

# Tipps zum Erreichen außerkörperlicher Erfahrungen

(zusammengetragen und erstellt von Jonathan Dilas)

## 1. Veränderung der Schlafroutine

Die Veränderung der Schlafroutine erhöht die Wahrscheinlichkeit auf eine außerkörperliche Erfahrung sehr stark.

1.1 Niemals länger als vier 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, d.h. Möglichkeit A bietet die besten Resultate:

Möglichkeit	Nachts	Morgens	Tags
A	3 Stunden	-	3 Stunden
B	3 Stunden	1,5 Stunden	2 Stunden
C	4 Stunden	-	2 Stunden

### Beispiele:

Möglichkeit A: ist die effektivste Methode. Hierbei kann man 3 Stunden nachts schlafen, d.h. 3.00-6.00 Uhr und am Nachmittag die gleiche Zeit, sprich 15.00-18.00 Uhr. Erfahrungen stellen sich hierbei von ganz alleine ein, da das starre Ego Probleme hat, seinen Fokus vollständig zu montieren. Man nennt dies auch Müdigkeit oder „leicht daneben sein“.

Möglichkeit B: Hierbei schläft man nachts drei Stunden, vielleicht von 1.00 Uhr bis 4.00 Uhr, steht dann auf, bleibt eine Stunde wach und hängt dann noch einmal 1,5 Stunden dran. Eine sehr effektive Methode, auf sanfte Art Reaktionen im zweiten Körper auszulösen.

Möglichkeit C: Nachts von 3.00-7.00 Uhr und nachmittags von 15.00-17.00 Uhr.

Natürlich arbeiten viele acht Stunden am Tag, also in dem Fall vielleicht von 3.00-7.00 Uhr und am Abend von 17.30-19.30 Uhr. Manchen fällt es sehr schwer, nachmittags oder am frühen Abend zu schlafen, also sollten diese Personen, z.B. nachts von 1.00 Uhr bis 4.00 Uhr, dann eine Stunde wach bleiben. Danach wieder hinlegen, vielleicht von 5.00 Uhr bis 7.00 Uhr. 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 und später gar nicht mehr ohne einen zweiten Schlaf auskommen wollen. Der Vorteil ist, dass das Bewusstsein durch den angewöhnten Mittagsschlaf mehr zu schwingen beginnt und stärkere und tiefere Hoch- und Tiefpunkte am Tage und am Abend erzeugt. Ein kleiner Nachteil ist, dass ein Tiefpunkt so stark werden kann, dass man in der Anfangszeit mal im Stuhl einschläft. Menschen mit Schlafproblemen können hier auch profitieren. Der Vorteil ist, die stärkeren Hochpunkte übertreffen die anderer Menschen und bewirken mehr Gesundheit, allgemeine Kraft und Konzentrationsfähigkeiten.

## 2. 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 erwache heute Nacht automatisch in meinem zweiten Körper", oder "Sobald mein Körper eingeschlafen ist, löse ich mich automatisch von meinem Körper." usw.

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

## 3. AKE in Verbindung mit dem Träumen

Es gibt drei Wege, einen Zustand der Außerkörperlichkeit zu erlangen:

3.1 über einen luziden Traum

3.2 plötzlich innerhalb seines Körpers unter der Decke schwebend erwacht

3.3 oder auf direktem Wege aus dem Wachzustand heraus

Zu 3.1

Sobald man in einem Traum erkennt, dass man träumt, springe man in die Luft und versuche zu fliegen und dabei an seinen Traumkörper zu denken. Oft wird man dann "wechseln" und sich plötzlich in seinem Traumkörper befinden, entweder schwebend über seinen normalen Körper oder sogar fliegend. Das begünstigt ein Umschalten aus dem luziden Traum in den zweiten Körper. In der Regel findet man sich schwebend über dem Bett wieder.

## 4. Technik zum direkten Erreichen einer AKE

Kurze Erklärung vorab:

4.1 Was sind Sternchen?

Wenn man die Augen schließt, was sieht man dann? Schwärze? Nicht nur, denn man kann auch Millionen winziger Pünktchen wahrnehmen („Gemeine Lichtfunken“, nach J. Dilas), die wild umherschwirren. Ein Blick in den blauen Himmel lässt sie auch schnell erkennbar werden. Wer Probleme hat, sie wahrzunehmen, der kann dafür sorgen, dass sie besser zu sehen sind, z.B. indem man ausdauernd in die Dunkelheit blickt - das lässt diese winzigen Pünktchen ebenfalls sichtbar werden.

4.2 Wie höre ich Töne?

Wenn man auf einem Konzert oder einer Disco war, piepen die Ohren recht kräftig, sobald man später wieder zu Hause angekommen ist oder sich schon vorher in einer stillen Umgebung aufgehalten hat. Das „Piepen“ ist aber eigentlich immer vernehmbar, nur wesentlich dezenter und nicht so aufdringlich, wie nach einem Konzert o.ä., z.B. in der Nacht, wenn es sehr still ist. Dieser Piepton besteht aus mehreren hochfrequenten Tönen und einem darunter liegenden Rauschen. Wichtig ist zuerst, dass man einen dieser Töne überhaupt wahrnehmen kann, um sich optimal darauf konzentrieren und sich danach vom Körper lösen zu können. Aus diesem Grund sollte man sich bei jeder Übung diesen Ton zunutze machen. Die einfache Konzentration und ggf. Verstärkung erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit in jedem Fall. Die Verbindung mit der vollen Konzentration auf die „Pünktchen“ und die „Pieptöne“ ist eine geballte Mischung, um sich einem luziden Traum oder einer außerkörperlichen Erfahrung zu nähern.

## **Beginn des Übungsablaufes:**

### 4.3 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.

### 4.4 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.

### 4.5 Bewegungen des zweiten Körpers simulieren *(nach J. Dilas)*

Der zweite Körper ist wie eine zweite Haut über der physischen Haut. Wenn man völlig entspannt ist, kann man ganz sachte seine Finger, Arme oder Beine bewegen, aber nur so eben, dass ein Zuschauer niemals merken würde, dass man sich bewegt. Also ganz winzige Bewegungen. Wenn man erfolgreich gewesen ist, fühlt sich der zweite Körper angesprochen und reagiert.

### 4.6 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 verlässt oder 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 sich vom Körper zu lösen.

### 4.7 Fliegen oder Stabilisieren? *(nach C. Castaneda)*

Ist man in seinem zweiten Körper, sollte man nicht sofort durch die Decke fliegen oder Wände durchschreiten, sondern den Zustand erst einmal stabilisieren. Dazu sollte man unbedingt erst einmal im Zimmer verbleiben, denn schon der Gang durch die Tür kann die ganze Szenerie verändern und einen Dimensionswechsel erzwingen. Also auf die Hände schauen, seinen Körper im Bett suchen, im Zimmer umherlaufen oder schweben, bis man glaubt, man sei stabil genug, um den Raum verlassen zu

können. Ein Mindestabstand zum physischen Körper von 2-3 Metern sollte dabei möglichst eingehalten werden, auch das Betrachten des physischen Körpers sollte vermieden werden, da man andernfalls leicht in diesen zurückgezogen wird.

#### 4.8 Fliege oder schwebe ich?

Man sollte sich immer fragen, ob man gerade fliegt, gleitet oder schwebt, wenn man meint, man könnte vielleicht außerkörperlich sein. Sollte man gerade mitten im Boden oder Bett stehen, ist dies ein deutliches Zeichen für Außerkörperlichkeit. Auch elektrische Wahrnehmungen, wie Surren, Zischen, Synthitöne usw. sind Hinweise auf Aktivitäten des zweiten Körpers.

#### 4.9 Hilfe von „Außen“ (nach Robert A. Monroe)

Man kann auch um Hilfe bitten, dass jemand in der Nacht vorbeikommt und einen aus dem Körper herauszieht. Dabei geht man davon aus, dass jeder, der sich im zweiten Körper befindet, ebenfalls andere im zweiten Körper sehen und sogar berühren kann. Entsprechende Zerr- und Zieherfahrungen werden recht häufig wahrgenommen in Albträumen oder als blasse Erinnerung am Morgen deutlich. Es scheint sich dabei um die Hilfestellung anderer Menschen oder Wesen zu handeln, die außerkörperliche Erfahrungen bei den physisch lebenden Menschen unterstützen möchten.

### 5. Entspannungstechniken

#### 5.1. Rückwärtszählen (nach Robert A. Monroe)

Eine gute Technik ist es, sich zählend zu entspannen. Man zählt von 100 an rückwärts und stellt sich dabei vor, wie sich zuerst die Füße entspannen.

100-90	sind also die Füße
89-80	die Beine
79-70	das Becken
69-60	die Bauchregion
59-50	die Rückenregion
49-40	die Brustregion
39-30	die Arme und Hände
29-20	die Schultern, hinten und vorn
19-10	Hals und Nacken
9-0	Kopf

Wenn man bei 0 angekommen ist, sind alle Körperpartien entspannt.

#### 5.2. Anspannung und folgende Entspannung (nach J. Dilas)

Eine weitere Technik ist das An- und Entspannen von Körperpartien. Man spannt die Beine stark an, hält diese Anspannung 10-20 Sekunden und entspannt sie dann wieder. Das fördert und beschleunigt Entspannung. So fährt es besser man mit jedem Körperteil fort.

### 6. Einzelne Phasen bis zur Loslösung und/oder Wechsel in einen luziden Traum (nach J. Dilas)

Nach der Entspannung treten mehrere, bzw. bestimmte Momente auf, die die Stadien bis zu einer AKE anzeigen. Zur Orientierung schildere ich im Folgenden die Reihenfolge typischer Phasen: (Ich gehe mal möglichst in Reihenfolge vor und versuche somit die gängigste Entwicklung bis zur Loslösung im Detail aufzuzeigen, damit

man etwas Orientierung hat, wie weit man bisher oder in der Übung selbst gekommen ist. Man nimmt nicht immer alle Phasen im Detail wahr.)

### **Phasen zur AKE (OBE), direkter Einstieg, d. h. ohne zuvor einzuschlafen:**

1. Vor den geschlossenen Augen sieht man diese vielen, kleinen Pünktchen.
2. Man hört einen lauten Ton, der keine äußere Entsprechung zu haben scheint. Es kann in manchen Fällen auch ein Rauschen sein. (Man versuche nun so wenig wie möglich zu denken, damit sich die Gedankengänge verringern, am besten keinen Vorstellungen nachhängen o.ä., nur auf die Dunkelheit, die Pünktchen anstarren und zusätzlich dem „Piepen“ (inneren Ton) lauschen.
3. Man nimmt plötzlich eine „Ausdehnung“ wahr, oder dehne man sich innerlich aus und bekommt irgendwie „mehr“ Raum im Kopf.
4. Man sieht deutlich, wie die Schwärze vor den Augen noch „schwärzer“ und plötzlich sogar dreidimensionaler wird, so als blicke man in einen Raum hinein, in dem nur kein Licht eingeschaltet ist.
5. Danach, wenn man immer noch wach ist, fängt es plötzlich an, vor den Augen zu blitzen. Dieses Blitzen entsteht durch eine blitzschnelle Umschaltung in den Traumkörper, d. h. man war gerade schon erfolgreich gewechselt, aber sofort wieder zurückgesprungen! Doch leider nur eine Millisekunde. Aus dem Grund muss man jetzt ganz genau aufpassen, sonst schläft man ein. Beim nächsten Blitzen hat man wahrscheinlich schon gewechselt. An diesem Punkt ist eine „Starre“ des Körpers eingetreten, d.h. man kann seinen physischen Körper nicht mehr bewegen. Manche wechseln nach dem Blitzen sogar direkt in den zweiten Körper und somit hat die Umschaltung funktioniert. Das wird jedoch meistens wahrgenommen, wenn man gerade mit seinem zweiten Körper in den physischen zurückgekehrt ist und genau in diesem Moment sich dieses Vorgangs bewusst wurde.)
6. Der Körper schläft ein. In diesem Fall wird er schlagartig sehr warm und dann fühlt man ihn nicht mehr, sozusagen keinerlei Körperempfindungen mehr, ebenso null Gravitation. (Es können aber auch Schwingungen auftauchen oder ein Brausen in den Ohren, ein Knacken im Nackenbereich, ein Gefühl, als sei gerade ein Erdbeben passiert, oder jemand hätte am Bett gerüttelt, seltsame elektrische Töne, „aus dem Körper fallen“ und weitere seltsame Phänomene. Man kann eigentlich fast immer davon ausgehen, dass es vom zweiten Körper stammt, sobald irgendwas ganz Seltsames auftaucht, was man sich nicht erklären kann.)
7. Es tauchen Schwingungen auf oder Vibrationen, als läge man auf einem Wasserbett, oder man vernimmt ,starken Wind in den Ohren, so als würde man in einem fahrenden Auto den Kopf aus dem Fenster stecken. Nun die Imagination benutzen, um herauszukommen. Am besten stelle man sich dazu vor, wie man aufwärts schwebt. Wichtig ist, dass man nicht hektisch oder aufgereggt ist, sondern sich vorstellt, man habe nun ganz viel Zeit für die kommende Erfahrung.

Mit dieser Anleitung ist es möglich, eine außerkörperliche Erfahrung zu begünstigen.