



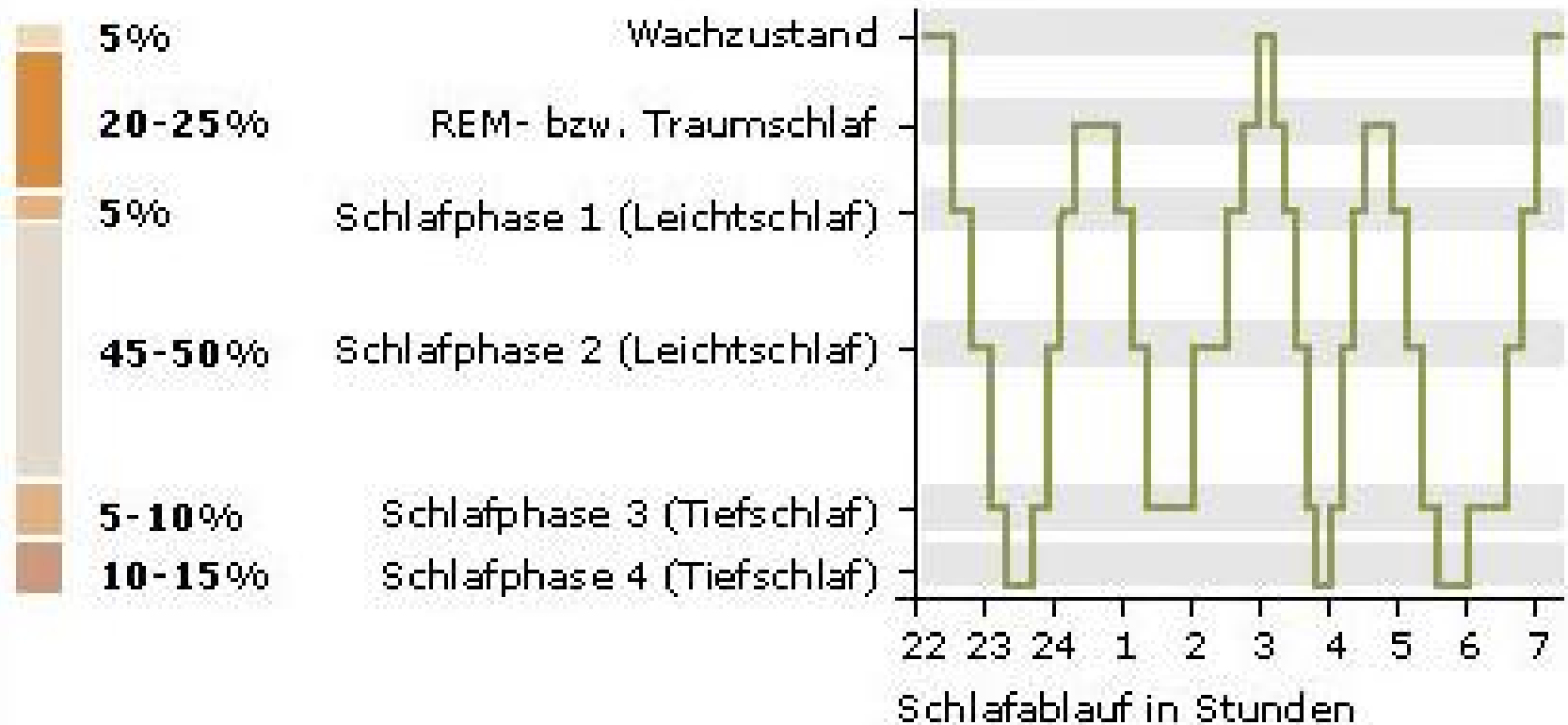
Den Seinen gibt's der Herr im Schlafe

(AT Psalm 127)

Lernen im Schlaf

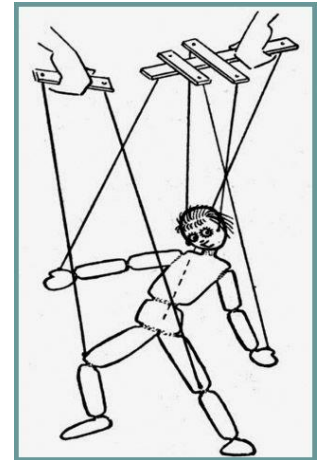


Schlafphasen



Unterschied normale Träume – Klarträume

1. Träumer **weiß**, dass er träumt.
2. Der Träumer ist sich seiner **Entscheidungsfreiheit** bewusst.
3. **Klares Bewusstsein**, keine traumtypische Verwirrung oder Bewusstseinstrübungen.
4. Wahrnehmung der **fünf Sinne** wie im Wachzustand.
5. **Klarheit** über das **Wachleben** (wer man ist oder was man sich für den Klartraum vorgenommen hat.)
6. Klare **Erinnerung** nach dem Traum.
7. Träumer kennt den **Sinn** des Traums.





P.	1-1																	VIII-18
1	1 H	2 He																
2	3 Li	4 Be																
3	11 Na	12 Mg	13 Al	14 Si	15 P	16 S	17 Cl	18 Ar										
4	19 K	20 Ca	21 Sc	22 Ti	23 V	24 Cr	25 Mn	26 Fe	27 Co	28 Ni	29 Cu	30 Zn	31 Ga	32 Ge	33 As	34 Se	35 Br	36 Kr
5	37 Rb	38 Sr	39 Y	40 Zr	41 Nb	42 Mo	43 Tc	44 Ru	45 Rh	46 Pd	47 Ag	48 Cd	49 In	50 Sn	51 Sb	52 Te	53 I	54 Xe
6	55 Cs	56 Ba	57-71 * La Ce Pr Nd Pm Sm Eu Gd Tb Dy Ho Er Tm Yb Lu	72 Hf	73 Ta	74 W	75 Re	76 Os	77 Ir	78 Pt	79 Au	80 Hg	81 Tl	82 Pb	83 Bi	84 Po	85 At	86 Rn
7	87 Fr	88 Ra	89-103 ** Ac Th Pa U Np Pu Am Cm Bk Cf Es Fm Md No Lr	104 Rf	105 Db	106 Sg	107 Bh	108 Hs	109 Mt	110 Ds	111 Uuu	112 Uub	113 Uut	114 Uuq	115 Uup	116 Uuh	117 Uuq	118 Uuo
Lanthanoide		*	57 La	58 Ce	59 Pr	60 Nd	61 Pm	62 Sm	63 Eu	64 Gd	65 Tb	66 Dy	67 Ho	68 Er	69 Tm	70 Yb	71 Lu	
Actinoide		**	89 Ac	90 Th	91 Pa	92 U	93 Np	94 Pu	95 Am	96 Cm	97 Bk	98 Cf	99 Es	100 Fm	101 Md	102 No	103 Lr	



Klarträume: Ist das normal?



Realitätscheck

Fliegen: Können Sie fliegen? Wenn Sie hüpfen, schweben Sie ganz sanft zu Boden?

Eigener Körper: Können Sie bei einem geschlossenen Auge Ihre Nase sehen? Haben Sie 5 Finger? Hände normale Farbe? Spüren Sie Berührungen? Nase zuhalten, Mund zu, versuchen zu atmen. Hören Sie richtig, ist das Sichtfeld komplett?

Lesen: Text mehrmals lesen - bleibt er gleich? Ergibt er überhaupt einen Sinn?

Lichtschalter: Funktionieren die Lichtschalter oder andere elektrische Geräte?

Wille: Versuchen Sie, nur mit dem Willen etwas zu verändern (Löffel verbiegen, Gegenstände wegrücken...)

Umgebung: Ist da irgendwas komisch?

Uhr: Zeigt die Armbanduhr eine vernünftige Zeit an?

Gegenstände: Können Sie durch Spiegel oder Wände gehen oder fassen? Fallen Gegenstände, die Sie hochwerfen, wieder runter?

Gedächtnis: Erinnern Sie sich, wie Sie an den Ort gekommen sind, an dem Sie sich befinden? Was ist in den letzten fünf Minuten passiert? Was in den letzten Stunden, was gestern?

Wie geht's? Gut, schlecht? Warum?

Wichtig! Wenn das jetzt ein Traum ist/wäre – was würden Sie machen wollen?

Die Kunst des Träumens

Dr. Daniel Erlacher, Uni
Heidelberg, Motorisches
Lernen im luziden
Traum:
Phänomenologische
und experimentelle
Betrachtungen (2005)



http://www.youtube.com/watch?v=4AOcGvM_Jxs&NR=1

Vorbereitung

- Genug **Schlaf**
- Traum**tagebuch**
- Reality **Checks** üben



Klarträume einleiten

Klarheit bewahren: Bewusstsein wird mit in den Traum genommen, nur der Körper schläft ein. WILD-Technik (Wake-Initiation of Lucid Dreams)

Bewusst schlafen: Während dem Einschlafen auf die Absicht konzentrieren, sich zu „erinnern“, dass man schläft. MILD-Technik (Mnemonic Induction of Lucid Dreams)

Klarheit gewinnen: Schlafen und währenddessen erkennen, dass man träumt. Z.B. durch bestimmte Schlüsselsymbole, surreale Ereignisse oder durch Reality Checks

Autosuggestion: Selbst wirklich glauben, dass man klarträumen wird.

Paul Tholeys 10 Gebote

- **Träumst Du oder bist Du wach?** Mindestens fünf- bis zehnmal am Tag kritisch fragen!
- Stelle dir dabei intensiv vor, **dich in einem Traum** zu befinden, dass also alles, was du wahrnimmst, inklusive deines eigenen Körpers, geträumt ist.
- Achte bei der Beantwortung der Frage auf das, was gerade **in diesem Moment** geschieht und auf **Vergangenes!**
- Stelle die kritische Frage immer in **Situationen, die für Träume charakteristisch** sein könnten, z. B. wenn etwas Ungewöhnliches geschieht.
- Hast du **wiederkehrende Inhalte** in deinen Träumen, tauchen z. B. häufig Hunde oder Katzen auf? Stelle dir in dem Fall immer dann die kritische Frage, wenn du einen Hund bzw. eine Katze siehst.
- Stelle dir im Wachzustand **bestimmte Traumhalte vor**, wie z. B. durch die Luft zu fliegen, und versuche dich intensiv in das Erlebnis hineinzusetzen.
- Schlafe **mit dem Gedanken** ein, dass du einen Klartraum haben wirst (Autosuggestion).
- Ist deine Traumerinnerung eher schwach, so führe ein **Traumtagebuch**, um sie zu verbessern.
- **Nimm dir vor**, im Traum eine ganz bestimmte Handlung auszuführen.
- Übe **regelmäßig**, aber **nicht verbissen**, und bewahre Geduld!

Links und Videos

- <http://upload.wikimedia.org/wikibooks/de/4/4c/Klartraum1.1.pdf>
- <http://www.luzidertraum.de/>
- <http://www.klartraumforum.de/forum/>
- <http://www.youtube.com/watch?v=yK2tGsi0N9w> Teil 1+2, Doku, Interview Erlacher
- <http://www.youtube.com/watch?v=TxW8OuGa4m4&feature=related> Waking Life
- <http://www.br-online.de/br-alpha/geist-und->

Fragen?

Kerstin Neurohr & Franziska Andrä
neurohr & andrä GbR
Dillenburger Str. 75
51105 Köln

Tel: 0221. 82 91 880

Fax: 0221. 82 91 881

E-Mail: info@na-komm.de

Internet: www.na-komm.de

