

TRAUMFÖRDERUNG:

Mit Traumsteinen und Orakelpflanzen ins Land der Träume

von Margret Madejsky

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Unterschiedlichste Ängste und seelische Traumata liegen tief im Unterbewußtsein vergraben und nähren Erkrankungen aller Art. Biologen sehen in den Träumen einen Selbstreinigungsversuch des Gehirns - die Seele wirft sozusagen Ballast ab. Träumen kann jeder; nur die Erinnerung an die Phantasiegebilde der Nacht fehlt vielen. Erinnern wir uns der Träume, so kann die bewußte Auseinandersetzung mit den verschlüsselten Botschaften der Seele beginnen. Pflanzen, wie Vergißmeinnicht oder Metalle, wie Silber, erleichtern die Traumarbeit in vielen Fällen und führen Patienten sowie Therapeuten zurück zu den Wurzeln psychischer und physischer Leiden.

Silber - Spiegel für die Seele

Alla Selawry hat über Silber geschrieben: "Das Gedächtnis reproduziert die Dinge, wie der Mond das Sonnenlicht spiegelt oder der Silberspiegel getreu die Umwelt wiederspiegelt".

Die Rückseite von Spiegelglas wird zum Teil heute noch mit Silber beschichtet. Wir sprechen auch vom sogenannten "photographischen Gedächtnis", wenn jemand ein ausgeprägtes Erinnerungsvermögen hat. Silberverbindungen, wie zum Beispiel Silberbromid und Silberjodid, sind extrem lichtempfindlich und werden daher in der Photographie verwendet. Im übertragenen Sinne fördert das Mondmetall Silber somit die Spiegelwirkung des Gedächtnisses. Während das Sonnenmetall Gold den Tag erhellt, "Be-sonnen-heit" spendet und das Selbstbewußtsein stärkt, erleuchtet Silber die Nacht, fördert die Erinnerung an Träume und steigert das Reflexionsvermögen.

Der Traum wird auch als silberner Faden bezeichnet, der Körper und Geist in der Nacht zusammenhält; Silber bahnt den Weg zum Unbewußten. Die Metall-Therapie wird daher mit Silber als Reaktionsmittel der Psyche eröffnet.

Hauptangriffspunkt von **Argentum metallicum** (Silber) und seinen Verbindungen ist somit - neben den Schleimhäuten und den Keimdrüsen - vor allem das Nervensystem. Die spagyrische Heilmittelfirma Soluna hat mit "Cerebretik" eine lunare Arznei für die Nacht geschaffen: Argentum colloidal und Argentum citricum sind die Hauptbestandteile. Das Mittel wirkt oft wie ein Schlüssel zum Unterbewußtsein. Nach längerer Einnahme regulieren sich Schlafstörungen, bunte Träume beleben wieder die Nacht und bleiben länger im Bewußtsein.

Nach anthroposophischer Vorstellung ist Silber das Metall der ersten sieben Lebensjahre - der prägenden Lebensphase! Dies entspricht auch dem homöopathischen Arzneimittelbild von Argentum metallicum. Dort finden sich frühkindliche Empfindungen, die zum Beispiel von Nash wie folgt beschrieben werden: "Der Anblick hoher Häuser macht schwindlig und läßt wanken". Das kleine Kind (in uns) nimmt hier aus seiner Perspektive heraus die große Umwelt wahr. Auch im Arzneimittelbild von **Argentum nitricum** (Silbernitrat) finden sich für den Erwachsenen oft unerklärliche Ängste wie die Platz- oder Fallangst. Beim Argentum-nitricum-Typ können sich alle möglichen Befürchtungen bis zur Todesangst steigern. Auf die Frage, wie sich die Angst äußert, sagen solche Patienten vielleicht: "Man merkt es mir äußerlich nicht an" oder "Ich weiß es nicht". Alles läuft unbewußt ab, Empfindungen sind diffus und bleiben unter der Oberfläche verborgen.

Kent hat hier den Kreis geschlossen: "Folgen von seelischer Erschütterung" und "Gedächtnisschwund" führt er als Leitsymptome von Argentum metallicum auf; dies läßt sich auch auf andere Silberverbindungen übertragen.

Einer Frau, die selbst beim Treppensteigen unter Fallangst litt, wurde Argentum metallicum D30 verordnet. Plötzlich kam ihr wieder in den Sinn, daß ihre Mutter in der Spätschwangerschaft mit ihr die Treppe heruntergefallen war. Hier wäre auch Arnica als Begleit- oder Wechselmittel geeignet gewesen, denn es ist das Hauptmittel bei "Folgen von Traumata", auch wenn diese sehr lange Zeit zurückliegen. "Das Entsetzen, das sie wirklich durchlebt haben, wiederholt sich - der Arnica-Patient träumt davon" heißt es bei Kent. Der Wechsel zwischen lunaren Heilmitteln wie Argentum metallicum oder Calcium carbonicum am Abend und sonnigen Mitteln wie Arnica, Aurum metallicum (Gold), Hypericum (Johanniskraut) oder Succinum (Bernstein) am Morgen kann in manchen Fällen Bewußtwerdungsprozesse in Gang bringen und Ängste relativieren. Mit Argentum nitricum läßt sich Flug- oder Fallangst ebenso lindern. Verordner beobachten dabei gelegentlich, daß die Ängste im selben Maß abnehmen wie Erinnerungen an lange zurückliegende Ereignisse wach werden.

So berichtete beispielsweise eine Patientin, die unter begründeter Flugangst litt - sie mußte im Rahmen ihrer Journalistentätigkeit einmal über Flugzeugabstürze recherchieren - die Kombination von Argentum nitricum D12 (10,0) und Passiflora incarnata Urtinktur (40,0) habe sie gelassener gemacht. Weil ihr die Mischung "so gut getan hat", nahm sie täglich einige Tropfen davon ein und wunderte sich darüber, daß sie jede Nacht intensiv träumte. In ihren Träumen durchlebte sie unter anderem einige Ereignisse ihrer Kindheit erneut, was wiederum ein Ansatzpunkt für die Bekämpfung diverser anderer Ängste war, die sie noch im Erwachsenenalter plagten.

Meerwasser, Mondstein und andere Traumförderer

Einen interessanten Erfahrungsbericht lieferte auch ein Heilpraktikeranwärter, der wegen seiner unterschwelligem Versagensängste eine Zeit lang täglich Aqua marina (Meerwasser) D12 eingenommen hatte. Seine Träume wurden lebhaft, sexuell und geradezu archaisch. Er hatte im allgemeinen überhaupt keine Traum Erinnerung, aber unter Einfluß von Aqua marina wurde jede Nacht zur Erlebnisreise. Nach eigener Aussage wurde in den Träumen all der versteckte Kummer freigelegt, wodurch er in dieser Zeit tiefe Einblicke in seine seelische Struktur gewann. Zum Abschluß dieser intensiven Phase träumte er, er sei ein Fisch im Meer und schwamm völlig erlöst durch das glasklare Wasser. Wer einmal die phantastische Welt der Meere kennengelernt hat, wird verstehen, daß Aqua marina ein vorzügliches Reaktionsmittel der Psyche sein muß.

Auch das Reich der Mineralien liefert viele Hilfsmittel, zum Beispiel den **Mondstein** (Kalium-Aluminium-Silikat). Dem Aberglauben zufolge soll der tiefgründig schimmernde Stein sogar den Blick in die Zukunft ermöglichen. Ähnlich wie sich der Blick im Meer verliert und sich die Gedanken nach innen richten, so wirkt auch der Anblick des Mondsteins hypnotisch. In Indien ist er heilig und wird als "Traumstein" verehrt. Er läßt die Phantasie seines Trägers bei Tag und bei Nacht in unendliche Tiefen schweifen. Leider steht der Mondstein (noch) nicht als Homöopathikum zur Verfügung - dabei wäre er sicherlich das ideale Mittel für die chronischen Verdränger und Traumskeptiker.

Erhältlich ist dagegen der **Amethyst** (eine violette Varietät des Quarz). Sein Name leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet soviel wie "der Trunkenheit widerstehen". Diesem Halbedelstein wird nachgesagt, er heile die Trunksucht. Aus metaphysischer Sicht entstehen Süchte durch den Verlust der Anbindung an das Göttliche. In der Tat ist der violette Amethyst ein Stein für Visionssuchende. Er ist der traditionelle Schmuckstein der Bischöfe und die haben bekanntlich direkten Draht nach Oben. Laut Uylidert ist der Amethyst der Stein der geistigen Erhebung. Manche verwenden ihn erfolgreich zur Unterstützung von Rückführungen. Zusammen mit Silber wirkt er wie ein Katapult zu höheren Geistesebenen, aber manchmal katapultiert er auch in die inneren Abgründe. Träume werden durch ihn meist bewußter erlebt. Wer sich von ihm angezogen fühlt, kann einen Selbstversuch mit Amethyst Ampullen D15 von Wala oder Amethyst Trituration D10 von Weleda wagen. Es empfiehlt sich allerdings dringend, während solcher Experimente zumindest morgens "Sonne pur" einzunehmen; beispielsweise in Form von "Hypericum Auro cultum" (mit Gold gedüngtes Johanniskraut) von Weleda oder "Aurum/Apis regina comp." (enthält die goldene Kette: Gold - Johanniskraut - Bienenkönigin) von Wala.

Von Orakelpflanzen und Traublumen

Eine weitere Möglichkeit der Traumförderung bieten alte Orakelpflanzen wie der **Lorbeer** (Laurus nobilis). Die meisten kennen ihn als verdauungsförderndes Gewürz und als Siegesymbol. Es hat allerdings einen tieferen Sinn, warum gerade der Lorbeer-Kranz das Dritte Auge

vieler Herrscher zierte. Der französische Reflexzonentherapeut Bourdiol hat die Stelle, wo der Lorbeerkrantz für gewöhnlich die Stirn berührt, als die "Rindenzone der Voraussicht" bezeichnet. Eine Eigenschaft muß schließlich jeder König oder Feldherr besitzen: die Weitsicht! Lorbeer hieß im Griechischen auch "mantikos", das Hellsehkraut. Die Priesterinnen des Orakels von Delphi machten ihre Weissagungen auf einem Thron aus Lorbeer und kauten die Blätter. Auch die Priesterinnen des griechischen Heilgottes Asklepios steigerten ihre Sehergabe mit Lorbeer - vermutlich war dies ihr Mittel, um Krankheiten besser zu erkennen.

Die Griechen hatten eine hochentwickelte Traumkultur. Das Traumorakel gehörte zu ihrer Heilkunst wie das Ultraschallgerät zur heutigen Medizin gehört. Kranke gingen zu den Tempeln der Heilgötter Apollon oder Askulap, wurden dort mit Alraune und Schlafmohn in den Heilschlaf versetzt. Im Traum erhielten sie dann von Morpheus, dem Gott der Träume, die Schlüssel zu ihrer Heilung. Erst durch die gesetzlichen Einschränkungen der pflanzlichen Hypnotika (von Hypnos, dem Gott des Schlafes) ist uns die Traumkultur verloren gegangen und wurde leider durch eine mehr oder weniger kriminelle Suchtkultur ersetzt.

Lorbeer ist auch das Kraut der Poeten (diese hießen "Lauratus poeticus"). Es fördert die Imagination und damit auch die Träume (beim sensitiven Phosphorus-Patienten löst es zuweilen Wahrträume aus). In Olivenöl verdünntes ätherisches Lorbeeröl (1:10), von dem bei Bedarf ein Tropfen auf die Stirn aufgebracht wurde, war schon bei der Lösung schwieriger heilkundlicher Fälle hilfreich. Doch wie beim Silber ist nicht immer nur angenehm, was man sieht, wenn man mit Lorbeer die Wahrnehmungsfähigkeit steigert.

Das **Acker-Vergißmeinnicht** (*Myosotis arvensis*) ist erfahrungsgemäß der wertvollste Traumförderer aus dem Pflanzenreich und ein idealer Katalysator für Silber. Die Letten sollen das Kraut zur Schlafförderung geräuchert haben. Aber seine eigentliche Bedeutung klingt schon im Namen: Vergiß-mein-nicht! Manche sehen in ihm die "Traublume" nach der sich die Romantiker in unendlicher Sehnsucht verzehrt haben. Auf jeden Fall ist das Vergißmeinnicht eine "Blaue Blume".

Außer die Farbe Blau vermittelt Tiefe und Weite. Die Seelenwirkung der Farben nutzen Hersteller von Kräuterteemischungen: Ein Schlaftee wird aus psychologischen Gründen immer sichtbar viel Blau enthalten. Daher ist zum Beispiel die blaue **Kornblume** (*Centaurea cyanus*) eine beliebte Schönungsdroge; auch sie unterstützt den nächtlichen Ausflug in die Welt der Träume. In psychiatrischen Anstalten werden abends zur Schlafförderung blaue Placebos verteilt. Morgens helfen dagegen die roten Placebos besser, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Das blaue Vergißmeinnicht stärkt jedenfalls das Erinnerungsvermögen. Nicht nur Träume bleiben länger im Bewußtsein, auch im Studium kann der "blaue Himmelsschlüssel" hilfreich sein. Obwohl das Boretschgewächs nur noch selten als Lungenheilpflanze eingesetzt wird und es keinerlei Nachweis über eine direkte Wirkung auf das Gehirn gibt, deuten zahlreiche Erfahrungsberichte auf die besonderen Kräfte dieser alten Zauberpflanze hin. Ich selbst habe mich mit der Urinktur auf Prüfungen vorbereitet und war sehr erstaunt, als ich einen Teil der Prüfungsfragen im Voraus geträumt habe (- ich hatte mir dies allerdings fest vorgenommen). Es ist im Prinzip auch egal, ob das Vergißmeinnicht nun im wissenschaftlichen Sinne hirnwirksam ist oder nicht. Denn schon im ägyptischen Papyrus Ebers (ca. 1600 v. Chr.) steht sinngemäß geschrieben: "Wirksam ist der Zauber zusammen mit dem Heilmittel, wirksam ist das Heilmittel zusammen mit dem Zauber." Psychologen raten schließlich auch, vor dem Einschlafen, sich einen Traum zu wünschen oder sich auf ein Traumbild zu konzentrieren.

Hierzu ein Fall: Eine junge Frau stand vor der Entscheidung, ohne Alternative, ihr unliebsames Studium abzubrechen. Sie klagte auch über ihre mangelnde Traumerinnerung und verlangte nach der "Blauen Blume". Also wurde ihr angeraten, abends vor dem Zubettgehen 10 Tropfen Vergißmeinnicht-Urntinktur einzunehmen. Etwa eine Woche hat es gedauert, bis sie aufgelöst anrief, weil sie wissen wollte, ob ihre Alpträume mit dem Mittel zu tun haben könnten: sie hatte seither jede Nacht von einem Serienmörder geträumt, der sie verfolgte. Der Mörder war bald identifiziert und unschädlich gemacht. Sie wollte sich nämlich in ihrem Inneren nicht mit dem zwar gewinnbringenden, dafür aber recht herzlosen Broterwerb abfinden, den das Studium garantiert hätte. Ihre Phantasie war das eigentliche Opfer. Aufgrund der heftigen Reaktion auf das ansonsten recht harmlose Vergißmeinnicht, wurde die Behandlung äußerlich fortgesetzt. Die Frau tupfte sich fortan jeden Abend einen Tropfen der Urntinktur auf das "Dritte Auge" (Zone der Voraussicht) und der Schlaf normalisierte sich wieder. Als sie dies eine Zeit lang fortgeführt hatte, meldete sie sich wieder und hinterließ telefonisch ein Dankeslied, denn sie hatte sich nun für eine Zukunft mit Herz und Spaß am Thema entschieden.

Schutz vor Alben und Nachtmahren

"Was nun den Schlaf betrifft, dieses sinistre Abenteuer all unserer Nächte, so dürfen wir sagen, daß die Menschen täglich mit einer Kühnheit zu Bett gehen, die unbegreiflich sein würde, wüßten wir nicht, daß sie das Resultat der Ignoranz der Gefahr ist." (Baudelaire)
Mit Silber, Meerwasser, Vergißmeinnicht oder anderen Reaktionsmitteln der Psyche brechen die Pforten der Seele auf. Unverarbeitete Erlebnisse gelangen zuweilen in der Gestalt von bösen Gespenstern und Monstren mit Macht an die Oberfläche. Eine Art Häutung der Seele beginnt, und diese kann auch mehr oder weniger schmerzhaft sein. Daher lohnt es sich, von Anfang an Schutzmaßnahmen zu treffen, damit keine seelische Überforderung eintritt.

Den nordischen Siedlern der Frühzeit soll der **Weißdorn** (*Crataegus monogyna* u. *laevigata*) Schutz vor dem nächtlichen Angriff wilder Tiere geboten haben: er heißt daher auch Schlafdorn. Mit seinen Dornen war er wie ein undurchdringlicher Schutzwall und soll auch heute noch Zeiger auf frühzeitliche Siedlungen sein. In manchen naturheilkundlich orientierten Krankenhäusern werden die Patienten mit Schlafdorn in die Nacht entlassen. Erfahrungsgemäß wird der Schlaf durch einen Weißdorntee wesentlich ruhiger. Vielleicht, weil sich die Wehrhaftigkeit dieses dornigen Strauches auf den Menschen überträgt. Dieses Rosengewächs spendet Gelassenheit, wenn uns der Alb drückt und tröstet das gebrochene Herz auch am Tag.

Wird das Leiden an Vergangenenem zu groß, so wird auch die **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) als Begleitmittel für Silber in Frage kommen. Die "Leidensblume" ist ein mildes, zentral wirkendes Sedativum. Die mondhafte Blüte vertieft und harmonisiert die Silberwirkung in der Nacht, wenn vergessen geglaubte Traumens ins Bewußtsein gelangen.

Auch **Baldrian** (*Valeriana officinalis*) kann durch Traumsteine oder -pflanzen erweckte Nachtgespenster wieder besänftigen. Baldrian war die heilige Blume des germanischen Lichtgottes Baldur. Die Göttin Hertha soll mit einer Gerte aus Baldrian auf ihrem mit Hopfen gezäumten Hirsch durch den germanischen Götterhimmel geritten sein. Symbolisch steht dieses Bild für die Heilkraft, mit der Baldrian und der ähnlich wirkende Hopfen die nervöse Erregung zügeln.

Im Mittelalter hat man psychisch Kranken Schutzamulette mit Baldrianwurzel um den Hals gehängt. Wie so viele stark duftende Pflanzen, galt der Baldrian als dämonenabwehrend. Heute noch schützen die Zubereitungen der Wurzel Tausende von Menschen vor dem "Dämon der Schlaflosigkeit". In psychiatrischen Einrichtungen werden die Wurzelextrakte literweise verbraucht; Baldrian ist der erklärte Lieblingsgeruch Manisch-Depressiver.

Wenn in der Nacht alte Wunden der Seele aufbrechen, dann wird die "Mondwurz" wie ein Lichtblick sein. Einer der Wirkstoffe, die Isovaleriansäure, ist auch Bestandteil von menschlichen Hautausdünstungen. Der schweißähnliche Geruch kann in schwierigen Lebenssituationen gewissermaßen menschliche Nähe ersetzen und wie eine Umarmung wirken. Der "Allesheiler", wie man ihn im Englischen genannt hat, vermittelt Geborgenheit, so daß ein bewährtes Baldrian-Präparat (beispielsweise "Oxacanth-sedativ" von Dr. Klein) in die Hausapotheke von Traumwandelnden gehört.

Quellen und Literaturtips:

- **Metal-Funktionstypen in Psychologie und Medizin**, Alla Selawy, Haug-Verlag, ISBN 3-7760-1237-4;
- **Heilkräuter der Antike**, Christian Rätsch, Diederichs Gelbe Reihe, ISBN 3-424-01215-7;
- **Verborgene Kräfte der Edelsteine**, Mellie Uyldert, Irisiana-Hugendubel-Verlag, ISBN 3-88034-216-4;
- **Das Geheimnis des Schlafs** Alexander Borbely, dtv, ISBN 3-423-10725-1;
- **Kent's Arzneimittelbilder**, Haug-Verlag, ISBN 3-7760-0447-9;
- Begleitskript zur **Ausbildung in Traditioneller Abendländischer Medizin**, Dr. rer. nat. Max Amann, Olaf Rippe und Margret Madejsky (Nähere Informationen bei der Verfasserin)
- und weitere Quellen.

