

Simon Rausch

ONEIRONAUT

Das Klartraum-Praxishandbuch



Träume kontrollieren, gestalten und bewusst erleben

© 2014 Simon Rausch
Alle Rechte vorbehalten.

2. Auflage

Verlag: CreateSpace

ISBN-13: 978-1482712247

ISBN-10: 1482712245

wwwcreatespace.com

Umschlaggestaltung und Layout:
designAtelier MOMMONO

www.mommono.de

Klartraumforum: *www.kt-forum.de*

Klartraum Blog: *www.kt-forum.de/blog*

KLARTRAUM TECHNIKEN

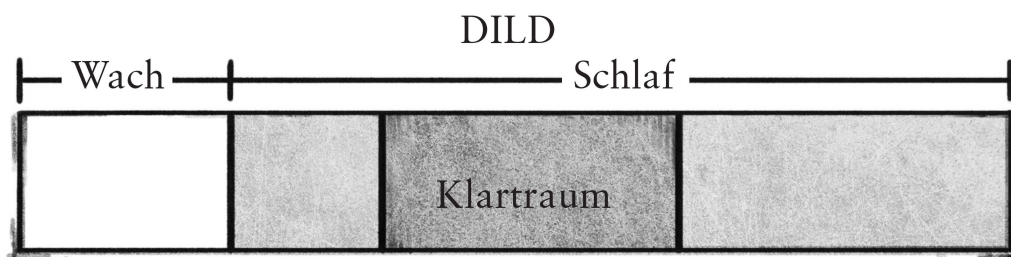


6.1 Oberbegriffe: DILD und WILD

In diesem Kapitel werden nur die Unterschiede zwischen DILD und WILD erläutert.

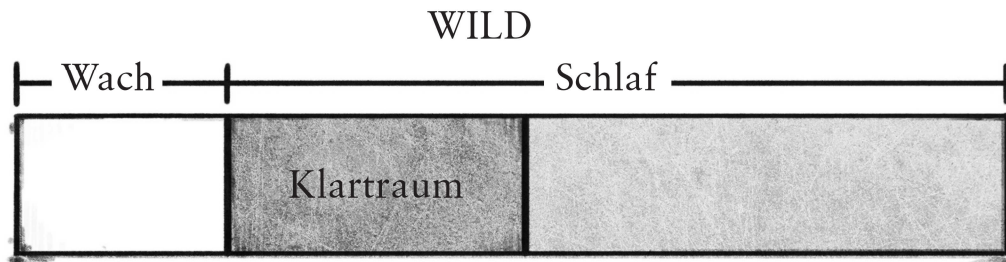
In den Kapiteln 6.7 »DILD – *Dream Induced Lucid Dream*« und 6.8 »WILD – *Wake Induced Lucid Dream*« wird die Technik im Detail erklärt.

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei DILD um keine Technik im eigentlichen Sinne. DILD bezeichnet die Art und Weise, wie man den Zustand des Klarträumens erlangt. Es ist ein übergeordneter Begriff. Ein Klartraum durch DILD bedeutet, dass der Klarträumer aus einem Trübs Traum heraus klar wurde. Durch welchen Vorfall dies passiert, ist bei DILD nicht festgelegt.



Meist erkennt man aber den Traumzustand anhand eines unlogisch erscheinenden Ereignisses (der Sinn für Realität muss hierzu im Trübs Traum für einen Moment aktiv sein) oder durch einen Reality-Check.

WILD hingegen beschreibt eine Technik und die Art und Weise, wie der Klarträumer klar wird. Bei der WILD Technik nimmt der Klarträumer die Bewusstheit mit in den Traum, er befindet sich also ab dem Traumbeginn in einem Klartraum.



6.2 WBTB - Wake Back To Bed

WBTB bedeutet frei übersetzt »Wach und zurück ins Bett« und ist eine unterstützende Technik. WBTB lässt sich mit anderen Klartraum-Techniken kombinieren und erhöht die Wahrscheinlichkeit auf einen Klartraum. WBTB allein induziert keine Klarträume.

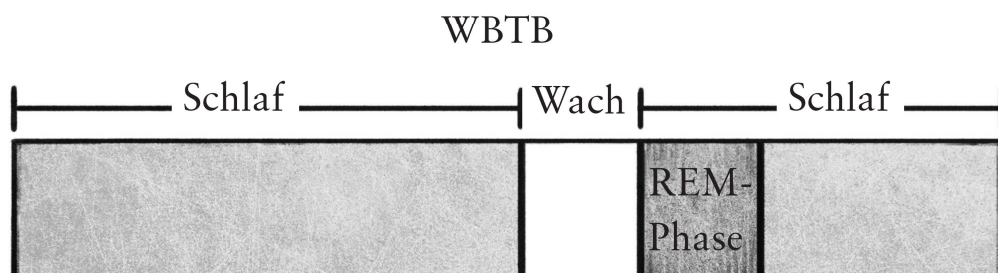
WBTB beeinflusst die Schlafphasen zum Vorteil des Klarträumers, ich wiederhole kurz, was wir bisher über die Schlafphasen wissen: Die häufigsten Klarträume treten in der REM-Phase auf. Die REM-Phasen nehmen gegen Ende der Nacht zu und werden mit jedem (Schlafphasen-)Zyklus

länger. Alle Schlafphasen werden im 90-Minuten-Zyklus durchlaufen, wobei die REM-Phase die letzte Schlafphase darstellt, diese tritt also immer gegen Ende eines 90-Minuten-Zyklus auf.

Die WBTB-Technik sieht wie folgt aus:

1. Schlafen Sie fünf bis sechs Stunden
2. Bleiben Sie nun zwischen 15 Minuten und einer Stunde wach.
3. Beschäftigen Sie sich in dieser Wachphase mit Ihren Träumen und/oder dem Thema des Klarträumens.
4. Legen Sie sich wieder schlafen.

Die Wachphase nach den fünf bis sechs Stunden Schlaf verschiebt die Schlafphasen so, dass Sie beim Einschlafen direkt in eine REM-Phase einsteigen. Sie müssen nun nicht erst die anderen vier Schlafphasen durchlaufen, was unter anderem die WILD-Technik stark vereinfacht.



Schreiben Sie in der Wachphase zum Beispiel Ihre Träume in Ihr Traumtagebuch oder lesen Sie ein Buch über Klarträume. Wählen Sie eine traumrelevante Beschäftigung, bei der Sie nicht zu wach werden, aber auch nicht zu müde bleiben. Ein Kaffee würde Sie nicht mehr einschlafen lassen, wenn Sie aber im Halbschlaf im Bett liegen bleiben, verliert die Wachphase ihre Wirkung.

Während der Wachphase beziehungsweise während des Einschlafens bietet sich die im Folgenden erläuterte Technik der Autosuggestion an.

WBTB-FAQ

Wie lange sollte man schlafen?

Je länger der Schlaf, desto länger ist die REM-Phase, was die haupt Traum- und Klartraumphase ist.

Erfahrungswerte haben gezeigt, dass die optimale Schlafdauer 6-8 Stunden beträgt. Dies kann von Person zu Person variieren.

Wie lange sollte die Wachphase sein?

Die Dauer der Wachphase kann man nach Belieben wählen. Es sollten jedoch mindestens 15 Minuten sein, um auch wirklich wach zu werden und so die Veränderung der Schlafphasen hervorzurufen. Je nach Schlafverhalten kann man bis zu einer Stunde wach bleiben, ohne Gefahr zu laufen, nicht mehr einschlafen zu können.

Was sollte man in der Wachphase tun?

Schalten Sie unbedingt das Licht an, um nicht wieder einzuschlafen. Befassen Sie sich mit Klarträumen, lesen Sie in Ihrem Traumtagebuch oder notieren Sie sich Ihre gerade erlebten Träume. Hilfreich ist auch, zu meditieren (siehe Kapitel 6.11 »Meditation als Klartraumhilfe«), was Klarträume fördert.

Es gilt das Thema Klarträume so präsent zu halten, dass man es mit in den Schlaf nimmt.

Was kann man gegen Einschlafprobleme nach der Wachphase tun?

Im Vorfeld muss man die richtige Länge für die Wachphase erproben und auch den richtigen Zeitpunkt für das WBTB finden. Je früher die Wachphase im Bezug auf die geregelten Schlafzeiten stattfindet, desto einfacher schläft man danach ein.

Ist es der Körper also gewöhnt, zwischen 4 und 5 Uhr morgens fest zu schlafen, sollten Sie um diese Uhrzeit Ihre Wachphase beenden.

Dunkeln Sie Ihr Schlafzimmer gründlich ab oder benutzen Sie eine Schlafmaske, um nicht frühzeitig vom Sonnenlicht geweckt zu werden.

Über den Autor



MEIN WEG ZUM ONEIRONAUTEN

Ende 2010 wurde ich auf das Thema »Klarträume« aufmerksam und es zog mich sofort in seinen Bann! Voller Vorfreude lernte ich einige Techniken kennen und fing an, Traumtagebuch zu führen. Bereits nach 14 Tagen durfte ich in den Genuss meines ersten Klartraums kommen. Ein überwältigendes Erlebnis, welches ich wohl nie vergessen werde!

Das Feuer der Begeisterung für Klarträume war nun völlig entfacht!

PASSION KLARTRÄUMEN

Der für mich einzig logische nächste Schritt war, ein eigenes Klartraumforum zu eröffnen. So entstand im Juli 2011 das KT-Forum und kurz darauf auch der Klartraum Blog.

Mittlerweile durfte ich hunderte Klarträume erleben und konnte reichlich Erfahrung in den verschiedensten Klartraumtechniken sammeln. Diese Erfahrungen, Tipps & Tricks möchte ich nun an alle Klarträumer und jene, die es noch werden wollen, in diesem Buch weiter geben.