

Konservative gegen Marx
Streit um die Liberalisierung des Arbeitsrechtes Seite 6

Nächster Halt bei Anmeldung
Der Rufbus kommt an 58 neue Haltestellen Seite 13

Modern String Quartett
In bester Jazzmanier: heißer Tanz im k1 Seite 22

salzburgarena
10.03.15 „nachSITzen“
MARTIN RÜTTER
07.05.15 „Wunderheiler“
Dr. ECKART von HIRSCHHAUSEN
29.05.15 „Was labersch Du...?“
DIE TEDDY SHOW
www.lba-music.com
www.ticketscharf.de **CLUB**

Chiemgau wochenblatt

Landkreis Traunstein – 83278 Traunstein, Ludwigstraße 37 – Anzeigen, Redaktion u. Vertrieb: Tel. 08 61 / 20938-0 – Fax: 20938-20 – www.wochenblatt.de

48. Nr. / 32. Jahrgang

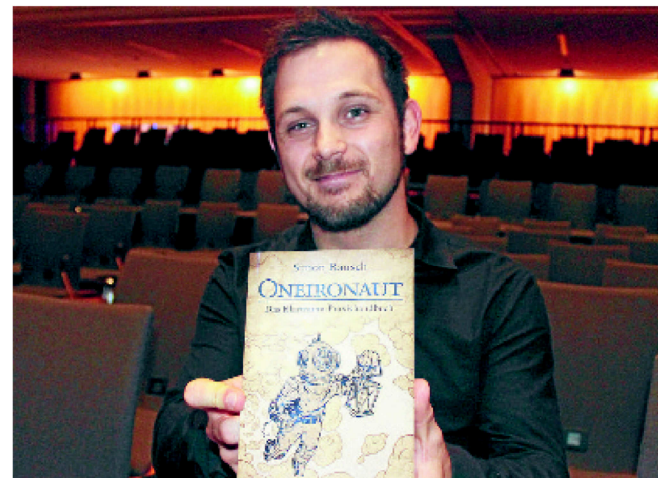
Mittwoch, 26. November 2014

Vereint mit dem Blickpunkt-Anzeiger

Dieser Mann weiß, wie man Träume steuern kann

Seite **3**

Nach einem Albtraum schweißnass aufzuwachen – das gehört für Simon Rauch der Vergangenheit an. Schließlich ist er ein „Klarträumer“. Das heißt, er weiß, wie man Träume selbst gestalten und bewusst erleben kann ...



Amazon vor Gericht:
Keine Lügen im Internet!
Versandriele kassiert Richterrüffel Seite 8



Glühwein und heimelige Stimmung:
Adventsmärkte im Landkreis
Auf geht's in die stadt Zeit ab Seite 14

HEX'N KÜCH
GESCHENKGUTSCHEINE

Wunschhaus
Hex'n Küch
Das ideale Weihnachtsgeschenk – auch für Ihre Mitarbeiter, Kollegen oder Kunden!
Auch im Hotel „Auf-Wolke-8“ erhältlich.
Tel. 0 86 21 / 6 40 40
www.hexnkuech.de
Traunsteinstr. 17 | 83308 Trostberg

Bücheles Weihnachtsmarkt
über 1.000 m² Ausstellungsfläche
Büchele
Tel. 08 61 / 90 99 99-0 • www.buechele.de
Mo.-Fr. 9-19 Uhr; Sa. 9-18 Uhr

Deutschland / Welt **NEWS** unter:
www.wochenblatt.de

GOLD & SILBER ANKAUF
SOFORT BARGELD
Bruchgold, Zahngold, Schmuck, Münzen, Goldbarren, usw.
JUWELIER im KAUFLAND
83278 TRAUNSTEIN
Theresienstraße 2
84478 WALDKRAIBURG
Teplitzstraße 12-14
Aktueller Goldpreis: Tel. 0851/75638829
Öffnungszeiten: Montag - Samstag 9 - 20 Uhr

Weihnachts-Hilfs-Aktion 2014
Der Wunschbaum
- Wir helfen den Menschen hier bei uns daheim -
100% ihrer Spenden kommen hier an
An unserem Wunschbaum hängen viele funkelnde Sterne, die der Städtische Kindergarten Traunstein liebevoll gebastelt hat. Jeder Stern steht für einen Wunsch, den ein hilfsbedürftiger Mensch direkt in unserer Nachbarschaft hat: ein teures Medikament, warme Kleidung, Hilfe nach einem Schicksalsschlag oder Krankheit – die Liste ist lang. Sie erwerben den Stern und wissen genau, was mit Ihrer Spende geschieht. Hier bei uns daheim.
UNSERE WUNSCH-STERNE SIND ERHÄLTICH:
ab 1. Dezember bis Weilmachten
im Hofbräuhaus Traunstein Verwaltungsgebäude, Hofgasse 6 in Traunstein
Mo bis Do von 08-17 Uhr, Fr von 08-12 Uhr
Ein herzliches Dankeschön an die Gürtnerlei Krügel aus Palling für die Spende des Weihnachtsbaumes!
VERGISS MEIN NICHT CHIEMGAU E.V.
Hofgasse 6 | 83278 Traunstein
info@vergiSSmeinnicht-chiemgau.de
www.vergiSSmeinnicht-chiemgau.de
SPENDENKONTO Kreissparkasse Traunstein-Trostberg
IBAN DE37 7105 2050 0000 0036 99
BIC BYLADEM 11TST
VERGISS MEIN NICHT CHIEMGAU E.V.

Zwei Schwimmbecken, Saunabereich, Besse- und Ruheköpfe, Sommerterrasse, Sommer- und Ziergarten, Restaurant, & mehr
DAY SPA im Wellnessgarten
Gutscheine schenken!
Wellnesstag "Aromatic"
Genießen Sie einen ganzen Tag im Wellnessgarten, ein Bio Peeling zur Softreinigung, eine Relax-Massage mit ausgewählten ätherischen Ölen, eine Peel Off Maske und eine beruhigende Tagespflege. Auf Wunsch Wimpern färben.
www.wellnessgarten.de
WellnessGarten Am See 9 - Waging am See - Tel.: 08681/ 98 45

Für „Klarträumer“ Simon Rausch (26) sind seine Träume absolut keine Schäume!

Der Trostberger kann seine Traumwelt kontrollieren und bewusst gestalten

Von Andrea Obele

Trostberg. Sind Sie schon einmal nach einem Alptraum schweißnass und schlaftrunken aufgewacht und wussten eigentlich gar nicht mehr so genau, was passiert ist? Für Simon Rausch gehören diese Situationen der Vergangenheit an, denn er ist ein „Klarträumer“.

Statt zitternd vor Angst wacht er nach intensiven Träumen voller Endorphine und dem dazugehörigen Glücksgefühl auf. „Es ist ein bisschen wie Urlaub“, erzählt der Trostberger von seinen Träumen. „Ich kann meine Träume kontrollieren, gestalten und erlebe sie sehr bewusst.“ Der „Traumseefahrer“, wie er sich auch nennt, kann seine Träume rückwärts spulen oder immer wieder neu erleben.

Freiheit, Dinge zu tun, die man sonst nicht erlebt

Wie er dazu kam? „Neugierig hat mich ein Film gemacht, in dem über luzide Träume, also Klarträume, gesprochen wurde. Ich hab nachgeforscht und entdeckt, dass das Klarträumen tatsächlich wissenschaftlich bewiesen und erlernbar ist.“

So versuchte der Trostberger, sich die entsprechenden Techniken anzueignen, um aus einem „Trübtraum“ einen „Klartraum“ zu machen. „Nach zwei Wochen hat es schon geklappt“, strahlt der „Traumfänger“ und erzählt von seinem ersten, bewussten Traum: „Ich bin in meinem Zimmer aufgewacht, habe dann einen sogenannten Realitycheck gemacht, um zu testen, ob ich träume – und so war es dann. Ich konnte durch mein Zimmer fliegen und das war ein sagen-

haftes Erlebnis. Die Klarträume simulieren die Realität wirklich sehr genau, so wie man es eben erwartet. Ich konnte, im Flug an der Decke hängend, sogar spüren, wie mir das Blut im Kopf zusammenlief.“

Leidenschaftlicher „Klarträumer“

Nach diesem Klartraum war bei Rausch eine Leidenschaft geweckt: Immer intensiver beschäftigte er sich mit dem Thema, war selbst Proband in zwei Studien im Schlaflabor, und gründete schließlich das zweitgrößte deutschsprachige Forum für „Oneironauten“, wie sich Traumreisende im Fachjargon nennen.

Am meisten fasziniert ihn an dem Thema, „dass man im Traum die Freiheit und die Option hat, Dinge tun zu können, die man im realen Leben eventuell nicht so leicht erleben könnte. Man ist Hautdarsteller und Regisseur im eigenen Film. Ich bin zum Beispiel schon Jet-Ski gefahren und es war einfach toll. Insgesamt ist ein Klartraum sehr erholsam, wie eine Auszeit im Kopf.“

Lebenshilfe und gute Erholung im Traum

Anstrengend für das Gehirn seien seine nächtlichen Ausflüge in die kontrollierte Traumwelt also keineswegs: „Das Gehirn ist sowieso aktiv und träumt eine gewisse Zeit während des Schlafes. Im Gegenteil, ich finde sogar, es hat etwas Erholendes.“

Vielleicht auch, weil man als Klarträumer Alpträume bekämpfen oder sich aus seinen eigenen Träumen eine Art Lebenshilfe aus dem Unterbewussten holen kann. Simon Rausch konnte zum Beispiel in seinen Träumen berufliche Entscheidungen konkretisieren oder sich

viele Ideen für sein Hobby, das T-Shirt-Design, holen.

Studien haben übrigens auch erwiesen, dass Klarträume für das Training von Sportlern gut sein können, wie Rausch weiß: „Wenn jemand im Klartraum immer wieder die gleichen Bewegungsmuster trainiert, wie Schwünge beim Skifahren, hat das tatsächlich Auswirkungen auf das Muskelgedächtnis – und wirkt.“ Mehrere Profisportler würden deshalb schon mit dieser Technik arbeiten.

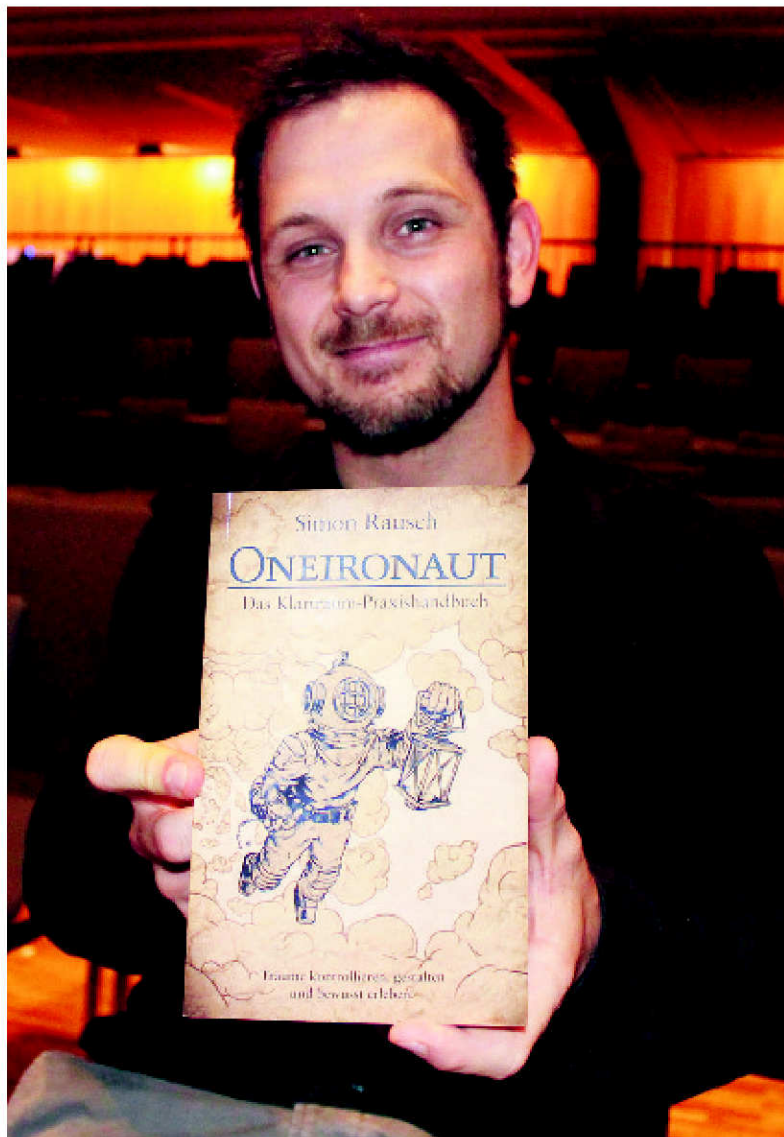
Grundvoraussetzung: Erinnerung an Träume

Einen Klartraum die Woche hatte der Trostberger in seinen „besten“ Zeiten. Stress und Zeitmangel erschweren ihm im Moment das Klarträumen. Denn: Einen Klartraum quasi auf Knopfdruck abzurufen funktioniert nicht immer – und ist von der Technik her sehr schwer.

Was braucht man also als Anfänger, um auch ein „Seefahrer seiner Träume“ zu werden? „Als Erstes muss man gut darin sein, sich an seine Träume zu erinnern, das ist die Grundvoraussetzung. Dann muss man ganz bestimmte, aber einfache Techniken üben, und im Verlauf von ein bis zwei Monaten dürfte es dann klappen“, erklärt der Fachmann.

Eigene Anleitung zum Träumen geschrieben

Da es bisher noch keine wirkliche Anleitung zum Thema gab, hat Simon Rausch sogar ein 212 Seiten umfassendes Buch darüber geschrieben. Neben praktischen Anleitungen zum Klarträumen gibt es darin auch Kapitel über Traumdeutung, das Trübträumen und den Schlaf an sich. Mehr über das Buch findet man im Internet unter www.klartraumhandbuch.de und im kt-forum.de.



Wie jeder der Herrscher über seine Träume werden kann, beschreibt der 26-Jährige in seinem Handbuch für „Klarträumer“.

„Entscheiden Sie sich und testen Sie grüne Energie für unsere Region.“
Felix Neureuther

Jetzt testen und Vorteilspreis sichern. BEST12 Ökostrom.

ESB
ENERGIE SÜDBAYERN

www.esb.de/best12

Wir wünschen frohe Weihnachten!

Bellissima
La moda italiana

Immer einen (Mode-) Schritt voraus!

MODE | SCHUHE | TASCHEN | ACCESSOIRES

DER TRENDIGE MODELADEN IN TRAUNSTEIN UND BURGHAUSEN!

facebook
Bellissima Traunstein

täglich mehr Infos, mehr Nachrichten, mehr Service, mehr Zeitung!

www.wochenblatt.de

- Lokale Informationen
- Nationale Nachrichten
- Internationaler Überblick
- Aktuelle Kinoprogramme
- Regionale Themen

Noch kein Geschenk? Bei uns gibt es passende Gutscheine! **Ab einem Wert von 50,- legen wir je noch 10,- drauf!***

An den Adventssamstagen sind wir von 9.30 - 17.00 Uhr für sie da. **ES GIBT GLÜHWEIN UND LEBKUCHEN!**

*Gültig bis 24.12.2014

Marienstraße 5 - 83278 TRAUNSTEIN | +49 (0)861/909 767 3 | Mo - Fr 9.30 - 18.00 Uhr | Sa 9.30 - 13.00 Uhr | 1. Sa im Monat 9.30 - 15.00 Uhr
Robert-Hoch-Straße 17 - 84889 BURGHAUSEN | +49 (0)8677/918 90 66 | Mo - Fr 9.30 - 18.00 Uhr - Sa 9.30 - 16.00 Uhr