

**bernhard schlage**

**körperpsychotherapie, schriftstellerei**



reisenotizen zu einer fahrt in das altai-gebirge im sommer 2009

## **von treppenstürzen, leitern und luzidem träumen**

**oder was einem passieren kann, wenn er im schlafen wach-  
sein übt und dann im wachen schläft**

er war leiter einer spirituellen reisegruppe und hatte sich seit monaten gründlich vorbereitet. mehrmals in der woche hatte er mit seinen traumgefährten durch schamanische trommelreisen kontakt gehabt und jene hatten ihn darin unterwiesen, nach den ursachen des umfassenden schmerzes in seiner herkunftsfamilie zu forschen. dabei waren mehrere männliche verwandte zutage getreten, über deren verbleiben im russlandfeldzug in der familie immer stillschweigen bewahrt worden war. er hatte einiges unternommen, um deren namen und dienstgrade mit einsatzorten genauer zu erfahren und er hatte sich heftigen anfeindungen seiner herkunftsfamilie dafür ausgesetzt. doch jener zugewinn an selbstbewusstsein war spürbar geworden und seine traumgefährten hatten ihm als abschluss ihrer unterweisungen empfohlen, auf dieser reise eventuell noch verbliebene seelenanteile seiner verwandten aus den fernen russischen weiten einzufangen und zurück in das system seiner herkunftsfamilie zu bringen. seine chinesische ärztin hatte später zu ihm gesagt, er würde dadurch 'sein ahnen-qi stärken'.

als er in sibirien vor der schamanin saß, hatte diese von den 99 stufen auf dem weg in den himmel gesprochen und die bedeutung der ansammlung innerer, geistiger kräfte für seine tätigkeit als heiler betont. das hatte ihn in seinen absichten weiter bestärkt. doch er war sich nicht sicher gewesen, ob es ihm gelingen würde,

über so viele tage ANDAUERND einen kontakt zu jenen gefährten der traumwelt aufrecht zu erhalten!?

beim anrufen der kräfte des sternmädchenkreises (1) zum ritual der heilung der männlichen seelenanteile und der verbindung zu den brüdern, vätern, onkeln und (ur-)großvätern der teilnehmerInnen, war ihm aufgefallen, dass plötzlich mehrere kapuzentragende wesen um das feuer herum platz nahmen. er verzichtete auf sein mittagessen, um sich mit diesen wesen näher zu beschäftigen und tatsächlich waren darunter auch mehrere seiner gesuchten großonkel. in dem entstehenden luziden gespräch ging es vor allem um würdigung des idealismus und engagements, mit dem diese in den krieg gezogen waren und um das integrieren der ausgenutzten leidenschaft der suche dieser jungen männer.

in der darauf folgenden nacht hatte er einen eindrücklichen traum: er sah einen raum mit dem kreuz christi auf dem boden liegend. die form war geöffnet, wie bei einem sarkophag und ihm war klar, dass darin die gesuchten jungen männer verborgen gewesen waren. im hintergrund sah er ein weiß-goldenes licht aus einem raum strahlen und er sehnte sich sehr danach, zu diesem licht zu gelangen. es schien nur noch etwas kleines zu fehlen ... so suchte er im traum nach dem fehlenden 'agens', als er plötzlich eine veränderung seines körperempfindens wahrte. es gab einen deutlichen 'ruck' und er konnte sich daran erinnern, in einem buch über das austreten des traumkörpers aus dem physischen leib von genau diesem phänomen gelesen zu haben. (2) doch er reagierte mit einem schock. leichte übelkeit stieg in ihm auf und er hielt es für angeraten, sich aus seinem bett zu erheben und vor die tür zu treten. er erinnerte sich noch an die steile treppe, die er herunter gehen musste ... schließlich fand er sich nur mit schlafwäsche bekleidet am fuße der treppe wieder: der reiseleiter lag bäuchlings halbnackt im sonnenaufgang in der sibirschen taiga. es dauerte, bis er sich orientieren konnte. er wusste nicht, wie lang er dort gelegen hatte und er beeilte sich, wieder in sein bett zu kommen.

augenblicklich nahm er seine trommel zur hand und machte sich auf den weg zu seiner traumhütte. was auch immer geschehen war - er brauchte jetzt die vergewisserung seiner traumgefährten. alles sah in ordnung aus. es gab einen bekannten besucher aus der welt der transemotionalen, der in den letzten tagen schon einmal

aufgetaucht war. aber außer dessen absicht, sich von den emotionen der situation zu nähren, konnte er nichts gefährliches erkennen. schließlich entspannte sich der reiseleiter auf tiefe weise und das licht des zweiten traumraumes flutete durch seinen ganzen körper.

ich schlief augenblicklich ein.

die sache mit dem luziden träumen hatte schon eine lange geschichte in meinem leben, von der hier zeugnis abgelegt werden soll.

als kind hatte ich einen wiederkehrenden traum, bei dem ich mich zunächst auf einem feldweg befand, der mich schließlich auf eine kuhweide führte. ich sah am ende dieser wiese einen alten kopfweidenbaum, dessen zweige sich über ein lädiertes holzgatter neigten. ich wurde von dieser scene wie magisch angezogen und weil es mir mehrmals passiert war, dass ich im traum hinter dieses gatter geraten war, wusste ich, dass sich dahinter 'das ende der welt' befand. eine schwarze, unendliche weite mit einigen leuchtenden sternern darin und ich fürchtete mich sehr, dort herunter zu fallen. irgendwann nun fand ich mich träumend auf dem feldweg in richtung der weide wieder und 'wusste' plötzlich, dass ich in gefahr war, wieder zu dem gatter gezogen zu werden.

### **mein erstes erinnertes luzides traumerleben**

obwohl ich schlief, war etwas wachbewusstsein in mir, das mein träumen kommentierte und unbeholfene versuche unternahm, ein abstürzen in jenes traumuniversum zu vermeiden. im rahmen meiner traumforschungen lernte ich später, mich diesem gatter kontrolliert zu nähern und probte auch das fallenlassen. einzelschritte, die vielen luziden träumerInnen geschehen und die diesem träumen auch den beinamen des 'kontrollierten träumens' gegeben haben.

entgegen vielen esoterischen schriften ist luzides träumen nach meiner erfahrung weit verbreitet und viele menschen sind mit diesen wachbewusstseins-aspekten in ihren träumen vertraut. lediglich rationalitäts-junkies wehren sich gegen die möglichkeit, im schlaf bewusst-sein zu können.

wenn wir diese fähigkeiten trainieren, können wir verschiedene, ungewöhnliche fähigkeiten erlernen. dazu gehört, dass wir uns in einen traum, den wir zum wiederholten male träumen, einmischen können. wozu das gut sein soll? die häufigste empfehlung in der traumliteratur besteht darin, dass wir auf diese weise unangenehme träume oder gar alpträume zu einem guten ende träumen können. ein gutes ende mag dabei viele möglichkeiten beinhalten. in meiner übungsgruppe übte einmal jemand die technik des einmischens bei einem alptraum, in dem er sich in einem fahrstuhl wiederfand und dieser abstürzte. immer wieder war er schweiß gebadet und mit klopfendem herzen aus diesem traum aufgewacht. als er nun das luzide träumen übte, brachte er sich im traum dazu, bis zum aufprall des fahrstuhls auf dem boden des fahrstuhlschachtes bewusst zu bleiben und dabei bei dem tod seines traumdoppels zugegen zu sein. ich war einigermaßen schockiert, als er mir das ergebnis seiner einmischung berichtete. monate später bekam ich jedoch einen brief von ihm, in dem er mir seine erleichterung darüber mitteilte, dass er diesen traum seither nicht mehr gehabt habe. ich lernte mit diesem träumenden schüler später, die tiefgreifende angst vor symbolischem sterben und tod in parallelen welten zu überwinden...

aber wir könnten die traumeinmischung auch verwenden, um uns an einen traum zu erinnern, in dem wir eine wunderbare massage bekommen haben, einfach nur um des erneuten genusses dieser massage. in diesem falle wäre das luzide träumen auch hilfreich, um zu üben, dass wir neben visuellen auch körperlich-sinnliche aspekte unseres träumens entwickeln können.

### **von linkshändern und hörenden träumern**

das ist überhaupt ein wenig beachtetes thema unter träumenden. so wie die meisten menschen in unserer kultur eine dominante rechte hand in der konsensrealität benutzen, so entwickeln die meisten träumenden einen sehenden zugang zum träumen. aber einige von uns haben erstaunliche hörende traumerlebnisse. in unserer übungsgruppe hatten wir eine träumerin, die vollständige texte träumte, mit abhandlungen über aspekte des lebens oder hinweisen zu ihrer lebensführung in der konsensrealität. mich haben diese nachrichten immer wieder erstaunt und auch die fähigkeit der träumerin, sich im wortlaut an diese nachrichten nach dem aufwachen zu erinnern. in einer 'dunkelklausur' (3) hatten wir

einmal einen träumenden dabei, der sich vor allem für die veränderung seines geruchssinns im dunklen interessierte und verschiedene kleine gläschen mitgebracht hatte, an denen er sich stundenlang in geruchssensationen vertiefte. auch an jene gruppe unter den träumenden, die überwiegend in körpergefühlen träumen, ohne dass diese von bildern begleitet werden, soll hier erinnert werden. hier betone ich den hinweis, sich nicht von psychotherapeutisch geprägten menschen daraus ein defizit ihrer wahrnehmung einreden zu lassen. die linkshändigen mitmenschen unserer kultur haben sich aus diesen defizitären zuschreibungen heraus zu entwickeln verstanden. für die hörend-fühlenden träumerInnen steht das noch aus. mit hilfe des luziden träumens können wir uns in beliebige träume hineinflinden und in ihnen das erwecken neuer sinnessignale üben. so wären doch bei den klassischen erotischen träumen die olfaktorischen oder auditiven sinnessignale sicher von großem interesse.

über die bedeutung von fähigkeiten, uns mit hilfe des luciden träumens in parallelen welten nach parallelen inkarnationen unserer seele umzusehen, mögen träumende verschiedener meinung sein. allerdings gibt es träumende, die sich auffallend und wiederkehrend in anderen kulturen oder zu anderen zeiten wiederfinden. auch wenn wir den esoterisch-ideologischen überbau von seelenwanderung hier nicht vertiefend würdigen, ist für diese träumerInnen sehr nachvollziehbar, dass sie sich nach dem wie und warum ihrer geträumten weltreisen genauer erkundigen wollen. einen ruf zu erhalten, oder mit 'der gabe des zweiten gesichtes' beschenkt zu sein, galt in anderen zeiten noch als visionäre kraft.(4) in unserer zeit wird über das eventuell bestehende bedürfnis, sich vor wichtigen lebensentscheidungen bei medial begabten menschen zu erkundigen, nur selten gesprochen. der ehemalige amerikanische staatspräsident abraham lincoln hat ebenso wie sein moderner französischer kollege mitterand erst lange nach seiner amtszeit über diese seite seines politischen handelns gesprochen.(5) medialen menschen gelingt es offenbar, sich in die traumwelt anderer menschen hineinzufinden und sich über die dortigen verhältnisse einen eindruck zu verschaffen.

im rahmen einer studiengruppe zum träumen verfolgten wir einige zeit ein ähnliches interesse. wir übten uns im 'traumkanu-fahren'. dazu begaben wir uns gemeinsam in einen zeremoniell besonders aufgebauten raum in der konsensrealität. dort klärten wir unsere

gemeinsame absicht, wie z.b. die heilung einer versuchsperson, die sich zu diesem zwecke bereit erklären musste. dann reisten wir gemeinsam in die traumwelt, trafen uns dort in einem kanu, mit dem wir zusammen zum höheren selbst der versuchsperson reisten. wohlgemerkt, wir fügten in der traumwelt nichts hinzu und blieben lediglich in repektvollem wahrnehmen gegenüber den sich uns offenbarenden aspekten der person. auf ein vereinbartes zeichen hin reisten wir mit dem kanu wieder zurück und notierten unsere gegenseitigen eindrücke. obwohl geneigte leserInnen uns eine gewisse unvoreingenommenheit gegenüber dieser art des luciden träumens unterstellen dürfen, waren wir doch immer wieder von der ähnlichkeit unserer bilder und den daraus abzulesenden hinweisen für die versuchsperson selbst überrascht. die methode des traumkanufahrens hatten wir übrigens in einer erzählung von michael harner entdeckt. (6)

natürlich ist es mit hilfe des luziden träumens auch möglich, allerlei aus der schatzkammer des esoterischen zu erkunden. manche empfehlen techniken zum erwecken des kausalen selbst (7) oder die etablierung eines stabilen traumkörpers, den sie auch über den physischen tod hinaus beibehalten wollen. es gibt wohl zeugnisse von alten taoistischen meistern, die mit ihrem ableben ihren physischen leib in parallele welten mitgenommen haben, so das außer ein paar fingernägeln oder haaren auf dem sterbebett nichts mehr übrig blieb. (8) mögen solche fähigkeiten für menschen mit ausgeprägten körperbildstörungen, wie etwa nach unfällen oder durch behinderungen, von bedeutung für ihr leben in der konsensrealität sein, so bleibt zu vermuten, dass mit der weiteren diversifikation unserer freizeitsportarten irgendwann auch die teleportation, also den physischen leib an einen anderen ort zu bewegen, zu einer modeerscheinung bestimmter in-groups werden wird.

kehren wir zu wirklichkeit des reiseleiters zurück: es war ihm gelungen, die empfehlung seiner traumgefährten umzusetzen, einen monatelangen inneren prozess zu einem guten ende zu träumen und seine geistigen kräfte auf diese weise zu stärken. als er jetzt wieder aufwachte, war er erleichtert darüber, dass seine kollegin die leitung des heutigen heilungsrituals für die reisegruppe übernehmen würde. er würde noch zeit brauchen, das ganze ausmaß des geschehenen zu erfassen.

während einer spirituellen reise die leitung auf der basis luziden  
gewahrseins von wesenseiten in einer geträumten hütte  
aufrechtzuerhalten, gehört zu den spannenden abenteuern  
schamanisch träumender, und er teilte auf der reise die freude und  
leichtigkeit, mit der die reisegefährten der geträumten und der  
konsensrealitäten sich durch das kaleidoskop des menschlichen  
bewusstseins bewegten.

## **literaturnachweise**

- (1) mary flaming; süsse medizin; band 1,tübingen 1999, s.83f
- (2) werner zurfluh; quellen der nacht; interlaken 1083; s.25f
- (3) martin löwenthal; dunkelraumretreat; münchen 2004
- (4) marion zimmer-breadley; die nebel von avalon; frankfurt/main  
1983
- (5) shirley maclaine; zwischenleben; münchen 1995,s.169
- (6) der weg des schamanen; berlin 2004;s.143
- (7) ken wilber, integrale psychologie; freiamt 2006;s.145
- (8) geshe tenpa choephel; interview in: www.tibet.de, vom  
11.12.2007

## **kontakt:**

bernhard schlage  
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.  
in der steinriede 7, hofgebäude  
30161 hannover  
telefon & fax 05 11 / 161 42 11  
e-mail: post@bernhardschlage.de  
internet: www.bernhardschlage.de