

# Inhalt

---

Vorwort	9
1. Das Phänomen des luziden Traums	11
2. Erste eigene Begegnungen	14
<i>Trainingseinheit: Suggestionenübungen</i>	17

## TEIL I: AM EINGANG DES SCHLAFS

3. Los geht's!	23
<i>Trainingseinheit: Gedächtnisinduktion luzider Träume (MILD)</i>	30
4. Eulen und Lerchen	32
5. Vier Wege	35
<i>Trainingseinheit: Reflexionstechnik</i>	62
6. OBE und luzider Traum: Ein und dasselbe?	65
7. Kampf mit den „Schlafhütern“	68
8. „Paranormal Activity“ und Hellseherei	73
9. Hypnagoge Schrecken	76
<i>Trainingseinheit: Traumverkettungen</i>	80
10. Begegnungen mit Verstorbenen	82
11. OBEs als Gesundheitsgefahr?	88
12. Was man auf jeden Fall (nicht) versuchen sollte!	93
13. Was ist real? Der Realitätstest!	100
<i>Trainingseinheit: Ein distanzierter Beobachter werden</i>	103
14. Wie man den OBE-Zustand stabilisiert	105
15. Das Wichtigste im Überblick	113

---

---

## TEIL II: WAS JETZT NOCH FEHLT

16. Die Traumwelt	119
17. Der Verstand im Traumzustand	126
18. Ein eigenes Gebiet: Sex im Traum	129
19. Die Voids: Von der Finsternis ins Licht	131
20. Mein Traumebenen-Modell	136
<i>Trainingseinheit: Schamanisches Reisen</i>	141
21. Erscheinungen und Möglichkeiten: Von Doppelgängern, Atomen und telepathischen Fähigkeiten	143
22. Fliegen	148
<i>Trainingseinheit: Hypnagoge Bilder beobachten</i>	155
23. Die Schöpfermacht des Geistes: Materialisationen	157
<i>Trainingseinheit: Tiefenentspannung</i>	162
24. Durch die Wand gehen	164
<i>Trainingseinheit: Meditationen zum Wachbewußtsein</i>	167
25. Umformungen und Tierverwandlungen	169
<i>Trainingseinheit: Wake-Back-To-Bed (WBTB)</i>	173
26. Teleportation	175
<i>Trainingseinheit: Gehmeditationen</i>	183
27. Telekinese	185
<i>Trainingseinheit: Die Hände betrachten</i>	186
28. Zoomen	188
29. Wirklich oder nicht?	190
30. Das Phänomen „Shared Dream“	195
31. Wie dokumentieren?	197
32. Schlußwort: Was nützt das?	199
Literatur	202

---

### 3. Los geht's!

Meine Methode, in einen luziden Traum einzusteigen, habe ich „*Fernblick-Methode*“ getauft. Bei ihrer Entwicklung und Erprobung habe ich gelernt, daß ich mich für einen erfolgreichen Versuch am besten um 5:30 Uhr morgens wecke (zur Winterzeit ein bis zwei Stunden später!), die Morgentoilette erledige – Druck auf der Blase ist ein echtes Hindernis! – und dann mit der Übung beginne.

Ein besonders günstiger Zeitpunkt für den Übungsbeginn ist gekommen, sobald das natürliche Morgenlicht das Schlafzimmer so weit erhellt, daß z. B. der schwarze Umriss der Hand und die Gegebenheiten im Raum klar und deutlich zu sehen sind. Die Lichtverhältnisse des frühen Morgens sind ein natürliches Signal für den Körper und den Geist, daß der erholsame Schlafzyklus abgeschlossen und die Nachtruhe nun beendet ist. Gerät man jetzt ins Träumen, erhöht sich die Chance, hierbei zu einem taghellen Bewußtsein zu gelangen, ganz erheblich.

Ob 5:30 Uhr am Morgen auch für Sie der richtig gewählte Zeitpunkt ist, können Sie entscheiden, wenn Sie das vierte Kapitel „Eulen und Lerchen“ gelesen haben.

Um die Fernblick-Methode erfolgreich anwenden zu können, müssen vorweg zwei Begrifflichkeiten geklärt werden.

### **a. Das Phänomen des Eigengraus**

Wenn Sie jetzt die Augen schließen, werden Sie beim genaueren Hinsehen feststellen, daß das Sehfeld nicht einheitlich dunkel ist, sondern von einem farbigen Schleier überzogen scheint. Diese Erscheinung nennt sich „Eigengrau“ oder „Eigenrauschen“. Beim abendlichen Einschlafen und morgens, wenn es bereits hell ist, wirken die Lichtreizungen des Tages bzw. die Reize des Morgenlichts bei geschlossenen Augen nach und man sieht relativ deutliche Farbwahrnehmungen. Beim Erwachen in der Nacht sind die Farben des Eigenrauschens weniger intensiv wahrnehmbar, da die ausdauernde Lichtreizung der Nerven nicht gegeben ist.

### **b. Die bewußte Anspannung der Bewegungsmuskulatur der Augäpfel**

Rollt man mit den Augäpfeln, werden die Teile der Muskulatur, mit deren Hilfe die Augäpfel in ihren Höhlen bewegt werden, sehr eindrücklich spürbar. Schließt man nun die Augen und spannt die Bewegungsmuskulatur der Augäpfel gleichmäßig an, entsteht das Gefühl, als würde man die Augäpfel in den Augenhöhlen nach vorn drücken. Es fühlt sich an, als quöllten die Augäpfel unter den geschlossenen Lidern etwas nach vorn.

Halten Sie dieses etwas merkwürdige Gefühl der Muskelanspannung eine Weile lang aufrecht. Sie werden feststellen, daß diese Anspannung – im Gegensatz zu einer willentlichen Anspannung anderer Muskeln des Körpers – relativ ausdauernd durchgehalten werden kann, ohne Schmerzen oder Ermüdungserscheinungen zu erzeugen. Merken Sie sich dieses Anspannungsgefühl! Sie werden es für die Fernblick-Methode

brauchen; es ist ein sehr effektives Handwerkszeug, das Ihnen helfen wird, sehr tiefe Konzentrationszustände zu erreichen.

Nun haben wir alles, was wir wissen müssen, und können loslegen! Nachdem Sie sich nach dem morgendlichen Aufstehen wieder zu Bett begeben haben, schließen Sie die Augen und wiederholen zur Einstimmung siebenmal im Geist: „Steige ein in den luziden Traum!“ (die Siebenzahl rührt nicht von magischen Vorstellungen her, sie hat sich bei der Arbeit schlicht und ergreifend als praktisch erwiesen). Diesen Gedanken halten Sie anschließend im Hinterkopf fest. Nun beginnt das eigentliche Einschlafritual:

Halten Sie dabei die Augen weiterhin geschlossen. Fokussieren Sie Ihren Blick in natürlicher Weise (nicht schielen!) in die Ferne, spannen Sie hierzu die gesamte Bewegungsmuskulatur Ihrer Augäpfel deutlich an, so wie Sie es gelernt haben. Auf diese Weise schauen Sie geradeaus in Ihre jeweilige Blickrichtung. Ignorieren Sie die Farben und blicken Sie hinter dem ignorierten Farbschleier des Eigengraus in die Ferne, beobachten Sie dort Ihre gleitend fluktuierenden Einfälle und ganz von selbst hinzutretenden Gedankeninhalte als distanzierter, außenstehender Betrachter. Halten Sie dieses konzentrierte Sehen ausdauernd aufrecht. Natürlich dürfen Sie den so ausgerichteten Blick auch hin- und herschweifen lassen; das ändert nichts an der Sehübung.

Richten Sie alles ein wie beschrieben, und geben Sie sich keinen Zweifeln hin, ob Sie es richtig machen! Das deutlich angespannte Sehen kann sich manchmal etwas unangenehm anfühlen. Die unangenehmen Gefühle müssen aber ignoriert und durchgehalten werden, um die Übung wirkungsvoll zu ge-

stalten. Die Anspannung bei der Sehübung beim Einschlafen wird ausdauernd praktiziert. Nötigenfalls konzentriert man sich erneut auf sie zurück, zum Beispiel nach dem bequemen Umlagern des Körpers im Bett. Das Rollen der Augen kann gegebenenfalls helfen, die Bewegungsmuskulatur zu spüren und, für den Fall, daß die Übung beendet werden soll, den Anspannungszustand wieder aufzulösen.

Es kann sein, daß Ihre Gedanken im Laufe dieser konzentriert aufrechterhaltenen Übung bildhaft werden und Ihnen dann – meist für Sekundenbruchteile, manchmal auch länger – als kleine Szenen vor Augen stehen. Wichtig ist in diesem Fall, diesen Wahrnehmungen als distanzierter, außenstehender Betrachter zu begegnen! Allzu starkes Interesse an diesen sogenannten „hypnagogen Wahrnehmungen“, wie die Psychologen sie nennen, führt zu bewußtlosem Einschlafen und ganz gewöhnlichen, also unluziden Träumen.

Versuchen Sie auch keinesfalls, irgendwelche Bildwahrnehmungen durch Vorstellungsübungen herbeizwingen zu wollen! Die Beobachtung der sprunghaften und zufälligen Gedankenabläufe beim morgendlichen Wiedereinschlafen hat nichts mit verbissenen Willensakten zu tun; man gibt sich einfach dem morgendlichen Auf- und Abwogen der Einfälle und Gedankeninhalte hin.

Einige typische Erlebnisse vom 06.04.2013 geben Einblick darin, wie der hypnagoge Zustand üblicherweise wahrgenommen wird:

*Übungsbeginn 5:30 Uhr. Heute zeigt sich mal wieder, daß ich die Hypnagogie nicht immer nutzen kann, um in einen Klartraum*

*weiterzukommen: Zuerst sehe ich eine Kreuzung aus Wasserfloh und Grünalgenzelle unter einem Mikroskop, dann viele kaum definierbare, schattenhafte und schnell wechselnde Nahansichten irgendwelcher Gegenstände, u. a. blicke ich auf Gerümpelhaufen aus alten Holzmöbeln und Korbstühlen. Dann nehme ich irgendwann einen pechschwarzen Himmel mit Konstellationen grellweißer Sterne wahr. Schließlich betrachte ich, wohl im alten Zimmer meiner Kindheits- und Jugendzeit, das voll bewegliche Modell eines Sternsystems, der weiße Stern, als leicht changierender Tischtennisball dargestellt, wird von einem riesigen marsähnlichen Planeten in einem merkwürdigen Eiertanz umkreist. Begleitet wird die Wahrnehmung von dem Gedanken, daß es auf dieser Welt kein Leben geben kann, so nah, wie sie um ihren Mutterstern rotiert.*

*Gegen 7 Uhr stehe ich kurz auf und lege mich dann wieder hin. Nun folgt noch der Einblick in einen halbdunklen, nur von schwachem Kerzenlicht erhellten Kirchenraum (?), dessen Tür von einem dunklen Schatten mit riesigem Hirschgeweih auf dem Kopf geöffnet wird. Als letztes deutliches Erlebnis schließt sich, jetzt unter freiem Himmel, die Begegnung mit einem hübschen dunkelhaarigen Mädchen mit rehbraunen Augen an. Das Mädchen fängt an, mir die Gründe für ihre vegetarische Lebensweise zu erklären. Schließlich wird mir klar, daß ich trotz der doch recht intensiven optischen und akustischen Pseudo-Halluzinationen heute wohl nicht weitergehen kann, und breche ab.*

Die Wahrnehmungen im hypnagogen Zustand müssen keineswegs nur optischer oder akustischer Natur sein! Es können auch Bewegungserlebnisse oder sonderbare taktile Erfahrun-

gen auftreten. Einmal erlebte ich den Druck eines „Geisterfingers“ an meinem Kopf!

05.01.2013

*Heute hatte ich beim langsamen Aufwachen aus einem Traum eine sehr seltsame hypnopompische (d. h. den Vorgang des Aufwachens begleitende) Wahrnehmung. Ich hatte die Hände hinter dem Kopf verschränkt und sah die üblichen, blaß gefärbten, aber sehr beweglichen Farbfelder des Eigengraus im Gesichtsfeld herumrasen. Zugleich aber spürte ich oben links am Schädel eine Berührung. Es war, als würde mir jemand einen Fingernagel fest in die Kopfhaut drücken. Der Druck des spitzen Fingernagels erschien mir vollkommen real und änderte sich nicht in seiner Stärke. Definitiv rührte dieses unangenehme Druckgefühl von keinem Finger meiner eigenen Hände her.*

*Ich war voll bewußt und hielt das Gefühl mindestens zehn Sekunden lang entschlossen aus, ohne irgend etwas zu tun, da ich wissen wollte, was weiter geschehen würde. Doch es tat sich nichts, der Finger verharrte bewegungslos an meinem Kopf. Erst als die hypnagogischen Farbwahrnehmungen verebbten und sich das gewohnte Bild des halbdunklen Schlafzimmers einstellte, schwand auch das Gefühl.*

Es ist möglich, daß Sie ähnliche, vielleicht sogar noch verrücktere hypnagoge Erlebnisse haben werden, sobald Sie in die ausdauernde Konzentration auf die beschriebene Sehübung übergegangen sind.

Allzu oft passiert aber auch gar nichts dergleichen und es bleibt einfach dunkel vor Ihren Augen. Das Ausbleiben deutli-



cher hypnagoger Wahrnehmungen sagt jedoch nichts über die Qualität und die Erfolgschancen Ihrer Übung aus! Erzeugen Sie also keinen Erwartungsdruck in dieser Richtung!

Wie aber geht es denn nun weiter? Vier mögliche Wege stehen Ihnen offen.