

Das Klartraum-Bootcamp

Ein Workshop zum Erlernen des luziden Träumens



Das Klartraum-Bootcamp

By Lucid Pygar

Dieser Klartraum-Workshop ist als zehnwöchiges Übungsprogramm mit einem täglichen Zeitpensum von ca. 40 Minuten gestaltet, so dass du pro Monat ca. 20 Stunden reine Übungszeit hast. Das Klartraum-Bootcamp kombiniert verschiedene Ansätze unter anderem von Motivationstrainern wie Josh Kaufmann, Vera F. Birkenbihl und Steve Pavlina mit den bewährten Klartraumtechniken von Paul Tholey und Stephen LaBerge und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Im Laufe des Bootcamps wirst du alle für das Klarträumen wichtige Teilkompetenzen trainieren: Kritisches Bewusstsein, Visuelle Erinnerung, Orientierung im Raum, Vorausschauendes Gedächtnis, Gleichgewichtssinn etc. All diese Merkmale sind bei Klarträumern stark ausgeprägt und unterstützen die Fähigkeit, klar zu träumen.

Vermeide während des Trainingsprogramms den Genuss von Cannabis und Sorge für ausreichend und guten Schlaf. Probesthalber kannst du ausprobieren, ob sich an deiner Traum- und Schlafqualität etwas ändert, wenn du Kaffee beispielsweise durch Mate-Tee ersetzt oder weglässt.

Das Grundprogramm:

Das Grundprogramm ist jeden Tag der folgende zehn Wochen gleich: Traumtagebuch, Chain-Reality-Checks und WBTB am Wochenende.

Traumtagebuch

Führe dein Traumtagebuch so ausführlich wie möglich. Wenn du es zeitlich hinbekommst, dann schreibe dir deine Träume direkt nach dem Aufwachen sehr detailliert auf. Wenn du morgens zeitlich sehr eingespannt bist, dann genügen auch einige Stichpunkte, um die Erinnerung an den Traum bis zum Abend hin oder sogar über mehrere Tage frisch zu halten, so dass du das Aufschreiben der Träume später nachholen kannst. Das Führen eines Traumtagebuchs verbessert nicht nur die Traumerinnerung, sondern es wirkt auf deinen Geist wie eine Meditation.

Chain-Reality-Check

Überprüfe jeden Tag zwischen zehn und zwanzig Mal, ob du gerade träumst. Stelle dir die Frage: Wenn das ein Traum wäre, woran würde ich erkennen, dass ich gerade träume? Gibt es irgendeinen Gegenstand, eine Person usw., die nicht hierher passt? Weißt du, wie du hierhergekommen bist? Denke einige Momente darüber nach. Dann mache einen klassischen Reality Check: Zähle deine Finger und / oder versuche mit zugehaltener Nase zu atmen. Wenn du mehr oder weniger als 5 Finger hast und durch die geschlossene Nase atmen kannst, dann träumst du. Jetzt überlege dir, wann du den nächsten Reality Check durchführen willst. Stelle dir die nächste Situation sehr deutlich vor und sieh dich, wie du dann einen RC durchführst. Diese Situation sollte zeitlich etwa eine Stunde entfernt sein.

WBTB

Wake up and go back to bed! Zumindest an jedem Tag, an dem du ausschlafen kannst, wird ein sogenanntes WBTB durchgeführt. Dafür stellst du dir ca. vier bis sechs Stunden nach deiner Schlafenszeit einen Wecker und stehst für 30 Minuten bis zwei Stunden auf. Was du während dieser Zeit machst, kannst du frei entscheiden. Du kannst Sachen machen, zu denen du während des Tages nicht gekommen bist, dich der Muße widmen oder die Wochenaufgaben des Bootcamps durchführen. Dazu später mehr. Nach dieser wachen Zeit legst du dich wieder ins Bett und schläfst noch ein paar Stunden. Mit den genauen Schlaf- und Wachzeiten kannst du etwas experimentieren. Die Zeiten sollten so gewählt sein, dass du gut wieder einschlafen kannst.

Wochen 1 und 2:

Die Wochenaufgabe der Wochen eins und zwei besteht darin, jeden Tag zwanzig Minuten über das Klarträumen zu lesen. Du kannst natürlich auch mehr lesen, aber du kannst nicht vorarbeiten. Wenn du an einem Tag eine Stunde gelesen hast, dann gilt für den nächsten Tag wieder zwanzig Minuten Lesezeit. Das gilt für alle Wochenaufgaben. Gerade alles von Paul Tholey ist hier besonders zu empfehlen. Entweder sein Buch „Schöpferisch Träumen“, das man auch online findet oder seine Aufsätze oder sein Interview mit Stephen LaBerge sind sehr empfehlenswert. Die Suchanfrage „Paul Tholey filetype:pdf“ liefert wahre Schätze. Du kannst auch in einem Forum deiner Wahl die Fragen anderer Klarträumer oder Klartraumberichte lesen.

Das Klartraum-Bootcamp

By Lucid Pygar

Wochen 3 und 4:

In diesen Wochen werden wir uns mit der Loki-Technik oder Routenmethode befassen. Diese Gedächtnistechnik ermöglicht es, viele Informationen in kurzer Zeit zu speichern und bietet für Schule, Studium und Beruf viele Vorteile.

Bei der Loki-Methode geht man im Geiste eine bekannte Strecke ab und verknüpft in seiner Vorstellung Informationen mit markanten Punkten. Als Beispiel kannst du einen kleinen Rundgang durch deine Küche beginnen. Wenn ich im Geiste durch meine Küche gehe, kommt auf der rechten Seite zuerst das Obstregal. Ich stelle mir vor, dass ich eine Gießkanne Wasser darüber kippe. Gerade absurde, komische oder lächerliche Bilder eignen sich gut, um Informationen zu visualisieren. Wenn ich im Geiste weiter gehe, kommt ein alter Ofen. Ich knote einen Gasballon vom Jahrmarkt daran. Je mehr Sinne ich in meiner Vorstellung gleichzeitig anspreche, umso besser prägt sich das Bild ein. Ich stelle mir vor, wie es sich anfühlt, mit den Händen einen Knoten in die Schnur des Gasballons zu machen. Dann gehe ich im Geiste weiter, bei mir kommt die Brotschneidemaschine. Mit der schneide ich die Nirvana-CD Nevermind in kleine Scheiben. Dabei höre ich das Knacken des Kunststoffes und sehe die Splitter fliegen. Ich gehe weiter zum Sandwichmaker. Oh nein, ein Bär greift mich an. Ich wehre mich, indem ich seine Pfote zwischen die heißen Platten klemme. Ich höre das Zischen und rieche verbranntes Fell. So gelingt es mir, ihn in die Flucht zu schlagen. Ich gehe weiter zur Mikrowelle und bohre ein Loch hinein. An der Tür zur Speisekammer sehe ich einen Grill, in den ich Kohle schütte.

Durch diese kurze und zugegebenermaßen sehr absurde Geschichte haben wir uns die ersten sechs Elemente des Periodensystems eingeprägt: Wasser(stoff), Helium(ballon), Lithium (das Bild eignet sich besonders für Nirvanafans), Beryllium, Bor und Kohlenstoff.

Trainierte Mnemotechniker haben Routen mit bis zu zehntausend Punkten und können so wirklich beeindruckende Gedächtnisleistungen vollbringen, etwa 480 Ziffern in fünf Minuten oder 2280 Ziffern in einer Stunde auswendig zu lernen^[1].

Im Laufe der folgenden zwei Wochen werden wir jeden Tag 20 Minuten Fakten mit der Routentechnik auswendig lernen. Suche dir beliebige Listen aus, die du memorieren möchtest, z.B. alle Bundeskanzler der Republik, das Periodensystem oder etwas ganz anderes. Beliebt ist auch der sogenannte Kartensprint, bei dem jeder Spielkarte ein Symbol zugeordnet wird, z.B. der Kreuz 8 Handschellen, der Kreuz 7 eine Pistole. Geübte Gedächtnissportler können ein Kartenspiel in etwas mehr als 20 Sekunden auswendig lernen.

Für das Bootcamp ist es nur wichtig, dass du jeden Tag 20 Minuten übst, womit du übst, bleibt dir überlassen. Wenn du die Fakten längerfristig im Gedächtnis behalten möchtest, ist es wichtig, sie hin und wieder zu wiederholen, z.B. nach einem Tag, dann nach einer Woche, dann nach zwei bis drei weiteren Wochen noch einmal.

Wochen 5 und 6:

Die Wochenaufgabe lautet: Jonglieren!

Besorge dir 3 Tennis- oder Jonglierbälle und los geht's. Wenn du schon jonglieren kannst, dann übe einfach weiter. Wenn du von Null anfängst, dann sieh dir zwei bis drei Tutorials auf einer Videoplattform deiner Wahl an. Steige während des Workshops auch immer weiter das Niveau deiner Übungen. Die Bälle sollten dir pro Übungssession schon ein paar Mal aus der Hand fallen. Auch in dieser Woche widmen wir uns der Wochenaufgabe jeden Tag 20 Minuten.

Woche 7 bis 10:

Im zweiten Teil des Workshops werden die Übungen nicht mehr zweiwöchentlich sondern täglich gewechselt. Zusätzlich wirst du einige weitere Übungen kennenlernen.

Woche 7:

Neue Übung: Die Kläranlage des Geistes

Nimm dir einen karierten oder linierten Schreibblock, einen Stift und einen Timer, den du auf die Zeit von 10 Minuten stellst. Und nun fange an zu schreiben. Dein Stift darf bis der Timer abgelaufen ist nicht stillstehen. Schreibe alles, was dir in den Kopf kommt, sofort unzensuriert auf. Auch wenn du die komplette Zeit nur „Mir fällt nichts ein!“ schreibst, wichtig ist, dass du ehrlich deine Gedanken und Gefühle zu Papier bringst.

Diese Übung kommt zum ersten Mal an Tag drei der siebten Woche.

Das Klartraum-Bootcamp

By Lucid Pygar

Manche Leute macht diese Übung sehr wach, du solltest sie, wenn du sie zum ersten Mal ausprobierst, nicht am späten Abend durchführen.

Tag 1: Routen

Tag 2: Jonglieren

Tag 3: Kläranlage des Geistes

Tag 4: Routen

Tag 5: Jonglieren

Tag 6: Kläranlage des Geistes

Tag 7: Lies mal wieder was über die Klarträume, z.B. Klartraumberichte

Woche 8:

Neue Übung: Die Kläranlage des Traums

Diese Übung ist mit der Übung „Kläranlage des Geistes“ fast identisch. Der einzige Unterschied ist, dass du dir vor der Übung einen Traum aus der letzten Woche, der dich interessiert, beschäftigt oder bewegt, nimmst und ihn dir vorher noch einmal durchliest. Dann stellst du dir wieder den Timer und schreibst los. Die ersten paar Sätze kannst du das Thema noch auf deinen Traum lenken, danach lässt du alle Gedanken und Gefühle wieder frei fließen und hörst erst auf zu schreiben, wenn der Timer abgelaufen ist.

Tag 1: Routen

Tag 2: Jonglieren

Tag 3: Kläranlage des Traums

Tag 4: Routen

Tag 5: Jonglieren

Tag 6: Kläranlage des Traums

Tag 7: Lies mal wieder was über die Klarträume, z.B. Klartraumberichte

Woche 9:

Neue Übung: Reflexionen über die Klarheit

Diese Übung ähnelt wiederum den beiden vorhergehenden. Diesmal stellst du wieder den Timer. Bevor du losschreibst, reflektierst du über das Klarträumen, die Klarheit im Traum, deine Ideen und Gedanken zur Klarheit im Traum.

Tag 1: Routen

Tag 2: Jonglieren

Tag 3: Reflexionen über die Klarheit

Tag 4: Routen

Tag 5: Jonglieren

Tag 6: Reflexionen über die Klarheit

Tag 7: Lies mal wieder was über die Klarträume, z.B. Klartraumberichte

Woche 10:

Neue Übung: Ziele und Werte in meinem Leben

In dieser Woche werden wir über Werte und Ziele im Leben reflektieren. Wohin soll mein Leben führen? Was mache ich daraus? Was ist mir wichtig?

Auch hier wird nur in den ersten paar Sätzen ein lenkender Einfluss auf die Gedanken genommen, den Rest der Übung sollen Stift, Gedanken und Gefühle frei fließen können.

Tag 1: Routen

Tag 2: Jonglieren

Das Klartraum-Bootcamp

By Lucid Pygar

Tag 3: Reflexionen Ziele und Werte in meinem Leben

Tag 4: Routen

Tag 5: Jonglieren

Tag 6: Reflexionen Ziele und Werte in meinem Leben

Tag 7: Lies mal wieder was über die Klarträume, z.B. Klartraumberichte

Nachwort

Ich hoffe, dass dir das Trainingsprogramm eine gute Zeit, viele Erkenntnisse und natürlich viele klare Träume gebracht hat. Über ein Feedback würde ich mich sehr freuen, entweder per Mail an klartraumsommer(at)gmx.de, meinen Blog oder über den dazugehörigen Thread im Klartraumforum.de.

Ich wünsche dir viel Spaß mit deinen Klarträumen.

Credits:

Die Kläranlage des Geistes ist eine Erfindung von Vera F. Birkenbihl

Der Chain-RC ist eine Erfindung von LucidPhoenix

Literatur:

Paul Tholey – Schöpferisch Träumen – Der Klartraum als Lebenshilfe

Stephen LaBerge – Exploring the World of Lucid Dreaming, deutsch: Träume, was du träumen willst – die Kunst des luziden Träumens

Robert Waggoner – Lucid Dreaming – The gateway to the inner self

Christiane Stenger – Warum fällt das Schaf vom Baum? – Gedächtnistraining mit der Jugendweltmeisterin

Dieses Werk ist lizenziert unter Creative Commons by-nc-sa.

Namensnennung, nicht kommerziell, Weitergabe unter gleichen Bedingungen

