

# *Eins*

## **Die Essenz der Rose**

Es war eine Silvesternacht; ich sass still auf meinem Kissen, warm eingewickelt, bei leicht geöffnetem Fenster, sodass ich die kalte Winterluft spüren und den Klang der Kirchenglocken hören konnte. Dankbarkeit breitete sich in mir aus für das vergangene Jahr und für diesen Moment der Stille am Übergang zum neuen, und gleichzeitig war da eine Art gespannte Erwartung. Erwartungen gehören halt dazu am Beginn eines neuen Jahres. Und doch: Kündigte sich da vielleicht etwas Wichtiges an?

Früh am Neujahrmorgen, es war noch dunkel, erwachte ich mit dem folgenden Traum.

### ***Traum: Die Essenz der Rose***

*Die Essenz der Rose ist in den Weg hinein gekommen, den man gegangen ist. Man muss warten, bis sie sich verfestigt hat. Dann kann man sie durch Konzentration wieder hervor holen. Ich mache das bei meinem Weg, der hinter mir liegt, links, ein Natursträsschen. Andere Leute kommen auch von links. Es ist Nacht, irgendwo in freier Natur. Zwei kommen zu mir und wollen die Essenz der Rose ebenfalls aus ihrem Weg befreien. Ich helfe ihnen dabei, wir tun es gemeinsam.*

Da war er also, der klare Traum, bei dem es nichts zu rätseln gab. Auch nichts zu diskutieren; die Tatsachen lagen offen auf dem Tisch. In einer solchen Situation muss man sich entscheiden: Nehme ich den Traum ernst und handle entsprechend, oder bin ich nicht bereit dazu? Diese Entscheidungsfreiheit haben wir immer. Wenn ich aber schon viele Jahre dem Duft der Rose folge, voller Glück, wenn er wahrnehmbar ist, voller Sehnsucht, wenn Lebensstürme den Duft verwehen, dann kann es keine Frage mehr sein, ob ich die *Essenz* der Rose aus meinem Weg befreien will oder nicht.

Für die Dichter ist die Rose nicht nur ein Symbol der Liebe, sondern seit uralten Zeiten auch Symbol der Seele; und jedes duftende Rosenblatt ist eine Seelenqualität, die sich in Schönheit auf der Erde manifestiert. Die Rosenblätter werden einmal verwelken und abfallen, die Essenz der Rose jedoch ist unvergänglich. Es ist unsere Seelenessenz, der Reine Geist in uns, könnte man auch sagen, jener Teil, der zwar *in* dieser Welt ist, aber nicht *von* dieser Welt. Jeder spirituelle Weg ist auf dieses Eine ausgerichtet, das Erkennen unserer Essenz, das Erkennen, wer ich wirklich bin. Es gibt viele verschiedene Namen dafür in den verschiedenen Traditionen, und verschiedene Wege, um uns der QUELLE anzunähern. Manchmal heisst sie Licht, oder leerer Raum, Reines Bewusstsein, oder einfach: Gott.

Der spirituelle Weg der Träume ist ein Weg unter vielen. Er ist Teil der Traditionen in Ost und West, er kann aber auch unabhängig von einem klassischen spirituellen Pfad begangen werden, denn wir alle haben Träume, auch dann, wenn wir uns noch nie bewusst mit unserer Seele beschäftigt haben. Wie sagt doch der obige Traum: „*Die Essenz der Rose ist in den Weg hinein gekommen, den man gegangen ist.*“ Es heisst nicht: Du musst die Essenz in deinen Weg hinein bringen, sondern sie kommt in den Weg hinein einfach dadurch, dass du den Weg gehst. In der

ersten Hälfte des Lebens ist dies meist ein äusserer Weg. Wir machen eine Ausbildung, erschaffen uns ein Berufsumfeld, gründen vielleicht eine Familie, kümmern uns um Kinder und Karriere und sind mit all dem völlig ausgelastet. Vielleicht erinnern wir uns hin und wieder an einen Traum und fragen uns, woher der denn eigentlich komme. Aber wir verfolgen diese Frage nicht weiter. Wir warten, wie der obige Traum sagt: „*Man muss warten, bis sie (die Essenz) sich verfestigt hat.*“ Auch zum Verfestigen der Essenz muss man offenbar nichts tun, man muss einfach warten.

Erst die dritte Phase ist aktiv: „*Dann kann man sie (die Essenz) durch Konzentration wieder hervor holen.*“ Wieder heisst es nicht: Du musst jetzt etwas tun. Es ist ein Angebot. Wenn du dich dafür entscheidest, dann kannst du die Essenz hervor holen. Und du bekommst auch gleich das Werkzeug dazu gezeigt, nämlich Konzentration. Es könnte auch Meditation heissen, oder Kontemplation, die beide ohne Konzentration nicht zu haben sind. Und auf den Traumweg bezogen würde es heissen: Du kannst die Essenz durch spirituelle Traumarbeit, ich nenne sie auch Wachtraumarbeit, wieder hervor holen. Diese meditative Art der Arbeit mit Träumen gründet auf deiner Bereitschaft zur konzentrierten Innenschau.

Wenn du dieses Traumbuch liest, dann hast du wahrscheinlich die Entscheidung schon gefällt, dass du die Essenz aus deinen Träumen hervorholen möchtest. Auf alle Fälle nimmst du an, dass die Essenz in deinen Träumen *drin* ist, und das reicht vollkommen als Startpunkt für den Traumweg. Du wirst hier keine Theorie des spirituellen Träumens finden, keine Kategorisierung der verschiedenen Bewusstseins-Ebenen und der Sphären oder Dimensionen, aus denen Träume kommen. Dies ist im Rückblick auf eine Transformationsphase sehr interessant (so eine Transformation kann man in Träumen über viele Jahre hinweg verfolgen), doch sind Konzepte nicht hilfreich, wenn man am Anfang des Traumweges steht. Da zählt die eigene Erfahrung. Und dorthin begleitet dich dieser Traum-Reiseführer.

Eine Bemerkung noch zu dem Traum-Ausschnitt über die Essenz der Rose, den wir eben ganz wörtlich als Leitschnur für die Erklärung des Traumweges genommen haben. Vielleicht ist dir schon beim ersten Lesen aufgefallen, dass der Traum knapp und klar ist, geradezu trocken, wie etwa ein Leitsatz aus einem Lehrbuch der Philosophie. Er hat keine psychologische Komponente und hat mit der Persönlichkeit der Träumerin kaum etwas zu tun. Deshalb braucht es auch keine Traumarbeit, kein inneres Fragen und Erspüren, um ihn zu verstehen. Seine Aussage ist klar und allgemeingültig. Solche Träume kommen nicht aus heiterem Himmel, sondern werden dir geschenkt, wenn du eine direkte Beziehung zu deiner Traumführung aufgebaut hast, und zwar in dem Moment, wo du um eine klare Anweisung gebeten hast und auch bereit bist, diese auszuführen, ob es dir nun einfach erscheint oder nicht. Wenn du so einen Traum hast, dann weisst du, woher er kommt und was er bedeutet. Für solche Träume brauchst du dieses Buch nicht.

Die Erklärung über die Essenz der Rose steht aber nicht nur als allgemeiner Lehrsatz da, sondern mündet in einen Auftrag, der nun an die Träumerin persönlich gerichtet ist: „*Zwei (Leute) kommen zu mir und wollen die Essenz der Rose ebenfalls aus ihrem Weg befreien. Ich helfe ihnen dabei, wir tun es gemeinsam.*“ Traum-Aufträge zum Helfen oder Lehren nehme ich sehr ernst, denn ich weiss aus Erfahrung, dass sie umgesetzt werden wollen; am besten freiwillig. Natürlich fallen dem Verstand sofort viele gute Gründe ein, warum das gerade jetzt nicht geht. Doch sind wir auf der Suche nach Seelenführung, dann erkennen wir die Ausreden des Egos immer schneller als das, was sie sind: Ausreden.

So mache ich mich also ans Schreiben und freue mich, dass du einer dieser Menschen bist, denen ich dabei helfen darf, die Essenz der Rose aus dem Lebensweg hervor zu holen. Tun wir es gemeinsam! Dies ist der Sinn und Zweck dieses Buches.

## Ausgleich von Gegensätzen

Am besten beginnen wir gleich mit einer ersten Übung, die sich mit Gegensätzen befasst.

Beim Betrachten des Traums über die Essenz der Rose haben wir gesehen, dass es offenbar eine Zeit des passiven Geschehenlassens gibt und dann wieder eine Zeit des aktiven Tuns. Es ist nicht das eine richtig und das andere falsch. So etwas gefällt unserem Verstand nicht; er hat gern klare Verhältnisse, ja oder nein, schwarz oder weiss. So funktioniert die digitale Welt, die durch menschliches Denken erschaffen worden ist. Machst du dich auf den inneren Weg, dann musst du deinem Verstand erst einmal geduldig beibringen, dass es in der REALEN WELT mehr als nur ein Entweder-oder gibt. Also was? fragt der Verstand. Genau das wollen wir jetzt herausfinden durch unsere erste Wachtraum-Übung.

Ich bitte dich nun, ohne grosses Nachdenken ein Gegensatzpaar in dein Bewusstsein treten zu lassen, wie zum Beispiel aktiv/passiv, Licht/Schatten, gehen/stehen, ein Gegensatzpaar, das für *dich* im Moment bedeutungsvoll ist. Zwei gegensätzliche Begriffe fallen dir ein, schreib sie auf oder merk sie dir gut für diese kleine Meditation.

### Übung zum Balancieren von Gegensätzen

*Wähle einen Ort und eine Zeit, wo du für etwa 15 Minuten ungestört bist. Setze dich auf ein Kissen oder auf einen Stuhl und erlaube deinem Körper, eine aufrechte, entspannte Haltung einzunehmen. Sanft schliesst du die Augen, und schon wendet sich deine Aufmerksamkeit nach innen. Beobachte nun den Atem, wie er immer ruhiger fliesst, und genieße einen Moment des Da-Seins, ohne irgendetwas tun zu müssen.*

*Lege nun deine Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel, wie Schalen, die bereit sind, etwas zu empfangen. Erinnere dich an das Gegensatzpaar, das du gewählt hast, und lege den einen Begriff in eine der Schalen. Spüre, was dabei in deinem Innern passiert: Gibt es eine Körperempfindung? Wo? Wie? Ein Gefühl? Welches? Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Wünsche, Vorstellungen? Nimm einfach wahr, was ist, ohne es zu beurteilen. Alles ist interessant und neu.*

*Wenn du diese Erfahrung genügend erforscht hast, richtest du deine Aufmerksamkeit auf die andere Hand. Beobachte mit grosser Konzentration was in dem Moment geschieht, wo du den andern Teil des Gegensatzpaares in diese Schale legst. Was verändert sich? Wie? Wo? Lass dir über den Körper zeigen, was diese Seite der Polarität für dich bedeutet. Und wieder nimmst du alles an, was ist, ohne es zu beurteilen.*

*Im dritten Schritt richtest du nun deine Aufmerksamkeit auf beide Hände gleichzeitig. Du hast nicht die Absicht, eine Synthese zu schaffen, sondern lässt dich neugierig führen und beobachtest, was geschieht. Vielleicht möchten deine Hände sich bewegen, dann lass es zu. Oder du siehst ein Bild, das scheinbar nichts mit den Händen zu tun hat; schau es an. Oder es kommt ein neues Gefühl auf, Trauer, Freude, Erstaunen, Ungeduld, was immer, empfang es als Geschenk.*

*Dann beendest du die Meditation mit einem Dank nach innen.*

Was immer du erfahren hast, sei dankbar, dass du in Kontakt kommen durftest mit deiner inneren Führung. Du findest vielleicht, der Inhalt sei nicht gerade weltbewegend; die Tatsache aber, dass die Führung überhaupt zu dir gesprochen hat und du sie wahrgenommen hast, diese Tatsache wird deine Welt in Bewegung setzen. Sie wird deine Träume lebendig und wirksam machen im

äusseren Leben, und das kann durchaus zu einer Revolution in deiner Reisetätigkeit werden, innerhalb und ausserhalb der Träume.

Du willst ja nicht nur einen Reiseführer lesen, sondern selber auf die Reise gehen! Die ungefähre Richtung kann dir ein Buch schon vorgeben, aber wenn du den neuen Ort wirklich kennenlernen willst, dann musst du hingehen. Das kann manchmal anstrengend sein, wie jede Reise, aber es trägt die Belohnung in sich. Das Ziel ist nicht vorgegeben, es ist nicht ein Ort, wo andere schon waren. Nur du kannst es finden, durch dein Leben und Träumen, und du wirst es finden. Es ist schon da in dir. Kommt es dir nicht manchmal vor, wie wenn deine Träume Andeutungen machten, zarte Hinweise auf etwas, das in dein Bewusstsein treten möchte und gar nicht mehr so weit weg ist? Zum Beispiel wenn sie dir Gegensätze präsentieren, die dich überraschen. Du weisst natürlich, dass die Welt auf Gegensatzpaaren aufgebaut ist, oben und unten, schnell und langsam, weiss und schwarz, männlich und weiblich, lustig und traurig, schlafen und wachen, Krieg und Frieden, und immer so weiter. Meist ziehst du die eine Seite vor und findest die andere eher fremd. Ausser in den Träumen, da scheint die andere Seite belichtet zu werden. Hat die etwa auch mit dir zu tun?

Mach dich also an die Erforschung der Traum-Geheimnisse, die gerade du gerade jetzt entschlüsseln kannst. Und beruhige gleich zu Beginn deinen Verstand, der in dieser Sekunde eine kleine Stressreaktion hatte – hast du das gespürt? – und sage ihm: „Lieber Verstand, entspanne dich. Du bist nicht gefordert, und ich erwarte keineswegs von dir, dass du nun auch noch meine Träume verstehen und interpretieren sollst. Die gleiche Quelle, die mir die Träume geschickt hat, wird mir auch helfen, sie zu verstehen. Du darfst also zunächst einmal Pause machen, wie du das beim Schlafen und Träumen ja auch tust. Ist das verständlich?“ Antwortet dein Verstand mit „ja, aber“, dann nimm dir die Zeit, mit ihm freundlich zu reden. Versuche nicht, ihn einfach wegzuschicken, das wird er sich nicht gefallen lassen, sondern dir gleich in den Rücken fallen. Schliesslich war er bis jetzt der Chef in deinem Leben und hat entschieden, was du denken und verstehen sollst und was nicht (ausser im Traum), und nun soll er plötzlich schweigen? Hast du schon eine Meditationspraxis, dann wird er bald einwilligen und dir erlauben, auch in der Traumbetrachtung auf jene Ebene zu gehen, wo nicht er das Sagen hat. Wenn er das einmal kennt, kann er es auch akzeptieren. Hat er jedoch noch nie die Erfahrung gemacht, dass du auch im Wachen auf die Traumebene gehen kannst und ihn dann temporär nicht brauchst, dann sei geduldig mit ihm und gib ihm Zeit, sich an die neue Modalität zu gewöhnen. Und Vertrauen zu gewinnen.

Eben hast du mit deinem Verstand gesprochen und sogar von ihm eine Antwort erhalten. Das war doch gar nicht so schwierig. Du hast den wichtigen ersten Schritt in deine Traumwelt schon getan, indem du wahrgenommen hast, dass deine Stimme und die Stimme deines Verstandes verschieden sind. So hast du die Identifikation mit dem Ego ein bisschen gelockert, und es ist darauf eingegangen. Du wirst in deinen Träumen noch viele andere innere Stimmen finden, wenn du dich im Wachen auf sie einlässt. So wirst du zum Wanderer zwischen den beiden Welten, sicher geführt durch deine eigenen Träume.

Das Balancieren von Gegensätzen eignet sich sehr gut als Einstieg, weil Gegensätze in Träumen (und im Leben) so häufig vorkommen und weil die Arbeit mit Gegensätzen unsere Kreativität freisetzt. Wir werden wie von selbst schöpferisch, wenn wir Gegensätze auszuhalten haben. Und wenn wir im Wachtraum ganz unbekannte innere Quellen entdecken, dann wird die Schöpfung erst richtig interessant.

Ich schlage dir vor, die *Übung zum Balancieren von Gegensätzen* noch einmal zu machen, diesmal mit Gegensätzen, die du in deinen Träumen findest. Als Vorbereitung dazu liest du ein paar Träume, die du kürzlich aufgeschrieben hast, oder du erinnerst dich an sie. Hast du keine Träume

zur Hand, dann verschiebe die Übung auf Morgen. Du wirst nämlich, wenn du das wünschst, kommende Nacht einen Traum haben, der dazu gut geeignet ist.

Nun machst du dich auf die Suche nach Gegensatzpaaren in diesen Träumen und markierst sie mit verschiedenen Farben. Du wirst wahrscheinlich eine ganze Schachtel voll Farbstiften brauchen, denn Gegensätze sind überall, und wenn du einmal deinen Blick dafür geschärft hast, begegnen sie dir ununterbrochen, im täglichen Leben wie im Traum. Ein paar Beispiele aus Träumen können dir weiterhelfen: Du gehst einmal nach rechts und einmal nach links; es gibt ein schwarzes Objekt und ein weisses; jemand sagt dir, du sollest dies tun und nicht jenes; du bist in der Stadt und möchtest aufs Land hinaus fahren; etwas ist rund und etwas ist viereckig; du triffst zwei Kinder, ein Mädchen und einen Jungen; du schaust aufs Meer hinaus, in die Weite, und hast hinter dir einen hohen Berg. Findest du tatsächlich nichts in dieser Art, dann erschaffe es dir. Wähle etwas aus in deinem Traum, das dir wichtig erscheint, und erfinde das Gegenteil dazu. Bist du zum Beispiel auf der Dachterrasse eines Hauses, dann gehst du in den Keller. Oder jemand trägt einen roten Koffer, dann gibst du ihm einen blauen Koffer in die andere Hand.

Diesen Traum-Gegensätzen und ihrer Wirkung auf dich schenkst du nun deine Aufmerksamkeit für 15 Minuten der Meditation. Spürst du, wie da jemand oder etwas in dir voller Spannung die neue Erfahrung erwartet?

-----

Wann immer du dich auseinandergerissen fühlst, kannst du diese kleine Übung wiederholen. Schon das Formulieren der Gegensätze ist ein wichtiger Schritt hin zur bewussten Wahrnehmung. Setzt du dich ihnen aus und beobachtest dabei deine physische, emotionale und mentale Reaktion, ohne sie zu beurteilen, dann wirst du bald bemerken, wie die Seelenweisheit zu spielen beginnt und dir neue Aspekte zeigt, Aspekte des Ausgleichs. Der Ausgleich ist nicht einfach eine Synthese, zu deren Gunsten beide Seiten Kompromisse eingehen. Diese klassische Lösungsart ist die Domäne des logischen Denkens. Der Ausgleich, den die Seele vorschlägt, liegt auf einer höheren Ebene als das Problem und bringt neue Elemente ins Spiel. Sie bringen nicht nur eine Lösung, sondern verändern auch die Ausgangslage, sodass die ursprünglich als gegensätzlich empfundenen Begriffe für dich eine neue Bedeutung bekommen. Vielleicht leuchtet dir das ein, wenn du an die grundlegende Polarität der menschlichen Erfahrung denkst, die Polarität von männlich und weiblich. Auf der materiellen Ebene lässt sich dieser Gegensatz nicht überbrücken. Auf der spirituellen Ebene, die sich in der Traumarbeit zeigt, schwächt er sich mit der Zeit ab. Und in der EINHEIT gibt es auch diesen Gegensatz nicht mehr.

Was du nicht wahrnimmst, kannst du nicht verändern, aber sobald du es siehst, kann die Verwandlung beginnen. Durch deine innere Arbeit mit den Traum-Gegensätzen entsteht eine Verbindung zwischen ihnen wie die Sprosse einer Leiter, und je mehr Sprossen du kletterst, umso höher kannst du auf der Leiter steigen. Dann entdeckst du, dass es jenseits der Verstandeswelt noch andere Welten gibt mit Qualitäten wie Liebe, Harmonie und Schönheit. Und warum solltest du solche Qualitäten aus jener Welt nicht in diese Welt hinein bringen? Die hohe Kunst des Lebens ist das Jonglieren in der Polarität. Je besser wir lernen damit umzugehen, umso leichter wird das Leben. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass unsere Träume geradezu eine Schule des Balancierens von Gegensätzen sind.

Dadurch nähern wir uns der WAHRHEIT an. Die Essenz der Rose enthält keine Gegensätze.

## Der zweifelnde Verstand

„Gut“, sagt dein Verstand, „ich habe mitgespielt und dir erlaubt, Dinge zu erfahren, die ich nicht schon vorher wusste. Dich scheint das zu interessieren. Du könntest es zwar einfacher haben, wenn du weiterhin nur auf mich hören würdest. Was ist das eigentlich für ein Reiseführer, der dir keine klaren Etappen vorgibt, keine Fahrpläne und keine Hotelempfehlungen, sondern der von dir verlangt, das alles in dir selber zu finden? Und das auch noch durch *Arbeit*, wenn sie auch Traumarbeit heisst.“

Es stimmt, der Ausdruck spirituelle Traumarbeit oder Wachtraumarbeit klingt ein bisschen nach Anstrengung, und etwas Einsatz braucht es schon. Allerdings nicht Einsatz um etwas zu erreichen, sondern Einsatz um zu lernen, nichts erreichen zu wollen. Das findet der Verstand absurd? Ist es auch, von ihm aus gesehen. Von der Seele aus gesehen ist es ganz selbstverständlich. Sie schickt dir Träume im Schlaf, eine komplette Reiseanleitung, die der Seelenlogik folgt. Versuchst du, diese in Verstandeslogik zu übersetzen um das Reiseziel möglichst schnell zu erreichen, dann verpasst du alles Neue auf der Reise, denn der Verstand kann nur erkennen, was er schon kennt. Lernst du hingegen, einfach da zu sein, zuzuhören, dich von der inneren Stimme führen zu lassen, dann kannst du an einen Ort gelangen, der auf deiner Gedanken-Landkarte gar nicht existiert. Pass nur auf, dass du nicht daraus wieder ein Ziel machst, sonst siehst du den Zugang dazu nicht mehr.

Die Wachtraumarbeit geschieht in einem traumartigen Bewusstseinszustand, in dem wir offen sind für Neues, Unbekanntes. Wie im Traum, nur dass wir wach sind und dadurch den grossen Vorteil haben, bewusst mit dem Traumgeschehen interagieren zu können. „Spirituell“ nennen wir diese Art der Traumarbeit, weil wir davon ausgehen, dass jeder Traum eine spirituelle Tiefendimension oder Höhendimension hat. Über weite Strecken können wir vielleicht nur den psychologischen Aspekt sehen; wichtige Arbeit geschieht auf der Ebene der Persönlichkeit. Doch dann werden die Träume unpersönlicher und du hast manchmal das Gefühl, das habe nicht nur mit dir und deiner Geschichte zu tun. Mit wem dann? Mit deinem grösseren Ich, das du jetzt am Kennenlernen bist. Wundere dich nicht, wenn plötzlich Königinnen und Prinzen in deinen Träumen auftauchen. Du bist ins Märchenland geraten, in die Dimension der Archetypen. Was diese mit dir zu tun haben, kannst du erfahren, wenn du auf die innere Stimme hörst. Denn dein persönlicher Traumreiseführer, der ist schon gedruckt und wartet darauf, von dir gelesen zu werden. Also lass uns lesen lernen!

Wir nehmen dazu Beispiele aus unseren eigenen Träumen, denn darin können wir unser persönliches Traumalphabet entdecken. Es besteht aus vielen Buchstaben, Symbole nennt man sie auch, die hintereinander gelesen ein zusammenhängendes Ganzes ergeben. Deine Traumsprache ist vorerst ganz spezifisch. Wir begeben uns nicht auf eine Gruppenreise, wo alle im gleichen Bus sitzen, gleichzeitig das Gleiche anschauen und das Gleiche essen. Wahrscheinlich bist du sowieso eher der Typ des Individualreisenden, denn was gibt es Individuelleres als Träume? Diese Art des Reisens braucht ein bisschen mehr Vorbereitung, und dazu sind die Übungen in diesem Buch da. So lernst du nach und nach die Traumanleitungen lesen, bis du bei der letzten Reise ankommst und merkst, dass das individuelle Ich etwas anderes ist als du gemeint hast. Dann brauchst du keinen Reiseführer für Individualtouristen mehr.

Es gibt im Leben ruhige Phasen, wo wir sesshaft sind und alles in bekannten Bahnen verläuft. Die Träume rütteln uns vielleicht manchmal ein bisschen auf, aber doch nicht so sehr, dass wir unser tägliches Leben hinterfragen würden. Und dann wird plötzlich die Sinnfrage akut, aus äusserem oder innerem Anlass. Wir können sie vorläufig verdrängen, wir können aber auch die Chance packen und uns auf die Reise machen. Es gibt Seelenlandschaften zu entdecken, die sich verwandeln, je mehr wir uns darauf einlassen. Der Traumweg ist ein Weg der Transformation:

Verwandeln sich die inneren Landschaften, so haben wir uns selber verwandelt. Alles im Traum ist uns ein Spiegel, wir müssen nur unvoreingenommen hineinschauen und genau beobachten, was geschieht.

Dazu dient die Wachtraumarbeit. Sie beginnt wie jede Meditation: Du findest einen ruhigen Ort und eine ungestörte Zeit, setzt dich auf dein Kissen oder einen Stuhl und atmest ein paarmal tief aus, am besten durch den Mund. Versuche es!

### **Wasseratem**

*Atme ein durch die Nase, wobei du in der Vorstellung den Atem von der Erde unter dir durch deinen Körper nach oben bis über den Kopf fließen lässt. Dann atmest du ganz sanft aus durch den Mund, so sanft, dass man es nicht hören kann, und der Atem fließt wieder nach unten. Bei jedem Ausatmen spürst du, wie eine feine Dusche von Wassertröpfchen durch dich hindurch rieselt. Sie reinigen deinen Körper, deine Gefühle, deine Gedanken, sie beleben dich neu. Du nimmst wahr, wie du innerlich weit wirst. Die sonnenglitzernden Wassertröpfchen waschen alles Schwere ab und du wirst leer.*

*Geniesse den weiten, hellen Raum in dir und um dich. Es ist der Raum, in dem du deinen Traum ganz neu erleben wirst. Dann beendest du diese kleine Meditation.*

Wahrscheinlich hast du gespürt, warum diese Atemweise „Wasseratem“ heisst. Atmen wir ein durch die Nase und aus durch den Mund, bekommt der nach unten fließende Aus-Atem automatisch mehr Kraft, und unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf seine Wirkung. Wasser ist sanft aber auch mächtig; es findet immer einen Weg und kann sich sogar durch Felsen graben. Zugegeben, das braucht ein bisschen Zeit. Darum beginnen wir jede Traumarbeit mit dieser kleinen Übung; Wiederholung ist das Zauberwort. Du kannst dir aber auch jederzeit mitten im Trubel des Alltags eine Minute des Wasseratems schenken und kommst so wieder in Fluss.

Nun sind wir bereit, bewusst wieder in den Traum einzusteigen. Wir erleben ihn noch einmal und achten dabei auf Reaktionen in unserem Körper und in den Gefühlen, bleiben dabei und lassen uns von diesen führen in tiefere Schichten des Traumes, in Bilder und Erfahrungen, die zunächst gar nicht sichtbar waren. Der Traum kommt aus dem Reich der Imagination und dieses können wir auch im Wachzustand betreten, wenn wir uns nach innen wenden. Das ist nicht Arbeit in dem Sinne, dass wir etwas *tun*; aber uns dafür zu öffnen, das können wir zum Glück üben. Wir können nicht voraussehen, was die „Arbeit“ zu Tage fördern wird, und das ist etwas ungewohnt. So mischt sich anfangs gerne unser Verstand ein und behauptet nach der Traumarbeit, er habe das alles selber erfunden, schliesslich sei er fantasiebegabt. Dabei verwechselt er Fantasie, die tatsächlich eine Funktion des Denkens ist, und Imagination, die aus einer für den Verstand nicht erreichbaren Ebene kommt. Es kann dann geschehen, dass ein Wachträumer in der „Arbeit“ ganz ungeahnte, neue Erfahrungen im Reich der Imagination gemacht hat und am Ende die Augen öffnet und zweifelnd sagt: „Vielleicht habe ich das alles ja nur erfunden.“ Erfunden? Ja! Doch wer ist das Ich, das erfunden hat? Die Enttäuschung, dass ich es „nur erfunden“ habe, kann entstehen, wenn ich eine scharfe Trennung mache zwischen dem, was von mir kommt und dem, was vom Geistigen, Göttlichen kommt. Es gibt für mich Dinge, die *ich* erfunden habe, und die stammen aus meinem weltlichen Erfahrungshorizont. Und dann gibt es Dinge, die aus der geistigen Dimension kommen, und dazu habe ich leider keinen Zugang. Ich doch nicht.

Diese Vorstellung ist falsch, auch wenn sie in unserer Kultur fest verankert ist.

Wie wäre es, wenn wir die Vorstellung des Getrenntseins ersetzen würden durch eine Vorstellung des Miteinander? Das hiesse dann: „Ich“ erfinde etwas gemeinsam mit meinem Hohen Selbst (oder

Geist/spirit, Seele, oder wie immer wir das nennen wollen). Das Ich, das erfindet, ist nicht das kleine Ich mit seinen aufs Materielle beschränkten Möglichkeiten, sondern das göttliche Wesen, das ich WIRKLICH bin. Ich bin Mit-Schöpfer meiner Träume, meiner Imaginationen *und* meines täglichen Lebens. Spürst du die Luft der Freiheit, die mit diesen Gedanken durch dich hindurch weht?

Fällt ein Träumer in die Falle des Zweifels, obwohl er eben gerade eine sehr reale innere Erfahrung gemacht hat, die ihn eines Besseren belehren müsste, dann spüre ich als Begleiterin, wie die feine Einstimmung sofort schwer wird, erdenschwer. Er kann giftig sein, der Zweifel. Der Träumer hat das Vertrauen gehabt, sich überhaupt auf die innere Ebene einzulassen. Er hat den Traum ernst genommen und damit auch das Reich der Imagination, und so hat es sich ihm geöffnet. Nachträglich aber kommt der zweifelnde Verstand und stellt das Vertrauen in Frage. Was tun, schwankend zwischen Zweifel und Vertrauen?

### **Praktisches Beispiel aus einer Traumarbeits-Sitzung**

Gestern hat mir ein Träumer einen wunderbaren spirituellen Traum präsentiert und dann ein „aber“ angefügt: „Aber ich habe Angst, dass die Traumserien, die mich seit drei Monaten so viel gelehrt haben und die mich so beglücken, plötzlich abbrechen werden. Dann stehe ich verloren da.“ Ohne Zögern habe ich ihn beruhigt: Wenn so eine Öffnung einmal passiert ist und der Träumer die Führung so deutlich wahrnimmt, dann ist er bewusst an sein Hohes Selbst angeschlossen und wird nicht mehr zurückfallen in die Zeiten des Verlorenseins. Es ist bereits eine Wandlung passiert, das Wissen um die Führung ist da, nur hat der Verstand das noch nicht akzeptiert. Dieser hält gerne am Bekannten und Kontrollierbaren fest; sich durch Träume leiten zu lassen scheint ihm anfangs eine zweifelhafte Geschichte. Seine Erfahrung und Überzeugung ist es, dass nur er der Berater seines Menschen sein kann, denn nur er versteht, worum es geht und wie zu handeln ist. Aus seiner Sicht ist das auch ganz richtig. Der Verstand ist dazu da, aus Bekanntem logische Schlüsse zu ziehen und uns so durch die materielle Welt zu steuern. Bis in die Mitte des Lebens sind wir meist ganz zufrieden damit, stolz auf unsern klaren Verstand. Erst wenn die Frage nach dem Sinn ins Zentrum rückt, wird es schwierig für ihn. Gerade dies ist die Situation des erwähnten Träumers, erfolgreicher Geschäftsinhaber, liebevoller Ehemann und Vater mit Kindern an der Schwelle der Selbständigkeit, der fast allnächtlich verheissungsvolle Träume geschenkt bekommt. Er kann sie nicht verstehen, doch scheinen sie auf etwas ganz Neues, ganz Anderes hinzuweisen als Erfüllung in Beruf, Ehe und Familie.

Dieser Träumer kennt die Wachtraumarbeit noch nicht sehr lange. Es fiel ihm von Anfang an sehr leicht, in seine reiche Innenwelt einzutauchen, und er ist jedes Mal hoch beglückt über die Wunder, die er dort entdeckt. „Aber wie kann es sein“, fragt er sich, „dass ausgerechnet ich so lichtvolle Erfahrungen mache? Ich bin es doch gar nicht wert.“ Logisch denkend müsste man sagen: „Wenn dir jetzt höhere Dimensionen deines Wesens gezeigt werden, dann bist du es offenbar wert, diese kennenzulernen.“ Doch Glaubenssätze wie „ich bin es nicht wert“ lassen sich durch Logik nicht auflösen; sie beruhen auf Glauben, nicht auf Logik. Zum Glück geben die Träume nicht so schnell auf, wenn es darum geht, unsere Glaubenssätze zu erschüttern!

In der Arbeit mit jenem spirituellen Traum geschah etwas Ungewöhnliches. Wie immer erzählte der Träumer zuerst den ausgewählten Traum in allen Details. Am Beginn des Traumes stand er vor einem Haus, das ein festes Fundament und schöne Mauern aus weissem Stein hatte, aber noch nicht fertig gebaut war. Es fiel ihm vor allem die Schönheit dieser Mauern auf, aber im Traum selber gab es keine Erklärung dazu.



Dann begann die Traumarbeit. Wir wechselten mit Hilfe des Wasseratems die Ebenen, wendeten uns nach innen und ich bat den Träumer, mir die Anfangssituation noch einmal zu schildern, als Eintrittstor in den Traum. Doch bevor er überhaupt zu dem Traumhaus gelangte, befand er sich in einer andern Umgebung und sah das Haus in der Ferne verschwinden. In der Traumarbeit bleiben wir bei dem, was ist und sagen nicht: „Aber der Traum begann doch bei jenem Haus und nicht in dieser Waldlichtung, wo der Träumer jetzt ist.“ Wir sagen überhaupt nie „aber“, sondern nehmen das an, was geschieht. Der Träumer stand also mit nackten Füßen auf ockerfarbiger, warmer Erde, und hoch über ihm wölbte sich ein Blätterdach aus frischen, hellgrünen Blättern. Die Sonne schien durch das frische Grün, und er stand in diesem lichtvollen Farb-Raum und fühlte sich wie „in einer andern Welt“. Lange stand er dort (in äusserer Zeit vielleicht zehn Minuten), liess das Licht und die Farben in sich eindringen und beobachtete, was in seinem Körper geschah. Zuerst gab es eine deutliche Trennlinie zwischen dem warmen, ockerfarbenen Unterleib und dem kühlen, hellgrünen Oberkörper. Das fühlte sich gut und richtig an. Doch mit der Zeit geschah eine Art Vermischung in der Herzgegend, die in die Hände ausstrahlte, Lichthände, die zupacken wollten. Ehrfürchtig begleiteten wir beide dieses Geschehen, bis es stimmig war, die Arbeit in Dankbarkeit zu beenden. Es ist eine bewegende spirituelle Erfahrung, wenn wir uns als Lichtwesen erkennen und gleichzeitig spüren, dass wir auch Erdenmenschen sind.

Über dieses Erlebnis gab es nicht viel zu reden, es war perfekt in sich selber, und doch spürte ich, dass da noch etwas gesagt werden musste. Schliesslich fasste sich der Träumer ein Herz und sagte: „Aber (aber!) da war hin und wieder auch die Stimme des Verstandes, die fragte, was ich denn da eigentlich tue, das sei doch ein bisschen verrückt. Ich habe ihn dann weggeschickt, aber er ist immer wieder gekommen.“ Er schaute mich an, wie wenn er etwas sehr Unpassendes gesagt hätte und nun zu tadeln wäre. Ich musste lachen, denn diese Gedankenspiele kenne ich gut. Man konnte ihm die Erleichterung ansehen, als ich ihm erklärte, dass der Verstand so handeln *muss* und es dabei nur gut meint. Wenn wir ihn ungeduldig wegschicken, wird er umso mehr insistieren, denn er sieht uns in Gefahr. Es geschieht etwas, was er nicht versteht. Das darf nicht sein, wo kommen wir denn da hin? Wir kommen eben *da* hin, wo das Denken nicht hingehen kann. Das müssen wir ihm liebevoll und geduldig erklären, bis er Vertrauen fasst und uns gehen lässt, im Wissen, dass wir wieder zurückkommen werden. Ohne Verstand können wir das Leben in dieser Welt nicht meistern, doch muss er lernen, dass er nicht der Meister ist, sondern der Diener. Und wenn er einmal verstanden und erfahren hat, dass dieses Arrangement dem Guten dient, für uns und unsere Mitmenschen, dann führt er seine wichtige Rolle sogar freiwillig aus. Es braucht ein bisschen Übung, und dazu bietet uns das tägliche Leben unzählige Gelegenheiten. Wir müssen sie nur erkennen. Es sind Momente, wo uns die Intuition etwas sagt, was der Verstand (noch) nicht versteht.

Intuition ist das Geburtsrecht jedes Menschen. Hörst du auf deine Intuition, oder richtest du dich nur nach deinem Verstand, der handfeste Argumente verlangt?

## **Die Verbindung von Himmel und Erde**

Dein Interesse an Träumen zeigt, dass du bereits eine verständnisvolle Zusammenarbeit mit deinem Verstand gefunden hast. Würde er dein Leben vollständig dominieren, dann könntest du keine Träume aufschreiben. Das wüsste er mit guten Argumenten zu verhindern. Freu dich also darüber, dass er dich auf deiner Traumreise unterstützt! Er ist es ja, der dir die Buchstaben und die Sprache zur Verfügung stellt, damit du das innere Erleben überhaupt in physische Form bringen kannst. Allein durch das Aufschreiben eines Traumes hast du schon die grosse Aufgabe erfüllt, den göttlichen Funken in dir auf der Erde zu materialisieren, in der Form von Papier und Tinte oder in elektronischer Form im Speicher deines Computers.

Machst du dir immer mal wieder Gedanken über den Sinn deines Lebens? Mehr Geld, mehr Macht, mehr Sex, mehr Ferien – das dürfte der Sinn für dich nicht mehr sein. Du möchtest der Welt etwas geben, etwas Sinnvolles, doch was hast du, was die Welt schöner, besser machen könnte? Was die Welt braucht ist Licht, das Sonnenlicht für physisches Überleben, das geistige LICHT nicht nur für das Überleben sondern für das Aufwecken der Menschheit, auf dass sie ihren Planeten zu dem Paradies mache, das er sein könnte. Und jeder Mensch, der sich öffnet, um einen Funken dieses geistigen Lichts aufzunehmen, und der diesen Funken dann durch menschliches Handeln der Erde schenkt, jeder Mensch, der die Verbindung von Himmel und Erde erschafft, wird Mit-Schöpfer einer besseren Welt.

Was für ein Geschenk sind doch die Träume. Sie ziehen uns hinein in den Kreislauf des Lichts, und das, während wir friedlich schlafen. Doch wollen wir aktiv Mitarbeitende sein und die Öffnung des Intuitionskanals auch im Wachen üben.

### **Übung zum Erkennen der inneren Stimme**

*Diese Übung hat zwei Phasen.*

*Wähle als erstes eine Traumszene aus, die ein Problem enthält: eine Situation, die du lieber nicht hättest, oder eine Person, die dir etwas Kritisches sagt bzw. der du etwas Kritisches sagst (das ist das Gleiche). Findest du gerade keine entsprechende Traumszene, dann nimm eine aus dem täglichen Leben (das ist ebenfalls das Gleiche).*

*Wenn der Moment gekommen ist, wo du etwa 10 Minuten ungestört sein kannst, setzt du dich auf dein Kissen oder auf deinen Stuhl und wendest dich nach innen, beobachtest deinen Atem, spürst wie du weiter und ruhiger wirst.*

*Nun vergegenwärtigst du dir die Szene und fragst deinen Verstand, dein „kleines Ich“ oder Ego, wie damit umzugehen wäre. Er wird dir sofort Lösungsvorschläge machen, was man anders hätte machen sollen und wie man jetzt handeln muss. Beachte dabei sehr aufmerksam deinen Körper, deine Stimmung, dein Gefühl. Du kennst es wahrscheinlich gut, aber vielleicht hast du es noch nie so genau beachtet. Wenn du möchtest, schreibst du ein paar der guten Ego-Ideen auf.*

*Lass dies alles los, wende dich wieder dem Atem zu, der Stille und Weite. Erlaube dir einen Moment des Nicht-Wissens: Da ist ein Problem, ich weiss nicht, wie es zu lösen ist, und das ist ok. Geh nun mit der Aufmerksamkeit ins Herz, an den Ort, wo du das Reinste, Schönste in dir vermutest; öffne dein Herz. Schau die Szene mit dem Auge des Herzens an, ohne eine sofortige Antwort zu erwarten. Schau einfach von diesem Ort der Ruhe aus. Erlaube der Szene, sich zu verwandeln, ohne dass du etwas tust. Wieder beobachtest du aufmerksam deinen Körper, deine Stimmung, dein Gefühl.*

*Was ist geschehen mit dem Problem? Hat es die gleiche Lösung gefunden, eine andere? Oder hat es sich einfach aufgelöst, weil es gar nicht so wichtig war? Vergleiche dein Gefühl bei der Lösung, die du selber gemacht hast und bei der Lösung, wo du die Intuition hast handeln lassen. Wenn du möchtest, kannst du dazu die Übung zum Balancieren von Gegensätzen verwenden (S. 3).*

Wenn dann die nächste ähnliche Situation auftaucht: Von wem wirst du dich beraten lassen?

Die innere Stimme kommt von unserem Hohen Selbst. Es hat einen weiteren Überblick als unser Ego, sieht grössere Zusammenhänge und tiefere Ursachen. Und es kritisiert nicht. Wann immer

du bei einer Handlung ein enges Gefühl hast, dann kam der Handlungsimpuls nicht vom Hohen Selbst. In der Traumarbeit folgen wir achtsam der Spur unserer inneren Reaktionen, damit wir die Richtung ins LICHT nicht verfehlen. Das können wir auch im täglichen Leben tun! So werden wir immer kompetenter im Erkennen der inneren Stimme, und das wird viele Hindernisse auf unserer Traumreise/Lebensreise aus dem Weg räumen.

Nach und nach holen wir die Essenz der Rose aus dem Weg hervor.