

# Traumkörper, Träumen als Wirklichkeit

## nach Arnold Mindell und schamanischen Ansätzen

von Ruth Stüssi

**Arny Mindell** geht davon aus, dass Träume Spiegelbilder des Körpergeschehens seien und dass sich unser Traumkörper sowohl in Träumen als auch in Krankheitssymptomen ausdrücke:

Was wir verdrängt haben, will und muss sich manifestieren.

Der Traum ist eine Möglichkeit, unsere Psychohygiene wieder herzustellen, wobei die **Projektionen**, die wir alle einsetzen, gerade das enorm erschweren, da sie unsere Wahrnehmung bis ins Körperempfinden und bis in die Träume hinein verfälschen.

Wenn wir unser Gleichgewicht mit den Träumen allein nicht wiederherstellen können, muss der Körper das Ungleichgewicht ausdrücken in Form von Symptomen.

Wir können also unsere Symptome als Akteure betrachten und z.B. in der Art der Gestalttherapie nach Frederick Perls damit arbeiten.

Jedes Körpersymptom zeigt uns ein Ungleichgewicht auf und steht für verdrängte Anteile, genau wie die Traumakteure, nur ist das Körpersymptom als Bild bereits mehr verdichtet und physisch spürbar.

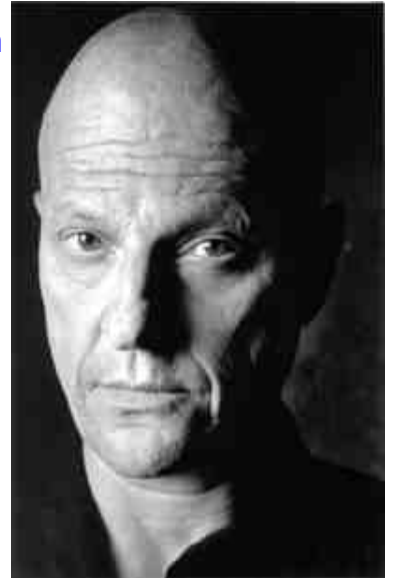
Je schwerer das Symptom ist, desto grösser ist das Ungleichgewicht.

Arny Mindell wendet seine prozessorientierte Psychologie als Methode an, indem er bei seinen Klienten nachfragt, wie sich diese Symptome anfühlen, was sie verunmöglichen und welche Wünsche heimlich da wären.

Er ermutigt seine Klienten, mit den Wünschen zu gehen.

Der Mut, sich über alle bisherigen Grenzen hinwegzusetzen, trotz Angst zu kämpfen und den heimlichen Wünschen zu folgen, hat schon manche Heilung ermöglicht, da ein festgefahrener Ungleichgewicht auf diese Art ausgeglichen werden konnte.

In der esoterischen Terminologie wird der Traumkörper Astralkörper genannt.



**Der Traumkörper** zeigt sich als

- Schmerz
- Körpersymptom
- Bewegungsart
  
- Stimmlage
- Beziehungsproblem
  
- schockierendes Ereignis in der Welt
- Szene auf der Strasse
- Probleme mit der Umwelt
- Doppelbotschaften
  
- Bilder im Traum

**So macht uns der Traumkörper auf das psychische Ungleichgewicht aufmerksam, welches aus einer Diskrepanz zwischen Ego und Seele entsteht.**

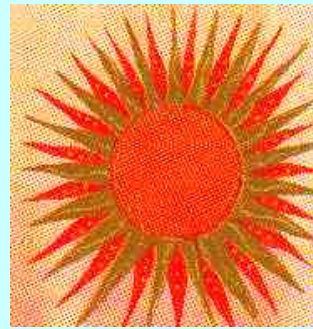
Wenn der Traumkörper in Doppelbotschaften erscheint, sind diese Sekundär-Signale und bewirken z.B. folgendes:

- Ich spreche mit jemandem, obwohl meine Körperhaltung ablehnend ist, wodurch natürlich Missverständnisse entstehen.
- Die Körperhaltung der Ablehnung entspricht meinem Traumkörper, dass ich mit dem Menschen spreche, ist meine bewusste Entscheidung.
- Körpersymptome sind wie Doppelsignale:  
Traumartig, schwierig zu verstehen und ausserhalb des Bewusstseins.

- Die prozessorientierte Psychologie nach Arny Mindell arbeitet mit den Doppelbotschaften wie mit Träumen und versucht so, eine Reintegration zu erreichen.
- Der Traumkörper, welcher sich in Doppelbotschaften manifestiert, ist immer mit der Seele oder mit dem höheren Selbst verbunden,
- wo sich hingegen unser Ego nicht selten der Seele oder dem höheren Selbst verschliesst, weil es so geprägt wurde.
- Diese Diskrepanz wird in allen Erscheinungsformen des Traumkörpers sichtbar und ist letztlich die Ursache für unser Ungleichgewicht.

### Heilung umfasst:

- Integration der Symptome
- Integration der Träume
- Integration der Projektionen
- Integration der Probleme mit der Umwelt



### Vorgehen:

- Selbsterforschung, mehr Selbsterkenntnis
- Symptome oder Träume verstärken um sie deutlicher zu spüren
- ausführliche Beschreibung, was dabei passiert und was ausgelöst wird
- Kanalwechsel
- wenn man an die Grenze des Erträglichen kommt, passiert etwas Unerwartetes indem man plötzlich klar sieht oder hört oder fühlt
- Vervollständigen der Arbeit bis man spürt, dass der Prozess zu Ende ist,  
weil das Symptom nicht mehr da ist oder eine tiefe Einsicht gewonnen wurde.

- ✚ Gegenüber allen psychologischen Betrachtungen unterscheidet sich Arny Mindell in einem wesentlichen Punkt:
- ✚ Ihn interessiert die Quelle des Träumens, welche er „Traummacher“ nennt, und welche wir mit unserer Terminologie „das Höhrere Selbst“ nennen würden.
- ✚ Arny Mindell möchte die Absicht des Traumachers ergründen, welche er in fein beobachteten Tendenzen findet, welche sich zuerst in einem Spüren äussern, dann in der Neigung zu physischen Bewegungen oder event. in einem Gefühl oder in der Tendenz, einen Gedanken auszusprechen usw.
- ✚ Wird die Ausführung dieser Tendenzen durch eingeprägte Konzepte verhindert, manifestieren sie sich z.B. im Traum.
- ✚ So plädiert Arny Mindell für eine permanente Wachheit (oder ein permanentes Träumen, denn es braucht einen veränderten Bewusstseinszustand dazu) um die feinsten Tendenzen wahrzunehmen und ihnen zu folgen
- ✚ und so in Uebereinstimmung mit dem Traumacher Absichten zu setzen oder Visionen zu kreieren, welche sich (wie die

Quantenphysik bewiesen hat) in der Physis manifestieren müssen.

- ✚ Er lehnt sich stark an die Sichtweise der Aborigines an, die ihr Leben ursprünglich so gestaltet hatten.

### **Traumkontrolle:**

Die Traumkontrolle wird vom Volk der Senoi (Malaysia) täglich praktiziert, und sie schenkt diesem Volk Frieden, Kreativität und Selbstbewusstsein, auch im realen Leben:

#### Schritte zur Traumkontrolle:

- ⇒ Man überwindet die Angst im Traum indem man sich jeglichem Verfolger oder Angreifer entgegenstellt um ihn zu besiegen. Die Senoi fordern anschliessend ein Geschenk und schliessen darauf Freundschaft mit dem Verfolger.



- ⇒ Wir schaffen uns Traumfreunde, die uns in schwierigen Situationen beistehen können, seien dies besiegte Feinde oder von Anfang an wohlgesinnte Wesen.

- ⇒ Wir beschäftigen uns über den ganzen Tag sehr intensiv mit unseren Träumen und wünschen uns immer wieder, was wir träumen wollen.

- ⇒ Wir nehmen uns immer wieder vor, uns allen feindlichen Traumbildern entgegenzustellen da wir wissen, dass sie uns nichts anhaben können, da sie aus unseren eigenen Gedanken entstanden sind.

- ⇒ Unmittelbar vor dem Einschlafen wünschen wir uns einen Trauminhalt und nehmen wir uns vor, jegliche Gefahr zu besiegen.

- ⇒ Wir nehmen uns vor, uns im Traum zu erinnern, dass es ein Traum ist und dass uns nichts passieren kann.

- ⇒ Falls wir die Traumkontrolle noch nicht erreichen können, greifen wir die Träume am Tag auf und träumen sie als Tagträume so, wie wir sie gerne haben möchten.

- ⇒ Geduld bringt Rosen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.



### **Luzides Träumen:**

- ✚ Luzides Träumen heisst, sich während dem Träumen bewusst zu sein, dass man träumt.
- ✚ So kann man den Traum während dem Träumen lenken.

- ✚ Luzides Träumen setzt die Traumkontrolle voraus.
- ✚ Um das luzide Träumen, welches eine Quelle von Freude, Kraft und Lebensintensität ist, erreichen zu können, muss man im Traum merken, dass man träumt.



#### Hilfsmittel für das luzide Träumen:

- Während dem Tag und vor dem Einschlafen sagt man sich immer wieder, dass man im Traum etwas Unmögliches sehen möchte wie z.B. ein pinkfarbenedes Kaninchen.
- Immer und immer wieder konzentrieren wir uns darauf, dass wir dieses pinkfarbene Kaninchen im Traum sehen möchten.
- Wenn dieses pinkfarbene Kaninchen tatsächlich auftaucht, dann wissen wir, dass wir träumen und können beginnen, den Traum während dem Träumen zu lenken.

Die grösste Schwierigkeit beim luziden Träumen ist es, zu merken, wann wir träumen und wann wir wach sind.

Oft passiert es, dass wir nur in einem Teil des Traumes luzid sein können.

#### **Erinnerungsvermögen an unsere Träume:**

Wenn wir uns zu wenig an Träume erinnern können, wird folgendes empfohlen:

- möglichst ohne Wecker aufwachen
- nach dem Aufwachen in der Schlafstellung liegen bleiben und mit geschlossenen Augen sich den Traum vergegenwärtigen
- vorsichtig die Stellung verändern und nach weiteren Erinnerungen suchen

- Traum sofort aufschreiben, wenn möglich mit geschlossenen Augen
- sich im Laufe des Tages mit dem Traum beschäftigen

### **Traumtagebuch:**

Von allen Fachleuten wird empfohlen, ein Traumtagebuch zu führen, in welchem täglich die Träume festgehalten werden:

- Die morgendlichen Traumnotizen werden in eine Endfassung gebracht und mit Datum und Traumtitel im Tagebuch festgehalten
- je mehr Zeit wir den Träumen widmen, desto intensiver werden wir uns an die Träume erinnern
- täglich die Träume einem vertrauten Menschen erzählen, das intensiviert die Beziehung zu ihnen

**Kindheitsträume und Wiederholungsträume sind für die Traumarbeit besonders ergiebig.**

### **Schamanischer Umgang mit den Träumen:**

Auch die Schamanen sehen in den Träumen die Möglichkeit, das geistig-psychisch-physische Gleichgewicht zu erlangen.

Für sie ist die intensive Beschäftigung mit den Träumen dafür

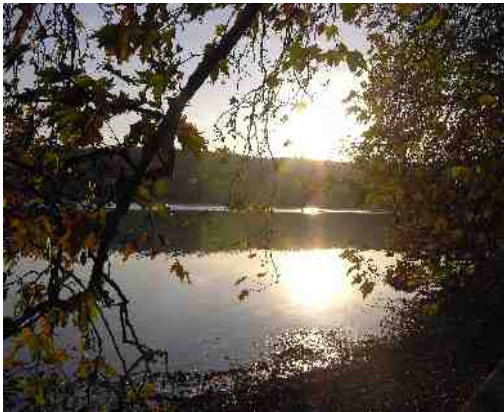
Voraussetzung mit dem Ziel, sich den Alltag so zu erträumen, wie wir ihn wünschen, so dass die Grenzen zwischen Traum und „Realität“ immer undeutlicher werden.

Vorgehen nach Carlo Zumstein:

1. Einen Traumplatz kreieren:  
Wichtig ist es, immer an demselben Ort zu träumen, so dass diesem Ort das Träumen eingeprägt wird, auch wenn es das Bett im Schlafzimmer sein sollte.  
Begünstigt wird das Träumen durch Düfte, passende Trommelrhythmen, Kerzenschein, Traumfänger usw.
2. Ein Traumhemd anziehen:  
Das Traumhemd ist umso kraftvoller, je mehr Traumsymbole aufgemalt werden. Man sieht sich auch im Traum mit diesem Traumhemd.
3. Wir beginnen bewusst mit dem Träumen und schaffen einen fließenden Übergang vom Tagtraum zum Schlaftraum:
  - Durch das Traumtor, welches wir öffnen, betreten wir das Traumland.



- Auf der Innenseite steht ein Traumwächter, ein menschenähnliches Wesen.
- Erst wenn er das Zeichen gibt, dürfen wir weitergehen.
- Durch Traumlandschaften erreichen wir den Dialogplatz:  
Hier reden wir uns alles von der Seele, was uns von früher oder vom heutigen Tag noch belastet. Je mehr wir uns von der Seele reden, umso leuchtender wird die Landschaft.



- Wenn wir uns frei fühlen, gehen wir  
durch die Traumlandschaft weiter, bis wir den Bildplatz erreichen:  
Hier lassen wir unsere inneren Bilder aus uns herausströmen. Sei es Erlebtes, sei es Beeindruckendes, seien es Visionen: wir lassen die Bilder in die Landschaft fließen und erleben, dass sie davon mehr zu leuchten beginnt.
- Nachdem die Bilder aus uns geströmt sind, gehen wir weiter durch die

Traumlandschaft bis zum Tanzplatz:

Hier tanzen vielleicht schon die Bäume und andere Wesen, und auch wir tanzen uns frei. Alles was wir fühlen, drücken wir tanzend aus. So werden wir leichter und leichter und immer freier, bis wir schliesslich ohne Tagesreste für den Traum bereit sind. (Sehr oft werden unsere Träume von Tagesresten beherrscht, dann können sie uns nicht energetisieren, stärken, heilen und ausgleichen weil sie durch Ungelöstes vom Tag absorbiert sind.)



- Nach dem Tanzplatz gehen wir weiter durch das Traumland, bis wir einen besonderen Platz erreichen wie z.B. eine Lichtung, eine Quelle, eine Bergspitze usw. Hier erwarten wir unseren Traumführer oder unsere Traumführerin, die vielleicht ein Geschenk für uns haben.



Durch diesen Traumführer sind wir im Traum geschützt, obwohl wir nicht in unserem Körper sind.

Der Traumbegleiter beantwortet uns Fragen und hilft uns, die richtige Traumabsicht zu setzen. Er stärkt uns den Rücken, so dass wir mutiger sein können.

- Spätestens nach der Begegnung mit dem Traumführer finden wir den Übergang in den Schlaf und einen Traum, der uns ausgleicht.
- Wenn wir am Morgen langsam erwachen, erinnern wir uns an den Traum, der uns weiter beschäftigen soll. Vielleicht ist es nötig, den Traum noch zu Ende zu träumen und ihn dadurch zu einem guten Ende zu bringen. Dafür nehmen wir uns die Zeit bevor wir ans Tageswerk gehen.
- Im Laufe des Tages denken wir immer wieder an die Traumwelt und unseren Traum und spüren immer besser die Kraft, die im Träumen verborgen liegt.
- Gleichzeitig stellen wir uns vor, unser Tag sei auch ein Traum, den wir nach Belieben gestalten können. Je mehr wir mit der Traumwelt verbunden sind, umso leichter geht uns der Alltag von der Hand. Wir haben viel weniger Grund, uns Sorgen zu machen.
- Ziel dieser Traumarbeit ist es, dass die Grenze zwischen Wachen und Träumen immer mehr verwischt wird, bis wir im Schlaf denken und den Traum lenken können und bis sich der Tag wie ein Traum gestalten lässt. Verschiedene Urvölker haben uns das vorgelebt, z.B. die Aborigines und die Senoi.



## Empfohlene Bücher und Quellen:

1. Arnold Mindell: Der Leib und die Träume Junfermann-Verlag
2. Arnold Mindell: 24 Stunden luzid träumen Verlad Via Nova, Petersberg D
3. Arnold Mindell: Seine Träume deuten lernen Verlag Via Nova. Petersberg D
4. Carlos Castaneda: Die Kunst des Träumens Fischer Taschenbuch Verlag
5. Carlo Zumstein: Der schamanische Weg des Träumens Ullstein Taschenbuch Verlag
6. Eibert Kremers: Der Hüter der Kristalle New Science Verlag

