

Trauminkubation

Nachdem ich verschiedene Male Kurzartikel zum Thema Trauminkubation geschrieben habe, möchte ich hier eine praktische Anleitung zum ausdrucken hinzufügen. Die Technik der Trauminkubation setzt voraus, dass der Träumer sich an seine Träume erinnert, etwa einmal pro Nacht, bei Bedarf mehrere Male. Wenn das nicht der Fall ist so muss zuerst das Traumerinnerungsvermögen geschult und verbessert werden. Einen Link zu einem von mir verfasste Artikel dazu, ist am Schluss zu finden.

Was heisst Inkubation? In Meyers Lexikon ist unter anderen Bedeutungen dieser Eintrag zu finden:“ - Inkubation steht für die Sitte, am Tempel (Tempelschlaf) bzw. an Kultstätten (Wallfahrtskirchen) zu schlafen, um im Schlaf ein Gebot (oder Orakel), Heilung von Krankheiten u. a. zu erlangen“. Es ist also ein Versuch, eine bestimmte Art von Traum zu erhalten. Man lässt dabei nicht wie üblich in der Nacht und im Traum die Seele baumeln, sondern versucht aktiv Einfluss auf das Traumleben zu nehmen um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, z.B. eine Handlungsanweisung oder eine Prophezeiung zu erhalten, oder Heilung zu erlangen.

Warum aber könnte die Trauminkubation von Interesse sein? Vielleicht haben Sie schon einige hundert Träume aufgeschrieben und haben dabei bemerkt, dass es gewisse Themen gibt, die sich häufig wiederholen. Vielleicht haben Sie gelegentlich Alpträume, die immer ähnlich verlaufen und am Schluss rennen Sie um ihr Leben und erwachen voller Angst. Vielleicht neigen Sie dazu, im Traum etwas zu verlieren oder es wird Ihnen häufig etwas gestohlen. Vielleicht neigen Sie wiederholt zu anderen Missgeschicken im Traum, oder Sie werden immer wieder von anderen Traumpersonen schlecht behandelt, schikaniert, getadelt, nicht ernst genommen etc. Neigen Sie also in wiederholtem Falle zu negativen Traumverläufen, so können mit der Trauminkubation zukünftige Träume in einem positiveren Sinne beeinflusst werden.

Vielleicht möchten Sie aber einfach mit den Träumen experimentieren, um herauszufinden, wie diese auf Ihre Inkubation ansprechen. Oder Sie wollen im Traum auf Abenteuerfahrt gehen, um neue psychische Territorien zu erkunden, zum Beispiel den Heiler Asklepios besuchen. Vielleicht stehen Sie vor einer Entscheidung und wollen Ihre Seele um Rat fragen und bitten daher um einen Wahrtraum, einen Traum von den Toren aus Horn. Letzteres ist übrigens ein uraltes Anliegen. Es ist überliefert, dass Träume häufig befragt wurden, um herauszufinden, ob eine Unternehmung gelingen wird, oder nicht. So haben Kaufleute vor gefährlichen Handelsreisen, Feldherren und Könige vor Feldzügen und Heiratswillige vor der Heirat den professionellen Traumdeuter konsultiert.

Ein spezieller Fall ist die Inkubation von luziden Träumen, welche auch Klarträume genannt werden. In diesem Fall werden keine Traumthemen inkubiert, sondern der Bewusstseinszustand von Wachheit und Klarheit während dem Traum. In diesem Zusammenhang möchte ich jedoch auf mein Buch verweisen, das die Inkubation von luziden Träumen genau beschreibt.

Was ist also zu tun? Als erstes möchte ich Ihnen empfehlen, einen kleinen Traumtempel einzurichten, der in der Nähe Ihres Bettes steht. Dies ist keine Notwendigkeit, doch es hilft Ihnen, sich auf Ihr Anliegen, auf Ihre Trauminkubation einzustimmen. Dies kann ein kleines Tischlein sein, gedeckt mit einem hübschen Tuch, auf welchem einige Gegenstände platziert sind, die für Sie im Zusammenhang mit Träumen von Bedeutung sind. Oder sie hängen einige Bilder in der Nähe ihres Bettes auf, die auf das Thema Traum Bezug nehmen.

Nun haben Sie ein Anliegen, in welche Richtung Sie ihre Träume lenken wollen. Setzen Sie sich vor dem zu Bett gehen auf die Bettkante. Stellen Sie sich dabei gedanklich vor, von was Sie träumen wollen, oder inwiefern Sie den Ablauf Ihrer Träume beeinflussen wollen. Benutzen Sie dabei nicht nur ihr Denken, sondern stellen Sie sich das Gewünschte möglichst bildlich vor.

Wenn Sie häufig geträumte negative Träume im positiven Sinne beeinflussen wollen, so nehmen Sie den neuesten von jener Traumserie und stellen Sie sich den Traumverlauf in der Phantasie möglichst plastisch vor. Nun werden Sie im Traumverlauf mit dem negativen Ereignis konfrontiert, doch Sie verhalten sich nun anders als im Traum, z.B. Sie rennen nicht fort, sondern stellen den Verfolger zur Rede, oder Sie finden das Verlorene ohne weiteres, oder Sie entgegnen dem Kritiker auf gekonnte Weise etc. Das mag nicht im ersten Anlauf gelingen. Vielleicht ist es auch gar nicht so einfach, herauszufinden, wie man ein glücklicheres Ende des Traumes herbeiführen kann. Vielleicht ist es deshalb notwendig, am Tage vor der ersten Inkubation mit Hilfe von Block und Bleistift, oder mit dem Computer den negativen Traum neu zu schreiben, ihm eine positive Wende zu verpassen. Benutzen Sie dabei Ihre Phantasie und verwenden Sie die Elemente, die Ihnen plausibel und brauchbar erscheinen. Mehr zur Traumneuschreibung finden Sie ebenfalls in meinem Buch.

Wenn Sie andererseits einen wahren Traum von den Toren aus Horn wollen, so stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie vor ein eindrückliches Tor treten, das aus gewaltigen Hörnern geformt ist, oder das im Torbogen eindrückliche Hörner aufweist. Durch dieses offene Tor nun strömen ihnen Bilder aus grosser Distanz in den Kopf. Sie mögen diese Bilder vielleicht noch nicht erkennen, doch in der Nacht wird sich zeigen, was für Träume Sie haben.

Sie haben sich also auf der Bettkante ein Traumziel gesetzt und haben sich fest vorgenommen davon zu träumen und nach dem Traum aufzuwachen. Sie legen sich nun hin, vielleicht lesen Sie noch ein wenig oder löschen gleich das Licht. Wenn Sie nun im Dunkeln daliegen, repetieren Sie nochmals die möglichst bildlich vorgestellte Trauminkubation und bleiben Sie dabei gedanklich für eine Weile. Versteifen Sie sich aber nicht zu fest darauf, sonst können Sie nicht einschlafen. Wenn die Gedanken langsam zu driften beginnen und auch andere Themen auftauchen, so ist das in Ordnung und ein erster Hinweis, dass Sie langsam einschlafen.

In der Folge wachen Sie nachts nach einem Traum auf. Notieren Sie ihn, sonst geht er mit grosser Wahrscheinlichkeit vergessen. Danach wiederholen Sie die Inkubation, wie oben beschrieben und schlafen wieder ein. Etc. Sie sehen, so beschäftigen Sie sich recht intensiv mit dem gewünschten Thema während der Nacht, weshalb die Wahrscheinlichkeit zunimmt, dass Sie auch davon träumen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Träume nicht sofort auf die Inkubation reagieren, deshalb bleibe ich während einiger Wochen oder gar Monate bei einem Inkubationsthema. Von anderen Leuten habe ich aber vernommen, dass Ihre Träume sofort auf die Inkubation reagieren. Es bleibt also ihnen überlassen, herauszufinden wie Sie reagieren. Es kann sein, dass der Traum auf symbolische Weise reagiert, dann muss er zuerst gedeutet werden. Es kann aber auch sein, dass der Traum unverhüllt auf die Inkubation eingeht.

Christoph Gassmann (<http://schrift-und-traum.ch/>)

Die Tore aus Horn und Elfenbein <http://dreamunit.net/text-de/04/gassmann3.shtml>

Trauminkubation <http://dreamunit.net/text-de/07/gassmann10.shtml>

Traumring: <http://traumring.info/traum.html>

Traumbuch: <http://schrift-und-traum.ch/traumbuch.html>

Träume erinnern: <http://schrift-und-traum.ch/traeumeerinnern.pdf>

Träume deuten: <http://schrift-und-traum.ch/traeumedeuten.pdf>