

## VORWORT DES AUTORS: MEINE PERSÖNLICHE REISE

Die Geschichte vom Prozess meines Erwachens (eine Lebensaufgabe) begann im Sommer 1978. Ich hatte Urlaub von meiner Forschungsarbeit als Physiker genommen, um an einer einwöchigen Lehrveranstaltung im Retreatzentrum des Internationalen Sufiordens in New Lebanon im Staat New York teilzunehmen. Während meines Aufenthalts dort erhielt ich ein Telegramm von meiner Mutter, die tausende Meilen weit weg war und mir mitteilte, dass mein Vater nach einem Herzinfarkt ins Spital eingeliefert worden war, und dass „er es möglicherweise nicht schafft“.

Am nächsten Tag, als ich bergauf zum Retreatgelände ging, spürte ich plötzlich entsetzliche Herzschmerzen, verbunden mit einem bedrohlich hohen Puls. Zuerst dachte ich, ich würde die Schmerzen meines Vaters spüren und nun selbst einen Herzinfarkt bekommen. Doch dann verwandelten sich die ursprünglichen Symptome in ihr Gegenteil – mein Puls wurde ungewöhnlich langsam, und ich begann mich wie in Zeitlupe zu bewegen und zu sprechen. Ich empfand ein tiefes Gefühl von Einssein, und ein Glücksgefühl durchströmte mich – später begriff ich, dass sich damals die Energiezentren in Herz und Krone<sup>1</sup> geöffnet hatten, in der Erkenntnis transzendenten Bewusstseins (jenseits aller existenziellen Erfahrung). Ich konnte mein Leben völlig klar und unpersönlich sehen, als ob ich jenseits dieser Existenz stehen würde. Diese Klarheit dauerte etwa eine halbe Stunde an und verschwand dann so schnell, wie sie gekommen war. Doch sie hinterließ Zeit meines Lebens einen tiefen Eindruck in mir.

Ich sehnte mich danach, diesen Zustand wiederzuerlangen, der so ohne jede Anstrengung über mich gekommen war. Doch zu meiner tiefen Enttäuschung kehrte er nicht wieder. Ich strebte danach in all den folgenden Jahren, in denen ich durch beträchtliche innere psychologische Turbulenzen ging, im Zuge vieler schwieriger spiritueller Retreats. Ich suchte danach in den Disziplinen der Meditation und der spirituellen Praktiken und Gebete der Sufitradition.<sup>2</sup>

Doch erst im Sommer 1987 – nach einer schmerzhaften Scheidung – fühlte ich mitten in einem kurzen Retreat denselben Schmerz in meinem Herzzentrum. Diesmal jedoch blieb die Transzendenzenerfahrung aus. Aber ein Jahr

später – während eines dreißigtägigen Retreats – öffneten sich nicht nur das Herz- und das Kronenzentrum, sondern ich erlebte auch Visionen von Licht und das spirituelle Glücksgefühl der Freiheit meiner Seele. Von ebenso großer Bedeutung war jedoch, dass ich zum selben Zeitpunkt eine Reihe von wichtigen Träumen hatte, die mich erkennen ließen, dass es da eine Verbindung zwischen meinem Erwachen auf den feinen Ebenen des höheren Bewusstseins und meinen Träumen gab.

Von diesem Augenblick an erlebte ich die Entfaltung des Transformationsprozesses in meinem eigenen Inneren und konnte beobachten, wie sich das in meinen Träumen widerspiegelte. Ich dokumentierte meine Träume und Visionen als zentralen Bestandteil meines Transformationsprozesses in jährlichen Einzelretreats (von fünfundzwanzig bis vierzig Tagen Länge) über einen Zeitraum von mehr als fünfundzwanzig Jahren.<sup>3</sup> Dabei wurden mir entlang des Weges Stufe für Stufe Visionen von verschiedenen Ebenen höheren Bewusstseins offenbart, und auf jede Vision folgte ein Traum, der die Themen, Qualitäten und die Landschaft der jeweiligen Bewusstseinsstufe wiedergab.

Zuerst fragte ich mich, ob meine Erfahrung nicht völlig subjektiv war und somit nur für mich Wert und Bedeutung hatte. Aber im Lauf meiner Arbeit mit anderen, die ich über viele Jahre hinweg durch fortgeschrittene Stufen der spirituellen Reise begleitete, stellte ich erstaunt fest, dass das Muster von Veränderungen im Bewusstsein, das sich in ihren Träumen zeigte, dem meinen ähnlich war. Es schien mir, dass sich in diesem Prozess des Erwachens eine grundlegende „innere Architektur“ oder „Landschaft“ des Bewusstseins enthielt, die vielleicht universell anwendbar und für jeden relevant war, der tiefer in die eigene Psyche eindringen wollte.

Bestärkt wurde ich in meiner Entdeckung (deren Essenz in den mystischen Traditionen der Vergangenheit gefunden werden kann) dadurch, dass die Beweisstücke, die meine Einsichten untermauerten, aus vielen verschiedenen Quellen kamen – aus mehr als drei Jahrzehnten meiner Arbeit als Psychotherapeut und Lehrer an einem psychotherapeutischen Ausbildungszentrum, als Leiter von Traumgruppen, als Guide von spirituellen Retreats, und aus unabhängigen, individuellen Traumberichten über den Transformationsprozess, die an mich weitergeleitet wurden. All dies zusammen bestätigte für mich die Existenz eines strukturierten Wandlungsprozesses, der jenem vergleichbar ist, den ich selbst erlebt hatte.

Dieses Buch baut auf den Einsichten auf, die sich aufgrund dieser Quellen und im Rahmen meines eigenen, langen Forschungsprojekts herausbildeten und entwickelten.<sup>4</sup> Ich versuche ein neues Modell der Bewusstseins-Transformation und einen neuen psychospirituellen Ansatz zur Arbeit mit Träumen zu beschreiben, der nicht nur für Traumforschung, psychologische Beratung und Psychotherapie Bedeutung hat, sondern für jeden, der sich auf einer Reise persönlicher Transformation und spirituellen Wachstums befindet.

Es ist eine Reise voll von Entdeckungen und Erkundungen, und nichts ist hier absolut. Doch was ich mit Sicherheit sagen kann ist, dass Träume immer das Herzstück meiner eigenen Reise bilden und meine große Leidenschaft bleiben werden.



# EINFÜHRUNG

*Wer nach außen schaut, träumt.  
Wer nach innen schaut, erwacht.*

C. G. Jung, 2003

Es mag widersprüchlich klingen, doch es sind unsere Träume, die uns erwecken lassen. Die Träume bergen den Schlüssel zu unserem „Erwachen“. Und indem wir uns auf einen lebendigen Dialog mit der Traumwelt einlassen, setzen wir einen Prozess in Gang, der unsere eigene Entwicklung fördert. Dieses Buch handelt davon, wie wir diesen Prozess erkennen können, wenn er sich in Träumen bemerkbar macht, und wie wir mit letzteren arbeiten können, um unser inneres Wachstum und unsere Selbstverwirklichung zu fördern. Für jeden, der ein Interesse an Träumen hat, und vor allem für Psychotherapeuten, die mit Klienten und deren Träumen arbeiten, ist es wichtig, diesen Entfaltungsprozess zu erkennen, den der Träumende durchlebt, und ihn dabei zu unterstützen. Dieses Buch ist nicht als umfassendes Werk über Traumtheorie sowie deren Symbole und Interpretation angelegt. Vielmehr beschäftigt es sich hauptsächlich mit dem Phänomen der Transformation und der Öffnung für den Transformationsprozess, der in unseren Träumen reflektiert und durch diese ausgelöst wird.

Mit Transformation meine ich die Veränderung eines Menschen, die auf jeder Ebene spürbar ist – in Gedanken, Haltungen, Gefühlen, im physischen Erleben – und die sich auf alle Aspekte seines Lebens auswirkt. Menschen, die einen solchen Transformationsprozess durchlaufen, bekommen ein Gefühl

für ihre tiefere Natur und für feinere Schichten ihres Selbst. Dieses neue Gewahrsein ist das wichtigste Anzeichen dafür, dass sie sich ihres Geistes<sup>1</sup> mehr bewusst werden, dass hier ein Prozess der Öffnung begonnen hat. Eine solche Transformation kann zum spirituellen Erwachen des Träumers führen und wird es in vielen Fällen auch tun.

Träume sind ein ideales Medium, mit dessen Hilfe wir jede Stufe der Transformation erkennen und beobachten können, insbesondere wenn wir sie über einen längeren Zeitraum verfolgen. Indem ich die Träume zahlreicher Menschen über viele Jahre hinweg beobachtete, konnte ich ein neues, mehrdimensionales Modell von Träumen und Traumarbeit entwickeln, das auf Träume generell anwendbar ist, ob sie nun offenkundig spiritueller Natur sind oder nicht, und unabhängig davon, ob sie Teil einer Serie von transformativen Träumen sind. Natürlich ist das mehrdimensionale Herangehen an Träume besonders hilfreich für Träumer, die eine psychospirituelle Transformation durchlaufen – eine tief greifende Veränderung in ihrer Selbstwahrnehmung, die Erfahrungen der nicht-physischen oder feinstofflichen Bereiche beinhaltet. Doch es kann genauso fruchtbringend auf „gewöhnliche“ oder „einzeln auftretende“ Träume angewandt werden, um zu einem tieferen Verständnis des Traumgeschehens zu gelangen. Und im psychotherapeutischen Alltag kann es den therapeutischen Prozess unterstützen und bereichern.

C. G. Jungs bahnbrechender Beitrag zum Thema Transformation, insbesondere seine Erkenntnisse über die Alchemie als Metapher für Erwachen, geben uns eine solide Grundlage, auf die wir unsere Forschungen aufbauen können. Mehr als ein halbes Jahrhundert später verfügen wir über eine deutlich umfangreichere Datenbasis, als sie Jung zur Disposition stand: detaillierte Berichte von spirituellem Erwachen sowie Träume von Leuten, die sich in einem spirituellen Retreat befanden oder einen spirituellen Transformationsprozess im Alltagsleben durchliefen.

Die Forschungsdaten, die von schweigend verbrachten spirituellen Einzelretreats stammen und die das Modell mit geformt haben, das in diesem Buch präsentiert wird, zeigen Beispiele von Traumsequenzen, die den Transformationsprozess klar und ohne Beeinflussung durch Alltagseindrücke widerspiegeln. Im Retreat ist die Aufmerksamkeit Tag und Nacht auf das innere Erleben gerichtet, ohne jegliche Interaktion mit der Außenwelt, abgesehen von einem täglichen Besuch des Retreatguides. Dennoch tauchen in Einzelretreats

psychische Themen häufig und mit großer Intensität auf, sowohl in Träumen als auch im Wachzustand. Diese müssen bewältigt werden, damit die Betroffenen im Retreat voranschreiten können. Das ist auch der Grund, warum das Modell, das aus diesem umfassenden Material an Retreatträumen entwickelt wurde, die psychische und die spirituelle Ebene integrierte, bevor es auf die Träume von Menschen in Alltagssituationen angewandt wurde.

Das hier präsentierte Modell, das wir als *mehrdimensionales Traumarbeitungsmodell* (oder mehrdimensionale Traumarbeit) bezeichnen, fußt auf Jungs Forschungen, indem es die psychologische Perspektive, die alchemistische Metapher für Transformation und die Weisheit der Mystik mit einbezieht (hier vor allem das Verständnis der inneren Bewusstseins Ebenen und deren Korrespondenz mit den feinstofflichen Energiezentren des Körpers, wie wir sie aus dem Sufismus und der Mystik des Vedanta kennen).

Durch die Integration dieser Perspektiven wurde ein mehrdimensionaler Zugang zum menschlichen Transformationsprozess mit Hilfe von Träumen entwickelt, der die Wechselbeziehung der psychischen mit der spirituellen Ebene erkennt und den Körper mit einbezieht, der im Dienste beider das Ganze widerspiegelt.

Die Absicht und das Ziel dieses Buches ist es, diese Synthese von Sichtweisen darzustellen und ihren potenziellen Wert für die Arbeit mit Träumen zu vermitteln, indem gezeigt wird, wie dieser Ansatz in der Praxis funktioniert, lebendig untermauert durch konkrete Fallbeispiele. Es gibt viele Wege, um Träume zu verstehen, doch in diesem Buch liegt die Betonung auf dem transpersonalen Modell. Und es wird sich zeigen, dass es ohne diese Perspektive immer schwieriger wird, Träume mit Hilfe anderer Modelle zu interpretieren, je weiter der Träumer auf dem Pfad des Erwachens fortschreitet.

## ÜBERBLICK

In Kapitel 1 werden der Sinn und die Kraft des Träumens aus einer Perspektive skizziert, die das Spirituelle berücksichtigt. Das *mehrdimensionale Traumarbeitsmodell* wird vorgestellt – ein mehrdimensionaler Zugang zu Träumen und Traumarbeit, der die psychische, die spirituelle und die physische Dimension der menschlichen Erfahrung mit einbezieht. Und es wird auch dessen fundamentale Voraussetzung erklärt, nämlich dass Träume – als Ausdruck der Imagination oder Vorstellungskraft – quasi als „Brücke“ zwischen Materie und Geist wirken. Die essenzielle Struktur der Landschaft der Transformation – gesehen als Kreuzungspunkt des horizontalen (auf Zeit gegründeten) Prozesses und der vertikalen (auf Bewusstsein gegründeten) Dimension – wird dem Leser zur Orientierung gegeben, um ihn auf die ausführliche Beschreibung der Transformationsreise in den folgenden Kapiteln vorzubereiten.

In Kapitel 2 wird die Bedeutung der „größeren Traumgeschichte“ oder des *psychospirituellen Transformationsprozesses* erklärt, die offensichtlich wird, wenn wir Träume über eine längere Zeit hinweg verfolgen. Hier werden auch die Reisenden auf dem „Transformationsweg“ vorgestellt, deren Reisen den Inhalt dieses Buches veranschaulichen. Ihre Geschichte beginnt mit Initiationsträumen.

In den Kapiteln 3 bis 5 folgen wir dem Transformationsweg vom Start über seine Entfaltung bis zu den späteren Stufen (obwohl es hier natürlich kein Ende gibt). Wir erforschen die Formen der Landschaft der Bewusstseins-Transformation – ihre Ebenen und alchemistischen Stufen, und ihre Symbole und Zeichen –, die wie die Flora und Fauna, die Landmarken und der Lokalkolorit dieser Reise wirken. Und wir sehen, wie diese Landschaft durch die Traumberichte unserer Reisenden lebendig wird.

In Kapitel 6, „Besondere Merkmale der Landschaft des Erwachens“, richten wir unseren Fokus auf vier charakteristische Merkmale von Träumen über die Landschaft des Erwachens: Licht und Farben, Luzidität, die Balance durch visionäre Geografie und das Auftreten von Symmetrie. Diese Abschnitte basieren auf den bahnbrechenden Erkenntnissen jener Forschungen, die sich aus der ersten Publikation dieses Forschungsprojekts im Jahr 2006 heraus entwickelten (Hamilton 2009, 2010, 2011, 2012, 2013). Hier wird die Bedeutung von Licht und Farben in Träumen als Ausdruck der direkten Erfahrung des Geistes



betrachtet. Und es wird gezeigt, wie Richtung und Symmetrie in Träumen die Ausbalancierung psychischer Polaritäten, die während des Transformationsprozesses in der Persönlichkeit stattfindet, widerspiegeln.

Kapitel 7 beschreibt die konkrete Anwendung des Modells und konzentriert sich dabei auf die Bedeutung des physischen und des feinstofflichen Körpers in der mehrdimensionalen Traumarbeit. Der *Wachtraumprozess*, der im Lauf der Jahre im Zuge praktischer Arbeit auf diesem Gebiet entwickelt wurde und der kreative Imagination, psychologisches Verständnis und Heilung kombiniert, wird genau beschrieben. Und es wird beispielhaft gezeigt, wie wir den Traum im Wachzustand durch den Körper verfolgen und dadurch die innere Führung, die dem Körper innewohnt, freilegen können. Der Anhang bietet eine kurze Orientierung über einige der am häufigsten auftretenden Symbole des Transformationsprozesses.



## KAPITEL 1

# DIE LANDSCHAFT DER TRANSFORMATION

*Das äußere Leben ist nichts  
als ein Schatten  
der inneren Realität.*

Hazrat Inayat Khan, 2010

## DER SINN UND DIE KRAFT DES TRÄUMENS

Was sind Träume? Träume können verwirrend dunkel und eindeutig klar sein. Sie können in unserem Kopf herumspuken und sich unserem Zugriff entziehen. Sie können eine Quelle von Kreativität, Inspiration, innerer Führung sein oder Verwirrung bringen. Träume haben die Kraft, uns mit Abscheu, Schock oder Entsetzen zu erfüllen. Sie können uns warnen, aber auch erleuchten und uns die Weisheit offenbaren, die darauf wartet, in unserem Inneren entdeckt zu werden.

Es gibt viele Arten von Träumen. Da sind zunächst die banalen Alltags-träume, die lediglich die Geschehnisse des Tages reflektieren. Es gibt symbolische Träume, die den inneren Zustand unserer Psyche<sup>1</sup> widerspiegeln. Hierher gehören auch Träume von unserem „Schatten“, Albträume und wiederkehrende Träume. Es gibt übersinnliche Träume, die uns die Zukunft vorhersagen oder etwas über andere Personen und Orte erzählen. Oder Träume über den Körper, die uns Warnungen über unsere physische Gesundheit vermitteln. Und es gibt Träume, die aus den spirituellen Bereichen kommen – Träume von

Lichterlebnissen, von höherem Bewusstsein und dem Heiligen –, also dem, was jenseits des Personalen liegt.

Wir wissen, dass Träume unsere weltlichen Eindrücke sowie den Zustand unseres Geistes und der inneren Psyche widerspiegeln können. Auf diese Weise formen wir unsere Träume. Doch manchmal sind Träume so potent, dass sie uns formen. Außerordentliche Träume zeigen uns die Macht und das Potenzial von Träumen. Der deutsche Chemiker August Kekulé hatte im 19. Jahrhundert einen solchen Traum, als er an der Molekularstruktur von Benzol forschte:

*„Ich drehte den Stuhl nach dem Kamin und versank in Halbschlaf. Wieder gaukelten die Atome vor meinen Augen ... Mein geistiges Auge, durch wiederholte Gesichte ähnlicher Art geschärft, unterschied jetzt größere Gebilde von mannigfacher Gestaltung. Lange Reihen, vielfach dichter zusammengefügt; alles in Bewegung, schlangenartig sich windend und drehend. Und siehe, was war das? Eine der Schlangen erfasste den eigenen Schwanz und höhnisch wirbelte das Gebilde vor meinen Augen.“* (Anschütz, 1929, S. 942)

Das archetypische Symbol einer Schlange mit dem eigenen Schwanz im Maul ist der Uroborus (Abbildung 1). Beim Erwachen erkannte Kekulé, dass ihm das Traumbild die Struktur von Benzol in Form eines geschlossenen Kohlenstoffrings gezeigt hatte. Diese Erkenntnis veränderte die Welt der organischen Chemie. Die Traumsymbolik vermittelte ein Verständnis dafür, wie organische Kohlenstoffketten gebildet werden.

John B. Priestley wiederum erlebte, wie ein Traum seine gesamte Lebensperspektive transformierte:

*„Ich träumte, dass ich auf der Spitze eines sehr hohen Turms stand, allein, und auf Myriaden von Vögeln hinunterblickte, die alle in eine Richtung flogen. Jede Vogelart war hier vertreten, alle Vögel der Welt. Es war ein nobler Anblick, dieser gewaltige, luftige Strom von Vögeln. Doch nun änderte sich auf mysteriöse Weise das Tempo und die Geschwindigkeit stieg, sodass ich ganze Generationen von Vögeln sah. Ich sah, wie sie ihre Schalen zerbrachen, ins Leben flatterten, sich paarten, schwach wurden, stockten und starben. Flügel wuchsen nur, um zu zerfallen; Körper waren geschmeidig, und dann, blitzartig, bluteten und verwelkten sie; und der Tod schlug überall und immerfort zu. Was war der Nutzen all dieses*

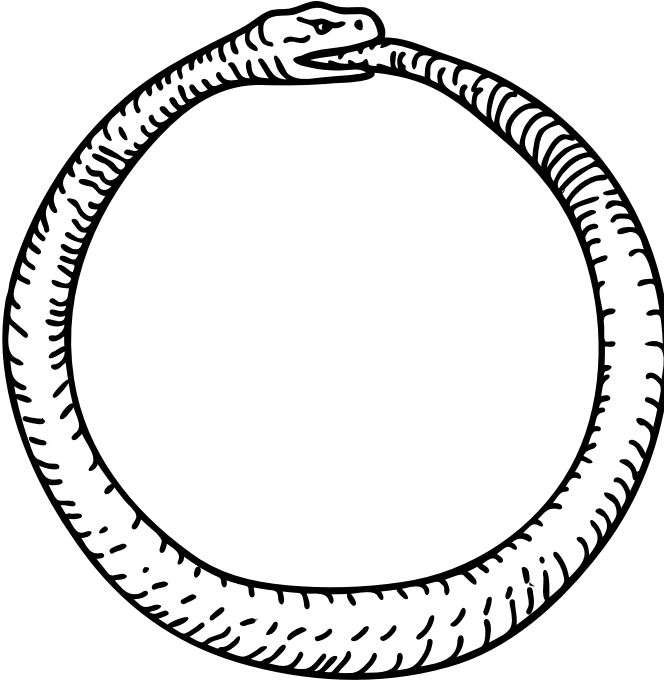


Abbildung 1: Uroborus, © iStock

*blinden Kampfes in Richtung Leben, dieses eifrigen Flügelschlagens, dieses eiligen Paarens, dieses Fliegens und Schwellens, all dieser gigantischen, sinnlosen biologischen Anstrengung? Als ich so hinunterstarrte und die unwürdige kleine Geschichte einer jeden Kreatur beinahe in einem einzigen Blick zu erfassen schien, fühlte ich mich krank im Herzen. Es wäre besser, wenn nicht eine einzige von ihnen, nicht eine einzige von uns allen, geboren worden wäre, wenn dieser Kampf für immer aufhören würde.*

*Ich stand auf meinem Turm, immer noch allein, hoffnungslos unglücklich. Doch nun änderte sich die Geschwindigkeit erneut, die Zeit verging noch rascher, und sie rauschte in einem solchen Tempo vorbei, dass die Vögel keine Bewegung mehr zeigen konnten und nur noch wie eine riesige, mit Federn besäte Fläche wirkten. Doch entlang dieser Fläche, durch all die Körper flackernd, verbreitete sich nun eine Art weißer Flamme, zitternd, tanzend, dann weitereilend; und sobald ich sie sah, wusste ich, dass diese weiße Flamme das Leben selbst war, die Quintessenz des Seins; und dann durchfuhr es mich in raketenschneller Ekstase, dass nichts von Bedeutung war, nichts je von Bedeutung sein konnte, da nichts*

*anderes real war außer dieser zitternden und dahineilenden Flamme des Seins. Vögel, Menschen oder noch nicht erschaffene und kolorierte Wesen, sie alle zählten nur insoweit, als diese Flamme des Lebens durch sie hindurchwanderte. Sie ließ nichts zurück, über das man hätte klagen können; was ich für eine Tragödie gehalten hatte, war bloß Leere oder Schattenschau; denn nun war alles echte Fühlen erfasst und gereinigt und tanzte ekstatisch weiter mit der weißen Flamme des Lebens.”* (Edinger, 1991, S. 129)

Indem Priestley dieser *Sublimatio*-Traumerfahrung folgte (*sublimatio* ist eine alchemistische Operation, die uns in Kapitel 4 begegnen wird), gab er seine agnostische Haltung auf und war nun stattdessen von der Gegenwart eines göttlichen Bewusstseins überzeugt, das der Natur zugrunde liegt. Der Eindruck war so mächtig, dass dieser Traum für ihn zu einer lebensverändernden, transformativen Erfahrung wurde.

In diesen Fällen von außergewöhnlichen Träumen können wir klar sehen, wie wichtig und einschneidend sie sein können. Doch wie ist es mit „gewöhnlichen“ Träumen oder Träumen, die wir verwerfen, weil sie keinen Sinn machen oder keine Bedeutung zu haben scheinen? Wie können wir unsere Träume am besten verstehen und nutzen?

## EIN MEHRDIMENSIONALER ZUGANG ZU TRÄUMEN

Der Zugang zu Träumen ist in der westlichen Welt meist auf psychologische Betrachtungsweisen beschränkt – Träume werden als psychische Antworten gesehen, als mentale Verarbeitungsprozesse. Sie gelten als „unwirklich“ – als eine subjektiv verzerrte Version der „Wirklichkeit“. Jungs unschätzbare Beitrag zu unserem Traumverständnis – und zum transpersonalen Fachgebiet insgesamt – war seine Erkenntnis, dass in Träumen innere Archetypen präsent sind, die über den persönlichen Bereich hinausgehen und einem universalen Bewusstsein entspringen.

Alles, was wir uns vorstellen oder erschaffen, existiert bereits als *Archetyp*<sup>2</sup> oder als geistige Vorlage und wartet darauf, entdeckt zu werden. Aus dieser weiteren Perspektive gesehen, *sind Träume real*. Träume sind reich an Symbolen

und Zeichen, die einzigartig für uns sind, und gleichzeitig universell in ihrer archetypischen Natur. Indem sie ein Bezugssystem von Symbolen verwenden, die wir erkennen können, erzählen sie von einer anderen Realität. Sie finden im feinstofflichen, nicht im physischen Bereich statt. Doch ihre Intensität kann genauso auf uns wirken wie irgendeine Erfahrung in der physischen Welt. Was in unseren Träumen geschieht, besitzt eine Realität jenseits des Denkens. Etwas stirbt tatsächlich in unserem Traumtod; unsere Traumtränen heilen uns wirklich; unsere spirituelle Traumerfahrung verbindet uns wahrhaftig mit einer unendlich größeren Realität als der materiellen, und sie transformiert uns.

In dem psychospirituellen Ansatz, den wir hier vorstellen, werden Träume in all ihren Dimensionen erfasst – psychisch, spirituell und physisch. Dem liegt die transpersonale Perspektive zugrunde, die die gesamte Person betrachtet – Körper, kognitives Denken, Herz und Geist –, und die demgemäß von Natur aus holistisch oder mehrdimensional ist. Hier werden die Welt und ihre Bewohner nicht nur als das gesehen, als was sie erscheinen. Der Blick richtet sich vielmehr auf das, was unter der Oberfläche und jenseits dessen liegt, was offensichtlich ist. Indem die transpersonale Perspektive erkennt, dass die Dinge nicht untrennbar mit ihrer materiellen Form verknüpft und auf sie beschränkt sind, kann sie offen sein für die Möglichkeit von Veränderung und Transformation. Sie ist ihrem Wesen nach hoffnungsvoll.

Aus der transpersonalen Perspektive können wir unser Bewusstsein als etwas verstehen, das auf verschiedenen Ebenen oder in verschiedenen Bereichen Realität hat. Da ist zunächst die Ebene unserer kognitiven Realität, die sich auf die physische Welt bezieht und eine Reflexion unseres bewussten *Egos* ist. Hier geht es um die Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, die Meinungen, die wir uns gebildet haben, und die persönlichen Gedankengebäude, die wir uns im Lauf unseres Lebens zurechtgelegt haben. Und dann ist da unser *persönliches Unbewusstes*, das die Eindrücke unserer persönlichen Vergangenheit speichert, die sich in vielen unserer Träume bemerkbar macht. Dieses bewusste Ego könnte man in Anlehnung an Jung auch als „kleines Selbst“<sup>43</sup> bezeichnen.

Die nächste Ebene ist die der subtileren mentalen Prozesse, auf der wir durch unsere Vorstellungskraft mit dem Ganzen verbunden sind, mit einem weiteren menschlichen Bewusstseinsfeld jenseits unserer persönlichen Grenzen – dem Bereich des kollektiven Unbewussten (Jung, 1989a). Zwischen dem persönlichen Unbewussten und dem kollektiven Unbewussten liegt ein

Zwischenraum, den wir im Zustand zwischen Wachen und Schlafen überqueren. Wenn wir träumen, wird das kleine Selbst sowohl vom kollektiven Unbewussten als auch von einem „subtilen Selbst“ durchdrungen, das für uns viel grundlegender ist als unsere Identität oder Persona. Spirituell gesehen könnte man hier von *Seele* sprechen. (In diesem Buch bezeichnet der Begriff „Seele“ genau diese Ebene des Selbst.)

Jenseits davon, und gleichzeitig alle Ebenen des Bewusstseins mit einbeziehend, liegt der transzendente Bereich des Geistes – einer Essenz, die alles andere durchdringt und belebt. Jung spricht hier vom *Selbst*. Wenn sich unser Bewusstsein vom kognitiven zum kollektiven Unbewussten ausdehnt, wird das Bewusstsein unserer selbst „ausgedünnt“. Es wird feiner, und wir nehmen unsere Seele wahr. Diese Expansion und Verfeinerung hält an, bis wir nur noch den reinen Geist wahrnehmen, frei von jeglichem persönlichen oder kleinen Selbst. An diesem Punkt erkennen wir etwas von dem größeren Selbst.

Bei der Betrachtung von Träumen können wir das Spirituelle im Psychischen finden und umgekehrt (und zu beiden Dimensionen Zugang über unseren Körper erlangen), wenn wir begreifen, dass *unsere Imagination, die sich unter anderem durch unsere Träume ausdrückt, eine Brücke zwischen Materie und Geist darstellt*. Was wir Träume nennen, ist in Wirklichkeit eine Mischung aus weltlichen Eindrücken und unserem individuellen Geist, der mit Hilfe der Metaphern und Inhalte unserer Träume zu uns sprechen will. Auf diese Weise macht sich der Geist durch die psychische Dimension bemerkbar.

Träume können uns etwas darüber zeigen, wer wir sind, und zwar auf verschiedenen Ebenen. Wir können unseren Charakter in Träumen sehen – das, was sich als Ergebnis unserer Erfahrungen und unserer Lebensumstände geformt hat – mit allen Stärken und Schwächen, die damit verbunden sind. Träume können uns aber auch zeigen, wer wir in unserem tiefsten Inneren sind, das, was immer schon in uns war und uns einzigartig macht. Träume sind ein Fenster zu unserem inneren Leben, und damit letztlich zu unserer Seele oder Essenz. In diesem Sinne sind Träume ein Ausdruck des Körpers, des kognitiven Denkens, des Fühlens und unserer Essenz. Darüber hinaus können uns Träume aber noch weiter tragen – zum reinen Geist, der unpersönlich ist.

Es ist unbestreitbar, dass uns Träume die Wahrheit zeigen, indem sie uns in Traumbildern und Inhalten damit konfrontieren, auf welche Weise wir uns psychologisch gesehen selbst einschränken. Der psychologische Zugang zu



Träumen kann uns zeigen, wie sich unser Denken in unseren eigenen mentalen Täuschungen verfangen hat – in weltbezogenen Gedankengebäuden, die aus schmerzhaften Lebenserfahrungen und der Notwendigkeit zu überleben resultieren. Das hilft uns, unsere persönliche innere Welt besser zu verstehen. Wenn wir unsere Träume durch die psychologische „Linse“ betrachten, scheinen die meisten davon unsere innere Welt symbolhaft widerzuspiegeln. Demgemäß müssen wir sie auch „dekodieren“, um zu verstehen, was die Traummetaphern bedeuten und was das mit unserem Leben zu tun hat.

Dennoch zeigen Träume nur eine relative Wahrheit, solange man sie lediglich aus dieser Perspektive betrachtet. Denn die Traumbilder und Inhalte verdecken oder verbergen auch unser großartiges, grenzenloses Potenzial. Eine transpersonale Perspektive ermöglicht uns, den Geist der Führung wahrzunehmen, eine tiefere, intuitive Weisheit, die im Code des Traumes verborgen ist. Auf diese Weise können wir jenseits unseres existenziellen Zustands erwachen und uns für unser spirituelles Potenzial öffnen. So gesehen enthält der Traum nicht nur psychische Aspekte einer Person, sondern auch verborgene und dennoch zugängliche spirituelle Weisheiten und Potenziale. Selbst Träume, die dunkel und beunruhigend wirken, können plötzlich in einem anderen Licht erscheinen, wenn man sie aus dieser umfassenderen Perspektive betrachtet.

Wenn wir die Schlüsselbilder des Traums genauer erforschen, beginnt sich unser spirituelles Potenzial zu enthüllen. Auf diese Weise gehen wir über das symbolische Bewusstsein des träumenden Geistes hinaus, und unsere Träume werden transparent – „wahr“, indem sie immer deutlicher zeigen, was hinter dem Traum liegt, und was unser *wahres* Wesen ist. Allmählich werden unsere Träume zu Visionen unseres tieferen, inneren Selbst – unserer „Seelennatur“. Ein beträchtlicher Teil unseres Leidens resultiert aus der Unfähigkeit, Zugang zu dieser tieferen Natur zu erlangen oder sie zum Ausdruck zu bringen. Wir leben unser persönliches, oberflächliches Leben, damit wir uns in die Welt ringsherum einfügen können, und schaffen dabei ein falsches Selbst. Und unsere Träume machen uns darauf aufmerksam.

Träume können unsere inneren Führer sein, die uns Wege zeigen, wie wir unserer Seelennatur Ausdruck verleihen können, und sie weisen uns darauf hin, wo wir diese negieren. In unseren Träumen aktiviert unser Geist unsere Vorstellungskraft und zeigt uns, wo wir (im Traum) hingehen sollen, wenn wir

treffen und womit wir uns konfrontieren sollen, wie wir die Ressourcen finden, die uns fehlen, und wie wir unser verborgenes Potenzial nähren können. In unseren Träumen können wir die Gaben und Qualitäten in uns entdecken, die es uns ermöglichen aufzublühen. Das ist unser verborgener Schatz, und es ist das Ziel der Traumarbeit, die Schleier zu lüften, die ihn verhüllen, sodass wir ihn entdecken und ins Leben bringen können. Im Leben mögen wir blockiert sein, doch in Träumen, insbesondere wenn wir mit einem Traum im Wachzustand arbeiten, zeigt sich ein Weg, und dieser Weg ist in uns.

Indem wir Träume aus einem grundlegenden, transpersonalen Blickwinkel betrachten, können wir nicht nur spirituelle Elemente in unseren Träumen identifizieren und anerkennen (die möglicherweise unter dem verborgen liegen, was rein psychisches Material zu sein scheint), wir können auch die psychische Dimension besser verstehen und uns darin weiterentwickeln, denn die psychische und die spirituelle Dimension sind untrennbar miteinander verknüpft. So gesehen können unsere psychischen Zustände einerseits zur Blockade werden, gleichzeitig aber auch zum Tor, durch das wir Zugang zu unserer spirituellen Natur erhalten. Das Spirituelle reflektiert und wirkt auf das Psychische, und umgekehrt.

## **DIE INNERE LANDSCHAFT**

Die bereits erwähnten Studien zu langen Traumsequenzen mit tiefgehenden psychischen und spirituellen Transformationserlebnissen führten zu der Entdeckung, dass es eine Art innere Architektur des Bewusstseins gibt – eine universelle, immanente, innere „Struktur“ – die sich deutlich in unseren Träumen widerspiegelt. Diese Struktur ist nicht unverrückbar festgelegt, und dennoch gibt es genügend Hinweise in den Träumen, die uns ihre Existenz bestimmen helfen. Tatsächlich ist das, was in diesem Buch als die „innere Landschaft“ bezeichnet wird, nichts anderes als jene feinen Stufen oder Ebenen des Bewusstseins (jenseits des kognitiven Denkens), wie sie seit tausenden von Jahren von Yogis, Buddhisten, Sufis und jüdischen wie christlichen Mystikern erlebt und beschrieben worden sind.

Die empirische Erfahrung zeigt uns: So wie der Körper eine Struktur aus vielen interaktiven Systemen aufweist (Knochen-, Muskel-, neurologisches und

Lymphsystem usw.), so hat auch die Psyche eine komplexe Form – eine unterscheidbare, ihr innewohnende Struktur. Sie ist nicht einfach ein Schmelztiegel, in den all das Treibgut und der Ballast des kognitiven Bewusstseins Eingang finden. Ihre Struktur ist vorgegeben, aber nicht starr; sie ist organisch und dynamisch, sie wächst und erneuert sich ständig aus sich selbst heraus, genau wie der Körper.

Warum ist das so wichtig? Weil wir die Form und die Interaktion der Teile eines Systems verstehen müssen, damit wir besser wahrnehmen können, wie es sich verändert, wie wir Anzeichen von Krankheit („dis-ease“) und von Heilung erkennen können, und woran wir erkennen, dass der Höhepunkt des Potenzials erreicht ist. Wenn wir über eine Landkarte verfügen, können wir herausfinden, wo wir stehen, woher wir gekommen sind und wohin wir gehen. Wenn wir die Karte unserer Psyche, unseres Bewusstseins auf diese Weise verstehen, hat das enorme Auswirkungen auf das Arbeiten an der menschlichen Entwicklung.

Das neue Bewusstseinsmodell, das in diesem Buch vorgestellt wird, vereint die Prinzipien der alchemistischen Transformation (die Jungs Werk außerordentlich stark geprägt hat) und der Bewusstseins Ebenen (wie wir sie aus der Mystik kennen) mit dem System der feinstofflichen Energiezentren des Körpers (den Chakren der yogischen und tantrischen Lehren in Hinduismus und Buddhismus). Es zeigt eine neue, mehrdimensionale Sicht auf die Rolle der Träume bei der Transformation des menschlichen Bewusstseins, und es baut auf folgende vier Grundgedanken zum Thema Bewusstsein auf:

1. Bewusstsein ist mehrdimensional; das bedeutet, es gibt verschiedene *Ebenen von Bewusstsein*.
2. Bewusstsein verändert sich, indem es von Ebene zu Ebene fortschreitet und dabei verschiedene *Stufen der Transformation* durchläuft; was dabei transformiert wird, ist die Wahrnehmung des Selbst.
3. Bewusstsein drückt sich mit Hilfe der *Imagination* aus.
4. Bewusstsein zeigt sich in den Energiezentren des Körpers – als *feinstofflicher Traumkörper*.

## 1. EBENEN DES BEWUSSTSEINS

*Träume können von vielen verschiedenen Ebenen des Bewusstseins kommen, die in unserer inneren Welt reflektiert werden. Sie können unsere gewöhnliche Alltagswelt widerspiegeln, sie können uns aber auch in feinere, archetypische Ebenen unserer inneren Realität tragen. Je tiefer wir in unsere innere Welt mit ihren verschiedenen Ebenen des Selbst eindringen, desto mehr wird uns bewusst, dass unsere inneren Erfahrungen, unsere Gefühle, unsere Erkenntnisse genauso wichtig, ja vielleicht noch wichtiger als die äußere Welt sind.*

Die Zahl der Bewusstseins Ebenen wird mit sechs angegeben, in der Sufi-mystik (Ibn 'Arabi, 2008; Abt, 2004) ebenso wie in der Kabbalah (Halevi, 1986), im Buddhismus (Norbu, 1998; Wangyal, 2001), im Gnostischen Christentum (de Nicolas, 1996), im Vedanta (Misra, 1980; Etevenon, 2004) und im Taoismus (Wilhelm, 1996). Diese Bewusstseins Ebenen begründen eine naturgegebene Reihe von feinen, spirituellen Bewusstseins schritten oder -sprüngen, die der Träumer in seinem Transformationsprozess durchläuft.

Dieses mystische Wissen findet eine Entsprechung in der modernen Wissenschaft. Die Stringtheorie – eine physikalische Theorie, die sowohl die Quantenmechanik als auch die allgemeine Relativitätstheorie einbezieht – postuliert, dass die grundlegenden Bausteine der Natur nicht punktförmige Partikel sind, sondern eindimensionale Fäden oder „strings“. Und gemäß dieser Stringtheorie soll es neben unseren vier Dimensionen von Raum und Zeit noch weitere sechs innere, verborgene Dimensionen geben. Das ermöglicht es den Stringtheoretikern, die Entstehung unseres Universums aus dem „Big Bang“ – zumindest theoretisch – zu erklären.

Auch Jung hat erkannt, dass im alchemistischen Prozess Stufe für Stufe verschiedene Bewusstseins Ebenen erreicht werden (Jung, 1972a). Er verweist zum Beispiel auf alchemistische Texte, die den Symbolismus der Planeten verwenden, um die Existenz verschiedener Bewusstseins Ebenen zu bezeichnen, die in der Phase von Albedo durchlaufen werden. Doch es ist nicht bekannt, dass Jung diese Idee näher verfolgt oder weiterentwickelt hätte. Durch die Etablierung einer klaren Verbindung zwischen Träumen und archetypischen Bewusstseins Ebenen wurde Jungs psychischer Prozess der Individuation erweitert, sodass nun auch die spirituelle Dimension besser darin Platz findet.