

Das Klartraum-Bootcamp

Ein Workshop zum Erlernen des luziden Träumens



Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe	3
Das Grundprogramm:.....	3
Traumtagebuch	3
Chain-Reality-Check.....	3
WBTB.....	4
Die Wochenaufgaben:.....	4
Wochen 1 und 2:	4
Wochen 3 und 4:	4
Wochen 5 und 6:	7
Woche 7 bis 10:.....	7
Woche 7:	7
Woche 8:	7
Woche 9:	8
Woche 10:	8
Nachwort.....	8
Credits:	9
Literatur:.....	9

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe

Das Klarträumen ist eine Fähigkeit, die jeder erlernen kann. Jeder Mensch träumt und jeder Mensch hat die Fähigkeit, seine Realität und seine Umgebung bewusst und kritisch zu hinterfragen.

Dieser Klartraum-Workshop ist als zehnwöchiges Übungsprogramm mit einem täglichen Zeitpensum von ca. 40 Minuten gestaltet, so dass du pro Monat ca. 20 Stunden reine Übungszeit hast. Es ist kein eigenständiges Buch über das Klarträumen, wie du sie in den Links am Ende des Dokumentes findest. Es ist ein Übungsprogramm, das auf den Büchern und den frei im Internet verfügbaren Informationen aufbaut. Die vielen Übungen und Techniken werden strukturiert, um die Motivation hoch zu halten. Das Klartraum-Bootcamp kombiniert verschiedene Ansätze unter anderem von Motivationstrainern wie Josh Kaufmann, Vera F. Birkenbihl und Steve Pavlina mit den bewährten Klartraumtechniken von Paul Tholey und Stephen LaBerge und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Im Laufe des Bootcamps wirst du alle für das Klarträumen wichtige Teilkompetenzen trainieren: Kritisches Bewusstsein, Visuelle Erinnerung, Orientierung im Raum, Vorausschauendes Gedächtnis, Gleichgewichtssinn etc. All diese Merkmale sind bei Klarträumern stark ausgeprägt und unterstützen die Fähigkeit, klar zu träumen.

Vermeide während des Trainingsprogramms den Genuss von Cannabis und Sorge für ausreichend und guten Schlaf. Probesthalber kannst du ausprobieren, ob sich an deiner Traum- und Schlafqualität etwas ändert, wenn du Kaffee beispielsweise durch Mate-Tee ersetzt oder weglässt. Es gibt Menschen, bei denen die Traumerinnerung durch Kaffee oder sogar Koffein allgemein vermindert wird. Ausprobieren schadet ja nicht.

Das Grundprogramm:

Das Grundprogramm ist jeden Tag der folgenden zehn Wochen gleich: Traumtagebuch, Chain-Reality-Checks und WBTB am Wochenende.

Traumtagebuch

Das Traumtagebuch ist wahrscheinlich eines der wichtigsten Hilfsmittel für angehende Klarträumer. Das Aufschreiben, besonders mit der Hand verbessert nicht nur die Traumerinnerung, sondern es wirkt auf deinen Geist wie eine Meditation.

Führe dein Traumtagebuch so ausführlich wie möglich. Wenn du es zeitlich hinbekommst, dann schreibe dir deine Träume direkt nach dem Aufwachen sehr detailliert auf. Wenn du morgens zeitlich sehr eingespannt bist, dann genügen auch einige Stichpunkte, um die Erinnerung an den Traum bis zum Abend hin oder sogar über mehrere Tage frisch zu halten, so dass du das Aufschreiben der Träume später nachholen kannst.

Ich verwende einen einfachen Colleagueblock mit angedeutetem Rand als Traumtagebuch. Allein die großen Seiten haben schon einen psychologischen Effekt, dass man mehr aufschreibt. Der Rand eignet sich für Notizen, z.B. welche Klartraumtechnik man gerade verwendet oder welche besonders auffälligen Traumzeichen im Traum vorgekommen sind.

Verwende für dein Traumtagebuch einen Stift, mit dem du gerne schreibst, der gut in der Hand liegt und leicht über das Papier gleitet. Das sorgt dafür, dass du viel motivierter im Traumtagebuch schreibst.

Chain-Reality-Check

Beim Erlernen des Klarträumens geht es darum, seine Wirklichkeit kritisch zu hinterfragen. Überprüfe jeden Tag zwischen zehn und zwanzig Mal, ob du gerade träumst.

Stelle dir die Frage: Wenn das ein Traum wäre, woran würde ich erkennen, dass ich gerade träume? Gibt es irgendeinen Gegenstand, eine Person usw., die nicht hierher passt? Weißt du, wie du hierhergekommen bist? Denke einige Momente darüber nach. Dann mache einen klassischen Reality Check: Zähle deine Finger und / oder versuche mit zugehaltener Nase zu atmen. Wenn du mehr oder weniger als 5 Finger hast und durch die geschlossene Nase atmen kannst, dann träumst du. Jetzt überlege dir, wann du den nächsten Reality Check durchführen willst. Stelle dir die nächste Situation sehr deutlich vor und sieh dich, wie du dann einen RC durchführst. Diese Situation sollte zeitlich etwa eine Stunde entfernt sein.

WBTB

Wake up and go back to bed! Zumindest an jedem Tag, an dem du ausschlafen kannst, solltest du ein sogenanntes WBTB durchführen. Dafür stellst du dir ca. vier bis sechs Stunden nach deiner Schlafenszeit einen Wecker und stehst für 30 Minuten bis zwei Stunden auf. Was du während dieser Zeit machst, kannst du frei entscheiden. Du kannst Sachen machen, zu denen du während des Tages nicht gekommen bist, dich der Muße widmen oder die Wochenaufgaben des Bootcamps durchführen. Dazu später mehr. Nach dieser wachen Zeit legst du dich wieder ins Bett und schläfst noch ein paar Stunden. Mit den genauen Schlaf- und Wachzeiten kannst du etwas experimentieren. Die Zeiten sollten so gewählt sein, dass du gut wieder einschlafen kannst.

Die Wochenaufgaben:

Zusätzlich zum Grundprogramm, das täglich etwa 20 Minuten bewussten Aufwands in Anspruch nimmt, gibt es die Wochenaufgaben. Die ersten sechs Wochen widmen sich jeweils unterschiedlichen Themen wie dem gründlichen Einlesen in die Thematik, dem Gedächtnistraining und dem Jonglieren. In den Wochen 7 bis 10 wird jeden Tag eine andere Aufgabe durchgeführt. Wenn du eher etwas ungeduldig bist und gerne etwas Abwechslung hast, kannst du aber auch schon nach einer Woche zur nächsten Aufgabe übergehen. Nach drei Wochen bist du durch und beginnst wieder mit der Aufgabe 1.

Wochen 1 und 2:

Die Wochenaufgabe der Wochen eins und zwei besteht darin, jeden Tag zwanzig Minuten über das Klarträumen zu lesen. Du kannst natürlich auch mehr lesen. Für den nächsten Tag vorlesen gilt allerdings nicht. Wenn du an einem Tag eine Stunde gelesen hast, dann gilt für den nächsten Tag wieder zwanzig Minuten Lesezeit. Das gilt für alle Wochenaufgaben. Zu lesen empfehle ich alle Werke von Paul Tholey. Entweder sein Buch „Schöpferisch Träumen“, das man auch online findet oder seine Aufsätze oder sein Interview mit Stephen LaBerge sind sehr empfehlenswert. Die Suchanfrage „Paul Tholey filetype:pdf“ liefert wahre Schätze. Du kannst auch in einem Forum deiner Wahl die Fragen anderer Klarträumer oder Klartraumberichte lesen. Du solltest aber darauf achten, dass du wirklich fundierte Anleitungen und hilfreiche Threads liest. Besonders in Foren, Blogs und Vlogs findet man nach einer gewissen Zeit häufig nichts Neues mehr oder bekommt die Informationen stückweise und nicht thematisch aufgebaut, wie es in einem Buch zum Thema der Fall wäre.

Nachdem du dich mit dem Thema Klartraum etwas vertraut gemacht hast, empfehle ich dir, dich etwas mit der SSILD-Technik zu befassen und sie an den Tagen durchzuführen, an denen du WBTB machst. [Der Artikel im Klartraumforum.de](#) beschreibt sie sehr gut.

Wochen 3 und 4:

In diesen Wochen werden wir uns mit der Loci-Technik oder Routenmethode befassen. Diese Gedächtnistechnik ermöglicht es, viele Informationen in kurzer Zeit zu speichern und bietet für Schule, Studium und Beruf viele Vorteile.

Bei der Loci-Methode geht man im Geiste eine bekannte Strecke ab und verknüpft in seiner Vorstellung Informationen mit markanten Punkten. Als Beispiel kannst du einen kleinen Rundgang durch deine Küche beginnen. Wenn ich im Geiste durch meine Küche gehe, kommt auf der rechten Seite zuerst das Obstregal. Ich stelle mir vor, dass ich eine Gießkanne Wasser darüber kippe. Gerade absurde, komische oder lächerliche Bilder eignen sich gut, um Informationen zu visualisieren. Wenn ich im Geiste weiter gehe, kommt ein alter Ofen. Ich knote einen Gasballon vom Jahrmarkt daran. Je mehr Sinne ich in meiner Vorstellung gleichzeitig anspreche, umso besser prägt sich das Bild ein. Ich stelle mir vor, wie es sich anfühlt, mit den Händen einen Knoten in die Schnur des Gasballons zu machen. Dann gehe ich im Geiste weiter, bei mir kommt die Brotschneidemaschine. Mit der schneide ich die Nirvana-CD Nevermind in kleine Scheiben. Dabei höre ich das Knacken des Kunststoffes und sehe die Splitter fliegen. Ich gehe weiter zum Sandwichmaker. Oh nein, ein Bär greift mich an. Ich wehre mich, indem ich seine Pfote zwischen die heißen Platten klemme. Ich höre das Zischen und rieche verbranntes Fell. So gelingt es mir, ihn in die Flucht zu schlagen. Ich gehe weiter zur Mikrowelle und bohre ein Loch hinein. An der Tür zur Speisekammer sehe ich einen Grill, in den ich Kohle schütte.

Durch diese kurze und zugegebenermaßen sehr absurde Geschichte haben wir uns die ersten sechs Elemente des

Periodensystems eingepägt: Wasser(stoff), Helium(ballon), Lithium (das Bild eignet sich besonders für Nirvanafans), Beryllium, Bor und Kohlenstoff.

Trainierte Mnemotechniker haben Routen mit bis zu zehntausend Punkten und können so wirklich beeindruckende Gedächtnisleistungen vollbringen, etwa 480 Ziffern in fünf Minuten oder 2280 Ziffern in einer Stunde auswendig zu lernen^[1].

Im Laufe der folgenden zwei Wochen werden wir jeden Tag 20 Minuten Fakten mit der Routentechnik auswendig lernen. Suche dir beliebige Listen aus, die du memorieren möchtest, z.B. alle Bundeskanzler der Republik, das Periodensystem oder etwas ganz anderes.

Beliebt ist auch der sogenannte Kartensprint, bei dem es darum geht, in möglichst kurzer Zeit ein komplettes Kartenspiel auswendig zu lernen. Hierbei werden jeder Spielkarte ein Symbol zugeordnet, z.B. der Kreuz 8 Handschellen, der Kreuz 7 eine Pistole. Geübte Gedächtnissportler können ein Kartenspiel in etwas mehr als 20 Sekunden auswendig lernen. Mit etwas Erfahrung kannst du die geistigen Routen immer wieder verwenden, du brauchst nicht für jede neue Liste eine neue Route anzufangen.

Für das Bootcamp ist es nur wichtig, dass du jeden Tag 20 Minuten übst, womit du übst, bleibt dir überlassen. Wenn du die Fakten längerfristig auch nach dem Bootcamp noch parat haben und sie im Gedächtnis behalten möchtest, solltest du sie hin und wieder einmal wiederholen, z.B. nach einem Tag, dann nach einer Woche, dann nach zwei bis drei weiteren Wochen noch einmal.

Für Klarträumer geht es bei dieser Wochenaufgabe nicht darum, tatsächlich Fakten auswendig zu lernen. Durch die geistige Vorstellungsbildungen und das Navigieren in einer vorgestellten Umgebung werden die Träume intensiver und klarer.

Wenn du z.B. mit dem Kartensprint anfangen möchtest, ist unten die Symbolliste von Steffen Bütow aufgeführt. Nun brauchst du nur noch ein Rommee-Kartenspiel und die Liste und schon kann die Übung losgehen. Schon nach ein paar Versuchen hat man gute Erfolgserlebnisse. Ich habe 5 Minuten lang immer eine Karte gezogen, das Symbol nachgesehen und es auf meiner Route visualisiert. Dann die nächste Karte usw. Nach den 5 Minuten war ich natürlich noch nicht mit dem kompletten Kartenspiel durch. Ich habe dann geschaut, ob ich die Karten, die ich in der Zeit geschafft habe, auch noch wusste. Beim Überprüfen wusste ich noch die Symbole und habe sie (zu Anfang noch mit der Liste) wieder den Karten zugeordnet. So habe ich die Liste ziemlich schnell gespeichert und auch ein wenig an meine Bedürfnisse und Ideen angepasst.

Spielkarte	Bedeutung	Begründung
Kreuz		
Kreuz 2	Kirchenglocke	Wegen der Form, links gedreht
Kreuz 3	Schlüssel	3 gedreht = Schlüsselbart
Kreuz 4	Hammer / Spitzhacke	Wegen der Form, links gedreht
Kreuz 5	Schwere Hantel	Gedreht, links/rechts Verdickung
Kreuz 6	Schornstein (Fluchtweg?)	runder Schornstein, Rauchfahne
Kreuz 7	Pistole	Wegen der Form, links gedreht
Kreuz 8	Handschelle	Wegen der Form
Kreuz 9	Giftspritze	oben rund, unten spitz
Kreuz 10	Ko-Spray	0 = Dose, 1 (gedreht) = Sprühkopf
Kreuz Bube	Verbrecher, (tätowiert?)	Jung, männlich
Kreuz Dame	Geld	D wie D-Mark
Kreuz König	Richter	männlich, alt
Kreuz Ass	Gesetzbuch	A auf Kopf gestellt= offenes Buch
Pik		
Pik 2	Schwan	Wegen der Form
Pik 3	Kolibri	Wegen der Form, links gedreht
Pik 4	Laubblatt	Wegen der Form
Pik 5	Vertrockneter Ast	Krumm und verdreht
Pik 6	Birne	Wegen der Form

Das Klartraum-Bootcamp
By Lucid Pygar

Pik 7	Sense	Wegen der Form
Pik 8	Schneemann	Wegen der Form
Pik 9	Sonne	Rund, mit einem Strahl
Pik 10	Blume	1 = Stengel, 0 = Blüte (0 über 1)
Pik Bube	Affe	Männlich, jung
Pik Dame	Ziege (leckend?)	Weiblich, alt
Pik König	Gärtner (mit Hacke?)	Männlich, alt
Pik Ass	Tannenbaum	A = wegen der Form
Herz		
Herz 2	Ohr	Wegen der Form
Herz 3	Brust	Wegen der Form
Herz 4	Nase	Wegen der Form
Herz 5	Hand	5 Finger
Herz 6	Rücken	Krumm, gebeugt
Herz 7	Arm / Knochen	Wegen der Form
Herz 8	Pulsierendes Herz	8 = zwei Herzkammern
Herz 9	Tupfer	Wegen der Form
Herz 10	Bett	1 gedreht = Matratze, 0 = Kissen
Herz Bube	Baby	Männlich, jung
Herz Dame	Mutter / Krankenschwester	Weiblich
Herz König	Vater / Doktor	Männlich, alt
Herz Ass	Kopf / Hut	A = wegen der Form
Karo		
Karo 2	Hocker (z.B. für Elefanten)	Wegen der Form
Karo 3	Sicherungsring für Seiltänzer	Wegen der Form, (3 schnappt zu)
Karo 4	Zeltstange (mit Querbalken?)	Wegen der Form
Karo 5	Einrad	Unten das Rad, oben der Sattel
Karo 6	Trompete	Wegen der Form
Karo 7	Peitsche	Wegen der Form
Karo 8	2 Jonglierbälle	8 = 2 fliegende Bälle
Karo 9	Großer Clown-Schuh	Wegen der Form, rechts gedreht
Karo 10	Trommel	1 = Schlegel, 0 = Trommel
Karo Bube	Clown mit buntem Gesicht	Männlich, jung
Karo Dame	Seiltänzerin	Weiblich
Karo König	Löwe (beißt?)	Männlich, alt (König der Tiere)
Karo Ass	Zirkuszelt	A = Wegen der Form

Quelle: Spielkarten merken von Steffen Bütow

Wochen 5 und 6:

Die Wochenaufgabe lautet: Jonglieren!

Besorge dir 3 Tennis- oder Jonglierbälle und los geht's. Wenn du schon jonglieren kannst, dann übe einfach weiter. Wenn du von Null anfängst, dann sieh dir zwei bis drei Tutorials auf einer Videoplattform deiner Wahl an. Steige während des Workshops auch immer weiter das Niveau deiner Übungen. Die Bälle sollten dir pro Übungssession schon ein paar Mal aus der Hand fallen. Auch in dieser Woche widmen wir uns der Wochenaufgabe jeden Tag 20 Minuten.

Woche 7 bis 10:

Im zweiten Teil des Workshops werden die Übungen nicht mehr zweiwöchentlich sondern täglich gewechselt. Zusätzlich wirst du einige weitere Übungen kennenlernen.

Woche 7:

Neue Übung: Die Kläranlage des Geistes

Nimm dir einen karierten oder linierten Schreibblock, einen Stift und einen Timer, den du auf die Zeit von 10 Minuten stellst. Und nun fange an zu schreiben. Dein Stift darf bis der Timer abgelaufen ist nicht stillstehen. Schreibe alles, was dir in den Kopf kommt, sofort unzensuriert auf. Auch wenn du die komplette Zeit nur „Mir fällt nichts ein!“ schreibst, wichtig ist, dass du ehrlich deine Gedanken und Gefühle zu Papier bringst.

Diese Übung kommt zum ersten Mal an Tag drei der siebten Woche.

Manche Leute macht diese Übung sehr wach, du solltest sie, wenn du sie zum ersten Mal ausprobierst, nicht am späten Abend durchführen.

Tag 1: Routen

Tag 2: Jonglieren

Tag 3: Kläranlage des Geistes

Tag 4: Routen

Tag 5: Jonglieren

Tag 6: Kläranlage des Geistes

Tag 7: Lies mal wieder was über die Klarträume, z.B. Klartraumberichte

Woche 8:

Neue Übung: Die Kläranlage des Traums

Diese Übung ist mit der Übung „Kläranlage des Geistes“ fast identisch. Der einzige Unterschied ist, dass du dir vor der Übung einen Traum aus der letzten Woche, der dich interessiert, beschäftigt oder bewegt, nimmst und ihn dir vorher noch einmal durchliest. Dann stellst du dir wieder den Timer und schreibst los. Die ersten paar Sätze kannst du das Thema noch auf deinen Traum lenken, danach lässt du alle Gedanken und Gefühle wieder frei fließen und hörst erst auf zu schreiben, wenn der Timer abgelaufen ist.

Tag 1: Routen

Tag 2: Jonglieren

Tag 3: Kläranlage des Traums

Tag 4: Routen

Tag 5: Jonglieren

Tag 6: Kläranlage des Traums

Tag 7: Lies mal wieder was über die Klarträume, z.B. Klartraumberichte

Woche 9:

Neue Übung: Reflexionen über die Klarheit

Diese Übung ähnelt wiederum den beiden vorhergehenden. Diesmal stellst du wieder den Timer. Bevor du losschreibst, reflektierst du über das Klarträumen, die Klarheit im Traum, deine Ideen und Gedanken zur Klarheit im Traum.

Tag 1: Routen

Tag 2: Jonglieren

Tag 3: Reflexionen über die Klarheit

Tag 4: Routen

Tag 5: Jonglieren

Tag 6: Reflexionen über die Klarheit

Tag 7: Lies mal wieder was über die Klarträume, z.B. Klartraumberichte

Woche 10:

Neue Übung: Ziele und Werte in meinem Leben

In dieser Woche werden wir über Werte und Ziele im Leben reflektieren. Wohin soll mein Leben führen? Was mache ich daraus? Was ist mir wichtig?

Auch hier wird nur in den ersten paar Sätzen ein lenkender Einfluss auf die Gedanken genommen, den Rest der Übung sollen Stift, Gedanken und Gefühle frei fließen können.

Tag 1: Routen

Tag 2: Jonglieren

Tag 3: Reflexionen Ziele und Werte in meinem Leben

Tag 4: Routen

Tag 5: Jonglieren

Tag 6: Reflexionen Ziele und Werte in meinem Leben

Tag 7: Lies mal wieder was über die Klarträume, z.B. Klartraumberichte

Nachwort

Ich hoffe, dass dir das Trainingsprogramm eine gute Zeit, viele Erkenntnisse und natürlich viele klare Träume gebracht hat. Über ein Feedback würde ich mich sehr freuen, entweder per Mail an [klartraumsommer\(at\)gmx.de](mailto:klartraumsommer(at)gmx.de), meinen **Blog** oder über den dazugehörigen Thread im Klartraumforum.de.

Ich wünsche dir viel Spaß mit deinen Klarträumen.

Credits:

Die Kläranlage des Geistes ist eine Erfindung von Vera F. Birkenbihl

Der Chain-RC ist eine Erfindung von LucidPhoenix

Die SSILD-Technik ist eine Erfindung von [Cosmic Iron](#)

Literatur:

[Paul Tholey – Schöpferisch Träumen – Der Klartraum als Lebenshilfe](#)

[Stephen LaBerge – Exploring the World of Lucid Dreaming, deutsch: Träume, was du träumen willst – die Kunst des luziden Träumens](#)

[Robert Waggoner – Lucid Dreaming – The gateway to the inner self](#)

[Christiane Stenger – Warum fällt das Schaf vom Baum? – Gedächtnistraining mit der Jugendweltmeisterin](#)

[Dylan Tuccillo - Klarträumen: Träume bewusst steuern - die Kreativität beflügeln - Probleme lösen](#)

Dieses Werk ist lizenziert unter Creative Commons by-nc-sa.

Namensnennung, nicht kommerziell, Weitergabe unter gleichen Bedingungen

