

Traumerinnerung-Workshop



Erinnern Sie sich an Ihre Träume!



Traumerinnerung-Workshop

Der vorliegende Traumerinnerung-Workshop soll Ihnen dabei helfen, sich regelmässig an Ihre Träume erinnern zu können und Ihr Traumgedächtnis zu schulen. Es ist ein Irrglaube zu denken, dass Sie nicht jede Nacht träumen, nur weil Sie sich nicht daran erinnern können, geträumt zu haben. Wir träumen alle, jede Nacht.

Unter guter Traumerinnerung verstehe ich, dass Sie mindestens ein Traum pro Nacht erinnern können.

Eine gute Traumerinnerung ist eine wesentliche Voraussetzung für das Klarträumen: Um das Klarträumen zu erlernen sollten Sie sich mit Ihrer Traumwelt vertraut machen und diese genauso gut kennen wie Sie dies mit Ihrer Wachwelt tun und weiter: Wenn Sie am nächsten Morgen aufgrund mangelhafter Traumerinnerung den Klartraum nicht erinnern können, nützt er Ihnen verständlicherweise nur wenig.

Die Übungen sollten nicht nur als Tagesübung angesehen werden, welche nach diesem einen Tag wieder vergessen werden können. Alle Aufgaben sollten in Zukunft täglich in Ihrem Leben Platz einnehmen. Damit Sie jedoch nicht gleich von Informationen überflutet werden, gebe ich Ihnen diese Möglichkeit: Lernen Sie über einen Zeitraum von fünf Tagen, jeden Tag ein neues Werkzeug für eine gute Traumerinnerung kennen und auch anwenden. Am Ende des Workshops kennen Sie verschiedene Hilfsmittel, mit denen Sie sicherlich bereits nach den ersten fünf Tagen merkliche Fortschritte erkennen können. Stoppen Sie dann aber nicht damit, Ihre Traumerinnerung weiter zu schulen. Verwenden Sie die Hilfsmittel weiterhin! Eine ausgeprägte Traumerinnerung wird in den meisten Fällen mehr als fünf Tage in Anspruch nehmen. Bei mir persönlich hatte es länger gedauert, bis ich mich regelmässig an meine Träume erinnern konnte. In stressfreien Zeiten konnte ich schon nach wenigen Tagen mehrere Träume pro Nacht erinnern. Doch in Zeiten, geprägt von emotionaler Anspannung und frühen Weckzeiten, brauchte ich mehr Zeit und Übung, um meiner Traumerinnerung die

benötigte Aufmerksamkeit zu schenken. In diesen Phasen ist es sehr wichtig, dass Sie genug schlafen und vor dem Einschlafen entspannen können und dazu fähig sind, den Alltag gewissermassen zu löschen. Ist man übermüdet oder gar gestresst, ist es sehr schwierig, sich auf seine Traumerinnerung zu fokussieren. Auch geübte Träumer haben immer wieder Nächte, in denen Sie sich an keinen Traum erinnern können. Das ist ganz normal und soll Sie nicht davon abhalten, weiter zu üben.

Tag 1

Aufgabe:

- i. Damit Sie Ihre Träume in nächster Zeit festhalten können, sollten Sie sich heute ein **Traumtagebuch** anschaffen. Das Traumtagebuch soll Sie ansprechen. Es soll Ihnen Spass machen, etwas in Ihr Traumtagebuch zu notieren. Sie können sich Ihre Träume natürlich auch in elektronischer Form notieren, dies erleichtert in Zukunft vor allem die Suche nach Stichworten oder die Auswertung der Traumerinnerung. Keine Angst, auch ich bin schreibfaul. Das Traumtagebuch ist allerdings eines der besten Mittel, um die Traumerinnerung gezielt zu schulen.
- ii. Sobald Sie Ihr persönliches Traumtagebuch angeschafft haben, notieren Sie darin, warum Sie sich an Ihre Träume erinnern wollen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Einstellung gegenüber Ihren Träumen ändern und sich bewusst werden, warum Ihnen Ihre Träume wichtig sind, warum Sie diese erinnern wollen. Notieren Sie sich mindestens drei Gründe.
- iii. Schreiben Sie ab heute alle erinnerten Träume oder Traumfetzen in Ihr Traumtagebuch. Stephen LaBerge¹ macht dabei auf folgende, durch mich ergänzte Punkte aufmerksam:
 - a. Schreiben Sie am Anfang des Eintrages das Datum auf.
 - b. Schreiben Sie den Traum sofort nach dem Erwachen auf. Auch wenn Sie das Gefühl haben, sich später noch an den Traum erinnern zu können, sollten Sie ihn gleich aufschreiben. Auch mir ist es schon öfters passiert, dass ich den Traum im Verlaufe der Nacht oder des Tages wieder vergessen habe. Ich schreibe in der Nacht oder am frühen Morgen zuerst Stichworte auf ein Notizpapier und schreibe den Traum dann später ins Traumtagebuch. Teilweise halte ich längere Träume nur Stichwortartig fest.

¹LaBerge & Rheingold, 1990, S. 94 ff.

Damit Sie sich nach dem Aufwachen optimal an Ihre Träume erinnern können, sollten Sie zuerst ruhig liegen bleiben und die Augen geschlossen halten. Jede kleine Bewegung kann ausreichen, die gesamte Traumerinnerung zu löschen. Versuchen Sie sich dann mit geschlossenen Augen an Szenen, Bilder oder Gefühle aus dem Traum zu erinnern und den Traum zu rekonstruieren. Öffnen Sie erst dann die Augen und beginnen Sie erst dann mit den Notizen oder dem Traumtagebucheintrag.

- c. Beschreiben Sie wie die Traumfiguren handeln, aussehen, riechen und so weiter. Wie sieht das Gesamtbild aus? Wie haben Sie sich gefühlt? Emotionen und darauffolgende Reaktionen dürfen neben den Handlungen nicht vernachlässigt werden.
 - d. Auch wenn Ihnen nur einzelne Traumfragmente in den Sinn kommen, schreiben Sie auch diese Fragmente auf.
 - e. Schreiben Sie einen kurzen repräsentativen Titel an den Anfang des Eintrages.
- iv. Platzieren Sie Ihr Traumtagebuch direkt neben Ihrem Schlafplatz, es sollte mit einem Griff erreichbar sein.

Tag 2

Aufgabe:

- i. Sie müssen sich bewusst sein, wie wichtig Ihnen Ihre Träume sind. Versuchen Sie deshalb, Ihre **Träume wertzuschätzen**. Sagen Sie sich mehrmals am Tag, dass Ihnen die eigenen Träume viel bedeuten und wichtig sind. Ihre Träume sind ein Teil von Ihnen, Sie verbringen etwa 20 Jahre in Ihrem Leben nur mit Träumen. Zu Ihrem Leben gehört also nicht nur das Wachsein, der Körper, die Bewegungsabläufe – die Träume sind genauso wichtig.

Tag 3

Aufgabe:

- i. Sagen Sie sich mehrmals am Tag, dass Sie sich an Ihre Träume erinnern wollen. Sie sollten ein starkes emotionales Bedürfnis entwickeln, dass Sie Ihre Träume unbedingt erinnern wollen. Nachdem Sie an Tag 2 gelernt haben, Ihre Träume im allgemeinen wertzuschätzen, sollen Sie ab heute konkret die Erinnerung ins Zentrum Ihrer Autosuggestion stellen.

Tag 4

Aufgabe:

- i. Heute Schaffen Sie sich Ihren persönlichen Traumgehilfen an. Ein Traumgehilfe kann sehr hilfreich sein, sofern er gut ausgewählt ist und die richtigen Emotionen auslöst. Suchen Sie sich einen Gegenstand: eine Zeichnung, ein Foto, etwas was Sie selbst gebastelt haben, eine Figur, ein Würfel oder ähnliches. Wichtig ist, dass Sie von dem Traumgehilfen positiv beeinflusst werden und dass er Ihnen das Gefühl von Geborgenheit sowie Sicherheit und wie es der Name schon sagt, dass er Ihnen Hilfe geben kann. Er wird Ihnen in Zukunft nicht nur dabei helfen, Ihre Träume zu erinnern, er wird Ihnen auch dabei helfen, Klarträume zu induzieren.
- ii. Den Traumgehilfen können Sie, sofern er nicht zu gross ist, überall mit hinnehmen oder im Zimmer platzieren. Er soll Sie möglichst oft an Ihre Träume erinnern.
- iii. Ein weiteres Hilfsmittel dieser Art ist folgendes: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie darauf: „Was habe ich geträumt?“. Hängen Sie dieses Papier so auf, dass es aus dem Bett gut sichtbar ist. Es soll Ihnen dabei helfen, Ihren ersten Gedanken nach dem Aufwachen auf die Traumerinnerung zu lenken.

Tag 5

Diese Übung empfehle ich vor allem dann, wenn Sie mit Ihrer Traumerinnerung trotz der anderen Übungen keine Fortschritte erzielen können. Sie sollte ausserdem nicht zu oft praktiziert werden, da die Gefahr besteht, aus Gewohnheit mehrmals in der Nacht aufzuwachen.

Aufgabe:

- i. Stellen Sie sich den Wecker 2–3 Mal pro Nacht. Ziel dieser Übung ist es, dass Sie aus einer REM-Phase geweckt werden. Die Traumforschung geht davon aus, dass in dem Schlafstadium „Rapid Eye Movement“ eine hohe Traumaktivität besteht und man sich, wacht man direkt aus der REM-Phase auf, besser an seine Träume erinnern kann. Messungen im Schlaflabor ergeben, dass diese REM-Phasen etwa im Intervall von 90 Minuten nach dem Einschlafen auftreten und in den frühen Morgenstunden immer länger werden. Ich empfehle demnach den ersten Wecker etwa drei Stunden nach dem Einschlafen zu stellen und dann in regelmässigen Abständen. Um optimale Resultate erzielen zu können, müssen Sie damit etwas proben und herausfinden, wann Sie sich etwa in den REM-Phasen befinden. Dazu gibt es auch Hilfsmittel wie der Zeo Personal Sleep Coach, welcher Sie direkt nach einer REM-Phase aufwecken kann.
- ii. Eine andere und von mir bevorzugte Alternative zum Wecker ist die „Trink-Methode“. Trinken Sie dazu etwas Wasser, bevor Sie ins Bett gehen. Durch den Harndrang sollten Sie dann in einigen Stunden erwachen, mit etwas Glück direkt aus einer REM-Phase. Diese Methode hat den Vorteil, dass Sie sich beim Aufwachen nicht bewegen müssen, da Sie keinen Wecker auszuschalten haben. Ausserdem werden Sie mit dieser Methode, im Gegensatz zur Wecker-Methode, auch nicht unnatürlich aus dem Schlaf gerissen. Natürlich müssen Sie auch hier proben und experimentieren, vor allem mit der Menge, die Sie trinken. Dies kann einige Nächte in Anspruch

nehmen, kann sich aber für eine gute Traumerinnerung sehr lohnen. Ausserdem wird auch im Klartraum-Workshop von klartraum-workshop.ch auf die „Trink-Methode“ zurückgegriffen.

Literatur

LaBerge, S. & Rheingold, H. (1990). *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine.