

Selbstvertrauen mit Hilfe deiner Träume

von Rudolf Engemann

Vielleicht kennen einige von euch das Buch „Die vier Versprechen“ von Don Miguel Ruiz. In diesem Buch wird eine Geschichte mit dem Titel „Der nebelverhangene Spiegel“ erzählt. Kurz beschrieben handelt diese Geschichte von einem Menschen, der seine wahre Natur entdeckt, dass alles mit allem verbunden ist und dass das Leben dieser Erkenntnis, der Bewusstwerdung dient. Es gibt viele Geschichten dieser Art. Allen gemeinsam ist die Aussage, dass es „hinter“ unserem Alltagsbewusstsein eine andere Art von Bewusstsein gibt, die mit „Wissen“ zu tun hat und dass es uns Menschen möglich ist, den Nebelschleier der Alltagsrealität zu durchdringen.

In allen Weisheitslehren dieser Welt kommt es darauf an, diesen Schleier vor unserem wahren Selbst zu heben. Die Wege dazu sind sehr vielfältig in ihrer Ausformung. Sie unterscheiden sich hauptsächlich auf Basis der Kultur, in die sie eingebunden sind. Doch entscheidend ist, ob der Kontext der Kultur beinhaltet, dass Menschen in ihrer Tiefe „wissende“ Wesen sind. In einigen Gesellschaften wird Abhängigkeit von „äußeren“ Wissen geschaffen, in dem das Potential des Menschen, seiner wahren Natur in seinem Inneren begegnen zu können, geleugnet wird. Auch in unserer Gesellschaft leiden viele Menschen unter dem Verlust einer lebendigen Kultur, die ihnen einen Weg zu ihrer wahren Natur weisen kann. Dennoch steht natürlich auch der heutige Mensch nicht alleine da, denn so unterschiedlich auch die verschiedenen Wege sein können, alle Pfade haben eines gemeinsam: Sie weisen den Menschen an, in sein Inneres zu gehen und nach Visionen Ausschau zu halten. Sie sprechen davon, die Blickrichtung vom äußeren Geschehen, vom Gebunden-Sein an die Materie abzuwenden und sich dem inneren Spiegel zuzuwenden. Und dies können wir jederzeit tun. Der Mensch kann auch heute auf Visionssuche gehen und den Schleier durchdringen.



Eine Möglichkeit ist die Beschäftigung mit unseren Nachträumen. Das Träumen während der Nacht ist, wie die meisten sicherlich wissen, eine völlig natürliche und tatsächlich alltägliche bzw. allnächtliche Aktivität. Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass wir alle nicht nur schlafen, sondern *immer* auch träumen. Selbst wenn wir uns am nächsten Morgen nicht an unseren Traum erinnern, haben wir dennoch geträumt. Und die Frage ist: Wenn wir morgens aus einem Traum aufwachen, wohinein erwachen wir dann? Viele Menschen würden vermutlich antworten: In die Wirklichkeit! Und dies heißt, dass für diese der Traum so viel wie Unwirklichkeit bedeutet. Eine mögliche andere Sicht ist die Empfindung, von einer relativen Wirklichkeitsebene in eine andere relative Wirklichkeitsebene zu gehen, denn die Tatsache, dass das Träumen selbstverständlich und völlig natürlich ist, bedeutet nicht, dass es nur eine unwichtige Angelegenheit ist, dass es nur elektro-chemisches Beiwerk unserer Gehirnaktivität ist, oder einfach nur ein Verarbeitungsmechanismus des Tagesgeschehens. Das Land unserer Träume erstreckt sich weit über die Grenzen unserer physischen Alltagsexistenz hinaus und erschließt uns einen Bereich, den wir auch das Unbewusste nennen können. So sah C.G. Jung in den Träumen einen Zugang zu einer sehr tiefen weisheitsvollen und auch zum Teil über die Grenzen der gewohnten alltäglichen Realität hinausgehenden Ebene. Wollen wir uns die Hilfe unserer Träume zunutze machen, müssen wir zuerst für sie empfänglich werden. Die Herausforderung liegt hier nicht darin, dass wir Führung erhalten, denn die ist uns im Inneren immer zugänglich, sofern wir uns ihr zuwenden, sondern ob wir die Botschaften hören wollen. Dies führt uns jetzt zu der immer wieder gestellten Frage, wie wir zwischen „scheinbaren“ Phantasien und unser „wirklichen“ inneren Stimme unterscheiden können?

Schon in dieser Frage wird deutlich, wie lange wir bereits unseren Blick nach außen richten und versuchen, in der Welt der Materie etwas „greifbares“ und für unsere spirituelle Entwicklung verwertbares zu finden. Sich wieder sich selbst zuzuwenden, ist ungewohnt und wir haben wenig gewachsenes Vertrauen in die Wahrnehmung unserer inneren Sprache. Es scheint, als hätten wir es verlernt, da wir innerhalb unserer Gesellschaft keinen Raum mehr dafür haben. Wir müssen erst langsam wieder lernen, wo sich die heiligen Aspekte des Lebens entdecken lassen und wie die intuitiven und zutiefst bedeutsamen visionären Momente zu verstehen sind, die wir alle von Zeit zu Zeit erleben. Indem wir uns achtsam unserem eigenen Inneren zuwenden, kristallisiert sich eine natürliche Spiritualität heraus. Dies ist eine Form der Selbstachtung und diese führt ganz natürlich zur Wahrnehmung der inneren Stimme. Alle Menschen, die seit jeher diesen inneren Pfad



gegangen sind, erleben schließlich Zustände des Eins-seins und erfahren ihre Natur in einem völlig anderen Licht. An dieser Stelle gibt es keine Spekulationen mehr und Fragen verwandeln sich in ein inneres Wissen. Dadurch verändert sich grundlegend unsere Einstellung uns selbst und dem Leben gegenüber. Aus Selbstachtung erwächst Selbstvertrauen.

Stanislaw Grof, der 1931 in Prag geborene Begründer der transpersonalen Therapie, prägte nach vielen Jahren der Erforschung von veränderten Bewusstseinszuständen den Begriff des „ozeanischen“ Zustandes. Im ozeanischen Zustand ist das Bedürfnis, die Dinge mit dem Verstand zu erfassen, erheblich reduziert und das Universum wird zu einem Geheimnis, das man erfahren kann und ist nicht länger ein Rätsel, welches es zu lösen gilt. So sind transpersonale Methoden eine Brücke zwischen der Psychologie des Menschen und seiner Spiritualität. Die normale westliche Psychologie befasst sich überwiegend mit persönlichem Wachstum, mit Anpassung und Normierung, transpersonale Methoden spüren dem Sinn nach. Sie suchen das Überpersönliche, suchen das, was Verbindet, und versuchen den Menschen wieder in Kontakt mit seinem inneren Wissen zu bringen.

In der Integrativen Prozessbegleitung gehen wir davon aus, dass die Basis der Begleitung eines Menschen die Wahrnehmung ist, das „für-wahr“-Nehmen - und dies gilt natürlich gleichermaßen auch für den Begleiter. Wenn ich einen anderen Menschen „für-wahr“ nehme, d.h. ihn ernst nehme und ihn in seiner Wahrnehmung wertschätze, entsteht dadurch eine besondere Form der nicht-körperlichen Berührung. Eine Art innere Berührung, die die Grundlage einer jeden Begleitung ist und somit natürlich auch die deiner eigenen Reise in deine Innenwelt. Das Vertrauen in dich selbst ist der Schlüssel zur Selbstachtung.



Rudolf Engemann

1957 geboren, lebe ich mit meiner Frau Susanne und unserem Sohn Amon zusammen in Lübeck. Nach meiner Ausbildung zum HAKOMI-Therapeuten kamen Aus- und Fortbildungen im Bereich der prozessorientierten Psychologie Arnold Mindells, dem NLP Richard Bandlers und der Hypnosetherapie Milton Ericksons hinzu. Ich bin Mitglied im

Verband der Körperpsychotherapeuten DGK/EABP und Inhaber des European Certificate of Psychotherapy (ECP). Ich leite das von mir begründete Institut für Integrative Prozessbegleitung.

Jetzt neu erschienen!

Die CD Zeitlinienarbeit -
Eine hypnotische Reise durch
deine eigene Lebenszeit

- CD 1: Veränderung
der Vergangenheit**
- CD 2: Erschaffung einer
unwiderstehlichen
Zukunft**



Weitere Info und Bestellmöglichkeit unter:
www.integrative-prozessbegleitung.net
Telefon: 0451 - 400 57 80

Umso mehr du dich von den dir bislang vermittelten Grenzen des mechanistischen Denkens verabschiedest, umso mehr erkennst du, dass die Unterscheidung zwischen Phantasie und Realität völlig irrelevant ist und mit dem Verlust deines Vertrauens in dich selbst zu tun hat. Umso mehr du auf Grund deiner wiederkehrenden Selbstachtung deiner inneren Stimme wieder folgst, und die *Erfahrung* einer inneren Führung machst, umso mehr steigt auch dein Selbstvertrauen in deine Fähigkeiten und die anfängliche Frage beginnt sich aufzulösen.

Was immer du also an Führung durch deine Träume oder Visionen erhältst, nutze deine Erkenntnisse in deinem Alltag. Wenn du das neu erworbene oder wieder-entdeckte innere Wissen einsetzt, wird es dir über die Zeit immer leichter fallen, die innere Führung deiner Träume zu verstehen. Und bei jedem Schritt gilt: Wer wiederkehrt, ist nicht derjenige, der losgegangen ist. Jede dieser Reisen wird dich in Neuland führen. Nimm dir Zeit, genau zu erforschen, wie du dich veränderst. Gespanntheit und kindliche Neugierde bringen die erforderliche Frische und Energie. Denn es kann und soll Spaß machen, sich seiner Innenwelt zu widmen und all die Dinge zu erfahren, die es zu erfahren gibt. Wenn es dir Spaß macht, wird sich dir diese Ebene leicht öffnen, oder anders gesagt, du kannst diese Ebene in dir nur wahrnehmen, wenn du mit Freude bei der Sache bist und alle Skepsis und alle Vorbehalte, alle Urteile und bisherige Meinungen, all den Nebel wie in der oben geschilderten Geschichte von Miguel Ruiz einfach mal bei Seite lässt.

Viel Spaß bei der Entdeckung deiner vielen Möglichkeiten!

