir einfach Schritt für Schritt tiefer in das Land der Träume.



Traumarten und ihre Erkennungsmerkmale



Wie wir im Kapitel »Der Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit« (siehe S. 44) erfahren haben, setzt sich das Traumgeschehen über Grenzen, Zeit, Raum und Naturgesetze hinweg. Träume ermöglichen uns Welt- und Zeitreisen, Begegnungen mit Verstorbenen und Feinden, verleihen anderen Lebensformen Sprache und Ausdruck und können den Träumenden mit besonderen Kräften versehen, mit denen er sein Schicksal ändern kann.

Wir alle sind miteinander verbunden und vernetzt. Dort, wo intensive emotionale Bindungen bestehen, wie in Familien, Partnerschaften, Freundschaften, Feindschaften ..., existiert ein mal mehr, mal weniger stark ausgeprägtes emotionales Band. Über dieses können wir im Traum mehr erfahren, als wir in der Realität sehen wollen. So kann der Traum Geheimnisse ans Licht bringen und uns zeigen, wie es tatsächlich um eine Angelegenheit steht. Sind wir in der Traumpraxis geübt, kann er aber auch die Lösung und die Heilung einer Situation aufzeigen und das, was dazu getan werden muss.

Wird z. B. ein Mensch betrogen, so spürt dies der Teil seiner Seele, der mit dem anderen verbunden ist. Der Betrug kann sich im Traumgeschehen zeigen. Genauso kann es sein, dass, wenn ein geliebter Mensch sich weit entfernt an einem anderen Ort aufhält, wir von ihm träumen und dabei sehen, wie es ihm geht. Auch Hilferufe von diesem können im Traum übertragen werden, geplante heimliche Handlungen können aufgedeckt werden. In solchen Fällen ist es gut, den Traum aufzuschreiben und ihn eventuell dem anderen zu erzählen und nachzufragen. Auf diese Weise können wir überprüfen, was es mit der Aussage in unserem Traum auf sich hat, und ein Gespür für unsere Intuition entwickeln: Ist unser Traum eher eine Widerspiegelung unserer Ängste, oder zeigt er uns etwas, was gesehen und beachtet werden will?

Im Traum kehren wir zur Einheit zurück. Im Netz des Lebens ist jeder von uns mit allem anderen verbunden. Das, was uns beeinflusst, das, was wir in uns hineinlassen, die Bindungen, die wir geknüpft haben, all das hat Einfluss auf unsere Träume.

Es gibt verschiedene Traumarten – Erinnerungsträume, Albträume, Wunschträume, prophetische Träume ... Schauen wir uns nun die verschiedenen Träume und ihre Eigenschaften genauer an.



Kathartisch-samsarische Träume

»Der hat die Lehren des Lebens
nicht begriffen,
der nicht täglich eine Angst
überwindet.«

Ralph Waldo Emerson, amerikanischer Dichter

Die Hauptaufgabe des Träumens ist es, das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. »Kathartisch« stammt vom griechischen Wort »katharsis« ab, zu deutsch »Reinigung«, »samsarisch« leitet sich von dem Sanskritwort »samsara« ab, was wörtlich »beständiges Wandern« bedeutet. Das Samsara steht für den Zyklus des Seins, den Kreislauf von Vergehen und Werden, in dem wir herumirren und der im buddhistischen Weltbild als von Leid bestimmt betrachtet wird.

Kathartisch-samsarische Träume dienen der Läuterung der Seele, der Aufarbeitung des Tagesgeschehens bei Nacht, dem Sich-Befreien von seelischen Konflikten und inneren Spannungen. Wie schon im Kapitel »Traum und Energie: Wie Träume entstehen« (siehe S. 52) erwähnt, hinterlassen Erlebnisse, die starke Emotionen hervorrufen, die tiefsten Abdrücke in unserem Seelenkleid. Im Traumgeschehen versuchen wir, uns von diesen Abdrücken zu reinigen, sie zu wandeln und aufzuarbeiten, um unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies ist die häufigste Art des Träumens: Sie hilft uns, unseren Alltag zu verarbeiten und mit unserem inneren Leid fertigzuwerden.

Der kathartisch-samsarische Traum hat nicht viel eigene Energie. Er spiegelt unsere Sorgen, Ängste, unterdrückten Gefühle und Gedanken wider und bewegt sich zwischen Alltag und Albtraum.

Nach einem erfüllten Arbeitstag fallen wir oft ins Bett, ohne die Geschehnisse des Tages reflektiert zu haben. Die Zeit des Träumens wird dann entweder dazu verwendet, den Alltag aufzuarbeiten oder mehr von dem zu produzieren, was wir erlebten, wie in einem Hamsterrad. Oft werden wir nach solch

einer Nacht nur mühsam wach und haben nicht das Gefühl, uns erholt zu haben. Wir erinnern uns so gut wie gar nicht an unsere Träume, es interessiert uns auch nicht weiter – wir schlafen am Tag und bei Nacht. Für viele bleibt der Inhalt ihrer Träume im Unterbewusstsein verborgen. Häufig tritt er nur bruchstückhaft zutage, erweist sich als verschlüsselt, das Geschehen ist chaotisch und nicht einfach zu deuten.

Es kann sein, dass wir uns am Tag, obwohl wir uns ungerecht behandelt fühlen, fügen und liebenswürdig bleiben, obwohl wir unserem Ärger gern Luft machen würden. Im Traum aber verfolgen wir die Person, die uns unrecht getan hat, mit einem Messer und wollen sie umbringen. Dann erschrecken wir über uns selbst und über das, wozu wir im Traum fähig sind. Doch es sind Traumhandlungen dieser Art, die das seelische Gleichgewicht wiederherstellen. Sie sollten eher als Metapher verstanden werden. Wenn wir uns an Träume dieser Art erinnern und uns mit ihnen beschäftigen, können wir die Zeichen und die Botschaften, die sie uns senden, deutlich als Wegweiser erkennen.

Merkmale des kathartisch-samsarischen Traums

- Wir können in allen Sphären unterwegs sein.
- Der Traum ist oft chaotisch, verwirrend, absurd bis verstörend.
- Das Geschehen ist häufig stark symbolisch.
- Die Bilder erscheinen in wechselnder Farbgebung, dabei sind alle Farben und Schattierungen möglich.
- Die Handlungen sind unzusammenhängend, unlogisch und folgen keinem erkennbaren Aufbau.
- Der Traum ist selten wiederkehrend oder dauerhaft bleibend.
- Das Geträumte wird oft nicht erinnert und bleibt meist unbewusst.
- Wenn wir uns an Traumgeschehnisse erinnern, empfinden wir sie als unwirklich. Manchmal erschrecken oder erstaunen sie uns, sie werden aber nie als real empfunden, sondern eher als seltsame Begebenheiten.
- Nach einem solchen Traum fühlen wir uns oft nicht erholt, sondern haben das Gefühl, wir hätten ununterbrochen im Hamsterrad gestrampelt.
- Diese Träume spielen oft in der Vergangenheit oder sind durchsetzt und gefärbt mit eher leidvollen Erinnerungen an vergangene Zeiten.

Angstträume, emotional intensive Träume – Vorstufen zu Albträumen

Zu Träumen dieser Art kann es kommen, wenn wir am Tag körperliches oder seelisches Leid erfahren haben, an körperlichen Schmerzen leiden oder wenn wir uns selbst etwas vormachen. Enttäuschungen, Trennung, Vertrauensbrüche, Krankheiten, Tod, Verlust, unbewusste Eifersucht, Neid, versteckte Wut, Ohnmacht und Hass können sich in solchen Träumen durch heftiges bildhaftes Geschehen befreien. Der Unterschied zu Albträumen ist jedoch, dass das Erlebte schnell überwunden ist und nach der seelischen Verarbeitung über die Traumebene nicht wiederkehrt, denn es ist meist an die aktuelle Situation und den dadurch ausgelösten Schmerz im Tagesgeschehen gekoppelt. Im Schlaf können sich die durch das Tagesgeschehen geweckten Schmerzen und Emotionen entladen. So befreit sich die Seele und verarbeitet das Leid.

Begierdeträume

Der Begriff des Begierdetraums ist von dem griechischen Philosophen Platon geprägt worden. Platon vertrat die These, dass Menschen im Traum das tun, was sie in der Realität nie wagen würden (fremdgehen, morden, freveln ...). Daraus folgte für ihn, dass schlechte Menschen in der Realität das ausführen, wovon gute nur träumen.



Erinnerungsträume

In dieser Art Träume erleben wir vergangene Ereignisse nach, wir erinnern uns an das, was wir erfahren haben, und zwar in einer einzigartig subjektiv eingefärbten Art und Weise.

Fall- und Flugträume

Wenn wir im Traum fallen oder sinken, steht dies für Dinge im Unterbewusstsein, die geklärt werden wollen. Derartige Träume vermitteln uns, dass wir auf dem Boden bleiben und in unserer gegenwärtigen Lebenssituation vorsichtig und achtsam vorgehen sollen, da es Aspekte gibt, die sich uns noch entziehen.

Das Fliegen im Traum steht hingegen für Freiheit und Grenzenlosigkeit. Solche Träume zeigen uns neue Möglichkeiten und Wege an, die wir bisher noch nicht bedacht haben, und verweisen auf unsere spirituell-geistige Natur, die weit und grenzenlos ist. Es gibt mehr zwischen Himmel und Erde, als wir gemeinhin glauben, darunter auch Wege, die wir noch nicht in Erwägung gezogen haben. Um sie zu finden, können wir uns an die Engel und unsere geistige Führung wenden.

Erotische Träume

Da es im Traum weder Normen noch Grenzen oder Tabus gibt, können erotische Träume oft sehr ausschweifend sein und alle möglichen absurd Elemente enthalten. Dabei werden unterdrückte, zurückgehaltene Gefühle und Instinkte entfesselt und entladen sich. Beim Aufwachen kann dies für ein Gefühl von Peinlichkeit und Scham sorgen. Dennoch ist es wichtig, den Inhalt des Traums und seine Botschaft zu entschlüsseln, denn oft zeigt er uns, was uns fehlt, wie es um unser Liebesleben bestellt ist und was wir darüber erfahren sollten.

Tier-, Ungeheuer- und Reptilienträume

Tiere im Traum haben im Allgemeinen symbolhaften Charakter und zeigen die momentan wirkende instinktive Kraft in uns. Urtümliche Tiergestalten wie Echsen, Krokodile, Dinosaurier und Fabelwesen, z. B. Drachen, (geflügelte) Einhörner, gehören nach C. G. Jung zu den Urbildern (Archetypen) unserer Seele. Sie stehen mit den universalen Bauplänen in Verbindung, die jeder Mensch in sich trägt und die in jedem wirken. Sie versinnbildlichen die instinkthafte, urtümliche, wilde und meist unterbewusste Seite in uns, wobei weibliche und männliche Tiere voneinander zu unterscheiden sind. Wichtig ist, wie das Tier auftritt und sich zeigt. Aggressive, wilde Tiere wie Ungeheuer, Drachen und Krokodile können z. B. für unsere männliche Seite stehen. Sie können bevorstehenden Streit oder Krieg ankündigen und auf fehlenden Schutz, starke unerlöste Gefühle u. Ä. hinweisen. Kleine Tiere wie Ameisen, Fische, Bienen können für unsere Zellstruktur stehen, außerdem für Muster, die aufzulösen oder umzustrukturieren sind.

Warnträume

Es gibt Träume, die uns warnen und z. B. Krankheiten ankündigen. Warnträume sind meist sehr eindringlich, und bestimmte Elemente darin sind oft in Signalfarben getaucht (ein rotes Warndreieck, rote Kleider, eine rote Tür) oder extrem hervorgehoben (wilder Wellengang, ein Bad mit unzähligen Haien), außerdem werden die Emotionen intensiv angesprochen. Beim Aufwachen können wir uns oft noch an diese starken Elemente und die Gefühle, die sie in uns hinterlassen haben, erinnern. Häufig fehlt uns jedoch der Schlüssel zur Symbolik unseres Traums. In diesem Fall können Traumdeutungsbücher, Gespräche und Fragen zu unserer momentanen Lebenssituation helfen, die erhaltenen Botschaften zu verstehen.



Wunschträume

»Ich schlief und träumte, das Leben wäre Freude;
ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht;
ich handelte – und siehe, die Pflicht war Freude!«

Rabindranath Tagore, bengalischer Dichter und Literatur-Nobelpreisträger

Wunschträume zeigen wunderbar, wonach wir uns von ganzem Herzen sehnen. Sie tun das auf überzogene Weise und offenbaren dabei unsere Sehnsucht nach guten Gefühlen. Wir erfahren dadurch, welche emotionalen oder auch spirituellen Teile uns in unserem Leben fehlen. In diesen Träumen erscheint alles oft in leuchtend bunten Farben und in seiner optimalen Form.

So träumen wir z. B., dass sich ein Filmstar oder ein Musiker, eine Musikerin, den bzw. die wir sehr verehren, in uns verliebt und wir mit ihm oder ihr die wunderbarste Nacht unseres Lebens erleben, obwohl wir in unserem

normalen Leben einen Partner, eine Partnerin haben, mit dem bzw. der wir glücklich sind und neben dem bzw. der wir am Morgen gern aufwachen. Hier wird unser tiefes Bedürfnis nach Glück, Erfüllung und Versorgtsein sichtbar und erinnert uns daran, wie intensiv unser Lebensgefühl sein sollte. Wir wollen nicht wirklich aufwachen. Im Traum ist unsere Energie höher und stärker als im Wacherleben oder im Alltag. Es ist wichtig, hinzuschauen, welche spirituellen, emotionalen und körperlichen Bedürfnisse erfüllt werden wollen.

»Goldene Träume lassen uns hungrig aufwachen.«

Britisches Sprichwort

Merkmale des Wunschtraums

- Die Farben darin sind oft hell und strahlend, bunt und schillernd, pastellig und zart, glänzend und geradezu überstrahlt.
- Die Handlungsabfolge ist meist logisch, und alles gestaltet sich so, wie wir es uns wünschen.
- Das Geschehen ist häufig regelrecht kitschig und überzogen, unter Umständen auch fantastisch überspitzt, und entsprechend meist viel romantischer, als es in Wirklichkeit je sein kann.
- Wir wachen danach mit einem wohligen, manchmal sogar seligen Gefühl auf und möchten gar nicht richtig zu uns kommen, weil es uns gerade so gut geht.
- Wir fühlen uns anschließend energetisiert und für kurze Zeit als Held in unserem Leben.
- Die Realität wirkt dagegen dunkel.
- Die Gefahr bei dieser Art des Traums ist, dass wir uns in den Traum flüchten, statt uns unseren eigenen Bedürfnissen zu stellen.



Ätherprojektion



»Jetzt bin ich leicht, jetzt fliege ich,
jetzt sehe ich mich unter mir,
jetzt tanzt ein Gott durch mich.«

Friedrich Nietzsche, deutscher Philosoph

Äther ist eines der fünf Elemente, und als solches steht es für eine höhere, geisterfüllte Stofflichkeit. Bei der Ätherprojektion bewegen wir uns wie ein Geist in unserer vertrauten Umwelt. Dabei fühlt sich unser Ätherleib fast genauso an wie unser physischer Körper. Unser Ätherleib ist unser Doppelgänger und zugleich Träger unserer Lebenskraft.

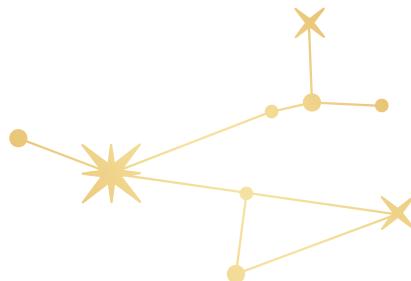
Bei einer Ätherprojektion kann es zu einer Verwechslung zwischen den beiden Körpern kommen. Vielleicht spüren wir Harndrang, stehen auf, gehen auf die Toilette – doch am nächsten Morgen wachen wir in einem feuchten

Bett auf. Wir führen also Handlungen aus, ohne sie mit unserem physischen Körper nachzuvollziehen.

Bei einer Projektion verlässt nicht ein einzelner feinstofflicher Leib den physischen Körper, sondern mehrere – wie bei den Matroschkas, den russischen Puppen. Wenn wir die äußere Puppe öffnen, so enthält sie alle anderen noch in sich.

Merkmale der Ätherprojektion

- Wir befinden uns in einer vertrauten Umgebung.
- Das Licht hat eine leicht veränderte Qualität, es erscheint gedämpft oder als ob es einen Nebel oder einen Goldhauch über die Dinge lege.
- Wir können uns selbst beobachten.
- Wir halten uns in der Nähe unseres physischen Körpers auf.
- Wir können uns sowohl dessen bewusst sein, dass wir schlafen, als auch der Umgebung, in der wir uns befinden.
- Wir bleiben auf der irdischen Ebene.
- Eine kleine Berührung genügt, um die Projektion in die körperliche Hülle zurückzuziehen.
- Wir sind imstande, kleinere »Tricks« auszuführen, wie durch Wände zu gehen oder zu schweben.
- Von hellsichtigen Menschen kann in der Projektion das Zweite Gesicht wahrgenommen werden.





Astralprojektion/Exosomatose



»Befiehl deiner Seele, sich in Indien zu befinden,
den Ozean zu überqueren –
augenblicklich ist es geschehen.

Und wenn du das Himmelsgewölbe durchbrechen
und sehen möchtest, was dahinter ist –
wenn es irgendetwas außerhalb der Welt gibt,
so kannst du es.«

Corpus Hermeticum
(Schriften, die angeblich von Hermes Trismegistos verfasst wurden)

Die Astralprojektion oder Exosomatose (griech. »exo« = »außerhalb« und »soma« = »Körper«) wird auch »Astralwahlen«, »Astralwanderung«, »Astralreise« oder »Mentalprojektion« genannt und ist die Bezeichnung für die

Trennung des ätherischen Doppels vom physischen Körper. Nur durch eine Silberschnur verbunden, verlassen wir mit unserem feinstofflichen Körper (auch »Doppelkörper«, »Lichtkörper«, »Geistkörper«, »Astralkörper«, »diamantenes Fahrzeug« ... genannt) unseren physischen Körper und begeben uns auf Reisen. Dabei betreten wir eine völlig andersartige Welt. Wir können uns weit von unserem Körper weg bewegen und in den verschiedenen geistigen Ebenen in Lichtgeschwindigkeit umherreisen.

Astralreisen sind naturgegeben. Wir sind ca. zwei- bis dreimal die Woche unterwegs, können uns aber oft nicht daran erinnern, da wir dabei im Tiefschlaf sind. Die Körperfunktionen sind währenddessen auf ein Minimum heruntergefahren. Genau genommen gibt es also keinen Menschen, der noch nie fremde Dimensionen besucht hat, wobei sich die meisten beim Aufwachen nur noch flüchtig daran erinnern können – wenn überhaupt.

Die Astralwelt ist die erste höhere Ebene nach der physischen, die Ebene der Emotionen. Wir gelangen im Schlaf in diese Ebene, aber auch nach dem Tod, dann sogar für längere Zeit. Allerdings kann die außerkörperliche Erfahrung durch bestimmte Übungen und Techniken gezielt herbeigeführt werden. Dazu gehört auch das absichtliche Verlassen des physischen Körpers, um ganz bewusst auf Reisen zu gehen. So können wir uns, wenn wir einen bestimmten Bewusstseins- oder Einweihungsgrad erlangt haben, auf eigenen Wunsch vom Körper lösen und in anderen Dimensionen aufzuhalten, bis wir beschließen, wieder zurückzukehren. Anschließend können wir uns an alles erinnern, was wir außerhalb des Körpers erlebt haben. Die Verbindung zwischen Realität und Traum ist lebendig.

Das, was wir auf einer Astralreise erlebt haben, kann sich in der Realität bestätigen. Vielleicht haben wir gesehen, dass bestimmte Menschen verletzt wurden. Eventuell haben wir ihnen auf der geistigen Ebene beigestanden, damit sie den Verletzungen nicht erliegen. Am nächsten Tag rufen wir bei ihnen an und erfahren, dass das, was wir bewusst auf der geistigen Ebene miterlebt haben, tatsächlich auch so ist. Durch die Astralreise können wir hilfreich eingreifen – wir sind quasi als Engel unterwegs –, uns an anderen Orten bewusst manifestieren, Unterweisungen empfangen, mit Energie aufgeladen

und geheilt werden. Ebenso können wir aber auch mit dunklen Schatten und unangenehmen Situationen konfrontiert werden.

Astralprojektionen können mit unliebsamen körperlichen Begleiterscheinungen einhergehen. Dazu gehören Lähmungsscheinungen, Erstarren, Zittern, Vibrieren und Druckgefühle. Sie können Angst und Panik auslösen, wenn wir eine solche Reise das erste Mal bewusst erleben. Gezieltes Üben kann helfen, die natürliche Angst zu überwinden. Geeignete Übungen findest du im Kapitel »Techniken der Traumpraxis: Ätherprojektion und Astralprojektion« (ab S. 211).

Merkmale der Astralprojektion

- Sie ist immer mit dem Gefühl verbunden, dass wir fliegen, fallen, schweben oder springen.
- Es gibt ein reißverschlussartiges, unangenehmes, lautes Geräusch, wenn sich der Astralleib vom physischen Körper löst, mit dem wir über eine Silberschnur verbunden bleiben.
- Nach dem Loslösen vom Körper reisen wir durch einen Tunnel ins Licht.
- Einmal unterwegs, können wir uns außerhalb unseres Körpers selbst beobachten.
- Wir können augenblicklich mit Lichtgeschwindigkeit überallhin reisen.
- Wir sehen klar und können die Handlung selbst steuern, dabei bewegen wir uns durch eine Abfolge von Ereignissen.
- Wir können auch in Zwischenbereiche schauen, in die sogenannte Anderswelt – z. B. ins Reich der Natureister, in außerirdische Bereiche, Höllen- und Himmelsregionen, Geisterwelten.
- Zeitreisen sind möglich, da wir nicht an Zeit und Raum gebunden sind.
- Die Kommunikation erfolgt in den meisten Fällen telepathisch.
- Mitunter lässt sich das Erlebte in der Realität überprüfen.



Tempelschlaf

Durch den Tempelschlaf verbinden wir uns mit unserem unvergänglichen Seelenlicht und können das Mysterium unserer Seele erfassen. Wir können Einblick in unseren Lebensplan erhalten, außerdem in Geburt und Tod, und begreifen die Relativität unseres irdischen Daseins, das in größere Zusammenhänge eingebettet ist.

Der Tempelschlaf bedarf einer längeren Vorbereitung und Schulung. Der Mysterienschüler bzw. die -schülerin wird in das »Hohe Wissen« eingeweiht. Dadurch wird er oder sie von einem oder einer Suchenden zu einem oder einer Wissenden, von jemandem, der von Kräften gelenkt wird, zu jemandem, der seine Kräfte beherrscht und bewusst leitet.

Der Tempelschlaf war in vielen alten Kulturen die höchste und letzte Einweihung vor dem endgültigen Erwachen. Bestimmte Merkmale waren dabei überall gleich.

Im alten Ägypten wurden die Schüler und Schülerinnen, die alle vorangegangenen Prüfungen bestanden hatten, in einer Höhle oder Einweihungsstätte in den Sarkophag gelegt, dieser wurde verschlossen. Die Seele verließ den Körper, wobei der Stoffwechsel auf Minimalfunktion reduziert wurde, und erfuhr auf ihrer Reise das letzte Mysterium, bevor sie nach der vorgegebenen Zeit von einem oder einer Eingeweihten wieder zurück in den Körper geholt wurde.

Im antiken Griechenland wurden Eingeweihte in Tempeln, die dem Gott Apollon geweiht waren, mit besonderen Kräutern auf die Kunst des Träumens vorbereitet. Träume aus dem Tempelschlaf wurden dazu genutzt, Weissagungen zu machen und Krankheiten zu heilen. Der oder die Kranke brachte ein Geschenk, eine Opfergabe mit, unterzog sich vorgeschriebenen Ritualen und Waschungen, wand sich Bänder mit verschiedenen Heilkräutern um und konnte sich dann im Tempel gesund schlafen. Der oder die Heilungssuchende wurde von einem oder einer Eingeweihten begleitet, und die Heilung vollzog sich im Traum. Oft erschien darin Asklepios, der Heilergott in Schlangengestalt, an einer sprudelnden Quelle, seine Tochter Hygieia begleitete ihn. Ab

und zu war auch Telesphoros zugegen – eine zwergenhafte Gestalt im Kapuzenmantel –, der die Heilung vollbrachte.



Merkmale des Tempelschlafs

- Der Tempelschlaf ist ein bewusster Schlaf mit einer bestimmten Ausrichtung.
- Der oder die Schlafende wird rituell vorbereitet oder bereitet sich selbst vor (durch Fasten, Übungen, Waschungen ...) und wird von einem oder einer Eingeweihten begleitet.
- Im Traum können magische Gegenstände und Pflanzen zum Einsatz kommen.
- Er kann von Gesang, Mantras, rhythmisch-gleichmäßigen Tönen begleitet sein.
- Die vorherrschende Atmosphäre ist heilig, feierlich.
- Im Vorfeld werden bestimmte geistige Hilfskräfte angerufen und Opfergaben für diese bereitgestellt.
- Er versetzt die zu heilende Person in andere Bewusstseinszustände, die diesen oft tief entspannt und zugleich wach sein lassen.
- Er hat etwas Mythologisch-Archetypisches und offenbart das Seelenthema.
- Der oder die Suchende kann sich an alles im Traum Erlebte deutlich erinnern, und dies wird ihm auf seinem geistigen Weg hilfreich sein.
- Der Tempelschlaf erweitert das Bewusstsein – wir erfahren darin eine neue Dimension des Seins und begreifen den Sinn unseres Lebens besser.



Traumpraxis



»Es ist nicht genug, zu wissen, man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug, zu wollen, man muss es auch tun.«

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter

Traumtagebuch



Deine Träume sind so einzigartig, wie du es bist. Deine nächtlichen Traumbilder in einem Tagebuch festzuhalten, kann dir dabei helfen, wiederkehrende Muster und Symbole zu erkennen und zu deuten, die Traumerinnerung und das luzide Träumen zu trainieren, in Kontakt mit deiner Seele zu kommen, ungewöhnliche Lösungen für Alltagsprobleme zu finden und dir deiner persönlichen und spirituellen Entwicklung bewusst zu werden:

Lege dir ein schönes Tagebuch zu, das du deinen Träumen widmest. Platziere es neben deinem Bett, und schreibe am Morgen nach dem Aufwachen kurz deine Erinnerungen an das, was du geträumt hast, nieder. Auch deine Tagträume kannst du darin festhalten.

Unterteile dein Traumtagebuch in zwei Abschnitte: einen für die Träume, einen für die Symbole, die in deinen Träumen auftauchen. Die Symbole kannst du, wie im Kapitel »Traumdeutung«, S. 151, beschrieben, nach positiven Symbolen mit positivem Ausgang (PP), positiven Symbolen mit negativem Ausgang (PN), negativen Symbolen mit positivem Ausgang (NP) und negativen Symbolen mit negativem Ausgang (NN) für dich kategorisieren. Wichtig für deine Bewertung ist dabei immer: Wie geht es dir morgens direkt nach dem Aufwachen? Fühlst du dich fit und vital oder matt und erschöpft?

Es ist nicht nötig, dass du jeden Tag ausführlich aufschreibst, was du geträumt hast. Doch immer, wenn du das Gefühl hast, dass ein Traum für dich sehr wichtig war, oder du dich besonders gut an ihn erinnern kannst, dann ist es gut, alles niederzuschreiben, woran du dich erinnerst. Träume sind ein Gradmesser dafür, ob wir auf dem richtigen Weg sind, und zugleich sind sie Wegweiser.



Es gibt Schlüsselinformationen, die du beim Aufschreiben abfragen kannst:

- Um welche Art von Traum handelte es sich (Wunschtraum, Albtraum, Klartraum ...)?
- Welche Menschen kamen in deinem Traum vor?
- In welchem Umfeld und an welchen Schauplätzen spielte sich dein Traum ab?
- Welche Symbole, Fakten, Zahlen und Formen tauchten auf?
- Hast du in Schwarz-Weiß oder in Farbe geträumt? Wenn du in Farbe geträumt hast: Welche Farben hast du wahrgenommen? Welche Farben waren vorherrschend? Wie brillant waren sie?
- Welche Gefühle hattest du in deinem Traum?
- War die Handlung logisch oder chaotisch?
- Stand dein Traum im Zusammenhang mit den Geschehnissen des vorangegangenen Tages? Was genau war an diesem Tag passiert? Welche Eindrücke hattest du über den Tag hinweg gesammelt? Welches Thema, welche Frage hatte dich innerlich stark beschäftigt?
- Welche Botschaft kannst du in deinem Traum erkennen?

- Was von dem, was du geträumt hast, ist es wert, in der Realität überprüft zu werden? (Wenn wir z. B. von einem uns nahestehenden Menschen geträumt haben, so können wir ihn anrufen und fragen, wie es ihm geht, und ihm sagen, dass wir in der Nacht von ihm geträumt haben. Oft werden wir feststellen, dass das, was wir im Traum gesehen haben, die seelische Befindlichkeit der Person ziemlich genau widerspiegelt. Es ist auch sinnvoll, geträumten Daten, Zahlen, Fakten und Symbolen auf den Grund zu gehen, denn oft verstecken sich darin hilfreiche Wegweiser für unseren nächsten Schritt.)
- Welcher Spur solltest du folgen? (Wenn wir den Spuren, die der Traum in uns hinterlässt, in der Realität folgen, und zwar dort, wo es uns richtig erscheint, beginnen wir, eine Brücke zwischen Traum und Wirklichkeit zu schlagen. Damit erschaffen wir ein Feld, das es uns ermöglicht, Traum Inhalte zu verstehen und unsere Träume wahr werden zu lassen.)

Falls du Traumbilder wie Landschaften, Gebäude, Fahrzeuge, Kleidung oder Symbole nach dem Aufwachen noch vor deinem geistigen Auge siehst, male sie in dein Traumtagebuch. Ein Bild kann eine Atmosphäre wesentlich präziser erfassen als jedes Wort.

Wenn du deine Aufmerksamkeit bei deinen täglichen Notizen auf das Traumgeschehen richtest, wirst du merken, wie du allmählich eine größere Sensibilität für die feinen Unterschiede im Traum entwickelst und die Sprache deiner Träume verständlicher für dich wird. Lasse dich einfach führen. Beim Schreiben wirst du das, was für dich wichtig ist, immer klarer erkennen.

Du kannst in deinem Traumtagebuch auch Übungen und deren praktische Umsetzungen notieren, ebenso Fortschritte, Rückschläge und andere Erfahrungen. Diese Aufzeichnungen könnten schon bald hilfreich sein. Manchmal geschieht im Traum etwas, was wir nicht gleich verstehen. Zu einem späteren Zeitpunkt wird uns jedoch klar, was es zu bedeuten hatte. Dann können wir auf unsere Notizen zurückgreifen und die Realität in der Rück- schau überprüfen, das verschafft uns für unsere Traumdeutungspraxis einen soliden Erfahrungsschatz.

Vorbereitung auf den Schlaf

»Es geht nicht nur darum, die Träume der Nacht zu beachten, es geht auch darum, den Lebenstraum zu verwirklichen, ihn Wirklichkeit werden zu lassen. Denn in diesem Traum wohnt unsere Bestimmung.«

Quelle unbekannt



Es gibt einige Maßnahmen zur Vorbereitung auf die Nacht, die du ergreifen kannst, um für einen gesunden, erholsamen Schlaf zu sorgen.

Reflexion/Abschließen des vergangenen Tages

Trage deinen Zorn niemals bis zum Zubettgehen mit dir herum. Wenn du in der Lage bist, die Gefühle von Ungerechtigkeit, Mangel und Wut am Ende des Tages abzulegen und anderen und dir selbst für manche Unzulänglichkeiten zu verzeihen, so bist du auf dem Weg zu innerem Frieden und wahrem Glück. Wenn du das Erlebte am Abend bewusst aufarbeitest, musst du nicht die »Traumzeit« dafür nutzen.

Nimm dir Zeit für dich, bevor du dich zu Bett begibst. Denke über den Tag nach: Wenn du möchtest, spule den Tag im Geiste rückwärts ab. Betrachte ihn wie einen Film. Schaue, was gut und was weniger gut war. Erkenne die Segenspunkte. Erinnere dich, wie du dich gefühlt hast, und erforsche, was du zukünftig gern ändern würdest. Folgende Fragen können dir dabei helfen:

- Welcher Segen wurde dir heute zuteil?
- Welchen Beitrag hast du heute geleistet?
- Was hat dich heute bewegt?
- Was hast du heute gelernt?
- Wem hast du heute etwas bedeutet?
- Welche Angelegenheit möchtest du Gott und den Engeln übergeben?

Dann zünde eine Kerze an. Blicke eine Zeit lang in die Flamme, und dann sende Licht und Segen in den vergangenen Tag. Bei dem, was nicht gut war, kannst du dir vorstellen, wie das Violette Feuer der Transformation auflodert und alle negativen Gefühle und Situationen reinigt, bis sie in ruhiges, weiß-goldenes Licht getaucht sind. Atme alles Negative aus, und nimm mit jedem Atemzug positive, klare, lichtvolle Energie voller Liebe, Freude, Glück, Fülle und Frieden in dich auf. Entspanne dich ganz und gar – in einem völlig entspannten Körper kann es kein negatives Gefühl geben. Mache die Übung so lange, bis du das Gefühl hast, es ist getan.

Waschungen/Warmes Fußbad/Fußsalbung

Wenn dein Tag besonders anstrengend war, dann ist es gut, abends eine Dusche zu nehmen und dir dabei vorzustellen, wie Stress und Negatives von dir abgespült werden, wie du vom Wasser durch und durch gereinigt wirst. Anschließend wirst du dich befreit und klar fühlen. Sehr wirkungsvoll in dieser Hinsicht ist ein Salzbad (mit Meersalz, Badesalz oder Salz vom Toten Meer).

Tagsüber wandeln wir mit den Füßen auf der Erde, nachts wandeln wir im Traumland. Die Füße sind mit dem Reich der Träume verbunden, denn dort berühren sich Himmel und Erde tatsächlich und weben einen gemeinsamen Abdruck. Die Füße sind dem Sternzeichen Fische zugeordnet, das mit dem Mond und dem Element Wasser und damit der Kraft der Träume in Verbindung steht.

Um dich bewusst auf das Betreten der Traumwelt vorzubereiten, nimm abends vor dem Zubettgehen ein warmes Fußbad, und stelle dir vor, wie der

Schmutz des Tages aus all deinen Körpern durch deine Füße abfließt. Die Füße werden dabei warm, und dein ganzer Körper wird genährt. Du kannst deine Füße auch mit einer wärmenden Fußsalbe oder warmem Öl massieren. Warme Füße wärmen den Körper und erleichtern das Träumen und Entspannen.

Schlafumgebung gestalten

Gestalte die Umgebung, in der du schlafst, so, dass sie nicht negativ auf das Traumgeschehen einwirkt und du dich wohl- und geborgen fühlst. Dazu gehört, dass du z. B. um das Bett herum aufräumst, dir ein heilsames Bild aufhängst oder -stellst und dich mit Gegenständen umgibst, die dir Kraft schenken. Wenn du oft unter Albträumen leidest, versieh die Spiegel in deiner Wohnung mit Schutzzeichen oder verhänge sie des Nachts mit einem Tuch.



ANLEITUNG: PRÄPARIEREN VON SPIEGELN

Der Spiegel dient als Tor in andere Ebenen. Wesen aller Art können durch ihn in einen Raum gelangen und diesen wieder verlassen. Dies geschieht meist bei Nacht, wenn wir in der Traumwelt reisen.

Nimm ein dünnes Tuch zur Hand. Sprich ein Schutzgebet, z. B.: »Göttliche Kraft, versiegele das Tor, und lasse nur die lichtvollen Kräfte hindurch.« Hänge das Tuch jeden Abend über den Spiegel. Oder male ein Schutzzeichen auf den Spiegel, z. B. die Schutzrunze Algiz, das Pentagramm, ein Kreuz. Du kannst es mit Weihwasser, Spucke (sie ist Träger deines Willens) oder mit dem, was für dich stimmig ist, auf den Spiegel zeichnen. Lasse es eine Zeit lang wirken, dann kannst du es entfernen. Der geistige Abdruck bleibt und dient als Schlüssel, der dieses Tor für alle dunklen Kräfte verschließt.

Wasser trinken

Wasser steht mit dem Träumen in Verbindung. Es spült den Magen durch und versorgt den Körper ausreichend mit Flüssigkeit für die Nacht. Trinke regelmäßig vor dem Schlafengehen ein halbes Glas lauwarmes Wasser. Du wirst bald merken, dass sich dein Traumgeschehen dadurch intensiviert.

Sich in weißes Licht einhüllen

Das kristallinweiße Licht ist universell. Es symbolisiert höchsten Schutz und wird oft als Nahrung der Seele betrachtet. Mystiker, Mystikerinnen, Schamanen, Schamaninnen, Wahrheitssuchende und Heilige spüren und sehen weißes Licht bei ihren Übungen, Meditationen und Gebeten. Wenn es uns erfüllt, so ist unser Energiefeld genährt und versiegelt, wir begeben uns auf eine höhere Ebene und schaffen damit ein höheres Resonanzfeld. Niedrige Schwingungen und Wesenheiten können dieses Feld nicht erreichen, da sie damit nicht in Resonanz stehen. Das weiße Licht hilft uns, zentriert, bei uns selbst und im Frieden zu bleiben.

Rufe vor dem Zubettgehen den Schutz des weißen Lichts auf deine Weise herbei, z. B., indem du sagst: »Im Namen meiner Ich-Bin-Gegenwart (meines Höheren Selbst, des Christusbewusstseins, des Höchsten) rufe ich die weiße Lichtsäule.« Stelle dir dabei so klar und deutlich wie möglich vor, wie das Göttliche leuchtendes, funkelnches, kristallinweißes Licht herabschickt. Es strahlt und glitzert wie eine schneebedeckte Landschaft im Winter, wenn die Sonne darauf scheint. Sieh, wie dieses Licht immer strahlender und klarer wird und sich im Umkreis von ca. drei Metern wie ein Energieschild um dich herum aufbaut. Sprich dann die Affirmation: »Im Namen der göttlichen Gegenwart: Fließe, strahle, fließe, strahle, fließe, strahle! Fülle mein Energiefeld an, und lasse alle Disharmonien hinausfließen – jetzt! Fülle mich mit Harmonie, Frieden, Energie ... an. Mein Energiefeld ist eingehüllt und geschützt im ewigen Sein.« Bitte deine Schutzengel, deine Spirits darum, dich gut durch die kommende Nacht zu führen.

Fragen stellen

Prüfe vor dem Einschlafen: Gibt es etwas, was dich gerade beschäftigt? Ist da ein Problem, für das du im Augenblick keine Lösung findest? Dann formuliere die Frage, auf die du dir eine Antwort wünschst. Indem du sie stellst, richtest du dich aus. Auf diese Weise beginnst du, einen Teil des Traumgeschehens zu lenken.

Beten

Beten bedeutet, sich im Göttlichen zu betten, sich an die geistige Natur des Seins zu erinnern. Im Gebet können wir unsere Schutzengel oder das, was uns Kraft verleiht, bitten, uns zu beschützen und gut durch die Nacht zu geleiten. Am besten legst du dazu eine Hände auf dein Herz oder faltest beide vor deiner Brust und sprichst die Worte, die dir in den Sinn kommen. Das folgende Schutzgebet kannst du auch für andere sprechen, z. B. für deine Kinder.

GEBET ZUM SCHUTZ

»Geliebte göttliche Gegenwart,
ich, ... (dein Name), bitte aus tiefstem Herzen die ewige Quelle in mir,
mich jetzt in einen Mantel aus Licht zu hüllen, gewoben aus der Weisheit,
dem Schutz, der Kraft und der Liebe Gottes (der Quelle, der Großen Mutter ...) – nicht nur zu meinem Schutz, sondern zum Schutz von allen. Möge ich darin eingehüllt werden und tiefe Heilung (Weisheit, Kraft ... das, was du gerade brauchst) erfahren. Möge jede Energie, die mit mir in Berührung kommt, durch die Liebe geheilt und geführt werden.

Ich danke aus tiefstem Herzen.«





Der nächste Morgen



Sobald wir die Augen am Morgen öffnen, verschwinden die Traumgedanken, und die Eindrücke der Außenwelt strömen in uns ein. Damit du deine Träume beim Aufwachen nicht verlierst, kannst du folgende Maßnahmen ergreifen:

- Wähle einen Wecker, der dich nicht plötzlich und ruckartig aus dem Traumgeschehen reißt, sondern dich allmählich aus dem Schlaf holt. Wenn es dir möglich ist, verzichte ab und zu einmal ganz auf einen Wecker.
- Halte direkt nach dem Aufwachen für eine Weile deine Augen geschlossen, denn wenn du die Augen öffnest, verflüchtigen sich die Träume. Fange mit geschlossenen Augen die Erinnerung an das letzte Gefühl und deine Traumgedanken ein.
- Spüre in deinen Körper hinein. Was fühlst du? Wärme, Kälte, Verspannung, Entspannung, Schmerz ...? Wie fühlst du dich?
- Notiere stichpunktartig deine Traumgedanken und dein Körpergefühl in deinem Traumtagebuch, dann stehe auf.



»Der Traum ist der Stoff,
aus dem das Seelenkleid gewebt wird.
Dieses entsteht immer wieder neu,
verändert sich und reflektiert
in uns das Licht
– den göttlichen Schein –
in all seinen Facetten.«



Jeanne Ruland



Zu allen Zeiten und in allen Kulturen galten Träume als heilig. Sie sind Spiegelbild unserer Seele und Ausdruck unserer geistigen Energie. Sie senden uns Zeichen, warnen uns und gewähren uns mitunter sogar einen Blick in die Zukunft. Nie wussten wir aus der Schlaf- und Traumforschung mehr über das Träumen als heute. Und doch ist es noch immer ein großes Mysterium.

Jeanne Ruland blickt in diesem Buch aus spiritueller Sicht auf die Weisheit, Heilkraft und Schönheit des Träumens und schärft unser Bewusstsein für faszinierende Aspekte, die uns sonst verborgen bleiben würden: Was passiert, wenn wir träumen? Wie hängen die Chakras mit dem Träumen zusammen? Und wie können wir unser Sein im Traum über die Grenzen des Physischen hinaus erweitern? Die Bestsellerautorin beschreibt 40 verschiedene Traumarten, von Wachträumen über Symbol- und karmische Träume bis hin zu Astralprojektion und Tempelschlaf. Sie erläutert die wichtigsten Symbole und zeigt, wie wir mithilfe von Träumen die Zeichen unserer Seele verstehen und unsere Heilkräfte aktivieren. Ein umfangreicher Praxisteil mit Schlafritualen und Traumtechniken aus verschiedenen spirituellen Traditionen ermöglicht es uns, unsere Träume bewusst zu erleben und Einblicke in tiefere Schichten unseres Wesens zu erhalten.

