



Viola Schöpe

TRAUM UND WIRKLICHKEIT

DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT UNSERER WAHRNEHMUNG

„ALLES BEGINNT IM EIGENEN BEWUSSTSEIN“

Dieses Leitmotiv ist mir vor über 30 Jahren erstmals begegnet und begleitet mich seither als innere Orientierung. Es verweist auf eine zentrale Erfahrung ganzheitlicher Spiritualität: dass unser Erleben von Körper, Geist und Seele nicht getrennt voneinander existiert, sondern aus einem gemeinsamen Ursprung hervorgeht – unserer Wahrnehmung. Alles, was wir erschaffen, beginnt mit einem inneren Bild. Einer Idee. Einer Vorstellung von dem, was sein könnte – oder von dem, was gewesen ist. Unsere Realität entsteht nicht losgelöst von uns, sondern formt sich aus dem, was wir innerlich wahrnehmen, glauben und fühlen. Wahrnehmung ist in diesem Sinne kein passives Empfangen, sondern ein aktiver, schöpferischer Prozess. Der erste Schritt jeder bewussten Veränderung liegt daher darin, zu prüfen, welches Bild wir in unser Bewusstsein geben – von unserem Körper, unserer Gesundheit, unseren Beziehungen und unserem Leben als Ganzes, welchen Traum wir hegen und pflegen.

BEWUSSTSEINZUSTÄNDE UND SCHÖPFERISCHE KRAFT

Tauchen wir tiefer in unser Bewusstsein ein, begegnen wir unterschiedlichen Zuständen. Im Alltagsbe-

wusstsein, dem sogenannten Beta-Zustand, sind wir wach, funktional und mental aktiv. Dieser Zustand ist notwendig für den Alltag, aber für tiefgreifende innere Wandlungsprozesse oft begrenzt. Die schöpferische Kraft entfaltet sich besonders in ruhigeren Bewusstseinssebenen, etwa im Alpha-Zustand. Viele Menschen kennen ihn aus Meditation, tiefer Entspannung oder aus dem Übergang zwischen Wachsein und Schlafen. In diesem Zustand wird der Geist empfänglicher, innere Bilder gewinnen an Tiefe, und neue Zusammenhänge können erkannt werden. Interessanterweise ist dies derselbe Bewusstseinsraum, den wir während unserer Traumphasen betreten. In diesen Phasen erleben wir Bilder, Emotionen und Geschichten, die sich vollkommen real anfühlen. Wenn wir lernen, diesen Zustand bewusst wahrzunehmen, können wir sogar aktiv Einfluss auf unsere Träume nehmen – ein Phänomen, das als luzides Träumen bekannt ist.

TRAUM UND WIRKLICHKEIT – EIN FLIESSENDER ÜBERGANG

Indigene Kulturen wie die Senoi betrachteten Traum und Wachrealität nicht als getrennte Welten, sondern als miteinander verbundene Ebenen derselben Erfahrung. Träume wurden erinnert, reflektiert und bewusst in den Alltag integriert. Handlungen im Traum hatten

Bedeutung für das Wachsein – und umgekehrt. Interessant ist, dass festgestellt wurde, dass die Senoi keine Gewalt untereinander und keine psychischen Krankheiten kannten. Wir sollten uns also fragen, was wir von diesen Völkern, die als „primitiv“ bezeichnet werden, lernen können.

In unserer westlichen Kultur wird die Traumwelt hingegen oft als unwirklich oder nebensächlich abgetan. Doch wie klar ist die Grenze tatsächlich? Wenn ein Traum über mehrere Nächte hinweg fortgesetzt werden kann – was ist dann Traum, was Realität? Und wenn wir Realität daran festmachen, dass wir Schmerz empfinden können, so fühlen sich auch im Traum Berührung, Angst oder Freude real an. Vielleicht ist Realität weniger eine feste Größe, als wir glauben, sondern eher ein Kontinuum unterschiedlicher Bewusstseinszustände.

DER EIGENE TRAUM ALS INNERE AUSRICHTUNG

Wenn wir davon ausgehen, dass wir unsere Realität mitgestalten, stellt sich eine wesentliche Frage: Was ist mein eigener Traum? Oder: Was bereitet mir Freude? Was nährt mich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene? Wie fühlt sich Gesundheit für mich an? Wie sieht ein erfülltes Leben aus? Welche Qualität von Beziehung wünsche ich mir – zu mir selbst und zu anderen?

Je klarer dieses innere Bild in unserem Bewusstsein existiert, desto leichter kann es sich im äußeren Leben spiegeln. Manifestation ist dabei kein schneller Wunschmechanismus, sondern ein Zusammenspiel aus innerer Ausrichtung, Überzeugungen und gelebter Erfahrung. Zweifel, kulturelle Prägungen und begrenzende Glaubenssätze wirken wie Filter, die bestimmen, wie weit sich ein Traum entfalten kann.

BEWUSSTSEIN ALS ERFAHRUNGS- UND HEILRAUM

Der amerikanische Heiler Martin Brofman arbeitete intensiv mit der Kraft innerer Bilder. In seiner Meditation „Der Traum“ lädt er dazu ein, den eigenen Lebenstraum bewusst zu visualisieren und sich innerlich bereits in diese Erfahrung hineinzusetzen – nicht als Flucht aus der Realität, sondern als bewusste Neuausrichtung des Bewusstseins. Interessant ist, dass wir von den verschiedenen Chakren und Bewusstseinssebenen verschiedene Wahrnehmungen und Möglichkeiten der Manifestation erfahren. Das heißt nicht, dass es nur eine Bewusstseinssebe, eine Wahrheit gibt, sondern, dass jede sich aufbauend ergänzt, je nachdem, wo wir unsere Kraft und Aufmerksamkeit hinlenken.

Auf tieferen Bewusstseinssebenen, etwa im Bereich des Stirnchakras, kann das Leben zunehmend die Qualität

eines Traumes annehmen. Wir erleben uns nicht mehr ausschließlich als Handelnde, sondern als Bewusstsein selbst – als das Feld, in dem Erfahrungen entstehen. Aus dieser Perspektive wird auch das Prinzip der Co-Kreation erfahrbar – das Wechselspiel zwischen innerem Erleben und äußerer Manifestation.

Auf der kausalen Erfahrungsebene kann Einssein nicht nur als Idee, sondern als direkte Erfahrung erlebt werden. Alles erscheint als Ausdruck eines einzigen Bewusstseins. In dieser Wahrnehmung gleicht das Leben einem luziden Traum: Wir erkennen, dass wir träumen – und übernehmen Verantwortung für das, was wir erschaffen.

In einem Traum gibt es keine starren Regeln. Dort können Heilung, Wandlung und Neubeginn möglich werden – zunächst als innere Erfahrung, als Bewusstseinszustand. Welche Form diese Erfahrung im äußeren Leben annimmt, ist Teil eines individuellen Prozesses.

Diese Praxis erinnert uns daran, dass Heilung, Erfüllung und Wachstum dort beginnen, wo Körper, Geist und Seele in Einklang kommen. Unsere Wahrnehmung ist dabei kein Zufallsprodukt, sondern ein Werkzeug, das wir zu nutzen lernen können.

Wir können uns selbst von der Ebene des Kronenchakras als einziges Bewusstsein wahrnehmen, welches einen Traum erschafft und erfährt, dass alles Geschaffene die Manifestation dieses Traumes ist. In einem Traum gibt es keine Begrenzungen. Wir können alles träumen, was wir möchten. Wir können träumen, dass wir die uneingeschränkte Fähigkeit haben, alles zu heilen, was geheilt werden muss und dabei innerhalb des Traumes wissen, dass wir träumen. In dem Szenario, das wir in unserem Bewusstsein erschaffen, innerhalb der Realität, die wir mit unseren eigenen Wahrnehmungen in unserem eigenen Traum kreieren, kann alles erschaffen werden und auch Heilung geschehen.

Vielleicht ist es an der Zeit, unseren Träumen wieder zuzuhören. Nicht als bloße Fantasie, sondern als Ausdruck unseres Bewusstseins. Und ihnen Raum zu geben, Wirklichkeit zu werden und unser Leben achtsam und verantwortungsvoll zu gestalten.

Viola Schöpe ist Heilerin & akkreditierte Seminarleiterin des „Körper-Spiegel-Systems“ von Martin Brofman. Weitere Infos zu ihrer Arbeit sowie Bücher und Meditations-CDs von Martin Brofman finden Sie unter <https://www.koerper-geist-heilung.de>

Nächste Heilseminare in Berlin: 2.–3. Mai oder 24.–25. Oktober 2026, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin. Weitere Informationen und Kontaktdaten unter: <https://www.koerper-geist-heilung.de/events.html>

