

Schlafparalyse, die Traumstarre

Ich bitte um vorsichtiges Lesen. Da sich das Beschäftigen mit dem Thema Schlafparalyse genau diese auslösen kann. Ich habe diese Texte farblich gestaltet. Um so intensiver die Farbe, desto erschreckender der Inhalt. Ich habe zwei unterschiedliche Leben. Das eine ist cool, da gehe ich arbeiten. Das andere ist nachts. Diese sind Auszüge aus meinem Werk, es umfasst 360 Seiten. Die meisten Berichte sind aus mein "Schlaftraum Tagebuch".

Weil ich schon lange unter ständig auftretender Schlafparalyse leide, habe ich mit dem Schreiben begonnen. Die Veröffentlichung gestaltet sich schwierig, weil die Suche nach Verlagen und der Bürokratiewahnsinn mich in Stress versetzt, den ich nicht brauche. Da fand ich dieses Heft. Danke! So veröffentlicht ich es hier Etappenweise. Die Schlafparalyse ist ein Zustand der in Tiefschlafphasen auftritt, dass ist die Phase in der wir träumen. Damit wir die Bewegung im Traum nicht in der Realität ausführen, also versuchen zum Beispiel im zu Bett zu laufen, ist der Körper in dieser Phase gelähmt. Nur die Augenbewegungen werden wie im Traum ausgeführt. Davon merkt man in der Regel garnichts. Es kann jedoch vorkommen, dass es anders verläuft, und man in der Realität die Augen öffnet. Man gleitet dabei oft zwischen Traum und Realität. Da kann man nicht sicher sein, ob geträumt wird oder was man wirklich sieht. Es kommt zu Halluzinationen. Wenn einem bewusst wird, dass die Halluzination nur eingebildet sind, spricht man von Pseudohalluzinationen. Andere Halluzination haben einen deutlichen Realitätscharakter.

Die Halluzination einer Schlafparalyse betreffen jede Sinnesqualität, sie können also aller Art sein. Diese können schön aber auch sehr erschreckend sein. Es gibt Techniken die eine wache Schlafparalyse herbeiführen können. Darauf gehe ich in jetzt nicht ein. Da viele Betreffende, wie ich, nur darunter leiden.

Schlafparalyse Tagebucheintrag 21–22. März 2009



Der Schattenmann ist ein häufig auftretendes Phänomen.

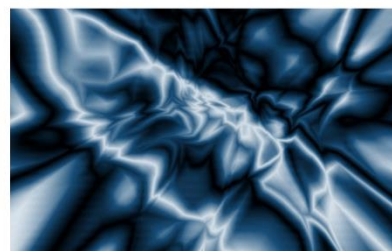
Ich schlafe tief ein. Dann setzte die Lähmung ein. Meine Augen öffneten sich. Mein Blick richtete sich auf den Türrahmen, ich sehe direkt geradeaus zur Wand neben der Tür. Die Tür ist geschlossen. Ich höre wimmern, als wenn eine alte Frau einen Toten beklagt. Das Licht änderte sich. Farben gingen im Raum auf und ab. Dann verschwand es wieder. Auch das Wimmern verschwand. Einige Sekunden war es ruhig. Dann sah ich durch den Türschlitz wie im Flur Licht anging. Immer heller und heller. Dann öffnet sich die Tür. Einen Spalt, danach war es wieder ruhig. Ganz plötzlich sprang die Tür auf. Und da war eine Hand mit langen Fingern, die die Tür entlang glitt wie Schatten, nur dreidimensionaler. Ich kämpfte mit der Atmung. Wieder bekam ich die Angst, dass die Atmung versagt, und das Gefühl, dass mir etwas auf den Brustkorb drückt. Ein Zischen und Klappern kam wie ein Schlag leise aus dem Flur, und mit ihm kam der Schattenmann rein. Er war groß, mit langen Beinen, Händen mit langen Fingern, stand er zunächst regungslos in der Tür und schaute mich mit leuchten Augen an.

Die Gesichtsform ähnelt die der Beschreibung von Außerirdischen, unten zu laufend, keine Haare, keine Nase. Ein unnatürlich breites Grinsen, und große eiförmig, rot und weiß leuchtend wechselnden Augen beobachteten mich. Er kam näher, und es begleiteten ihn deutliche werdende Klapper- und Zischgeräusche. Er ging längs am Bett entlang und steifte mit einem Finger meine Bettdecke. Dann ging er noch ein Stück zurück, und war so aus meinem Blickfeld verschwunden. Der Versuch meinen Kopf zu

bewegen löste einen heftig werdenden Druck auf meiner Brust aus. Die Lähmung hatte die Stufe erreicht, in der nichts mehr ging, außer die Augenlider zu bewegen. Er stand dort, eine Weile, und ich spürte wie er mich beobachtete. Um dann plötzlich seinem Kopf seitlich über meinen zu schieben. Es sagte „Mal sehen, ob du den morgigen Tag überlebst.“ Es hörte sich nicht an wie ein Mensch. Zu der Zeit tauchten zwei menschengroße Puppen in der Tür auf. Sie bewegten sich wie Menschen. Sie sahen aus wie meine Eltern. Ich wollte das sie kommen, um mir zu helfen. Sowie sie näher kamen, sahen sie aus wie Leichen. Ich wusste das sie tot waren.

Dann glitt ich in den Traum. Meine Augen schlossen sich. Ich träumte von einem Haus, was vor langer Zeit mal in der Nähe stand. Es war erleuchtet. Ein ganz seltsames dunkelblaues Licht erfüllte den ganzen Himmel.

Ein Haus stand dort verlassen. Sonst war nicht viel zu sehen. Nur ein Mann, der mich anschaute während er einen Sack an mir vorbei trug. Ich sprach ihn an. Doch er schaute mich an als würde er kein Wort verstehen, und ging einfach weg.



Wir haben den Himmel des Traumes nachgestellt

In dem Haus lebte nur eine Frau. Eine Frau die alles selber machte. Schuhe, Kleidung, einfach alles. Dort brannte Feuer. In einem Haus was es heute nicht mehr gibt. Das Haus war verlassen. Vielleicht war die Frau nur kurz weg, denn ich sah sie nicht. Und sie würde wütend werden, wenn sie mich antreffen sollte. Dann ein kurzer Zwischentraum von einem Haus was brennt. Daneben stand wieder der Mann. Der wurde sehr schnell alt. Es wuchsen ihm lange Haare und ein Bart. Mein Haus brannte, aber verbrannte nicht in der Zeit. Das Feuer war nicht heiß, man konnte es anfassen. Dann kam es wieder zur Schlafparalyse. Meine Augen gingen auf. Auf meiner Brust saß eine Katze. Sie schaute mich an. Zurück in den Traum mit geschlossenen Augen. Wiederum stand ich vor meinem Haus. Es war nicht verbrannt. Vor dem Haus, stand da eine alte Kommode, die ich schon seit Jahren nicht mehr besitze, so als sollte sie abgeholt werden.

Ich bin um 8 Uhr

aufgestanden. Dann habe ich alles aufgeschrieben.

Nachtrag 22. März.

Am Tag war so durcheinander gewesen, das ich fast einen Unfall auf den Arbeitsweg hatte. Ich überquerte zu achtlos die Straße, und übersah ein herannahendes Auto. Dieses bremste mit quatschenden Reifen und kam nur wenige Zentimeter vor mir zu stehen. Es hatte zum Glück keinen Kontakt gegeben. Ich fiel vor Schreck auf die Straße. Ich beschloss das Fahrrad stehenzulassen, und ließ mich von meinem Kollegen abholen.

3.–4. Dezember 2012

Ich liege im Bett. Die Schlafparalyse setzte so gegen 1 Uhr nachts ein.

Es kam jemand aus meinem Gymnastikkurs rein. Auf den Kopf eine Katze. Die Katze schaute mich deutlich an. Währenddessen er am Fußende meines Bettes lief, schaute die Katze auf mich. Ihre Augen leuchteten. Das Zimmer war im Dämmerlicht, die Farben durchliefen im wechsel. Der Mann brabbelte mit seiner Katze, er gestikuliert dabei wild mit den Händen. Er erklärte was.

"Ba Ibu la buba da da la du didi Woh Woh du du pid dib buba buba"

(Den Text in Buchstaben wiederzugeben ist nicht leicht. Doch dieses Wortgewirr hat sich in mir deutlich festgesetzt, in 2 von 3 Fällen meiner Schlafparalyse reden die nur so.) Er setzte sich auf den Boden und verschwand aus meinem Blickfeld, da mein Bettende ihn überragte.

Die Katze kletterte auf mein Bett, und legte sich neben meinem Kopf. Der Mann stand auf. Es waren Klänge zu hören. Jemand der auf einer Gitarre etwas improvisiert spielte. Dann glitt der Mann über den Boden. Ich hörte deutlich Rollen auf den Fußboden, wie von Rollschuhen. Er fuhr 4 mal die gesamten Schlafzimmer auf und ab, dann durch die Tür und die Katze lief hinter ihm her. Ich gleite in Tiefschlaf. Ich träumte davon das mein Kühlschrank so leer war, dass ich ihn abschaltete.

55.-6. März 2013

Ich war auf dem Sofa eingeschlafen. Rückenligen blickte ich an die Zimmerdecke, und konnte die Tür nicht sehen. Ich höre die Haustür aufgehen. Jemand oder etwas ging schnell oder langsam den Flur entlang, öffnet die Tür zum Wohnzimmer, in dem ich lag. Dieser Jemand oder Etwas kam schnell zu mir ans Sofa. Ich bekam eine Backpfeife. Ich spürte es deutlich und hörte auch das Geräusch. Meine Augen waren geschlossen. Es war gefühlt die Hand eines Kindes. Sofort danach entfernte sich die Person genauso schnell und auf dem gleichen Weg wie sie gekommen war. Ich glitt in die Tiefschlafphase über.

28.-29. September 2013

Ich legte mich ins Bett, stellte den Wecker auf meinem Handy, und legte dieses neben mein Bett. Ich schloss die Augen und betete. „Nicht heute Nacht, nicht heute Nacht.“ Schon oft schlief ich mit diesem Gedanken ein, -und genau das ist ein Fehler! Kurz darauf verspürte ich einen kurzen Stromschlag, der mich aus dem ersten Schlaf riss. Ich schaute aufs Handy wie spät es war, und legte es wieder hin. Kurz darauf klingelte das Handy und ich ging dran.

Mich begrüßte eine Frauenstimme, und sage mit liebevoller Stimme „Guten Abend“. Ich antworte, doch der Empfang war sehr schlecht. Es rauschte. Nach einiger Zeit hörte ich erneut eine Stimme, ganz deutlich durch den Hörer. Sie sagte: „Ich musste dir was sagen.“

Ich fragte: „Was wollen sie mir sagen?“

Die Stimme antwortete.

„Ich lebe nicht mehr!“

Die Stimme hörte sich tief und dämonisch an.

Ich riss die Augen auf und war gelähmt im Bett.

Der Druck auf den Brustkorb war da. Ich kämpfte mit dem Atem. Dann kam eine Person, oder Gestalt, oder was auch immer, seitlich ans Bett. Sie oder Es spaltete das Licht hinter sich. Es war eine Krankenschwester, mit einer Haube, die heutige Krankenschwestern nicht mehr tragen. Die immer mit verstellter Stimme, als würde sie zu einem Kleinkind sprechen, sagte:

„La la dadeldingi di dong.“

Ihre Hände hielt sie kurz vor ihrem Gesicht, sie bewegte die Finger als wolle sie etwas auf einer unsichtbaren Tastatur tippen. Sie ging wahllos so im Raum einher.

Doch plötzlich schien sie mich zu bemerken. Sie kam zu mir. Sie sagte: „ich möchte ihnen helfen. Ich möchte allen helfen.“ Die Krankenschwester hatte eine Art Mullbinde, womit sie auf meiner Stirn tupfte. Sie bückte sich immer wieder, um die Binde in einem Gefäß, welches am Boden stand zu befeuchten. Das tat sie eine Zeitlang. Und jedes Mal, wenn sie das Gesicht zu mir drehte, sah sie anders aus.

Am Ende hatte sie kaum noch Gesichtszüge, ohne Lippen und schwarze Augen!

Ich hielt diese Gestalten für real. Ich halte sie bis heute in ein gewissen Sinne für real. Ich weiß nicht wie es sich anfühlt, wenn jemand stirbt.

Aber das war schlimmer als jeder Horrorfilm. Es war eiskalt. „Ich muss dir noch was sagen.“ Sprach sie.

.....Doch antworten konnte ich nicht. Ich versuchte mich aus der Schlafparalyse zu befreien. Es ging nicht. Ich versuchte weiter zu atmen.

„Ich könnte mir aussuchen wie ich sterbe. Und ich möchte dir noch was sagen.“

Meine letzten Worte hat niemand mehr gehört, sie waren:

„Sie kommen.“ Es gelang mir meine Zehen zu bewegen.

Ich schloss die Augen, und versank in Traum. Ich war in einen dunklen Raum, in dem nur mein Bett war.

Die Decke ging mit dem Atem auf und ab.

Ich wachte auf, 7.10 Uhr

Ich griff nach meinem Handy, keine angenommenen oder entgangenen Anrufe.

Wenn der Fernseher nachts läuft, ist es mir leichter nicht in die Schlaflähmung zu verfallen. Ich versuche nicht die Schlaflähmung auszutricksen. Versucht man mit aller Gewalt sein Körper zu bewegen, hält der Zustand oft länger. Konzentriere dich auf Bewegungen in deinen Körperglieder. Diese sind weniger empfänglich von der Lähmung als große Gliedmaßen. Achte auf deine Atmung. Führe Atemtechniken durch. Falls du während der Starre oder im Traum etwas Geschriebenes sieht, versuche es zu lesen. Falls jemand sich mit mir über das Thema austauschen möchte, bitte ich darum die FSB Leute zu kontaktieren, sie haben die Erlaubnis Nachrichten an mich weiterzuleiten.

Synonym nach meinem Idole:

Titus Dittmann Ende Teil 1

Weiter Artikel zum Thema auf:

<https://www.selbsthilfe-gütersloh.de/>

Die dunkelste Minute auf der Uhr ist 01:37 Uhr.

In meinem Buch geht es um mein Leiden: Schlafparalyse. Darüber führe ich seit Jahren ein Traum-Tagebuch. Bei der Schlafparalyse, auch Schlafstarre oder Schlafähmung genannt, ist die Skelettmuskulatur während des Schlafs gelähmt. Das dient dazu den Körper zu schützen. Es verhindert, dass geträumte Bewegungen tatsächlich ausgeführt werden. Wenn man wach wird, verschwindet die Lähmung sofort, und man nimmt sie nicht wahr.

12. - 13. Oktober 2013

Ich ging um 23:15 Uhr ins Bett. Allerdings mit dem Gefühl nicht alleine zu sein. Wenn ich mit solchen Gedanken einschlafe, ist es wahrscheinlich in die Traumstarre zu verfallen. Ich träumte, wie ich oder jemand anders, meinen Flur entlang ging. Ich sah es zwar durch meine Augen, hatte jedoch nicht das Gefühl auch ich zu sein. Es wurde etwas gesucht. Ich wurde von einem schwerfälligen Atmen in die Starre gerissen und konnte mich nicht bewegen. Da ging ich vom Traum in die Traumstarre mit geöffneten Augen über.

Tapeli tapli tap tap tap tap tap... Sprach eine Frauenstimme vor meiner Tür. Das ging etwa eine Minute und hörte dann auf.

Ich war erleichtert. Doch dann hörte ich: Klopf klopf klopf klopf klopf. Eine Glocke klingelte hell. Die Tür ging krachend auf und die Glocken verstummten. Ich sah ein Licht. Es formte sich zu einer menschlichen Gestalt. Es war eine junge Frau in einem weißen Kleid und einem Schleier. Diese ging

an mir vorbei und kniete sich dann einen Meter vom Bett entfernt hin, so dass sie von mir abgewandt war. Vom hellen Licht angeschieden erschien sie mir. Ich glaube sie betete. Dann hörte ich wie sie lachte. Es war eine kindliche, leichte Stimme. Es wurde zu einem leicht älter klingenden Summen. Dieses Summen wurde nach und nach zu einem Weinen, wie das einer alten Frau. Auch die Umgebung änderte sich. Zuerst schien es so, als würde sie das Licht umhüllen. Doch um so länger sie dort kniete, desto dunkler wurde das Licht. Das Kleid färbte sich schwarz. Und dann ganz plötzlich, hatte ich (ganz nah vor meinem Gesicht) eine Katze vor mir sitzen. Diese fauchte mich an. Und löste sich auf.

Die Frau schaute nun zum Fenster hinaus. Die eigentlich geschlossenen Rollos waren geöffnet. Und durch das Fenster blickte ein alter Mann zu ihr. Und schien ebenfalls zu weinen. Die Frau bröckelte. Es ist schwer zu beschreiben. Sie wurde immer kleiner unter dem schwarzen verschleierten Kleid. Bis nur noch ein schwarzer Haufen Asche da lag, der zu glühen schien. Ich hatte Angst, dass der Teppich brennt! Es gelang mir die Starre zu lösen. Und somit wachte ich auf. Die dunkelste Minute auf der Uhr. Es war 01:37 Uhr. Ich ging erneut zu Bett. Um 02:16 Uhr. Die Nacht verlief weiter friedlich. 07:30 Uhr: erwache ich durch den Wecker. Vielleicht kennt jemand eine Droge, eine Art Traum Sulfat was mir helfen könnte?

Weiter Artikel zum Thema auf:

<https://www.selbsthilfe-gütersloh.de/>