Der Klartraum-Workshop

Ein Übungsprogramm

Steuern Sie Ihre Träume!

© Copyright

Inhalt

1. Einführung Klartraum-Workshop 3
2. Aufbau Klartraum-Workshop 5
3. Block 1 (Woche 1 + Woche 2) 9
4. Block 2 (Woche 3 + Woche 4) 32
4. Block 3 (Woche 5 + Woche 6) 46
6. Block 4 (Woche 7 + Woche 8) 66

Anhang 79

Traumerinnerung-Workshop 79

Klartraum-Vokabular 86

Literaturverzeichnis 93

Klartraum-Workshop

Paul Tholey[1], ein Pionier auf dem Gebiet der Klarträume, hat den Begriff „Klartraum“ anhand von sieben Merkmalspunkten definiert: Der Träumer ist sich während eines Klartraumes nicht nur über den Traumzustand bewusst (1), der Träumer weiss ebenso über seine Handlungsfähigkeit Bescheid (2) und sein Bewusstsein ist in keiner Weise getrübt oder verwirrt (3). Dies ergibt sich unter anderem auch dadurch, dass die Sinnesleistungen genauso wie im Wachleben funktionieren (4) und der Träumer ganz genau weiss, dass er gerade im Bett liegt und träumt (5). Normalerweise kann man sich nach dem Erwachen aus einem Klartraum intensiv und detailliert an das Geträumte erinnern (6). Tholey beschreibt weiter den Zustand, dass sich der Träumer während des Klartraumes über dessen Sinn bewusst ist (7), sozusagen die Königsklasse des Klarträumens.

Nach Tholey müssen die ersten vier Punkte erfüllt sein, um von einem Klartraum zu sprechen. Sind weitere Punkte erfüllt, kann man auch von einer höheren Stufe der Klarheit während des Traumes sprechen.

Wir träumen alle und dies jede Nacht. Die Traumforschung geht davon aus, dass wir etwa einen Fünftel unserer Schlafenszeit träumen. Im Durschnitt entspricht das etwa vier Jahren – vier Jahre!
In einem Klartraum haben Sie die Möglichkeit, diese Zeit sinnvoll zu nutzen. So können Sie zum Beispiel Sportarten trainieren, Ängste konfrontieren oder einfach nur Ihre Fantasie verwirklichen und dies, ohne dafür zusätzliche Zeit opfern zu müssen.

Damit der Einstieg in die Welt der Klarträume möglichst einfach gestaltet werden kann, habe ich den Klartraum-Workshop verfasst und weiterentwickelt. Ich möchte all jenen danken, die mich mit Ideen und Inspiration angereichert haben. Insbesondere gilt es hier das Klartraumforum (klartraumforum.de) zu erwähnen, welches mir bei meinen Vorhaben stets Unterstützung geboten hat.

[1] Tholey, 2008.

1. Einführung Klartraum-Workshop

In diesem Workshop wird über einen Zeitraum von acht Wochen auf die zwei häufig verwendeten Technik-Kategorien DILD und WILD eingegangen. Dazu werden gezielte Aufgaben gestellt und Techniken beschrieben, die darauf abzielen, einen Klarheit gewinnenden (DILD) oder einen Klarheit bewahrenden (WILD) Klartraum zu induzieren. Sollten Sie mit diesen Begriffen noch nicht vertraut sein, lohnt es sich, das „Klartraum-Vokabular“ im Anhang durchzulesen, um somit einen Überblick zu verschaffen. Die einzelnen Aufgaben werden meistens über einen Zeitraum von zwei Tagen durchgeführt. Unter der Woche sind es Aufgaben zum Erlernen der DILD-Techniken und am Wochenende stehen die WILD-Techniken im Vordergrund.
Das Ziel des Klartraum-Workshops ist es, einen geführten Einstieg in die Welt der Klarträume zu ermöglichen und somit einen Teil dazu beitragen zu können, möglichst vielen Menschen diese wunderbare Welt zu öffnen.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass zum Erlernen des Klarträumens vor allem Geduld, Motivation und Disziplin gehört. Häufig kommen die ersten Erfolge bereits nach wenigen Tagen oder Wochen. Es ist aber auch nichts Aussergewöhnliches, falls die Fortschritte anfangs vermeintlich klein und unscheinbar zu sein scheinen. Häufig laufen die Fortschritte in Form psychischer Prozesse ab und sind deshalb meist unbewusst: Aber auch diese Fortschritte münden früher oder später in Ihrem ersten Klartraum.
Dieser Workshop sollte Ihnen den Einstieg in die Praxis möglichst einfach gestalten, indem das verfügbare Wissen priorisiert und anhand von gezielten Aufgaben und Anweisungen gebündelt vermittelt wird. Dabei wird vor allem auf die Ausführung der Übungen grossen Wert gelegt. Der Klartraum-Workshop ersetzt blosse Beschreibungen durch gezielte Anweisungen, die an die Techniken heranführen und dabei helfen, die Techniken zu verstehen und „richtig“ anzuwenden. Somit soll der Klartraum-Workshop dabei helfen, die Lücke zwischen Theorie und Praxis zu schliessen.

Als Voraussetzung für diesen Klartraum-Workshop sollten Sie eine gute Traumerinnerung haben (mindestens ein Traum pro Nacht). Im Anhang steht Ihnen der Traumerinnerung-Workshop zur Verfügung. Darin finden Sie wichtige Informationen rund um die Traumerinnerung. Der Traumerinnerung-Workshop ist so konzipiert, dass danach direkt mit dem Klartraum-Workshop gestartet werden kann, sofern Ihre Traumerinnerung auf einem ausreichend guten Stand ist.

Falls Sie den Traumerinnerung-Workshop nicht durchgeführt haben, ist es an dieser Stelle wichtig zu wissen, dass Sie Ihre Träume jeden Tag sorgfältig in Ihrem Traumtagebuch notieren sollten. Später im Klartraum-Workshop werden diese Berichte wieder benötigt. Diese Traumberichte öffnen später eine der Türen in die Welt der Klarträume.

Des Weiteren ist es sehr förderlich, wenn die gesamten Fortschritte oder auch mögliche Nullerfolge dokumentiert werden. Somit können Sie beim späteren Durchlesen Fehler erkennen und sich durch rückblickende Reflexion verbessern. Da so oder so einige Aufgaben eine Dokumentationsmöglichkeit benötigen, sollten Sie sich, bevor Sie mit dem Workshop beginnen, Ihr persönliches Dokumentationsbuch anschaffen. Dies kann natürlich auch in elektronischer Form sein. Verwenden Sie dazu ein Buch, in welches Sie gerne reinschreiben. Das steigert Ihre Motivation.

2. Aufbau Klartraum-Workshop

Der Workshop ist wie folgt aufgebaut: Er wird unterteilt in vier Blöcke mit verschiedenen Themenbereichen und Schwerpunkten. Ein Block dauert zwei Wochen. Jedem Block geht ein kurzer Theorieteil vor, der in kurzer Weise zusammenfasst, was in dem jeweiligen Block an Verständnis nötig ist. Die Tagesaufgaben (gekennzeichnet durch „Tag X“) beschränken sich auf die Tage unter der Woche. Da die WILD-Techniken in den frühen Morgenstunden angewendet werden, sind diese Techniken auf die Wochenenden eingeplant. Ein Block umfasst demnach 10 Tagesübungen und jeweils zwei Wochenenden, die für das Proben von WILD-Varianten genutzt werden, an denen jedoch keine Tagesübungen gestellt werden. Somit dauert ein Block 14 Tage. Je nach Belieben, können natürlich auch unter der Woche zusätzliche WILD-Versuche eingebaut werden! Da an den Wochenenden keine gezielten Übungen für den Tag gestellt werden, soll diese Zeit auch für die Repetition und Reflexion der bereits absolvierten Tagesübungen genutzt werden.

Damit Sie an jedem beliebigen Tag der Woche mit dem Workshop beginnen können, sind die WILD-Techniken für die Wochenenden jeweils am Anfang des betreffenden Blocks beschrieben. Falls Sie die WILD-Übungen nur für das Wochenende einplanen, lohnt es sich, die Einträge der Wochenenden bereits am Freitag zu studieren, damit von der Nacht von Freitag auf Samstag bereits geprobt werden kann.

Auf der nächsten Seite können Sie die Themenbereiche des jeweiligen Blocks nachlesen. Diese kurze Zusammenfassung der Blöcke soll Ihnen nochmals eine Idee davon geben, wie der Workshop aufgebaut ist.

1. Block: In den ersten zwei Wochen soll man sich an die kritische Frage nach dem Bewusstseinszustand („Wache ich oder träume ich?“) sowie an die Reality Checks gewöhnen. Ziel ist es, eine kritische Grundhaltung zu entwickeln. Diese wird im Verlaufe des Klartraum-Workshops immer weiter ausgebaut. Gelingt es, sich am Tag immer wieder daran zu erinnern, seinen Bewusstseinszustand kritisch zu hinterfragen und sein kritisches Bewusstsein einzuschalten, ist es nur eine Frage der Zeit, bis dies auch im Traum geschieht.

2. Block: In der Woche drei und vier lernen Sie, Ihre Wachwelt intensiver wahrzunehmen. Deshalb handeln die Übungen von den fünf Sinnen (Sehsinn, Tastsinn, Gehörsinn, Geschmackssinn, Geruchssinn) und deren bewussten Wahrnehmung. Nachdem Sie sich im ersten Block die Basis des kritischen Bewusstseins erarbeitet haben, lernen Sie im zweiten Block Ihre Wachwelt genau und intensiv kennen, bevor im dritten Block die Traumwelt analysiert wird.

3. Block: In der Woche fünf und sechs wandert der Fokus in die eigene Traumwelt. Nach der intensiven Betrachtung der Wachwelt im zweiten Block, soll im Dritten Block die eigene Traumwelt analysiert werden. Damit sollen schliesslich Unterschiede zwischen Wach- und Traumwelt, sogenannte Traumzeichen, identifiziert werden können. Anhand der Traumzeichen kann das bereits entwickelte kritische Bewusstsein nun noch gezielter und näher an die Traumwelt gekoppelt werden.

   Da es von grosser Bedeutung ist, dass man sich während des nächsten Traumes daran erinnert, beim Erkennen eines Traumzeichens seinen Bewusstseinszustand zu hinterfragen, wird das Erinnerungsvermögen aus dem ersten Block (im ersten Block lernt man, sich daran zu erinnern, den eigenen Bewusstseinszustand regelmässig zu hinterfragen) nochmals vertieft. Dieses Erinnerungsvermögen dient schliesslich der von Stephen LaBerge entwickelten und vielversprechenden MILD-Technik, welche ebenfalls im dritten Block erläutert wird.

4. Block: In der Woche sieben und acht geht es primär um die Ziele, die man in den nächsten Klarträumen erreichen will. Es ist wichtig, ein Ziel zu haben und dieses im Wachleben für den Ernstfall (Klartraum) zu proben und zu visualisieren. Damit Sie sich in Ihren nächsten Klarträumen schnellstmöglich orientieren können, werden Sie dies anhand von möglichen Traumsituationen im Wachleben trainieren.

Möglicher Ablauf des Klartraum-Workshops

Damit nun noch alle Verwirrung beseitigt werden kann, beschreibe ich Ihnen kurz anhand des ersten Blocks, wie der Klartraum-Workshop ablaufen könnte.
Nehmen wir an, Sie starten an einem Mittwoch: Die Übungen von Tag 1 + Tag 2 werden somit am Mittwoch und Donnerstag durchgeführt. Die Übungen von Tag 3 + Tag 4 werden am Freitag und dem darauffolgenden Montag geübt. Für das Wochenende dazwischen lesen Sie bereits am Freitagabend den Eintrag zu Wochenende 1, welchen Sie am Anfang des jeweiligen Blocks finden können. Tag 5 + Tag 6 und Tag 7 + Tag 8 werden demnach am Dienstag und Mittwoch sowie Donnerstag und Freitag durchgeführt. Bereits am Freitagabend lesen Sie den Beitrag von Wochenende 2, damit Sie von der Nacht von Freitag auf Samstag experimentieren können. Montag und Dienstag werden für die Übungen von Tag 9 + Tag 10 verwendet. Mittwochs kann dann mit dem nächsten Block gestartet werden. Natürlich können Sie zwischen den Blöcken auch eine Pause einfügen oder den jeweiligen Block nochmals einige Tage repetieren, bevor Sie mit Programm fortfahren.

Bevor Sie beginnen

i. Haben Sie eine Dokumentationsmöglichkeit?

ii. Haben Sie ein Traumtagebuch?

iii. Ist Ihre Traumerinnerung ausreichend? Können Sie ein Traum pro Nacht erinnern? Natürlich gibt es Tage, an denen Sie sich nicht erinnern können. Diese Tage sollten aber die Ausnahme darstellen.

3. Block 1 (Woche 1 + Woche 2)

Theorie

Im ersten Block spielt das kritische Bewusstsein die zentrale Rolle. Unter dem kritischen Bewusstsein wird die geistige Haltung bezeichnet, die ständig kritisch reflektiert, ob das mit den Sinnen erlebte Leben wirklich existiert und real ist oder ob das Erlebte auch erträumt sein könnte.

Dazu soll der eigene Bewusstseinszustand regelmässig hinterfragt werden: Bin ich bei vollem Wachbewusstsein oder träume ich gerade? Mit grösster Wahrscheinlichkeit erscheint es Ihnen als völlig klar, dass Sie gerade wach sind. Doch genau diese Selbstverständlichkeit wird Ihnen im Traum zum Verhängnis: Sie werden diese Selbstverständlichkeit, diese Grundhaltung in den Traum mitnehmen und werden auch in Ihrem Traum der Überzeugung verfallen, gerade wach zu sein.

Um die Frage nach dem Bewusstseinszustand zu überprüfen, werden häufig die Reality Checks verwendet. Man sollte sich aber auch ernsthaft hinterfragen, ob das gerade Erlebte wirklich möglich ist, ob es mit seinen Erinnerungen übereinstimmt oder ob man weiss, wie man an diesen Ort, an dem man sich gerade befindet, gekommen ist.[2]

Zum kritischen Bewusstsein gehört aber schlicht und einfach auch das bewusste Leben, das bewusste Handeln, das bewusste Riechen, Schmecken, Tasten, Hören oder Sehen. Wie oft in Ihrem Leben führen Sie Handlungen gewissermassen unbewusst durch? Wissen Sie nach einer Autofahrt noch, an welchen Ampeln Sie warten mussten? Was hatten Sie vor ein, zwei oder drei Tagen über Mittag gegessen? Ich denke, Sie merken worauf ich hinaus will: Häufig gehen wir unbewusst durch unser Leben, vor allem Routinehandlungen werden gewissermassen ohne grosses Bewusstsein „selbstständig“ durchgeführt, als hätte man, Jens Thiemann[3] bringt es auf den Punkt, den Autopilot eingeschaltet. Sie sehen, die Reality-Checks sind demnach nur ein Werkzeug unter verschiedenen anderen Werkzeugen, die das kritische Bewusstsein schulen können.

---

2 Klartraum-Wiki, 2013.

3 Thiemann, 2013, S. 43 ff.

Dabei wird davon ausgegangen, dass das, was uns am Tag beschäftigt, irgendwann auch im Traum beschäftigen wird. Gelingt es, dass wir uns am Tag ständig hinterfragen, ob wir gerade wachen oder ob wir vielleicht gerade träumen, werden wir das irgendwann auch im Traum tun. Das Ziel ist, unser kritisches Bewusstsein den Tag durch so zu stärken, dass wir es in den Traum hinein mitnehmen und uns während des Traumes bewusst wird, dass etwas nicht stimmen kann – dass wir gerade träumen müssen. Indem man das kritische Bewusstsein schult, kann es einem gelingen, während dem Traum die Klarheit zu gewinnen. Es handelt sich hier demnach um ein Werkzeug aus der DILD-Familie.

Zielsetzung Block 1

In den ersten zwei Wochen werden Sie Ihr kritisches Bewusstsein gezielt stärken. Dabei ist es entscheidend, dass Sie sich an die Reality Checks sowie an die kritische Frage nach dem Bewusstheitszustand („Wache ich oder träume ich?“) gewöhnen und die Frage nach dem Bewusstseinszustand sowie die Reality Checks allmählich zur Normalität werden. Durch Block 1 soll die Selbstverständlichkeit des Wachseins abgelegt werden. Sie werden lernen, jederzeit kritisch zu sein. Sie werden die Grundhaltung, dass alles jederzeit ein Traum sein könnte, einnehmen und diese vertiefen. An den Wochenenden werden mögliche WILD-Varianten vorgestellt. Damit Sie später über die Übungen und Erfahrungen nachdenken und sich somit verbessern können, sollten Sie nach jeder Übung kurz notieren, was Sie gemacht und wie Sie die Übungen erlebt haben. Denken Sie daran, von Anfang an ein Traumtagebuch zu führen. Sie werden im Verlaufe des Workshops auf die dokumentieren Träume zurückgreifen.

Aufbau Block 1

1. Gewöhnen an die kritische Grundhaltung: Zuerst werden Sie sich, anhand von Gedankenstützen und den Reality Checks, an die kritische Grundhaltung und das Hinterfragen des Bewusstseinszustandes gewöhnen.

2. Vertiefen der kritischen Grundhaltung: Das kritische Bewusstsein wird im Verlaufe des ersten Blocks vertieft. Sie werden sich daran gewöhnen, dass Ihr Leben gerade auch erträumt sein könnte und müssen sich somit von der scheinbaren Sicherheit, dass Sie gerade wach sind, verabschieden. Es soll ein Umdenken stattfinden.

3. WILD-Technik: Die WILD-Varianten für die beiden Wochenenden stehen am Anfang des Blocks bereit und können an den Wochenenden, nach Belieben auch unter der Woche, angewendet werden. Lesen Sie die Aufgaben für die Wochenenden bereits am Freitag durch, damit Sie von der Nacht auf Samstag bereits proben und experimentieren können.

4. Repetition: Der letzte Teil des ersten Blocks besteht aus einem Repetitorium der Wochenaufgaben und soll Ihre kritische Grundhaltung nochmals vertiefen.

Stichwörter Block 1

- „Wache ich oder träume ich?“
- Kritisches Bewusstsein
- Reality Checks
- Erinnerungsvermögen
- WILD-Technik

Wochenende 1

Dieses Wochenende testen Sie das erste Mal eine WILD-Technik. Deshalb beschreibe ich hier nochmals, worum es genau geht: Bei den WILD-Techniken gibt es einige Untertechniken. Ziel ist es, dass Sie eine Untertechnik finden, die für Sie funktioniert. Es kann aber auch sein, dass Sie keine für Sie passende Technik finden werden: Es gibt keine „universelle“ oder „allgemeine“ WILD-Technik, die für alle Menschen gleich gut funktioniert. Die Techniken sind also individuell. Jeder muss seine eigene Technik finden oder gar erfinden. Dies erfordert häufig viel Übung und somit auch viele Fehlversuche. Obwohl für die ersten Wochenenden verschiedene Varianten beschrieben sind, sollten Sie jeder einzelnen Variante genügend Zeit geben. Ein einzelnes Wochenende reicht nicht aus, um genügend Erfahrung mit einer Technik zu sammeln. Deshalb sollten Sie sich während und nach dem Workshop auf einzelne Varianten konzentrieren und diese dann über einen Zeitraum von etwa ein bis drei Wochen mehrmals proben.

In diesem Workshop wird nur eine kleine Anzahl von WILD-Varianten behandelt. In Internetforen können noch eine Vielzahl an weiteren WILD-Varianten, die teilweise von den Forenmitgliedern selbst entwickelt wurden, kennengelernt und ausprobiert werden.

Idee hinter den WILD-Techniken: Das Bewusstsein muss während der Einschlafphase aktiv bleiben. Der Körper schläft ein, aber Sie selbst (Ihr Bewusstsein) bleiben wach. Erfahren Sie diesen Zustand (Ihr Körper schläft, Ihr Bewusstsein jedoch ist wach) idealerweise am Anfang einer REM-Phase, können Sie gezielt, wann auch immer Sie wollen, einen Klartraum induzieren. Deshalb stellt für mich die WILD-Kategorie eine Art Champions League im Träumen dar. Diese Technik eignet sich gut in den frühen Morgenstunden, da dann der REM-Schlaf zunimmt. Meistens wendet man die Technik an, nachdem man am Morgen etwa fünf Minuten bis eine Stunde wach gewesen ist und dann zurück ins Bett geht (WBTB=Wake-Back-To-Bed). Falls Sie nicht einschlafen können, da Sie sich zu fest konzentrieren, versuchen Sie es später in der Nacht oder am nächsten Tag nochmals. Keines Falls dürfen Sie verbissen im Bett liegen bleiben. Somit halten Sie sich nur unnötig wach. Lesen Sie sich nun die gesamte Aufgabe inklusive WILD-Variante für das erste Wochenende durch. Somit erhalten Sie einen Überblick!

Aufgabe:

i. Stellen Sie sich heute Abend den Wecker auf etwa fünf Stunden nach dem Einschlafen. Ich persönlich bevorzuge den Wecker nicht, da er einem grob aus dem Schlaf reissen kann. Deshalb trinke ich vor dem Einschlafen etwas Wasser. Der Harndrang weckt mich dann zuverlässig nach etwa fünf Stunden Schlaf. Auch ich musste mit dieser Möglichkeit zuerst experimentieren und herausfinden, welche Menge Wasser mich wann etwa weckt.

ii. Sobald Sie vom Wecker oder von etwas anderem geweckt werden, bleiben Sie zuerst ruhig im Bett liegen und konzentrieren Sie sich darauf, was Sie gerade geträumt hatten, kurz bevor Sie erwacht sind. Auch in diesem Schritt ist die „Wasser-Methode“ hilfreich, denn bereits der Griff zum Wecker kann jegliche Traumerinnerung zerstören. Die „Wasser-Methode“ erfordert keinerlei Bewegung. So fällt es Ihnen einfacher, ruhig liegen zu bleiben.

iii. Stehen Sie nach einigen Minuten auf und beginnen Sie damit, den eben erinnerten Traum in Ihr Traumtagebuch niederzuschreiben. Machen Sie das Licht an, laufen einige Schritte umher und versuchen Sie sich aufzuwecken. Bevor Sie wieder ins Bett gehen, sollte Ihr Bewusstsein komplett wach sein. Am besten lesen Sie, nachdem Ihre Träume notiert sind, diese nochmals durch. In dieser Phase ist es ausserdem wichtig, sich zu motivieren, eine emotionale Freude zu entwickeln. Visualisieren Sie sich dazu das wunderbare Erlebnis, welches Sie in Kürze in Ihrem Klartraum erleben werden.

iv. Lesen Sie dann nochmals den Beitrag über die bevorstehende WILD-Variante durch, damit Sie die einzelnen Schritte präsent haben.

v. Wenn Sie sich wach genug fühlen, bei mir dauert dies etwa 15–45 Minuten, legen Sie sich zurück ins Bett. Es braucht etwas an Übung, um erstens die richtige Zeit des Weckens und zweitens die richtige Zeit des Wachseins zu eruieren. Sollten Sie bereits viel zu wach sein, dann stellen Sie sich den Wecker früher. Haben Sie aber grosse Mühe, nur schon aufzustehen und die Augen halbwegs zu öffnen, dann stellen Sie sich den Wecker beim nächsten Versuch etwas Später. Genauso sollten Sie mit der Zeit des Wachseins experimentieren.

vi. Wenden Sie nach dem Wake-Back-To-Bed die folgende WILD-Variante an (S.15).

Hypnagoge-Bilder-Technik (engl. „hypnagogic imagery technique“) nach Stephen LaBerge[4]:

Bei dieser Technik konzentrieren Sie sich auf die hypnagogen Bilder, die während des Einschlafens auftauchen sollten. Das können einfache Bilder, zum Beispiel ein Gesicht, Lichtblitze oder geometrische Formen und Muster sein. Diese Bilder helfen Ihnen dabei, Ihr Bewusstsein während dem Einschlafen wach zu halten und können sich dann zu einer stabilen Traumwelt entwickeln, an welcher Sie schliesslich aktiv teilhaben können.

Aufgabe:

i. Entspannen: Legen Sie sich ins Bett und entspannen Sie sich vollständig. Entspannen Sie Ihren Kopf, Ihren Nacken, Ihren Bauch, Ihre Hüfte, Ihre Beine, Ihre Füsse und alle weiteren Körperteile. Versuchen Sie langsam und tief zu atmen. Sie sollten nun alle Sorgen und Schwierigkeiten des Alltags vergessen und sich immer mehr entspannen. Lassen Sie die Spannung aus Ihrem Körper heraus, bis Ihre Gedanken ganz ruhig und Ihr Körper ganz entspannt ist. Versuchen Sie zu spüren, wie die ganze Spannung, als wäre sie eine Flüssigkeit, aus Ihnen herausfliesst.

   Um sich effektiv zu entspannen und sich von den Schwierigkeiten des Alltags zu lösen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Häufig verwende ich diese Methode: Ich stelle mir vor, dass sich mein Körper mit einer weissen Flüssigkeit füllt, welche durch ein Loch in meinem Kopf in das Innere des Körpers gelangt. Die Flüssigkeit füllt zuerst meine Füsse, dann die Beine, den Bauch, den Oberkörper und schliesslich noch den Kopf und erzeugt dabei eine wohlige Wärme. Sobald die Flüssigkeit meinen gesamten Körper ausgefüllt hat, stelle ich mir vor, dass alle Verspannungen der verschiedensten Körperregionen durch die Flüssigkeit aufgesogen werden und sich die Flüssigkeit deshalb schwärzlich verfärbt. Nachdem die Flüssigkeit alle Verspannungen gelöst und aufgesogen hat, lasse ich sie durch vorgestellte Abflusslöcher in den Füssen, samt allen Verspannungen abfliessen.[5] Diesen Vorgang wiederhole ich etwa drei Mal. Dann bin ich total entspannt. Bereits dieser Vorgang erfordert Konzentration. Lassen Sie sich nicht

4 LaBerge & Rheingold, 1990, S. 94 ff.

5 Buhlman, 2010, S. 201 ff.

ablenken und fokussieren Sie sich auf die Entspannung.

i. Achten Sie während dem Entspannen auf eine tiefe und langsame Atmung.

ii. Nicht bewegen und Beobachten der Bilder: Nachdem Sie sich vollständig entspannt haben und in einer bequemen Position liegen, können Sie damit beginnen, sich auf die Bilder zu konzentrieren, die vor Ihrem inneren Auge auftauchen. Versuchen Sie darauf zu achten, wie die Bilder auftauchen und wie sie wieder verschwinden. Versuchen Sie nicht, sich Bilder „herbeizusehen“, die Bilder kommen von alleine.

Die Bilder müssen möglichst zurückhaltend und schonend betrachtet werden, damit sie sich entfalten können. Sie dürfen also nicht versuchen, an einem Bild festzuhalten oder versuchen, es zu verändern. Diese Bilder sind noch viel zu instabil. Sie wären sofort wieder hellwach, sobald Sie ein Bild festhalten oder gar verändern würden. Stattdessen sollten Sie das Bild oder die Bilder einfach beobachten, ohne jeglichen Anspruch auf eine Aktion oder einen Zusatz. Sie müssen die Perspektive des vom Bild abgetrennten Beobachters einnehmen. Zuerst werden Sie einige nicht zusammenhängend und flüchtige Muster oder Bilder in Form von Lichtblitzen oder geometrischen Formen sehen. Dann sollte sich das Ganze zu komplexeren Szenen entwickeln und schlussendlich in ganze zusammenhängende Sequenzen, in Ihre Traumumgebung.

Während dem oben beschriebenen Vorgang, sollten Sie sich möglichst nicht bewegen: Der Körper soll einschlafen, Ihr Geist soll aber wachbleiben, damit Sie schliesslich Ihren Geist von Ihrem Körper trennen können. Das klingt zuerst etwas merkwürdig, ist aber ganz einfach zu verstehen: im Traum sind Sie nicht mehr auf äussere Sinnesreize und Körperwahrnehmungen angewiesen. Im Traum bestimmt nur noch Ihr Geist oder Ihre Vorstellungskraft, Ihr Gehirn. Jede kleinste Bewegung kann dazu führen, dass der Körper Ihrem Gehirn das Signal sendet, dass er noch nicht schläft. Schliesslich schlafen Sie auch nicht ein, zumindest nicht mit wachem Bewusstsein. Demnach sollten Sie auch nicht darauf warten, bis die Bilder endlich kommen und versuchen, mit Augenbewegungen unter den geschlossenen Lidern, die Bilder zu „suchen“. Die auftauchenden Bilder sind unabhängig von Ihrem Auge. Die bewussten Augenbewegungen würden den Körper nur unnötig wach halten. Sollten Sie keine

hypnagogen Bilder sehen, brechen Sie die Übung ab, testen eine andere WILD-Variante oder probieren die Hypnagoge-Bilder-Technik ein anderes Mal aus. Die WILD-Techniken erfordern eine hohe Konzentration, sollten aber nicht mit Verbissenheit angewendet werden.

iii. Den Traum betreten: Wenn sich die Bilder zu bewegen beginnen und das Ganze zu einem lebendigen Szenario übergeht, sollten Sie versuchen, langsam und nicht zu schnell, in die Traumwelt hineinzutreten. Dabei sollten Sie nicht aktiv in die Traumwelt hineinsteigen, sondern sich mit wachsendem Interesse an den Bildern, in den Traum hineinziehen lassen. Sie dürfen nun nicht vergessen, dass alles um Sie herum erträumt ist.

Zu aktives Handeln zu Beginn, kann die Klarheit schnell verblassen lassen, denn diese hypnagogen Bilder sind noch immer viel zu labil, um einen massiven Eingriff ins Geschehen ertragen zu können. Solche massive Eingriffe können das sofortige Erwachen zur Folge haben.

Dieser dritte Schritt ist wohl der schwierigste, aber auch der Wichtigste von allen. Man muss sich aus der Perspektive des Beobachters passiv in den Traum ziehen lassen. Paul Tholey beschreibt: „Statt also aktiv in die Szene eintreten zu wollen, sollte man tunlichst versuchen, sich in passiver Weise von der Szene mitnehmen zu lassen.“[6] Dies erreichen Sie, indem Sie die Bilder, wie beschrieben, anfangs nur beobachten und Ihr Interesse an den Bildern dann immer grösser wird, bis alles um Sie herum möglichst echt und stabil wirkt. Machen Sie dann zum Beispiel zuerst noch einen kleinen Spaziergang, schauen Sie sich die entstandene Traumwelt an, fassen Sie den Boden, die Äste der Bäume oder auch sich selbst an. Somit wird Ihre Traumwelt stabilisiert.

Versuchen Sie sich ständig bewusst zu bleiben, dass Sie gerade träumen. In der Traumwelt können kleine und unscheinbare Dinge sehr schnell für Ablenkung sorgen! Beginnen Sie erst dann mit Ihren aktiven Eingriffen in den Traum.

6 Tholey & Utecht, 2008, S. 127.

iv. Vergessen Sie nicht, Ihre Experimente zu dokumentieren. Dies ermöglicht Ihnen die schnelle Identifikation von Fehlern und somit eine schnelle Verbesserung Ihrer Fähigkeiten.

Wochenende 2

Die zweite WILD-Variante, die Sie ausprobieren und testen können, nennt sich *„sich in den Schlaf zählen Technik“ (engl. „count yourself to sleep technique“*[7]*)*. Ebenfalls von Stephen LaBerge entwickelt. Bei dieser WILD-Variante soll das Bewusstsein während dem Einschlafen mit zählen aufrechterhalten werden.

Aufgabe:

i. Entspannen: Hier geht es wieder darum, sich zu entspannen. Schauen Sie sich dazu nochmals den Beitrag zum Entspannen aus dem ersten Wochenende (S. 15) an und entspannen Sie sich nach demselben Muster wie weiter oben beschrieben.

ii. Sich in den Schlaf zählen: Während Sie mit Ihren Gedanken immer mehr wegdriften und sich immer mehr entspannen, zählen Sie 1, 2, 3,…,100 und nach jeder Zahl sagen Sie sich: Ich träume. Also: 1, ich träume – 2, ich träume und so weiter. Wenn Sie 100 erreicht haben, können Sie (bei Bedarf) das Ganze nochmals wiederholen.

iii. Realisieren, dass man träumt: Irgendwann während dem Prozess des Zählens werden Sie plötzlich bemerken, dass Sie zu sich selbst sagen: „Ich träume“ und dies nun auch wirklich tun. Überprüfen Sie Ihre Vermutung noch kurz mit einem Reality Check. Sie befinden sich nun in Ihrer Traumwelt. Die Traumreise kann beginnen.

iv. Vergessen Sie nicht, Ihre Experimente zu dokumentieren.

7 LaBerge & Rheingold, 1990, S. 94 ff.

Während der Zählvorgang Ihr Bewusstsein wachhält, soll das „ich träume“ Ihnen dabei helfen, sich zu erinnern, was Sie eigentlich wollen: Sobald es soweit ist, den Traumzustand zu bemerken. Es ist nicht aussergewöhnlich, falls Sie am Anfang einschlafen und keinen Erfolg haben. Sie kommen beim ersten Mal vielleicht nur bis „50, ich träume“ und schlafen dann einfach völlig unbewusst ein. Dann ist es wichtig, dass Sie konsequent weitertrainieren. Das Ziel sollte sein, dass das Zählen zur Gewohnheit wird und bis in den Traum weitergeführt werden kann. Natürlich kann diese Technik auch mit der Technik vom ersten Wochenende vermischt werden. Vielleicht hilft Ihnen die Zähl-Technik beim Entspannen. Oder während des Zählens tauchen hypnagoge Bilder auf, die Sie dann beobachten und verfolgen können.

Tag 1 + Tag 2

In den ersten zwei Tagen geht es darum, dass Sie sich an eine der wichtigsten Fragen im Zusammenhang mit dem Klarträumen gewöhnen und sich daran erinnern, sich die Frage regelmässig zu stellen. Die zentrale Frage lautet: „Wache ich oder träume ich?“

Aufgabe:

i. Schreiben Sie fünf Erinnerungspunkte heraus, die Sie daran erinnern sollten, sich die kritische Frage zu stellen. Das kann eine Ampel sein, ein Velo, ein Ahornbaum und so weiter. Die Erinnerungspunkte sollten in Ihrem Alltag möglichst häufig vorkommen. Prägen Sie sich diese fünf Punkte ein.

ii. Versuchen Sie jedes Mal, wenn Sie einen dieser Punkte sehen, hören, riechen und so weiter, sich die kritische Frage nach dem Bewusstseinszustand („Wache ich oder träume ich?“) zu stellen.

iii. Die Frage muss ernsthaft gestellt werden. Natürlich wissen Sie, dass sie mit grosser Wahrscheinlichkeit wach sind. Versuchen Sie dennoch, mit aller Ernsthaftigkeit an die Frage heranzugehen. Diese Selbstverständlichkeit, dass Sie gerade wach sind, sollen Sie ablegen:

    a. Fällt Ihnen an der Umwelt etwas Merkwürdiges auf?
    b. Fühlen Sie sich emotional anders, als Sie sich sonst in derselben Situation fühlen würden?
    c. Tauchen Erinnerungslücken auf? Wie sind Sie an diesen Ort gekommen?
    d. Sehen Sie Formen oder Muster, die Sie noch nie gesehen haben?

iv. Stellen Sie sich von Zeit zu Zeit auch vor, dass Sie wirklich etwas Merkwürdiges entdeckt haben und Sie sich gerade in einem Traum befinden. Was würden Sie in diesem Augenblick tun?

v. Wenn Sie sich nach Ihrem Bewusstseinszustand fragen, dann gehen Sie immer davon aus, dass Sie träumen. Suchen Sie nach Merkmalen, die diese Grundhaltung bestärken. Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie wach sind. Diese Grundhaltung ist gefährlich, da sie während dem Traum genauso angewendet wird. Wie weiter oben geschrieben, müssen Sie diese Selbstverständlichkeit ablegen und beim Hinterfragen Ihres Bewusstseinszustandes davon ausgehen, dass es sich gerade um einen Traum handelt. Diese neue Grundhaltung werden Sie im Verlaufe dieses Workshops noch vertiefen.

Die Gedankenstütze mit den fünf Punkten ist aus zweierlei Perspektiven von Nutzen:

i. Man lernt, sich die kritische Frage („Wache ich oder träume ich?“) mehrmals am Tag zu stellen und gewöhnt sich allmählich an diese. Die Stützen helfen dabei, die Frage regelmässig stellen zu müssen.

ii. Wenn man die Gedankenstütze sieht, hört, riecht und so weiter, muss man sich zuerst daran erinnern, dass man sich die kritische Frage stellen soll. Dies schult das Erinnerungsvermögen. Sie werden sehen, dass es am Anfang nicht einfach fällt, sich die fünf Erinnerungspunkte so einzuprägen, dass man sich bei deren Erscheinen daran erinnert, sich die kritische Frage zu stellen. Später im Klartraum-Workshop wird das Erinnerungsvermögen nochmals eine zentrale Rolle spielen.

Tag 3 + Tag 4

Die Frage nach dem Bewusstseinszustand („Wache ich oder träume ich?“) soll an Tag 3 und Tag 4 erweitert und vertieft werden. Das gelingt mit den sogenannten Reality Checks (RC). Gerne stelle ich Ihnen einige solcher Reality Checks vor:

- Nasen-RC: Halten Sie sich die Nase zu und versuchen Sie, durch die geschlossene Nase einzuatmen. Im Traum ist dies natürlich möglich. Für mich ist der Nasen-RC einer der zuverlässigsten Reality Checks.

- Hand-RC: Schauen Sie auf Ihre Hand. Schauen Sie kurz weg und dann wieder auf die Hand. Hat sich die Anzahl Finger verändert? Ist Ihre Hand plötzlich angeschwollen?

- Gravitation-RC: Springen Sie in die Luft. Im Wachleben werden Sie von der Gravitation sofort zum Boden zurückgezogen. Im Traum schweben Sie jedoch langsam zum Boden zurück.

- Feststoff-RC: Versuchen Sie, durch Feststoffe zu gehen oder zu greifen. Versuchen Sie, mit dem Finger durch die Hand zu stechen oder mit der Hand durch die Wand zu greifen.

- Digitaluhr-RC: Schauen Sie sich die Uhrzeit an, schauen Sie kurz weg und kurz darauf nochmals auf die Digitaluhr. Zeigt die Uhr unsinnige Zahlen an?
  Dasselbe können Sie auch mit einem Satz aus einem Buch probieren. Häufig verändert sich der Satz beim zweiten Mal lesen oder die Buchstabenanordnung ergibt keinen Sinn.

Es handelt sich hier nicht um eine abschliessende Liste aller möglichen Reality Checks. Gerne können Sie auch neue und eigene Reality Checks erfinden.

Aufgabe:

i. Behalten Sie die fünf Punkte zur Erinnerung aus Tag 1 und Tag 2 (S. 21) bei, definieren Sie sich jedoch fünf neue Punkte.

ii. Stellen Sie sich, sobald einer der fünf Punkte „erscheint“, die kritische Frage nach dem Bewusstseinszustand („Wache ich, oder träume ich?“). Überprüfen Sie Ihren Bewusstseinszustand zuerst anhand der kritischen Beurteilung der Situation wie in Tag 1 und Tag 2 (S. 21) und anschliessend anhand der Reality Checks. Versuchen Sie möglichst viele Reality Checks auszuprobieren.
Beispiel: Sie haben als Erinnerungspunkt einen Ahornbaum ausgewählt und sehen nun einen solchen am Strassenrand stehen. In diesem Augenblick erinnern Sie sich daran, Ihren Bewusstseinszustand kritisch zu hinterfragen und Sie fragen sich: „Wache ich, oder könnte es auch sein, dass ich träume?“. Nun versuchen Sie die Frage zu beantworten: Sehen Sie irgendetwas Merkwürdiges in Ihrer Umwelt? Wie sind Sie an diesen Ort gekommen? Hat der Ahornbaum eine spezielle emotionale Bedeutung für Sie? Stimmen die Formen und Farben des Baumes mit den Erinnerungen aus dem Wachleben überein? Führen Sie anschliessend ernsthaft einige Reality Checks aus: Können Sie schweben? Zeigt Ihre Uhr eine unsinnige Zeit? Erhalten Sie von dem Ahornbaum eine Antwort, wenn Sie ihn ansprechen? Hat Ihre Hand sieben Finger?

iii. Gehen Sie dabei stets davon aus, dass Sie gerade träumen und suchen Sie nach Merkmalen, die diese Haltung bestärken. Stellen Sie sich von Zeit zu Zeit während des Ausführens der Reality Checks intensiv vor, dass Sie träumen. Stellen Sie sich also vor, wie Sie zum Beispiel mit geschlossener Nase atmen würden. Was würden Sie in diesem Augenblick tun?

iv. Suchen Sie sich Ihren persönlichen Lieblings-Reality-Check. Es können auch mehrere sein.

v. Achten Sie darauf, dass Sie die Reality Checks mit erlernter Ernsthaftigkeit ausführen.

Sobald Sie sich im Wachleben angewöhnt haben, den eigenen Bewusstseinszustand regelmässig und ernsthaft zu hinterfragen und die kritische Frage anhand von allgemeiner Reflexion sowie mithilfe der Reality Checks zu beantworten, ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis Sie dies auch im Traum tun werden. Stellen Sie sich schliesslich in einem Tram die kritische Frage, wird Ihnen sofort bewusst, dass Sie gerade träumen und Sie „erwachen“ in Ihrem eigenen Traum – und Sie sind frei!

Tag 5 + Tag 6

In diesen zwei Tagen lösen Sie sich von den fünf Erinnerungspunkten, die Sie in den ersten vier Tagen jeweils verwendet hatten. Somit soll die kritische Frage näher an das Traumgeschehen geknüpft werden. Dies wird erreicht, indem Sie sich die kritische Frage nach dem Bewusstseinszustand in traumähnlichen Situationen stellen und nicht mehr nur dann, wenn einer der fünf Erinnerungspunkte „auftaucht". In den ersten Tagen haben Sie gelernt, sich die kritische Frage regelmässig zu stellen. Nun lernen Sie, die kritische Frage in traumähnlichen Situationen zu stellen. Somit kann die Wahrscheinlichkeit auf einen Klartraum mit der DILD-Methode erhöht werden. Später im Workshop wird die Traumwelt genau analysiert und anhand der Analyse Traumzeichen identifiziert. Somit wird, in einer späteren Phase des Workshops, die kritische Grundhaltung noch stärker an das Traumgeschehen geknüpft und dadurch weiter vertieft.

Aufgabe:

i. Stellen Sie sich die kritische Frage („Wache ich oder träume ich?") nicht mehr nur, wenn Sie die Erinnerungspunkte sehen, hören, riechen und so weiter, sondern vor allem in traumtypischen Situationen. Zum Beispiel: In Situationen, mit grosser emotionaler Bedeutung; in Situationen, in denen Verwirrung herrscht; in besonders Unwahrscheinlichen Situationen und so weiter.

   Kürzlich drückte ich den Lichtschalter. Entgegen meiner Erwartung, liess das Drücken des Schalters das Licht jedoch nicht aufhellen. Da ich dies normalerweise nur aus meinen Träumen kenne, folgte sofort eine äusserst kritische Reflexion. Ich fragte mich in dieser Situation ernsthaft, ob ich wirklich wach sei. Ich überprüfte meine Umwelt, fragte mich, wie ich an den Ort gekommen war und was ich vorher gemacht hatte. Schliesslich führte ich noch einige Reality Checks durch. Selbst nach der gesamten und gründlichen Überprüfung meines Bewusstseinszustandes, liess das Gefühl nicht vollständig nach, dass alles auch erträumt sein könnte. Diese traumähnliche Situation mit dem Lichtschalter und meine Reaktion darauf, aktivierte mein kritisches Bewusstsein derart, dass ich in der folgenden Nacht einen Klartraum erleben durfte.

ii. Falls Sie widerkehrende Trauminhalte haben, dann versuchen Sie, sich in ähnlichen Situationen die kritische Frage („Wache ich oder träume ich?“) zu stellen.

iii. Sie sollten sich mindestens zehn Mal am Tag nach Ihrem Bewusstseinszustand fragen und die Frage möglichst genau, ernsthaft und gründlich beantworten.

Tag 7 + Tag 8

Wenn Sie im Wachleben ständig nach logischen Erklärungen suchen, die Ihnen Bestätigung geben, dass Sie gerade wach sind, werden Sie dies auch im Traum tun und keine Angst: Ihr Unterbewusstsein wird Sie mit allen möglichen Mitteln versuchen zu überzeugen, dass es eben eine logische Erklärung gibt und dass Sie gerade Wach sind, obwohl dies natürlich nicht stimmt! In dieser Übung sollte die Grundhaltung, dass alles gerade erträumt sein könnte, nochmals gestärkt werden.

Aufgabe:

i. Versuchen Sie sich in diesen zwei Tagen intensiv vorzustellen, dass Ihr ganzer Alltag und Ihr ganzes Leben nur erträumt seien.

ii. Suchen Sie keine logischen Erklärungen für das Geschehen um Sie herum. Wenn Sie zum Beispiel ein Glas Wasser trinken, dann tun Sie dies nicht, weil sie Durst haben, sondern weil das nur ein Traum ist und Sie gerade von einem Glas Wasser träumen. Sie stehen am Morgen auf, weil es ein Traum ist, indem Sie etwas unternehmen wollen.

Tag 9 + Tag 10

In Tag 9 und Tag 10 werden Sie die Themen repetieren, die Sie bis jetzt gelernt haben. Die kritische Grundhaltung ist gewissermassen das Fundament fürs Klarträumen. Deshalb soll diese Haltung im Verlaufe des Workshops immer weiter vertieft und geübt werden. Nützlich ist dabei das Repetitorium aus Paul Tholey's „Schöpferisch Träumen“ [8]:

Aufgabe:

i. Stellen Sie sich jeden Tag mehrmals ernsthaft die kritische Frage, ob Sie wachen oder träumen.

ii. Stellen Sie sich dabei intensiv vor, Sie träumten.

iii. Überprüfen Sie Ihre unmittelbare und fernere Vergangenheit. Stossen Sie auf Erinnerungslücken?

iv. Stellen Sie sich die kritische Frage immer in Situationen, die auch für Träume charakteristisch sein könnten.

v. Falls Sie immer wiederkehrende Träume haben, stellen Sie immer dann die kritische Frage, wenn Sie sich in einer diesen Träumen ähnelnden Situation befinden.

vi. Kommen Sie oft in extreme Traumsituationen, die kaum in der Wachrealität zu erleben sind, wie Fallen oder Schweben? Dann versuchen Sie, sich während des Wachens intensiv in ein solches Erlebnis hineinzuversetzen, und beachten Sie Punkt 2.

vii. Schlafen Sie mit dem Gedanken ein, dass Sie einen Klartraum haben werden. Verwenden Sie diese Technik auch beim Mittagsschlaf und beim Wiedereinschlafen

8 Tholey & Utecht, 2008, S. 48.

nach kurzem Aufwachen.

viii. Üben Sie regelmässig, aber nicht verbissen. Setzen Sie sich keine Frist, und bewahren Sie Geduld. Der erste Klartraum kommt bestimmt.

Kommentar zu den ersten 14 Tagen

Die kritische Frage („Wache ich oder träume ich?“) soll weiterhin über den gesamten Zeitraum regelmässig und mit der erlernten Ernsthaftigkeit gestellt und anhand von Reality Checks überprüft werden. Es soll für Sie normal sein, dass Sie sich die kritische Frage mehrmals am Tag stellen und diese ernsthaft beantworten. Schreiben Sie an dieser Stelle eine kurze Zusammenfassung des ersten Blocks. Wie haben Sie ihn erlebt? Was haben Sie gelernt?

4. Block 2 (Woche 3 + Woche 4)

Theorie

Sobald Sie sich eine Zeit lang mit Ihrer Traumwelt beschäftigt haben, werden Sie Merkmalspunkte identifizieren können, die sich von der Wachwelt unterscheiden. So kann es zum Beispiel sein, dass Sie im Traum auf gewisse Situationen intensiver reagieren oder dass gewisse Formen von Gegenständen einfach nicht mit denen des Wachlebens übereinstimmen. Damit Sie solche Unterschiede identifizieren können, müssen Sie beide Welten, namentlich die Wach- sowie die Traumwelt, genau analysieren. Im zweiten Block dieses Workshops werden Sie anhand gezielter Übungen für die Einzelheiten Ihrer Wachwelt sensibilisiert. Dazu werden Sie sich in den nächsten zwei Wochen mit den fünf Sinnen (Sehsinn, Tastsinn, Gehörsinn, Geschmackssinn, Geruchssinn) beschäftigen. Es stellt sich die zentrale Frage: Wie nehmen wir unsere Wachwelt war?
Die kritische Hinterfragung des Bewusstseinszustandes aus dem ersten Block soll ausserdem, mit gelernter Ernsthaftigkeit, weitergeführt werden.

Zielsetzung Block 2

Einerseits wird durch diesen zweiten Block die Basis für die Identifikation der Unterschiede von Traum- und Wachwelt gelegt. Denn bevor Sie Unterschiede zwischen den beiden Welten identifizieren können, müssen Sie beide Welten genau kennen. Andererseits soll das bewusste Erleben der Wachwelt, das kritische Bewusstsein weiter verstärken: Sie werden nach diesem zweiten Block nicht mehr unbewusst durch Ihren Alltag gehen.
Ausserdem werden wie bereits im ersten Block, auch im zweiten Block neue WILD-Varianten für die Wochenenden vorgestellt. Dies soll Ihnen weitere Experimentiermöglichkeiten ermöglichen.
In diesem zweiten Block werden Sie eine kindliche Eigenschaft wiedergewinnen: Das Staunen. Das Staunen über die Vielfalt unseres Lebens, welche wir vielmals unbewusst an uns verbeiziehen lassen.

Aufbau Block 2

1. Seh- und Tastsinn: Der erste Teil des zweiten Blocks beschäftigt sich mit dem Seh- und dem Tastsinn. Der erste Teil wird durch eine kurze Repetition, welche die Kombination dieser beiden Sinne beinhaltet, abgeschlossen.

2. Gehör-, Geschmacks- und Geruchssinn: Der zweite Teil diese Blocks geht dann auf die restlichen drei Sinne ein und beinhaltet Aufgaben zum bewussten Hören, Riechen sowie zum bewussten Schmecken. Auch der zweite Teil wird durch eine kleine Repetition abgeschlossen: Alle fünf Sinne sollen als Gesamtheit und als Kombination betrachtet werden.

3. WILD-Technik: Die WILD-Varianten für die beiden Wochenenden stehen am Anfang des Blocks bereit und können an den Wochenenden, nach Belieben auch unter der Woche, angewendet werden. Lesen Sie die Aufgaben für die Wochenenden bereits am Freitag durch, damit Sie von der Nacht auf Samstag bereits proben und experimentieren können.

Stichwörter Block 2

- Bewusst leben
- Fünf Sinne
- WILD-Technik
- Reflexion

Wochenende 1

Die zwei neuen WILD-Varianten konzentrieren sich auf das Körpergefühl während des Einschlafens. Je nachdem, wie man diese beiden körperzentrierten WILD-Varianten anwendet, spricht man von der Zweikörper- oder der Einkörpertechnik. Bei diesen beiden Varianten, welche für das Wochenende 1 und das Wochenende 2 des zweiten Blocks beschrieben sind, stütze ich mich auf die Arbeiten von Stephen LaBerge[9] sowie Paul Tholey[10]. Für das erste Wochenende wird die Zweikörpertechnik beschrieben.

Aufgabe:

i. Planen Sie ein Wake-Back-To-Bed. Gehen Sie dabei gleich wie in Block 1 vor (S. 13). Wenden Sie nach dem Wake-Back-To-Bed die im Folgenden beschriebene WILD-Technik an.

Die Zweikörpertechnik:

Bei der Zweikörpertechnik versuchen Sie sich intensiv vorzustellen, dass Sie einen zweiten Körper haben, der sich vom realen Körper (=physischer Wachkörper) ablöst. Also einen Traumkörper, mit dem Sie in den Traum hineinsteigen können. Dabei kann es vorkommen, dass Sie sich nach der Ablösung von Ihrem Körper selbst im Bett liegen sehen. Diese Vorstellung ist zu diesem Zeitpunkt allerdings bereits erträumt, es gibt keinen Grund zur Sorge. Zu diesem Zeitpunkt befinden Sie sich mit Ihrem Traumkörper in Ihrer persönlichen Traumwelt und können Ihre Reise beginnen.

9 LaBerge & Rheingold, 1990, S. 108 ff.

10 Tholey & Utecht, 2008, S. 127 ff.

Aufgabe:

ii. Entspannen Sie sich vollständig. Gehen Sie dabei wie in Wochenende 1 des ersten Blockes vor (S. 15). Nehmen Sie sich fest vor, jetzt dann gleich bewusst in einen Traum einzutreten und einen Klartraum zu erleben.

iii. Achten Sie nun auf Ihr Körpergefühl. Versuchen Sie jedoch nicht, zu intensiv darauf zu achten und darauf zu warten, dass etwas geschieht. Irgendwann sollte ein Kribbeln auftauchen oder Ihr Körper scheint zu erstarren. Es können aber auch total andere Körperempfindungen auftauchen oder auch gar keine! Mir hilft es immer sehr, wenn ich mir vorstelle, dass mein Körper immer leichter und leichter wird. Sie können zum Beispiel auch nur das Gefühl in der einen Hand beobachten und abwarten, bis das Kribbeln der Schlafparalyse in der Hand zu spüren ist. Dann versuchen Sie zu beobachten, wie sich das Kribbeln von der Hand aus immer weiter über den gesamten Körper ausbreitet. In dieser Phase kann es zu unangenehmen Gefühlen kommen. Doch diese Gefühle sind zusammen mit der Schlafparalyse überhaupt nichts Ungewöhnliches und tauchen nicht zwanghaft auf! Sie sollten die Schlafparalyse als Chance sehen, mit welcher Sie einen Klartraum induzieren können und sich darauf freuen. Es gibt keinerlei Grund, Angst vor diesem Zustand zu haben. Alle Menschen befinden sich jede Nacht in der Schlafparalyse. Die meisten von uns bemerken dies jedoch nicht. Es handelt sich demnach um ein natürliches und alltägliches oder besser gesagt, um ein allnächtliches Phänomen.

iv. Sobald Sie merken, dass Sie sich von Ihrem physischen Wachkörper ablösen können (das Gefühl bemerkt man auch ohne Erfahrungen; es kann jedoch 10–40 Minuten dauern), geht es schliesslich noch um das Wie: Sie können versuchen, aus Ihrem realen Körper aufzustehen, sich herauszudrehen, heraus zu schweben oder sich durchs Bett nach unten fallen zu lassen. Nun ist es wichtig zu wissen, dass in diesem Zustand (der Zustand, bei dem Sie Ihren Körper verlassen haben) alles um Sie herum nur ein Traum ist. Auch das Bett, aus dem Sie mit dem Traumkörper aufstehen, ist nur erträumt. Sie befinden sich nun in Ihrer eigenen Traumwelt oder wie es Stephen LaBerge mit beinahe epischem Unterton schreibt: „Now you're in

the world of lucid dreaming“[11] und können tun und lassen, was Sie wollen.

Falls Sie sich während den Übungen nicht wohlfühlen oder Sie sich auch nach längerer Zeit noch immer nicht von Ihrem Wachkörper ablösen können, brechen Sie die Übung ab und versuchen es später nochmals.

[11] LaBerge & Rheingold, 1990, S. 110.

Wochenende 2

Dieses Wochenende werden Sie die Einkörpertechnik kennenlernen. Wie bereits beim Wochenende 1 des zweiten Blocks erwähnt, bezieht sich auch diese WILD-Technik auf die Arbeiten von Stephen LaBerge[12] und Paul Tholey[13].

Aufgabe:

i. Planen Sie ein Wake-Back-To-Bed. Beachten Sie dabei die Anweisungen aus dem ersten Block (S. 13). Wenden Sie nach dem Wake-Back-To-Bed die im Folgenden beschriebene WILD-Technik an.

Die Einkörpertechnik:

Die Einkörpertechnik ist der Zweikörpertechnik sehr ähnlich. Der Unterschied liegt beim Betreten des Traumes. Dabei versucht man sich nicht einen zweiten Körper vorzustellen, sondern versucht, den gelähmten Körper wieder beweglich zu machen und somit mit seinem, zu diesem Zeitpunkt erträumten Körper, in den Traum einzutreten.

[12] LaBerge & Rheingold, 1990, S. 108 ff.

[13] Tholey & Utecht, 2008, S. 127 ff.

Aufgabe:

i. Entspannen Sie sich vollständig. Gehen Sie dabei wie in Wochenende 1 des ersten Blockes vor (S. 15). Nehmen Sie sich fest vor, jetzt dann gleich bewusst in einen Traum einzutreten und einen Klartraum zu erleben.

ii. Achten Sie nun auf Ihr Körpergefühl. Versuchen Sie jedoch nicht, zu intensiv darauf zu achten und darauf zu warten, dass etwas geschieht. Irgendwann sollte ein Kribbeln auftauchen oder Ihr Körper scheint zu erstarren. Mir hilft es immer sehr, wenn ich mir vorstelle, dass mein Körper immer leichter und leichter wird. Sie können zum Beispiel auch nur das Gefühl in der einen Hand beobachten und abwarten, bis das Kribbeln der Schlafparalyse in der Hand zu spüren ist. Dann versuchen Sie zu beobachten, wie sich das Kribbeln von der Hand aus immer weiter über den gesamten Körper ausbreitet. In dieser Phase kann es zu unangenehmen Gefühlen kommen. Doch diese Gefühle sind zusammen mit der Schlafparalyse überhaupt nichts Ungewöhnliches und tauchen nicht zwanghaft auf! Sie sollten die Schlafparalyse als Chance sehen, mit welcher Sie einen Klartraum induzieren können und sich darauf freuen und haben auch keinerlei Grund, Angst vor diesem Zustand zu haben. Alle Menschen befinden sich jede Nacht in der Schlafparalyse. Die meisten von uns bemerken dies jedoch nicht. Es handelt sich demnach um ein natürliches und alltägliches Phänomen.

iii. Sobald Sie merken, dass Sie sich von Ihrem Körper ablösen können, versuchen Sie, den „gelähmten“ Körper wieder beweglich zu machen. Das Bemerken der Schlafparalyse ist keine Voraussetzung für das Ablösen oder das Beweglich-Machen des Körpers.

iv. Damit Ihr Körper wieder beweglich wird, stellen Sie sich vor, dass Sie beginnen, Ihre Finger zu bewegen, ohne Sie dabei in der physischen Welt tatsächlich zu bewegen. Diese Bewegungen sind bereits erträumt. Sobald Sie merken, dass es funktioniert, heben Sie als nächstes Ihren Arm an und stehen schliesslich auf, um die Traumreise zu beginnen.

Tag 1 + Tag 2

In diesen zwei Tagen geht es um den Sehsinn. Mit Ihren Augen nehmen Sie jeden Tag unzählige Bilder wahr, können Farben sehen und Formen erkennen. Trotzdem schaut man die Dinge meist einfach nur an, betrachtet sie nur oberflächlich, benutzt das Auge nur, um gesehen zu haben. In diesen zwei Tagen sollen Sie lernen, bewusst zu sehen und gleichzeitig auch erfahren, was es heisst, blind zu sein.

Aufgabe:

i. Versuchen Sie möglichst alles um Sie herum, bewusst wahrzunehmen. Farben, Formen, Muster, Gegenstände und so weiter.
   Wie nehmen Sie diese Dinge wahr? Welche Emotionen werden bei Ihnen ausgelöst? Versuchen Sie die Farben, Formen, Muster, Gegenstände und so weiter auf Sie wirken zu lassen. Vielleicht möchte ein Gegenstand mit Ihnen sprechen? Im Traum ist nichts unmöglich!

ii. Wenn Sie möglichst viel bewusst wahrgenommen haben, versuchen Sie nun nicht mehr auf die Gegenstände und Formen an sich zu achten, sondern auf deren Schatten, die sie werfen. Achten Sie zum Beispiel nicht auf das Motorrad an sich, sondern auf dessen Schatten. Wie steht das Motorrad mit dem Schatten in Verbindung? Sieht es gleich aus? Erkennen Sie anhand des Schattens, dass es sich um ein Motorrad handelt? Stellen Sie sich vor, der Schatten sei das Motorrad und das Motorrad der Schatten. Wie verändert das, wenn überhaupt, Ihre Realität?

iii. Verbinden Sie sich irgendwann in diesen zwei Tagen die Augen. Versuchen Sie, die Umwelt wahrzunehmen. Wie fühlen Sie sich? Was sehen Sie? Lassen Sie Ihre Augen für mehrere Minuten verbunden und versuchen Sie dennoch, Ihrem Alltag nachzugehen. Benötigen Sie Ihre Augen, um zu „sehen“?

Tag 3 + Tag 4

Nachdem Sie sich in den letzten zwei Tagen mit dem Sehsinn auseinandergesetzt hatten, beschäftigen Sie sich in den nächsten zwei Tagen mit dem Tastsinn. Wie beim Sehen, ist es beim Tasten genau gleich: Sie berühren so viele Dinge, dies aber meist unbewusst. Wenn ich Sie danach frage: Wissen Sie, wie sich eine Klaviertaste, ein Apfel oder das Steuerrad Ihres Autos anfühlt?

Aufgabe:

i. Schauen Sie sich einen Gegenstand an und nehmen Sie ihn in die Hand. Was empfinden Sie? Welche Gefühle löst das Abtasten des Gegenstandes aus? Sind die Gefühle positiv oder negativ? Versuchen Sie diesen ersten Punkt über beide Tage, mit möglichst vielen verschiedenen Gegenständen zu wiederholen.

ii. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie sich diese Gegenstände wohl im Traum anfühlen könnten und woran Sie dann sofort merken würden, dass Sie träumen.

iii. Schauen Sie sich einen Gegenstand an und versuchen Sie zu erraten wie er sich anfühlt, ohne den Gegenstand anzufassen. Fassen Sie den Gegenstand dann an, genauso wie Sie dies in Punkt (i) auch schon getan hatten. Werden Ihre Erwartungen erfüllt? Warum fühlt sich der Gegenstand anders oder genauso an, als Sie es erwartet hatten? Wie haben Sie sich die Vorstellung des Anfühlens des Gegenstandes gebildet? Durch Erfahrung? Durch das äussere Erscheinungsbild? In einem Traum können sich auch bekannte Gegenstände total anders anfühlen wie im Wachleben. Lernen Sie Ihren Tastsinn im Wachleben besser kennen und merken Sie im Traum, dass Sie nicht wach sind.

Tag 5

Als Repetition geht es heute um die Kombination von Seh- und Tastsinn.

Aufgabe:

i. Bisher haben Sie entweder etwas bewusst angeschaut, etwas bewusst abgetastet oder versucht zu erraten, wie sich ein Gegenstand anfühlen könnte. Heute versuchen Sie Gegenstände, die Sie zuvor nicht gesehen haben, abzutasten. Tasten Sie dazu Gegenstände mit geschlossenen Augen ab. Öffnen Sie dann die Augen und tasten Sie den Gegenstand nochmals ab. Hätten Sie herausgefunden, um was es sich handelt? Wie verändert sich das Tastempfinden mit dem Sehen eines Gegenstandes?
Welche Gefühle haben Sie beim Tasten mit geschlossenen und welche mit geöffneten Augen empfunden?

ii. Überlegen Sie nun, wie dieses bewusste Sehen sowie Tasten Ihre Wahrnehmung verändert hat. Nehmen Sie die Welt anders wahr als vorher? Leben Sie bewusster? Notieren Sie Ihre Überlegungen in Ihrem Dokumentationsbuch.

Tag 6 + Tag 7

Bis jetzt haben Sie sich mit dem Seh- und dem Tastsinn beschäftigt. In diesen zwei Tagen beschäftigen Sie sich mit dem Gehörsinn.

Aufgabe:

i. Versuchen Sie, so viele Geräusche wie möglich wahrzunehmen. Was machen die Geräusche der Wachrealität aus? Wie reagieren Sie auf laute oder leise Geräusche?

ii. Versuchen Sie nun herauszufinden, woher diese Geräusche stammen könnten. Wer macht diese Geräusche? Aus welcher Richtung kommen sie?

iii. Nachdem Sie die „richtigen“ Quellen der Geräusche ausfindig gemacht haben, stellen Sie sich vor, dass die Geräusche von ganz woanders kommen. Wenn Sie zum Beispiel einen Automotor hören, dann stellen Sie sich vor, das Geräusch käme von einem Raumschiff oder von einem Tier, das noch nie gesichtet wurde. Wie verändert das Ihre Sicht der Realität? Im Traum ist dies durchaus möglich. Auch hier geht es wieder darum, die kritische Grundhaltung zu stärken und sich bewusst zu werden, dass alles nur erträumt sein könnte.

iv. Die letzte Aufgabe wird wohl die schwierigste sein. Sie haben sich nun die ganze Zeit auf die Geräusche konzentriert. Versuchen Sie sich nun vorzustellen, dass es eine allgemeine Stille hinter all den Geräuschen gibt. Können Sie diese Stille wahrnehmen oder „hören“? Falls Sie grosse Mühe damit haben, sich diese Stille vorzustellen, halten Sie sich einfach die Ohren zu und versuchen Sie sich eine Zeit lang in Ihrem Alltag zurechtzufinden. Verändert dies Ihr Verhalten und Ihre Gewohnheiten, Ihre Weltanschauung?

Tag 8 + Tag 9

In diesen zwei Tagen betrachten Sie zwei Sinne miteinander: den Geschmacks- und den Geruchssinn.

Aufgabe:

i. Riechen Sie an verschiedenen Dingen. Was riechen sie? Welche Emotionen können verschiedene Gerüche auslösen?

ii. Machen Sie dasselbe mit verschiedenen Geschmäckern beim Essen oder Trinken. Wie schmeckt das, was Sie gerade in Ihrem Munde kauen?

iii. Überlegen Sie sich nun: Wie hängen diese beiden Sinne zusammen? Halten Sie sich dazu beim Essen oder Trinken die Nase zu. Schmeckt das Essen oder das Getränk dann anders? Schmeckt etwas gleich oder ähnlich wie es riecht? Probieren Sie es aus und notieren Sie Ihre Erfahrungen.

Tag 10

Heute kombinieren Sie zur Repetition und Vertiefung alle fünf Sinne.

Aufgabe:

i. Achten Sie auf alle fünf Sinne möglichst gleichzeitig. Gehen Sie dazu zur Repetition nochmals zurück zu den Aufgaben über die fünf Sinne und lesen Sie nochmals durch, was Sie gemacht haben (S. 39).

ii. Versuchen Sie nicht nur auf die einzelnen Sinne zu achten, sondern sie auch zu kombinieren. Zum Beispiel den Seh- und Geschmackssinn: „Das Auge isst mit“.

Kommentar zu den zweiten 14 Tagen

Überlegen Sie sich kurz, was Ihnen die letzten 14 Tage gebracht haben: Nehmen Sie die Welt intensiver wahr? Gehen Sie bewusst durch Ihr Leben? Inwiefern nützt Ihnen dies etwas in Bezug auf das Klarträumen? Wie sind die WILD-Experimente verlaufen?

Schreiben Sie dann eine kurze Zusammenfassung der ersten zwei Blöcke in Ihr Dokumentationsbuch. Hat sich Ihre Weltanschauung in den letzten vier Wochen verändert?

4. Block 3 (Woche 5 + Woche 6)

Theorie

Im dritten Block befassen Sie sich intensiv mit Ihrer Traumwelt. Dazu werden Sie Ihre Träume aus dem Traumtagebuch bearbeiten und Unterschiede zwischen Ihrer Wach- und Traumwelt, sogenannte Traumzeichen, identifizieren. Nachdem Sie im zweiten Block Ihre Wachwelt intensiv kennengelernt haben, sind Sie nun in der Lage, solche Traumzeichen zu identifizieren. Aber wozu? In Ihrem Wachleben werden Sie nach solchen Traumzeichen oder traumähnlichen Situationen Ausschau halten und Ihren Bewusstseinszustand kritisch hinterfragen, sobald ein solches Traumzeichen in irgend einer Art und Weise in Ihrem Wachleben auftaucht. Somit können Sie Ihr kritisches Bewusstsein nochmals näher an das Traumgeschehen koppeln und die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich im nächsten Traum bei einem Traumzeichen kritisch nach Ihrem Bewusstseinszustand hinterfragen, steigt. Somit steigt auch die Wahrscheinlichkeit, einen aus dem Traum induzieren Klartraum einzuleiten. Die Reality Checks werden demnach nicht mehr nur in rein zufälligen Situationen ausgeführt, sondern auch in den für Ihre Träume spezifischen Situationen.

Die Traumzeichen haben aber auch noch eine andere Funktion: In diesem Block werden Sie die MILD-Technik kennenlernen. Die MILD-Technik wurde von Stephen LaBerge entwickelt. Bei dieser Technik geht es darum, vor dem Einschlafen eine strenge Intention zu formulieren, dass Sie sich das nächste Mal wenn Sie träumen, daran erinnern, dass Sie gerade träumen. Dabei hängt nach LaBerge der Erfolg vor allem von zwei Faktoren ab: Sie sollten hoch motiviert sein, sich später daran zu erinnern und Sie sollten Verbindungen zwischen Ihrer Intention, also dem Was sie erinnern wollen und den späteren Umständen, also dem Wann Sie erinnern wollen, knüpfen[14]. Lassen Sie mich diese beiden Punkte erklären: Der erste Erfolgsfaktor ist relativ einfach zu verstehen. Wenn Sie motiviert sind, sich an etwas zu erinnern, dann werden Sie dies eher tun, als wenn Ihnen an dem Erinnern nicht viel liegt. Nehmen wir an Sie seien Raucher und möchten sich beim nächsten Gang in den Laden daran erinnern, ein Päckchen

[14] LaBerge & Rheingold, 1990, S. 75 ff.

Zigaretten zu kaufen, da das alte Päckchen langsam leer zu werden droht. Da Ihnen der Einkauf wahrscheinlich sehr wichtig und somit Ihre Motivation ungewöhnlich hoch ist, werden Sie sich später beim Betreten des Ladens mit grosser Wahrscheinlichkeit daran erinnern, ein Päckchen Zigaretten zu kaufen.

Nehmen wir nun weiter an, Sie würden mich dazu beauftragen, Ihnen ein Päckchen Zigaretten mit nach Hause zu bringen. Der zweite Erfolgsfaktor liegt in der Verbindung des Was und des Wann, wie Ich dies weiter oben bereits erwähnt hatte. Das Was beschreibt in diesem Fall die Intention, dass ich mich beim nächsten Einkauf daran erinnere, Ihnen ein Päckchen Zigaretten zu kaufen. Damit ich die Verbindung zum Wann knüpfen kann, überlege ich mir die Umstände, welchen ich in naher Zukunft, nämlich genau dann, wenn ich mich an meine Intention erinnern sollte, begegnen werde: Ich betrete den Laden für meinen Einkauf. Genau dieser Umstand beschreibt das Wann. In diesem Augenblick werde ich mich daran erinnern: Ich muss noch ein Päckchen Zigaretten kaufen! Somit haben wir nicht nur die feste Intention geformt, sondern haben diese Intention an wahrscheinliche spätere Umstände geknüpft, die unsere Intention assoziieren sollten. Das Eintreten in den Laden soll also das Kaufen der Zigaretten assoziieren. Hier kommen dann auch die Traumzeichen ins Spiel. Die Traumzeichen sind gewissermassen die zukünftigen Umstände (der Wann-Teil) während dem Traum und sollten Ihre Aktion, nämlich das Erinnern des Traumzustandes (der Was-Teil), assoziieren. Doch bevor Sie sich im Traum an etwas erinnern können, sollten Sie sich zuerst im Wachleben an vorgenommene Intentionen erinnern können und Ihr Erinnerungsvermögen im Wachleben schulen.

Kurz gesagt: In diesem Block werden Sie lernen, Wenn-Dann-Intentionen aufzustellen, welche einer gewissen Situation eine zielgerichtete Aktion zuordnen. Nicht nur LaBerge beschreibt die Effektivität solcher Assoziationen der späteren Umstände mit der zu erinnernden Aktion, so beschreiben unter anderem auch Gollwitzer[15], Milne et al.[16] oder Achtziger et al.[17], dass Wenn-Dann-Regeln dabei helfen, Vorgenommenes eher zu erreichen. Mit dem Beispiel von

[15] Gollwitzer, 1997.

[16] Milne et al., 2002.

[17] Achtziger et al., 2008.

oben könnte eine solche Wenn-Dann-Intention wie folgt lauten: Wenn ich heute in den Laden trete, dann gehe ich als erstes zu den Tabakwaren und nehme ein Päckchen Zigaretten. Somit haben Sie den zukünftigen Umstand, an die zu erinnernde Aktion geknüpft. Die Wenn-Dann-Intention sollte Ihnen keinen Raum für Interpretationen lassen. Es muss klar sein, wann Sie welche Aktion erinnern wollen. In den Übungen wird die Theorie noch durch einige Beispiele veranschaulicht.

Zielsetzung Block 3

Ziel des dritten Blockes ist es einerseits, Ihr Erinnerungsvermögen in der Wachwelt zu stärken, um es für die Traumwelt fit zu machen. Andererseits lernen Sie Ihre Traumwelt mit ihren eigenen spezifischen Eigenschaften kennen und identifizieren Traumzeichen. Die MILD-Methode soll beide diese Ziele verknüpfen: Sie sollen sich in Ihrem nächsten Traum daran erinnern, dass Sie gerade träumen. Die Traumzeichen sollen dabei helfen, die Erinnerung daran, dass Sie gerade träumen, zu erleichtern und koppeln Ihr kritisches Bewusstsein gleichzeitig näher an die Traumwelt. Der dritte Block erfordert sehr hohe Konzentration und Ausdauer. Die Schulung des Erinnerungsvermögens im Wachleben ist anspruchsvoll, vor allem, da neben dieser Schulung noch andere Übungen durchgeführt werden. Damit soll auch bezweckt werden, dass Sie trotz Ablenkung durch andere Übungen, die Erinnerung beibehalten. Schliesslich werden Sie auch im Traum durch unzählige Reize abgelenkt sein, müssen sich aber dennoch daran erinnern können, dass Sie gerade träumen.

Aufbau Block 3

1. Erinnerungsvermögen: Ihr Erinnerungsvermögen wird durch eine einführende Übung, die sich über den gesamten dritten Block streckt, gezielt gestärkt.

2. Traumtagebuch: Sie werden Ihre Traumtagebucheinträge lesen und analysieren. Dadurch identifizieren Sie Ihre persönlichen Traumzeichen.

3. Traumzeichen: Nachdem Sie Ihre Traumzeichen identifiziert haben, halten Sie im Wachleben ständig Ausschau nach diesen Traumzeichen oder ähnlichen Situationen. Ihr kritisches Bewusstsein wird dadurch gestärkt.

4. MILD-Technik: Die Voraussetzungen für die MILD-Technik lernen Sie in den ersten drei Themenbereichen. Der vierte Aufgabenbereich erläutert die MILD-Technik schliesslich konkret. Das zweite Wochenende ist ausserdem dafür reserviert, die MILD-Technik nochmals zu vertiefen. Sollten Sie mit dem dritten Block so beginnen, dass das zweite Wochenende noch bevor der Beschreibung der MILD-Technik (Tag 7 + Tag 8) kommt, ziehen Sie Tag 7 und Tag 8 für das zweite Wochenende vor. Führen Sie dann Tag 7 und Tag 8 einfach nochmals durch, sobald diese zwei Tage an der Reihe wären. Wiederholung vertieft Ihr Wissen! Denken Sie auch hier daran, dass Sie jeder Technik, demnach auch der MILD-Technik, ihre Zeit lassen sollten. Üben Sie die MILD-Technik über einen längeren Zeitraum.

5. WILD-Technik: Im dritten Block wird nur eine neue WILD-Variante vorgestellt. Das zweite Wochenende ist reserviert für die MILD-Technik.

Stichwörter Block 3

- Erinnerungsvermögen stärken
- Traumzeichen
- MILD-Technik
- WILD-Technik

Wochenende 1

Im dritten Block wird nur eine neue WILD-Variante vorgestellt. Im Zweiten Teil des dritten Blocks werden Sie die MILD-Technik genauer kennenlernen. Das zweite Wochenende ist deshalb für die MILD-Technik reserviert.

Aufgabe:

i. Planen Sie ein Wake-Back-To-Bed. Falls Sie nicht mehr genau wissen, worauf Sie achten müssen, können Sie in den Anweisungen aus Block 1 (S. 13) nachschauen.

ii. Entspannen: Gehen Sie dazu gleich wie am Wochenende 1 des ersten Blocks vor (S. 15).

iii. Sobald Sie tief entspannt sind, beginnen Sie damit, sich Ihr Zimmer zu visualisieren.

iv. Dazu müssen Sie Ihre Augen unter den geschlossenen Augenlidern nicht bewegen. Die Visualisierung geschieht abgekoppelt vom Sehorgan, sie findet „nur“ in Ihrem Gehirn statt.

v. Beginnen Sie damit, die Möbel zu visualisieren, die groben Umrisse, Ihr Bett, die Wände, die Decke und werden Sie dann spezifischer: Einzelne Gegenstände, die auf dem Pult liegen, die verschiedenen Farben Ihrer Stifte und so weiter.

vi. Nachdem Sie Ihr Zimmer in Punkt (v) vollständig visualisiert haben, können Sie sich einen Gegenstand auswählen. Diesen Gegenstand nehmen Sie in die Hand und tasten ihn ab. Versuchen Sie die Form, die Härte und die Masse zu spüren. Hat der Gegenstand eine raue Oberfläche? Ist der Gegenstand weich? Welche weiteren Details können Sie an dem Gegenstand erkennen?

vii. Nachdem Sie den Gegenstand abgetastet und genau gemustert haben, können Sie an dem Gegenstand riechen. Riechen Sie etwas? Falls Sie etwas riechen: Riecht der Gegenstand wie erwartet?

viii. Stellen Sie den Gegenstand nach einigen Minuten wieder zurück und wenden Sie Ihre Blicke wieder dem Zimmer als Ganzes zu. Beginnen Sie wieder bei Punkt (v) und wiederholen den gesamten Prozess. Sie werden merken, dass die anfangs mit Mühe visualisierten Möbel, in diesem zweiten Durchgang von Beginn an klarer erscheinen. Beim zweiten Mal erkennen Sie ohne Mühe kleinere Details. Der tagtraumähnliche Zustand entwickelt sich dann zu einer Traumszenerie. Sobald Sie das Gefühl haben, dass Sie sich im Zimmer befinden und alles deutlich sehen und spüren können, können Sie Ihre Traumreise beginnen. Machen Sie zur Sicherheit auf jeden Fall noch einen Reality Check und beginnen Sie nicht gerade damit, alles zu verändern. Öffnen Sie zuerst die Tür, schauen Sie sich etwas um, laufen Sie einige Schritte und beginnen Sie dann mit Ihren Zielen, die Sie sich für den Klartraum gesetzt haben.

Wochenende 2

Wie bereits erwähnt, können Sie dieses Wochenende dazu nutzen, die MILD-Technik zu proben. Folgen Sie dazu den Anweisungen aus Tag 7 und Tag 8 (S. 61).

Tag 1 + Tag 2

In diesen zwei Tagen werden Sie damit beginnen, Ihr Erinnerungsvermögen nochmals zu vertiefen und intensiv zu schulen.

Aufgabe:

i. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und einen Stift. Sie stellen sich nun einen Erinnerungs-Plan zusammen, den Sie über den gesamten dritten Block benötigen werden.

ii. Unterteilen Sie den Plan in Tag 3, Tag 4, Tag 5, Tag 6, Tag 7, Tag 8, Tag 9 und Tag 10. Die Tage 1 und 2 nutzen Sie, um den Plan zu erstellen und ihn sich einzuprägen.

iii. Schreiben Sie sich für jeden dieser Tage mindestens drei Ziele auf, an die Sie sich erinnern wollen. Schreiben Sie die Ziele in der Wenn-Dann-Form, denn somit beinhalten die Ziele einerseits, *was* Sie erinnern wollen und andererseits, *wann* Sie dies erinnern wollen. So stellen Sie, wie in der Theorie beschrieben, die Verbindung zwischen Ihrer Intention und den späteren Umständen her und vereinfachen somit Ihren Erinnerungsprozess. Genau dies werden Sie später auch mit Ihren Traumzeichen tun: Sobald Sie ein Traumzeichen entdecken (Wann-Teil, spätere Umstände), wollen Sie sich daran erinnern, dass Sie träumen (Ziel, Was-Teil, Aktion).

iv. Sie müssen sich nicht alle Ziele auf einmal merken. Nehmen Sie am Morgen des jeweiligen Tages die Liste zur Hand und prägen Sie sich die Ziele beziehungsweise Intentionen ein. Danach sollten Sie an diesem Tag nicht mehr auf den Erinnerungs-Plan schauen müssen.
Versuchen Sie sich die Intentionen intensiv einzuprägen und später zu erinnern. Dies erfordert hohe Konzentration und eine bewusste Wahrnehmung des Alltags. Sie müssen sich die Wenn-Dann-Intentionen eintrichtern. Wiederholen Sie dazu die Intention immer und immer wieder. Versetzen Sie sich intensiv in die zukünftige Situation, visualisieren Sie, wie Sie die Umstände erkennen und Ihr Ziel erreichen oder

umsetzen werden.

v. Vergessen Sie nicht, auch in den nächsten Tagen Ihr kritisches Bewusstsein, wie gelernt, ständig aufrecht zu erhalten und regelmässig Reality Checks durchzuführen.

Zur Veranschaulichung habe ich ein Beispiel eines möglichen Erinnerung-Plans erstellt. Der Was-Teil ist blau, der Wann-Teil rot dargestellt.
Den Plan finden Sie auf der Folgeseite (S. 56).

Erinnerungs-Plan: ein Beispiel

Tag 3:

- Wenn ich auf mein Handy schaue, dann mache ich jedes Mal einen Reality Check und hinterfrage meinen Bewusstseinszustand kritisch
- Wenn ich an diesem Tag einen Wasserhahn sehe, dann nehme ich einen Schluck Wasser
- Wenn ich mich Abends ins Bett legen möchte, dann mache ich zuerst noch zehn Liegestützen

Tag 4:

- Wenn ich mich nach der Uhrzeit frage, dann mache ich jedes Mal einen Reality Check und hinterfrage meinen Bewusstseinszustand kritisch
- Wenn ich die Spülung der Toilette betätige, dann erinnere ich mich daran, dem Rauschen des Wassers aufmerksam zu zuhören
- Wenn ich Musik höre, dann denke ich über mein nächstes Ziel im Klartraum nach

Tag 5:

- Wenn ich ein rotes Auto sehe, mache ich jedes Mal einen Reality Check und hinterfrage meinen Bewusstseinszustand kritisch
- Wenn ich auf dem Boden einen kleineren Stein sehen liege, dann schlag ich mit dem Fuss dagegen, als wäre es ein Fussball
- Wenn ich Essen rieche, dann erinnere ich mich jedes Mal daran, dass das Klarträumen etwas wunderbares ist

Tag 6:

- Wenn ich mich dabei erwische, mit den Gedanken abzuschweifen, dann mache ich jedes Mal einen Reality Check und hinterfrage meinen Bewusstseinszustand kritisch
- Wenn ich mir die Zähne putze will, dann betrachte ich mir die Zahnbürste ganz genau, bevor ich mit putzen beginne
- Wenn ich etwas das nächste Mal etwas trinke, dann frage ich mich selbst, ob ich genug Flüssigkeit zu mir nehme

Tag 7:

- Wenn die Schulglocke klingelt, dann mache ich jedes Mal einen Reality Check und hinterfrage meinen Bewusstseinszustand kritisch
- Wenn irgendwo ein Fernseher läuft, dann versuche ich mich jedes Mal daran zu erinnern, wann ich das letzte Mal einen Film geschaut hatte
- Wenn ich das nächste Mal nach Hause komme, dann mache ich sofort einen Reality Check

Tag 8:

- Wenn ich den ersten Bissen des Mittagessens nehme, dann zähle ich kurz auf drei
- Wenn eine Nachricht auf meinem Handy eintrifft, dann mache ich jedes Mal einen Reality Check und hinterfrage meinen Bewusstseinszustand kritisch
- Wenn ich meinen Laptop anschalte, dann denke ich über die Vorzüge des Klarträumens nach

Tag 9:

- Wenn ich jemanden lachen sehe, dann mache ich jedes Mal einen Reality Check und hinterfrage meinen Bewusstseinszustand kritisch
- Wenn die Haustür auf oder zu geht, dann Klatsche ich leise in die Hand
- Wenn ich das nächste Mal etwas lese, dann versuche ich ein Wort davon in eine andere Sprache zu übersetzen

Tag 10:

- Wenn ich über das Klarträumen nachdenke, dann mache ich jedes Mal einen Reality Check und hinterfrage meinen Bewusstseinszustand kritisch
- Wenn ich eine rote Ampel sehe, dann zähle ich solange, bis die Ampel wieder auf Grün schaltet
- Wenn ich mich ins Bett lege, dann frage ich mich, wie viele Stunden ich letzte Nacht geschlafen hatte

Tag 3 + Tag 4

Nun ist es an der Zeit, dass Sie sich intensiver mit Ihrer Traumwelt auseinandersetzen. Dazu benötigen Sie Ihre dokumentieren Träume aus Ihrem Traumtagebuch. Da Sie Ihre Träume lesen und bearbeiten werden, wird diese Übung etwas mehr Zeit beanspruchen. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich diese Zeit nehmen und die Übungen seriös und konzentriert durchführen. Die Traumzeichen können die Tür zu Ihren Klarträumen sein.

Aufgabe:

i. Nehmen Sie Ihr Traumtagebuch zur Hand und beginnen Sie, den ersten Traum zu lesen. Lesen Sie den Traum zuerst einmal kurz durch, bevor Sie mit dem nächsten Punkt fortfahren.

ii. Beginnen Sie nun damit, Ihre Traumzeichen zu identifizieren. An Traumzeichen hätten Sie erkennen können, dass es sich um einen Traum gehandelt hat. Sie bilden also in gewissermassen die Unterschiede zur Wachwelt und somit auch die spezifischen Eigenschaften Ihrer Traumwelt. Zum Beispiel träumen Sie davon, dass Sie ein Mann sind, sind allerdings im Wachleben eine Frau. Oder Sie träumen davon, unter Wasser atmen zu können. Die Traumzeichen können aber auch auf emotionaler Ebene sein: Sie träumen davon, dass Sie Angst vor einem Baum haben, obwohl es keinerlei Gründe für diese Angst gibt. Markieren Sie die Traumzeichen mit einem Leuchtstift. Seien Sie sorgfältig und versuchen Sie, alle möglichen Traumzeichen zu identifizieren, auch wenn es sich „bloss“ um einen kleinen Gedanken oder um eine Idee handelt.

iii. Kategorisieren Sie danach Ihre Traumzeichen in folgende Kategorien[18]:

a. Aktionen

Beispiel: Sie können fliegen; Sie können durch Wände gehen

b. Emotionen

Beispiel: Sie empfinden unsinnige Angst; Sie wollen sich gedanklich schrumpfen lassen

c. Wahrnehmung

Beispiel: Sie können neue Farben sehen; Gegenstände verändern sich plötzlich in der Form; Sie können nichts hören; Sie sehen Geräusche

d. Traumsituation

Beispiel: Sie sind in einem anderen Körper; Sie befinden sich an einem fremden Ort; Es ist Frühling, obwohl es eigentlich Winter wäre; Ihre Mutter ist plötzlich Ihre Schwester

iv. Schreiben Sie sich die Traumzeichen in Form einer kategorisierten Liste in Ihr Dokumentationsbuch. Nach dem Kategorisieren lässt sich gut erkennen, welche Art von Traumzeichen am häufigsten vorkommt. Vernachlässigen Sie in den nächsten Aufgaben aber auch die eher seltenen Traumzeichen nicht.

v. Prägen Sie sich die kategorisierten Traumzeichen gut ein. Sie sollten nach dieser Übung Ihre Traumwelt und deren Eigenschaften sehr gut kennen. Die nächsten Übungen setzen dieses „Vertraut sein“ mit der eigenen Traumwelt voraus. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich intensiv mit Ihrer Traumwelt beschäftigen und ihre Eigenschaften identifizieren.

vi. Vergessen Sie die Übungen zum Erinnerungsvermögen nicht (S. 54).

[18] In Anlehnung an LaBerge & Rheingold, 1990, S. 43 ff.

Tag 5 + Tag 6

In diesen zwei Tagen lernen Sie, Ihr kritisches Bewusstsein noch näher und effektiver an das Traumgeschehen zu knüpfen. Somit wird die Chance auf einen während dem Traum induzierten Klartraum (DILD) nochmals deutlich gesteigert. In Block 1 hatten Sie gelernt, Ihren Bewusstseinszustand kritisch zu hinterfragen und haben diese ständige kritische Reflexion mit der dazugehörigen Ernsthaftigkeit bis zum heutigen Tage trainiert und ausgebaut. Nun bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten weiter zu verbessern.

Aufgabe:

i. Rufen Sie sich Ihre persönlichen Traumzeichen in Erinnerung. Gehen Sie dazu Ihre in den letzten Tagen erstellte Traumzeichenliste durch.

ii. Halten Sie in Ihrem Wachleben ständig Ausschau nach traumzeichenähnlichen Situationen (Traumzeichen). In solchen Situationen führen Sie sofort einen Reality Check durch und hinterfragen Ihren Bewusstseinszustand kritisch.

iii. Nebst dem Ausschauhalten nach Traumzeichen versuchen Sie sich in diesen beiden Tagen immer wieder vorzustellen, tatsächlich ein Traumzeichen zu entdecken. Stellen Sie sich dabei intensiv vor, dass Sie gerade träumen. Stellen Sie sich weiter vor, dass Sie aufgrund des Traumzeichens die Realität kritisch hinterfragen, deshalb Ihren Traumzustand erkennen und klar werden.

iv. Führen Sie insbesondere Schritt (iii) mit möglichst vielen Traumzeichen durch. Legen Sie aber dennoch den Hauptfokus auf diejenigen Traumzeichen, welche deutlich am häufigsten vorkommen.

v. Halten Sie auch in den nächsten Tagen ständig Ausschau nach Traumzeichen beziehungsweise nach traumähnlichen Situationen. Seien Sie jedes Mal aufs Neue überrascht und freuen Sie sich, wenn Sie ein Traumzeichen entdecken oder sich dieses visualisieren. Nehmen Sie ständig die Haltung ein, dass Sie gerade träumen könnten und es sehr wahrscheinlich ist, klar zu werden.

Tag 7 + Tag 8

In diesen zwei Tagen lernen Sie die von LaBerge[19] entwickelte MILD-Technik kennen. Bei der MILD-Technik versuchen Sie, folgende Absicht während des Einschlafens zu verinnerlichen: Wenn Sie das nächste Mal träumen, dann erinnern Sie sich daran, dass Sie gerade träumen.

Aufgabe:

i. Wake-Back-To-Bed: Planen Sie ein Wake-Back-To-Bed für den nächsten Morgen. Folgen Sie dazu den Anweisungen aus Block 1 (S. 13). Das zweite Wochenende dieses Blocks ist ausserdem für die MILD-Technik reserviert.

ii. Einschlafphase: Wenn Sie sich wieder ins Bett gelegt haben, beginnen Sie damit, Ihre Intention einzutrichtern. Genauso wie Sie dies im Wachleben geübt hatten und immer noch üben. Sie haben die perfekten Voraussetzungen: Erstens haben Sie Ihr Erinnerungsvermögen im Wachleben bereits geschult und werden dies auch weiterhin tun und zweitens haben Sie sich mit Ihrer Traumwelt vertraut gemacht. Sie kennen Ihre Traumzeichen. Sie wissen ganz genau, welche spezifischen Eigenschaften Ihre Traumwelt ausmacht. Nun ist es an der Zeit, dass Sie sich während Ihres nächsten Traumes daran erinnern, dass Sie gerade träumen. Das ist nichts anderes, als was Sie in den letzten Tagen im Wachleben geübt hatten. Wenn Sie das nächste Mal träumen, dann erinnern Sie sich, dass Sie gerade träumen. Eine einfache Wenn-Dann-Intention. Versuchen Sie, die Intention zu fühlen. Fühlen Sie, dass Sie sich erinnern wollen. Erstellen Sie eine emotionale Bindung zu Ihrer Intention und richten Sie all Ihre Gedanken nur noch auf diese eine Intention: *Wenn ich das nächste Mal träume, dann erinnere ich mich daran, dass ich träume*. Sobald Sie mit den Gedanken abdriften und dies bemerken, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder der Intention. Wiederholen Sie Ihre Absicht immer und immer wieder.

[19] LaBerge & Rheingold, 1990, S. 73 ff.

iii. Stellen Sie sich dann vor, dass Sie gerade träumen und nach Ihren Traumzeichen Ausschau halten. Stellen Sie sich intensiv vor, dass Sie diesmal tatsächlich bemerken, dass Sie gerade träumen, dass Sie sich an Ihre Intention erinnern. Finden Sie in Gedanken ein Traumzeichen und führen Sie gedanklich einen Reality Check durch. Fahren Sie dann die erdachte Traumszene fort, so als wäre es ein Klartraum. Was würden Sie tun? Fliegen?

iv. Wiederholen Sie die Schritte (ii) und (iii) solange, bis Ihre Absicht gefestigt ist und versuchen Sie dann, einzuschlafen. Erwischen Sie sich während dem Einschlafen mit abgedrifteten Gedanken, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit sofort zurück auf Ihre Intention. Ihr letzter Gedanke bevor Sie einschlafen soll sein: *Wenn ich das nächste Mal träume, dann erinnere ich mich daran, dass ich gerade träume*!

Dann schlafen Sie ein. Sobald Sie beginnen zu träumen, werden Sie sich an Ihre Intention erinnern. Dann können Sie Ihre Traumreise beginnen.

Tag 9 + Tag 10

In diesen zwei Tagen werden Sie vor eine Lernkontrolle gestellt. Die Lernkontrolle soll Sie zur Reflexion anregen. Die Fragen beziehen sich nicht nur auf Block 3, sondern auch auf den ersten und den zweiten Block. Sie können sich die Fragen über die zwei Tage aufteilen oder an Tag 9 alle Fragen beantworten und an Tag 10 die Inhalte des Workshops sowie Unklarheiten repetieren. Versuchen Sie, die Fragen ehrlich und ausführlich zu beantworten.

Aufgabe:

i. Nehmen Sie Ihre Dokumentationsmöglichkeit zur Hand und lösen Sie die Fragen schriftlich. Teilweise wird nur ein Ja oder Nein benötigt. Seien Sie ehrlich.

ii. Fragen aus dem ersten Block

   a. Welche Reality Checks kennen Sie?

   b. Worauf achten Sie, wenn Sie einen Reality Check ausführen und Ihren Bewusstseinszustand hinterfragen? Welche Grundhaltung nehmen Sie ein?

   c. Achten Sie beim Ausführen in der Praxis auch wirklich auf die Punkte aus Frage (b)?

   d. Wie oft hinterfragen Sie Ihren Bewusstseinszustand?

   e. Hinterfragen Sie Ihren Bewusstseinszustand regelmässig, auch wenn Sie nicht durch Übungen aufgefordert werden?

iii. Fragen aus dem zweiten Block

a. Was hatten Sie gestern über Mittag gegessen?

b. Wie klingelt Ihr Wecker beziehungsweise welches Lied oder welcher Ton ertönt aus Ihrem Weckgerät?

c. Achten Sie sich in Ihrem Alltag bewusst auf Ihre fünf Sinne? Handeln und leben Sie bewusst? Können Sie sich an Einzelheiten der vergangenen Tage (Punkt a. und b.) erinnern?

d. Inwiefern haben die Übungen über die fünf Sinne Ihren Alltag und Ihre Einstellung, in Bezug auf das Klarträumen und in Bezug auf Ihre Persönlichkeit, beeinflusst?

iv. Fragen aus dem dritten Block

a. Was sind Traumzeichen? Wozu Traumzeichen identifizieren?

b. Welches sind Ihre persönlichen Traumzeichen?

c. Konnten Sie anhand der Traumzeichen Ihr kritisches Bewusstsein näher an die Traumwelt koppeln?

d. Fällt es Ihnen heute leichter, die gesetzten Absichten in der Zukunft zu erinnern, als vor ein paar Tagen?

e. Können Sie bei der MILD-Technik eine emotionale Bindung zur Ihrer Intention herstellen und gelingt es Ihnen, den letzten Gedanken vor dem Einschlafen auf Ihre Absicht zu richten?

v. Allgemeine Fragen

a. Wie oft proben Sie WILD-Varianten? Proben Sie regelmässig und geben jeder einzelnen Variante ihre Zeit?

b. Treten bei den WILD-Varianten Probleme auf? Woran könnten diese Probleme liegen und wie könnte man die Probleme beheben?

c. Verbinden Sie die WILD-Varianten mit einem Wake-Back-To-Bed?

d. Hatten Sie bereits einen Klartraum? Wie haben Sie diesen erlebt? Falls der erste Klartraum auf sich warten lässt: Geben Sie nicht auf, er kommt bestimmt!

Kommentar zu den dritten 14 Tagen

Lesen Sie auch in Zukunft hin und wieder Ihre Träume durch und identifizieren Sie neue Traumzeichen. Halten Sie auch in Zukunft Ihre kritische Grundhaltung aufrecht und verfolgen Sie auf jeden Fall die MILD-Technik weiterhin. Im vierten Block stehen Ihnen die Wochenenden für das Experimentieren von bereits erlernten Techniken zur Verfügung.

6. Block 4 (Woche 7 + Woche 8)

Theorie

Ziele zu haben ist nicht nur in der Wachwelt, sondern auch in der Traumwelt von grossem Vorteil: Die Ziele sollten Ihre Konzentration während eines Klartraumes aufrechterhalten und somit ein mögliches frühzeitiges Eintrüben verhindern. Es ist deshalb von Bedeutung, dass Sie sich bereits im Wachleben darüber bewusst werden, welche Ziele Sie im Ernstfall (Klartraum) verfolgen wollen. Damit es Ihnen während eines Klartraumes leichter fällt, sich an die gesetzten Ziele zu erinnern, sollten die Ziele im Wachleben einstudiert werden. Im Klartraum benötigen Sie häufig sehr hohe Konzentration, nur schon um kleine Ziele zu erinnern und dann auch auszuführen. Dies erfordert von Ihnen einen hohen Grad an Fokussierung auf das Vorhaben. Die Gefahr ist gross, dass Sie sich viel zu schnell ablenken lassen und dadurch die Klarheit verlieren. Mit etwas Übung wird es Ihnen von Klartraum zu Klartraum leichter fallen, sich zu konzentrieren und den Fokus auf das zu erreichende Ziel zu legen.
Weiter von Bedeutung in diesem letzten Block ist folgendes: Sie sollten sich daran gewöhnen, dass es während des Traumes möglich ist, Ihre eigene Geschichte, Ihr eigener Lebensfilm, selbst zu gestalten. Sind Sie sich dessen bereits während Ihres Wachlebens bewusst, dann ist es in einem Klartraum keine grosse Sache mehr, gezielt in das Geschehen einzugreifen und den Traum in eine gewünschte Richtung zu lenken.

Zielsetzung Block 4

In diesem letzten Block sollten Sie sich über Ihre nächsten Ziele im Klartraum bewusst werden. Ziel ist es, mögliche Ziele zu formulieren und diese für den Ernstfall zu proben. Weiter soll Ihnen klar werden, dass Sie ganz gezielt auf den Fortlauf Ihres Traumes Einfluss nehmen können. Sie werden dies im Wachleben schliesslich anhand verschiedener Traumsituationen üben, mit dem Ziel, das Eingreifen im nächsten Traum zu erleichtern.

Aufbau Block 4

1. Damit Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, werden Sie zu Beginn dieses vierten und letzten Blocks, Ihre geplanten Klartraum-Vorhaben formulieren und diese für den Ernstfall (Klartraum) im Wachleben proben und visualisieren.

2. Im zweiten Teil dieses Blocks sollen Sie bewusst Dinge in Ihrem Wachleben verändern. Im Traum werden Sie dazu ermächtig sein, ganze Szenen in eine andere Richtung zu lenken: Dies soll schliesslich, durch Visualisierung von möglichen Traumsituationen, im Wachleben geübt werden.

3. An den beiden Wochenenden werden keine neuen WILD-Varianten beschrieben. Sie haben Zeit, bereits bekannte Techniken zu proben.

Stichwörter Block 4

- Ziele formulieren
- Ziele proben für den Ernstfall (Klartraum)
- Repetition bereits bekannter Techniken an den Wochenenden
- Traumsituationen beeinflussen

Wochenende 1

An Wochenende 1 und Wochenende 2 werden keine neuen WILD-Varianten mehr beschrieben. Nutzen Sie die Zeit, um bereits bekannte Techniken zu proben (WILD oder MILD). Gehen Sie dazu nochmals zurück zu den Anfängen dieses Workshops und lesen Sie die Techniken nochmals nach.

Wochenende 2

Es wird keine neue WILD-Variante beschrieben. Experimentieren Sie mit den bereits bekannten Techniken (WILD oder MILD).

Tag 1 + Tag 2

In diesen zwei Tagen werden Sie Klartraumziele formulieren. Es ist wichtig, dass Sie sich bereits während des Wachlebens darüber bewusst werden, was Sie in Ihrem nächsten Klartraum tun und erreichen wollen. Mit klarer Fokussierung und Konzentration auf ein Ziel können Sie vermeiden, dass Sie in der faszinierenden Traumwelt wieder eintrüben und Ihr Bewusstsein über den Traumzustand zu schnell wieder verlieren.

Aufgabe:

i. Überlegen Sie sich fünf Ziele, die Sie in Ihren nächsten Klarträumen erreichen wollen.

ii. Schreiben Sie sich diese Ziele auf. Erstellen Sie dazu eine Art „To-Do“-Liste. Das für Sie wichtigste Ziel sollten Sie als erste Priorität aufschreiben.

iii. Prägen Sie sich über die zwei Tage die Ziele ein. Sprechen Sie sich mehrmals am Tag zu, dass Sie in Ihrem nächsten Klartraum das erste Ziel erreichen werden. Verwenden Sie dabei Sätze wie: „Heute Nacht werde ich einen Klartraum haben und durch eine Wand gehen“.

iv. Für den Anfang sollten Sie sich nicht zu schwierige oder zu grosse Ziele setzen. Auch kleine Ziele benötigen Konzentration und können extreme Faszination auslösen. Im Folgenden finden Sie einige mögliche Ziele, die auch bei mir bereits Faszination ausgelöst haben:

a. Musizieren: Versuchen Sie, in Ihrem nächsten Klartraum zu musizieren. Egal welche Art von Musik oder welches Instrument. Das Musizieren auf einem grossen Flügel war eines meiner schönsten Erlebnisse im Klartraum. Die Finger flogen förmlich von alleine über die Tasten. Ich hörte die Musik nicht nur, es war so, als wäre ich die Musik. Ich konnte die Musik faszinierend intensiv wahrnehmen. Versuchen Sie ein Instrument zu spielen, das Sie noch nie in Ihrem Leben in den Händen gehalten hatten oder spielen Sie auf einem Ihnen vertrauten Instrument.

b. Fliegen: Ein beliebtes Ziel ist das Fliegen. Das Gefühl von Freiheit. Den Luftwiderstand spüren und über Berge oder Gewässer schweben. Fremde Landschaften erkunden oder das Fliegen ganz einfach als Fortbewegungsmittel benutzen. Stellen Sie sich dabei vor, dass es nichts Einfacheres und Normaleres gibt, als zu fliegen. Sobald Sie daran zweifeln, fliegen zu können, werden Sie mit grösster Wahrscheinlichkeit auch keinen Erfolg erzielen. Häufig hilft es in solchen Situationen, mit den Armen zu flattern wie ein Vogel oder die Arme auszustrecken wie ein Segelflieger. Einfache Handlungen, welche Sie mit dem Fliegen assoziieren, helfen Ihnen dabei, abzuheben. Sie lösen somit Ihre Blockade: dem Gehirn wird gewissermassen vorgespielt, dass Sie mit speziellen Bewegungen oder Handlungen trotzdem fliegen können.

c. Traumcharaktere ansprechen: Suchen Sie sich in Ihrem Klartraum einen Gesprächspartner. Stellen Sie einem Traumcharakter einige Fragen. Die Antworten sind häufig hoch interessant. Gerne mache ich die Traumfiguren darauf aufmerksam, dass Sie nur Produkt meiner Fantasie sind. Interessanterweise widersprechen mir die Traumfiguren auf diese Aussage und insistieren darauf, real zu sein. Häufig werden die Traumcharaktere aufgrund dieser Aussage gar wütend oder beleidigend.

   Fragen Sie die Traumfigur was auch immer Sie wollen. Fordern Sie die Traumfigur beispielsweise auf, etwas zu zeichnen, ein Lied vorzusingen oder eine mathematische Aufgabe zu lösen.

d. Nächtliches Training: In Ihren Träumen können Sie reale Umstände simulieren. Nutzen Sie dies dazu, Ihre nächtlichen Klarträume in Trainingseinheiten zu verwandeln. So beschäftigte sich etwa Dr. Daniel Erlacher in seiner Dissertation „Motorisches Lernen im Luziden Traum: Phänomenologische und experimentelle Betrachtungen“ damit, ob motorische Fähigkeiten und komplexe Bewegungsabläufe im Klartraum trainiert werden können. Er konnte in seiner Dissertation einen positiven Effekt der nächtlichen Trainingseinheiten nachweisen[20].

e. Sonstige Inputs:

   i. Besuchen Sie fremde Orte

   ii. Wechseln Sie Ihr Geschlecht

   iii. Essen oder Trinken Sie etwas

   iv. Unterhalten Sie sich mit Ihrem Spiegelbild

   v. Sprechen Sie ein Tier oder eine Pflanze an

   vi. Fliegen Sie zum Mond

[20] Erlacher, 2005.

Tag 3 + Tag 4

Nachdem Sie Ihre Ziele priorisiert aufgeschrieben haben, werden Sie diese in Tag 3 und Tag 4 in der Wachwelt proben und visualisieren. Genauso wie die Feuerwehr für den Ernstfall probt und übt, werden Sie für Ihren Ernstfall, namentlich für den Klartraum, Ihre Ziele durchspielen. Somit wissen Sie in Ihrem nächsten Klartraum genau, was Sie tun wollen.

Aufgabe:

i. Gehen Sie die in Tag 1 und Tag 2 (Block 4) formulieren Ziele im Wachzustand durch.

ii. Legen Sie sich hin und schliessen Sie Ihre Augen. Entspannen Sie sich vollständig, achten Sie dabei auf eine tiefe und regelmässige Atmung.

iii. Sobald Sie sich entspannt genug fühlen, beginnen Sie mit der Visualisierung. Stellen Sie sich dazu vor, Sie befänden sich in einem Traum. Visualisieren Sie die Traumlandschaft. Plötzlich bemerken Sie ein Traumzeichen und wissen sofort, dass Sie träumen. Sie bestätigen Ihre Vermutung mit Hilfe eines Reality Checks.

iv. Machen Sie sich nun an Ihr erstes Ziel. Wie gehen Sie vor? Was tun Sie als erstes? Wie können Sie Ihr Ziel erreichen? Gehen Sie die Punkte (iii) und (iv) dreimal durch, bevor Sie zum nächsten Ihrer Ziele gehen.

v. Führen Sie die Punkte (i–iv) mit allen fünf Zielen durch.

Tag 5

Der heutige Tag soll Ihre Motivation für die nächsten und letzten Tage nochmals steigern.

Aufgabe:

i. Nehmen Sie die Liste mit den geplanten Zielen zur Hand. Wie viel bedeutet es Ihnen, diese Ziele zu erreichen?

ii. Stellen Sie sich an diesem Tag immer wieder vor, dass Ihre Klartraumwelt beinahe grenzenlos ist. Sie können physikalische Gesetze beugen, Sie können tun und lassen, was auch immer Sie wollen.

iii. Fragen Sie sich immer wieder, warum Sie klarträumen wollen. Ziehen Sie dazu auch die Wichtigkeit der gesetzten Ziele mit ein. Was motiviert Sie?

iv. Fragen Sie sich immer wieder, was für Sie das faszinierendste am Klarträumen ist und freuen Sie sich darauf, diese Faszination bald zu erleben.

v. Hier füge ich gerne einen kurzen Klartraumbericht an. Dieser Klartraumbericht aus LaBerges „Exploring the World of Lucid Dreaming“ hatte mich von Anfang an begeistert. Vor allem der letzte Satz macht klar, dass der Klartraum ein einschneidendes und bleibendes Erlebnis ist:
“I realized I was dreaming. I raised my arms and began to rise (actually, I was being lifted). I rose through black sky that blended to indigo, to deep purple, to lavender, to white, then to very bright light. All the time I was being lifted there was the most beautiful music I have ever heard. It seemed like voices rather than instruments. There are no words to describe the JOY I felt. I was very gently lowered back to earth. I had the feeling that I had come to a turning point in my life and I had chosen the right path. The dream, the joy I experienced, was kind of a reward, or so I felt. It was a long, slow

slide back to wakefulness with the music echoing in my ears. The euphoria lasted several days; the memory, forever. (A.F., Bay City, Michigan)"[21].

Tag 6 + Tag 7

In diesen zwei Tagen lernen Sie in Ihrem Wachleben, bewusst in Situationen einzugreifen und Dinge zu verändern. Sie lernen also das, was Sie im Klartraum ebenso tun können, nur ohne Regeln und ohne Einschränkungen. Mit den Übungen während dem Wachleben können Sie sich an Ihre Einflussmöglichkeit, die im Klartraum beinahe grenzenlos ist, gewöhnen.

Aufgabe:

i. Versuchen Sie, in diesen zwei Tagen bewusst in das Geschehen einzugreifen und Dinge zu verändern. Verschieben Sie Gegenstände, ordnen Sie etwas neu an, zerreissen Sie ein Blatt Papier, leeren Sie ein Glas Wasser aus und so weiter. Seien Sie kreativ mit Ihren Ideen. Es soll Ihnen jeder Zeit absolut klar sein, dass Sie Dinge *aktiv* und *bewusst* verändern können.

ii. Versuchen Sie in diesen zwei Tagen, eine oder mehrere Aktionen so zu beeinflussen, damit das Resultat ein anderes wird wie erwartet. Natürlich müssen Sie nicht die Welt verändern. So können Sie zum Beispiel beim Sport, anstatt den Ball wie erwartet ins Tor zu katapultieren, bewusst zurückziehen und nochmals abspielen. In einem Traum sind Handlungen, welche völlig gegen die Erwartungen von einem selbst oder von anderen Personen sprechen, kein Tabu und nichts Aussergewöhnliches. Getrauen Sie sich, gegen den Strom zu schwimmen und vor allem in Ihren Klarträumen Dinge auszuprobieren, die Sie in Ihrem Wachleben nicht tun würden. Dieser Gedanke sollte Ihnen bereits im Wachleben klar sein.

[21] LaBerge & Rheingold, 1990, S. 1.

Tag 8 + Tag 9

In dieser Übung geht es darum, sich Traumsituationen vorzustellen und so schnell wie möglich eine gute Lösung oder einen guten Fortgang der Szenerie zu erfinden. Anhand dieser Übung können Sie mögliche Einflussmöglichkeiten proben. Natürlich können Sie auch Ihre Klartraumziele miteinbeziehen.

- Sie befinden sich unter Wasser. Sie schwimmen ohne Sauerstoff und ohne jegliche Ausrüstung. Unter Ihnen schwimmen Fische, welche in allen Farben glänzen. Am Grund des Gewässers können Sie Umrisse eines riesigen Gegenstandes erkennen. Was diese Umrisse darstellen könnten, wissen Sie jedoch (noch) nicht…

- Sie schreien laut nach Hilfe. Im freien Fall versuchen Sie, wild rumstrampelnd, das Gleichgewicht zu halten. Sie fallen durch Wolken, rasen in unglaublichem Tempo auf die Erde zu. Doch kurz vor dem Aufprall geschieht ein Wunder…

- Es ist bereits dunkel und Sie müssen mit dem Fahrrad nach Hause fahren. Zuerst fahren Sie durch ein unbekanntes Quartier. Auf der linken sowie rechten Seite hat es Häuser. Laternen beleuchten Ihnen den Weg. Dann führt Sie die Strasse übers Feld. Zuerst sind Sie unsicher und haben Angst. Aber ein Blick nach vorne lässt Sie verzaubern…

Aufgabe:

i. Lesen Sie die drei Situationen einzeln durch. Lesen Sie dann nochmals konzentriert die erste Situation. Legen Sie sich hin und entspannen Sie sich.

ii. Beginnen Sie nun, die erste Situation zu visualisieren. Visualisieren Sie sich möglichst viele Details; auch solche, die nicht in der Traumsituation enthalten sind. Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Traumzeichen entdecken, einen Reality Check ausführen und klar werden.

iii. Dann bestimmen Sie den Fortlauf der Situation. Versuchen Sie möglichst schnell, einen Fortlauf zu entwerfen. Versuchen Sie alle Details zu sehen, zu riechen, zu tasten, zu schmecken und zu hören.

iv. Wiederholen Sie die Punkte (ii) und (iii) mit den drei oben beschriebenen Situationen. Seien Sie kreativ und konzentriert.

Tag 10

Heute kommen Sie in den Genuss der letzten Übung. Die Übung dient der Reflexion.

Aufgabe:

i. Nehmen Sie Ihr Dokumentationsbuch zur Hand und beantworten Sie folgende Fragen:

   a. Was hat Ihnen der Workshop mit Blick auf das Klarträumen, was mit Blick auf Ihre persönliche Entwicklung gebracht?

   b. Wie soll Ihre Klartraum-Zukunft aussehen? Werden Sie sich weiterhin mit der Thematik befassen?

   c. Falls Sie sich weiterhin mit der Thematik befassen wollen: Wie werden Sie vorgehen?

   d. Hat sich Ihre Lebenseinstellung durch das Klarträumen verändert?

   e. Warum sollte man das Klarträumen überhaupt erlernen? Reicht es nicht, wenn man in der Nacht einfach nur schläft und sich „erholt“?

Kommentar zu den vierten 14 Tagen

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind am Ende des Workshops angelangt. Ich bedanke mich bei Ihnen für Ihre Geduld sowie Ausdauer und hoffe, dass die ersten Klartraumerfolge bereits Geschichte sind und Sie sich auch in Zukunft weiterhin mit Ihren Träumen auseinandersetzen.

Klare Träume!

Nico Klingler

Anhang

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.

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. Unter guter Traumerinnerung verstehe ich, dass Sie sich an mindestens einen Traum pro Nacht erinnern können.

Die in diesem Workshop beschriebenen 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 und Sie sich für jede einzelne Hilfestellung die nötige Zeit nehmen (d.h., dass die Hilfestellung nicht nur gelesen, sondern dass Zeit bleibt, diese auch anzuwenden und zu verarbeiten), bietet dieser Workshop die Möglichkeit, die verschiedenen Instrumente für eine effektive Traumerinnerung über einen Zeitraum von fünf Tagen kennen und anwenden zu lernen. Am Ende des Workshops kennen Sie verschiedene Hilfsmittel, mit denen Sie sicherlich bereits nach den ersten fünf Tagen merkliche Fortschritte erkennen können. Dies bedeutet allerdings nicht das Ende der Übung. Verwenden Sie die Hilfsmittel weiterhin! Eine ausgeprägte Traumerinnerung wird in den meisten Fällen mehr als fünf Tage in Anspruch nehmen und kann immerfort perfektioniert werden. 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, beanspruchte 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 dass Sie sich 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** auftreiben. Das Traumtagebuch soll Sie positiv „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. Für schreibfaule Personen kann es zunächst anstrengend sein, seine Träume zu notieren. Nichtsdestotrotz ist das Traumtagebuch eines der besten Mittel, um die Traumerinnerung gezielt zu schulen.

ii. Sobald Sie Ihr persönliches Traumtagebuch erkoren 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 überhaupt erinnern wollen. Notieren Sie sich mindestens drei Gründe.

iii. Schreiben Sie ab heute alle erinnerten Träume oder Traumfetzen in Ihr Traumtagebuch. Stephen LaBerge[22] macht dabei auf folgende 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 geschieht es immer wieder, dass ich den Traum im Verlaufe der Nacht oder des Tages wieder vergesse, obwohl ich mich zuvor detailliert daran erinnern konnte.

[22]LaBerge & Rheingold, 1990, S. 94 ff.

In der Nacht oder am frühen Morgen schreibe ich zuerst Stichworte auf ein Notizpapier und schreibe den Traum dann später ins Traumtagebuch. Teilweise halte ich längere Träume nur Stichwortartig fest.

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 die Traumfiguren, wie diese handeln, aussehen und riechen, wie Sie in dieser Situation fühlen und in welchem Kontext der Traum stattgefunden hat. Schreiben Sie alles auf, an das Sie sich erinnern können. Wie sieht das Gesamtbild aus? Wie haben Sie sich in jener Traumsituation 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. Wie bereits in Tag 1 beschrieben, sollten Sie sich darüber bewusst sein, warum Sie sich überhaupt für Ihre Träume interessieren. Sie müssen sich jederzeit bewusst sein, wie wichtig Ihnen Ihre Träume sind. Sie müssen Ihre **Träume wertschätzen**. Die Träume gehören zu Ihrem Leben! Sagen Sie sich mehrmals am Tag, dass Ihnen die eigenen Träume viel bedeuten. Seien Sie sich jederzeit bewusst, dass Sie etwa 20 Jahre ihres Lebens mit Träumen verbringen. 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 wählen Sie sich Ihren persönlichen Traumgehilfen aus. 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, einen 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 in Bezug auf die Traumerinnerung bieten 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.

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. Demnach empfiehlt es sich, 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.

Klartraum-Vokabular

Damit der Einstieg in die Welt der Klarträume möglichst sanft und mühelos gestaltet werden kann, werden im Folgenden häufig verwendete Begriffe in einem Klartraum-Vokabular zusammengefasst. Damit soll eine theoretische Grundlage geschaffen und ein kurzer Überblick über die Thematik gegeben werden. Zuerst wird der Klartraumbegriff nach Paul Tholey eingeführt, dann werden die Technik-Kategorien beschrieben. Die Erklärungen zu den allgemeinen und häufig verwendeten Begriffen runden das Klartraum-Vokabular und die Theorie für den Einstieg ab.

Einige Begriffe werden im Klartraum-Workshop nochmals aufgegriffen und in Verbindung mit den Übungen genauer beschrieben.

Der Klartraum

Paul Tholey[23], ein Pionier auf dem Gebiet der Klarträume, hat den Begriff „Klartraum“ anhand von sieben Merkmalspunkten definiert. Während eines Klartraumes ist sich der Träumer nicht nur über den Traumzustand bewusst (1), der Träumer weiss ebenso über seine Handlungsfähigkeit Bescheid (2) und sein Bewusstsein ist in keiner Weise getrübt oder verwirrt (3). Dies ergibt sich unter anderem auch dadurch, dass die Sinnesleistungen genauso wie im Wachleben funktionieren (4) und der Träumer ganz genau weiss, dass er gerade im Bett liegt und träumt (5). Normalerweise kann man sich nach dem Erwachen aus einem Klartraum intensiv und detailliert an das Geträumte erinnern (6). Tholey beschreibt weiter den Zustand, dass sich der Träumer während des Klartraumes über dessen Sinn bewusst ist (7), sozusagen die Königsklasse des Klarträumens.

Nach Tholey müssen die ersten vier Punkte erfüllt sein, damit man von einem Klartraum sprechen kann. Sind weitere Punkte erfüllt kann man auch von einer höheren Stufe der Klarheit während des Traumes sprechen.

[23] Tholey, 2008.

Die Techniken

Die Techniken, die für die Induktion von Klarträumen verwendet werden, kann man grundsätzlich in zwei Gruppen einteilen: Klarheit gewinnende und Klarheit bewahrende Techniken. Die Klarträume, die auf einer Klarheit gewinnender Technik beruhen, werden auch Dream Induced Lucid Dreams (DILD) genannt, diejenigen, welche auf einer Klarheit bewahrender Technik beruhen, werden Wake Induced Lucid Dreams (WILD) genannt. Bei WILD oder DILD handelt es sich also nicht um konkrete Techniken, sondern um Kategorien, in welche die verschiedenen Techniken eingeteilt werden können, wobei einige Techniken nicht diskussionslos zuordenbar sind. Im Folgenden sind die beiden Kategorien etwas genauer beschrieben:

- „Dream Induced/Initiated Lucid Dream“ Kategorie (DILD-Kategorie): Klarheit gewinnende oder DILD-Techniken unterstützen den Prozess, sich während eines „normalen“ Trübtraumes darüber bewusst zu werden, dass man gerade träumt. Man bemerkt also während des Traumes, dass man gerade träumt und „gewinnt“ somit die Klarheit. So gehören zum Beispiel die Reality Checks (S. 5) oder auch die von Stephen LaBerge entwickelte MILD-Methode in diese Kategorie und können gewissermassen als Werkzeuge der DILD-Kategorie betrachtet werden. Die MILD-Technik soll nun noch genauer beschrieben werden:

    - „Mnemonic Induced/Initiated Lucid Dream“ (MILD): Die MILD-Technik beruht auf dem festen Willen, dass man einen Klartraum haben wird. Dazu redet man sich zum Beispiel den Satz „das nächste Mal wenn ich träume, weiss ich, dass ich träume“ mehrmals ein. Oder wie Stephen LaBerge schreibt: „Next time I’m dreaming, I want to remember I’m dreaming. “[24] Diese gezielte Beeinflussung des Unterbewusstseins (zum Beispiel durch den oben geschriebenen Satz), nennt man auch Autosuggestion. Irgendwann wird der Satz für das Gehirn derart wichtig erscheinen, dass man sich im nächsten Traum tatsächlich daran erinnern wird, dass man gerade träumt.

[24] LaBerge, 1990, S. 78.

Auch diese Technik gehört zu den Klarheit gewinnenden Techniken und kann somit der DILD-Familie zugeordnet werden, denn durch die MILD-Technik soll man sich während des Traumes bewusst werden, dass man träumt und „gewinnt“ somit die Klarheit während des Traumes.

- „Wake Induced/Initiated Lucid Dream“ Kategorie (WILD-Kategorie): Bei den Klarheit bewahrenden Techniken versucht der Träumer während des Einschlafens das Bewusstsein zu bewahren, um mit dem Wachbewusstsein direkt in den Traum einzusteigen. Hier existieren viele Untertechniken, die dabei helfen sollten, bewusst einzuschlafen. Die WILD-Techniken eignen sich sehr gut in den frühen Morgenstunden (nach etwa 4–6 Stunden Schlaf), da dann die REM-Phasen am längsten und die nächtlichen Träume am intensivsten sein sollten.

An dieser Stelle soll noch eine Hilfstechnik erläutert werden, die häufig zusammen mit anderen Techniken angewendet wird und die Wahrscheinlichkeit auf einen Klartraum bedeutend erhöhen kann:

- Wake-Back-To-Bed (WBTB): Man weckt sich nach etwa fünf Stunden Schlaf auf und bleibt dann etwa 5–60 Minuten wach. In dieser Zeit beschäftigt man sich am besten mit seinen Träumen, schreibt diese auf, setzt sich Ziele für den nächsten Klartraum und freut sich darauf, diese bald zu erreichen. Dann geht man zurück ins Bett und kombiniert die Technik mit einer WILD- und/oder DILD-Technik. Wake-Back-To-Bed ist folglich eine Hilfstechnik und nicht eine eigenständige Technik. Durch empirische Versuche kann man nachweisen, dass die Wahrscheinlichkeit auf einen Klartraum mit einem Wake-Back-To-Bed gesteigert werden kann.[25] Ziel ist es, das Bewusstsein nach einigen Stunden Schlaf gezielt aufzuwecken und das nun wache Bewusstsein danach in den Traum „mitzunehmen“. Ausserdem sind in den Morgenstunden die REM-Phasen (S. 7) länger und häufiger, weshalb auch aus diesem Grund die Wahrscheinlichkeit auf einen Klartraum steigt.

[25] DRadio Wissen, 2013.

Sonstige Begriffe

Die folgenden Begriffe kommen im Zusammenhang mit dem Thema Klartraum relativ häufig vor. Es ist deshalb nützlich, wenn Sie diese Begriffe kennen.

- Reality Check (RC): Der Reality Check ist ein Test, mit dem man, wie es der Name schon sagt, die Realität prüft. Der Reality Check wird im Wachzustand so oft durchgeführt, bis man ihn auch im Traum ausführt und somit merkt, dass man gerade träumt. Der Reality Check stellt eine der gängigsten Methode dar, um einen Dream Induced Lucid Dream (DILD) einzuleiten und kann somit den Klarheit bewahrenden, beziehungsweise den DILD-Techniken zugeordnet werden. Ein Beispiel dazu ist der Nasen-Reality Check. Dabei wird die Nase zugehalten und geprüft, ob man dennoch atmen kann (im Traum ist es möglich, durch die zugehaltene Nase zu atmen). Im Klartraum-Workshop von werden noch andere Beispiele für Reality Checks angeführt und genau erklärt.

- Schlafparalyse (SP): Darunter versteht man die natürliche Schlafstarre, auch Schlaflähmung genannt, die während der REM-Phase auftritt. Dieser Zustand kann beim Ausführen von WILD-Techniken teilweise bewusst wahrgenommen werden und wird oft als unangenehm beschrieben. Die Schlafparalyse ist jedoch absolut ungefährlich und absolut natürlich. Erfährt man die Schlafparalyse zum wiederholten Male, kann sie gar als wünschenswert und wohltuend empfunden werden. Man sollte also keinesfalls Angst davor haben!

- Falsches Erwachen (FE): Unter dem falschen Erwachen versteht man die Tatsache, dass man in einem Traum „erwacht“ und das Gefühl hat, man wäre wirklich aufgewacht. In Wirklichkeit hat man das Erwachen jedoch nur geträumt. Ein falsches Erwachen kann die Klarheit während eines Traumes zerstören: Man denkt, man wäre wach und träumt folglich trüb weiter.

- Out of Body Experience (OOBE) oder ausserkörperliche Erfahrung (AKE): Vor allem bei der Anwendung von WILD-Techniken kann es vorkommen, dass man seinen physischen Körper „verlässt“. In der Esoterik geht man davon aus, dass die eigene Seele den Körper verlässt und sich dann in der physischen und realen Welt bewegen kann. Hier wird die Meinung vertreten, dass es sich bei der ausserkörperlichen Erfahrung um seinen vorgestellten Traumkörper handelt, mit welchem man sich in der Traumwelt bewegen kann und somit auch alles Wahrnehmbare in dieser Situation erträumt ist.

- Hypnagoge Bilder/Geräusche/Empfindungen: Während des Einschlafens (Übergang vom Wach- in den Schlafzustand) können Bilder, Geräusche oder sonstige Empfindungen wahrgenommen werden. So zum Beispiel Explosionen oder Gesänge, aber auch einfache geometrische Figuren oder ein Kribbeln in den Beinen. Diese Erscheinungen können genau so intensiv wahrgenommen werden wie im Wachleben und stellen keine Aussergewöhnlichkeit dar.

- Trübtraum (TT): Der Trübtraum ist der „normale“ nächtliche Traum, in welchem keine Klarheit vorherrscht. Das Bewusstsein ist, wie es der Name sagt, getrübt.

- Traumerinnerung (TE): Die Traumerinnerung beschreibt die Erinnerung nach dem Erwachen an einen Traum. Damit die Traumwelt mit all ihren verzaubernden Details zugänglich wird, ist eine gute Traumerinnerung verständlicherweise eine notwendige Voraussetzung. Doch nicht nur für den Zugang zu den normalen Träumen, sondern auch für den Zugang zu den Klarträumen, ist eine gute Traumerinnerung ausserordentlich wichtig. Die Traumerinnerung schafft nicht nur Zugang zur Traumwelt, ohne die Traumerinnerung könnten wir uns nach einem erlebten Klartraum nicht mal mehr an diesen erinnern. Wenn ich von einer „guten“ Traumerinnerung spreche, denke ich daran, dass man pro Nacht mindestens einen Traum erinnern kann. Natürlich gibt es Nächte, in denen die Traumerinnerung durch Stress, Alkohol oder sonstige Erinnerungskiller leidet. Mit etwas Übung ist es jedoch kein Problem, sich jede Nacht an mehrere Träume detailliert zu erinnern. Testen Sie den Traumerinnerung-Workshop und trainieren Sie Ihre Traumerinnerung durch

gezielt verwendete Hilfsmittel und Techniken.

- Traumtagebuch (TTB): Eines der besten Hilfsmittel für eine effektive Traumerinnerung ist das Traumtagebuch. Darin werden die Träume tagebuchartig niedergeschrieben. Die Einträge helfen in späteren Phasen zudem, spezifische Eigenschaften und wiederkehrende Muster der eigenen Traumwelt zu identifizieren.

- Kritisches Bewusstsein: Darunter wird eine kritische Grundhaltung verstanden. Das Erlebte soll in kritischer Weise hinterfragt werden – kann es sein, dass Sie gerade träumen? Dazu gehört auch das bewusste Leben. Können Sie sich daran erinnern, was Sie vor drei Tagen über Mittag gegessen hatten?
  Anhand der Reality Checks (S. 5) kann das kritische Bewusstsein vertieft werden. Indem man seine Realität prüft, wird auch die kritische Reflexion und somit das kritische Bewusstsein ausgebaut.

- REM-Phase: REM bedeutet so viel wie Rapid Eye Movement. Der Name kommt daher, dass während dieser Schlafphase schnelle Augenbewegungen unter den Lidern zu erkennen sind. In dieser Phase des Schlafes ist die Traumaktivität hoch. Weitere Merkmale[26] sind: die Gehirnaktivität ist sehr hoch, der Blutdruck und Herzschlag sind unregelmässig und die Muskulatur ist erschlafft (Schlafparalyse). Die REM-Phase nimmt ungefähr 20–30% unseres Schlafes ein. Im Verlaufe der Nacht werden die REM-Phasen immer länger, weshalb in den frühen Morgenstunden die Wahrscheinlichkeit auf einen Klartraum oder einen erfolgreichen WILD-Versuch deutlich erhöht wird. Die REM-Phase ist durch einen leichten Schlaf gekennzeichnet.

- Traumzeichen: Situationen, welche typisch für Ihre Träume sind, werden hier Traumzeichen genannt. Anhand dieser Traumzeichen hätten Sie also merken sollen, dass es eben gerade nur ein Traum war. Wenn Sie zum Beispiel immer wieder von einer nicht existierenden Person träumen, weil diese zum Beispiel bereits verstorben ist, dann handelt es sich um ein Traumzeichen.

[26] Tholey & Utecht, 2008, S. 32.

Literaturverzeichnis

Achtziger, A., Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2008). Implementation Intentions and Shielding Goal Striving From Unwanted Thoughts and Feelings. Personality and Social Psychology Bulletin, 34(3), 381–393.

Buhlman, W. (2010). *Out of Body. Astralreisen: Das letzte Abenteuer der Menschheit.* München: Ansata.

DRadio Wissen. (2013). Schlafend zum Erfolg. Abgerufen von http://wissen.dradio.de /bildung-schlafend-zum-erfolg.39.de.html?dram:article_id=6347

Erlacher, D. (2005). *Motorisches Lernen im luziden Traum: Phänomenologische und experimentelle Betrachtungen*. Abgerufen von http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/5896/1/Doktorarbeit_EndversionUB_2seitig.pdf

Gollwitzer, P. M. (1997). Implementation Intensions and Effective Goal Pursuit. Journal of Personality and Social Psychology, 73(1), 185–199.

Klartraum-Wiki. (2013). Abgerufen von http://www.klartraum-wiki.de/wiki /Kritisches_Bewusstsein

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

Milne, S., Orbell, S. & Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intention. British Journal of Health Psychology, 7(2), 163 –184.

Thiemann, J. (2013). Klartraum. Wie Sie Ihre Träume bewusst steuern können. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Tholey, P. & Utecht, K. (2008).*Schöpferisch Träumen. Wie Sie im Schlaf das Leben meistern.* Eschborn bei Frankfurt am Main: Klotz.