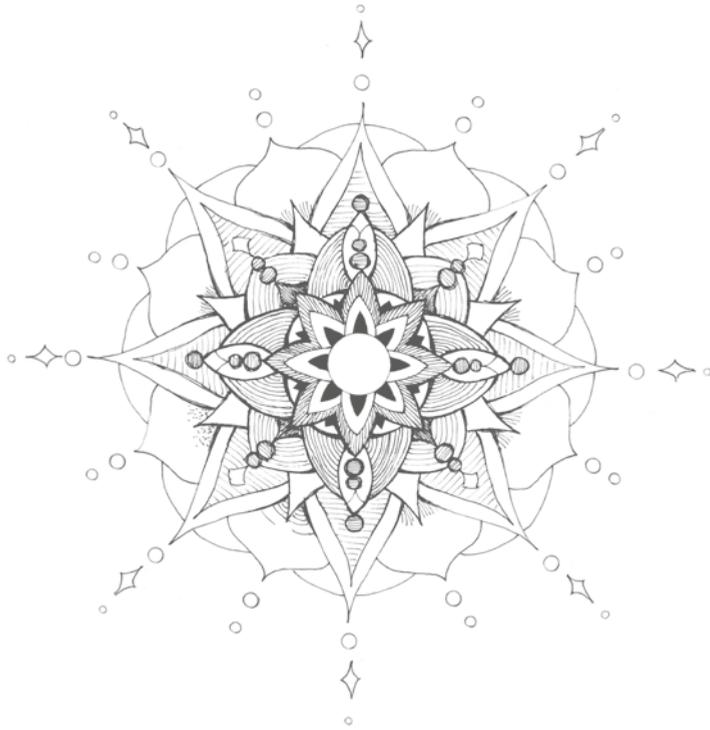


Annekatriin Puhle
Das große Buch vom Träumen

Annekatrin Puhle

DAS GROSSE BUCH VOM
TRÄUMEN

Wie Sie gut schlafen und
etwas Schönes träumen



NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2018

Annektrin Puhle
Das große Buch vom Träumen

© Neue Erde GmbH 2018
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Illustration: nednapa/shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion
Illustrationen: Fred Hageneder

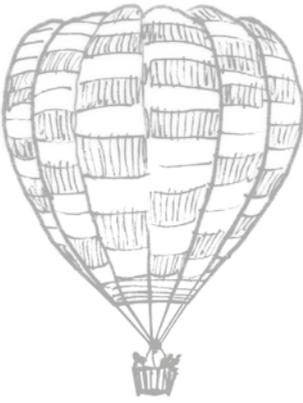
Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-719-1

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Für Irmgard



INHALT

Vorwort 9

1. GUT SCHLAFEN 17

Vom Wesen des Schlafes 17

Wie man sich bettet 20

Schlafzimmeratmosphäre 24

Zur Ruhe kommen 28

Essen und Trinken 29

Ungestört schlafen 33

Schlafpflanzen 39

Mond und Schlafwandel 46

2. SCHÖN TRÄUMEN 51

Vom Ursprung der Träume 52

Traumpflanzen 54

Traumpilze 70

Traumtiere 72

Bettlektüre – Traumlektüre 73

Wunschträume und Gedankenarbeit 75

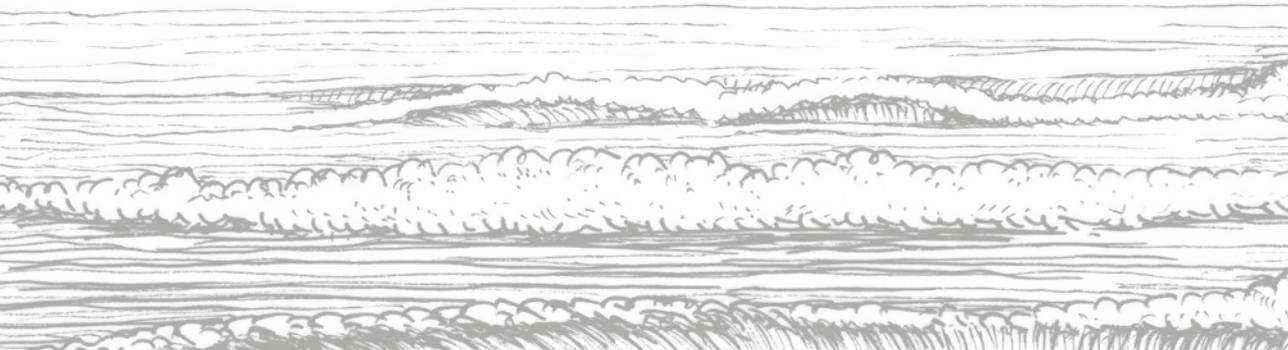
Schlaf- und Traumphasen 79

Schachtelträume: Der Traum im Traum im Traum... 89

Kutschersitz und Nickerchen 90

Träumen üben 93

Traumbuch führen 98





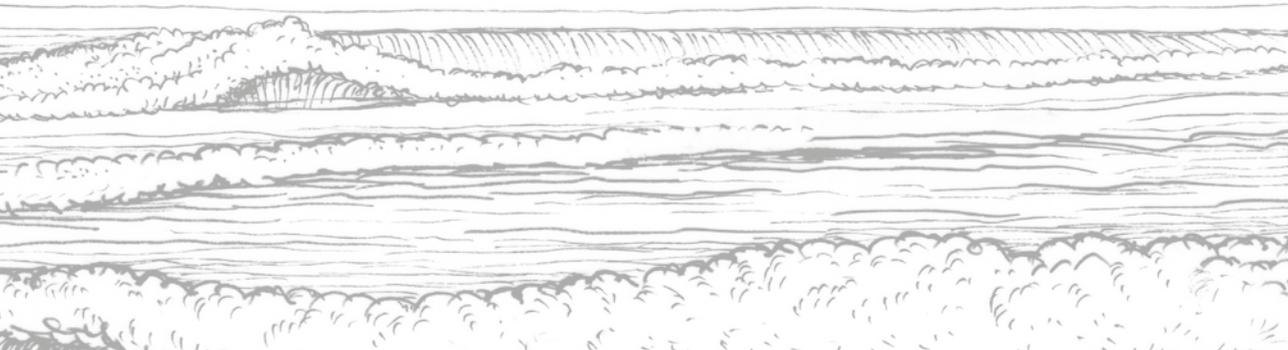
3. TRÄUME ENTSCHLÜSSELN 105

- Mythen, Märchen und Volksweisheit 106
- Unbewusstes, Bewusstes und erweitertes Bewusstsein 116
- Im Traum bin ich alles – oder nicht? 122
- Wortspiele 127
- Traumsymbole 130
- Romane, Serienträume und große Träume 139
- Goldene Regeln der Traumdeutung 145
- Die eigene mythische Traumreise 149

4. TRÄUMEN OHNE GRENZEN 153

- Veränderte Bewusstseinszustände und kosmisches Bewusstsein 154
- Grenzüberschreitende Träume 157
- Tagträumen 160
- Traumtelepathie 163
- Traumkörper 167
- Traumreisen – Im Traum vor Ort sein 173
- Warnträume und Ankündigungen 180
- Zukunftsträume 188
- Träume von früheren Leben 202
- Informationsträume 215

- Nachwort 229
- Literatur 231
- Internet-Links 233
- Verzeichnis der Übungen, Tips und Träume 234
- Über die Autorin* 238
- Dank* 239
- Index* 240



**Leben heißt träumen;
Weise sein heißt angenehm träumen.**

Friedrich von Schiller

VORWORT

Unser Leben ist ein Traum heißt soviel als:

Unser Leben ist ein Gedanke.

Novalis

Träume sind das Natürlichste auf der Welt und gleichzeitig das Verrückteste. Sie sind völlig normal und doch alles andere als das. Sie sind »abgefahren« – doch wohin fahren wir des Nachts? Ins Blaue, ins Grüne, in die Hölle oder in den Himmel, an Tatorte und Katastrophen-Schauplätze oder zu geheimen Liebhabern und zukünftigen Partnern? Da wir ein Drittel des 24-Stunden-Tages träumen, sollten wir unsere Träume besser kennenlernen. Es wäre doch schön, wenn wir die Reiseroute bei unseren nächtlichen Ausfahrten bestimmen oder mitbestimmen könnten, oder? Genaugenommen ist es auch nicht nur ein Drittel eines 24-Stunden-Tages, das wir träumend verbringen.

Wir träumen jede Sekunde in der Nacht und mindestens den halben Tag lang; nur ein Drittel eines 24-Stunden-Tages sind wir tatsächlich wach. Diese Erkenntnis wirft zwei große Fragen auf: Was ist Wachsein und was ist Träumen? Verschiebt sich die Bedeutung der Träume, wenn sie zeitlich das Sagen haben? Ganze Weltbilder und Glaubensvorstellungen bauen auf dem Wert, der diesen beiden scheinbar gegensätzlichen Bewusstseinszuständen zugemessen wird, auf. Dieses Buch beleuchtet das wache und schlafende Bewusstsein mit seinen unendlich vielen Schattierungen von verschiedenen Blickwinkeln aus und zeigt, dass ein Schwarzweißdenken nicht ausreicht, denn Wachen und Träumen gehen gleitend ineinander über und überlappen sich. Wir sind wach und träumen dabei, und wir träumen und sind dabei wach.

Wohin begeben wir uns im Traum? Entschwindet jeder in seine Welt? »Idios«, eigen, nannte der weise Grieche Heraklit die Traumwelt. Ist jeder Traum eine einmalige Welt, oder gibt es beliebig viele? Können wir uns in der Traumwelt treffen und uns in dieselbe zurückträumen? Die Physiker sind sich so gut wie einig: Unser *Universum* ist nicht *uni*, sondern *multi*, es ist eines unter vielen – unter wie vielen, weiß noch keiner so genau. Allerdings lässt sich vermuten:

Parallel zu unserem Universum gibt es unendlich viele Welten, Multiversen (Bernhard Carr, »Universe or Multiverse?« 2009), womöglich so viele, wie sich mathematisch errechnen lassen (Roger Penrose). Sie existieren parallel zum Universum oder vergehen und erschaffen sich ständig neu. In diesem Licht bildet der Traum das Tor zu unendlich vielen möglichen, aber auch wirklichen Welten. Für den gesunden Menschenverstand sind das alles unfassbare und

unverständliche Erkenntnisse, wenn auch faszinierende Herausforderungen. Die Brücke zwischen Physik und Psychologie und Bewusstseinsforschung ist schon zu sehen, doch sie ist noch im Bau. Die Disziplinen entwickeln sich rasant.

Träume haben mindestens zehn interessante und liebenswerte Gesichter:

1. Träume sind romantisch. Sie sind traumhaft schön, bleiben aber oft unvollendet wie Novalis' »Heinrich von Ofterdingen«, die »Unvollendete« von Schubert oder die künstliche Ruine in Goethes Park an der Ilm. Romantik ist die Blickrichtung auf das Unvollendete und die Sehnsucht nach Vollendung.

2. Träume sind originell. Sie sind unsere Schaffensphasen, übertrumpfen das logische Denken mit originellen Ideen, Erfindungen und künstlerischen Kreationen. Sie sind schlauer als »wir da oben im Kopf«, genial.

3. Träume sind Joker. Sie spiegeln uns etwas vor, was gar nicht stimmt. Sie halten uns zum Narren, führen uns an der Nase herum und lassen uns staunen. Sie spielen mit Worten, sind unterhaltsam, lassen sich aber nicht fassen. Sie entziehen uns oft, wenn es spannend wird.

4. Träume sind Zauberkünstler. In ihnen schlummern magische Kräfte, sie wissen um die Zukunft, führen uns an geheimnisvolle Orte und machen uns zu Zeugen von Geschehnissen, die anderswo stattfinden.

5. Träume sind alpträumhaft. Sie können schwer sein, bedrücken und das Schlafengehen aus Angst vor ihnen zur Qual machen. Sie belasten und drangsalieren uns, um uns dann schweißgebadet und schreiend in die Alltagswirklichkeit zu entlassen. Aber sie wollen uns damit etwas Wichtiges sagen und zum Lösen eines Problems aufwecken.

6. Träume sind Schutzpatrone. Sie sind zur Stelle, wenn es brennt. Sie warnen, helfen und trösten uns liebevoll wie engste Freunde.

7. Träume sind heilsam. Sie wissen um den Gesundheitszustand oft lange vor Krankheitsausbruch. Sie kennen den wunden Punkt und das Heilmittel. Sie schicken Ärzte und Heiler vorbei oder sie aktivieren den inneren Arzt im Träumer. Sie können über Nacht Heilung bewirken.

8. Träume sind Unsinn. Sie verkaufen einen für dumm, machen keinen Sinn, sondern nur Blödsinn. Sie fordern das Denkvermögen heraus und machen sich einen Jux aus dem gesunden Menschenverstand, stellen die Welt auf den Kopf und geben uns immer neue Rätsel auf.

9. Träume sind Möglichkeiten. Sie bieten uns die unglaubliche Chance, sie bewusst zu beeinflussen und den gewünschten Kurs anzusteuern.

10. Träume sind weise. Sie wissen oft mehr als wir und erweitern unseren Horizont. Sie verbinden uns mit anderen Menschen und Lebewesen und sprengen alle Ketten, die uns in der Tagesrealität gesetzt sind. Sie gewähren Einblick in das Unbekannte und weihen uns ein in eine unendlich weite, faszinierende Welt, ja in beliebig viele neue Welten, über die Todesgrenze hinaus.

Das Wunderbare ist: Jeder träumt – ob mit oder ohne Erinnerung daran. Jeder kann lernen, sich an Träume zu erinnern oder besser zu erinnern. Somit steht es jedem Menschen völlig frei, von den Erinnerungen an die Traumreisen auch tagsüber noch etwas zu haben und in manch einem Fall sogar lebenslang.

Unser Buch gibt Tips, verrät Tricks und schlägt einfache Übungen vor, die Sie für einen gesunden Schlaf und Ihre Traumreisen gut gebrauchen können. Es informiert Sie über die jüngsten Ergebnisse aus Schlaflaboren, in denen versucht wird, den Traumcode zu knacken. Mir liegt daran, dass Sie allein den Zugang zu Ihren Träumen finden und behalten und diese mit anderen teilen, wenn es für alle Beteiligten gut ist. Damit Sie direkt in die Traumwelten eintauchen können, sind 80 Traumberichte in diesem Buch enthalten. Rund ein Drittel erhielt ich aus erster Hand, ein weiteres Drittel stammt aus der Literatur – zwei davon aus der schönen Literatur (Jörg Zink und Richard von Volkmann Leander) –, und die verbleibenden Träume sind meine eigenen.

Es wäre sehr schön, wenn die hier vorgestellten Träume das unendliche Potential des Träumens aufzeigen könnten: ihre Kraft, ihr Wissen, ihre geniale Kreativität, ihren Witz und Einfallsreichtum, ihr Versteckspiel, ihren heilsamen Einfluss auf die physische und emotional-mentale Gesundheit, ihre bis in die Psychologie, Physik, Philosophie und Spiritualität reichenden Anregungen und ihre tiefe Weisheit.

Die Traumberichte aus erster Hand habe ich seit Jahrzehnten von nahestehenden Personen und Menschen, die ich traf, gesammelt. Die 80 Träume kommen aus verschiedenen Ländern Europas sowie aus dem Iran, der Dominikanischen Republik und den USA, von Menschen mit unterschiedlichem sozialen und kulturellen Hintergrund, von Frauen und Männern, Jung und Alt. Die Anregung zu diesem Buch gaben mir jedoch meine eigenen Träume, von denen ich heute rund 2000 im Computer und viele weitere Hundert in Traumbüchern eingefangen habe. Da es sich hier nicht um eine Autobiografie handelt, sind sie nur vereinzelt eingestreut.

Nicht alle Traumforscher blicken auf ein eigenes Traumreservoir zurück, wie es Patricia Garfield, Stephen LaBerge und Robert Waggoner können, die zweitausend und noch viel mehr eigene Träume aufgeschrieben haben. Daher können wohl viele Forscher den Sinn der Träume nicht mehr sehen. In den westlichen Industriestaaten ist ohnehin jeglicher Traumkult verlorengegangen, und das Christentum hat den Faden zwischen Gott und Traum für den gewöhnlichen Menschen abgeschnitten. Träume sind für viele nun leere Schäume geworden. Wer aber darf den Träumen ihren Sinn absprechen, der nicht selbst in der Welt der Träume herumgekommen ist?

Das nüchterne Denken in Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft ist reduziert auf die Materie, auf das Messbare, ist reduktionistisch und materialistisch

geworden. Träume sind Nebenprodukte hirnphysiologischer Prozesse, spektakuläres Neuronenfeuerwerk im Kopf, sonst nichts. Aber es weht ein frischer Wind in der Forschung, die fortschrittlicher ist und sagt, dass Materie selbst gar nicht existiert, nicht im Sinne von etwas Hartem, Handfestem, wie es dem Wort anhaftet. Das Materielle löst sich vor dem scharfen Blick auf und will neu verstanden werden – fast wie Träume, die sich im Licht des Bewusstseins gern verflüchtigen.

Träume sind etwas Persönliches, meinen viele. Träume sind aber auch etwas Übergreifendes, das weit über den eigenen Horizont hinausreicht und nicht nur in die eigene Welt entführt, in Heraklits »idios kosmos« – aus »idios« leitet sich später der »Idiot« ab, der Mensch, der nur in seiner eigenen Welt lebt.

Träume sind keineswegs idiotisch, sie tun nur so. Sie führen keineswegs nur in die eigene kleine Welt, sondern sehr oft in die reale Außenwelt mit knallharten Informationen. Denn wenn Sie erst mal des Traumes Kern gefunden haben, werden Sie überrascht sein, wie viel Wahres sich in ihm verbergen kann: Urwissen, das alle Menschen teilen, aber auch »übersinnliches« Wissen, das wir ohne Einsatz unserer üblichen Sinneswahrnehmungen erwerben können. Im Traum findet der Mensch seine ursprüngliche Verbundenheit mit allem, mit Menschen, der Natur, der Umwelt und mit dem gesamten Kosmos wieder.

Träume besitzen eine gewaltige Kraft, die ungenutzt vor sich hindämmern oder bewusst gelebt werden kann. Diese Kraft treibt an, sich zu entfalten und das Leben positiv zu beeinflussen. Es ist gleichzeitig eine Kraft, die aus dem egozentrischen Leben, das nichts anderes tut, als immer und immer wieder um die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kreisen, hinausführt und den Teufelskreis durchbricht. Ein Teufelskreis ist es, weil er den Menschen gefangenhält und von der Welt absondert, und Separation ist kulturgeschichtlich eines der ältesten Attribute des Teufels. Wer aus dem Ego-Gefängnis ausbrechen will, kann dies durch ein bewusstes Leben *mit* den Träumen beschleunigen.

Es ist eine magische Aufgabe, die Belange von Nacht- wie Tagträumen ernst zu nehmen und in das tägliche Leben zu integrieren. Magisch ist sie, weil sie den Menschen nicht loslässt und enorme Kräfte freisetzt, die alles das, was dem gesunden Menschenverstand unmöglich erscheint, ermöglichen. Warum sollten wir diese Chance versäumen und Träume als Schäume vergehen lassen? Die Nachtwelt gehört zum Leben wie die Tageswelt. Im Traum ist die Traumwelt die einzige Realität, am Tag die Tageswelt. Selbst wenn die Tageswelt eine Überzeugungskraft auf den gesunden Menschenverstand ausübt, der von ihrer Kontinuität beeindruckt ist, welche die Traumwelt entbehrt, da sich die Traumwelten laufend ändern, so liegt doch gerade in dieser unerschöpflichen Möglichkeit, ständig Neues zu schaffen, eine Botschaft.

Dieses Buch geht den Träumen auf den Grund. Es eröffnet neue Perspektiven und untersucht das Traumpotential: Was bedeuten und vermögen Träume? Es erschließt einen Lebensbereich, der vernachlässigt und unterschätzt wird. Träumen tut gut, träumen hilft, träumen verbessert unsere Lebensqualität.

Es steht jedem frei, der Realität der Träume Beachtung zu schenken. Wer achtsam mit Träumen umgeht, wird von ihnen auch am Tag reich beschenkt. Träume sind ein Ausgleich zum kopflastigen Leben, denn sie sprengen die Grenzen der Logik, des Verstandes sowie die von Raum und Zeit. Sie sperren den Menschen nicht in seine eigene Welt ein, sondern befreien ihn daraus. Im Idealfall vereinen sie das wache Denken mit dem Träumen. Möge das Buch Sie zum Leben mit Träumen einladen und dazu beitragen, Ihr Leben neu, glücklich und so reich wie möglich zu gestalten. Mögen Ihre Träume Ihnen in jedem Moment zur Seite stehen und Sie beflügeln. Doch drehen wir am Ende die Frage »Was können uns Träume bieten?« ruhig einmal um und fragen: »Wie können wir durch unsere Träume zum Wohl des Ganzen beitragen?«

Annekatriin Puhle, Tällberg, Schweden, August 2017

Der Anfang des Lebens ist traumartig, das Ende ist traumartig;
und das Ganze ist ein Geheimnis.

Albert Schweitzer



1. Gut schlafen

Schlaf und Traum

Gemeinsam durch die Nacht sie streifen,
Beisammen sind sie immer;
Dem einen lässt sich nicht entweichen,
Vom andern bleibt nur Schimmer.

Sie treiben in der Dämmerung
Und in der Nacht versteckt
Ihr ernstes Spiel im Seelengrund,
Bis uns der Morgen weckt.

Wenn Schlaf und Traum nach Hause gehen,
Bleibt nur ein Hauch zurück
Von dem, was wir im Traum gesehen
Und das uns füllt mit Glück.

Annekatriin Puhle

Schlaf ist lebensnotwendig, Er ist die beste Quelle für Wohlbefinden und Gesundheit, für Regeneration, Genesung und frische Lebensenergie. Er unterstützt sämtliche Körperfunktionen, alle emotionalen wie mentalen und spirituellen Aktivitäten. Der Schlaf befreit uns aus der Enge der Alltagswirklichkeit.

Da wir rund ein Drittel des Lebens schlafen – und nicht etwa *verschlafen* wollen – lohnt es sich sehr wohl, die Qualität des Schlafes zu optimieren – und damit die Lebensqualität insgesamt zu verbessern. Es gibt noch einen weiteren guten Grund, warum wir dem Schlaf viel Aufmerksamkeit schenken sollten, und das ist die Qualität der Träume. Schlafen, träumen und wachen gehen Hand in Hand: Wer gut schläft und schön träumt, schafft die ideale Grundlage für ein erfolgreiches Tagesleben, und wer sich am Tag um ein gutes und schönes Leben bemüht, bereitet den Boden für einen guten Schlaf und schöne Träume. Wer mit sich selbst im Reinen ist, schläft den Schlaf des Gerechten, und wer hart gearbeitet oder viel erlebt hat, schläft wie ein Murmeltier. Wer aber trotzdem nicht schlafen kann, muss nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, denn es gibt viele Mittel und Wege, die für einen gesegneten Schlaf und himmlische Träume sorgen können.

Süß und selig wirkt der Schlaf auf rosigen Babybäckchen. Auch Erwachsene verspüren das wohlige Gefühl nach einer guten Nacht. Und schöne Träume können den erholsamen Schlaf nur noch versüßen. Träume sind wie eine muntere, fröhlich verspielte und phantasievolle Kinderschar von Vater Schlaf. Dem Schlaf haftet aber auch etwas Unheimliches an. Die Regungslosigkeit des Körpers kann Angst einjagen, und die Nacht kann durch böse, schlechte Träume gehörig versalzen werden. Das sollte und kann verhindert werden. Guter Schlaf und schöne Träume bilden eine Einheit oder könnten sie bilden.

Hypnos nannten die Griechen den Schlaf, in dessen Händen eine große Macht liegt: Er kann die Menschen in einen Tiefschlaf, Hypnose, versetzen.

Der Schlaf ist ursprünglich ein Gott. Er ist ein wohlwollender, großzügiger Gott, der den Menschen Ruhe und Erlösung von den Sorgen des Tages bringt und die Kraft für die andere Seite des Lebens, für das wache Leben, verleiht. Er entstammt einer großen Familie, die ihm die Menschen alter Zeiten – wohl nicht zu Unrecht – angedichtet haben. Seine Eltern sind die Nacht, Nyx, und die Dunkelheit, Erebus, sein Bruder ist der Tod, Thanatos, und seine Kinder sind der Gestaltungskünstler Morpheus, der Schrecken Phobetor und die Phantasie namens Phantasos. Eine große Schar von Kindern hat er in die Welt gesetzt: die bunte Vielfalt der Träume, genannt Oneiroi. Sie treten selten als einzelne auf, sondern lieben das Gruppenspiel.

Der Schlaf hat zwei Gesichter: Er erfrischt, verjüngt und belebt und macht den Menschen damit ein großes Geschenk, doch dafür setzt er sie im Schlaf physisch außer Gefecht. So handelte er sich die Beinamen Epidotes, der Geber, und Chthonios, der zur Erde Gehörige ein. Ein chthonischer Gott kennt den Abgrund, er pendelt zwischen Ober- und Unterwelt hin und her. Er kennt den tiefsten Seelengrund. Wenn der Schlaf den Menschen gnädig ist, lässt er sie am Ende des Lebens sanft in ein neues Leben entschlummern.

Vom Wesen des Schlafes

Der Schlaf ist ein Abbild des Todes.
(*Somnus est imago mortis.*)

Cicero

Der Schlaf ist ein Deckmantel: Er deckt die Alltagswirklichkeit zu und gönnt uns eine Erholungspause von den Aktivitäten und Pflichten des Tages. Er ist auch ein Schutzmantel, ohne den wir nicht leben können. In seinem Schutz können wir alle Sorgen fallen lassen, abschalten und getrost in das große All-Eine eintauchen. Der Schlaf, griechisch *hypnós*, lateinisch *somnus*, ist eine Selbstverständlichkeit, aber er ist eigenwillig. Mal kommt er einfach über uns, mal wird er vergeblich ersehnt; er kommt nicht immer wie gerufen. Der Schlaf ist gerecht, denn in ihm sind alle Lebewesen gleich. Er überfällt auch Tiere und Pflanzen und streut seine bunten Träume großzügig über die Natur aus.

Tertullian, Sohn eines Römers, Jurist und lateinischer Schriftsteller aus Karthago (2./3. Jhd.), war davon überzeugt, dass der Schlaf nicht nur dem Körper eine Ruhepause gönnt, sondern auch die Seele auf Reisen gehen und sich erholen lässt, was wir dann als Traumabenteuer erleben.

Schlafen und Wachen sind die beiden grundlegenden Lebensformen. Sie wechseln sich in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen ab und können sich dabei auch überlappen. Schlafen und Wachen sind keine Schwarzweißmaler. Sie kennen kein Entweder-Oder, sondern vermischen sich unentwegt und oft unbemerkt. Bewusstsein und Unbewusstsein sind eng miteinander verwoben. Das Bewusstsein ist nicht ein einziger Zustand geistiger Aktivität, sondern es gibt unendlich viele Grade und Stufen des Wachseins und Bewusstseins.

Bereits in der europäischen Antike beschrieben, aber erst seit Ende des vorigen Jahrhunderts allmählich erforscht, wird das Erlebnis, im Schlaf, im Traum zu »erwachen«, urplötzlich zu merken, dass man träumt und doch weiterzuträumen. Das sind die luziden Träume oder Klarträume. Zwischen Bewusstsein

und Unbewusstsein, Wachen und Schlafen gibt es also eine Scala von geistigen Zuständen, zu denen Phänomene wie Visionen, hypnotische Zustände und viele andere »Veränderte Bewusstseinszustände« (Charles Tart, Adrian Parker) gehören. Wachbewusste und unbewusste Vorgänge gehen nicht nur gleitend ineinander über, sondern sie existieren gleichzeitig. Es ist heute als Tatsache anerkannt, dass wir mindestens die Hälfte unserer »wachen« Zeit am Tag in schlafähnlichem Zustand verbringen. Hellwache Momente sind selten. Wir schlafen also, während wir glauben, im Besitz unserer vollen geistigen Kräfte zu sein, und wir können mitten in unseren tiefsten Träumen wach und felsfest davon überzeugt sein, etwas wahrhaft Wirkliches zu erleben.

Wie es mit so vielen Dingen im Leben geschieht, so auch mit dem Schlaf: Wir nehmen ihn als selbstverständlich hin und werden erst aufmerksam auf ihn, wenn wir ihn nicht finden können. Wer von Alpträumen geplagt wird, sehnt sich danach, wieder friedlich schlafen zu können. Vielleicht kommt dann die Frage auf, was der Schlaf eigentlich ist und woher die Träume kommen.

Die Grundbedeutung des Wortes »schlafen« ist »schlaff sein, schlapp sein«. Im Schlaf sind wir, wörtlich genommen, kraftlos und träge. Auch das zur selben Wortwurzel gehörige altirische Wort *lobar* bedeutet schwach und krank, und lateinisch *labor* bedeutet Arbeit, Anstrengung und Mühe. Ähnlich steht das schwedische *slapp* für arm und hilflos, und das lettische *slabet* meint zusammensinken. Kein Wunder, denn im Schlaf sind die Muskeln fast vollständig erschlafft, und ebenso kann auch ein abgearbeiteter, überanstrengter, müder und schläfriger Mensch keine Bäume ausreißen. Oft gibt der schlafende Mensch ein jämmerliches, lächerliches Bild ab, denn er ist nicht mehr Herr seiner Sinne, er verliert die Kontrolle, lässt los, ist hilflos und wehrlos.

Wer zu lange und zu viel schläft, ist eine Schlafmütze, ein Nichtsnutz, sagt der Volksmund, und es ist etwas Wahres daran, denn zumindest kann nach zu langem Schlafen der Erfrischungseffekt für den Rest des Tages verloren sein (Kapitel 2, »Schlaf- und Traumphasen«). Anders verhält es sich laut Forschung mit den Tagträumen: Sie verbessern das soziale Verhalten, sind kreativer (Jerome L. Singer) und lassen besser planen und Probleme lösen (Jonathan Schooler). Kurzes Abschalten ist ein fruchtbarer Vorgang.

Immer schon wurde das Leben in Licht- und Schattenseiten getrennt. Beide Seiten sind notwendig, haben lediglich unterschiedliche Vorzeichen. Das Beispiel Geburt und Tod kann verdeutlichen, was diesen Unterschied ausmacht: Beide sind an das Leben gebunden, bedingen sich gegenseitig. Warum gilt Geburt als etwas Schönes und der Tod als etwas Fürchterliches? Aus Sicht der Erwachsenen ist die Ankunft eines Babys der Eintritt in etwas Vertrautes, in das Leben, das sie

schon kennen. Das Verlassen dieser Welt hingegen ist der Eintritt in ein neues, unbekanntes Land, das möglicherweise Gefahren in sich birgt. Während das neugeborene Kind von den Eltern und anderen Menschen umsorgt und aufgezogen wird, sieht sich der Sterbende oft allein und fürchtet die Trennung. Er weiß nicht, was auf ihn zukommt. Früher allerdings wussten die Menschen aus Erlebnissen an der Pforte des Todes, was sie nach dem Tod erwartet (Carol Zaleski), während die neuere Forschung immer mehr darauf hindeutet, dass etwas Wunderschönes, paradiesische Landschaften, geliebte Menschen, Engel, Licht, Lichtwesen und religiöse Gestalten am Übergang auf die Passanten warten. Dies zeigen die Forschungsergebnisse über Nahtoderfahrungen (NTEs) (Kenneth Ring, Allan Kellehear, Peter Fenwick, Penny Sartori, Pim van Lommel, Bruce Greyson, Sam Parnia u.v.a.), Sterbebettvisionen (William Barrett) und andere »Phänomene am Ende des Lebens« (Peter Fenwick, Michael Nahm). Der harte Kern dieser Erfahrungen ist interkulturell (Allan Kellehear, Masayuki Ohkado, Bruce Greyson u.a.), die Unterschiede sind nur marginal.

Ebenso wie die Geburt sind Licht, Sonne und Tag mit dem Lebenspendenden verbunden, während Dunkelheit, Mond und Nacht zwar auch zum Leben gehören, jedoch gleichzeitig über es hinausweisen. Dieses über die Grenzen Hinausreichende ist auch das Geheimnisvolle und Großartige am Schlaf. Durch das Ruhen und Herunterfahren der Sinneswahrnehmungen und das Ausblenden des Bewusstseins (abgesehen vom luziden Träumen) haben wir teil an einer anderen Welt, in die uns die Träume begleiten, einer Welt jenseits der drei Dimensionen und des vorwärtsschnellenden Zeitpfeils.

Im Traum driften wir oft ab in eine andere Welt, unsere eigene, wie es scheint. Doch die Schlafenden und Träumenden sind gar nicht immer ganz alleine in der Nacht, sondern im Gegenteil können sie im Traum teilnehmen an Ereignissen, die ihnen im Wachbewusstsein verborgen bleiben. Kraftlos, schwach und hilflos sind wir also nicht, wenn wir schlafen, nicht in emotional-mentaler Hinsicht und nicht einmal in physischer Hinsicht, denn wir können im Schlaf und im Traum sogar unseren Körper trainieren und ihm zu besserer Performance am Tag verhelfen (luzide Träume). Im Schlaf kann der Mensch ohne Zutun gesunden. Von Schwäche kann in diesem Sinn keine Rede sein.

Der Schlaf ist die einzige unentgeltliche Gabe der Götter.

Plutarch

Wie man sich bettet...

Wer in einem silbernen Bett schläft, hat goldene Träume.

Lettisches Sprichwort

Wie man sich bettet, so liegt man, schläft man und so träumt man auch. Es muss ja nicht gleich ein hellblaues Himmelbett sein, aber himmlisch schlafen möchte jeder. Ein einladendes, anheimelndes Schlafgemach, in das wir uns gerne zurückziehen, ist die Voraussetzung für einen gesegneten Schlaf und angenehme Träume. Was zum Hineinschlüpfen einlädt und als wohlig und kuschelig empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden, und ob es ein samtiges Moosbett sein darf oder ein minimalistisches Metallbett eher anspricht, ist reine Geschmacksache. Auch die Schlafgewohnheiten sind vielfältig, für manche sind feste Gewohnheiten ein Muss, andere lieben die Abwechslung, wollen sich gerne neu einrichten und können problemlos in fremden Betten schlafen. Einige Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf haben Allgemeingültigkeit, und daneben gibt es eine Fülle von Anregungen, wie der Schlafbereich individuell gestaltet werden kann.

Der zweite Teil des Spruches »Wie man sich bettet...« erscheint vielen selbstverständlich, so dass ein eigenes Kapitel darüber überflüssig erscheint, doch kann er nicht ernst genug genommen werden. Man liegt nicht nur so, wie man sich bettet, sondern man schläft auch entsprechend gut oder schlecht. Und da jeder vierte Deutsche unter dauernden Schlafstörungen leidet und jeder zehnte morgens oft nicht erfrischt wie ein Phönix aus der Asche steigt, stoßen wir hier auf ein allgemeines Problem von weitreichender Bedeutung (Robert Koch Institut, 2011).

Eine gute Nacht ist wichtig für einen guten Tag, und gute Nächte sind wichtig fürs Leben. Es wäre gelacht, wenn wir Menschen uns nicht genauso gemütlich zum Schlafen legten wie viele Tiere, die sich ihre Betten frisch machen: Katzen drehen sich lange im Kreis, bis ihr Schlafplätzchen schön kuschelig ist, Kängurus schaufeln sich eine komfortable Kuhle, und Schimpansen schütteln ihre Kopfkissen vorher kräftig auf.

Nachtbekleidung

Das nächtliche Wohlbefinden fängt mit dem an, was wir auf der Haut tragen. Hier müssen zuallererst die Düfte, mit denen wir uns duschen, eincremen und massieren, genannt werden, und dazu finden Sie viele Informationen in den Abschnitten »Schlafpflanzen« und »Traumpflanzen«. Ein wohliges Gefühl auf der Haut, bedingt durch ein luftiges, angenehmes Schlafgewand, ist die nächste Voraussetzung für eine erholsame Nacht. Die Nachtbekleidung muss großzügig

sein, darf nicht drücken, kitzeln oder die Haut reizen. Sie muss die Schlafenden buchstäblich in Ruhe lassen. Ob mit Seide und Wolle oder lieber mit pflanzlichen Stoffen wie Baumwolle, Leinen, Hanf, Bambus, Nesseln, Papier oder mit Mischungen aus ihnen – die reine, natürliche Herkunft des Kleidungsstückes ist wichtig, die biologische Qualität der Rohstoffe und die schonende Art ihrer Verarbeitung.

Eine lebenserfahrene Holländerin aus Bloemendaal erzählte mir vor Jahren, wie wichtig es für sie sei, sich im Bett leicht umdrehen zu können. Sie bevorzugte Nachthemden, die außen seidig glatt und innen weich und flauschig waren – ein Aspekt, der seine Berechtigung hat. Ob Sie wollig und wohlig warm schlafen wollen oder sich lieber in kühlende Seide hüllen oder beides kombinieren, ist egal, wichtig ist nur Ihr persönliches Wohlbefinden.

Neben der Wirkung auf die Haut und damit auf den ganzen Menschen kommen weitere Kriterien hinzu: Umweltaspekte und Tierschutz. Ein Plus für Nachtwäsche aus Seide und/oder Wolle ist, dass sie nicht zerknittert wie Leinen und nicht so häufig gewaschen werden muss wie Baumwolle, denn sie regeneriert sich von alleine, wenn sie eine Weile luftig aufgehängt wird.

Etliche weitere Naturtextilien für die Nacht werden angeboten. Noch relativ neu auf dem Markt sind Fasern aus Bäumen wie etwa Lyocell aus Eukalyptus-Holz, während Textilien aus Milchseide, Mais, Soja, Krabbenschalen, Bananenfasern und Lotuspflanzen Zukunftsmusik sind.

Auch ein Schlaf ohne Bekleidung kann schlafförderlich sein und der Haut gut tun, ihr Luft lassen. Dann ist die Qualität der Bettwäsche um so wichtiger, ganz gleich, ob Sie sich in Baumwolle betten oder den Seidenschlaf bevorzugen.

Bettwäsche, Bettdecke und Kopfkissen

Für die Bettwäsche gelten die gleichen Kriterien wie für Schlafanzüge und Nachthemden: Sie soll aus reinen Naturfasern sein, optimal für die Haut, frei von Schadstoffen und sich angenehm anfühlen. Leinen, Halbleinen, Hanf, Baumwolle, Seide oder Gemische aus ihnen stehen zur Auswahl. Wer die Arme afrikanischer Baumwollpflückerinnen gesehen hat, die von Chemikalien bis hoch über die Ellenbogen verätzt sind, wird keine Spuren dieser Gifte an seine Haut lassen wollen.

Die Füllung der Zudecke sollte auch aus Naturmaterialien bestehen, und dafür stehen etliche zur Verfügung: Daunen, Kapok (Pflanzendaunen), Seide, Schafwolle (Wollflocken), flaumiges Kamelhaar, Baumwolle oder Hanf. Was ratsam ist, hängt von der Jahreszeit und vom individuellen Typus ab – und von Ihrer Einstellung gegenüber der Tierhaltung. Im Sommer sind Baumwolle und Seide für Decken und Kissen günstig, im Winter wärmen Federn, vor allem Daunen, und Wolle sehr gut. Wer leicht friert, ist damit gut bedient.

Für Menschen, die schnell schwitzen, sind leichte Federfüllungen oder feine Wolldecken im Winter ausreichend, und vielleicht genügen dann Seide, Baumwolle oder andere pflanzliche Naturfasern. Federleicht sollte die Zudecke jedenfalls immer sein. Da jeder Mensch nachts Schweiß absondert – ungefähr einen Viertelliter – ist es wichtig, dass das Material atmungsaktiv ist und Feuchtigkeit absorbieren kann, was bei synthetischen Füllungen nicht gegeben ist. Auch Mischungen aus Naturmaterialien stehen zur Auswahl.

Für die Füllung des Kopfkissens gilt Entsprechendes. Hier bieten sich zusätzliche Materialien an wie Rosshaar (Mähne und Schweif), Naturlatex (Kautschuk), Hirscheschalen und Dinkelspelzen oder feine Zirbenspäne gemischt mit Hirse. Außerdem ist die Höhe und Härte des Kissens wichtig. Zu hohe, zu flache und zu harte oder zu weiche Kopfkissen können zu Nackenbeschwerden führen und die Nachtruhe stören. Bei Neigung zu Kopfschmerzen ist eine höhere Position gut. Zusätzlich kann ein kleines Lavendelkissen oder ein Kissen mit anderen schlaffördernden Kräutern wie Melisse, Kamille, Rosenblüten oder Hopfen gute Dienste leisten. Auch ein Heublumenkissen wirkt auf viele Menschen beruhigend und wohltuend. Düfte sind Pflanzenessenzen und sind, wie die Pflanzen selbst, höchst individuell. Es kommt darauf an, welcher Duft der jeweiligen Person gerade angenehm ist und sie anspricht. Düfte haben zwar allgemeine Wirkungen, aber gleichzeitig wirken sie höchst spezifisch auf individueller Ebene. Nicht jeder Nase und jedem Alter sagt der Duft von Lavendelöl, Kamillenblüten, Anis oder Minze zu.

Matratze

Die richtige Unterlage, die Matratze, gehört wie die Bettwäsche zu den Dingen, die jeweils individuell erprobt und entschieden werden müssen. Die Elastizität der Matratze, ob hartes Rosshaar oder ein sich unentwegt mitbewegendes Wasserbett oder eine sich an die Körperformen langsam anschmiegende Matratze, wie die schwedische Tempuramatratze, ob Stroh oder Wolle oder Naturkautschuk (Naturlatex), ist eine reifliche Überlegung wert. Nicht jeder ist seefest oder mag die Eigendynamik seiner Schlafunterlage, nicht jeder fühlt sich auf einer instabilen Unterlage wohl, nicht jedem liegt das robuste Stroh oder Rosshaar. Hier lässt sich schön kombinieren, zum Beispiel mit einer festeren Basismatratze und einer weicheren Matratzenauflage, etwa einer Wollauflage auf einer Strohmattatze oder einer Rosshaarauflage auf einer Kautschukmatratze. Nicht nur für guten Schlaf, sondern auch für angenehme Träume ist die richtige Unterlage eine notwendige Voraussetzung, wenn auch bei weitem nicht die einzige. Die beste Lösung ist ein längeres Probeliegen.

Das Bett

Auch das Bettgestell, das Holz, die Art der Schrauben sind von Bedeutung. Holz ist nicht einfach Bauholz, sondern stammt von einem bestimmten Baum oder von industriell wild zusammengewürfelten Hölzern. Jede Baumart hat ihre Vorzüge, ihre ganz spezielle Kraft und aromatische Ausstrahlung, und jeder einzelne Baum ist ein Lebewesen, sozusagen eine Persönlichkeit, mit ihrer eigenen Geschichte. Ob ein Baum im Streichholzwald gewachsen ist, wo er kaum Licht bekommen hat und dünn hochgeschossen ist, oder ob er in freier Natur gestanden hat, prägt ihn und bestimmt seine Qualität. Es ist eine Überlegung wert, auf welchem Holz wir ein Drittel unseres Lebens verbringen wollen. Wunderbar duftend und reinigend ist etwa das Holz der Zirbe, die hoch in den Bergen wächst. Menschenleben können eng mit dem Leben eines Baumes verbunden sein. Lebensbäumchen werden gepflanzt für ein neugeborenes Kind und sind von diesem Moment an lebenslange Begleiter, die eingehen oder, wie im Fall von C. G. Jung, vom Blitz getroffen werden können, wenn ihrem »Schützling« etwas zustößt, wenn er stirbt. Einige Geschichten wurden mir erzählt: Eine Studentin berichtet von ihrer Silberpappel vor dem Fenster am Schreibtisch, die sie durch viele Prüfungen begleitet und mit ihrem glitzernden Blätterspiel aufgemuntert hatte. Als die Pappel eines Nachts vom Sturm entwurzelt wurde, hatte sie keine Ableger hinterlassen – kurz danach zog die Frau nach zwanzig Jahren dort aus.

Die Verbundenheit von Mensch und Baum ist ein großes Thema (siehe Puhle 2006, »Pflanzengeister«). Ein befreundeter Kollege fragte Prinz Charles, ob er wirklich mit Bäumen spräche. Seine Antwort lautete: »Warum sollte ich es nicht tun?!« – Noch ein Tip für das Bett: Holzschrauben statt Metall wählen.

Himmelsrichtung und Bettposition

Der Kopf möge nach Norden gerichtet sein, lautet eine goldene Schlafregel, die sich auf die Magnetfeldlinien der Erde bezieht. Das bedeutet, der erste Blick beim Aufwachen richtet sich nach Süden, der Mittagsonne entgegen. Wer den Kopf dagegen nach Osten richtet, hat den Vorteil, sich von den ersten Sonnenstrahlen anlachen zu lassen. Manche lieben es, beim Aufwachen aus dem Fenster sehen zu können, in den Himmel oder die Bäume. Auch der Blick auf die Tür vom Bett aus kann eine Rolle spielen, denn er bietet Sicherheit. Die gemütlichste Ecke im Zimmer ist ebenfalls eine gute Voraussetzung für einen entspannten Schlaf. Am besten probieren Sie die verschiedenen Varianten selbst aus. Doch es gibt noch weitere Punkte...

Wer die Erde zum Bett hat, muss sich mit dem Himmel decken.

Sprichwort

Dieses Buch gibt Ihnen den Schlüssel zu Ihrem unbegrenzten Traumpotential in die Hand. Träume sind der neue Weg, Ihre optimale Zukunft zu erschaffen.

Sie erhalten zahlreiche Tipps und Anregungen, wie Sie für einen gesegneten Schlaf und himmlische Träume sorgen können, sich besser an Ihre Träume erinnern, ihren Sinn verstehen und sie aktiv gestalten können.

Durch klare Fakten, leichte Übungen und spannende Traumerlebnisse wird es zu einem praktischen Handbuch und lebendigen Lesebuch zugleich, das auf keinem Nachttisch fehlen darf.



NEUE  ERDE

ISBN 978-3-89060-719-1

