



# Leseprobe

Athena Laz

## **Die Kraft deiner Träume**

Persönliches Wachstum  
durch Traumdeutung und  
luzides Träumen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



---

Seiten: 272

Erscheinungstermin: 30. November 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Etwa ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir mit Schlafen. Wir wissen längst, dass diese regelmäßige Auszeit für die körperliche Regeneration unerlässlich ist. Doch was wäre, wenn wir die Stunden unseres Schlafs ganz aktiv auch für unser waches Leben nutzen könnten? Was, wenn unsere Träume uns wirklich etwas sagen? Die Tiefenpsychologin und Traumexpertin Athena Laz hat mit diesem Buch eine zeitgemäße und leicht zugängliche Einführung in die uralte Wissenschaft der Traumdeutung und des luziden Träumens geschrieben. Dank zahlreicher Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen lernen auch Leser\*innen ohne Vorkenntnisse, ihre Träume zu entschlüsseln und mithilfe der Kunst des Klärträumens vergangenen Schmerz zu überwinden und verborgenes Potenzial freizusetzen.



### Autor

## Athena Laz

---

Die Tiefenpsychologin und Traumexpertin Athena Laz verbindet in ihrer Arbeit spirituelle Weisheit mit psychologischem Know-how. Über ihre Online-Plattform [www.athenalaz.com](http://www.athenalaz.com) erreicht sie Menschen in aller Welt und hilft ihnen, ihre Träume zu entschlüsseln und ein harmonisches Leben zu führen. Daneben schreibt sie für zahlreiche Magazine, unter anderen *Cosmopolitan* und *Women's Health*.

Athena Laz  
Die Kraft deiner Träume



GOLDMANN

ATHENA LAZ

# Die Kraft deiner Träume

Persönliches Wachstum  
durch Traumdeutung und  
luzides Träumen

*Aus dem Englischen  
von Jennifer Prengel*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel  
»The Alchemy of Your Dreams« bei TarcherPerigee, einem Imprint von  
Penguin Random House LLC, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen  
und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu  
nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten  
Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir  
begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir  
für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern  
lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

I. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2022

Copyright © 2021 der Originalausgabe by Athena Blumberg

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Nadine Lipp

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling,

nach einem Design von Lorie Pagnozzi

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · CB

ISBN 978-3-442-22350-3

*Für Jed*

# INHALT



## EINLEITUNG

Ich schlafe, um zu sehen 9

## KAPITEL 1

Was ist Ihr »Warum«? 25

## KAPITEL 2

Intuition, Gefühle und Träume 45

## KAPITEL 3

Die Symbolik der Traumdeutung 73

## KAPITEL 4

Sich von den Traumthemen und -symbolen  
führen lassen 99

## KAPITEL 5

Gängige Traumlandschaften und ihre Symbolik 121

KAPITEL 6	
Die Bedeutung der Traumfiguren	143
KAPITEL 7	
Die Schwelle zwischen Schlaf- und Wachzustand	157
KAPITEL 8	
Bewusst träumen	171
KAPITEL 9	
Ein Klartraum – und nun?²	189
KAPITEL 10	
Manifestation und das Potenzial der Klarträume	215
KAPITEL 11	
Von der Seele geführt	229
KAPITEL 12	
Die Macht kollektiver Träume	247



DANK	259
REGISTER	261





## ICH SCHLAFE, UM ZU SEHEN

**S**ie weiß weder, wie sie an diesen Ort, noch in diese Zeit gelangt ist. Sie nimmt lediglich wahr, dass sie mit nackten Füßen auf einem Schotterweg steht. Die Dunkelheit um sie herum scheint sich in jener Diskrepanz aus Stille und Geflüster auszubreiten, die nur die Nacht hervorbringen kann. Um sich zurechtzufinden, lässt sie ihren Blick über die Umgebung schweifen und dabei dringt die Realität allmählich zu ihr durch. Sie ist allein an diesem Ort ... *dieser Ort*.

Wo genau ist dieser Ort noch gleich?

Die körnige Beschaffenheit des Kiesweges unter ihren kalten, nackten Füßen lenkt sie von ihren Gedanken ab. Sie blickt auf ihre zierlichen und entblößten Füße herab, blinzelt und erkennt dabei, dass sie auf einem mit roter Farbe gekennzeichneten »X« steht.

Wie eigenartig, denkt sie.

In der feuchtkalten Dunkelheit taucht ein warmer Gedanke auf.

Sie bemerkt, dass sie trotz nächtlicher Dunkelheit klar sehen kann. Ihre Fähigkeit, im Dunkeln zu sehen, war schon immer sehr ausgeprägt gewesen. Eine weitere Erkenntnis: Sie hatte schon immer die Wahl. Nun versteht sie, dass sie sich gerade wieder vor einer Entscheidung befindet. Stillstehen oder einen mutigen Schritt nach vorn, ins Ungewisse, wagen.

Plötzlich erwacht sie aus ihrem Traum und kommt in der Realität ihres Schlafzimmers an. Ihr Leben ist wieder wie immer; es gibt nur einen kleinen Unterschied – sie trägt nun etwas Kostbares mit sich, ein Geschenk aus ihrem Traum:

Das X markiert die Stelle.

Die Stelle, an der sich der Schatz befindet.

Der Zeitpunkt ist gekommen.

## DIE SCHATZKAMMER IHRER TRÄUME

Alle Träume sind ein Geschenk. Sogar die Träume, die uns zu Tode erschrecken (oder, besser gesagt, zum Leben erwecken). Sie sind die Schätze, die uns unsere Psyche und unser Geist darbringen. Die Analytikerin Marie-Louise von Franz stellte einst fest, dass Träume unsere Zeit nicht mit den Dingen verschwenden, die wir bereits wissen. Und ich formuliere es gerne so: Träume zeigen uns, *was wir wissen müssen*.

Träume sind das »X«, das die relevante Stelle kennzeichnet.

Träume beziehen sich naturgemäß auf etwas wesentlich Größeres, die menschliche Existenz Überschreitendes, und nicht etwa auf Dinge, die uns bereits bewusst sind. Sie sprechen all das an, was wir nicht wissen, nicht sehen wollen oder können. All das, was wir zu verstehen wünschen. Träume verweisen auf

die Verbundenheit allen Lebens und zeigen uns unseren Platz in der Welt.

Unser Land der Träume eröffnet uns den Blick auf die schier unendliche Anzahl möglicher Gegebenheiten. Sie werden beim Lesen dieses Buches erkennen, dass Sie sich in Ihren Träumen in der Tat von einer viel größeren Instanz als nur Ihrem eigenen Verstand leiten lassen. Ihr Geist und Ihre Seele führen Sie zugleich an. Dadurch wird Ihnen der Zugang zu wertvollem Wissen, schöpferischer Inspiration und zu kraftvollen Lösungsideen eröffnet, die Sie auf die nächste Ebene bringen, sollten Sie sich dazu entschließen, auf die Botschaften Ihrer Träume zu hören.

Und so sieht es dann aus, wenn man die Ratschläge seiner eigenen Träume befolgt: Die Geschäftsidee für Google kam Larry Page in einem Traum; die *Frankenstein*-Autorin Mary Shelley nutzte ihre Träume als Inspiration – ebenso wie Stephen King; Paul McCartney hörte die Melodie von »Yesterday« im Schlaf; August Kekulé entdeckte die ringförmige Struktur von Benzol, nachdem er von einer Schlange geträumt hatte, die sich in ihren eigenen Schwanz biss (das Ouroboros-Symbol). Sogar Niels Bohr empfing das Atommodell im Traum.

Und wie Ihnen jede Therapeutin und jeder Therapeut bestätigen würde, unterstützen uns unsere Träume auch im täglichen Leben und sind nicht nur für weltbewegende Geistesblitze verantwortlich. Sie liefern uns tiefgreifende und erneuernde Einsichten, mit denen wir durch das Dickicht von Alltag, Gefühlen, Beziehungen und Sehnsüchten besser navigieren können. Sie helfen uns, uns besser zu fühlen.

Träume haben die wissenschaftlich erwiesene Eigenschaft, negative Gefühle zu regulieren. Wenn uns die Trauer übermannt,

bringen sie Heilung und das Gefühl, mit dem Geschehenen abschließen zu können. Sie geben uns Antworten auf Probleme, die im wachen Leben unüberwindbar erscheinen, und helfen sogar bei der Bewältigung innerer Konflikte.

Sie werden sehen, dass jeder Ihrer Träume ein Geschenk ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass alle Träume leicht oder angenehm sind – wie ein nächtliches Gedicht voller Glückseligkeit und Ekstase etwa. Träume bewahren uns vor unserer Selbsttäuschung, und in dieser Funktion können sie uns oft ganz schön zusetzen, sodass wir uns anschließend mit Fragen wie diesen konfrontieren: Welche Botschaft bleibt mir verborgen? Was sehe ich nicht? Welchen Weg traue ich mich nicht zu beschreiten? Welche Gefühle vermeide ich?

Sich diesen Fragen im wachen Leben zu stellen, erfordert viel Ehrlichkeit und emotionale Entschlossenheit – da ist es oft bequemer, sie einfach zu ignorieren. Träume jedoch klopfen jede Nacht aufs Neue an die Türen unserer Psyche, um uns bei der Suche nach unserer inneren Wahrheit zu helfen. Einer Wahrheit, die ein erfülltes Leben möglich macht, wenn Sie, liebe Träumende, sich mutig Ihren Erkenntnissen stellen. Sie wissen schon, all diesen »Dingen«, den Gefühlen, Mustern und Sehnsüchten, die zwischen Ihnen und der besten Version Ihres Lebens stehen.

## DAS TOR ZU IHRER TRAUMWELT

Dieses Buch soll Ihnen als eine Art Tor dienen, das Sie mutig durchschreiten, um Ihre eigene Traumwelt zu erforschen. Bevor Sie jedoch die Schwelle übertreten, möchte ich Ihnen kurz meinen beruflichen Hintergrund skizzieren, um Ihnen einen Überblick

über meine Herangehensweise zu vermitteln. Von Beruf bin ich beratende Psychologin<sup>1</sup>, Expertin für Träume und Intuitive. Als leidenschaftliche Klarträumende habe ich mir das luzide Träumen selbst beigebracht. Schon in meiner Kindheit hatte ich sehr kraftvolle Träume, und mit zunehmendem Alter sprachen sie immer deutlicher zu mir.

Tatsächlich könnte man sagen, die Träume haben mich zu ihrem Sprachrohr erwählt, doch das ist eine andere Geschichte. Fürs Erste sagen wir einfach, ich habe mich auf Traumarbeit spezialisiert, weil Träume meiner Meinung nach der direkteste Weg zu Veränderung, Wachstum und spirituellem Erwachen sind. Ganz einfach, weil wir uns im Schlaf selbst nicht im Weg stehen, weshalb Träume uns enorm weiterbringen können.

Im Rahmen meiner Kurse, monatlichen Mitgliedschaftsprogramme, Live-Workshops und Retreats habe ich schon mit Tausenden von Menschen weltweit gearbeitet. Das Ziel lautete stets: ihnen zu helfen, sich ihre Träume, ihre Psyche und ihr inneres Wissen genauer anzusehen.

Ich orientiere mich im Rahmen meiner Arbeit an der alten Bedeutung des Wortes »Psychotherapie«. Seine etymologische Herkunft ist auf die Wörter »Psyche« (Seele, Atem, Geist) und »Therapie« (Heilung, Behandlung) zurückzuführen, was uns daran erinnert, dass sich die Psychotherapie mit der Heilung der Seele befasst. Es geht also nicht nur ums Verstehen und das Einordnen der Gefühle, es geht um die seelische Rückverbindung und das allgemeine Wohlbefinden.

---

<sup>1</sup> *Anm. der Übersetzerin: In den USA darf der Beruf eines Counseling Psychologist nur mit einer Lizenz und somit einem einschlägigen universitären Psychologiestudium ausgeübt werden.*

Meiner Meinung nach müssen Geist und Seele wieder in unsere heutige psychologische Arbeit integriert werden, um ein ausgewogeneres Innen- und Außenleben zu generieren. Um wirklich tiefgreifende, dauerhafte und bedeutsame Veränderungen im Leben zu erfahren, müssen wir mit allen Aspekten unseres Selbst arbeiten. Dem Körper, dem Geist und der Seele.

Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, über den Rahmen moderner Psychologie hinauszugehen, denn er wurde für mich und auch für die Arbeit mit meinen Klientinnen und Klienten schlichtweg zu einengend. Dennoch bin ich höchst dankbar für die soliden und bereichernden Grundlagen und für das ethische Fundament, das mir die Psychologie vermittelt hat. Nur ausgehend von diesen Grundlagen konnte meine Arbeit entstehen.

Die Psychologie liefert eine kraftvolle und unerlässliche Basis. Sie ist wesentlich beim Lösen des Rätsels des Bewusstseins und des Wesens des Menschen – wie auch die anderen Wissenschaften, die Mystik und die Spiritualität. Ich glaube nicht, dass die Vorreiter der Psychologie diese jemals zur »einzig wahren Antwort« machen wollten, mithilfe derer allein man auf die Spuren eines erfüllten und bewussten Lebens gelangt. Die menschliche Erfahrung ist so unterschiedlich wie jeder einzelne Mensch auf diesem Planeten. Zu glauben, dass nur eine Methode oder Denkschule die richtige sei, kann nur einengen.

Da Sie dieses Buch lesen, gehören Sie sicher zu den Menschen, die sich in umfassenderem Sinne dafür interessieren, was es heißt zu leben und was existenzielle Bedeutung in Ihr Leben bringen könnte. Im weiteren Verlauf werde ich die unterschiedlichsten Denkschulen und Lehrmeinungen beleuchten, um diejenigen herauszupicken, die mir am treffendsten und hilfreichsten

erscheinen – und die hoffentlich ebenfalls hilfreich für Sie sein werden.

Da wir schließlich alle subjektive Wesen sind, habe ich versucht, die praktischen Übungen so vielseitig wie möglich zu gestalten, um Ihnen mehrere Möglichkeiten zu bieten, all die unterschiedlichen Dimensionen des Träumens zu ergründen. Und dennoch: Es ist *Ihre* Reise. Wenn Ihnen eine Übung nicht zusagt, schreiten Sie einfach zur nächsten und finden heraus, welche für Sie am besten funktionieren! Legen wir los.

## DIE VIELFALT DER TRÄUME

Ich gehe davon aus, dass wir uns jede Nacht im Schlaf mit einem größeren, allumfassenden Bewusstsein (dem Universum, der Seele, dem Spirit, dem Ursprung) rückverbinden.

Zur Klarstellung: Ich verwende die Wörter »Spirit/Seele«, »Universum« oder das »Nichtphysische« synonym und meine damit die Lebenskraft, die allem innewohnt. Sie werden diese Kraft vielleicht als Gott, Quelle oder einfach als Bewusstseinsstrom erfahren. Wählen Sie beim Lesen dieses Buches gerne den für Sie passenden Begriff aus – Sie sollen sich damit wohlfühlen.

Die Vorstellung, dass wir uns während des Schlafes mit einer spirituellen Quelle verbinden, entspringt nicht allein meinem Glauben. Hinduismus, Judentum, Christentum, Buddhismus und Shintoismus – um nur einige der spirituellen Lehren zu nennen –, sie alle sind mit diesem Konzept vertraut. Des Nachts weitet sich also unser Sichtfeld, während unser körperliches Wohlbefinden durch regenerierenden Schlaf gesteigert wird.

Unser erweitertes Sichtfeld löst viele unterschiedliche Arten

von Träumen aus. Wir können »ganz normale«, also reguläre Träume haben, Träume, die uns warnen, hellseherische oder prophetische Träume, kollektive Träume und Klarträume. Sie werden im Laufe des Buches all diese Traumarten kennenlernen. Es erscheint mir aber als sinnvoll, gleich von Beginn an zwischen regulären und luziden Träumen zu unterscheiden.

Reguläre Träume sind reich an Bildern, Symbolen und Geschichten. Das sind die nächtlichen Exkurse, die Sie üblicherweise in Ihren Träumen unternehmen. Manchmal sind sie lebhaft und einprägsam, so wie die Traumgeschichte, die ich zu Beginn des Buches beschrieben habe. Dann wiederum gibt es Träume, die wir leicht vergessen – wie möglicherweise der Traum, den Sie letzten Mittwoch hatten.

Ich bediene mich in diesem Buch der Adjektive »regulär« und »normal«, um diese Art von Träumen zu beschreiben. Das soll bloß der Einfachheit und Differenzierung dienen. Von vornherein möchte ich klarstellen, dass diese alltäglichen Träume alles andere als banal oder gewöhnlich sind. Ich möchte sogar folgende Aussage wagen: Träume könnten unsere größten spirituellen Lehrer sein, und doch werden sie am nächsten Morgen meist abgetan oder ignoriert.

Reguläre Träume machen einen Großteil unseres Lebens aus. Auf der Reise durch dieses Buch werden Sie erfahren, wie bereichernd solche Träume sind und wie sie Ihnen stets den Weg weisen.

Voll von bekannten und unbekanntem Personen, voller Orte, Ereignisse und Wesen – Träume sprechen uns auf symbolischer und metaphorischer Ebene an. Kapitel 3 wird Ihnen zeigen, zu welcher tiefen Einsichten und Erkenntnissen Sie mit der symboli-



schen Traumdeutung gelangen können. Mit etwas Übung lernen Sie, wie Sie die Traumbotschaften Ihrer Seele entschlüsseln, um ein gesteigertes Wohlbefinden sowie persönliches Wachstum zu fördern.

Nun würde ich Ihnen gerne folgende Frage stellen: Hatten Sie jemals einen Traum, in dem Sie sich bewusst geworden sind, dass Sie träumen?

Wenn ja, dann sind Sie von einem regulären in einen luziden Traum, einen Klartraum, umgestiegen! Sie sind sozusagen im Traumspektrum die Leiter nach oben geklettert. Wenn Ihnen das noch nicht passiert ist, dann haben Sie etwas, worauf Sie sich freuen können, denn mit jeder Seite dieses Buches werden Sie tiefer in die Erforschung Ihrer Träume eintauchen!

Zum besseren Verständnis: Während eines regulären Traumes sind Sie sich des Träumens nicht bewusst. Erst morgens beim Aufwachen wird Ihnen klar, dass alles bloß ein Traum war. Klarträume hingegen sind solche, in denen Sie sich des Träumens schon *im Traum* gewahr werden.

Mit anderen Worten sind Sie beim Träumen »wach«, während Ihr Körper physiologisch gesehen noch schläft. Somit wird es Ihnen möglich, sich mittels Ihres kognitiven Bewusstseins und reiner Willenskraft auf Entdeckungstour zu begeben und die Traumlandschaft nach Ihren Wünschen umzugestalten. Das ist eine Gelegenheit, die Ihnen während eines regulären Traumes verwehrt bleibt.

Kehren wir nun zu jenem regulären Traum zurück, den ich zu Anfang beschrieben habe, um ein tieferes Verständnis davon zu erlangen.

Eine Frau findet sich ganz plötzlich barfuß auf einer kalten

Schotterstraße wieder. Sie lässt ihren Blick schweifen, um zu sehen, wo genau sie sich befindet. Mit einem Mal wird ihr klar: Sie ist allein, ganz allein an diesem ungewöhnlichen Ort. Im nächsten Moment kommt ihr ein erhellender Gedanke. Sie fragt sich: Wo genau bin ich hier eigentlich?

Mit dieser selbstreflexiven Frage könnte sie sich im Traum *des Träumens bewusst werden*. Doch sie wird von ihren kalten Füßen abgelenkt und vergisst, der Frage nachzugehen, wodurch der Traum einfach weiterläuft.

Wäre es ein Klartraum gewesen, hätte das Ganze folgendermaßen ablaufen können:

Eine Frau findet sich ganz plötzlich barfuß auf einer kalten Schotterstraße wieder. Sie ist völlig orientierungslos. Sie lässt ihren Blick schweifen, um zu sehen, wo sie sich befindet. Plötzlich wird ihr klar: Sie ist ganz allein an diesem ungewöhnlichen Ort. Genau in diesem Moment kommt ihr ein erhellender Gedanke. Sie fragt sich: Wo genau bin ich hier eigentlich?

Dieser Gedanke führt zu einem Aha-Erlebnis, da sie sich nun weitere Fragen stellt: »An diesem Ort war ich noch nie zuvor. Wie bin ich hierhergekommen? Wo war ich davor?« Das Aufkommen dieser selbstreflexiven Fragen lässt eine Erinnerung (und Antwort!) in den Vordergrund ihres Bewusstseins treten: Das Letzte, was ich getan habe, war, ins Bett zu gehen. Diese alles verändernde Antwort lässt sie schließlich zu dem Schluss kommen: »Ich muss träumen. Dies ist ein Traum. *Ich träume.*«

Genau darin liegt also der grundlegende Unterschied zwischen einem luziden und einem regulären Traum. Im luziden Traum sind wir wach. Den regulären Traum träumen wir im Schlaf.

Vielleicht stellen Sie sich nun die Frage, ob Klarträume wissen-

schaftlich erwiesen sind. Die Antwort darauf lautet ganz eindeutig Ja! In der westlichen Welt wurde die Existenz luzider Träume 1975 erstmals durch die beiden Forscher Hearne und Worsley wissenschaftlich bestätigt, die eine Reihe von Laboruntersuchungen mit Träumen durchgeführt haben. Seitdem gibt es immer mehr wissenschaftliche und akademische Forschungsarbeiten in diesem Bereich, die bestrebt sind, das luzide Träumen zu entmystifizieren.

Im Buddhismus, Hinduismus und Schamanismus etwa ist das Klarträumen eine hoch angesehene Praktik. Tatsächlich handelt es sich um eine uralte Traumpraktik, die Jahrtausende zurückreicht. Luzides Träumen wird von Menschen also schon seit vielen Jahrhunderten praktiziert, die westliche Wissenschaft hat erst vergleichsweise spät nachgezogen.

An dieser Stelle wird mir oft die Frage gestellt: Wofür ist luzides Träumen gut? Und wichtiger noch, wie kann es mir persönlich helfen?

Rein praktisch gesehen kann das Klarträumen dabei helfen, Gefühlsblockaden zu lösen, körperlich zu heilen oder eine Fähigkeit (wie Musizieren oder Meditation) zu erlernen – um nur einige der zahlreichen Vorteile zu nennen. Durch luzides Träumen können wir auch mehr Mitgefühl entwickeln, spirituelle Lehren empfangen und uns sogar auf den Tod vorbereiten. Und doch war es Tenzin Wangyal Rinpoche, ein tibetischer Buddhist der Bön-Tradition, der uns mit seinen Worten einen kostbaren Ausschnitt des nahezu wichtigsten Nutzens luzider Träume gezeigt hat:

*Der erste Schritt bei der Arbeit mit Träumen ist ganz einfach: Man muss das große Potenzial der Träume im Hinblick auf den spirituellen Weg erkennen. Normalerweise*

*wird der Traum als etwas »Unreales« im Vergleich zum »realen«, wachen Leben gesehen. Es gibt jedoch nichts, das realer als ein Traum sein könnte.*

Beim Klarträumen geht es um so viel mehr als nur darum, die eigenen Handlungen im Traum zu steuern und belanglose Vorteile daraus zu gewinnen. Es geht darum, sich mit dem Ursprung unserer wahren Existenz zu verbinden. Mit dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren zu tanzen. So auch mit der wachen Welt und der Traumwelt, zwischen denen wir selbst die Brücke bilden.

Mithilfe Ihrer Träume werden Sie all die kostbaren Gaben wiederentdecken, die bereits tief im Inneren Ihres Wesens auf Sie warten. Sie werden erkennen, dass Sie Ihr Leben aktiv gestalten – dass Sie zugleich Ihren Traum wie auch Ihre Realität träumen.

Nacht für Nacht ermöglichen es uns unsere regulären Träume, zwischen wachem Bewusstsein und Schlafbewusstsein zu wechseln. Das allein ist schon beachtlich. Nehmen wir das Klarträumen hinzu, wird es regelrecht magisch: Wir haben nun die Möglichkeit, beide Bewusstseinsformen, oder »Realitäten«, gleichzeitig zu erfahren (und zu durchschreiten).

Wir alle hatten schon einmal einen Traum, der sich so echt, so lebendig angefühlt hat, dass er uns völlig real vorgekommen ist. Erst beim Aufwachen wurde uns klar, dass wir bloß geträumt haben. Beim Klarträumen jedoch begeben wir uns bei vollem Bewusstsein auf Entdeckungsreise.

Die direkte Erfahrung eines Klartraums führt uns zu einer größeren existenziellen Frage: Wenn ich zwei Formen des Bewusstseins gleichzeitig erleben kann, was ist dann diese dritte Bewusstseinsform (oder das Metabewusstsein)? Ich hoffe, Sie werden

dieser Frage bald selbst auf den Grund gehen, sobald Sie sich die Fähigkeit angeeignet haben, bewusst durch Ihre Traumwelt zu reisen.

Ich glaube, dass all unsere Träume dazu da sind, uns die unendlichen Möglichkeiten des Lebens aufzuzeigen. Dabei werden jene Schwingungen (individuell und auch kollektiv) beleuchtet, die wir nach außen projizieren und nach innen anziehen, wodurch wir die Möglichkeit haben, bei Bedarf unsere Ausrichtung zu ändern. Mit anderen Worten helfen uns Träume dabei, uns über unsere Gefühle klar zu werden; zu erkennen, welche Energie wir in die Welt hinaustragen, und unseren Kurs gegebenenfalls zu korrigieren. Zu sehen, was möglicherweise eintreten könnte, und uns jede Nacht aufs Neue mit dem allumfassenden Geist, dem Spirit, zu verbinden.

## SCHLAFEN SIE GUT IN DEM WISSEN, DASS ALLES SEINEN WERT HAT

Welcher Traum auch immer Sie hergeführt hat – ein regulärer, prophetischer, warnender, symbolischer oder luzider Traum –, mein Wunsch ist es, dass Sie am Ende dieses Buches bewusst träumen können.

Ob Sie jetzt schon klarträumen können oder nicht, eins sollten Sie wissen: All Ihre Träume sind wichtig und bieten Ihnen unfassbar viele Erkenntnisse. Wenn Sie Ihre Träume hierarchisch nach besseren oder wertvolleren Erfahrungen einteilen, übersehen Sie den tagtäglichen Zauber, der jedem regulären Traum innewohnt. Und obwohl dieses Buch Ihnen eine genaue Anleitung zum luziden Träumen liefert, soll es doch in erster Linie eine tiefe Leiden-

schaft zum Träumen in Ihnen wecken, damit Sie das Phänomen »Traum« wirklich bewusst erleben.

Für die Traumarbeit ist es wichtig, zuerst die regulären (symbolischen) Träume zu verstehen, um später auf einem soliden Grundwissen aufbauen zu können. Die Arbeit mit regulären Träumen ist für den Prozess des luziden Träumens sehr förderlich. Sie stellen dabei genau fest, wie Ihre Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze all Ihre Träume beeinflussen – und das zu verstehen, ist für das Klarträumen wesentlich.

Und letztlich: Träumen macht einfach Spaß! Sie werden sehen, dass es auf diesem Entdeckungspfad kein Richtig oder Falsch gibt. Sie müssen sich nach dem Aufwachen nur an das erinnern, was Sie geträumt haben. Und das gelingt so: Bevor Sie abends einschlafen, formulieren Sie die Absicht, sich am nächsten Tag an Ihre Träume zu erinnern. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, und Sie werden sich Ihre Träume immer besser ins Gedächtnis rufen können.

Eine Absicht bedeutet in diesem Fall ein intensiver Gedanke, dem Sie viel Aufmerksamkeit und Energie schenken. Sie ist wie ein Manifest, das Sie dem Universum zuflüstern. Eine Absicht auszusprechen ist zudem psychologisch wichtig, da Sie sich dann auch auf psychischer Ebene dazu verpflichten.

Eine Absicht könnte auch ein Wunsch sein, den Sie in Bezug auf Ihre Arbeit mit Träumen oder Ihr gesamtes Leben hegen. Sobald Sie die Absicht formuliert haben, schließen Sie die Augen, nehmen ein paar tiefe Atemzüge und sprechen folgende Worte vor dem Zubettgehen laut aus:

»Ich kann meine Traumwelt sicher und gefahrlos erforschen. Ich werde gute Träume haben und mich morgens an sie erinnern. Ich bin bereit, alle Aspekte meines Traumdaseins zu erkunden. Ich

bin bereit, meinen Träumen die Führung zu überlassen, damit sie mich bestmöglich unterstützen.«

Versuchen Sie, sich nach dem Aufwachen nicht zu bewegen, und bleiben Sie so still wie möglich liegen – das erfordert üblicherweise ein wenig Übung! Lassen Sie die Augen geschlossen. Während Sie also still und regungslos daliegen, unternehmen Sie den Versuch, Ihren Traum vor Ihrem geistigen Auge abspielen zu lassen. So geben Sie Ihrem Gehirn (genauer gesagt dem Hippocampus) die Möglichkeit, nachzukommen und den Traum im Gedächtnis zu speichern. Wenn Sie dann das Gefühl haben, den Traum gut erfasst zu haben, schnappen Sie sich ein Notizbuch und schreiben ihn auf.

Und so führen Sie ein Traumtagebuch: Legen Sie ein Notizbuch neben das Bett und sobald Sie wach werden, schreiben Sie alles auf, woran Sie sich erinnern können. Notieren Sie so viele Informationen und Details aus dem Traum wie möglich: die Landschaft, die Menschen, alle Gefühle und Traumfiguren, denen Sie in Ihrem Traum begegnet sind. Es kann ebenfalls hilfreich sein, jene Dinge zu markieren oder zu unterstreichen, die Sie in dem Moment für besonders wichtig erachten. Beschreiben Sie Ihre Träume so ausführlich wie möglich und versuchen Sie wirklich alles bis ins kleinste Detail wiederzugeben, auch wenn es Ihnen noch so unbedeutend erscheint.

Details sind wichtig, denn durch das Dokumentieren der Träume legen Sie gewissermaßen eine Sammlung Ihrer Traumsymbole an. Ich werde Ihnen später zeigen, wie Sie diese Symbole entschlüsseln können – wenn Sie also jetzt damit anfangen, haben Sie sicher genügend Traummaterial gesammelt, um ein paar Ihrer Träume deuten zu können, bis Sie das entsprechende Kapitel im Buch erreicht haben.

