

Wach oder schlafend – für die meisten Menschen sind das die beiden Bewusstseinszustände, die sie für sich unterscheiden. In dem einen ist man bewusst, im anderen gewissermaßen bewusstlos. Im Durchschnitt verbringen wir ein Drittel unserer Lebenszeit schlafend – das hat nicht nur mit dem Erholungsbedürfnis zu tun.

Der Träumer in uns

VON GRIET HELLINCKX

In vielen spirituellen Traditionen und Schriften – zum Beispiel in den hinduistischen Upanischaden – wird seit Jahrtausenden eine Drei- beziehungsweise Vierteilung in Bezug auf das Bewusstsein hervorgehoben: Unterschieden werden Wachbewusstsein, Traumbewusstsein, traumloser Schlaf und *Turiya*, was mit „reines Bewusstsein“ übersetzt werden kann. In jedem der ersten drei Zustände erlebt sich das Selbst in einer jeweils anderen Weise. Das reine Bewusstsein oder der Daseinsgrund bildet den Hintergrund oder die Quelle für diese drei Bewusstseinszustände und transzendiert diese.

Bei genauerer Betrachtung gibt es natürlich noch weit mehr Bewusstseinszustände. In Bezug auf Traum und Schlaf unterscheidet die moderne Schlafforschung zwischen fünf Schlafphasen: die Einschlafphase, die Leichtschlafphase, zwei verschiedene Tiefschlafphasen und die sogenannte REM-Phase (Rapid Eye Movement). Im Laufe einer Nacht durchläuft man diese Phasen mehrfach, ein Zyklus dauert etwa 90 Minuten. Die erste Phase des Schlafes dauert mehrere Minuten. Es ist der Übergang vom Wachzustand zum Schlaf. Mehrere Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Augenbewegungen werden langsamer, die Muskeln entspannen oder erschlaffen mit eventuell gelegentlichen Zuckungen. Auch die Gehirnströme werden langsamer. Etwa die Hälfte der Schlafenszeit befinden wir uns in der zweiten

Phase, der Leichtschlafphase. Alles wird noch langsamer und entspannter und sogar die Körpertemperatur sinkt ab. In Bezug auf die dritte und vierte Phase spricht man von Tiefschlaf, Delta-Schlaf oder „slow wave sleep“. Herzschlag, Atmung und Gehirnströme sind in dieser Zeit am langsamsten. In der anschließenden REM-Phase ist die Herzfrequenz wieder erhöht und die Atmung wird schneller und unregelmäßig. Das ist die Phase, in der intensiv geträumt wird.

Was macht die Seele im Schlaf?

Das anthroposophische Menschenbild wirft ein interessantes Licht auf diese unterschiedlichen Schlafzustände und die Dynamik. Der Mensch wird als multidimensionales Wesen betrachtet. Wie in vielen anderen spirituellen Traditionen werden mehrere „Schichten“ beschrieben: Vordergründig gibt es den physischen Körper, der durch die Lebenskräfte belebt wird. Diese Lebenskräfte werden Äther- oder Lebensleib genannt. Darüber hinaus gibt es eine weitere feinstoffliche Dimension, die in der Anthroposophie Astralleib genannt wird. Von diesem „Seelenfahrzeug“ ist zum Beispiel bei den Platonikern, aber durchaus auch noch bei einigen Philosophen in der Renaissance die Rede. Es gibt darüber hinaus noch weitere Ebenen, für unsere Darstellung reicht jedoch eine Viergliederung, und als viertes wäre in diesem Fall das





Ich zu nennen. Das Ich verweist auf den geistigen Kern, den Teil im Menschen, der über das einzelne Leben hinaus Erfahrungen macht und sich in einem Zeitkontinuum weiterentwickelt.

Wenn der Mensch einschläft, ziehen sich der Astralleib und das Ich aus dem Körper heraus. Dies vollzieht sich in der ersten und zweiten Phase der Non-REM-Phase. Sie bleiben mit dem physischen und ätherischen Körper verbunden, aber können sich – quasi unbehindert durch das physische Gefäß – ausdehnen. Der physisch-ätherische Körper und die äußeren physischen Sinnesorgane kommen soweit zur Ruhe, dass das Erleben der äußeren Welt weitgehendst abgehalten wird.

Die Bedeutung des Schlafes und auch des Traumlebens geht weit über die bloße Regeneration hinaus. Jeder hat schon erlebt, wie Träume eine direkte Verarbeitung vom Tag sein können, oder durch Körperbefindlichkeiten oder Geräusche in der Umgebung ausgelöst werden, aber es gibt laut Steiner auch solche Träume, die von der astralen und von der geistigen Welt stammen. Das Ich befindet sich im Schlaf in der geistigen Welt, die von Steiner in Anlehnung an die indisch-theosophische Terminologie oft auch Devachan genannt wird, was Gottesgebiet bedeutet. Hier kann es unter anderem zu Begegnungen mit anderen Seelen, sowie Verstorbenen und nicht-menschlichen Wesen kommen. Zudem kann das Ich leichter als während des Wachzustandes an den eigenen Schicksalsstrom und die eigenen Aufgaben anschließen und sogar diesbezüglich tätig werden. Der Astralleib hat während des Schlafes die Möglichkeit, die ganze Umgebung,

alle Vorgänge und Wesen in der Astralwelt, dem Bereich, aus dem er gewissermaßen stammt, zu erleben. Das, was sich in der astralen und in der geistigen Welt erleben lässt, spielt in die Traumbilder hinein, und hinter diesen Bildern wird die Arbeit an dem eigenen Lebensfaden und dem eigenen Karma erkennbar.

Träume erzählen aus der geistigen Welt

In den Tiefschlafphasen befinden sich Ich und Astralleib sich recht lang in den Dimensionen jenseits dessen, was wir im Tagesbewusstsein wahrnehmen. Diese nächtlichen Erfahrungen kleiden sich in Traumbilder in dem Moment, wenn das Ich und der Astralleib sich wieder in Richtung physischer und ätherischer Leib bewegen und an den Ätherleib „anstoßen“ bzw. sich an ihm „reiben“. Somit vermitteln die Träume, die sich am Ende einer Tiefschlafphase einstellen, oft wichtige Hinweise in Bezug auf die eigenen Aufgaben und anstehende Entscheidungen oder Begegnungen. Ein Heftchen mit Stift neben dem Kopfkissen hilft, solche Botschaften in der Nacht mit wenigen Stichworten festzuhalten, damit man sich am Morgen an die Bilder erinnert. Tendenziell sind die morgendlichen Träume mehr vom Alltagsbewusstsein oder dem körperlichen Zustand beeinflusst.

Da die Schlafenszeit so ereignisreich ist, kann es für die seelische und spirituelle Entwicklung wertvoll sein, mit den eigenen Träumen zu arbeiten. Sie spiegeln sowohl die individuellen Herausforderungen und Aufgaben wie den inneren Verwandlungsprozess und sind somit eine Hilfe im Alltag, ein

„Der Träumer in uns ist die ganze Zeit vorhanden, jedoch tritt dieses Traumbewusstsein im normalen Tagesbewusstsein ganz in den Hintergrund. Bereits im Fühlen sind wir jedoch tendenziell träumend.“

Werkzeug zur Selbsterkenntnis und ein Wegweiser auf dem Weg der psychospirituellen Verwandlung.

In Trancezuständen, nach der Einnahme von psychoaktiven Substanzen, bei Phantasie Reisen oder in der Hypnose ist die Verbindung zwischen physischem und ätherischem Leib einerseits und Astralleib und Ich andererseits ähnlich wie im Schlaf gelockert. Deswegen kommt es dabei auch zu traumähnlichen Bildern und Wahrnehmungen. Steiner ist der Ansicht, dass auch Mythen und Legenden aus astralen Erfahrungen entstanden sind. Die traumhafte Wahrnehmung der Welt hinter den physischen Dingen hat in bildhaften Erzählungen einen Ausdruck gefunden. In indigenen Kulturen haben diese oft noch immer eine gemeinschaftsbildende und die Welt erklärende Funktion.

Auch tagsüber träumen wir

Solche Narrative wurden historisch gesehen in dem Moment verdrängt, in dem das logische Denken Einzug hielt. Der westlich geprägte Mensch des 20. und 21. Jahrhunderts verlässt sich auf seine äußeren Sinne und seinen Verstand, der die Sinneswahrnehmungen verarbeitet, und handelt seinem Selbstverständnis nach auf dieser Grundlage. Steiner stellt es jedoch so dar, dass alle Menschen diese astralen und geistigen Erfahrungen eigentlich durchgehend machen, aber dass sie uns durch die Aktivität unserer Sinne und unseres Denkens im Wachen in der Regel nicht bewusst werden. Der Träumer in uns ist die ganze Zeit vorhanden, jedoch tritt dieses Traumbewusstsein im normalen Tagesbewusstsein ganz in den Hintergrund. Vor allem im wachen denkenden Erkennen halten wir solche Eindrücke von uns fern. Bereits im Fühlen sind wir jedoch tendenziell träumend. Die Gefühle fluten durch uns hindurch, konturlos, meistens schnell wieder verschwindend. Sie sind durchaus von Wahrnehmungen und Erlebnissen in den anderen Dimensionen unseres Wesens, vor allem der Astralwelt, beeinflusst und informieren uns auf ganz andere Weise als die Sinneswahrnehmungen und das Denken über das, was uns umgibt, sowie über die Menschen und Situationen, mit denen wir es zu tun haben. Der Wille ist im Vergleich zu dem wachen Denken gewissermaßen im Tiefschlaf und somit zugleich in jedem Moment viel offener für (hilfreiche und weniger hilfreiche) Impulse und Wahrnehmungen, die aus der astralen und der geistigen Welt kommen.

Wir können über unsere Entscheidungen oder Willensimpulse nachdenken, aber vieles von dem, was wir wollen, drückt sich ohne viel Reflektion direkt in unserem Tun aus.

Wenn Bilder und Wahrnehmungen dieses kontinuierlich vorhandenen Träumers in das Alltagsbewusstsein drängen, kann dies bereichernd sein, wenn genug Unterscheidungsvermögen und eine gewisse Schulung vorhanden sind. Es wird den Umgang mit anderen Menschen erschweren und kann leicht als Krankheit diagnostiziert werden, wenn dies nicht der Fall ist. Steiner prophezeite, dass der Mensch der Zukunft den zum vollen Wachbewusstsein erwachten Intellekt zur Verfügung haben wird, während er zu gleicher Zeit die Wahrnehmungen der astralen und geistigen Welt wahrnehmen können. Am Anfang wird sich dies wie beim nächtlichen Träumen in Bildern und Imaginationen kleiden, aber zunehmend wird der Mensch in die Lage kommen, in das Sein der Wesen und der Dinge einzudringen, um schließlich unter Beibehaltung des Intellekts ein spirituelles Bewusstsein zu haben, ein Allbewusstsein, bei dem der ganze Kosmos wahrgenommen wird. Diese Entwicklung ist jetzt schon durch die Schulung übersinnlicher Wahrnehmungsfähigkeiten möglich. Aus dem Träumer wird dann allmählich der Anteil in uns, der anstelle der manchmal leicht chaotisch wirkenden Traumbilder die astrale und geistige Welt unmittelbar und genau wahrnehmen lernt. Dies entspricht dem Erwachen im traumlosen Schlaf – was zum Beispiel in Kommentaren zu der Mandukya Upanischad als „das Öffnen der Tür zur anhaltenden Freude“ bezeichnet wird. Schöne Ausichten! ///



GRIET HELLINCKX

arbeitet seit vielen Jahrzehnten mit ihren Träumen. Im Coaching und neuerdings in einer Seminarreihe zum Thema „Grundlagen der spirituellen Traumarbeit“ kommen diese Erfahrungen zum Tragen. Sie begleitet Menschen bei der Integration von Schwellenerfahrungen sowie bei biografischen und spirituellen Entwicklungsfragen. Ihr ist die Rückverbindung zu dem, was das Sichtbare im Menschen und in der Natur übersteigt, ein Herzensanliegen.

WWW.RE-CONNECT.NET