

Albträume und Schlafparalyse



Alfred Ballabene

alfred.ballabene@gmx.at
gaurisyogaschule@gmx.de

Alpträume in Verbindung mit Schlafparalyse sind die Folge einer erhöhten Wachheit

Mediale Menschen haben eine größere Wachheit in den Träumen (LD, luzide Träume) und neigen auch zu außerkörperlichen Erfahrungen. Auf halber Strecke zu luziden Träumen oder zu außerkörperlichen Erfahrungen kann man die wahrgenommene Schlafstarre verstehen. Hierbei setzt die Wachheit nicht während des Traumgeschehens ein, sondern im Aufwachstadium. Dieser Zustand leider oft beängstigend und führt dazu, dass sehr viele mit Schlaf, LD, AKE und dergleichen nichts zu tun haben wollen. Eine gute Aufklärung des Geschehens kann diesem Zustand viel an Schrecken nehmen und verhilft zudem den Zustand der wahrgenommenen Schlafstarre entweder willkürlich abubrechen oder ihn in eine außerkörperliche Erfahrung umzuwandeln.

Die Bezeichnung "Alb-Traum" stammt aus dem Mittelalter. Gemeint ist, dass ein Alb auf der Brust sitzt und das Atmen schwer macht. Das Wort Alb ist mit Elf stammverwandt. Neuerlich schreibt man es auch mit P als Alp. Man nahm früher an, dass solch ein Alb ziemlich schwer ist und bewirkt, dass man schlecht Luft bekommt und sich nicht bewegen kann. So hat man sich die Ursache der wahrgenommenen Schlafstarre vorgestellt. Medizinisch wird das Geschehen als Wahrnehmung der Schlafparalyse interpretiert, wobei durch Atemnot (bei Rückenlage kann die Atmung mitunter abflachen) Panikreaktionen entstehen, die sich in Panik-Träumen äußern.



Der Alb, der drückt - Albdrücken

Sehr oft werden Succubus-Erlebnisse mit der Schlafparalyse in Beziehung gebracht. Das stimmt jedoch nicht und es handelt sich hierbei um zwei grundverschiedene Erlebnisformen. Die wenigsten Alpträume als Reaktion auf die wahrgenommene Schlafparalyse haben mit Sex zu tun. Ist auch logisch, denn nicht einmal das Unterbewusstsein denkt bei Atemnot und Panik an Sex. Alpträume mit Succubusphänomenen gleichzusetzen ist somit nicht ganz richtig.

Was ist ein Alptraum?

Wenn Sie sich mit dem Thema ernsthaft befassen wollen und unter solchen Phänomenen leiden, dann meiden Sie bitte eine oberflächliche Verallgemeinerung. Sie können Ihr persönliches Problem oder das Ihres Kindes nicht lösen, wenn sie oberflächlich bleiben und sich nicht bemühen den Vorgang zu verstehen. Im oberflächlichen Sprachgebrauch werden unter dem Begriff "Alptraum" die verschiedenste Phänomene gleichsam wie Birnen und Äpfel in einen Korb geworfen. Die oberflächliche Verwendung des Begriffes "Alptraum" vermischt folgende Phänomene:

1) Nachtschreck (*Pavor nocturnus* = *nächtliche Angst*)

Der Nachtschreck findet sich vorwiegend bei Kindern und sieht schrecklicher aus als er ist.

Es handelt sich beim Nachtschreck um eine Schlafstörung, die zu den sogenannten Parasomnien zählt. Unter Parasomnie versteht man Auffälligkeiten während des Schlafs. Hierbei wird die Erholbarkeit des Schlafes nicht direkt beeinträchtigt.

Symptome:

Meist tritt der Nachtschreck in der ersten Nachthälfte auf. Oft zeigt sich der Nachtschreck als ein angstvolles Schreien oder Weinen des Kindes. Wenngleich das für die Eltern, die nicht wissen was los ist, sehr beunruhigend ist, befindet sich das Kind in einem Tiefschlaf und bekommt das Geschehen nicht mit. Gelegentlich schreckt das Kind ganz plötzlich in Panik hoch, bisweilen verschwitzt und mit schneller schlagendem Herz. Es ist nicht ansprechbar, obwohl die Augen weit geöffnet sind und obwohl es mitunter aufrecht im Bett sitzt oder sogar um sich schlägt. Nach etwa 5 bis 15 Minuten ist der Spuk vorbei und unerwarteter Weise schläft das Kind normal und ruhig weiter.

Folgen:

Das Kind schläft nach dem Nachtschreck normal weiter und erinnert sich am Morgen nicht daran. Der Nachtschreck hat keine negativen Folgen für das Kind.

Ein Fehler ist es das Kind aus diesem Zustand gewaltsam zu wecken. In diesem Fall erinnert sich das Kind an den Nachtschreck und entwickelt Ängste, die sich dann bei mehrmaliger Wiederholung als Angst vor dem Schlafengehen zeigt und traumatische Folgen entwickeln kann.

2) Angsträume mit psychischer Ursache

Häufig werden extreme Angsträume als Alpträume bezeichnet. Hierbei werden die hier zitierten Kategorien 1) und 3) mit einbezogen und psychologisch interpretiert. Leider missachten jene Psychologen, wenn sie derart pauschal interpretieren und alle Schlaf-Traum-Phänomene ihrem eigenen Fachgebiet zuordnen, die medizinischen Ergebnisse der Schlafforschung.

Ein Angsttraum mit psychologischen Wurzeln ist ein extreme Furcht einflößender Traumzustand, der nach einer oft schweißtreibenden Angstphase meist zum Aufwachen führt. Die Wurzeln dieser Angst sind in der Regel Verdrängungen und traumatische Ereignisse.

Kennzeichnend für Angstträume sind häufig Verfolgungsträume oder Träume, in welchen man an Orte gelangt, in welchen die Träumenden mit Ungeheuern,

Dämonen oder sonstigen dämonisierten Inhalten konfrontiert werden. Statt sich der Bedrohung zu stellen wird meist die Flucht gewählt.

3) Alptraum als Folge einer wahrgenommenen Schlafähmung (Schlafparalyse):

Dieser Zustand und die verursachenden Hintergründe sind der Schwerpunkt dieser Seite. In der Folge wird versucht die Ursachen und Symptome aufzuzeigen und zu erklären.

Der Alptraum als Alpdrücken mit Atemnot und Schlafähmung

Der Begriff "Alptraum" oder "Albtraum" ist vom Wort her (Alb-drücken, Alb ist ein altes deutsches Wort für Elf) einem ganz bestimmten Zustand zugeordnet, wird jedoch aus Unkenntnis wie schon erwähnt verwässert.

Die Bezeichnung "Alptraum" ist sehr alt und hat seine Wurzeln im Volksglauben. Im Volksglauben herrschte die Vorstellung, dass auf der Brust der schlafenden Person eine Drud (oder Alb) sitzt und die Schlafenden durch sein Gewicht drückt ("bedrückt") und hierbei das Atmen erschwert.

Erklärungen aus medizinischer Sicht:

Ursachen

Meist erfolgen die Alpträume bei Rückenlage. In dieser Schlafposition kommt es leichter zu einer Verflachung der Atmung und zu Sauerstoffmangel. In unserem Körper gibt es Sensoren, welche über den pH Wert (Säuregrad) den Gehalt an Sauerstoff oder Kohlendioxid (= "verbrauchte Luft") feststellen. Wenn der Sauerstoffgehalt durch zu flache Atmung absinkt, so stellt dies eine Gefährdung dar. Die inneren Alarmglocken schrillen und da der Körper, vor allem die Gehirnzellen, gefährdet ist stellt sich ein Weckeffekt ein. Die schlafende Person wacht auf. Genau genommen kehren nur einige Gehirnareale in den Wachzustand zurück, speziell jene der bewussten Wahrnehmung. Andere Teile, nämlich jene, welche die Schlafähmung (Schlafparalyse) bewirken, arbeiten noch in gewohnter Weise wie im Schlaf weiter. Auch jene Gehirnareale, welche für Traumbilder verantwortlich sind, arbeiten zum Teil Schlaf ähnlich (hypnagog) weiter.

Durch das Zusammenspiel der teils noch "schlafende" und teils schon "wachen" Gehirnareale kommt es zur paradoxen Situation des Alptraumes.

Wahrnehmungen

Es entsteht die Wahrnehmung einer bedrängenden Atemnot und Schwere auf der Brust. Das führt zum Bedürfnis sich aus dieser Situation durch Veränderung der Schlaflage, eventuell durch Aufsetzen, zu befreien. Doch nun stellt die Person zu ihrem Schrecken fest, dass dies nicht möglich ist, da der Körper gelähmt ist. Die Angst steigert sich. Da sich die zum Teil noch schlafende Person in einem hypnagogen (= Stadium zwischen Schlaf und Aufwachen) befindet, kann das dazu führen, dass sich die Bedrohung als Traumbild einer "lebendigen" Wesenheit zeigt.

Erklärung der natürlichen und unbewussten Schlafparalyse

Die Schlafähmung ist eine natürliche körperliche Funktion die IMMER im Schlaf auftritt. Die Lähmung soll verhindern, dass der Mensch seine im Traum erlebten Handlungen (Laufen, Schreien etc.) nicht aktiv umsetzt. Die Schlafähmung ist ein natürlicher Vorgang, der sich täglich bei jedem Menschen vollzieht. Die bewusste Wahrnehmung der Schlafähmung allerdings ist selten.

Wie kann ich mich aus diesem Zustand des Albtraumes befreien?

Die Schlafparalyse betrifft hauptsächlich den Bewegungsapparat des Menschen. Die Atmung ist nicht hiervon betroffen. Das bedeutet, dass man tiefer einatmen kann, um dann mit einem Schnarchen auszuatmen. Dieses Schnarchen hat einen hervorragenden Weckeffekt.

Beispiele für Alpträume:



Als ich meine Augen aufschlug, sah ich, dass ein Teufel ähnliches Wesen...

"Ich lag in meinem Bett, und "erwachte" plötzlich, merkte aber, dass ich mich nicht bewegen konnte. Als ich meine Augen aufschlug, sah ich, dass ein Teufel ähnliches Wesen (oder gar der Teufel selbst?? das ist ja das Angsteinflößende!) auf meiner Brust saß, und ich glaube sogar, irgendetwas in der Art sagte, dass er mich holen komme oder so.

Er schwebte dann durch mein Zimmer. Ich spürte richtig wie er über meinen Schreibtisch flog!!!! Er schwebte auf ein Loch im Boden zu, das sich aufgetan hatte.....ich bekam Angst, und versuchte mich zu befreien, was mir auch gelang, und ich lag ganz normal in meinem Bett!!!!"

Es ist nun so, dass die Tatsache der Überlagerung mit Träumen des scheinbar wachen Zustandes in der Schlafparalyse nicht erkannt wird, sondern beide Zustände als eine Einheit erlebt werden. Man nimmt also sowohl sein Körperbefinden wahr als auch gleichzeitig Träume. Da man aber aus dem inneren Gefühl heraus weiß, dass die Körperwahrnehmung normalerweise im Wachzustand richtig und echt ist, wird dieser Glaube auch auf jene in die Wachphase hineinreichenden Traumelemente projiziert, sofern diese sich im selben Zimmer abspielen und somit keinen logischen Bruch darstellen.

Im nachfolgenden Beispiel wird zwar einerseits ein Doppelbewusstsein zur Kenntnis genommen, sofern die Träume Szenen in anderen Örtlichkeiten zeigten, sobald aber eine Traumgestalt im eigenen Zimmer erlebt wurde, war die Identifizierung als real und die damit zusammenhängende Angst wieder da:

"Diesmal aber kam dieses Ziehen so sanft, dass ich mich schon im nächsten Moment in diesem gelähmten Zustand erlebte. Es war mir auch bewusst, dass ich mich in meinem Zimmer befinde, aber da kam noch das Erleben von den Träumen dazu, irgendwelche Strassen und Gebäuden usw. Die beiden Welten erlebte ich irgendwie überlappend. Und ich habe immer meinen gelähmten Körper gespürt. Z.B. wusste ich, dass in meiner Wohnung sich fremde Wesen befinden und ich wollte sie vertreiben indem ich den Fernseher anschalte."

"Ein anderes Mal war dieses Erlebnis anders als sonst. Alles begann wie immer. Erst das Schwer-werden des Körpers, das Piepsen, nicht bewegen können usw..

Plötzlich tauchte an meiner linken Seite eine schwarze Gestalt auf. Ich kann nicht sagen ob es ein Mann oder eine Frau war. Es sah aus wie ein schwarzer Kapuzenmantel oder ein Mantel und ein Hut. Diese Gestalt packte mich am Kopf und drückte ganz fest zu, so dass ich furchtbare Angst bekam. Ich konzentrierte mich ganz stark und sagte mir immer wieder "du musst aufstehen". irgendwann gelang es mir aufzuspringen und das Licht anzuknippen. Alles war weg!"

Druckgefühl:

In dem Zustand der Schlafparalyse spürt man bisweilen auch einen Druck, der auf den Körper lastet. Dieser Druck ist offenbar die Folge eines besonders stark empfundenen Schweregefühls, wie es für das Eingleiten in die Tiefentspannung typisch ist und anscheinend auch im Zustand der Schlafparalyse empfunden werden kann und dann als bedrohlich empfunden wird und Panik auslösen kann.

"Eines Nachts, es war mir als ob ich aufwachte, spürte ich, wie ich mit einer unglaublichen Kraft ins Bett gedrückt wurde. Es war mir unmöglich mich zu bewegen, ich wollte schreien, aber es gelang mir nicht. Der Druck auf mich schien immer stärker zu werden, mich überkam panische Angst. Dann plötzlich wurde ich empor gerissen mit einer unglaublichen Geschwindigkeit, ich spürte wie ich das Fenster durchquerte und sah die Sterne an mir vorbeiflitzen. Mein Angst war riesengroß, ich fühlte mich von einer fremden mir unheimlichen Macht entführt, und jeder Versuch mich zu wehren schlug fehl."

Weitere Beispiele:

"Binnen einiger Sekunden wird mein ganzer Körper bleiern schwer. Manchmal gelingt es mir sich so zuzusagen zu befreien. Ich richte mich unter großer Anstrengung auf und greife nach einem Glas Wasser, das ich immer neben meinem Bett stehen habe. Aber wenn ich den passenden Augenblick verpasse, hilft keine Anstrengung mehr, alles erstarrt in mir."

---000---

"Ich weiß, dass mein Geist wach ist, kann hören, riechen, habe ein Zeitgefühl, nehme meine Frau, die neben mir im Bett liegt wahr, kann mich aber nicht

bewegen, keinen Muskel meines Körpers steuern. Mit der Zeit lernte ich, durch heftiges Atmen auf mich aufmerksam zu machen; meine Frau kennt dieses Zeichen, kneift mich dann, oder schüttelt mich leicht, und ich finde wieder zu einem normalen Wachzustand zurück."

---000---

"Ich hatte mehrmals (2-3 mal) einen erschreckenden Alptraum. Ich war wohl im Tiefschlaf und fühlte plötzlich, dass ich unbedingt wach werden muss. Ich merkte, dass ich in Gefahr war und wenn ich nicht wach werden würde, verloren sein würde. Ich kämpfte mit aller Kraft. Ich lag auf dem Rücken im Bett und spürte, wie sich mir etwas näherte. Dabei verspürte ich ein dumpfes Vibrieren und hatte das Empfinden, eine Masse die schwerer ist als Luft legt sich über meinen Körper, begleitet von diesem dumpfen Brummen oder Vibrieren. Ich kämpfte um wach zu werden. Ich merkte, dass ich damit Probleme hatte, ja selbst meine Gliedmaßen konnte ich nicht bewegen. Ich hatte keine Gewalt mehr über meinen Körper. Es war ein furchtbares Gefühl der Hilflosigkeit. Ich wusste, dass ich unbedingt wach werden muss, ich wusste, dass ich in Gefahr bin. Ich kämpfte wirklich mit aller Gewalt dafür, mich zu bewegen."

---000---

"Ich glaube ich leide unter Schlaf lähmung! Ich bin nun fast 23 und habe es seit ca. 8 Jahren, vielleicht auch schon etwas länger! Bis gestern wusste ich noch gar nicht, dass auch andere Menschen davon betroffen sind. Ich habe es Ewigkeiten verschwiegen bis ich irgendwann so fertig war davon und es meiner Mutter schilderte. Das erste mal, glaube ich, nahm sie es noch nicht so ernst wie ich, doch nach mehreren Nächten als ich weinend vor ihr stand nahm sie es dann doch ernster. Wir glaubten immer es hätte etwas mit meinem Kreislauf zu tun, denn sobald ich anfing einzuschlafen brummte es in meinen Ohren, dass es nicht mehr auszuhalten war.

Richtig quälend war es für mich, dass ich jeden Abend über lange Zeit hinweg Angst hatte schlafen zu gehen. Ich dachte, dass ich vielleicht mal das Kissen zum Schlafen weg lasse, dass vielleicht mein Kopf sonst schlecht durchblutet ist. Dann kamen die Träume eine Zeit nicht mehr und ich glaubte ich sei erlöst, doch dann kam es wieder und ich wusste mir keinen Rat mehr.

Sie sind mal da und mal eine Zeit lang auch nicht! Gestern dann (06.03.03) rief meine Mutter mich an und sagte, sie hätte beim WDR-Radio (Domian) gehört, wie jemand zum Thema "Außergewöhnliches" seine Träume schilderte, die auch genau zu mir passten. Dann suchte ich im Internet danach und fand diese Seite.

Nun schildere ich mal diese seltsamen Träume -: Ich liege im Bett und fange gerade an einzuschlafen. Im Halbschlaf, so zu sagen, fängt es an in meinen Ohren tierisch zu brummen und rauschen, dass es nicht mehr auszuhalten ist. Dann fängt der Traum (oder was immer das auch ist) an. Es ist so als ob ich wach bin und nehme meine Umgebung wahr, sehe das Zimmer so wie wenn ich wach im Bett liege. Egal wo ich schlafe ich sehe immer das Zimmer, in

dem ich mich gerade befinde. Dabei hält das Rauschen stets an. Dann bemerke ich das ich mich nicht bewegen kann und wie gelähmt bin. Ich höre manchmal auch in dieser Phase fremde Geräusche. Dann bemerke ich, dass jemand im Raum ist, den ich aber nicht sehen kann und fühle mich bedroht. Dann auf einmal packt mich dieses jemand und versucht mich aus meinem Bett zu ziehen, manchmal aber auch zieht es mir nur die Decke weg und ich versuche mich immer zu wehren doch ich kann nicht. Seltener kommt es auch vor, dass ich so eine starke extreme Angst entwickle, dass ich mich in einem Traum vor diesem jemand schützen will und auf einmal fliegen kann. Ich weiß es hört sich unglaublich an, aber es ist so ich kann dann auf einmal an die Zimmerdecke fliegen. In diesen Träumen bin ich mir stark bewusst, dass ich träume und sage mir immer im Gedanken: "Du musst jetzt aufwachen" und zwingt mich dazu meine Augen zu öffnen. Ich habe auch schon Träume erlebt, in denen ich mehrmals aufgewacht bin aber in Wirklichkeit noch am Träumen war. Es war als ob ich mehrere Phasen in diesem Traum hatte. Nicht mal reden geschweige denn schreien kann ich, genauso wenig wie bewegen. Ich bin im Dezember Mutter geworden und habe als wir beide nach Haus kamen in Babys Zimmer geschlafen, für ein paar Wochen. Da hatte ich meinen letzten wirklich schlimmen Traum. Ich träumte das gleiche wie schon beschrieben, doch ein schlimmes Ereignis dazu. Es kam eine Gestalt, sah aus wie mein Baby, auf mich gestürzt und wollte mich angreifen. Ein Arzt würde sagen das hat mit der Umstellung des Lebens mit dem Baby zu tun, Stresssache. Das denke ich aber nicht. Kann das was ich habe vererblich sein? Könnte es vielleicht auch gefährlich für mich sein? Ich bin im Moment wieder in der Ratlosphase was diese Sache betrifft. Hätte nie gedacht, dass andere Menschen das gleiche erleiden. Dachte immer es wäre alles eine dumme Einbildung von mir."

---000---

"Ich bin 22 Jahre alt, wohne in Köln und komme ursprünglich aus Polen. Seit meinem 12. Lebensjahr passiert regelmäßig etwas mit mir, was ich mir nicht erklären kann. Ich versuche es so gut es geht zu schildern. Manchmal, wenn ich bereits entspannt und auf nichts mehr konzentriert im Bett liege passiert es. Meist auch wenn ich nicht damit rechne. Es ist auch nicht tageszeit-abhängig. Ich bin gerade auf der Schwelle zum Schlaf aber auch noch bewusst für mich merkbar wach. Mit einem immer lauter werdendem Rauschen füllt sich mein Kopf und das innerhalb eines Augenblicks. Es hört und spürt sich für mich furchtbar an. Es dröhnt in meinem Schädel, ich muss sogar die Zähne deshalb zusammenbeißen, weil es solch einen Druck im Kopf und in Gedanken verursacht.

Das komische, gleichzeitig aber auch interessante daran ist, dass ich mich nicht davon befreien kann. Meinen ganzen Körper kann ich zwar spüren, sogar den Herzschlag, aber bewegen, geschweige denn mich leicht rühren kann ich nicht. Manchmal versuche ich etwas zu sagen oder aufzuschreien, es gelingt aber auch nicht. Ich spüre mich ganz, es kommt mir aber vor als wären die Arme und Beine ausgeschaltet.

Ich kämpfe dagegen an. Mit meiner ganzen Kraft versuche ich mich zu bewegen. Ich bin auch schon dahinter gekommen, dass wenn ich merke, dass ich mich bewegt habe und danach "aufwache", ich mich trotzdem nicht bewegt habe und liege immer noch so, wie zuvor.

Ich nenne diesen Zustand "Rausch", nicht nur wegen dem Rauschen im Kopf selber, sondern weil es ein Rauschzustand für mich ist. Dazu muss ich betonen, dass ich keinerlei Drogen oder sonstiges konsumiere.

Auf der einen Seite finde ich es interessant, ja sogar überwältigend aber auf der anderen macht es mir Angst, weil ich bis heute nicht weiß was das ist. Dieser Zustand hält im Extremfall bis zu ca. 2 Minuten lang an. Danach wache ich von selber auf, einfach so. Es kann vorkommen dass ich gleich wieder, sobald die Augen geschlossen sind reinfalle. Es können also mehrere Rauschzustände innerhalb von einer halben Stunde vorkommen. Spätestens dann bin ich auch normal eingeschlafen. In der Regel schlafe ich dann auch die ganze Nacht durch, ohne aufzuwachen."

---000---

"Ich lag im Traum im Bett. Eine fremde Person betrat den Raum, offenbar ein Einbrecher. Langsam kam er die Türe hinein, in einem Teil des Raumes, der durch einen Paravan meiner Sicht verschlossen war. Ich wollte mich aufsetzen und das Bett verlassen, um mich zur Wehr setzen zu können. Ich war jedoch gelähmt, konnte keinen Arm bewegen, kein Glied. Durch eine Art Raumgefühl konnte ich erkennen, wie diese schattenartig dunkle Person immer näher kam und noch immer konnte ich mich nicht bewegen. Ich versuchte kurz einige Möglichkeiten, die Arme zu bewegen, den Kopf, aber es ging nicht. Laut versuchte ich zu rufen, aber nur einige gurgelnd verstümmelte Laute verließen meinen Mund. (Am Morgen erzählte mir meine Frau, dass ich im Schlaf einige unverständliche Töne sprach.) Dann kam ich auf die Idee, dass ich sehr wohl den Atem noch unter Kontrolle hatte, und so versuchte ich mit einem lauten Schnarchton auszuatmen. Es gelang. Mit einem lauten Aufschnarchen erwachte ich." (Ballabene)

---000---

"Ich liege im Bett, bin meist schon eingeschlafen und wache dann auf, weiß auch, dass ich wach bin, kann mich aber nicht mehr bewegen. D.h. ich spüre eine totale Lähmung. Gleichzeitig habe ich ein absolutes Rauschen im Kopf (das auch ständig zunimmt), was meinen Kopf schier platzen lässt (das ist mein Gefühl) und das 100% Gefühl, an meinen Kopf zieht eine Macht von außen und meine Seele will genau da raus. Es ist wie ein Sog, dem ich nur total schwer widerstehen kann.

Die einzige Möglichkeit, aus diesem Zustand wieder rauszukommen, ist ein inneres Schreien. Ich weiß, dass mein neben mir liegender Partner davon nichts mitbekommt, aber ich schreie wie eine Wahnsinnige in mir und kann mich dadurch einigermaßen aus der Erstarrung lösen und mich wieder zurückholen. Aber nur mit größter Kraftanstrengung. Das alles macht mir ziemliche Angst und ich wage kaum, danach wieder einzuschlafen!"

---000---

"Es gab eine Zeit, in welcher ich regelmäßig beim Einschlafen oder Aufwachen Erlebnisse hatte (in der Zwischenzeit kommt das eher selten vor), die eindeutig in den von Dir beschriebenen Bereich gehören: Ich weiß, dass mein Geist wach ist, kann hören, riechen, habe ein Zeitgefühl, nehme meine Frau wahr, die neben mir im Bett liegt, kann mich aber nicht bewegen, keinen Muskel meines Körpers steuern. Mit der Zeit lernte ich, durch heftiges Atmen auf mich aufmerksam zu machen; meine Frau kennt dieses Zeichen, kneift mich dann, oder schüttelt mich leicht, und ich finde wieder zu einem normalen Wachzustand zurück."

---000---

"Ich suche schon lange nach einer Erklärung für eine Erscheinung, die ich nun seit mehr als 15 Jahren in unregelmäßigen Abständen erlebe.

Es passiert im Schlaf, und fängt damit an, dass meine Beine schwer werden, so als setze sich plötzlich jemand drauf. Binnen einiger Sekunden wird mein ganzer Körper bleiern schwer. Manchmal gelingt es mir sich so zuzusetzen zu befreien. Ich richte mich unter großer Anstrengung auf und greife nach einem Glas Wasser, das ich immer neben meinem Bett stehen habe. Aber wenn ich den passenden Augenblick verpasse, hilft keine Anstrengung mehr, alles erstarrt in mir. Unmittelbar danach werde ich von einer Kraft vom Bett gehoben. Einige Sekunden wirft und schleudert mich diese fremde Kraft durch das Zimmer, ich stoße gegen die Wände und das Fenster, die Tür. Es tut nicht weh, ist dennoch unangenehm. Ich wundere mich, dass dabei kein Bild von der Wand fällt und das Fensterglas nicht zerbricht. Vor allem aber wundert es mich, dass mein Mann nichts von allem mitbekommt, den Krach nicht hört, den ich verursache, und nicht aufwacht, um dem Spuk ein Ende zu machen. Ich kann nichts dagegen machen, ich bin wie gelähmt, wie ein zugeschnürtes Paket fliege ich durch Schlafzimmer. Nach einigen Runden werde ich unsanft auf mein Bett zurückgeworfen. Oder sogar manchmal daneben. Ich wache auf und finde mich in der gleichen Schlafpose wie beim Einschlafen in meinem Bett wieder. (egal wohin ich vorhin hingeworfen wurde). Meistens schlafe ich auf dem Bauch, und nicht auf dem Rücken, wie es in Ihren Artikeln beschrieben wurde.

Zwar geht die Benommenheit allmählich zurück, vollkommen wach werde ich jedoch nicht. Für ein Paar Sekunden versuche ich darüber nachzudenken, was eben geschehen war, schlafe aber fast sofort wieder ein. Nächsten Tage grübele ich darüber nach, kann aber keine Erklärung finden. Die Erinnerung daran verblasst und so bleibt es vergessen bis zum nächsten "Überfall".

Dieser Zustand ist mir nicht immer unangenehm, aber es macht mich wütend, dass ich diesen Prozess weder kontrollieren noch steuern kann, dass ich diese Kraft, dieses unsichtbares Wesen oder was auch immer das sein mag, nicht sehen und nicht näher beschreiben kann. Übrigens, ich erlebe das nicht nur nachts sondern auch manchmal am Tage, wenn ich auf dem Sofa einschlafe. Es bleibt für mich ein Geheimnis. Warum passiert das und was es bedeutet?

Ich habe noch mit keinem darüber gesprochen, weil ich befürchte ausgelacht zu werden. Einige Mühe hat es mir gekostet dieses kaum in Worte fassbare

Geschehen zu schildern. Ich verstehe, dass Sie, Herr Ballabene, nicht sehr viel Zeit haben. Dennoch würde ich mich freuen, ein paar Zeilen von Ihnen zu bekommen."

---000---

OBE Brief 171

"Schon seit meiner Kindheit habe ich immer wieder den gleichen Traum. Der verläuft fast genauso, wie der Traum bei Ihnen. Ich werde von einer schwarzen Gestalt verfolgt. Und kann nicht weglaufen. Wenn mich die Gestalt hat, will es zuschlagen. Und wenn er gerade zuschlagen will, wache ich schweiß gebadet und voller Angst wieder auf. Und ich schreie dann fürchterlich um Hilfe!!! Und mein Herz schlägt wie verrückt. Was kann dieser Traum bedeuten. Ich würde mich freuen, wenn Sie eine Nachricht zurück schreiben würden.

Gisela. "

Dieser Traum ist ein typischer Alptraum, wie er durch die Schlafparalyse hervorgerufen werden kann.

---000---

"Hallo Alfred

Per Zufall bin ich auf Deine Seiten gestoßen und fasziniert herumgesurft. Der Grund dafür ist ganz einfach: Es gab eine Zeit, in welcher ich regelmäßig beim Einschlafen oder Aufwachen Erlebnisse hatte (in der Zwischenzeit kommt das eher selten vor), die eindeutig in den von Dir beschriebenen Bereich gehören: Ich weiß, dass mein Geist wach ist, kann hören, riechen, habe ein Zeitgefühl, nehme meine Frau, die neben mir im Bett liegt wahr, kann mich aber nicht bewegen, keinen Muskel meines Körpers steuern. Mit der Zeit lernte ich, durch heftiges Atmen auf mich aufmerksam zu machen; meine Frau kennt dieses Zeichen, kneift mich dann, oder schüttelt mich leicht, und ich finde wieder zu einem normalen Wachzustand zurück.

Selbstverständlich habe ich anfangs meinen Arzt konsultiert, denn diese Zustände haben mir Angst gemacht. Seine Diagnose deutete auf eine besondere Art der Narkolepsie hin, "Schlaflähmung", so nannte er dieses Phänomen. Gerne würde ich von Dir wissen, wo denn, falls es sie überhaupt gibt, die Grenze zwischen Astralwandern und Narkolepsie liegt, oder was Du aufgrund meiner Beschreibungen zu diesen Lähmungszuständen meinst."

Erfolgreiche Versuche des Abbruchs eines Alptraumes

Abbruch der Schlaflähmung durch inneres Schreien

OBE Brief 78

"Ich liege im Bett, bin meist schon eingeschlafen und wache dann auf, weiß auch, dass ich wach bin, kann mich aber nicht mehr bewegen. D.h. ich spüre eine totale

Lähmung. Gleichzeitig habe ich ein absolutes Rauschen im Kopf (das auch ständig zunimmt), was meinen Kopf schier platzen lässt (das ist mein Gefühl) und das 100% Gefühl, an meinen Kopf - oben am Hauptchakra - zieht eine Macht von außen und meine Seele will genau da raus. Es ist wie ein Sog, dem ich nur total schwer widerstehen kann.

Die einzige Möglichkeit, aus diesem Zustand wieder rauszukommen, ist ein inneres Schreien. Ich weiß, dass mein neben mir liegender Partner davon nichts mitbekommt, aber ich schreie wie eine Wahnsinnige in mir und kann mich dadurch einigermaßen aus der Erstarrung lösen und mich wieder zurückholen. Aber nur mit größter Kraftanstrengung. Das alles macht mir ziemliche Angst und ich wage kaum, danach wieder einzuschlafen!"

Abbruch der Schlafähmung durch tiefes Einatmen und einem Ausatmen mit Schnarchton

Dies ist die beste Methode, die ich kenne. Ich habe sie einige male erfolgreich praktiziert. Später bin ich davon abgekommen, weil ich es bevorzugte, den Zustand der bewussten Schlafstarre in ein außerkörperlichen Zustand umzuwandeln. Der Atemvorgang und auch die Kontrolle des Gaumens (braucht man, um den Schnarchton zu erzeugen) unterliegt nicht der Schlafstarre. Man kann bei genügender Wachheit, deshalb ohne viel Mühe mit einem Schnarchen ausatmen. Nicht nur die Atemkontrolle, sondern auch die Akustik und das Vibrieren der Hals-Gaumenregion fördert ein Aufwachen.

Abbruch der Schlafstarre durch kontrollierte Atmung

Während der Schlafstarre, habe ich für mich festgestellt, hilft es, statt in Panik zu verfallen einige male tief durchzuatmen (das geht, die Atmung kann man in diesem Zustand nach wie vor kontrollieren). Tief einatmen und mit einem Schnarchton ausatmen - das funktioniert bestens.

liebe Grüße
Alfred

Eine abgeschwächte Variante (nur Ausatmen) aus einer Zuschrift:

"Es gab eine Zeit, in welcher ich regelmäßig beim Einschlafen oder Aufwachen Erlebnisse hatte (in der Zwischenzeit kommt das eher selten vor), die eindeutig in den von Dir beschriebenen Bereich gehören: Ich weiß, dass mein Geist wach ist, kann hören, riechen, habe ein Zeitgefühl, nehme meine Frau wahr, die neben mir im Bett liegt, kann mich aber nicht bewegen, keinen Muskel meines Körpers steuern. Mit der Zeit lernte ich, durch heftiges Atmen auf mich aufmerksam zu machen; meine Frau kennt dieses Zeichen, kneift mich dann, oder schüttelt mich leicht, und ich finde wieder zu einem normalen Wachzustand zurück."
(OBE Brief 06)

Geschafft, die Angst ist vorbei

"Geschafft, die Angst ist vorbei (OBE-Brief 31)

Ich habe die Körperschlafparalyse immer als etwas Schlechtes und als einen unheimlichen Vorgang angesehen. Nachdem ich ihre Seite gelesen habe, versuchte ich diesen Zustand auszunutzen, und es war wie eine Befreiung. Ich habe nun keine Angst mehr vor diesem Zustand. Ich führe ihn sogar selber herbei, wenn ich kann.

Über folgende Phasen kann ich berichten:

1. Zeitpunkt:

Kurz nach dem Einschlafen oder frühmorgens beim Aufstehen.

2. Paralyse.

Die Paralyse setzt kurz vor dem Austritt meines feinstofflichen Körpers ein.

3. Die "sogenannten" Wächter waren auch präsent, aber mein Wille brachte sie innerhalb weniger Sekunden zum Fallen. (Mir kam es vor als ob es körpereigene Wächter waren.)

4. Der Eintritt in die Astralwelt erfolgt durch einen Schwebезustand aus dem Fenster."

Umwandlung der Schlafstarre in eine außerkörperliche Erfahrung

Dies ist die von mir bevorzugte Methode. Mit einiger Willensanstrengung gelingt es mir mich aus dem Bett zu erheben (mit dem Ätherkörper). Es bereitet anfangs etliche Mühe und erfordert eine Willensanstrengung. Ist man einmal aus dem Bett, dann ist die Bewegung mit jedem Schritt Entfernung leichter. Nach zwei oder drei Metern ist die Fortbewegung leicht und problemlos.



An alfred.ballabene@chello.at

Ich lag im Bett und war wohl am Einschlafen. Meine Freundin lag neben mir und umklammerte einen Arm von mir. Mir war das auch alles tagklar bewusst, wo ich mich befand und dass mich meine Freundin fest hielt, als ich plötzlich schwarz weiß verzerrte Gestalten im Zimmer wahr nahm. Ich konnte mich aber anfangs nicht bewegen, weil alle Gliedmassen wie gelähmt waren. Ich hatte Angst um meine Freundin. Und irgendwie schaffte ich es mich aus

dieser Starre zu befreien. Ich hatte das Gefühl aufgestanden zu sein und schlug und trat wild um mich bis ich vor Erschöpfung auf den Knien landete. Dann robbte ich auf allen Vieren wieder ins Bett. Die Gestalten waren scheinbar weg. Dann fragte ich meine Freundin, ob sie noch am Leben sei. Dann schlug ich mit Anstrengung die Augen auf, richtete mich abrupt mit dem Oberkörper auf. Ich hatte aber das Gefühl als hätte ich mich gar nicht bewegt, weil meine Freundin noch immer mein Arm umklammert hielt. Durch das Aufrichten, wurde meine Freundin wach. Ich fragte sie, ob sie gemerkt hätte, dass ich mich bewegt hätte oder ich sie gerade was gefragt hätte. Aber sie meinte, sie hätte nichts gemerkt oder gehört. Nach dem Wachwerden hatte ich ein leichtes Rauschen in den Ohren, meine Knie schmerzten leicht und ich nahm einen Rauchgeruch wahr, was mich dazu veranlasste in der Wohnung nachzusehen. Es war allerdings nichts. Meine Freundin fragte mich verwundert, was los sei. Da fragte ich sie, ob sie auch den Brandgeruch wahrnehme. Was sie auch verneinte! Jetzt meine Frage an Sie, was war das??? Ich hatte niemals zuvor so einen Traum oder was auch immer das war.

Antwort:

Was Sie berichten ist eine typische Schlafparalyse mit astraler Wahrnehmung. (Zur weiteren Information wurde noch der Link zu diesem ebook weiter gegeben).

Rückantwort:

Herr Ballabene, danke für ihre schnelle Antwort. Sehr faszinierendes Thema! Sie dürfen meine Schilderung gern verwenden. Zu meiner Person vielleicht noch einige Worte. Ich bin 38 Jahre alt. Ich hatte natürlich schon einige Alpträume aber noch nie in der Form. Vielleicht noch dazu, dass ich heute später am Tag in meinem Oberschenkel eine leichte Zerrung verspürte. War ich vielleicht doch aufgestanden und hab das Schlagen und Treten nach den Wesen doch real vollzogen?

Antwort:

ich freue mich sehr, dass ich dieses Erlebnis bringen darf, denn es ist sehr spannend geschrieben und es tut sich auch einiges. Das, was Sie erlebt haben ist natürlich viel komplizierter als ich es in der ersten Erklärung dargestellt habe. Die Erklärung mit der Schlafparalyse stimmt, jedoch ist der Vorgang komplexer. Es kommt noch dazu, dass wir im Anschluss an eine Schlafparalyse tatsächlich unseren materiellen Körper verlassen können. Wir befinden uns dann in einem Seelenkörper (für den es verschiedene Bezeichnungen gibt – hier Ätherkörper, die dichteste Erscheinungsform). Ich habe immer wieder aus dem Zustand einer Schlafparalyse den materiellen Körper verlassen und bin dann durch das Haus "gegeistert". Allerdings war das Verlassen des materiellen Körpers für mich immer sehr mühselig und es hat sehr viel Anstrengung gekostet die innere Trägheit bzw. "Müdigkeit" zu überwinden und vom materiellen Körper frei zu kommen. Eine gewisse Parallele zu diesem Vorgang findet sich im falschen Aufwachen, in dem das Verlassen des materiellen Körpers relativ leicht ist, keine Schlafparalyse vorliegt und aus der Erwartungshaltung einer morgendlichen Aufstehroutine erfolgt. Die Schmerzen, die Sie dann tagsüber noch gefühlt haben, waren die Folge einer Reperkussion. Das bedeutet, dass Verletzungen des Ätherkörpers sich

auf den materiellen Körper übertragen. (Das muss nicht immer sein, sondern ist eher selten der Fall.) Bei Pater Pio geschah das sehr oft und er hatte am Morgen oft blaue Flecken am Körper. Bei Ihnen war es glücklicherweise nicht derart extrem und es sind nur Schmerzempfindungen übertragen worden. Für Menschen, die nicht zu ängstlich sind, ist dies alles eine hoch spannende Erfahrung.

liebe Grüße – und nochmals danke für den spannenden Bericht
Alfred

Rechtshinweise

Erstausgabe 2016, Wien

Urheber- und Publikationsrechte aller Bilder von Alfred Ballabene. Texte von Alfred Ballabene, weiters Texte aus Zuschriften, die auf Wunsch der Korrespondenzpartner anonym gehalten werden. Literaturstellen sind mit genauem Zitat versehen.

Nach GNU Richtlinien frei gegeben.

Ich bedanke ich mich für Ihren Besuch



Alfred Ballabene