

ZUMSTEIN DER SCHAMANISCHE WEG DES TRÄUMENS

CARLO ZUMSTEIN

DER
SCHAMANISCHE
WEG DES
TRÄUMENS

ARISTON

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2003
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Die Werkstatt München / Weiss · Zembsch
Redaktion: Beatrice Braken-Gülke, München/Monika Böck, Mauern
Produktion: Ortrud Müller
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany 2005

ISBN 3-7205-2394-2

Hinweis zum Umgang mit dem schamanischen Traumbuch

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an meinem Buch.

Das schamanische Buch des Träumens basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen jahrzehntelanger Auseinandersetzung mit dem Träumen und dem Schamanismus. Es will keine Darstellung einer Traumlehre des Schamanismus sein, denn eine solche gibt es nicht.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil befassen wir uns mit den Träumen selbst. In einzelnen Kapiteln zeige ich den Weg zur *Befreiung des Träumens aus der Traumdeutung* und zum Verständnis des *Träumens als spirituelle Praxis*. Sie können diese Kapitel auch einzeln lesen und in beliebiger Reihenfolge.

Wenn Sie ausschließlich an praktischen Traum-Erfahrungen interessiert sind, überspringen Sie diesen ersten Teil.

Im zweiten Teil finden Sie Anleitungen zu *Wachtraum-Übungen*. Widmen Sie sich den vorausgehenden Gesprächen, wenn Sie einstimrende oder weiterführende Gedanken suchen. Die *Traum-Manöver* werden üblicherweise im Rahmen von Seminaren vermittelt. Hier sind sie jedoch so dargestellt, dass Sie diese auch alleine durchführen können. Bitte halten Sie die angegebene Reihenfolge ein. Die Traum-Manöver zielen auf eine *spirituelle Entwicklung* und bewirken eine Veränderung Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Selbstwahrnehmung und Ihres Verhältnisses zur Umwelt. Erfahrungsgemäß lösen sie starke Wirkungen aus. Jede Wandlung beginnt mit einer Destabilisierung.

Dieses Buch kann Sie nachhaltig verändern. Wenn Sie in einer Lebenskrise sind oder sich nicht im gewohnten Zustand fühlen, wenn Sie in psychotherapeutischer und/oder medizinischer Behandlung stehen und/oder auf Medikamente angewiesen sind, dann lassen Sie sich von einer geeigneten Fachperson beraten. Oder nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Möge Träumen Sie zur Erfüllung führen.

Inhalt

Hinweis zum Umgang mit dem schamanischen Traumbuch . . .	5
---	---

1. Teil: Gespräche über das Träumen

1. Einleitung	15
Sylvias Traum	15
Sylvias Traumreise	23
2. Der Traum vom Träumen – Kosmologie des Träumens	27
Gespräch über Wachen, Träumen und Bewusstsein	27
Metaphern des Bewusstseins	28
Wachsein und Bewusstsein	30
Das Alltagsbewusstsein, das mittlere Tageswachbewusstsein	30
Veränderte Bewusstseinszustände	33
Eine schamanische Kosmologie des träumenden Bewusstseins	34
2.1 Die Traumwirklichkeit – die gemeinsame Welt des Träumens	37
Wo ist die Welt unseres Träumens?	37
Bewusstseinszustände zwischen Wachen und Träumen	37
Einschlaf-Bewusstsein, Wachtraumbewusstsein	39
Tiefenbewusstsein	39
Träumen	40
2.2 Kosmologie des Träumens	41
Das Bild der Wirklichkeit des Träumens	48
Einladung zum Träumen	49
3. Der Traum vom Meer des Träumens – Das Tiefenbewusstsein	51
Begegnung mit dem Meer des Träumens	52
Am Anfang lag Finsternis über der Urflut	54
Hier draußen stellen sich ganz andere Fragen	55

3.1	Renates Traum	57
	Die Weisheit des Erlebens	59
	Renates Vorbereitung auf die Traumreise	68
3.2	Schamaninnen und Schamanen – Boten der Traumzeit	70
	Traumzeit	71
	Die schamanische Reise	74
	Die Reise des Tschuktschen-Schamanen Nuwats	74
	Die tanzenden Schamanen in Nepal	82
	Traum-Initiation	83
	Psychologie und die innere Traumzeit	84
	Core-Schamanismus – die schamanische Reise in die innere Traumzeit	88
	Renates Reise	89
3.3	Der Traum als Schöpfungsmythos	92
	Schlafen	92
	„Definition“ des Träumens	93
	Vorbemerkungen zum Träumen	94
	Das Träumen im Bewusstsein des Wachens	95
	Auf der Suche nach dem ursprünglichen Traumerlebnis	98
	Exkurs über das Bewusstsein	101
	Träumen beginnt in der Nacht	104
	Zur Geografie der Traumwelt	106
	Der Traum als Schöpfungsmythos	107
	Die Struktur der Schöpfungsmythen	112
4.	Der Traum vom Erwachen – die Schwelle zwischen Träumen und Wachen	117
	Wenn die Seele singt, träumen wir	118
	Brandungszone zwischen Träumen und Wachen	119
	Meine Traumwelt	121
	Meine Traumfreunde	123
	Zu einem „guten Ende“ träumen	124
4.1	Meine Traumlebensgeschichte	126
	Traumsymbole	137
	Deutung	138

4.2 Träumen an der Schwelle	140
Phillips Traum	141
Phillips „Traumarbeit“	144
5. Der Traum vom Wachsein	149
Erwachen	149
Die Alltagswirklichkeit auf dem Frühstückstisch	151
Bewusstseinskaleidoskop	152
5.1 Reden über das Träumen	155
Erwachen zur Spiritualität	156
Der Weg der Meditation	157
Der Weg der Schamanen	157
Der Weg durch die Chakren	158
Psychologie und der Weg nach innen	159
5.2 Traumdeutung	161
Eine kurze Geschichte der Traumdeutung	163
Die „moderne“ Traumarbeit	166
Sigmund Freud	169
Carl Gustav Jung	171
5.3 Die Traumforscher	173
Schlafforscher	179
Traumerzählen	181
Träume als Einstiegshilfe zum Traumreisen	182
Traumsprache und Metaphern	184

2. Teil: Anleitung zum Träumen

6. Traumpfade I	187
6.1 Einstimmungsgespräch	187
Traumfänger	191
6.2 Absichten von Traumpfade I	193
Traum-Kosmologie	195
Die vier wesentlichen Bewusstseinszustände	196

6.3 Traum-Manöver: Wachtraum-Platz	198
Die Zeit zum Wachträumen	199
6.4 Traum-Manöver: Erträumen des Traumlabyrinths	200
Vorbereitungen zur Reise durch das Traumlabyrinth	203
6.5 Traum-Manöver: Erträumen des Traumlabyrinths, Teil 2	225
Anleitung	225
Reaktionen auf die Traumreise durch das Traumlabyrinth	231
6.6 Ein Tag im Leben eines Träumers	239
Vorbereitungen auf die Nacht (Kurzfassung)	239
Traum-Manöver: Vorbereitungen auf die Nacht	240
Gespräch über die Fortsetzung der „Traumlebensgeschichte“	241
Gespräch über die Traum-Absicht	243
Traum-Manöver: Formulierung der Traum-Absicht	244
Gespräch zur Traum-Voraussage	245
Traum-Manöver: Traum-Voraussage	246
Warum träumen wir, was wir träumen? – Die Hierarchie der Traum-Absichten	247
Das Traumhemd, der persönliche Traumfänger	250
6.7 Rekapitulation	253
Auswahl der Begegnungen	255
Inszenierung	256
„Fege-Atem“	256
Traumzeit	258
6.8 Erwachen	260
Vorschläge zur Verankerung des Träumens im Wachleben	261
Die Erfüllung der Traum-Absichten – die Strategie des Staunens	261
Traumverankerung	263
7. Zwischenzeit	267
Zusammenfassung der Traum-Manöver von Traumpfade I	267
Würdigung, Empfehlungen	271

8. Traumpfade II	275
8.1 Wer kann auf dem Traumpfad weitergehen	275
1. Gespräch: Körper und Traumkörper	275
2. Gespräch: Die zweite Aufmerksamkeit	279
3. Gespräch: Erträumen des Traumkörpers	281
8.2 Das Seminar Traumpfade II	283
Traum-Manöver: Den Traumkörper erträumen	283
Rekapitulation II: Die Nacht der 25 Abschiede	288
Vorbereitung auf das Nachtträumen	291
Austausch	292
8.3 Der Tanz mit dem Traumkörper:	
Einführung in die Thematik von Traumpfade II	294
Traum-Manöver – Traumheilung: Körperträume zu einem „guten Ende“ träumen	295
Schamanisches Feuerritual	301
Vorbereitung auf das Nachtträumen	302
Morgen-Einstimmung	302
8.4 Einführung des Traumbuches:	
Das Inventar der Traumwirklichkeit	304
Traum-Manöver: Die Absicht des Körpers träumen	307
Erwachen, Abschied, Ausblick	308
9. Traumpfade III	309
9.1 Das geträumte Universum: Gespräche	309
1. Gespräch: Über das Träumen von Seele und Universum	309
2. Gespräch: Die Trennung von Wachwelt und Traumwelt und die Folgen	311
9.2 Einführung in die Thematik von Traumpfade III	316
Themen der Traum-Manöver	318
Jenseits der Elemente-Schwelle – Begegnungen mit den <i>Traemos</i>	319
Carlos Castaneda und die Anorganischen	321
9.3 Der Schwellentraum	326
Einstimmung	326
Reise ins Traumlabrynth: Schwellentraum	327

9.4 Traum-Manöver: Die Befreiung des Gesichts	328
Reise ins Traumlabyrinth	329
Rekapitulation eines Gesichts	330
Austausch	330
Vorbereitung auf das Nachträumen	331
Austausch: Nachträume und Traumverankerung	331
9.5 Traum-Manöver: Forschungsreise ans Ende der Traumwirklichkeiten	333
Idee der Reise	333
Technik	334
Rückkehrversprechen	334
Praktische Hinweise	335
Verankerung und Austausch	336
9.6 Rekapitulation III: Die Kraft singen	339
Vorbereitung auf das Nachträumen	339
Traum-Manöver: Heiltraum – Schöpfungstraum – Neuidentifizierung	340
Technik	340
Verankerung, Abschluss	342
10. Leben in der Traumform	343
Literaturverzeichnis	347
Danksagung	350

I. Teil

Gespräche über das Träumen

I. Einleitung

„Die Tatsache allein, dass wir nie gelernt haben, die Träume als Gegenstand erster Forschung aufzufassen, hat nichts zu besagen“, erklärte er. „Man analysiert die Bedeutung der Träume, man nimmt sie als Omen, aber niemand begreift sie als Sphäre realer Ereignisse.“

Don Juan zu Castaneda
(Castaneda, C. 1994, S. 78)

Sylvias Traum

Sylvia sagte schon am Telefon, sie brauche Hilfe bei der Befreiung von einem Alptraum. Sie bat um einen Behandlungs-Termin in den nächsten Tagen. Drei Tage später erzählte sie ohne lange Einleitung folgenden Traum:

Eine Horde Ungeheuer ist hinter mir her, riesengroß, mit Fratzen-gesichtern. Sie schreien markdurchdringend. Ich renne, ich renne, renne um mein Leben. Da öffnet sich vor mir ein Abgrund – ich erwache.

Sylvia ist eine fünfundzwanzigjährige Sachbearbeiterin in einem international tätigen Unternehmen. Daher ist sie oft auf Reisen. Als sie mich anrief, war sie eben von einem zweiwöchigen Amerika-Aufenthalt zurückgekommen. Ihr Blick und ihre Bewegungen standen in völligem Widerspruch zu ihrem Äußeren. Sie war eine große, sportliche Frau mit blonder Löwenmähne und gebräunter Haut. Gegen Ende einer Beratung erzählte sie mir einmal scherzend, sie kenne jeden guten Tennisplatz auf der Welt. Tennis sei ihre große Leidenschaft.

Doch nun saß sie abgekämpft vor mir, die Hautfarbe wie abgestandener Milchkaffee, die Augen krampfhaft aufgerissen, die Hände in Gebetsstellung im Schoß ineinander gepresst. Das Er-

zählen des Traums schien die Angst wieder heraufbeschworen zu haben. Mit gepresster Stimme klagte sie: „Die letzten Nächte in Amerika, jede Nacht diesen Alptraum. Seit über zwei Jahren, jagen mich die Monster immer wieder mehrere Nächte hintereinander, bis ich völlig hilflos und erschöpft bin. Dann habe ich wieder für einige Wochen Ruhe. Und plötzlich sind sie wieder da. Ich wage kaum noch einzuschlafen, schiebe das Zu-Bett-Gehen immer länger hinaus. Ich weiß ja nie, wann sie wieder kommen. Ich kann nicht mehr!“

Sie fuhr fort: „Die Fratzen Gesichter treiben mich jedes Mal an den Rand des Abgrunds. Statt abzustürzen, erwache ich schweißgebadet, kann nicht mehr einschlafen, mein Herz rast, Zähne und Kiefermuskulatur steinhart, sie schmerzen, weil ich mir so sehr auf die Zähne beiße. Am Morgen sollte ich wieder lachend und froh vor den Leuten stehen und sie möglichst motivierend in ihre neuen Jobs einführen. Dabei fühlt sich mein Gesicht starr an wie eine Holzmaske. Dieser Traum ruiniert mich. Was soll denn das? Was hat dieser Traum zu bedeuten? Wie werde ich ihn wieder los?“

Sylvia wünschte sich nichts sehnlicher, als von diesem Traum befreit zu werden. Er war für sie so etwas wie ein böses Wesen geworden, das unablässig in der Dunkelheit lauert, um sie immer dann zu überfallen, wenn sie wieder etwas Vertrauen ins Schlafen gefasst hat.

„Warum verpasst mir mein Unbewusstes diesen Schock in einem Zustand, da ich wehrlos im Bett liege? Stimmt etwas nicht mit mir?“ – Das war Sylvias schlimmste Befürchtung. Die Angst, dieser Traum sei ein Anzeichen einer tief in ihrem Inneren lauenden Verrücktheit, hatte sie lange abgehalten, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wie die meisten Menschen glaubte sie, dass Träume im Inneren, in der Seele oder im Hirn entstehen und ihr Innenleben und ihren Charakter offen legen. Und sie hatte Angst, von einem Psychotherapeuten zu erfahren, welche gefährlichen Triebkräfte in ihrem Unbewussten lauern, um nachts als fratzengeichtige Ungeheuer aus ihr hervorzubrechen.

Beim Reden entspannte sich Sylvia allmählich. Doch was würde ihr helfen, von den Alpträumen loszukommen? Sylvia ist kein Einzelfall. Viele Menschen leiden unter Alpträumen. Auch Wiederholungsträume sind recht häufig. Bei ihr war beides kombiniert. Das steigerte ihre Hilflosigkeit und Verzweiflung. Kann die Einsicht in die Bedeutung dieser nächtlichen Verfolgungsjagd sie vor weiteren Alpträumen bewahren? Das entsprach nicht meiner Erfahrung. Der direkteste Weg, einen Wiederholungstraum zu verändern, ist, selbst einzugreifen, sich im Traum umzudrehen und die monströsen Wesen zu fragen: „Was wollt ihr von mir?“

Ich fragte Sylvia, ob sie bereit sei, einen neuen Weg einzuschlagen, statt nach der Bedeutung dieses Verfolgungstraumes zu forschen. Sylvia schien nicht in der Verfassung, sich auf ein Experiment einzulassen. Doch sie stimmte zu – vielleicht auch nur aus Not. Tatsächlich gelang es Sylvia innerhalb von vier Wochen, die bedrohlichen Wesen zu verwandeln – endgültig: Sie rief mich etwa drei Jahre später an, um mir zu erzählen, dass sie seit unserer Begegnung von Alpträumen verschont geblieben sei. Im Gegenteil: Träumen sei eine Art zweites Leben geworden, ohne Tennis, fügte sie lachend hinzu. Wir haben nie darüber gesprochen, dass sie eine schamanische Art des Träumens erlernt hat. Eigentlich ist es auch nicht wichtig, dies zu wissen. Träumend sind wir alle Schamanen und Schamaninnen. Im Grunde aber hatte sie ihren Träumen nur die wirkliche Bedeutung zurückgegeben, nämlich Zeugnisse eines Lebens zu sein – in einer Wirklichkeit so real wie unsere Wachwelt.

Zwei große Hindernisse hatte Sylvia auf ihrem Weg zu überwinden: den Deutungsreflex und die Unkenntnis ihrer Traumfähigkeiten. Der Deutungsreflex ist der in unserer Kultur weit verbreitete Zwang, jedem erinnerten Traum eine Bedeutung geben zu müssen, weil wir glauben, Träume seien Botschaften aus dem Unbewussten. So lehrt es die Psychologie. Sie lehrt uns auch zu glauben, wir seien dem Träumen ausgeliefert. Im Wachleben hätte sich Sylvia nie zweimal einer solchen Situation ausgesetzt.

Warum sollte sie ihre Fähigkeiten des Wachlebens nicht auch im Träumen nutzen.

Sylvias erster Schritt auf dem neuen Weg aber war, den Traum „zu Ende“ zu träumen. Bisher hatte sie ihr Traumerlebnis jedes Mal durch Flucht ins Aufwachen abgebrochen. Mit der Konsequenz, dass sich die ganze Kraft in ihrem Körper entladen hatte. Und die Alternative? Die hängt von Sylvias Kosmologie des Träumens ab. Die Stichworte ihrer Ansicht übers Träumen hatte sie schon geliefert. Diese deckten sich mit dem Common Sense: Träume spielen sich im Kopf ab und bringen verdrängte Inhalte aus dem Unbewussten an den Tag. Damit wir sie verstehen, müssen wir sie deuten. Die Experten dafür sind die Psychologen. Wenn Träumen aber eine Reise in eine andere Wirklichkeit wäre? Dann wären die Kräfte, die Sylvia in ihren Träumen immer wieder angetroffen hat, nicht nur in ihrem Inneren zu suchen. Dann müsste sie nicht nach deren Bedeutung suchen, sondern die Fratzensgesichter fragen: „Wo bin ich da?“ Und sich selbst müsste sie fragen: Wie komme ich hierher und was suche ich immer wieder hier? Oder noch konkreter: Was sucht meine Seele hier draußen?

Die fundamentale Technik jeder Form des Schamanismus ist die *schamanische Reise in die Nichtalltägliche Wirklichkeit*. Die schamanische Reise ist dem Träumen sehr ähnlich. Und die Wirklichkeit am Ziel der Reise gleicht in vielem unserer Traumwelt. Insbesondere ist sie im Wachzustand für uns nicht sichtbar. Wir müssen uns aus der Alltagswirklichkeit zurückziehen und unseren Bewusstseinszustand verändern, um dorthin zu gelangen. Das tun wir beim Träumen. Nur lassen sich die Schamaninnen und Schamanen nicht in den bewusstlosen Schlaf sinken. Sie induzieren den *schamanischen Bewusstseinszustand* absichtlich und behalten diese Absicht während der Reise bei. Im Unterschied zu unserer Art des Träumens gelingt es ihnen, ihrem Ziel zu folgen. Ihr Ziel: *Kraft!*

Doch was ist das für eine *Kraft*? Es ist jene unsichtbare Kraft, die universelle Lebenskraft, die in allem wirkt, alles bewegt und beseelt; die die Welt zusammenhält. Wir sind ein Teil dieser

Kraft. Oder mit einer Metapher von Allen W. Watts umschrieben: „Wie die Wellen aus Wasser sind und das Feuer aus Flammen, sind wir die Wellen des Universalen“ (Watts, A.W. 2000, S. 80). Mit dieser universellen *Kraft* heilen die Schamaninnen und Schamanen seit Jahrtausenden andere Menschen.

Es ist dieselbe *Kraft*, die Sylvia in ihrem Alptraum immer wieder erlebt hat. Warum dann als verfolgende Fratzensgesichter? Sylvia war auf die Begegnungen mit der *Kraft* nicht vorbereitet. Darum reagierte sie richtigerweise mit Angst und Panik. Das ist das Geheimnis dieser *Kraft*: sie wirkt, sie ist weder positiv noch negativ. Sie wirkt wie die Kraft der vier Elemente. Feuer kann wärmen, leuchten und zerstören; Wasser kann nähren, erfrischen und ertränken. Was, wenn Sylvia zur Welle geworden wäre? Wenn sie ihre ganze Wildheit geträumt hätte. Es ist an uns, zu entscheiden, wie wir der *Kraft* begegnen wollen.

In zivilisierten Kulturen hat man alle Methoden, der Kraft zu begegnen, in Vergessenheit geraten lassen oder sie wurden durch die Kirchen verteufelt. Die moderne Psychologie hat sie zwar rehabilitiert, das ist ihr großes Verdienst – sie hat dafür aber einen hohen Preis bezahlt. Sie behauptet nämlich, dass die Quelle dieser *Kraft* in unserem eigenen Inneren sei, im Unbewussten. Mit diesem Konzept hätte die Psychologie eine ähnliche Macht aufbauen können, wie sie ehemals die Kirchen hatten. Denn wer von sich weiß, dass so monströse Kräfte in seinem Inneren wirken, wie sie Sylvia erlebt hatte, muss sich vor sich selbst fürchten und müsste sich eigentlich dem Schutz und Beistand von jemand anderem anvertrauen. Tatsächlich befürchtete Sylvia, ihre Alpträume seien Anzeichen für einen tief in ihrem Inneren sich zusammenbrauenden Wahnsinn. Und diese Vermutung hinderte sie lange Zeit, Hilfe zu suchen. Sie kam erst, als ihre Hilflosigkeit größer war als die Angst vor der Diagnose des Psychotherapeuten. Sylvia war auch wirklich erleichtert, als ich in der ersten Sitzung anklingen ließ, dass ihre Seele sich vielleicht unvorbereitet zu weit in fremde Sphären vorgewagt habe.

Seit Sigmund Freud, dem Vater der modernen Traumdeutung, beherrscht die Psychologie das Gebiet des Träumens. Nein, halt! Die Psychologie befasst sich nur mit dem Traum. An das Geheimnis des Träumens hat sie sich noch nicht gewagt. Sie hat sogar viel dazu beigetragen, dass die Menschen nichts wissen über das Träumen. Sylvia kannte den Unterschied zwischen Traum und Träumen nicht. Für sie war *Träumen* gleichbedeutend mit *Träume produzieren*. Sie glaubte, wie die meisten Menschen heute, dass wir nachts, wenn wir schlafen, im Gehirn Träume produzieren. Und Träume müssen gedeutet werden. Weil sie uns Einblick geben in unser Unbewusstes. Die Fragen: „Was bedeutet dieser Traum?“ oder „Was will mir dieser Traum sagen?“ sind der selbstverständliche Abschluss jeder Traumerzählung. Und die Psychologie hat sich darauf spezialisiert, hier die richtigen Antworten geben zu können. Obwohl auch Sylvia mit diesem Deutungsreflex reagierte, haben wir ihren Alptraum nicht gedeutet. Deutung blockiert die *Kraft*. Die Monster hätten zwar ein Etikett bekommen, sie wären als eine Kraft in Sylvias Psyche identifiziert worden. Und wir hätten in ihrer Lebensgeschichte eine Ursache dafür gefunden, dass die Kraft sich auf so monströse Weise manifestieren muss. Ein verschüttetes Trauma, blockierte, ungelebte Bedürfnisse, verdrängte Triebwünsche. Durch Psychotherapie hätten wir diese lebensgeschichtlichen Belastungen aufarbeiten können. Das ist auch ein Weg. Wir haben den Weg des schamanischen Träumens eingeschlagen.

Diesen Weg will ich in meinem Buch aufzeichnen. Und für mich ist es gleichzeitig der Versuch, das Träumen aus den Engungen durch die Traumdeutung zu befreien. Wir nähern uns dabei der Erfahrung, dass Wachsein sich wohl aus dem Träumen entwickelt hat. So wie die Kinder noch heute das Erwachen lernen und dabei erwachsen werden, so haben die Menschen im Laufe vieler Generationen ihr Bewusstsein zur Wachheit erzogen. Heute ist es eine Hyperwachheit. Aber vielleicht braucht ein Homo sapiens für seine nächste Bewusstseinsmutation ein hochfrequent pulsierendes Bewusstsein. Oder folgt der nächste Ent-

wicklungsschritt beim Träumen? Meine persönliche Erfahrung ist, dass wir unser ‚primitives‘ Träumen und unser hoch entwickeltes Wachsein zu einer neuen Daseinsform vereinen können. Nennen wir es *Leben in der Traumform*.

Unsere Ansicht über Wachen und Träumen ist bei uns so eingefleischt, dass wir es nicht einfach haben werden, sie zu verändern. Diese Kosmologie der Vorherrschaft des Wachens scheint die Grundlage unserer Zivilisation zu sein. Immerhin haben wir in zehntausend Jahren eine hoch technisierte Welt geschaffen. Vielleicht geht es uns allen so wie Sylvia: Nur Alpträume können uns zu einem Standpunktwechsel veranlassen. Unser heutiger Zugang zum Träumen ist durch die Dominanz des Wachens geprägt. Traumdeutung ist eine Art Kapitulation vor der Tatsache, dass wir uns nur im Wachen mit dem Träumen befassen und vor allem darüber kommunizieren können. Obwohl wir wissen, dass unser waches Alltagsleben unser nächtliches Träumen sehr beeinflusst, nehmen wir an, das Träumen geschehe einfach mit uns. Wir nutzen die Möglichkeit der Trauminkubation nicht.

Bei den Schamanen und Schamaninnen der Traumzeit finden wir ein Wissen über das Träumen, das uns helfen kann, unser vernachlässigtes Träumen zu entwickeln. In diesem Buch versuche ich, eine Kosmologie des Träumens zu entwickeln. Wenn ich mir dabei anmaße, vom schamanischen Weg des Träumens zu sprechen, will ich ehrlicherweise einschränken, dass ich mich dabei hauptsächlich auf meine Erfahrungen mit dem Schamanismus auf meinem persönlichen Lebensweg, in der Behandlung von Menschen und im Rahmen meiner Tätigkeit als Seminarleiter beziehe. Besonders wertvoll ist mir alles, was ich von den anderen Menschen gelernt habe, die immer wieder meinen Lebensweg gekreuzt haben, oft auch für eine Weile gemeinsam den Pfad des Träumens erforscht haben. Ich werde nicht versuchen, den Schamanismus als Traumzeitkultur in all seinen bunten Traditionen rund um die Welt zu würdigen. Es gibt übers Träumen der Schamanen und Schamaninnen ohnehin wenig Zuverlässiges. Außerdem ist Scha-

manismus eine Erlebniswissenschaft. Ich lade Sie ein, Ihre eigene Kosmologie des Träumens zu erforschen. Anregungen dazu geben die Traum-Manöver im zweiten Teil des Buches.

Wer sich eine Darstellung des Träumens der Schamanen und Schamaninnen in den verschiedenen Traditionen und bei den verschiedenen Naturvölkern wünscht, sei auf das Buch von Susanne Elsensohn „Schamanismus und Traum“ (Elsensohn, 2000) verwiesen. Aber wie der Titel schon zum Ausdruck bringt, geht es bei dieser thematisch gegliederten Sammlung von Überlieferungen verschiedenster schamanischer Kulturen und/oder einzelner Vertreter um Träumen und Traumdeutungen.

Im ersten Teil des Buches werde ich nun versuchen, als Vorbereitungen auf Ihre eigenen Erfahrungen Sie zu einem Standpunktwechsel in Ihrer Vorstellung über Traum und Träumen zu bewegen. Ich werde darzustellen versuchen, was ich mit den Vorschlägen bezwecke, die ich Sylvia gemacht habe: sie solle ihren Traum zu einem *guten Ende* träumen, statt deuten. Sie möge sich im Traum umdrehen und die Fratzensgesichter fragen, was sie wollen. Ich werde zeigen, wie wir die Trauminkubation wieder nutzen können. Natürlich werden wir auch über die Traumdeuter und ihren Weg reden.

Gehen wir zum Wissen der Traumzeit-Schamanen zurück. Die schamanische Traumreise ist das Kernritual jeder Form des Schamanismus. In allen schamanischen Traditionen reisen die Schamanen und Schamaninnen in die verborgene Welt jenseits der Alltagswirklichkeit, um der universellen Lebenskraft zu begegnen. Diese Reise zu den Geistern basiert auf dem Zusammenwirken von Wachsein und Träumen – aus heutiger Sicht gesprochen. Die Schamaninnen und Schamanen haben die Erfahrung gemacht, dass sie in den Traumzustand zurückkehren und gleichzeitig einer bewussten Absicht folgen können. Ich wage sogar zu behaupten, dass sich die schamanische Reise aus dem Träumen entwickelt hat.

Auch bei uns ist es noch so, dass wir beim Träumen in die Urverbundenheit mit der Welt zurückkehren. Ich und Welt sind

noch eins, alles ist unmittelbar, hier und jetzt, weder Vergangenheit noch Zukunft haben sich abgespaltet. Es gibt noch keine Schwere, ich kann fliegen und überall gleichzeitig sein. Ich bin mich und alles andere, ich kann mich beliebig verwandeln und vervielfachen. Auch die Trennung zwischen Leben und Tod ist aufgehoben, ich kann sterben und doch weiterleben und Tote leben wieder. Alles ist noch möglich, und im gleichen Augenblick kann wieder Leere, Nichts sein.

Träumend sind wir wieder eins mit jener schöpferischen Kraft, die alles hervorbringt, und wir sind mit allem Leben, das sie hervorgebracht hat, eins, mit der Natur, allen Lebewesen, den Gestirnen. Davon merken wir natürlich wenig, wenn wir zwischen farbigem Bettzeug liegen. Dennoch erleben wir diese Selbstauflösung in unseren Träumen. Ich brauche dafür die Metapher der Rückkehr ins Urmeer des Träumens. Weil wir dies so erleben, verbinden wir mit Träumen auch einen Rückfall in eine archaische oder gar primitive Daseinsweise. Die Schamanen und Schamaninnen haben diese Urverbundenheit genutzt, um sich mit den Lebenskräften zu verbünden, mit ihrer Hilfe ihr Überleben zu sichern, sich zu heilen und Einblick in die Weisheit des Lebens und des Universums zu erlangen. Sie haben im Laufe von Tausenden von Jahren eine hohe Weisheit und Kunst des bewussten Träumens entwickelt, des Tauchens im Meer des Träumens.

Sylvias Traumreise

In vier Sätzen hatte Sylvia ein nächtliches Panikerlebnis geschildert, das sie jeweils für den ganzen Tag bedrückte und verunsicherte. So kraftvoll und dicht können Traumerlebnisse sein. Doch wie kann Sylvia sich dem Schlaf hingeben, wenn sie immer wieder befürchten muss, von schreienden Fratzens Gesichtern in einen Abgrund getrieben zu werden? Darum scheint es nur logisch im Wachen alles daranzusetzen, dass sie schlafend nicht mehr in



Carlo Zumstein

Der schamanische Weg des Träumens

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 352 Seiten, 14,0 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-7205-2394-3

Ariston

Erscheinungstermin: März 2003

Schamanen haben seit Jahrtausenden eine hohe Kunst des Träumens entwickelt. Sie können ihr Bewusstsein über die Schwelle des Schlafes wach halten und erforschen auf Traumreisen die verborgenen Kräfte des Universums. Das macht sie für die Menschen zu Boten und Mittlern der alles belebenden und beseelenden Schöpferkräfte. Wir alle sind zur Begegnung mit den universellen Lebenskräften fähig, um deren Potenzial und Offenbarungen für uns zu nutzen. Der Psychotherapeut Carlo Zumstein fasst in diesem Buch jahrelange persönlich Erfahrungen aus vielen Traumseminaren zusammen. Er befreit Träume von den Fesseln der Traumdeutung und führt in die schamanische Kunst des Träumens ein.