

# Tipps zum Erreichen luzider Träume

(zusammengetragen und erstellt von Jonathan Dilas)

## 1. Veränderung der Schlafroutine

1.1. Niemals länger als sechs Stunden am Stück "schlafen"

1.2 Zwei Mal innerhalb von 24 Stunden schlafen, d.h. einen neuen Schlafrhythmus einführen. Im Folgenden sind mehrere Standardmöglichkeiten in der Reihenfolge zu ihrer Effektivität zur Wahl aufgeführt. Möglichkeit A ist am effektivsten:

Möglichkeit	Nachts	Morgens	Nachmittags
A	4,5 Stunden	3 Stunden	1,5 Stunden
B	4,5 Stunden	Snooze alle 45 min.	1,5 Stunden

### Beispiele:

Möglichkeit A: Nachts von 0.00-4.30 Uhr, eine Schlafunterbrechung von 40-60 Minuten und danach noch einmal 3 Stunden schlafen. Am Nachmittag noch eine kurze Schlafphase von 15.00-16.30 Uhr.

Natürlich arbeiten viele acht Stunden am Tag, also in dem Fall vielleicht von 22 Uhr bis 2.30 Uhr. Danach wach bleiben bis 3.30 Uhr und wieder ins Bett. Zwischen 6.00 Uhr und 7.00 Uhr kann dann aufgestanden werden. Der Schlaf am Nachmittag könnte dann wegfallen oder ein Power-Napping von 5 bis 45 Minuten, je nach Möglichkeit.

Natürlich kann man aufgrund dieser Vorgaben die Schlafzeiten individuell anpassen. Das Verändern der Schlafroutine bringt wirklich sehr gute Ergebnisse, wenn man standhaft bleibt und nicht nach zwei Malen bereits aufgibt. Anfangs werden manche vielleicht den Eindruck gewinnen, man könnte nachmittags nicht schlafen, aber nach einigen Versuchen wird der Körper sich daran gewöhnen.

## 2 Technische Hilfsmittel

2.1 Einen Wecker kaufen, der eine "Snooze-Option" (Schlummerfunktion) besitzt. Somit kann man den Wecker immer wieder ausstellen und 15 Minuten weiterträumen, um in dieser Zeit Träume zu "sammeln" und dann wieder durch den Snooze-Alarm geweckt wird. Je mehr Traummaterial vorhanden ist, desto mehr Informationen sind u.a. zur Traumdeutung, Lösung von Konflikten, Traumblockaden u.v.m. vorhanden. Auch Handys besitzen mittlerweile oft eine Alarmfunktion mit Snooze-Option.

2.2 Direkt nach dem Aufwachen noch NICHT den Körper bewegen! Erst die Träume zurückrufen, danach ganz wenig bewegen, gerade soviel, dass man sie notieren kann. Dann erst kann man sich wieder bewegen, umdrehen, aufstehen, Tee machen oder irgendwelche anderen Routinen.

2.3 Stets ein Diktiergerät oder einen Block mit Stift am Bett für die Nacht bereithalten, um die Träume verbal aufzuzeichnen oder zu notieren. Mittlerweile gibt es für 1 Euro hervorragende Kugelschreiber, die per Knopfdruck leuchten und gleichzeitig eine Schreibmine besitzen.

2.4 Ein so genannter Voice-Recorder kann ebenfalls sehr hilfreich sein. Dies ist ein Gerät, das automatisch Sprache aufnimmt, wenn man einfach in den Raum hineinspricht. Sehr praktisch.

2.5 Man streiche folgende Begriffe für immer aus dem Inventar: schlafen, Schlaf, verschlafen usw., und ersetze sie durch: träumen, Traum, Traumnotwendigkeit, verträumt usw.

Wenn einem der Morgenschlaf fehlt, kann man dafür sagen, man habe noch REM-Bedarf, oder Morgentraumbedarf. Für den Nachtschlaf kann man sagen, dass man träumen geht, oder Nachtraumbedarf habe, etc. Der Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt.

2.6 Bevor man gleich die Hoffnung hat, mit dieser Anleitung direkt luzide zu träumen, sei es empfohlen, in den ersten Wochen erst einmal an der Verstärkung der Traumerinnerung zu arbeiten. Sobald man jede Nacht durchschnittlich um die zwei Träume erinnert, folgt der nächste Schritt:

### 3. Luzides Träumen

#### 3.1 Tagsüber einen möglichen Traumzustand simulieren *(nach Stephen LaBerge)*

Man laufe – im normalen Wachzustand - durch das eigene Zimmer oder draußen durch den Park, die Stadt usw., und stelle sich dabei vor, man befände sich in einem Traum. Man konzentriere sich hierbei auf das Sehen und Hören und versucht die Wahrnehmungen möglichst zu verstärken, also intensiver wahrzunehmen. (2-3 Mal pro Tag á 10 Minuten)

#### 3.2 Realitätstests *(nach Stephen LaBerge)*

Man führe mehrere Realitätstests am Tage im Wachzustand durch. Man nehme z.B. einfach eine Zeitung, liest die Schlagzeile, schaut weg und dann wieder hin. Wenn immer noch das gleiche dort geschrieben steht, ist man demnach wach. Sollte sich beim zweiten Hinschauen jedoch die Schlagzeile verändert haben, träumt man. Der Realitätstest muss abgeschlossen werden, d.h. es sollte zum Schluss unbedingt eine Entscheidung getroffen werden, was die Durchführung des Tests erbracht hat.

Dies kann man beliebig ausdehnen: z. B. Das Aufheben und Fallenlassen von Kugelschreibern o.ä. - im Traum fallen sie nämlich wesentlich langsamer zu Boden. Oder die Uhrzeit: Wie spät ist es? Danach wegsehen und wieder hinschauen, wie spät ist es nun? Wird noch die gleiche Uhrzeit angezeigt? (Die Tests dauern meist nur 10-20 Sekunden, und darum sollten es pro Tag mindestens 10 Tests sein. Weniger ist sinnlos!)

#### 3.3 Suggestionen

Jede Nacht, nachdem man vielleicht das Buch weggelegt und das Licht ausgemacht hat, lege man sich in seine gewünschte Traumposition und gibt sich selbst Suggestionen Diese Suggestionen sollten positiv formuliert werden, wie z.B. "Ich erinnere mich jeden Morgen an all meine Träume," oder "Sobald ich träume, erkenne ich, dass ich mich in einem Traum befinde." usw. Suggestionen wie "Ich träume jetzt nicht mehr unbewusst" oder andere Verneinungen wirken nicht so gut.

Ein Kassettenrekorder, der mit einer Stromzeituhrsteckdose verbunden ist, damit er des Nachts automatisch anspringt, kann ebenfalls Suggestionen erteilen, indem er sie von Band abspielt. Das ist wie Lernen im Schlaf.

#### 3.4 Im Traum

Wenn man erkennt, dass man träumt, sollte man bestimmte Verhaltensregeln beachten, ansonsten wird es ein äußerst kurzes Vergnügen und man erwacht zu schnell. Um den luziden Traum in die Länge zu ziehen und zu stabilisieren sowie mehr Klarheit zu erlangen, sind folgende Punkte einzuhalten:

- Keine Begeisterung! Begeisterung und luzides Träumen sind zwei Dinge, die sich nicht verstehen. Am besten so locker und cool wie möglich bleiben, als wäre das Erreichen der Luzidität im Traum das Normalste von der Welt
- Keine Details! Nicht zu sehr auf Details konzentrieren. Sich nicht auf Kleinigkeiten einlassen
- Keinen Sex! Sexuelle Handlungen können dafür sorgen, dass man die Luzidität wieder verliert. Dann verwandelt sich der luzide Traum schnell wieder in einen trüben Traum, so wie die meisten Menschen nur träumen können
- Nichts zu lange fixieren! Fixierung auf einen Punkt ist wie die Beschäftigung mit einem Detail. Grundsätzlich gilt es, den Blick nur gleiten zu lassen und nichts zu lange zu fixieren. Es ist ratsam, sich so schnell wie möglich einen Eindruck von der Umgebung zu machen. Danach kann man fliegen, aber noch besser ist es, den Zustand erst einmal zu stabilisieren. Dazu kann man auf seine Hände schauen oder versuchen sich dort zu "erden", indem man den Boden mit den Füßen fühlt. Außerdem kann man auch die Wahrnehmung der Umgebung scharf einstellt.

Es gibt zwei Arten, einen luziden Traum zu erreichen:

- Man findet sich irgendwann plötzlich in einem luziden Traum wieder
- Man springt aus dem Wachzustand heraus in einen luziden Traum (WILD genannt)

### 3.5 Beginn des Übungsablaufes für WILDs:

#### 3.5.1 Entspannung (*nach Robert A. Monroe*)

Man lege sich zu Bett und entspanne sich so gut wie möglich. Am besten liege man dazu auf dem Rücken. Die Beine sind ca. 50 cm auseinander, bzw. so weit gespreizt, dass die Innenschenkel nicht mehr einander berühren. Die Arme befinden sich ebenfalls vom Körper abgespreizt, so dass die Innenarme keinen Kontakt mehr zum Rumpf besitzen. Die Handflächen liegen mit locker gespreizten Fingern auf der Matratze. Man trage unbedingt bequeme Kleidung, und es sollte so dunkel wie eben möglich sein. Totale Dunkelheit ist sehr förderlich, solange sie einen nicht ängstigt. Ohropax sind sehr vorteilhaft, da es nicht nur die Geräusche der Umgebung dämpft, sondern auch das erwähnte *Piepen*, den oben angesprochenen Ton, leichter hörbar macht. *Robert A. Monroe* schlug auch einmal eine Ausrichtung des Bettes auf die Nord-Süd-Achse vor, d. h. die Füße zeigen Richtung Süden und Kopf gen Norden, dies soll ebenfalls sehr unterstützend wirken. Es werden hier auch Parallelen zum elektromagnetischen Feld der Erde gezogen. Jedoch sollte diese Lage in dieser Nord-Süd-Richtung in jedem Fall exakt nach Kompass erfolgen.

#### 3.5.2 Der Körper schläft ein (*nach Robert A. Monroe*)

Ziel einer solchen Entspannung ist, dass der Körper sich so weit entspannt, bis er kaum noch zu fühlen ist oder vielleicht sogar einschläft, aber ohne, dass das Bewusstsein ebenfalls einschläft. Das

bemerkt man daran, dass der Körper plötzlich sehr warm wird und eine sehr deutliche, tiefe Entspannung eintritt, dann schläft er. Manche Menschen können sich plötzlich sogar schnarchen hören. Darüber hinaus kann eine Bewegungsunfähigkeit auftreten. Nicht daran stören, sondern weitermachen.

### 3.5.3 Alltagsdetails fokussieren

Hier konzentriert man sich mit seiner Vorstellungskraft auf ein winziges Detail. Am besten hält man einen Ausschnitt aus dem Alltag mit der Imagination fest. Gut eignet sich eine Bordsteinkante, der Außenspiegel eines Autos oder eine Pusteblythe auf der Wiese. Man konzentriert sich ausschließlich nur auf eins dieser Bilder und hält sie mit aller Konzentration fest.

### 3.5.4 Sterne und Töne *(nach J. Dilas)*

Nun konzentriere man sich ausschließlich auf die kleinen Pünktchen vor Augen und lausche gleichzeitig dem „Piepen“ in den Ohren. Es existiert nicht nur eine Frequenz, sondern viele. Wie viele sind es? Versuche, es herauszufinden. Was liegt unter dem Piepen? Ein Rauschen? Was kann man dort hören?

So mache man weiter, bis man seinen Körper plötzlich in einen Traum springt. Wer Geduld hat, wird auf jeden Fall mit dieser Technik Erfahrungen erzielen! Diese Technik ist nicht schwer zu erlernen und äußerst wirksam. Nicht nur Anfänger, sondern auch Fortgeschrittene benutzen diese Technik, um aus dem Wachzustand heraus in einen luziden Traum zu springen.

Mit dieser Anleitung ist es möglich, seine Traumerinnerung zu verstärken und bei der Erinnerung von ca. 2-4 Träumen pro Nacht, luzide Träume auszulösen.