

# Traum- Exerzitien

Über psychische Schulung im Traum  
und magische Disziplin  
des Schlafzustandes

Neue Wege zur Selbsterkenntnis und zu  
seelischer und körperlicher Gesundheit

von  
Heinrich Jürgens



Verlag Edition Geheimes Wissen

DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER  
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND  
WISSENSCHAFTLICHEN  
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag  
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2023  
Verlag: Edition Geheimes Wissen  
Internet: [www.geheimeswissen.com](http://www.geheimeswissen.com)



Alle Rechte vorbehalten.  
Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte  
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Fotokopie,  
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch  
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-903302-83-9

---

*Der Traum ist der Diener des wachen Lebens.* Beim Lesen dieses Satzes wird mancher den Kopf schütteln und sich fragen: „Wozu sollen mir meine phantastischen Träume, die doch nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben, im Wachzustand dienen? Kann ich überhaupt aus dem Durcheinander, das nachts meinen Traum belebt, eine Nutzenanwendung für mein tägliches Dasein, für meine Arbeit und meine berufliche Beschäftigung ziehen? Sind Träume und Wirklichkeit nicht zwei ganz verschiedene Dinge, die so weit voneinander entfernt sind, wie Himmel und Hölle, unüberbrückbar, nicht zu verbinden, ohne jegliche Beziehung zueinander?

Der Traum ist für die meisten Menschen etwas, das man als eine unvermeidliche Sache in den Kauf nimmt, ohne dass es sich der Mühe lohnte, auch nur einen Gedanken im wachen Zustand daran zu verschwenden. Im tollen Treiben der beruflichen Arbeit steht einem der Kopf nicht danach. Man hat was Besseres zu tun, als über die merkwürdigen Phantastereien, die unseren Schlaf beherrschen, nachzudenken. Sagt nicht ein altes Sprichwort: *Träume sind Schäume?*

Es sei erlaubt, die Fragen an den Leser zu richten: Kennst du die Grenze, die zwischen Traum und wirklichem Wachen liegt? Was ist Traum, was ist wirkliches, waches Leben? Hast du dich noch nie darauf ertappt, dass du im sogenannten wachen Zustand geträumt hast? Dass du träumend Taten vollbrachttest, die du — zur Besinnung auf

dich selbst gekommen — entweder verabscheuest oder ob ihres hohen Fluges nie für möglich hieltest? Hat der arme, ums tägliche Brot ringende Arbeiter nie wachend davon geträumt, Millionär zu sein? War dieser Wachtraum nicht prachtvoll? Hat der Kranke, Leidende nie davon geträumt ganz gesund zu sein?

Sind diese Wachträume nicht *wirkliche Träume*? Sind diese wirklichen Träume nicht Wirklichkeit? Und ist die eigentliche, lebensvolle Wirklichkeit, *ist unser ganzes Leben nicht ein Traum*?

Was ist Wirklichkeit, was ist Traum? Der „normale moderne“ Mensch wird ob dieser Frage mitleidig lächeln. Wer so fragt, gehörte von Rechts wegen in ein Nerven-Sanatorium oder noch besser ins Irrenhaus. — Gemach, gemach du „moderner“ Mensch! Als „Moderner“ wirst du auch die Relativitätstheorie kennen. Alles im All ist relativ. Du Weltreisender durchkreuzest mit den Schiffen die Weltmeere und merkst es nicht, dass — während du wahnst durch das Weltmeer zu fahren — das Meer dir entgegensaut mit einer Gewalt und Geschwindigkeit, die zu deinem „Durch das Meer fahren“ im Verhältnis von tausend zu eins steht. Du glaubst ein Ding zu greifen und weißt nicht, dass im Grunde genommen alles relativ, d. h. Einbildung ist. Das Ding kommt so gut zu dir wie du zu ihm. Du meinst im wachen Zustand als scharf denkender Mann zu handeln und nimmst nicht wahr, dass deine Handlungen nichts anderes als Spiegelungen deiner aus dem Unterbewusstsein hervorquellenden Gedanken sind, dass die Gedanken zu dir kommen, dass du in *Wirklichkeit träumst*, und dass deine Schlaf- und Wachträume mindestens solche Wirklichkeiten sind, wie deine im wachen Zustand vollführten Handlungen. In dem Augenblick, in dem der Arme sich als Millionär *fühlt*, ist er es wirklich. Kein tatsächlicher Millionär

wird das schöne Gefühl, Besitzer eines Vermögens zu sein, intensiver haben, als der Arme, der dieses Vermögen eine Minute lang erträumt.

Die Denker aller Zeitalter haben sich mit der Erscheinung des Traums beschäftigt. Sie alle haben versucht, die Grenze zu finden, die den Traum vom Wachzustand trennt. Diese Grenze in scharf umrissener Form festzulegen, ist bisher keinem gelungen. Im Gegenteil haben immer die *größten* Philosophen darauf hingewiesen, dass die Begriffe „Wirklichkeit“ und „Traum“ nur unserer Vorstellung entspringen, und dass ein Trennungsstrich zwischen beiden überhaupt nicht zu ziehen sei. So stellte der Philosoph *Schopenhauer* folgende Gleichung auf: Wirklichkeit = Außenwelt, Außenwelt = Vorstellung, Traum = Vorstellung, folglich Traum = Außenwelt oder Traum = Wirklichkeit. Und wenn derselbe Philosoph sagt, dass den kleinen Denkern die Feststellung eines Unterschiedes zwischen Traum und Wachzustand immer sehr leicht geworden sei, den großen dagegen umso schwerer, so sollte diese Tatsache gerade dem „modernen“, nach Aufklärung suchenden Menschen Anlass zum Nachdenken geben.

*Der Schlaftraum ist ein aus dem Unterbewusstsein des Menschen unaufhörlich quillender Strom der Gedanken.* Diese erzeugen im Gehirn eine Reihe lebensvoller, uns intensiv beschäftigender Bilder. Von der Art dieser Bilder hängt es ab, ob wir einen tiefen, erquickenden Schlaf genießen und uns am andern Morgen an Körper und Geist erfrischt von unserem Lager erheben, oder ob wir mit wüstem Kopf, abgespannt und zerschlagen, unfähig zur Arbeit, aufstehen und mit Bangen der kommenden Nacht entgensehen, die uns statt Ruhe und Erquickung nur Aufregung und neue Nervenabspannung beschert.