

**Peter Zeiner**

**Träume und  
Wachsein**

**Aspekte unserer Wirklichkeit**

# Träume und Wachsein

## Vorwort

- 1) Was ist ein Traum und was nicht?
  - 2) Bewusst oder unbewusst träumen?
  - 3) Sind Naturgesetze variabel?
  - 4) Außerkörperliche Erfahrung und Traum
  - 5) Bewacher einer Schwelle
  - 6) Quantenmechanik und Parallelwelt
  - 7) Traumverständnis in Bezug auf die Wachrealität
  - 8) C. G. Jung und die Bedeutung des Träumens
  - 9) Moderne Ansätze zur Deutung von Träumen
  - 10) Wahrträume
  - 11) Traumfiguren und Rollen
  - 12) Mythologisch geprägte Träume und Rollen der jeweiligen Traumfiguren
  - 13) Unterschiedliche Herangehensweisen bezüglich Traum und Wachheit
  - 14) Träume und deren Deutungsansätze aus esoterischer Sicht
  - 15) Traumhelfer
  - 16) Tulpas
  - 17) Albträume
  - 18) Die Bedeutung von Träumen in den Raunächten
  - 19) Verantwortung im Traum übernehmen
  - 20) Sterben im Traum
  - 21) Erlebnisse in Stadien zwischen Wachheit und Schlaf
  - 22) Grundlegende Phasen des Einschlafens und Erwachens
  - 23) Träume im scheinbaren Wachzustand
  - 24) Sprachverwendung im Traum
- ## Nachwort
- ## Literaturverzeichnis
- ## Impressum

## **Vorwort**

Im Zuge dieses Buches möchte ich einen vielseitigen Einblick in unterschiedliche Facetten des Träumens geben.

Die Themenbereiche führen von der allgemeinen Definition des Traumbegriffs bis hin zu Ansätzen der Traumanalyse vonseiten anerkannter Wissenschaftler wie beispielsweise Sigmund Freud und Carl Gustav Jung.

Gewisse Themen wie etwa Sterben im Traum oder unheimliche teils bedrohliche Gestalten während einer Schlaflähmung werden hier auch erwähnt und ansatzweise behandelt, da ich diese Gebiete für durchaus bedeutend und interessant halte.

Des Weiteren möchte ich Phasen des Einschlafens sowie des Aufwachens im Zusammenhang mit möglichen Halbschlafstadien beschreiben.

Was auch interessant erscheint, ist meiner Meinung nach die selbst aus naturwissenschaftlicher Sicht nicht so abwegige Viele-Welten-Theorie von Hugh Everett, denn unter Berücksichtigung der damit verbundenen Möglichkeiten gibt es mitunter neue Optionen hinsichtlich Konfrontation mit einer solchen Parallelwelt, die uns im alltäglichen Leben normalerweise verborgen bleibt.

Auch das Mehr-Körper-Modell ist insofern interessant im Zusammenhang mit dem Traumgeschehen, als die entsprechend unterschiedlichen Körper sich dieser These zufolge ein Stück weit aus dem physischen Körper des Alltags entfernen können, sofern eine gewisse Verbindung zwischen den Körpern nicht gerissen wird.

Meines Erachtens gibt es all die genannten Alternativen zu unserer alltäglichen Welt, mit denen wir während unserer Traumaktivitäten zu tun haben.

# 1) Was ist ein Traum und was nicht?

Allgemein versteht man unter dem Begriff „Traum“ einen Kontrapunkt zu dem, was man als Alltag versteht. Während im wachen Leben bestimmte Muster gewöhnlich gleich ablaufen, geschehen manchmal im Traum merkwürdige Dinge.

Andererseits wiederum wird der Begriff „Traum“ mit dem Wort „Wunsch“ gleichgesetzt. Beispiel: „So ein Urlaub ist ein Traum von mir!“ Zudem gibt es auch den Begriff „Traum“ im Zusammenhang mit Furcht/Schrecken. Beispiel: „Mein Leben ist ein böser Traum oder Albtraum!“

Eine Textstelle aus dem Song „Fürstenfeld“ der Gruppe „STS“ lautet: „*Aus der Traum zerplatzt wie Seifenblase nix is blieb'n*“. (Fürstenfeld 1984)

Interessant ist der Umstand, dass der Begriff „Wirklichkeit“ so definiert wird, als ob Träume da nicht hinein gehören oder sogar einen Gegensatz dazu darstellen. Ein Träumer ist laut allgemeinem Verständnis mitunter jemand, der keinen oder einen erheblich reduzierten Bezug zur alltäglichen Wirklichkeit hat. Es ist also der Fall, dass die Bezeichnung „Träumen“ oft im Zusammenhang mit Realitätsferne erwähnt wird. Sätze wie: „Jemand träumt von heißen Eislutschern!“ deuten klar in diese Richtung.

Allerdings lautet ein vermutlich nicht so unbekannter Spruch: „Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum!“

(Campanella 1568-1639)

Wilhelm Griesinger, ein Begründer der modernen Psychiatrie, hat eine gewisse Ähnlichkeit des Verrücktseins (Psychose) mit dem Träumen vermutet. Beides hat ihm zufolge mit Wunscherfüllung zu tun. Sigmund Freud hat dieses Konzept später wieder aufgegriffen. (siehe Ueber das Irresein als Ganzes. Erstes Capitel. Die Analogieen des Irreseins mit verwandten Zuständen aus „Die Pathologie und Therapie der psychischen Krankheiten für Aerzte und Studirende“ Stuttgart: A. Krabbe, 1845, 1861 zitiert nach Träume in Psychotherapie und Psychiatrie - Träume - Phantasie und Wirklichkeit)

Wie Träume zustande kommen und welche Bedeutung sie haben, ist grundsätzlich so unterschiedlich wie verschiedene Paare an Schuhen in Bezug auf Größe und Funktion. Auch der Umstand, warum Menschen überhaupt träumen oder wie das im Einzelfall zustande kommt, ist differenziert zu betrachten.

Es existiert einerseits die rein naturwissenschaftlich orientierte Idee der Funktion des Traums, gewisse alltägliche Reste zu überarbeiten, um den Kopf für Neues wieder hinreichend frei zu bekommen. Andererseits gibt es wiederum Erklärungsversuche, Träume als Botschaften aus dem Jenseits oder anderer Welten/Daseinsbereiche zu deuten.

Es lässt sich rein theoretisch auch denken, dass unser in der alltäglichen Welt geführtes Leben in Bezug auf eine andere Realität als Traum gilt. Was also letztendlich geträumt ist oder nicht, ist immer relativ zum entsprechenden Bezugssystem zu betrachten.

Wo es umgangssprachlich heißen mag, ein Traum sei das Gegenteil von Wirklichkeit, so meint man das grundsätzlich immer in Bezug auf die mit den 5 Sinnen objektiv wahrgenommene dreidimensionale Welt im Wachzustand.

Somit erkennen wir schlussendlich, dass es nichts gibt, das nicht auf irgendeine Art und Weise als geträumt angesehen werden könnte. Wir könnten daher theoretisch im Letzten als permanente Träumer definiert werden, solange wir Bewusstsein haben und eine Umwelt wahrnehmen. Einzig und allein in Bezug auf unsere unmittelbare Außenwelt träumen wir nicht, da diese direkt messbar und objektiv stabil vorhanden ist.

## 2) Bewusst oder unbewusst träumen?

Ein Traum kann grundsätzlich unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet werden. Wir können zum Beispiel schlafen und Dinge erleben, ohne dass uns dabei bewusst ist, dass sich diese Sachen von der wachen Alltagsrealität abgrenzen. Das ist im Prinzip die klassische herkömmliche Definition der Begriffe „Traum“ oder „Träumen“. Es wird in einem solchen Fall im Allgemeinen davon ausgegangen, dass das gegenwärtige Traumerlebnis dabei subjektiv für ein Geschehen innerhalb der Wachrealität gehalten wird, bis wir schließlich aufwachen und erkennen, dass dem nicht so ist.

So wird allgemein die Realität des Erlebten im Zusammenhang mit dem entsprechenden Bezugssystem (Wachzustand oder Traum) nicht unbedingt überprüft. Es wird hier also vorübergehend davon ausgegangen, dass sich das gegenwärtig erlebte Ereignis im wachen Leben abspielt. Fachbegriff einer solchen Träumerei ist das Wort „Trübtraum“. (siehe Diskussion:Trübtraum - Klartraum-Wiki)

Eventuell außergewöhnlich scheint es, wenn mal das Gegenteil eintritt, nämlich die Kenntnis um eine Situation des Träumens während des Erlebens derselben. Dann handelt es sich grundsätzlich um einen Klartraum. Im Fall eines solchen Traums können wir bereits in der aktuell gegenwärtigen Lage differenzieren zwischen Wachheit und Traum, wir wissen zumindest, dass wir jetzt etwas aktiv oder passiv erfahren, das sich nicht innerhalb des

Bereiches unserer mit den 5 Sinnen im Alltagsleben wahrgenommenen Außenwelt befindet. Durch eine solche Klarheit haben wir gewissermaßen auch die Möglichkeit, anhand der Kenntnis unseres Traumzustands die Traumhandlung gezielt zu beeinflussen.

Der bedeutende deutschsprachige Traumforscher Paul Tholey formuliert diesen Umstand folgendermaßen (wörtliches Zitat von Wikipedia übernommen): „Klarträume sind solche Träume, in denen man völlige Klarheit darüber besitzt, daß man träumt und nach eigenem Entschluß handeln kann.“ (Tholey, Paul: *Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen*, in: *Gestalt Theory*, 2, 1980, S. 175–191 (S. 175 f. zitiert nach Klartraum - Wikipedia)

Es kann aber auch vorkommen, dass ich irgendwo halb klar bin, also vage vermute, dass ich träume, während ich die geträumte Situation schließlich mit einer Logik zu erklären versuche, die es mir ermöglicht anzunehmen, dass dieses Geschehnis so auch in der alltäglichen Realität stattfinden könnte. In einer solchen Situation war/bin ich kurz davor, Klarheit bezüglich meiner Träume zu erlangen, die schließlich doch untergegangen ist. Solche Fälle spinnen gewissermaßen einen seidenen Faden zwischen unbewusstem und bewusstem Träumen.

Brigitte Holzinger definiert im Rahmen eines Webseiten-Dokuments diese Art Traum, die auch als „präuzider Traum“ bezeichnet wird, als einen Zustand, in dem man gewisse Sonderbarkeiten im Vergleich zum gewöhnlichen Alltag feststellt und vorerst die Möglichkeit des bestehenden Traumzustands in Betracht zieht, letztlich das aber doch nicht glaubt. (siehe Klartraum und mehr...: Was ist ein präuzider Traum? - Lucid Pygar)

Eine von Paul Tholey anlässlich seines Buches „Schöpferisch träumen“ beispielhafte Beschreibung zweier Situationen solch seltsamer Dinge habe ich auf der genannten Webseite ebenfalls vorgefunden, wo er im Traum ein Haus verkehrt sowie eine Flamme im Wasser gesehen haben soll, worauf er schließlich eine vermeintlich natürliche Erklärung fand, die der Wachrealität scheinbar nicht widerspricht. (siehe Schöpferisch Träumen, S.89 zitiert nach Klartraum und mehr...: Was ist ein präluzider Traum? - Lucid Pygar)

Um hier Unschärfe zu beseitigen, sei dazu gesagt: Nur dann, wenn ich etwas klar von einem gewissen alltäglichen Bezugssystem abgrenzen kann, wenn ich also ausschliesse, dass ein aktuell erlebtes Wahrnehmen innerhalb meiner im Wachzustand erlebbaren Umwelt stattfindet, bin ich mir meines Traumes bewusst, sonst nicht! Trübträume können viele Gesichter zeigen, ja sogar den Schein der Klarheit vortäuschen. Da kann es schon manchmal vonnöten sein, die Sache etwas genauer zu betrachten, bevor ich mir ein eigenes Urteil bilde.

Wenn ich beispielsweise nicht völlig ausschließen möchte, dass ich eventuell gerade träume, dann gibt es auch Möglichkeiten, dies im Zweifelsfall zu überprüfen.

Und zwar heißt das letztlich Folgendes: Ich probiere da gewisse Sachen aus oder beobachte gewisse Dinge und frage mich, ob oder inwieweit diese möglichen Umstände im wachen Leben entsprechend gegeben sind. So mag es vorkommen, dass ich plötzlich Seltsamkeiten vorfinde im Gegensatz zu allgemeinen Tatsachen im alltäglichen Leben. (siehe Realitätschecks - Klartraum-Wiki)

Solche Realitätstests sollen im Sinne der Klartraumförderung im alltäglichen Leben routinemäßig