

# Das geblendete Auge

Klarträume als künstlerische  
Konzeption



Cockdraga Grafik\*

Klaus- H. Schader

Band I-IV

Klartraumgarten Galerie

"Das Auge lebt im Urzustand, ..., man lasse meine Augen offen, man halte sie geschlossen - es ist heller Tag - bei meiner stillen Betrachtung." André Breton

"Stellen sie sich am Tag mindestens fünf- bis zehnmahl die kritische Frage, ob sie wachen oder träumen!" Paul Tholey

Klarträume sind eine spezielle Form von Träumen, in denen ich mir bewusst bin, dass ich träume, obwohl mein physischer Körper vollkommen entspannt ist.

## Einleitung

In diesem Buch möchte ich meinen persönlichen Weg der Selbsterfahrung festhalten – anschaulich, unterhaltsam und mit einer Prise Humor. Besonders richte ich mich an meine Familie und Freunde, die mich in all den Höhen und Tiefen begleitet und oft auch geduldig meine Eskapaden ertragen haben. Vielleicht inspiriert es ja auch andere, ihren eigenen Weg zu gehen – oder wenigstens ein paar meiner Fehler zu vermeiden.

Alles begann 1975, als ich 20 wurde und mein Leben gefühlt krachend aus den Fugen geriet. Eine unerwiderte Liebe brachte mein Herz zum Stolpern, meine Schulkarriere war ein einziges Desaster, und vom exzessiven Kiffen hatte ich weder Bock auf Unterricht noch auf Abitur. Mal ehrlich: Die Schule fühlte sich an wie eine Trainingseinheit für das große Spiel namens „Anpassung“. Wer wollte schon stupide Vokabeln und Formeln pauken, wenn die Welt da draußen wartete? Sehr zum Ärger meiner Eltern beschloss ich, der Schule den Rücken zu kehren, um herauszufinden, was ich wirklich wollte.

Zufällig wurden mir in dieser Zeit meine ersten LSD-Erfahrungen ermöglicht. Das Kiffen reichte mir nicht mehr. Ich wollte meinen Erfahrungshorizont erweitern. LSD, eine Entdeckung des Schweizer Chemikers Albert Hofmann (siehe auch „LSD-mein Sorgenkind“ dtv) erschien für mich schon damals, durch Bücher und Erfahrungsberichte bestärkt, das „Palasttor zu den inneren Räumen“ unter den halluzinogenen Substanzen.

An einem schönen warmen Tag nahm ich meinen ersten LSD-Trip in Begleitung eines Freundes, der nüchtern blieb, ein. Wir verließen den dunklen Kellerraum, der mein Zimmer war, und gingen in den naheliegenden Park. Am blauen Himmel erschien eine weiße Wolke, die uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel erschien. Ich spürte, dass etwas Gefährliches auf uns zukam. Ein besoffener junger Mann torkelte auf uns zu. Als er handgreiflich wurde, schubste ihn mein Freund beiseite. Er fiel unglücklich auf den Hinterkopf und blieb reglos liegen. Er blutete und ein Krankenwagen musste besorgt werden. Mich ergriff sofort die Panik. Ich befürchtete, wenn meine Eltern erfahren würden, dass ich illegales LSD konsumierte, würden sie mich sofort für verrückt erklären und in die Psychiatrie stecken. Kurzum mein erster LSD-Trip wurde zum Horrortrip.

Meinen nächsten Versuch startete ich im Sommer. Meine Eltern waren im Urlaub und mein Elternhaus wurde Schauplatz wilder Drogen-Partys, wobei ich meinen ersten missglückten LSD-Versuch korrigieren wollte. Ein paar Freunde und ich saßen im elterlichen Wohnzimmer um einen runden Glastisch mit Barcelona-Sesseln und -Couch. Die HiFi-Anlage meiner Eltern spielte unsere Musik in voller Lautstärke. Ein Freund baute umständlich einen Joint. Der Joint sah genauso aus, wie er ihn gebaut hatte. Als er ihn anzündete, flogen die Funken und der weiße Flokatiteppich meiner Eltern wurde angesengt. Hektisch, mit einem grinsenden Gesicht, trat der Freund auf den Funken herum und scherzte: „Oh mein Gott, der schöne Teppich. Gleich wird das Haus niederbrennen. Wenn das Klaus Eltern wüssten, ...!“ Obwohl diese Situation wieder brenzlich für mich war, musste ich dieses Mal lauthals lachen. Dieser kleine Funkenregen war einfach eine Bagatelle. Unwichtig, um sich deshalb damit länger zu beschäftigen.

Die Grenze zwischen Fantasie und Wirklichkeit begann zu verschwimmen. Plötzlich wurde ich von einer Lichtquelle geblendet. Dabei ging mir ein Licht auf: „In meiner Fantasie bin ich frei! Sie kennt keine Grenzen, Einbahnstraßen, Verbotsschilder oder Sackgassen.“ Ich spürte, wie mein Atem ruhiger wurde. Mein Atem war der Wind, der mich umgab. Ich verspürte den Drang, aufzustehen und mich zu bewegen. Ich tanzte zur Musik. Meine

Bewegung und Atmung wurden eins. Ich tanzte mit dem Atem. Im Wind tanzten bunte Lichtflecken, die ich einfieng und wie imaginäre Bälle wieder von mir stieß. Ich konnte mich nicht mehr erinnern, wann ich davor so glücklich im Leben war. Meine Bewegungen waren fließend, leicht und harmonisch. Der Tanz erschien mir wie ein Stück gelebter Kunst. Alles gelang mir und war richtig. Das war mein erster gelungener Trip.

Nach diesem Erlebnis reiste ich in die Provence mit meinem damaligen engsten Freund zu den Ockerfelsen von Rousillion. In diesen vielfarbigen Sandstein-Formationen, die wie die verkleinerte Ausgabe des amerikanischen Colorados erschienen, erlebte ich meinen nächsten wunderbaren LSD-Trip. Ich rutschte in den pastellfarbenen Sandsteinen wie ein kleines Kind in einem großen Farbkasten herum. An meinen Kleidern und auf meiner Haut hatte ich eine Farbe, die glitzerte und leuchtete. Da wurde mir bewusst, ich wollte Maler werden. Mit dem Medium Farbe bin ich lebensnah mit der Natur verbunden gewesen.

Auf dem Weg zu unserem Zeltplatz bekam ich einen Kreislaufkollaps. Für einen Moment wurde ich ohnmächtig. Ich hatte hyperventiliert. Als es Nacht um mich wurde, erschien mir ein weißes strahlendes Licht vom Himmel, das mich aus meinem „physischen Körper“ zu saugen schien. Ich genoss es und wusste, so will ich sterben, wenn es so weit ist. Dann kehrte ich zurück in meinen Körper, wie wenn ich ins Wasser springen würde. Als ich aus meiner Ohnmacht aufwachte, schien wieder die irdische Mittagssonne gnadenlos auf mich hernieder. Von diesem Zeitpunkt an wurde mir klar, es gab kein Zurück mehr in den alten Kiffertrott. Ich musste Abstand von den Drogenexzessen nehmen und mein Leben in den Griff bekommen.

Als ich nach Hause kam, hatte ich ungewöhnliche intensive Gespräche mit meiner Mutter über unser Zusammenleben und meine Zukunftsperspektiven. Ich spürte, dass mich meine Mutter das erste Mal wieder als eigenständige Person wahrnahm. Doch bald darauf starb sie an den Folgen einer Operation. Es schien, als ob meine Mutter gewusst hätte, dass ihr Leben nur noch von kurzer Dauer sein würde. Sie wollte deshalb mit sich und ihrem Sohn ins Reine kommen.

Von da an änderte sich grundsätzlich meine reale Lebenssituation. Ich war finanziell unabhängig und konnte mir meinen Beruf selbst aussuchen. Nun konnte ich meinen Lebensraum, Maler zu werden, verwirklichen. Ich lernte jetzt mit Motivation das Handwerk des Malers und Grafikers von Grund auf.

Meine LSD-Erfahrungen konnte ich nicht nur wegen der körperlichen Nachwirkungen nicht so einfach und so oft, wie ich wollte, wiederholen. Sondern ich spürte auch, es gab noch nächtliche Klarträume, um diese Erfahrung zu vertiefen und in meine Kunst einfließen zu lassen. Daraus entwickelten sich neben meiner künstlerischen Konzeption auch Entspannungs- und Fitnesstechniken, die in meinen Arbeitsblättern als Übungsanleitungen detailliert beschrieben sind.

Auf dem Weg dorthin bin ich vielen Täuschungen und Gefahren begegnet. Viele meiner Mitmenschen konnten meine Erfahrungen nicht nachempfinden und verbanden sie stattdessen mit Tod und Krankheit. Andere wiederum interessierten sich ausschließlich für die technischen Mittel, mit denen meine Werke entstanden sind. Zudem lauerten am Wegesrand falsche Propheten, die ihre Methoden und Erkenntnisse zu überhöhten Preisen anboten. Gleichzeitig besteht die Gefahr, die eigenen Fähigkeiten und Erfahrungen zu überschätzen. Aber am Ende zählt das Erlebte, das Gelernte – und wenn möglich, ein bisschen Humor.

# Vom Fliegen und wieder auf dem Boden ankommen



Traumkopie 454 Grafik Dunkel\*

Methoden zur Klartraumentwicklung  
von Klaus- H. Schader

Band I

Klartraumgarten Galerie

Klartraum.info

\*Alle Grafiken und Gemälde in diesem Buch, die ohne Autor betitelt sind, sind von Klaus- H. Schader

|          |   |    |
|----------|---|----|
| 1.       | Einführung  | 2  |
| 2.       | Hauptteil:  |    |
| 2.1.1.   | Realitätswahrnehmung in der Kontemplation   | 3  |
| 2.1.2.   | Tiefes Durchatmen: Trance-Meditations-Dösen (TMD)   | 7  |
| 2.1.3.   | Traumtagebuchführung mit Datenbank und Tonaufnahmegerät   |    |
| 2.2.     | Konflikte in Träumen erkennen und aufarbeiten   | 12 |
| 2.2.1.   | Alpträume   | 12 |
| 2.2.2.   | Ein heftiger Sturm zieht auf <small>(Albtraum vom 14.03.2001)</small>                               | 15 |
| 2.2.3.   | Ein Seitensprung mit Folgen <small>(Klartraum vom 17.06.2001)</small>                               | 15 |
| 2.2.4.   | Ein virtueller Porno <small>(Präluzider Traum vom 29.09.2002)</small>                               | 18 |
| 2.2.5.   | Die Familie Duck im Dauerclinch <small>(Klartraum vom 30.12.2001)</small>                           | 19 |
| 2.2.6.   | Grenzen der persönlichen Aufarbeitung:  | 20 |
| 2.2.7.   | Familienausflug im vierrädrigen Golf-Caddy <small>(Klartraum vom 17.07.2002)</small>                | 21 |
| 2.2.7.1. | Schwebevorbereitung mit Aquaerobic oder Aquagliding   | 22 |
| 2.2.7.2. | Lichtwahrnehmung im Traum mit dem NovaDreamer   | 23 |
| 2.3.     | Reifeprüfung ohne Bewertung <small>(Klarträume vom 31.07.2002)</small>                              | 23 |
| 2.3.1    | Waches Träumen: Wache oder träume ich?  | 25 |
| 3.       | Schlussbemerkung zu Veränderungen der Alltagswahrnehmung und der Träume                             | 27 |
| 4.       | Literaturliste  | 28 |
| 5.       | Linkliste   | 29 |
| 6.       | Anhang  |    |
| 6.1.1.   | Erkenntnistheoretische Wende (Paul Tholey)  | 30 |
| 6.1.2.   | Tholey gibt folgende Empfehlungen zur Erlangung des Klartraumbewusstseins                           | 30 |
| 6.1.3.   | Paul Tholey nennt sieben Kriterien, welche den Klartraum von einem gewöhnlichen Traum unterscheiden | 32 |
| 6.2.1.   | Grenzwerte für den Alkoholkonsum und eine persönliche Faustregel bei halluzinogenen Drogen          | 33 |
| 6.2.2.   | Die Benutzung von psychoaktiven Drogen im Gegensatz zu Klarträumen.                                 | 34 |
| 6.3.1.   | MILD-Technik nach Stephen La Berge  | 35 |
| 6.3.2.   | Benutzung des NovaDreamer (Entwickelt von Stephen LaBerge)  | 39 |
| 6.4.     | Top-Dog und Under-Dog nach Fitz Perl am Beispiel eines Interviews                                   | 40 |

## 1. Einführung

Formuliere den Text humorvoller: Für den Menschen ist der Tod unausweichlich und dennoch tun wir so, als würde es ihn nicht geben. Wir haben einen enormen Respekt vor ihm und möchten am liebsten von ihm in Ruhe gelassen werden. Doch gibt es kaum einen Krimi, in dem wir am Anfang keine Leiche erwarten würden. In Actionfilmen werden massenhaft Menschen niedergemäht. Oder die Angst vor dem unvermeidbaren Grauenhaften kitzelt unsere Neugierde in jedem Film bis an die Grenze des Erträglichen. Doch sich mit dem Grauen, der Angst vor dem Tod direkt auseinanderzusetzen, versuchen wir so weit wie möglich zu vermeiden.

Das Gleiche gilt seltsamerweise auch für unsere Träume. Träume, ob auf Celluloid oder digitalisiert, sind fantastisch, effektiv, hinreißend, schön oder faszinierend. Wenn wir uns aber mit den eigenen Träumen beschäftigen, bleiben sie für die einen oft dunkel, fremd, unbeherrschbar, launisch, skurril oder grotesk. Andere, die sich ausführlicher mit ihren Träumen beschäftigen, entdecken in ihren Träumen geheime Botschaften über sich selbst, über ihre Vergangenheit und Zukunft. Sie wünschen sich von ihren Träumen Auskunft über ihr Schicksal wie von einer Wahrsagerin.

Die Mehrheit jedoch glaubt, dass sie keinen nennenswerten Einfluss auf ihre Träume haben. Sie werden dabei von westlichen Traumdeutungspsychologen bestätigt, die am liebsten die Träume frei von bewussten Manipulationen halten möchten.

Es gibt alte Kulturen (Tibetanischer Buddhismus) in denen Träume oder der Tod untrennbarer Bestandteil des menschlichen Lebens sind. Träume werden dort genauso ernst genommen wie die Realität selbst. Der Tod wird akzeptiert, wie ein Lebenspartner, der einen überallhin begleitet. Der Schlaf ist in diesen Kulturen der kleine Bruder des Todes. Im Traum bereiten sie sich auf ihren letzten Weg vor, denn der Traum ist das Letzte, was sie vom Leben auf ihrer Reise in die Unendlichkeit mitbekommen. Traumarbeit ist somit auch Sterbe-Vorbereitung. Warum sollten wir diesen letzten Schritt nicht genauso bewusst gehen, wie wir das Leben bewusst zu gestalten vermögen? Wenn wir die Träume nur als unbewusste Reflexionen unserer Alltagserfahrungen begreifen, dann wird der Tod uns auch nur als etwas erscheinen, das uns im Dunkeln hilflos alleine lässt.

Traumarbeit ist distanziertes, empathisches Assoziieren, obwohl Emotionen Teil des Traumes sind. Träume haben keinen direkten Einfluss auf das persönliche Umfeld des Träumers im Wachzustand. Der Traum ist eine flüchtige, vergängliche Erscheinung. Das Besondere des Traumes ist, dass der Träumer sein eigener Regisseur ist und wir diese Aufgabe bewusst übernehmen können.

Ich werde hier ein paar Methoden beschreiben, die mir im Laufe der letzten 32 Jahre geholfen haben, bewusster mit meinen Träumen umzugehen und sie zu gestalten. Anschließend werden die Methoden in den Arbeitsblättern „Wege zur heiteren Gelassenheit und lichten Klarheit“ als Handlungsanweisungen zur täglichen Praxis beschrieben. Die Arbeitsblätter sind so eingelegt, dass sie herausgetrennt werden können.

## 2. Hauptteil

### 2.1.1. Realitätswahrnehmung in der Kontemplation

In Traumworkshops oder im Gespräch mit Freunden und Bekannten stelle ich immer wieder fest, dass viele sich überhaupt nicht an ihre Träume erinnern können. Das Wahrnehmen von inneren Bildern ist für mich ein entscheidendes Element beim Traumerinnern. Es ist eine unabdingbare Voraussetzung für Klarträume. Klarträume sind eine spezielle Form von Träumen, in denen ich mir bewusst bin, dass ich träume, obwohl mein physischer Körper vollkommen entspannt ist. Doch zu Klarträumen werde ich später ausführlich Stellung nehmen.

Bevor ich mit dem Erlernen der Wahrnehmung von inneren Bildern beginne, sind ein paar Vorurteile gegenüber den Träumen kritisch zu überprüfen. Im westlichen Kulturkreis neigen wir dazu, uns viel zu sehr an dem zu orientieren, was wir für real und greifbar halten. Das, was wir für Fantasie halten, wird entweder nicht ernst genommen oder lieber in den Bereich des Unbewussten eingeordnet. Menschen mit einer lebhaften Vorstellungskraft sind entweder Künstler oder Spinner. Sich ihnen anzuvertrauen, halten wir für ein Risiko. Auf der anderen Seite stehen die Macher, die hart kalkulieren und sich vorwiegend an dem orientieren, was sie an Fakten vorfinden. Die Macher wissen Bescheid, wissen in der Not den richtigen Ausweg, sind dynamisch, durchsetzungsfähig, praktisch und zuverlässig. Dagegen trauen wir den Menschen mit einer lebhaften Fantasie höchstens als Künstler einen Unterhaltungswert zu. Ihre Arbeiten sehen wir uns gerne an, wir hören Ihnen gerne zu oder lassen uns von ihnen aus dem Alltag entführen. Doch in der realen Welt sind sie eher ein Fremdkörper. Sie stören den Ablauf eines routinierten Alltags. Wenn sie

auffallen, werden sie abschätzig Träumer genannt. Sie sind oft nicht ganz bei der Sache, genauer gesagt, sie konzentrieren sich nicht genügend auf das, was wichtig ist und gerade ansteht. Sie sprudeln zwar

wie kleine Kinder über vor Ideen, aber sind verletzlich und angreifbar. Die einen wollen sie bemuttern und beschützen, die anderen nutzen schamlos ihren Vorteil ihnen gegenüber aus. Die Träumer sind launisch und reagieren auf Kritik empfindlich. Sie lassen sich viel zu sehr von ihren Gefühlen leiten.

Die Liste der problematischen Charaktereigenschaften, die wir in unserem Kulturkreis mit Träumern verbinden, ließe sich hier endlos fortsetzen. Aus diesem negativen Gesellschaftsbild heraus haben viele, die über eine lebhafte Fantasie verfügen, Schwierigkeiten, ihre Rolle in der modernen, auf reibungslose Technik und Gewinnmaximierung fixierten Gesellschaft zu finden. Ihr kreatives Selbstvertrauen kann schnell in destruktives Selbstmitleid umschlagen. Der traurige Clown ist für seine Wankelmütigkeit ein Symbol.

Wenn ich mich mit meinen Träumen beschäftige, ist dieses Weltbild hinderlich. Denn die Träume sind aus dem gleichen Stoff wie unsere lebhafte Fantasie. Sie bekommt jeder in die Wiege gelegt, aber im Laufe unserer gesellschaftlichen Eingliederung pflegen sie ein Schattendasein. Dabei liegen die Vorteile von Träumen auf der Hand: Sie sind direkte Bestandteile der eigenen Persönlichkeit und sagen etwas über mich selbst aus.

Am Anfang jedes Traumerinnerns steht immer die Steigerung der bildhaften Fantasie. Ein paar grundsätzliche Bemerkungen zum Entstehen der bildhaften Fantasie sollen an dieser Stelle erwähnt werden. Die bildhafte Fantasie wird hauptsächlich von meiner sinnlichen Wahrnehmung genährt. Es gibt eine einfache Übung, mit der ich die unmit-

telbare Verbindung von wahrnehmbarer Realität und meiner subjektiven Fantasie feststellen kann. Wenn ich einen Gegenstand für eine Minute ruhig betrachte, ohne dabei an etwas Wichtiges zu denken, dann kann ich ihn möglicherweise vor meinem inneren Auge vorstellen. Das Nachbild ist ein Dunstbild, das in meinem Kopf herumgeistert und mit dem meine Träume ihr eigenes Spiel treiben können. Es wird entweder als unbedeutende Erfahrung wieder gelöscht oder als vorläufig interessant, aber gerade nicht wichtig in einem Teil unseres Gehirns abgelegt, um später im Traum in einer anderen Verbindung eine neue Bedeutung zu bekommen.

Allerdings nutzen unser Verstand und unsere Erinnerung den gleichen Weg. Erst über meine Fantasie bekommt die Wirklichkeit für mich eine Bedeutung. Das ist erst einmal schwer nachzuvollziehen, warum ausgerechnet die Fantasie, die mir ansonsten so flüchtig und losgelöst von der Realität erscheint, die Wirklichkeit zu mir in eine Beziehung setzt. Durch die bildhafte Vorstellung lerne ich die äußere Wirklichkeit schneller zu begreifen.

Ein Satz soll dies veranschaulichen:

**Der Baum biegt sich vor Lachen, als die Maus auf seinem Rücken spazieren geht.**

Sehe ich nur einen Baum, der sich im Wind hin und her bewegt, dann würde ich dieses Bild schnell wieder vergessen. Nehme ich den Satz wortwörtlich, wäre er unverständlich. Vergleiche ich aber den Baum in meiner Fantasie mit einem Menschen, dann hätte ich eine Brücke gefunden, mit der ich den Satz in seinem Witz verstehen könnte. Die Fantasie ersetzt die Wahrnehmung des realen Baums und des realen Rückens mit einem Menschen, um die Bedeutung des Satzes zu entschlüsseln. Erst nachdem die Fantasie eine Beziehung zu dem wirklichen Geschehen – eines sich im Wind biegenden Baums – hergestellt hat, kann ich mir

das Bild von dem Ereignis später wieder besser vergegenwärtigen.

Der Gestaltpsychologe Paul Tholey hat sich in seinem Buch „Schöpferisch Träumen“ ausführlich theoretisch zu der subjektiven Wahrnehmung von äußerer Wirklichkeit auseinander gesetzt. <sup>(Seite 30)</sup>

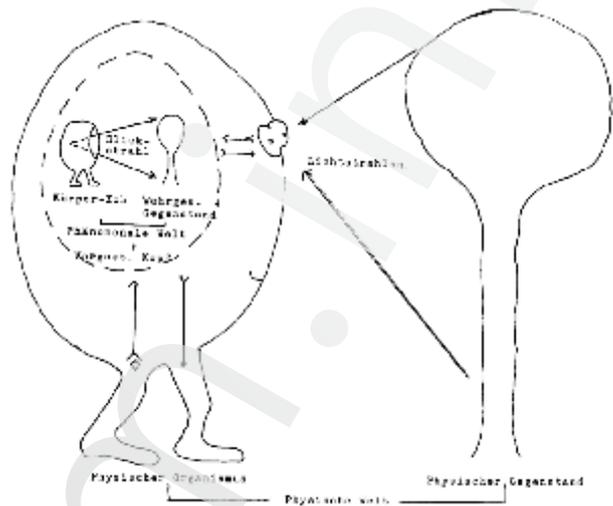


Abbildung 1: Entzug vor dem Baum des Eckmatts

Skizze: Paul Tholey

Wir sehen, die Fantasie ist ein unverzichtbares Bindeglied zwischen der äußeren Wirklichkeit und mir selbst. Alles, was ich mir ins Gedächtnis rufe, ob die Gegenstände, Personen, Licht, Farbe, Töne oder Geruch sind, sind Teil meiner Vorstellungskraft, die ich nur so wahrnehmen kann. Meine persönliche Wahrnehmung steht jedoch oft im Konflikt mit der äußeren Wirklichkeit, da die Wahrnehmung durch Erziehung, Tradition, Überlieferung oder durch meine Triebe geprägt und bewertet wird. Die Konflikte, die sich aus der Prägung im Laufe meiner Geschichte ergeben, werden auch in meinen Träumen verarbeitet. Träume sind das Spiegelbild meiner äußeren und inneren Konflikte. In Träumen werden die Konflikte verarbeitet und eventuell einer Lösung zugeführt. Doch erst in der Handlung oder in den Interaktionen kann die mögliche Lösung des Traums zu einem Ergebnis führen.

Auch im Klartraum können ungewöhnliche

Lösungen bewusst ausprobiert werden, die in der Realität entweder bestätigt oder wieder verworfen werden können. So ist ein Flugtraumerlebnis in der Realität nicht wiederholbar, aber ein Traumbild kann mich in der Kunst zu einer ungewöhnlichen Bild-Komposition animieren oder eine Traum-Begegnung mit einer mir bekannten Person meine persönliche reale Einstellung zu ihr positiv verändern.

Doch die lebhafteste Fantasie unserer Träume kann noch mehr: Sie kann Stimmungen beeinflussen, ins Positive wie ins Negative, in Freude wie in Niedergeschlagenheit, in Geborgenheit wie in Überfremdung. Wenn ich mich dabei von meinen Gefühlen überwälten lasse und meine Stimmungen meinen unbewussten Empfindungen überlasse, werde ich zu einem launischen Bündel meiner Nerven. Andererseits kann ich meine Stimmungen bewusst mit meiner Fantasie verändern und negative Stimmungen ins Positive wandeln, genauso wie der Klartraum den düsteren Albtraum in ein positives Licht wandeln kann. Die westliche Psychologie setzt diese Fähigkeit leider mehr mit Manipulation und Verdrängung gleich. Bei notorischen Schwarzsehern oder Glücklichen, die in allem eine Bestätigung ihrer gegenwärtigen Gefühlslage sehen, ist diese Skepsis durchaus angebracht. Indessen Klarträumer und fantasievolle Menschen nehmen ihre Konflikte im Traum wie in der Imagination bewusst an und können sich eine Veränderung ins Positive vorstellen, während notorische Schwarzseher oder Glückliche immer wieder die gleiche Stimmung in ihrer Fantasie reproduzieren.

Ein Mann, den ich schon seit Jahrzehnten kenne, konnte sowohl der notorische Schwarzseher als auch der penetrante Glückliche sein, je nachdem, in welcher Phase er sich gerade befand. Wenn er seine Depression hatte, dann war alles, was er erlebte, ein Zeichen für die Verdammnis

und die Hölle, in der er sich gerade befand. Ein zufällig vorbeiziehender Rabe war der Bote des Teufels, der sein nahes Ende ankündigte. Wenn er sich auf der anderen Seite seiner Gefühlslage befand, war dieser Mann für jede Frau einfach unwiderstehlich. Jede Frau könnte nur mit ihm glücklich sein. Leider hielt es zum Pech dieser Frauen keine mit ihm länger als einen Monat aus. Das führte dazu, dass er nach mehreren Misserfolgen wieder in die andere Gefühlslage verfiel. Es war für jeden offensichtlich, dass er ein Problem mit Frauen hatte. Eine falsch verstandene Mutterliebe, die zu früh den Sohn an die Mutter band, um Schutz vor dem gewalttätigen Vater zu finden, könnte die Ursache gewesen sein. Aber die Erkenntnis alleine bewahrte den Bekannten nicht vor seinen extremen Gefühlslagen.

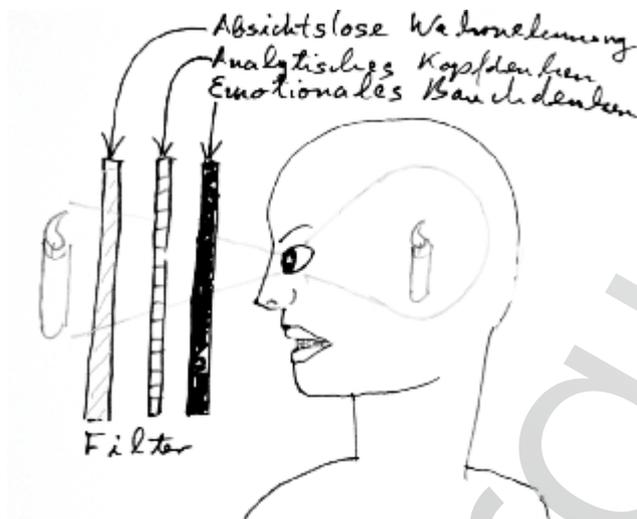
Auf der anderen Seite kenne ich einige Frauen, die in einer Welt leben, in der es nur freundlich und harmonisch zugeht. Sie finden alles, was sie entdecken, niedlich, süß oder witzig. Wenn dann eine Person, die nicht ihre Stimmung teilt, auftaucht und mit der Faust auf ihren gläsernen Tisch haut, sind diese Frauen zutiefst beleidigt und gekränkt. Sie fühlen sich missverstanden, obwohl sie nur das Beste für alle wollen. Im schlimmsten Fall ziehen sie sich zurück und fallen in tiefe Depressionen.

Hintergrund für dieses einseitige Weltbild kann ein falsch verstandenes Harmoniebedürfnis ihres Vaters sein. Der Vater, der sich bei Konflikten in der Familie lieber heraushält und alles, was nicht seinem übersteigerten Harmoniebedürfnis entspricht, verdrängt.

Meine Beispiele sollen nicht verallgemeinernd sein. Selbstverständlich können diese Verhaltensweisen auch geschlechtsneutral umgekehrt auftreten. Gemeinsam ist diesen Beispielen jedoch, dass diese Männer und Frauen in einer Fantasiewelt leben, die

festgefahren ist in einseitigen Wunsch- und Angstvorstellungen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie nicht fähig sind oder nicht genügend Selbstvertrauen haben, um ihre negativen Stimmungen in ihrer Fantasie oder in ihren Träumen bewusst zu verändern.

Nachdem ich das Modell der subjektiven Wahrnehmung, welches Paul Tholey auch das phänomenale Weltbild (siehe Skizze Seite 4) nennt, anhand von Beispielen erläutert habe, stellt sich die Frage, wie sich das subjektive Denken und Wahrnehmen weiterentwickeln und positiv auf meine Träume auswirken kann. Hierzu möchte ich eine weitere Skizze von mir als



Die Realität vor meinen Augen stellt sich, wie ich jetzt weiß, als ein inneres Bild in meinem Gehirn dar. Die Außenwelt ist also ein persönlich besetztes Wirklichkeitsbild.

Einerseits bin ich in der Lage, zwischen subjektiver und objektiver Wahrnehmung zu unterscheiden, wenn ich analytisch die Vorgänge vor mir beurteile, um zielgerichtet zu handeln. Ich erkenne detailgenau, was sich vor mir befindet, und treffe meine vernünftigen Entscheidungen. Das rationale Denken erlaubt mir, unabhängig von meinen Gefühlen zu entscheiden, um angemessen darauf reagieren zu können. Wenn

die Ampel vor mir beim Autofahren auf Rot steht, halte ich an und warte auf die Grünphase ab. Dieses mechanische, deterministische Handeln ist das analytische Kopfdenken, das zwar überlebensnotwendig ist, aber mit Klarträumen wenig zu tun hat. Für Klarträume muss das emotionale, innere Bild mit verarbeitet werden.

Andererseits habe ich gelernt, wie stark emotionales Bauchdenken in meiner Fantasie mein Verhalten gegenüber der äußeren Wirklichkeit bestimmen kann. Wenn ich deprimiert bin oder mir etwas in den Kopf gesetzt habe, was ich begehre, dann bestimmt das mein Verhalten gegenüber meiner Umwelt und meinen Mitmenschen. Dies lässt sich nicht alleine mit rationalen Argumenten erklären. Wenn die Fantasie-Vorstellung wahnhaft präsent ist und ich mich und andere damit unnötig unter Druck setze, dann können daraus dunkle Albträume entstehen, die traumatisch sich wiederholen können. Hier fehlt die innere Distanz, damit Klarträume sich positiv aus Albträumen entwickeln können.

Deshalb braucht es eine dritte Form des Denkens, um Klarträume zu ermöglichen. Ich nenne diese Form des Denkens: absichtslose Wahrnehmung. Sie kommt hauptsächlich in Trance- oder Meditationszuständen vor. Hier erkenne ich alles, was ich wahrnehme, als gleichbedeutende lichte Form wieder. In diesem Bewusstseinszustand, indem ich innerlich zu meinen Emotionen und meiner Umwelt auf Distanz gehe, ohne sie auszublenden, können sich positive Lösungsansätze für Konflikte tagsüber wie nachts im Klartraum von selbst entwickeln.

Daraufhin schließt sich nun die Frage an: wie kann ich nun tagsüber ohne überschwängliche Emotionen meine Fantasie anregen und bei Konflikten eine positive Grundhaltung erzeugen, so dass ich im

Alltag oder in Träumen alpträumhafte Situationen besser bewältigen kann?

Das Vorstellen von Objekten des unbedeutenden Alltags habe ich schon beschrieben. Das Ausmalen von Licht und Farbe in Verbindung mit leise gesungenen Mantras bietet eine weitere effektive Möglichkeit. Hierzu empfehle ich besonders die Lektüre des Buches „Übungen der Nacht“ von Tenzin Wangyal Rinpoche. Er beschreibt darin ausführlich die altbewährten Kontemplations- und Atemübungen des Traum-Yogas in leicht verständlicher Form.

Um diesen Übungen nachgehen zu können, brauche ich auch einen Raum, der physische Distanz zu Menschen herstellt, die entweder zu sehr dem analytischen Kopfdanken oder zu sehr dem emotionalen Bauchdenken verhaftet sind. Wünschenswert, aber nicht unbedingt notwendig ist es, mit Gleichgesinnten zu üben.

### 2.1.2. Tiefes Durchatmen: Trance-Meditations-Dösen (TMD)

Hier ein paar abgewandelte Kontemplationsübungen aus dem Traum-Yoga, die ich selbst zur Imaginationssteigerung und absichtslosen Wahrnehmung einsetze:

X Übung: Die grüne Spektralfarbe wird beim tiefen Einatmen über die Brust in den Bauch und schwarze Farbe beim Ausatmen, die über den Rücken ohne Mantra im Scheitelbereich des Kopfes austritt, vorgestellt. Die Zunge liegt dabei leicht am Gaumen an und der Mund ist geschlossen.



Cocktail A Grafik

A Übung: In umgekehrter Reihenfolge wird dunkle Farbe beim tiefen Einatmen über den Rücken in den Bauch und rote Spektralfarbe beim Ausatmen, die über die Brust in den Kehlkopfbereich des Kopfes mit dem Mantra A verbunden wandert, vorgestellt. Das Mantra A erscheint in weißer Farbe. Der Mund ist dabei geöffnet.

Die Atemübungen können vertieft werden indem beim Einatmen der Beckenbodenbereich leicht angespannt und beim Ausatmen entspannt wird.



Cocktail X Grafik



Cocktail Uferstilleben 9 Grafik

Gestaltimagination: Der Atem kann als eine lichte, leichte, positive Gestalt vorge-



Cocktail Tänzer 4 Grafik

stellt werden, die sich mit dem Wind bewegt. Die physische Form der Gestalt wird weniger beachtet. Das Wesen der Gestalt durchdringt den gesamten Körper und bestimmt das körperliche Wohlbefinden.



Cocktail Doppler 2 Grafik

Wichtig ist die klare Vorstellung von Mantra, Gestalt, Farbe und Licht. Sie haben weder eine psychologische, noch eine persönliche oder religiöse Bedeutung. Zum Beispiel durch das Öffnen der Augen oder Fixieren des Blickes auf einen unbestimmten Punkt beim Einatmen und Schließen der Augen oder Loslassen des Blickes beim Ausatmen kann ich meine Vorstellung von Gestalt, Farbe und Licht verstärken. Alle realen Gestalten, Farben und Lichter aus meiner Umgebung ermöglichen es mir, meine Fantasie zu erweitern.

Wird mit den tranceartigen Atemübungen

ein entspannter körperlicher Zustand erreicht, kann mit halb offenen oder geschlossenen Augen weiter meditiert werden. Werden die Augen dabei gezwickert oder verdreht, verstärkt sich die Licht- und Farbempfindlichkeit. Das Blickfeldzentrum wird unscharf, als wenn grelles Licht die Augennetzhaut blendet. Die Blickfeldränder hingegen rücken näher in die bewusste Wahrnehmung. Gestalt, Licht und Farbe verlieren ihre Konturen. Dabei können spontan Fantasiegebilde entstehen.

Etwas losgelöst von den vorhergehenden Übungen kann beim Schließen und Öffnen der Augen der Frage nachgegangen werden: Träume oder wache ich?

Werden die Atemübungen beschwerlich, wird normal weitergeatmet. Es wird nicht dem richtigen Atemrhythmus hinterher gehechelt. Kommt der Übende ins Grübeln, dann werden die Übungen unterbrochen bis die alltäglichen Gedanken von selbst weiterziehen. Nicht die richtige Form der Übung ist entscheidend, sondern das bewusste Atmen.

Ich habe festgestellt, dass bei Stresssituationen mit meiner Umgebung das "Tiefe Durchatmen" weiterhilft. Unsicherheiten mit meiner Umgebung und mit Mitmenschen, lassen sich so gelassener bewältigen. Wenn ich mich dennoch unkontrolliert in einem Gefühlsausbruch verheddere oder Mist baue, dann übe ich nicht zwanghaft und auffällig, sondern warte auf eine passende Gelegenheit.

Die Kontemplationsübungen können auch beim Meditieren oder beim Dösen am Morgen mit Klartraumübungen<sup>(Seite 25)</sup> als Einstieg angewendet werden. Im Übergang sollten aber die Atemzüge länger und entspannter werden.

Bei der Aquaerobic- oder Aquagliding-Methode<sup>(Seite 22)</sup>, die ich später beschreiben werde, sind die Kontemplationsübungen ebenfalls optimal einsetzbar.



### **Meditationsübung:**

Auf einem bequemen Sessel sitzend singe unhörbar und imaginiere mit geschlossenen Augen die lichte Mantrasilbe Ainga. Der Atem ist entspannt und beim Ausatmen wird sich auf die Körpermitte konzentriert.

Die Übung kann verstärkt werden, indem der Meditierende sich mit seinem Körper vor einem Fenster sitzen sieht. Wie ein distanzierter Betrachter wird dem Treiben hinter dem Fenster heiter und gelassen zugehört.

Alle Berührungspunkte des Körpers mit der äußeren Wirklichkeit wird mit schwarzer Farbe verbunden. Das Kribbeln in den Armen, der Druck auf dem Hintern, die Geräusche von außen. Erinnerungen und Gedanken tauchen auf und verschwinden wieder in der Dunkelheit, ohne dass sie den Meditierenden emotional besonders beschäftigen.

Beschäftigt den Meditierenden dennoch ein äußeres Ereignis zu sehr, wird die Meditation unterbrochen und die Sitzhaltung verlassen. Schläft der Meditierende plötzlich ein und wacht ruckartig auf, versucht der Meditierende nicht wieder unbedingt zu entspannen.

Wenn die Tiefenentspannung bewusst erreicht wird, versucht der Meditierende ein Bild, Objekt oder die Hände im Schoß zu visualisieren. Während der leere Raum um das Bild gespürt wird, wird die Tiefenentspannung langsam verlassen.

Des Weiteren kann das Erinnern von typischen Traumerlebnissen tagsüber unsere Fantasie anregen. Selbstverständlich frage ich mich vor und nach den Übungen immer wieder, Träume oder Wache ich? Paul Tholey <sup>(siehe auch Seite 30)</sup> stellte auch diese Frage tagsüber gezielt, um nachts luzide Träume hervorzurufen. Diese Frage kann sich dann suggestiv nachts im Traum stellen und so zum bewussten Träumen führen. Doch die unbedingte Voraussetzung für die Klarträume ist das Führen eines Traumtagebuches.

Etwas erweitert und näher sind die hier vorgestellten Übungen in meinen Arbeitsblättern für die Entwicklung von Klarträumen nachzulesen.

### **Geheimtipp:**

Die distanzierende Betrachtungsweise oder die bildhafte Loslösung der inneren Wahrnehmung von der äußeren Wirklichkeit kann einmal mit Hilfe eines Absinths/ Tequilaschnaps vergegenwärtigt werden. Die Mischung 2–3 cl Schnaps, vielleicht mit Wasser verdünnt und leicht gesüßt mit Würfelzucker oder Orangen-/Zitronen-Sirup in einem Schnapsglas, sollte auf halbwegs nüchternen Magen genippt werden. Wenn der Alkohol über die Schleimhäute des Mundes aufgenommen wird, geht er direkt in den Kopf! Am liebsten trinke ich den Schnaps alleine bei schönem Wetter im Freien und entspanne mich dabei: Mit Genuss nippe ich an meinem Glas. Je mehr das Glas zur Neige geht, kommt mir die Wahrnehmung der Außenwelt künstlicher vor. Mein Kopf fühlt sich müde und schwer an. Der Atem ist ruhig, tief und gleichmäßig. Mein Kopf wird freier und die Ereignisse um mich herum scheinen sich zu verselbstständigen. Ich sehe gerade die Welt mit meiner subjektiven Brille, der Fantasie. Die Welt scheint stehenbleiben, und ich spüre eine grenzenlose Leere um mich herum. Denn nur ich sehe die Welt so klar und verzaubert, wie sie mir gerade erscheint. Mein Geheimtipp soll

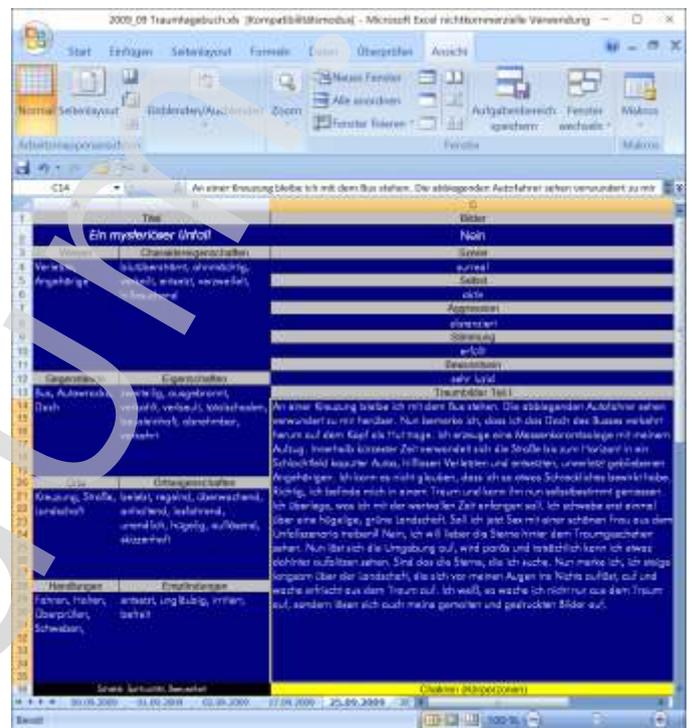
keine Anleitung zum dumpfen Besäufnis <sup>(siehe auch Seite 33)</sup> sein. Aber es ist zum Glück noch eine legitime Methode der Bewusstseinsveränderung. Sie ist noch erlaubt im Gegensatz zum Cannabis-, Psylocibin-, Aztekensalbei-, LSD- oder Meskalinkonsum <sup>(siehe auch Seite 34)</sup>, die mehr oder weniger ähnliche bewusstseinsverändernde Erfahrungen ermöglichen. Der Geheimtipp hilft einem, einen ersten Schritt in das luzide Träumen zu gehen. Übrigens, mit einem Rachenzerstäuber, den ich in den Arbeitsblättern unter „Weitere Hilfsmittel“ vorstelle, lässt sich der Schnaps mit mehr Wasser verdünnt noch effektiver einsetzen. Ein weiteres starkes halluzinogenes Mittel soll hier kurz erwähnt werden. Einige Trichterwinden beinhalten den Wirkstoff LSA, der dem LSD am nächsten verwandt ist. Doch ist die Wirkung nur bedingt mit LSD vergleichbar. Die verzerrende räumliche Wahrnehmung ist schwach bis überhaupt nicht vorhanden. Wer jedoch versucht, durch eine starke Dosis eine richtige LSD-Wirkung zu erzielen, setzt sein Leben aufs Spiel. <sup>(siehe auch Arbeitsblätter Kapitel Waches Träumen: ... weitere Hilfsmittel)</sup>

### 2.1.2. Traumtagebuchführung mit vorbereiteten Formularen und Tonaufnahmegerät

Wie ich schon im vorhergehenden Kapitel erwähnt habe, ist das Führen eines Traumtagebuchs Grundlage zum Herbeiführen eines Klartraums. Hierzu brauche ich unbedingt genügend Zeit am Morgen, um mich an meine Träume zu erinnern oder sie in nachfolgenden Träumen weiter zu vertiefen. Zum Führen eines Traumtagebuchs verwende ich entweder ein Diktiergerät oder ein Formular, das ich in Excel aus Microsoft Office <sup>(siehe rechts)</sup> entwickelt habe.

Das Diktiergerät hat den Vorteil, dass ich im Dunkeln darauf sprechen kann und mich nicht zu sehr auf das Schreiben konzentrieren muss. Der Nachteil ist, dass ich

schlecht in einer bestimmten Reihenfolge, so wie ich den Traum erlebt habe, den Traum auf Speichermedium sprechen kann. Denn viele Traumteile fallen einem erst im Nachhinein wieder ein. Hier bevorzuge ich vorbereitete Formularblätter, die klar strukturiert sind. In ihnen kann ich einzelne Abschnitte meines Traums besser nach und nach wie bei einem Puzzle zusammensetzen. Schließlich kann ich immer noch den Traum, wenn er mir wichtig gewesen ist, auf Speichermedium sprechen oder ihn chronologisch aufschreiben.



Das Formularblatt kann im Internet unter [schader.net/traumtagebuch.zip](http://schader.net/traumtagebuch.zip) heruntergeladen werden!

Das Traumerinnern sollte direkt nach dem Aufwachen beginnen. Beim Erinnern achte ich besonders darauf, dass ich mich nicht zu sehr in der Routine oder in der Planung meines Tages verliere. Ich nehme mir Zeit beim Aufwachen und die Muse zum Notieren. Entscheidend beim Aufwachen ist alles, woran ich mich erinnern kann, egal ob es im Traum wichtig oder unwichtig war. Das Traumbild sollte so deutlich wie möglich wieder erscheinen. Wenn ich

Probleme habe, mich an bestimmte Traumteile zu erinnern, wende ich mich an die anderen Traumreste, an die ich mich noch erinnern kann. Wenn ich mich an überhaupt nichts mehr erinnern kann, versuche ich die Liegeposition einzunehmen, in der ich aufgewacht bin. Fällt mir dennoch nichts ein, stehe ich erst einmal auf und verrichte meine normalen Tätigkeiten. Selbstverständlich können auch die imaginationssteigernden Methoden, die ich oben erwähnt habe, zum Trauerinnern angewandt werden. Bei der Objektimagination kann auch ein Gegenstand oder eine Figur aus dem Traum vor dem inneren Auge visualisiert werden. Allerdings sollte man meinen alkoholischen Geheimtipp am frühen Morgen nicht ausprobieren.

Taucht während des Frühstücks oder während der Morgentoilette ein Traumbild aus der Nacht auf, setze ich mich erst einmal ruhig hin und versuche mich an weitere Details zu erinnern. Am Anfang geht es mir nicht zu sehr um die Interpretation oder Deutung eines Traums, sondern mehr um die Klarheit des Traumbildes in all seinen Facetten. Wenn ich mein Datenblatt ausfülle, versuche ich meinen Traum hauptsächlich in Substantiven, Adjektiven und Verben festzuhalten. Sie sind die Puzzleteile, aus denen meine Traumbilder geschaffen sind. Je mehr ich von Ihnen gesammelt habe, umso größer wird mein Traumvokabular. Es fällt mir dann leichter, meinen Traum in eine schlüssige Geschichte zu fassen und ihn aufs Speichermedium zu sprechen oder chronologisch aufzuschreiben.

Je klarer die Traumbilder schließlich werden, umso klarer wird für mich die Interpretation. Die Deutung von Traumsymbolen über Sekundärliteratur erübrigt sich dann meistens. Wenn trotzdem eine Hilfe bei der Interpretation eines Traumsymbols benötigt wird, gibt es im

Internet oder in Büchern umfangreiche Traumsymbol-Datenbanken, auf die zurückgegriffen werden können. Bei den Interpretationen durch Sekundärinformationen von Traumsymbolen achte ich besonders darauf, dass sie mit meinem Traumbild übereinstimmt.

Während des Trauerinnerns weiß ich oft schon, welche Ereignisse am Vortag oder in den Tagen davor diesen Traum beeinflusst haben. Wenn ich manche Inhalte nicht gleich verstehe, kann es im Laufe des Tages oder der nächsten Tage plötzlich ein Aha-Erlebnis geben, in dem mir die Bedeutung des Traums schlagartig bewusst wird.

Das Trauerinnern hilft mir, meinen Alltag lebendiger zu gestalten. Viele Ansätze für Lösungen in meiner täglichen Arbeit oder in meiner Beziehung zu anderen Menschen ergeben sich aus den Trauerinnerungen. Die typischen Traumbilder können Ausgangspunkt für die Vorbereitung auf kommende Träume sein. Tauchen sie in ähnlicher oder in der gleichen Form wieder in meinen Träumen auf, kann ich mir meines Traumzustandes bewusst werden und klar träumen.

Bei der Vorbereitung kann ich die MILD-Technik <sup>(Seite 35)</sup> von Stephen La Berge (siehe „Hellwach im Traum“ oder „A Course Of Lucid Dreaming“) gut anwenden. Das Besondere an der MILD-Technik ist, dass ich mir mehrmals am Tag oder vor dem Einschlafen ein typisches Traumbild hervorhole und ich mich in dieses hineinversetze. Beim Hineinversetzen versuche ich mir vorzustellen, wie ich den Traum positiv verändern kann. Dabei nehme ich mir vor, wenn ich wieder im Traum bin, werde ich mir meines Traumzustandes bewusst.

Wer nicht genügend Praxis hat, wird anfangs Schwierigkeiten haben, seine Träume so zu interpretieren, dass der Traum für ihn verständlich wird. Doch oft wiederholen

sich die Traumhalte, so dass nach einer längeren Traumpraxis der Träumer sicherer wird bei seiner Interpretation. Wenn Traumhalte jedoch bei Wiederholung zu sehr bedrohlich werden und beim Träumer im Alltag angstausslösende Verhaltensweisen und Situationen erzeugen, sollte der Rat eines geübten Träumers hinzugezogen werden. Im extremen Fall ist der Rat eines professionellen Psychotherapeuten, der mit Traumarbeit vertraut ist, einzuholen. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich einer Traumgruppe anzuschließen. Ziel einer jeden Therapie oder Interpretation sollte es jedoch sein, den Träumer zu befähigen, seine Träume selbst und unabhängig zu verstehen und bewusst zu gestalten.

Um Träume besser zu verstehen, sind die Konflikte, die in ihnen verarbeitet werden, tagsüber aufzuarbeiten. Wenn die Konflikte einen aktuellen Bezug zur Wirklichkeit haben, sollten sie auch in der Wirklichkeit angepackt und gelöst werden. Deuten die Konflikte jedoch auf Probleme aus der Vergangenheit hin und sind Lösungen nur noch bedingt möglich, sollten die Konflikte kurz und emotional noch einmal angesehen werden, um sie dann emotionslos beiseitezulegen. Wiederholen sich bestimmte Alpträume, die mit unverarbeiteten Erinnerungen an Konflikte verbunden sind, so sind diese noch einmal gesondert anzusehen und zu verarbeiten.

Abschließend ist noch einmal zu betonen, weder eine starke emotionale Beteiligung beim Traumerinnern noch eine rationale nüchterne Interpretation der Träume führt zum luziden Traum.

# Panik

## 2.2. Konflikte in Träumen erkennen und aufarbeiten

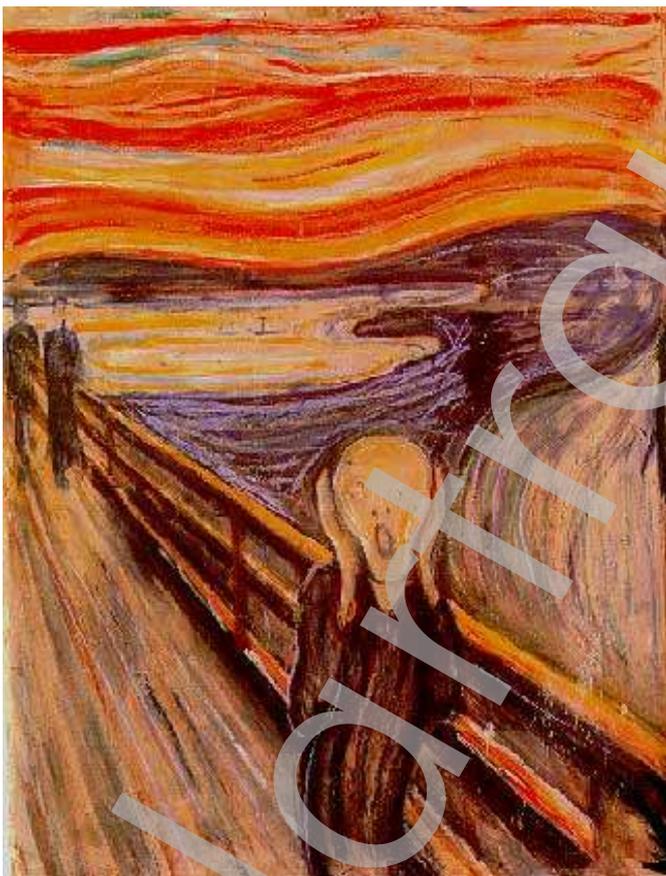
### 2.2.1. Alpträume

Jeder, der luzide träumen möchte, wird erst einmal mit seinen persönlichen Ängsten konfrontiert. Im Klartraum werde ich mir bewusst, dass die Bedrohung im Alptraum in meiner Vorstellung existiert. Wenn ich die Energie, die sich dahinter versteckt, demaskiere, gibt sie mir im Traum ungeahnte Kräfte. Durch die neuen Kräfte kann ich meinen Alptraum in eine positive Richtung wandeln. Ich kann schweben, durch Wände gehen, Traumbilder malen, Sex mit einer Traumfrau erleben oder kreative Impulse für aktuelle unbewältigte Aufgaben erhalten. Ich kann die Angst als Teil von mir selbst erkennen, ohne sie symbolisch interpretieren zu müssen. Im Traum befrage ich die angstausslösenden Figuren, was sie von mir wollen. Doch wenn ich im Traum aufwache, das heißt mir meines Traumzustandes bewusst werden, ohne physisch aufzuwachen, können es Personen sein, die mir bekannt vorkommen. Sie können mir unerwartete Antworten geben. So bekommt der Alptraum, nachdem ich ihn demaskiert habe, eine positive Wendung. Was ein Klartraum von einem normalen Traum unterscheidet, darüber gibt Tholey in seinem Buch „Schöpferisch Träumen“ (siehe auch Seite 32) ausführlich Antwort.

Die Arbeiten von David Stoeckel stellen als Flash-5 Animation die Auflösung und Zerstörung eines Frauenkopfes dar. Ich habe die Animation Gala (rechts) im Internet auf der Kunst- und Designseite Angst Art Arena (<http://www.angstartarena.com>) entdeckt. Hier gibt es eine Menge schöner anregender animierter Angst- und Wahnvorstellungen, die im Geiste des norwegischen Expressionisten Edvard Munchs (\*1863, †1944) stehen, wie der Schrei (linkes Bild unten).



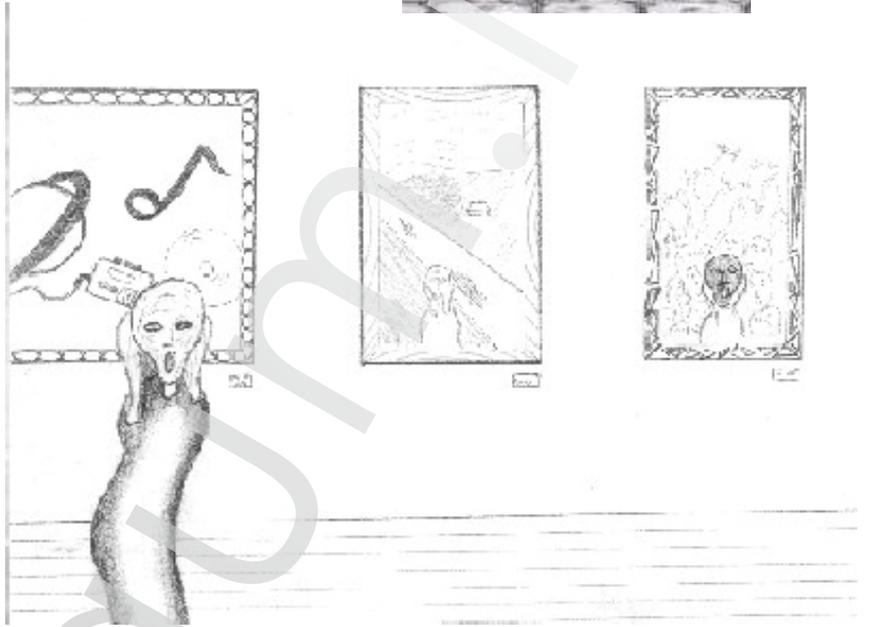
David Stoeckel



Edvard Munch



Die Schüler des Gymnasium Syke (rechtes Bild unten und nachfolgende Seite) aus Diepholz (Niedersachsen) interpretieren auf ihre Art und Weise den Schrei von Edvard Munch. Die Bildinterpretationen beschäftigen sich thematisch mit Einsamkeit, Tod, Zukunftsangst, Rassenverfolgung, Konsumterror, Geschlechterfeindschaft und Normenzwängen.



### 2.2.2. Ein heftiger Sturm zieht auf (Albtraum 14.03.2001)

Mit meiner Traumfrau an meiner Seite gleite ich durch eine rauschende Partygesellschaft auf einem prächtigen Boot. Die Luft flirrt vor sommerlicher Hitze, das Wasser schimmert in tiefem Azurblau. Lachen und ausgelassene Freude erfüllen die Szenerie, während wir spielerisch im warmen Wasser planschen.

Doch plötzlich zerreißt ein unheilvolles Grollen die Harmonie. Der Himmel verdunkelt sich schlagartig, als ein unbändiger Sturm mit orkanartigen Böen über uns hereinbricht. Wellen peitschen gegen das Boot, und in der Ferne bäumt sich das Wasser auf – ein Seebeben rollt heran. Die feiernde Menge gerät in Panik. Schreie durchbrechen das Tosen der Naturgewalten. Jeder kämpft nur noch für sich selbst, schwimmt verzweifelt Richtung Ufer.

Meine Traumfrau, eben noch voller Lebenslust, klammert sich mit angstverzerrtem Gesicht an mich, ihre Finger bohren sich in meine Haut. Ich spüre, wie sie mich hinabzieht, tiefer und tiefer, während das tobende Wasser mich umschließt. Die Kälte kriecht in meine Glieder. Mein Herz rast, meine Lunge brennt. Das Wasser steht mir bis zum Hals. Mit letzter Kraft ringe ich nach Luft, strecke meine Arme nach oben, in die Richtung der einzigen Hoffnung.

Zwei Silhouetten erscheinen über mir, ihre Hände ausgestreckt, greifbar nah – Rettung! Doch bevor meine Finger ihre erreichen, bevor ich mich aus dem gnadenlosen Griff der Tiefe befreien kann, reißt mich eine unsichtbare Kraft aus dem Albtraum. Mit keuchendem Atem und schweißnassem Körper wache ich auf – gefangen zwischen Traum und Realität.

#### **Kommentar:**

Alpträume bedrohen meinen Schlaf, als die Börsen der großen Weltmärkte wieder neue Tiefststände erreichen und ein Boden der

Talfahrt unabsehbar ist. Ein nicht mehr endender Prozess des Wirtschaftsabschwungs in der Welt taucht als Schreckgespenst (Orkan) am Horizont auf. Ein Seebeben bedroht die ungezwungene Partylaune der Aktionäre. Jeder will nur noch verkaufen und sein Vermögen ins Trockene retten, egal, wie es dabei der Gesamtwirtschaft geht. Die Angstvisionen beherrschen auch mich, und ich überlege schon, ob ich meine Aktien verkaufen soll. Meine Traumfrau (Gefühl) klammert sich verzweifelt an meine Entscheidungen. Ich sehe zwar die rettenden Hände der Helfer, aber ich ergreife sie nicht im Traum. Im Klartraum sind die rettenden Hände: Sich seines Traumzustandes bewusst zu werden. Wenn ich diesen Zustand erreicht hätte, hätte ich die Situation wandeln und im Einklang mit der Traumfrau handeln können. Im Traum aus der Panik heraus Entscheidungen zu treffen, kann mich noch tiefer in den Abgrund reißen. Da ich nicht aus einer Partylaune heraus Aktien gekauft habe, sondern längerfristig plane, wäre es genauso fatal wie die anderen hektisch bei einem Börsencrash zu verkaufen.

Im Klartraum vom 17.06.2001 verlor ich nicht den Traumzustand, sondern ich wachte in meinem Traum auf. Ich führte im Traum bewusste Handlungen durch. Den zusammenhängenden Traum habe ich in 4 Punkte unterteilt, ähnlich wie der Traumlehrer im Traum, die Stufen zum Klartraum gegliedert hat.

### 2.2.3. Ein Seitensprung mit Folgen (Klartraum vom 17.06.2001)

#### 1. Achterbahnfahren auf den Aktienmärkten

In einem Seminarraum erklärt ein weiser Traumlehrer uns, seinen aufmerksamen Schülern, wie wir einen Aufsatz über die Klarträume strukturieren können. Seine Worte sind klar und voller Einsicht. Er rät uns, uns auf vier essenzielle Punkte zu kon-

zentrieren – der erste lautet: Aktiengewinne und -verluste gelassen hinzunehmen, Überreaktionen zu vermeiden und den stetigen Fluss der Märkte mit ruhigem Geist zu betrachten. Es geht um Vertrauen, um das Wissen, dass jede Bewegung Teil eines größeren Gleichgewichts ist. Seine Worte erfüllen mich mit einem tiefen Gefühl der Klarheit.

## 2. Was out ist, Vater!

Mit meiner Frau und meiner fast vierzehnjährigen Tochter spaziere ich durch die Straßen meiner Kindheit. Hier, zwischen den vertrauten Häusern und Wegen, habe ich bis zu meinem 7. Geburtstag gespielt, gelacht und geträumt. Dort, wo mein Kindergarten stand, erhebt sich nun ein sanfter Erdhügel – als wäre er die stille Erinnerung an die Vergangenheit.

Meine Tochter plappert fröhlich drauflos, ihre Worte sprudeln wie ein lebendiger Bach. Sie erzählt mir von der Welt, wie sie sie sieht – was heute angesagt ist, was selbstverständlich sein sollte. Anfangs bin ich verwirrt, doch dann spüre ich, dass sie mich an ihrer Sicht auf die Dinge beteiligen möchte. Es ist ihre Art zu sagen: „Vater, ich beabsichtige, dich mitzunehmen.“ Ein Lächeln breitet sich in mir aus.

## 3. Ein Mann in der Midlife-Crisis zerschlägt sein Spiegelbild

In einem alten Haus, das einst mein Kindergarten gewesen sein könnte, steige ich eine knarrende Treppe hinauf. Ein einsamer Mann steht in einem leeren Raum, sein Blick gefesselt von einem hohen Spiegel. Er sucht etwas, eine Antwort, eine Wahrheit.

Dann, mit einem entschlossenen Ruck, zerschlägt er das Glas – und dahinter offenbart sich eine verborgene Öffnung. Ein Tor in die Freiheit. Ohne Zögern klettert er hindurch, tritt hinaus in das Unbekannte. Ich spüre ein Kribbeln, einen kurzen Schmerz am Scheitelpunkt meines Kopfes, als würde

auch in mir eine Grenze durchbrochen. Doch anstatt zu stürzen, breitet der Mann seine Arme aus, hebt sich vom Boden ab – und singt. Sein Ruf hallt weit, ein Triumphlied der Befreiung – A... ah!



Das kosmische Gewebe sieht so ähnlich aus wie meine Abklatsch - Airbrush - Kohle - Digital - Bilder: Euha, Jahoo und Pkuhia. (von oben nach unten)

#### 4. Affäre mit Traumpartnerin

Plötzlich werde ich mir bewusst: Ich träume. Und ich bin nicht allein. In der Stille des Raumes spüre ich die Anwesenheit einer Frau – Maria ... ah. Ihre Augen leuchten, und ohne Worte verstehen wir uns. Wir singen gemeinsam mit dem mutigen Mann, unsere Stimmen verschmelzen zu einer schwebenden Melodie, die sich in den Himmel erhebt.

Mit Maria verbringe ich Zeit in der Trauminnenstadt. Wir teilen unsere Gedanken, unsere Hoffnungen, unsere tiefsten Sehnsüchte. Es ist ein Gespräch von seltener Tiefe, durchdrungen von einer sanften Vertraulichkeit. Unsere Körper kommen einander näher, ihre Berührung ist wie eine warme Strömung, die mich sanft umhüllt.

Doch dann halte ich inne. Ich will verstehen. Ich blicke in mich selbst, sehe meinen Körper im Querschnitt – und erkenne etwas Wunderbares. Mein inneres Gewebe ist aus kosmischem Licht gewoben, verbunden mit allem, was existiert. Es ist Maya... ah, die große Illusion – doch keine Enttäuschung, sondern ein Tanz aus Staub und Sternen, flüchtig und doch voller Schönheit. Ich lasse es los, lasse es sein. Und in diesem Moment verstehe ich: Alles ist im Fluss, und das Leben selbst ist die größte Offenbarung.

#### **Kommentar:**

Durch die Arbeit an meinen Aufsätzen über Klarträume und Kunst wurde mir bewusst, dass sich meine Traumfantasien weiterentwickelt haben – meine „Link“-Sammlung musste wachsen. Ein zentrales Thema unserer Zeit ist Angst. Schüler des Gymnasiums Syke verarbeiteten sie in einer Hommage an Edvard Munch, während der Künstler David Stoeckel sie in Maskenmotiven darstellte.

Doch Angst kann sich im Klartraum verwandeln. Indem ich mir, wie im Traumseminar empfohlen, klare Richtlinien

setze und sie Punkt für Punkt abarbeite, gewinne ich Kontrolle. Im Alltag entspringt Angst oft realen Bedrohungen: Misserfolge, Verluste, schlechte Nachrichten. In meinem Fall ist es ein nicht enden wollender Börsencrash, der mich quält und zu Panikgedanken führt. Diese hinterlassen im Traum einen stechenden Schmerz im Kopf.

Doch das bewusste Abwägen von Erfolg und Misserfolg hilft mir, Lösungen zu finden. In einem Traum gehe ich mit meiner Frau und Tochter durch meine Kindheitsstraßen und frage mich: Wie bin ich als Kind mit Bedrohung umgegangen? Ich hatte keine finanziellen Ängste – meine Eltern schirmten mich davor ab. Stattdessen fürchtete ich, nicht dazuzugehören, nicht „normal“ zu sein – Ängste, die auch meine 14-jährige Tochter beschäftigt.

Auch als Erwachsener bleibt die Angst, nicht zu den Gewinnern der Gesellschaft zu gehören. In einem Traum steht ein Mann vor einem Spiegelkasten, den er zerschlägt, um sich zu befreien. Statt sich in Selbstzweifeln zu verlieren, singt er fliegend über den Abgrund der Wirtschaftswelt. Sein Verstand wird von der Freiheit des luziden Traums getragen.

Als mir durch den stechenden Schmerz im Kopf mein Traumzustand bewusst wird, erscheint eine Traumfrau – die Verkörperung meiner emotionalen Seite. Ihr vertraue ich meine Ängste und Wünsche an, sie schenkt mir Geborgenheit und stellt mein Urvertrauen ins Leben wieder her. Die Liebe durchdringt alles, auch wenn sie in der Realität oft unerreichbar scheint.

Am Ende zählt nicht, ob man in ein gesellschaftliches Weltbild passt, sondern der Mut, den eigenen Spiegel zu durchbrechen – zu fliegen und lauthals zu singen. Wenn der stechende Schmerz des Zweifels vergeht, verschmelzen Verstand und Gefühl. Die Angst, nicht „normal“ zu sein, verliert ihre Macht.

#### 2.2.4. Ein virtueller Porno (Präluzider Traum vom 29.09.2002)

Am Anfang des Traums rase ich voller Hektik mit dem Auto vor, um meine Tochter abzuholen. Der Stress liegt mir in den Knochen – und dann passiert es: Ein dumpfer Schlag, ein Kind taumelt vor mir zu Boden. Mein Herz rast, Panik packt mich. Um mich herum bricht Chaos aus. Die entsetzten Blicke meiner Frau, meiner Verwandten brennen sich in meinem Bewusstsein ein: Schuld, Scham, Fassungslosigkeit.

Doch plötzlich ändert sich die Szenerie. Ich bin nicht mehr der Schuldige, der Verurteilte – ich bin der Begehrte. Eine Frau aus meiner Vergangenheit taucht auf,



A Rose Is A Rose von Zazie Grafik

strahlend, verführerisch. Sie hat gerade erst ein Kind bekommen, doch ihr Verlangen ist ungebrochen. Sie möchte sich nicht durch Mutterschaft fesseln lassen, sondern Lust und Freiheit genießen. Daraufhin lädt sie mich ein – nicht nur zu sich, sondern in eine geheime Welt der Leidenschaften.

Wir betreten eine exklusive Swinger-Party, wo sich Paare und Fremde treffen, um ihren wildesten Begierden nachzugeben. Die Luft flimmert vor Spannung, vor Lust. Überall reckeln sich Körper ineinander, geben sich

dem Moment hin. Eine Frau erregt meine Aufmerksamkeit: Sie legt sich willig vor mir nieder, ihr Blick lüstern, ihre Lippen geöffnet – nicht nur die am Mund. Sie saugt begierig am prallen Glied eines Fremden, während sie mir ihre feuchte, pulsierende Lust darreicht. Die Details ihrer Muschi erscheinen mir in übernatürlicher Klarheit, als wäre ihre Anatomie eine perfekte Illusion.

Ich knie mich hin, bereit, mich ihrer Hingabe hinzugeben. Ihr Duft, ihr Geschmack, ihre Hitze ziehen mich in den Strudel der Ekstase. Doch dann – ein Riss in der Realität. Gedanken brechen herein wie eine kalte Welle. Der Freund meiner Partnerin. Meine Frau. Unsere Beziehungen. Zweifel, Gewissensbisse. Die Lust verblasst, der Traum wird brüchig. Die Bilder flimmern, zerfallen, verschwinden. Und ich erwache – gefangen zwischen Verlangen und Reue.

#### Kommentar:

Familien mit Kindern erwarten von den Eltern Verlässlichkeit und Treue. Sexuelles Fehlverhalten wird ähnlich verurteilt wie ein Unfall, bei dem ein Kind verletzt wird. Swingerpaare sind gesellschaftlich eine Ausnahme, und wer fremdgeht, gilt als unverantwortlich oder sozial schwach.

In Träumen jedoch brechen moralische Grenzen. Klarträumer wissen, dass ihre Erlebnisse reine Fantasie sind. Im präluziden Traum vom 29.09.2002 erkannte ich fast meinen Traumzustand – die Vagina der Frau erschien mir künstlich real –, doch moralische Bedenken verdrängten meine Klarheit.

Freuds Theorie unterdrückter Wünsche zeigt sich in unbewussten Träumen als triebhafte Symbole. Klarträume hingegen ermöglichen es, diese Schranken zu durchbrechen. Manche erleben hemmungslose Lust, andere suchen außerkörperliche, asexuelle Erfahrungen und interpretieren sie

als paranormale Erlebnisse.

Ich schämte mich selten für sexuelles Verlangen im Klartraum und lebte es meist intensiv aus. Doch je erregter ich war, desto kürzer der Traum. Um ihn zu verlängern, distanzierere ich mich manchmal bewusst von der Lust – sei es, um mich selbst besser kennenzulernen – wie in dem Klartraum „Ein Seitensprung mit Folgen“ – oder um andere unbewusste Geheimnisse zu lüften, wie in den folgenden Träumen beschrieben.

### 2.2.5. Die Familie Duck im Dauerclinch (Klartraum vom 30.12.2001)

Nach einem intensiven Erlebnis mit meiner Frau wache ich auf und sehe mich in meinem Bett. Meine Kinder tollern um mich herum und hindern mich am Wiedereinschlafen. Doch etwas stimmt nicht – die Umgebung weicht von meiner realen Situation ab. Ich erkenne, dass ich noch immer träume und mir meiner Lage bewusst bin.

Auf dem Nachttisch entdeckte ich ein Skizzenbuch, das sich wie ein Daumenkino blättern lässt. Die einfachen Linienfragmente darin formen Karikaturen und Comicfiguren meiner Kindheit – besonders Donald und Dagobert Duck. Sie streiten miteinander, genau wie meine Kinder. Es fasziniert mich, wie zwischen meinen Daumen ein kleiner Comicfilm entsteht.

Doch meine Bewusstheit im Traum beginnt zu schwinden. Um sie zu halten, richte ich meinen Blick zum Boden und weiter zu einer offenen, dunklen Tür. Ich schwebte ein wenig im Raum. Hinter der Tür liegt ein neuer, dunkler Raum. Als ich hindurchgleite, verliere ich mein Bewusstsein und träume unkontrolliert weiter, bis ich schließlich erwache.

### Kommentar:

Dagobert und Donald Duck – Top-Duck und Under-Duck – spiegeln im Traum das Konzept von Topdog und Underdog aus der Gestalttherapie von Fritz Perls wider. (Seite 40) Je mehr ich in ihr absurdes Gezänk eintauche, das mich an meine Kinder erinnert, desto mehr verliere ich meine Traum-Bewusstheit. Erst als ich mich davon löse und meine Blickrichtung ändere, kann ich sie für einen Moment verlängern. Doch in den dunklen Raum hinter der offenen Tür bringe ich kein Licht mehr hinein.

Auch im Alltag dreht sich vieles um Machtspiele zwischen einem, der sich überlegen fühlt, und einem, der sich unterord-



net. Wie in einem endlosen Streit zwischen Kindern wechseln die Rollen – mal gewinnt die eine Seite, mal die andere. Selbst nachts verfolgen mich diese Dynamiken, hindern mich am bewussten Träumen und beeinträchtigen meine Kreativität.

Fritz Perls rät, Konflikte nicht zu sehr zu rationalisieren, sondern sie emotional zu erfassen – sie zu überzeichnen, wie in einem Comic oder im Rollenspiel, die Perspektiven zu tauschen. Doch irgendwann muss ich loslassen. Wenn eine Situation gerade nicht zu ändern ist oder das Ganze nur noch absurd wirkt, bleibt mir nur Lachen oder Weinen.

Sich zu sehr im tieferen Sinn eines Konflikts

zu verlieren, raubt Bewusstheit – sowohl im Traum als auch im Alltag. Eine innere Blickrichtungsänderung kann helfen, Abstand zu gewinnen. Oft sind es gerade die kleinen, unscheinbaren Dinge, die mich als Künstler kreativ werden lassen und mir in meinen Träumen Flügel verleihen.

Hat ein Konflikt jedoch eine reale Grundlage, werde ich mich ihm zu gegebener Zeit widmen – ohne Hast, aber mit heiterer Gelassenheit. Denn das ist die beste Voraussetzung für eine konstruktive Lösung.

#### **2.2.6. Grenzen der persönlichen Aufarbeitung**

Paul Tholey, der eine Koryphäe auf dem Gebiet der westlichen Klartraumforschung ist, ist in den letzten Jahren seines Lebens zu einer tragischen, gescheiterten Person geworden. Ich kannte ihn von der Uni Frankfurt und habe auch mit ein paar Bekannten aus seiner Umgebung über ihn gesprochen. Seine fachliche Leistung möchte ich jetzt nicht herabsetzen, aber die Umstände vor seinem Tod möchte ich einmal hier erwähnen, weil ich daraus etwas für mich gelernt habe im Umgang mit Klarträumen.

Er war vor seinem Tod vollkommen gesellschaftlich isoliert gewesen. Er hat sich mit seiner unmittelbaren Verwandtschaft und seinem Bekanntenkreis überworfen und sah sich in der Lehrerkörperschaft der Uni nur von Feinden und Intriganten umgeben. Seine Freundin sprang im Glauben, wie Carlos Castaneda durch Flugträume befähigt zu sein, die physische Gesetzmäßigkeit überwinden zu können, aus dem Fenster eines hohen Gebäudes. Sie hat den Sprung letztlich nicht überlebt. Paul Tholey litt darunter, dass seine Freundin diesen halsbrecherischen Sprung gewagt hatte. Am Ende fand er Trost beim Alkohol.

Sein Beispiel ist mir eine Warnung gewesen. Wenn ich aus Klarträumen aufwache, ist mir bewusst, dass

1. Mein Job mich weiterhin ernähren.
2. Meine Familie, Verwandtschaft und Freundeskreis sind noch immer der unmittelbare Ansprechpartner und
3. Ein Sprung aus dem Fenster im Alltag über die Grenzen meiner physischen Fähigkeiten hinausgeht.

Über Tholeys Beispiel hinausgehend würde ich mich fragen, wenn ich statt Klarträume nur sich wiederholende Alpträume hätte, ob ich ohne fachliche Hilfe von außen fähig bin, über meine Angstzustände hinwegzukommen. Wenn ich keinen Weg aus meinen Alpträumen finden würde, würde ich mich einem westlichen Psychotherapeuten anvertrauen, der nichts gegen eine lebhafteste, bewusste Fantasie einzuwenden hat.

### 2.2.7. Familienausflug im vierrädrigen Golf-Caddy (Klartraum vom 17.07.2002)

Mit meiner Frau und ihren Eltern stehe ich vor einem skurrilen Schuhmuseum – ein seltsamer Ort, der mich schon beim Betreten mit seinem Eingangsfoyer überrascht: Dort erstreckt sich eine üppige, grüne Wiese, umrahmt von einem geheimnisvollen, dichten Wald. In der Ferne fällt unser Blick auf einen vierrädrigen Golf-Caddy, der in seinem schwarzen, altmodischen Look fast wie ein Relikt aus vergangenen Zeiten wirkt. Plötzlich nähert sich der Wagen: Mein Vater, der am Steuer sitzt, winkt uns zu und fordert uns mit einem schelmischen Grinsen auf, im kleinen, beengten Gefährt Platz zu nehmen. Mit einem Hauch von Abenteuer zieht er seinen leuchtend roten, warmen Pullover aus – und zeigt uns dabei unvermittelt seinen nackten Oberkörper. So drängen sich prompt alle Verwandten in das winzige Auto, während ich mutig auf der hinteren Stoßstange stehe. Laut und lärmend setzen wir uns in Bewegung.

Doch bald wird mir die drängende Enge zu viel. Ich steige aus und lasse das rollende, feiernde Chaos der Familie hinter mir. Allein und voller Neugier erkunde ich die mysteriösen Räume des Schuhmuseums. Plötzlich trete ich in einen Raum mit einem opulent bunten Parkettboden, der an prunkvolle barocke Dekors des 18. Jahrhunderts erinnert. Die Szenerie wirkt fast surreal, und fasziniert beginne ich, jedes Detail eingehend zu untersuchen. Aus einer Laune heraus springe ich in die Luft – um zu testen, ob ich fliegen kann. Als ich nicht mehr auf dem Boden lande, durchzuckt mich die Erkenntnis: Ich befinde mich in einem Traum.

Unbeschwert verlasse ich das Gebäude und schwebe durch die klare Nacht auf eine offene Straße. Ich tauche ein in ein tiefes, mystisches Blau, während ich lauthals

zusammen mit einem unsichtbaren Chor „I'm Flying On Earth“ singe. Fasziniert betrachte ich meine Hände – meine Rechte schwebt gemächlich durch das helle Blau, mal mit der sanften Strömung, mal zielstrebig voran. Es ist ein harmonisches Wechselspiel aus Loslassen und Vorwärtsdrängen, in dem hektische Bewegungen keinen Platz haben. Sie erinnern mich an Schwimmbewegungen.

Plötzlich erstrahlen klare, weiße Lichter am Horizont und kommen wie tanzende Sterne auf mich zu – sie pulsieren, spiegeln sich auf dem schwarzen Wasser der Nacht und ziehen kunstvolle Kreise, ehe sie wieder in der unendlichen Dunkelheit verschwinden. Als diese friedliche, beinahe magische Nacht ihren Höhepunkt erreicht hat, erwache ich – erfrischt und inspiriert – aus meinem Traum.

#### Kommentar:

Bevor ich in den Schlaf glitt, hatte ich mir fest vorgenommen, auf die Ungereimtheiten in meinem Traum zu achten, um bewusst aufzuwachen. Der erste Hinweis war der farbenfrohe Parkettboden, der mich misstrauisch machte. Doch erst als ich im Traum versuchte zu schweben und damit meine körperlichen Grenzen testete, wurde mir klar: Ich bin in einem Traum. Um an die Grenzen meiner Wahrnehmungsfähigkeit heranzukommen, musste ich mich von der drängenden, lärmenden Gesellschaft meiner Verwandten fernhalten. Ihre altmodischen Vorstellungen von Träumen, die für sie hauptsächlich Hirngespinnste sind, hindern mich daran, mein bewusstes Träumen voll auszuschöpfen.

### 2.2.7.1. Schwebevorbereitung mit Aqua-aerobic oder Aquagliding

Das Gemeinsame eines Klartraums mit Aqua-aerobic oder Aquagliding ist der Schwebezustand. Der Unterschied ist, im Klartraum ist der Körper vollkommen entspannt (schläft) und der Träumer kann Einfluss auf seine inneren Bilder nehmen.

Mit den auf den Arbeitsblättern für die Entwicklung von Klarträumen beschriebenen 20 Übungspunkten für Aqua-aerobic- und Aquagliding-Meditation kann sich besonders gut auf das Schweben im Klartraum vorbereitet werden.



Foto: Speedo

Bei den Übungen kann ab und zu die Frage gestellt werden: Träume oder wache ich?

Wer im Schlaf sich diese Frage stellt, kann durch Schwimmübungen im Traum seinen Zustand überprüfen. Wenn der Träumer beim Schwimmen vom Boden abhebt und im Schwebezustand bleibt wird es ein Klartraum.

Die Aqua-aerobic-/ Aquagliding-Ausstattung besteht aus einem Aqua-jogginggürtel und optional aus einem Mp3-Player. Das Abspielgerät wird in einer wasserdichten Hülle verpackt.

### 2.2.7.2. Lichtwahrnehmung im Traum mit dem NovaDreamer

Zum Schlafen trage ich oft den Nova-Dreamer vom Lucidity-Institut. Sie haben bei mir die pulsierenden Lichtimpulse im vorangegangenen Klartraum ausgelöst, die sehr entspannend und klartraumverlängernd bei mir gewirkt haben. Ich habe schon in vielen Träumen durch Lichtimpulse des Nova-Dreamers Hinweise auf meinen

Traumzustand bekommen, um dann klar zu träumen. Auch war ich mir schon im Traum bewusst, dass ich eine Traummaske trug, die nicht in der üblichen Weise zu bedienen war. Ich wurde mir daraufhin meines Traumzustandes bewusst. Der Nova-Dreamer besteht aus einem REM-Sensor, der meine Augenbewegungen überprüft und Licht- oder Tonimpulsen, die mich beim Träumen erinnern sollen, dass ich träume. Die Einstellungen sind entweder fest vorgegeben oder individuell veränderbar. Anfangs war ich sehr skeptisch, ob der Traumcomputer am Kopf mich nicht beim Einschlafen eher behindert. Ich reagiere sehr empfindlich auf ungünstige Liegepositionen und bin äußerst druckempfindlich am Kopf.

Als ich dann den Nova-Dreamer das erste Mal benutzte, drückte er überall am Kopf. Ich musste lange experimentieren, bis ich endlich damit einschlafen konnte. Schließlich musste ich die Schaumstoffauflage auf dem Nasenrücken nachschneiden. Bis die Weckverzögerungsfunktion optimal eingestellt war, habe ich einige schlaflose Stunden verbracht. Doch heute ist es für mich überhaupt kein Problem, mit dem Nova-Dreamer einzuschlafen. Im Gegenteil, wenn es draußen schon viel zu hell ist und die Vorhänge das Licht nicht mehr genügend filtern, hilft mir, der Nova-Dreamer die Helligkeit im Schlafzimmer zu ignorieren. Auch das rote Wecklicht des Nova-Dreamers erscheint mir im Traum als sanftes weißes Licht. Allerdings sollte der Impuls nicht zu hektisch eingestellt sein. Denn im Traum wird er eins zu eins übersetzt und ein zu hektisches Blinken kann mich wecken. Selbstverständlich frage ich mich als Vorbereitung tagsüber, wann immer ich ein Licht sehe:

Träume oder  
Wache ich?



siehe Anleitung für NovaDreamer auf Seite 38

### 2.3. Reifeprüfung ohne Bewertung (Klarträume vom 31.07.2002)

Eine andere Methode nach Tenzin Wangyal Rinpoche habe ich vor folgenden Klarträumen angewandt.

#### 1. Teil: Wassersäulenrutschen als Reifeprüfung

Meine Brüder und ich treffen uns bei unserem Vater, der kein Geheimnis daraus macht, dass er über unsere berufliche Entwicklung enttäuscht ist. Besonders mir wirft er vor, nicht einmal das Abitur – die Reifeprüfung – bestanden zu haben. Er glaubt, dass ich in der Schule zu wenig gelernt und zu oft bei anderen abgeschrieben habe. Mein Wissen sei oberflächlich.

Ungeachtet dessen setze ich mich in seinen Chfessessel, vor einen schwarzen, spiegelnden, nierenförmigen Granittisch. Ich lege ihm ein beschriebenes Blatt Papier hin und erkläre, dass schulisches Wissen im Traum

nicht mehr wert ist als das Papier, auf dem es geschrieben steht.

Plötzlich bemerke ich zwei blaue Wassersäulen (Meridiane) in einem hohen, nach oben geöffneten Raum. Ich schwebe an ihnen empor ins Bewusstsein und wieder hinab ins Unbewusste. Mein Bewusstseinszustand verändert sich gleitend, ohne dass ich aus dem Traum erwache. Dabei nehme ich an den Wänden schwarze Vorhänge wahr, die sich öffnen und mir Einblicke in andere Dimensionen meiner selbst gewähren. Mir wird bewusst, dass diese Fähigkeit zur Bewusstseinsveränderung ebenfalls eine Form von Reife ist – eine Leistung, auf die ich in meinem Leben hinweisen kann. Dann wache ich auf.

Artefact von Peter Gric Malerei



## 2. Teil: Treffpunkt Tod

Als ich wieder einschlafe, finde ich mich in einer Stadt im Umbau. Halbfertige Arkaden sollen später zum Einkaufsbummel einladen. In der Mitte klafft ein tiefes Loch, in dem eine Tiefgarage und Geschäfte entstehen sollen. Ohne zu zögern, springe ich hinein. Zunächst fürchte ich, unsanft auf dem Boden der Baustelle aufzukommen und mir sämtliche Knochen zu brechen. Doch dann beginne ich, in der Luft zu schwimmen. Langsam wird mir bewusst, dass ich träume, und ich schwebe ein wenig hin und her. Allerdings fehlt mir die Motivation, den Klartraum zu verlängern.

der Kunstszene ins Rampenlicht rücke – nur um ihn dann wieder verschwinden zu lassen und schließlich ein Geheimnis aus ihm zu machen. Da ich ihn schon einmal hier treffe, frage ich ihn nach meinen beruflichen Erfolgsaussichten als Künstler. Mit fremdem Akzent prophezeit er: „Homma wird wiederkehraa!“.

### Kommentar:

In der Welt meiner Verwandten und Bekannten spielt bewusstes Träumen keine Rolle. Für sie zählen vorrangig schulische und berufliche Abschlüsse. In der Traumwelt jedoch sind solche Zertifikate bedeutungslos. Hier sind ganz andere

Corrida von Zazie Malerei



Ich will jedoch eine tiefere Dimension des luziden Träumens erreichen, die noch weitreichendere Bewusstseinsveränderungen ermöglicht. Also lasse ich mich von einer unbewussten Kraft noch weiter in den Traum ziehen, ohne dabei meine Wachheit zu verlieren. Schließlich gelange ich in einen muffigen, feuchten Kellerraum. Er gehört zum Neubau, doch die nackten grauen Betonwände reflektieren nur wenig Licht. In einer Ecke entdecke ich einen großen grauen Plastiksack mit einem Reißverschluss.

Langsam öffne ich ihn – und herausspringt ein alter Bekannter: mein verlotterter, heruntergekommener Tod. Frech grinsend baut er sich vor mir auf. Er fordert, dass ich ihn demnächst bei öffentlichen Auftritten in

Qualifikationen gefragt – Qualifikationen, die keine Institution prüft und die ich mir selbst erarbeiten muss. Im Traum bin ich mein eigener Chef. Die Fähigkeit, zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein zu gleiten, erfüllt mich mit einem gewissen Stolz. Ich erfahre viel über mich selbst und meine Gefühle.

Doch es steckt noch mehr dahinter. Mein Leben verläuft wie auf unsichtbaren Schienen, gleitet an inneren Meridianen zwischen Kopf und Bauch auf und ab – und ich genieße diese Bewegung in vollen Zügen. Mein Tod begleitet mich dabei, ob ich ihn nun ins Rampenlicht stelle oder ein Geheimnis aus ihm mache. Er ist ein alter, vertrauter Bekannter, der mich stets daran

erinnert, dass mein Leben begrenzt ist. Am Ende werde ich immer dorthin zurückkehren, woher ich gekommen bin: in das bedeutungslose, allumfassende Nichts.

## Heute Nacht werde ich klar-träumen!

### 2.3.1. Waches Träumen: Wache oder träume ich?

#### Klartraumübung beim Dösen:

Luzide Erfahrungen und Einschlafübungen nach Tenzin Wangyal Rinpoche

Bei den luziden Erfahrungen vom 31.07.2002 wurden gezielt die Einschlafübungen nach Tenzin Wangyal Rinpoche angewandt. Vor dem Zubettgehen wurde auf ein optimales Setting geachtet. Die Schlafzeiteinteilung ist nicht zeitlich festgelegt, sondern dient lediglich dazu, mögliche Wachphasen während der Nacht zu identifizieren. Ein flacher, unterbrochener Schlaf in Kombination mit Kontemplationsübungen (tiefes Durchatmen) begünstigt das Auftreten luzider Träume eher als ein durchgehender, tiefer Schlaf. Um sich gezielt auf einen Klartraum in der letzten Schlafphase vorzubereiten, erfolgt ca. zwei Stunden vor dem Aufstehen eine Weckung mittels einer Vibrations-Alarm-Armbanduhr der Firma Medos.

#### Voraussetzung:

Ein optimales Setting umfasst eine ausreichende Schlafdauer sowie einen entspannten Tagesausklang. Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sport, aufregende Nachrichten, Alkohol und Drogen vermieden werden.

#### Einschlafpositionen und Techniken:

Einschlafphase: Die seitliche Liegeposition (Löwenposition) wird eingenommen, wobei eine Hand abseits neben dem Kopf liegt und die andere leicht freiliegend positio-

niert wird. Der Nacken wird durch ein keilförmiges Schlafkissen unterstützt. Beim Dösen kann als Einstiegsübung die Meditationssilbe \*Ainga\* verwendet werden, begleitet von einer meditativen Atemtechnik. Ein bewusster Entschluss zum luziden Träumen wird gefasst.



Cocktail Rokoko Grafik

Nach ca. 1/3 der Schlafenszeit: Wechsel in die Rückenlage (Königsposition) oder Verbleib in der Löwenposition. Dösen und unhörbares Rezitieren der dunklen Mantrasilbe \*Hung\*. Diese Technik kann auch zur Traumerinnerung genutzt werden.



Cocktail Hung Grafik

Nach ca. 2/3 der Schlafenszeit: Fortführung der Königs- oder Löwenposition. Fokussierung auf ein schwarzes Loch, einen Riss oder eine Wahrnehmungslücke im Beckenbodenbereich. Diese Vorstellung wird bei der Traumerinnerung wiederholt.

Falls es zu Einschlafproblemen oder nächtlichem Grübeln kommt, kann die Vorstellung eines Sonnenuntergangs helfen. Die Sonne steigt mit zunehmender gedanklicher Aktivität und erreicht den Kopf-/Brustbereich. Mit abnehmenden Gedanken vertieft sich die Farbwahrnehmung des Himmels, und die Sonne sinkt in den Bauch-/Fußbereich. Sobald die Umgebung vollständig von Dunkelheit umhüllt ist, sind die Grübeleien beendet.



Cocktail Umfassende Grafik

Wird durch eine Überprüfung des Traumzustandes der Klarraum erreicht, kann Folgendes ausprobiert werden:

1. Alptraumfiguren befragen und enttarnen.
2. Antworten auf essentielle Fragen finden.
3. Sich mit Traumfiguren unterhalten.
4. Im Raum fliegen und schweben.

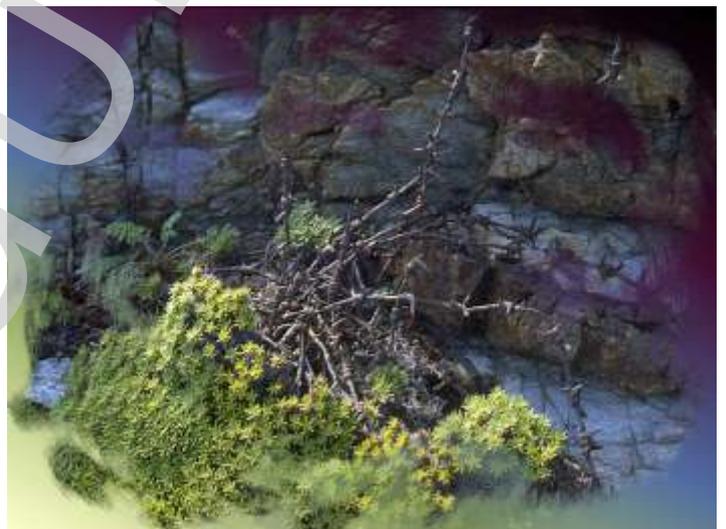


Cocktail Deutsche Bank 1 Grafik

5. Sex mit einer Traumperson erleben.
6. Durch Wände gehen, paranormale Fähigkeiten ausprobieren
7. Kreative Ideen und Lösungen entwickeln.
8. Ungewöhnliche Traumbilder/-musik komponieren und spielen.
9. Augen schließen und meditieren.
10. Kosmisches Licht im leeren Raum erfahren.

Wenn der Traum verblasst oder das Interesse nachlässt, kann der Klarträumer loslassen, sich von der Traumszene abwenden und sich passiv in neue Traumabenteuer ziehen lassen, ohne die Wachheit zu verlieren.

Eine weitere Möglichkeit, den Klarraum zu verlängern, ist, den Blick am Traumboden schweifen zu lassen.



Cocktail Fels 10 Grafik

Die Motivation, einen Klarraum herbeizuführen oder ihn aufrechtzuerhalten, ist ein wichtiger Auslöser für luzide Erfahrungen. Andernfalls bleibt der Schlaf unbewusst oder der Träumer wacht ohne Klarraum auf.

Etwas ausführlicher und genauer sind die hier vorgestellten Übungen in meinen Arbeitsblättern für die Entwicklung von Klarträumen nachzulesen.

### 3. Schlussbemerkung zu Veränderungen der Alltagswahrnehmung und der Träume

Jeder gestaltet seinen Klartraum auf eigene Weise. Doch im Traum dem eigenen Tod zu begegnen, wäre das letzte Abenteuer, auf das ich mich einlassen würde. Trotz aller persönlicher Beziehungen zu ihm im Traum bleibt er unberechenbar und trägt das letzte Geheimnis über mich in sich – einen flüchtigen, aber vertrauten Moment.

Kontemplationsübungen stärken die Vorstellungskraft und schärfen die absichtslose Wahrnehmung der Wirklichkeit. Durch Traumerinnerung und Klarträume wird der Alltag entspannter, bewusster und vertrauter erlebt. Solange Klarträume nicht den Alltag oder andere Menschen direkt beeinflussen, sehe ich sie als bereichernde Veränderung meiner Routine.

Als ich Tenzin Wangyal Rinpoche fragte, ob es neben der Methode, Albträume in Klarträume zu verwandeln, eine weitere Möglichkeit gibt, sich im Traum bewusst zu werden, verneinte er dies entschieden. Diese Aussage erstaunte mich und vermutlich auch andere Zuhörer. Viele westliche Therapeuten gehen davon aus, dass eine erfolgreiche Therapie Albträume verschwinden lässt. Doch aus meiner Erfahrung ist das nicht der Fall. Ich habe trotz vieler Klarträume immer noch Albträume, insbesondere in existenziellen Krisen. Allerdings weiß ich heute besser damit umzugehen und lasse mich nicht davon entmutigen.

Ich glaube weiterhin, dass es mehrere Wege gibt, sich seines Traumzustandes bewusst zu werden. Doch Klarträume als Allheilmittel gegen Albträume zu sehen, halte ich für unrealistisch. Albträume gehören genauso zum Träumen wie bewusste und unbewusste Träume.

Klarträumen erfordert Beharrlichkeit: Übungen am Tag, während des Einschlafens und konsequente Traumerinnerung. Morgens ist es wichtig, sich Zeit für die Erinnerung zu nehmen und möglichst viele Details festzuhalten. Anfänger können frustriert sein, wenn sich nicht sofort ein Klartraum einstellt, doch das sollte nicht zum Aufgeben führen. Die beschriebenen Methoden basieren auf alten Traditionen und Schlaflaborforschung – sie sind erprobt und führen zum Erfolg. Häufig sind Ungeduld und mangelnde Disziplin die größten Hindernisse.

Unsere Kultur misst der persönlichen Leistungsfähigkeit oft mehr Bedeutung bei als individuellen Träumen, was für Klarträumer eine Hürde darstellt. Paul Tholey betonte immer wieder, dass luzide Träume seine sportlichen Höchstleistungen ermöglichten. Doch für mich ist nicht die spektakuläre Leistung entscheidend, sondern die Rückgewinnung von Lebensqualität, die in unserer Gesellschaft oft zu kurz kommt.

#### 4. Literaturliste

- Cramer-Bochow, Gerda: Ur-Energie Traum/ Kösel/ Vergriffen!
- Delaney, Gayle: Lebe Deine Träume/ mvg Verlag/ Vergriffen!
- Faraday, Ann: Deine Träume - Schlüssel zur Selbsterkenntnis > Ein psychologischer Ratgeber/ Fischer/ ISBN:3596233062
- Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume/ Ullstein/ Vergriffen!
- Fosar, Grazyna & Bludorf, Franz: Spektrum der Nacht - Gut schlafen - klar träumen/ Omega/ ISBN: 3930243261
- Garfield, Patricia: Kreativ Träumen/ Knaur/ Vergriffen!
- Garfield, Patricia: Der Weg des Traum-Mandala/ Ansata/ Vergriffen!
- Gackenbach, Jayne & Bosveld, Jane: Herrscher im Reich der Träume – Kreative Problemlösungen durch luzides Träumen/ Aurum/ Vergriffen!
- Gendelin, Eugen T.: Dein Körper dein Traumdeuter/ Otto Müller/ ISBN:3701307253
- Godwin, Malcom: Der Traum - Eine Reise durch die Welt des Wachens und des Schlafens/ Knesebeck/ Vergriffen!
- Goleman, Daniel: Lebenslügen – Die Psychologie der Selbsttäuschung/ Heyne/ ISBN: 3453130251
- Green, Celia & McCreery, Charles: Träume bewusst steuern - Über das Paradox vom Wachsein im Schlaf/ Fischer/ ISBN:3596140781
- Holzinger, Brigitte: Der luzide Traum Phänomenologie und Physiologie/ WUV Universitätsverlag/ ISBN:385114337X
- Kelzer, Kenneth: Von Sonne und Schatten – Mein Experiment mit luziden Träumen/ Schafft/ ISBN:3931202011
- La Berge, Stephen: Hellwach im Traum – Höchste Bewusstheit in Tiefem Schlaf/ Junfermann/ Vergriffen!
- La Berge, Stephen: Exploring the World of Lucid Dreaming/ Ballantine Books/ ISBN:034537410X
- Leuner, Hanscarl: Katathym-imaginative Psychotherapie(K.I.P.) – Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik/ Thieme/ ISBN:3134644053
- Namkhai Norbu: Traum-Yoga > Träume bewusst lenken – der tibetische Weg zur Klarheit und Selbsterkenntnis/ Otto Wilhelm Barth/ Vergriffen!
- Perl, Fritz: Was ist Gestalttherapie? Herausgegeben von Anke und Erhard Doubrava in der Edition des Gestalt-Instituts Köln/ GIK Bildungswerkstatt im Peter Hammer Verlag/ [http://www.gestaltkritik.de/perls\\_gestalttherapie\\_buch.html](http://www.gestaltkritik.de/perls_gestalttherapie_buch.html)
- Schredl, Michael: Hör auf deine Träume – Warum Träume wichtig sind > Wie man mit Träumen arbeitet > Was uns Träume verraten > Wie man Alpträume besiegt/ Midena/ ISBN: 331000211X
- Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt - Eine Einführung in die psychologische Traumforschung/ Kohlhammer/ ISBN: 3170152092
- Schwarz, Hildegard & Teupert, Norbert: Das Bilderbuch der Träume – Neue Möglichkeiten des Verstehens/ Knaur/ Vergriffen!
- Shohet, Robin: Erzählt euch eure Träume – Persönliches Wachstum und vertiefte Beziehungen durch Traumarbeit/ Kösel/ Vergriffen!
- Swami Sivanda Radha: Praxis des Traum-Yoga - Die Reise zum inneren Meister/ Bauer/ ISBN:376260522X
- Tholey, Paul & Utecht, Kalep: Schöpferisch Träumen - Wie Sie im Schlaf das Leben meistern. Der Klartraum als Lebenshilfe/ Falken/ ISBN: 3880742758
- Tenzin Wangyal Rinpoche: Übung der Nacht – Tibetische Meditation in Schlaf und Traum/ Diederichs/ ISBN:3720521893
- Williams, Stephen Kaplan: Durch Traumarbeit zum eigenen Selbst/ Ansata/ ISBN:3778771515
- Zurfluh, Werner: Quellen der Nacht – Luzides Träumen und Reisen außerhalb des Körpers/ Ansata/ <http://www.oobe.ch/qdnbestellen.htm>

## 5. Linkliste (Kann sich geändert haben!)

THE LUCIDITY INSTITUTE INC NovaDreamer (<http://www.lucidity.com/>)

Institut für Bewusstseins und Traumforschung - Brigitte Holzinger (<https://www.traum.ac.at/>)

Klartraum.de (<https://klartraum.de>)

Klartraum Forum - Im Schlaf das Leben meistern (<https://www.klartraumforum.de/forum/>)

Werner Zurfluh (<https://www.oobe.ch/>)

<https://www.oobe.ch/tholey01.htm>

<https://www.oobe.ch/tholey02.htm>

Die Traumseite (Ring-Tor) Alfred Ballabene (<https://www.paranormal.de/para/ballabene/>)

Tenzin Wangyal Rinpoche (<https://www.ligmincha.org/>)

Angst Art Arena von David Stoeckel (<https://www.angstartarena.com/index.htm>)

Zazie´s Zone (<https://www.zazie.at>)

Peter Gric (<https://www.gric.at>)

Deutscher Hanfverband (<https://hanfverband.de/>)

Drugcom (<https://www.drugcom.de/>)

Drogen-und-du (<http://www.drogen-und-du.de/>)

Journalist Jörg auf dem Hövel (<https://joergo.de/>)

Azarius (<https://www.azarius.net/index.php>)

## 6. Anhang:

### 6.1.1. Erkenntnistheoretische Wende (Paul Tholey)

Der entscheidende Schritt zur Entfaltung meines Weltbildes bestand in einer erkenntnistheoretischen Wende, die durch eine Frage eingeleitet wurde, die uns Studierenden gleich zu Beginn des experimentellen-psychologischen Praktikums gestellt wurde. Diese Frage gründet auf dem Gegensatz zwischen der physiologischen Auffassung, dass die Wahrnehmung von Dingen letztlich auf Hirnprozessen beruht, und der unmittelbaren Erlebnisbeobachtung, dass die Dinge außerhalb des Kopfes erscheinen. Die Frage lautete:

„Warum erscheinen die Dinge nicht im Kopf, wie sie physiologische Befunde nahelegen, sondern außerhalb unseres Kopfes, wie es die unmittelbare Erlebnisbeobachtung zeigt?“ Wir sollten diese Frage durchdenken und Lösungsvorschläge am Ende des Semesters in schriftlicher Fassung abgeben. Mich interessierte und beschäftigte diese Frage so, dass ich sehr intensiv über sie nachdachte, wobei ich aber immer wieder in Sackgassen geriet. Erst einige Tage später, als ich auf einem Spaziergang eigentlich an gar nichts dachte, sondern in der herbstlichen Landschaft versunken war, wurde mir die Lösung der Frage eingegeben. Beim Betrachten einer mächtigen Eiche tauchte urplötzlich die Frage auf, wie denn dieser große Baum überhaupt in meinen Kopf passen könnte. Blitzartig kam die Antwort aus heiterem Himmel oder, wenn man will, sogar von jenseits des heiteren Himmels. Es erschien mir nämlich in der Vorstellung ein riesiger Kopf, der nicht nur den Baum, sondern auch den blauen Himmel und, was besonders wichtig war, auch meinen eigenen wahrgenommenen Kopf umfasste. Mir wurde schlagartig klar, dass die gesamte objektiv und intersubjektiv erscheinende Welt bloß eine erlebte

oder phänomenale Welt in meinem physischen Kopf ist. Die Unterscheidung zwischen physischen und phänomenalen Gegebenheiten führte dann zur Auflösung des scheinbaren Widerspruchs in der gestellten Frage. Denn zwischen dem physiologischen Sachverhalt, dass die physischen Dinge über sensorische Prozesse innerhalb des physischen Kopfes repräsentiert werden und der unmittelbaren Beobachtung, dass wahrgenommene Dinge sich außerhalb des wahrgenommenen Kopfes befinden, besteht kein Widerspruch mehr. <sup>(vgl.</sup>

Abbildung. Seite 4)

### 6.1.2. Tholey gibt folgende Empfehlungen zur Erlangung des Klarraumbewusstseins

1. Stellen Sie sich am Tag mindestens fünf- bis zehnmal die kritische Frage, ob sie wachen oder träumen.
2. Versuchen Sie dabei, sich intensiv vorzustellen, dass sie sich im Traum befinden, dass also alles, was sie wahrnehmen – einschließlich Ihres eigenen Körpers – bloß geträumt ist.
3. Achten Sie bei der Überprüfung der kritischen Frage nicht nur darauf, was augenblicklich geschieht, sondern auch auf die unmittelbare und fernere Vergangenheit. Stoßen sie auf etwas Ungewöhnliches? Haben sie gar Erinnerungslücken? Traumerlebnisse setzen in ihrer Handlung ja sehr plötzlich ein; vor Beginn der Handlung gibt es in der Regel kein Gestern, sondern eine Lücke. Nehmen Sie sich für diese Überprüfung eine knappe Minute Zeit!
4. Stellen Sie sich die kritische Frage immer in Situationen, die auch für Träume charakteristisch sein könnten. Also immer, wenn etwas Überraschendes oder Unwahrscheinliches geschieht. Und immer, wenn sie sich in einer extremen Gefühlssituation befinden ... falls sie dann noch Zeit, Gelegenheit oder Lust dazu haben.

5. Besonders günstig ist es, wenn sie Träume mit immer wiederkehrenden Inhalten haben. Erleben sie im Traum häufig Gefühle von Peinlichkeit? Dann stellen sie in allen peinlichen Situationen des Wachlebens die kritische Frage. Tauchen in Ihren Träumen vielleicht häufig Hunde auf? Dann stellen sie immer, wenn sie tagsüber einem Hund begegnen, die kritische Frage. Sollten sie zu diesen Glücklichen gehören, dürfen sie sich freuen. Wiederkehrende Traum inhalte sind schon die halbe Miete.

6. Diese Regel betrifft ebenfalls wiederkehrende Traum inhalte, allerdings nur solche, die im Wachleben nicht oder nur selten auftreten, wie Erlebnisse vom Schweben oder Fliegen. Sollten sie mit dieser Art von Träumen aktuelle Erfahrungen haben, dann sollten sie schon im Wachzustand versuchen, sich intensiv in ein solches Erlebnis hineinzusetzen. Diese Vorstellung muss zusätzlich mit dem Gedanken verbunden werden, dass man sich im Traum befindet.

7. Schlafen Sie mit dem Gedanken ein, dass sie einen Klartraum haben werden. Das ist besonders dann sehr hilfreich, wenn sie in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden aufwachen und wissen, dass sie wieder einschlafen werden. Auch ein Nachmittagsnickerchen eignet sich hervorragend für diese Technik. Vermeiden Sie aber bei diesem Gedanken jegliche bewusste Willensanstrengung.

8. Sollten Sie sich nur schlecht an Ihre gewöhnlichen Träume erinnern können (an Klarträume erinnert man sich immer klar!), benutzen Sie bitte eine der herkömmlichen Methoden zur Förderung der Traum Erinnerung, wie sie in der neueren Traum literatur geschildert werden.

9. Nehmen Sie sich vor, im Traum eine ganz bestimmte Handlung auszuführen. Für Klartraumanfänger hat sich die Wahl irgendeiner einfachen Bewegungshandlung als sehr geeignet erwiesen. (Zum Beispiel

das Gehen durch eine Wand, das Heben eines schweren Gewichtes mit nur einer Hand ....)

10. Üben Sie regelmäßig, aber ohne Verbissenheit. Setzen Sie sich keine Frist und bewahren Sie Geduld! Der erste Klartraum kommt bestimmt.

Zu seinem ersten Klartraum schrieb Paul Tholey Folgendes:

Hierbei ließ ich mich von folgendem Grundgedanken leiten: Entwickelt man bereits während des Wachzustands eine kritische Einstellung gegenüber seinem augenblicklichen Bewusstseinszustand, indem man sich die Frage stellt, ob man wacht oder träumt, so überträgt sich diese kritische Einstellung auch auf den Traumzustand. Aufgrund der Ungewöhnlichkeit der Traumerlebnisse kann man dann in der Regel erkennen, dass man träumt. Im Einzelnen ging ich folgendermaßen vor: Ich stellte mir tagsüber mehrmals (etwa fünf bis zehnmal) die kritische Frage, ob ich wachte oder träumte. Obwohl hierbei niemals der geringste Zweifel darauf aufkam, dass ich mich im Wachzustand befand, zwang ich mich dazu, sehr sorgsam zu überprüfen, ob irgendetwas Auffälliges zu erkennen war, das mir einen Hinweis dafür geben könnte, dass ich mich im Traumzustand befand. Diese Überprüfungen nahmen jeweils die Zeit von ein bis zwei Minuten in Anspruch.

Nach vier Wochen hatte ich den ersten Erfolg. Die kritische Frage nach dem Bewusstseinszustand tauchte während des Träumens auf, und ich konnte die Tatsache, dass ich träumte, daran erkennen, dass ich einer Person begegnete, von der ich wusste, dass sie verstorben war. Ansonsten konnte ich nichts Auffälliges entdecken. Ich befand mich mit anderen Personen in einer Wiesenlandschaft. Alles wirkte unglaublich echt. Ich konnte mich mit den Personen ganz „normal“ unterhalten, konnte Blumen

pflücken, ihren Duft riechen und beliebiges anderes wie im Wachzustand tun. Es war – vorwiegend wegen der Echtheit des Traumkörper-Ichs und der Traumszenerie – ein äußerst eindrucksvolles Erlebnis ...

Dieser Traum ist der Grundstein der heute verwendeten Lerntechnik. Der zugrundeliegende Gedanke ist so einleuchtend, dass ihn jedermann nachvollziehen kann: Was mich im Wachleben beschäftigt, das beschäftigt mich auch im Traum. Also hat mein Traum-Ich sehr wahrscheinlich auch dieselben Gewohnheiten wie mein Wach-Ich. Auf dieser einfachen Überlegung baut die Grundtechnik auf.

(Paul Tholey, Schöpferisch Träumen)

### **6.1.3. Paul Tholey nennt sieben Kriterien, welche den Klartraum von einem gewöhnlichen Traum unterscheiden:**

1. Die Klarheit über den Bewusstseinszustand: Man weiß genau, ob man träumt oder wacht
2. Die Klarheit über die persönliche Entscheidungsfreiheit: Man muss z. B. nicht mehr vor Albtraumfiguren fliehen, sondern kann sich für etwas ganz anderes entscheiden
3. Die Klarheit des Bewusstseins: Es gibt keine traumtypische Verwirrung oder Bewusstseinstrübung.
4. Die Klarheit der Sinneswahrnehmungen: Man riecht, schmeckt, hört, sieht und fühlt wie im Wachleben.
5. Die Klarheit über das Wachleben: Man weiß, wer man ist, was man am vergangenen Tag über getan und sogar, was man an sich für diesen Traum vorgenommen hat.
6. Die Klarheit der Trauerinnerung: Die normalen Gedächtnisfunktionen arbeiten ebenso gut, wie man das aus dem Wachleben gewohnt ist, in dem man sich ja auch an Träume und eben besonders gut an Klarträume erinnert.

7. Die Klarheit darüber, was der Traum symbolisiert. Das tiefe Verständnis der Symbolik des Traumes durch den konstruktiven Umgang mit Traumfiguren kann z. B. die Wiedereinordnung abgespaltener oder verdrängter Grundbedürfnisse in die Persönlichkeit, die sogenannte Reintegration sein.

### 6.2.1. Grenzwerte für den Alkoholkonsum

Als gesundheitliche risikoarme Grenzwerte\* nach Studien der British Medical Association (1995) und verschärft nach Studien der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2008) gelten:

- ! Für Frauen maximal 10,5 Units oder 84g/Woche 1,5 Units oder 12g/Tag
- ! Für Männer maximal 21 Units oder 168g/Woche 3 Units oder 24g/Tag

(Diese Grenzwerte gelten für jugendliche Heranwachsende im verschärften Maße)

Gesundheitsschädlicher Alkoholkonsum regelmäßig über 5Jahre konsumiert nach WHO:

- ! Für Frauen 17,5 Units oder 140g/Woche 2,5 Units oder 20g/Tag
- ! Für Männer 43,75 Units oder 350g/Woche 6,25 Units oder 50g/Tag

\*Leider halten sich die Bundeszentrale für Gesundheit und die privaten Krankenversicherungen nicht an diese Grenzwerte und raten aus Propagandazwecken 2 Tage in der Woche zur Abstinenz!

#### Die Formel

Zur Bestimmung der Units in einem alkoholischen Getränk eignet sich folgende Faustregel: (Menge des Getränks in ml x Alkoholgehalt in Vol.%) : 1000 = Anzahl der Units (1 unit = 8g reiner Alkohol)

Zur Bestimmung der Menge reinen Alkohols in Gramm gilt folgende Faustregel:

(Menge des Getränkes in cm<sup>3</sup> x Alkoholgehalt des Getränkes in Vol.% x 0,8. Letzter Wert gibt Dichte des Alkohols in cm<sup>3</sup> an)

Wer die Promille ausrechnen will, den verweise ich auf: [www.onmeda.de/selbsttests/promille\\_rechner.html](http://www.onmeda.de/selbsttests/promille_rechner.html)

#### Beispiel

Eine Flasche Rotwein mit einem Alkoholgehalt von 12% enthält:

(750 x 12) : 1000 = 9 Units. oder 7,50 x 12 x 0,8 = 72 Gramm.

#### Units und Gramm in verschiedenen alkoholischen Getränken

| Menge Getränk          | Liter | Vol.% | Units | Gramm |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 1 Weizenbier           | 0,5   | 5,5   | 2,75  | 22    |
| 1 Leichtbier           | 0,5   | 2,7   | 1,35  | 10,8  |
| 1 Radler/ Alsterwasser | 0,5   | 2,5   | 1,25  | 10    |
| 1 Weinviertel          | 0,25  | 12    | 3     | 24    |
| 1 Glas Rotwein         | 0,25  | 13,5  | 3,375 | 27    |
| 1 Glas Rose            | 0,2   | 13    | 2,6   | 20,8  |
| 1 Glas Prosecco        | 0,2   | 11    | 2,2   | 17,6  |
| 1 Sherry               | 0,10  | 20    | 2     | 16    |
| 1 Kornschnaps          | 0,05  | 33    | 1,65  | 13,2  |
| 1 Tequila              | 0,05  | 40    | 2     | 16    |
| 1 Pernod               | 0,05  | 45    | 2,25  | 18    |
| 1 Absinth              | 0,05  | 75    | 3,75  | 30    |
| 1 Alcopop in Flasche   | 0,275 | 6     | 1,65  | 13,2  |
| 1 Alcopop in Flasche   | 0,275 | 10    | 2,75  | 22    |
| 1 Alcopop in Tube      | 0,05  | 15    | 0,75  | 6     |

#### Eine persönliche Faustregel für halluzinogene Drogen (siehe auch nächste Seite)

Da es kaum eine nennenswerte gesundheitsrelevante Studie gibt, die sich mit Grenzwerten bei halluzinierenden Drogen befasst und wenn doch, dann nur von grundsätzlichen gesundheitlichen Risiken spricht, kann sich folgende Faustregel zu eigen gemacht werden. Ein Longdrink mit 4–8 cl Schnaps (2-6Units) sensibilisiert einen ungefähr 1 Stunde für Halluzinationen. Wenn eine andere Droge als die toxisch gefährlichere Droge Alkohol einen 4 Stunden für Halluzinationen sensibilisiert, ist das gleichbedeutend, als wenn 2–4 Longdrinks konsumiert worden sind. Das heißt, wer die Obergrenze des Longdrinks für 2–4 Tage erreicht hat, sollte deshalb, um sich gesundheitlich zu schonen, mindestens 1 Tag nüchtern bleiben.

Natürlich gibt es auch Unterschiede im Abbau der anderen Substanzen und deren Wechselwirkungen. Auf alle Fälle sollten regelmäßig Leberwerte überprüft werden, da in der Leber die Substanzen erst einmal als Gift wirken, bevor sie abgebaut werden. Ein Druck oder Stechen im rechten Oberbauchraum, ständige Blähungen, Appetitmangel, starker Juckreiz, ständige Müdigkeit/ Abgespanntheit oder Potenz-/Menstruationsprobleme können erste Anzeichen einer Leberschädigung sein. Dann heißt es erst einmal abstinenz zu bleiben und nur mit Entspannungstechniken betrunken zu sein.

Die Faustregel gilt in besonders verschärften Maßen für Frauen. So sollte eine Frau gegenüber Männern bei der Dosierung von halluzinogenen Drogen auch höchstens die Hälfte zu sich nehmen. Jugendliche unter 18 Jahren und Schwangere sollten ganz darauf verzichten.

### 6.2.2. Die Benutzung von psychoaktiven Drogen im Gegensatz zu Klarträumen.

Im Gegensatz zu Schnäpsen, die bei entsprechender Menge auf nüchternen Magen getrunken halluzinierend wirken, wirken psychoaktive Drogen wie LSD, LSA (Wirkstoff aus Trichterwindenarten), Psilocybin (Zauberpilzen), Peyote, Meskalin und Ayahuasca oder in milderer Form Cannabis und Aztekensalbei (*Salvia Divinorum*) mehr oder länger halluzinierend. Absinth, der stärkere Anisschnaps, soll durch den Wermutanteil einen ähnlichen Wirkstoff wie Cannabis beinhalten. Dennoch ist umstritten, ob die psychoaktive Wirkung mehr vom Alkohol oder vom ähnlichen Wirkstoff herrührt.

Mehr über die Wirkung und Geschichte der Drogen wird auf den Internetseiten des Journalisten Jörg auf dem Hövel [joergo.de](http://joergo.de) informiert.

#### Grundsätzlich gilt:

Drogen mit halluzinogener Wirkung, egal, wie stark sie sind, können auch nicht mehr und nicht weniger bewirken, als die eigenen (Alb)Träume wachzurufen. Bei Halluzinationen können die Grenzen von Traum und Wirklichkeit vollkommen verwischt werden und das tagsüber bei völligem Wachbewusstsein. Deshalb ist bei ungünstigem Setting (Umständen) und bei depressiv anfälligen Personen von der Verwendung halluzinogener Substanzen abzuraten. Ein ungünstiges Setting ist zum Beispiel ein Zusammensein mit einer Person, die zu starken moralischen, ethischen Diskussionen neigt, berufliche, schulische Situationen oder finanzielle Sorgen, die einen Tag und Nacht beschäftigen. Anders ist es, wenn ich weiß, woher die Droge kommt, was sie bewirkt und ich vor und nach der Einnahme Zeit und Muße zur Verarbeitung meines Rausches habe. Der Höhepunkt eines halluzinierenden Rausches kann bis zu 12 Stunden dauern.

Klarträume, die nachtsüber während des Schlafes bei völligem Wachbewusstsein erlebt werden, sind die gesündere Alternative.

Sie brauchen zwar eine längere Vorbereitungszeit wie die Einnahme von psychoaktiven Drogen durch das Trauerinnern und die Kontemplations-/Meditationsübungen, aber die Vorbereitungszeit kann als Genuss erfahren werden.

In Klarträumen verwischen sich wie bei Halluzinationen die Grenzen von Traum und Wirklichkeit. Allerdings bewegt sich die Dauer eines luziden Traumes eher im Minutenbereich. Der Klarträumer weiß immer, dass es sein Traum ist, den er gerade erlebt. Während die Droge den Horrortrip künstlich verlängert, führen Albträume zum Ende des Traumes oder zum Bewusstsein des Traumzustands. Wenn wir uns jedoch beim Horrortrip unseres halluzinierten Zustandes bewusst werden, kann auch der psychedelische Trip positiv verändert werden. Im schlimmsten Fall können Horrortrips – bei Unerfahrenen nicht selten – nach dem Rausch zu sozialer Isolation, Depressionen oder krankhaften Wahnvorstellungen führen. Allerdings sind diese Persönlichkeitsstörungen auch bei Alkoholmissbrauch zu beobachten und rechtfertigen keine ungerechte Strafgesetzgebung.

Die künstliche Verlängerung von Horrortrips oder die psychische Abhängigkeit von halluzinogenen Drogen, die die öffentliche Diskussion über das Für und Wider der Legalisierung von Cannabis oder Zauberpilzen zurzeit bestimmen, will ich an dieser Stelle nicht weiter vertiefen. Nur sollte eine aufgeklärte Gesellschaft ihre Mitbürger, die bereit sind, sich diesem Risiko zu stellen, um eine andere oder erweiterte Sicht der Wirklichkeit zu erleben, nicht kriminalisieren oder in eine kriminelle Szene drängen. Doch gegenwärtig entscheiden Politiker über die Gesetze, die besonders gerne den moralischen Zeigefinger erheben. So wird es wahrscheinlich noch lange dauern, bis eine andere Sicht über Drogengenuss und -missbrauch möglich sein wird. Über den aktuellen Stand der öffentlichen Diskussion kann man sich bei [hanfverband.de](http://hanfverband.de), [drogen-und-du.de](http://drogen-und-du.de) oder [drugcom.de](http://drugcom.de) informieren. (Siehe auch Linkliste Seite 29)

### 6.3.1. MILD-Technik nach Stephen La Berge

Der amerikanische Klartraumforscher Stephen La Berge entwickelte neben seiner elektronischen Schlafmaske NovaDreamer die sogenannte MILD-Technik. La Berge spricht hierbei von Traumsymbolzielen, die er folgendermaßen kategorisiert:

**Bewusstheit** - Sie, der Träumer, haben einen merkwürdigen Gedanken, eine starke Emotion, spüren eine ungewöhnliche Empfindung oder haben veränderte Wahrnehmungen. Es kann ein eigenartiger Gedanke sein, der nur in einem Traum vorkommen kann oder der die Traumwelt magisch beeinflusst. Die Emotion kann unangemessen oder unheimlich überwältigend sein. Empfindungen können das Gefühl von Lähmungen oder das Verlassen Ihres Körpers sowie ungewöhnliche physische Gefühle oder sexuelle Erregung beinhalten. Wahrnehmungen können ungewöhnlich klar oder verworren sein oder etwas im gewöhnlichen Leben Unmögliches darstellen.

**Aktion** - Sie, der Traumcharakter oder ein "Traumding" (unbelebte Objekte und Tiere mit eingeschlossen) tun etwas, was im Wachleben ungewöhnlich oder unmöglich ist. Schlecht funktionierende Geräte sind ein gewöhnliches Beispiel dieser Kategorie.

**Form** - Ihre Gestalt, die Gestalt eines Traumcharakters oder eines Traumobjekts, ist merkwürdig geformt, deformiert oder verwandelt sich auf unwahrscheinliche oder unmögliche Art und Weise. Auch der Ort, an dem sie sich in Ihrem Traum befinden ("das Setting") mag andere Charakteristika haben, als er es in der Wachwelt hätte.

**Kontext** - Der Ort oder die Situation, in der sie sich im Traum befinden, ist fremdartig. Sie könnten irgendwo sein, wo sie im Wachleben nicht wären, oder in eine merk-

würdige soziale Situation verwickelt sein. Also könnten sie oder ein anderer Traumcharakter eine Rolle spielen, die sich vom Wachleben unterscheiden mag. Es wäre möglich, dass Objekte oder Charaktere nicht am rechten Platz sind, oder der Traum in einer anderen Zeit, der Vergangenheit oder der Zukunft, stattfindet.

#### **Einführung:**

Das Kürzel MILD steht für Memotechnische Induktion von luziden Träumen (Dreams). Ein Memo ist eine Gedächtnishilfe, und MILD ist eine Induktionstechnik des luziden Träumens, die auf der Erinnerung basiert. Wie sie bereits gelesen haben, ist die Grundlage der MILD-Technik die Praktik, sich daran zu erinnern, dass sie erkennen wollen, ob sie gerade träumen. Sie haben sich selbst mit verschiedenen Übungen über die letzten 5 Wochen hinweg vorbereitet, um erfolgreich mit MILD verfahren zu können. Und zwar, indem sie Ihre Fähigkeit, verbesserten, zukünftig Dinge allein durch mentale Anstrengung (nicht durch geschriebene Notizen!) zu tun, und Ihre Konzentrationsvermögen steigerten. Mit MILD zu operieren bedeutet harte Arbeit. Untersuchungen haben gezeigt, dass die MILD-Technik, eventuell das effektivste Instrument ist, um luzide Träume einzuleiten und dass sie die Ergebnisse großartig verbessern.

Da MILD während der Nacht angewandt wird, ist sie sehr nützlich, um mehrere luzide Träume in einer Nacht herbeizuführen. Jedes Mal, wenn sie MILD gebrauchen, ist es Ihr Ziel, in Ihrem nächsten Traum luzide zu werden. Wenn sie z.B. MILD vor jeder REM-Periode praktizieren, können sie in vier oder fünf Träumen nach Belieben luzide werden; d.h., wann immer sie wollen. Seien sie sich jedoch darüber im Klaren, dass MILD Konzentration und Perioden der Wachheit während der Nacht erfordert, so dass sie am besten angewendet wird, wenn

sie extra Zeit zum Schlafen verfügbar haben. Die folgenden Schritte führen sie durch MILD. Die Übung sollte von ihnen zuerst gemacht werden, während sie tagsüber wach sind, daraufhin beim Zubettgehen und schließlich nachdem sie von einem Traum in der Nacht erwacht sind. Dies erlaubt ihnen, ihre Geschicklichkeit im Umgang mit MILD weiterzuentwickeln, damit sie wissen, was sie tun, wenn es schließlich darum geht, sie zu praktizieren, wenn sie mitten in der Nacht "groggy" sind.

Beachten sie: Machen sie die Tages- und die Einschlaf-Praxis jede für sich an verschiedenen Tagen. Dann fahren sie mit der Schlaf-Praxis fort und üben sie die Schlaf-Praxis mindestens fünf verschiedene Nächte lang.

### **Tages-Praxis**

1. Einen Traum einprägen: Kurz nachdem sie am Morgen erwacht sind und Ihre nächtlichen Träume aufgezeichnet haben, wählen sie einen aus, in dem sie wirklich gerne luzide geworden wären. Erinnern sie sich detailliert an ihn, so dass sie sich selbst wieder in ihm visualisieren können. Wenn sie ihre Träume auswählen, um sich an jene für den 1. Schritt zu erinnern, ist es das beste, sich einen Traum herauszunehmen, in dem ein typischer Traumhinweis auftritt. Wenn sie sich jedoch an keine guten Träume mit typischen Hinweisen von der Nacht erinnern, verwenden sie irgendeinen Traum aus der Nacht, den sie mögen. Sie können einen typischen Hinweis visualisieren, der während des entsprechenden Teils der Übung auftaucht.

2. Wählen sie eine bestimmte Übungszeit: Nehmen sie sich täglich 20 Minuten Zeit, um die MILD-Technik zu praktizieren. Es sollte eine Zeit sein, in der sie an einem ruhigen Ort alleine sein können. Sie sollten auf einem bequemen Stuhl sitzen. Wählen sie sich einen Zeitpunkt aus, wo sie wach

und nicht schläfrig sind.

3. Setzen sie sich hin und entspannen sie sich.

4. Praktizieren sie MILD

A. Rufen sie sich ihre Träume zurück: Rufen sie sich mit geschlossenen Augen den Traum, an den sie sich von heute morgen erinnern können, zurück. Visualisieren sie sich selbst in ihn hinein. Fühlen sie, wie es war, in dem Traum zu sein, denken sie an ein Bild dieses Traumes, hören sie seine Geräusche usw..

B. Konzentrieren sie sich auf Ihre Absicht: Mit den Bildern, Geräuschen und Gefühlen des Traumes innerlich vor Augen konzentrieren sie sich auf den Gedanken: "Nächstes Mal, wenn ich träume, werde ich mich daran erinnern, zu erkennen, dass ich gerade träume."

C. Sehen sie sich selbst, wie sie luzide werden: Visualisieren sie, wie sie in dem Traum, in dem sie sich gerade selbst vorgestellt haben, luzide werden. Nehmen sie eines der Traumzeichen aus dem Traum heraus und stellen sie sich vor, dass, wenn sie ihm begegnen, sie seine Fremdartigkeit erkennen, und realisieren sie, dass sie träumen. Fühlen sie die Erregung, luzide zu werden. Fahren sie damit fort, sich vorzustellen, was sie gerne im Traum tun würden, jetzt, da sie luzide sind.

D. Halten sie Ihre Aufmerksamkeit aufrecht: Gehen sie Schritt A - C nochmals durch, Visualisierung des Traumes, Durchsetzung ihrer Absicht, und dann - sich selbst im Traum luzide werden - zu sehen. Halten sie die Konzentration auf diese Aufgaben aufrecht und erlauben sie ihr nicht, weg zu wandern und anderen Gedanken zu folgen. Fahren sie damit fort, bis Ihre 20-Minuten-Periode vorüber ist.

5. Zeichnen sie Ihre Bemühungen auf: In der Reihe für Tages-Praxis auf der Tabelle

mit dem Titel "Bericht über die MILD-Technik" tragen sie das Datum Ihrer Tages-Übung, die Zeit, zu der sie anfangen, sowie die Länge der Zeit (in Minuten), die sie für die Übung brauchten, ein. Am nächsten Morgen tragen sie ein, an wie viele Träume und luzide Träume sie sich aus der Nacht erinnern konnten

### **Einschlaf-Praxis**

1. **Prägen** sie sich einen Traum ein: Ebenso wie für die Tages-Praxis memorieren sie einen Traum aus der Nacht, in dem sie gerne luzid geworden wären und zwar mit dem Ziel, sich an einen Traum mit einem typischen Hinweis darin zu erinnern, um ihn für die Praxis zu memorieren. Falls sie sich an keinen Traum erinnern, in dem ein typischer Hinweis aufgetreten ist, stellen sie sich einfach einen in ihrem ausgewählten Traum vor.

2. Bereiten sie sich zum Schlafen vor: Wenn sie wollen, geben sie sich selbst etwas Zeit, um über Tagesereignisse nachzugrübeln. So können sie sich wirklich fallen lassen, um die Übung zu machen. Wenn sie wirklich bereit sind schlafen zu gehen machen sie weiter mit Schritt 3.

3. Entspannen sie sich: Gebrauchen sie die Entspannungsübung, die am besten für sie ist, um physisch Spannungen zu lösen und einen ruhigen geistigen Zustand zu erreichen. Aber lassen sie sich noch nicht in den Schlaf fallen.

4. Praktizieren sie MILD: Folgen sie den Anweisungen für MILD in Schritt 4 der Tages-Praxis oben, aber setzen sie dann die Übung fort (sich in den Traum durch Erinnerung zurückversetzen, ihre Absicht fokussieren und sich selbst luzide werden sehen), bis sie einschlafen. Manchmal stellen sie vielleicht fest, dass die Konzentration, die MILD beinhaltet, sie am Einschlafen hindert. Falls sie die Konzentration länger als 20 Minuten durchhalten, ohne dabei einzuschlafen, lassen sie eventuell von Ihrer

Übung ab und entspannen sie sich tief. Halten sie Ihren Kopf frei von Gedanken und Belangen. Falls ein Gedanke von ihrem Geist Besitz ergreift, stoßen sie ihn sanft beiseite und machen sie wieder Ihre Absicht geltend: "Das nächste Mal, wenn ich träume, werde ich mich daran erinnern, zu erkennen, dass ich träume." Ihr Ziel ist es, diese Absicht zu Ihrem letzten Gedanken werden zu lassen, ehe sie einschlafen.

5. Zeichnen sie Ihre Bemühungen auf: Tragen sie am nächsten Morgen in der Reihe Einschlaf-Praxis auf dem Bericht über die MILD-Technik das Datum und die Zeit Ihrer Ausübung ein, die entsprechende Länge der Zeit, in der sie MILD machten, ehe sie einschliefen (Angabe in Minuten), und die Zahl der Träume und der luziden Träume, an die sie sich von der Nacht erinnern.

### **Schlaf-Praxis**

1. Nehmen sie sich vor, aus Träumen zu erwachen: Wenn sie abends einschlafen, suggerieren sie sich selbst, dass sie während der Nacht (direkt) nach Träumen aufwachen werden. Erinnern sie sich daran, dass sie Ihre Träume klar zurückrufen und die MILD-Technik machen wollen.

2. Aus einem Traum erwachen und ihn sich zurückrufen: Wenn sie aus einem Traum in der Nacht erwachen, rufen sie ihn sich zuerst so detailliert wie möglich zurück, und schreiben sie dann genügend darüber auf, um die wichtigsten Ereignisse und Szenen zu beschreiben.

3. Wachheit steigern: Stehen sie aus dem Bett auf. Gehen sie zum Badezimmer und waschen sie ihr Gesicht mit kaltem Wasser. Ein guter Realitätstest, um sich zu vergewissern, dass sie tatsächlich wach sind! Machen sie einige Dehnungsübungen, um Ihren Blutkreislauf und Ihre Wachheit anzukurbeln.

4. Ins Bett zurückgehen: Gehen sie ins Bett zurück, und lesen sie ihre Traumaufzeichnungen. Notieren sie die typischen Traumsymptome darin. Sagen sie sich selbst, dass sie, wenn sie das nächste Mal Traumsymptome sehen, sie als Zeichen dafür, dass sie gerade träumen, erkennen werden.

5. Das Licht ausschalten und sich entspannen: Machen sie eine Entspannungsübung, um Spannungen zu lösen und Ihren Geist zu beruhigen. Gehen sie noch nicht schlafen!

#### 6. MILD-Technik

A. Rufen sie Ihren Traum zurück: Visualisieren sie sich selbst in den Traum zurück, aus dem sie gerade erwacht sind, wie sie es bei der Tages- und Einschlaf-Praxis gemacht haben.

B. Konzentrieren sie sich auf Ihre Absicht: Konzentrieren sie sich auf den Gedanken "Das nächste Mal, wenn ich träume, werde ich mich daran erinnern, zu erkennen, dass ich gerade träume."

C. Sehen sie sich selbst luzide werden: Visualisieren sie, wie sie in dem Traum, den sie gerade hatten, luzide werden. Greifen sie eines der Traumsymptome heraus und stellen sie sich vor, dass es sie darauf hinweist, dass sie gerade träumen. Fühlen sie die Erregung, luzide zu werden, und stellen sie sich selbst dabei vor, das zu tun, was sie im luziden Zustand gerne einmal tun würden.

D. Halten sie Ihre Aufmerksamkeit aufrecht: Gehen sie Schritt A, B und C durch, bis sie einschlafen. Falls die Konzentration sie mehr als 20 Minuten wach hält, und dies sie belastet, lassen sie es wieder sein und vergewissern sie sich, dass ihr letzter Gedanke derjenige an Ihre Absicht ist, sich daran zu erinnern, dass sie luzide werden. Wachzubleiben und sich länger zu konzentrieren kann jedoch Ihre Chancen, einen luziden Traum zu haben, erhöhen.

7. Wiederholen sie Schritt 2 bis 6 jedes Mal, wenn sie von einem Traum erwachen. Falls sie wollen, können sie MILD nach jedem Traum, von dem sie in der Nacht erwachen, anwenden.

8. Zeichnen sie Ihre Bemühungen auf: Zeichnen sie die ersten fünf Nächte, in denen sie MILD nachts praktizieren, auf dem Blatt über die MILD-Technik auf. Wenn sie ins Bett gehen, tragen sie das Datum in der ersten verfügbaren Reihe ihrer Aufzeichnungen ein. Jedes Mal, wenn sie aus einem Traum erwachen und MILD praktizieren, nachdem sie den Schritt 4 gemacht haben, schreiben sie, ehe sie zum Schlafen zurückkehren, dann die Zeit, zu der sie die Einschlaf-Praxis gemacht haben, auf. Am Morgen berichten sie über den entsprechenden Betrag an Zeit, den sie während der Nacht gebraucht haben. Tragen sie in die Reihe mit dem Datum der Nacht die Anzahl der Träume und luziden Träume ein, an die sie sich aus der Nacht erinnern konnten.

(Ausschnitte aus "A Course in Lucid Dreaming")

### 6.3.2. Benutzung des NovaDreamer (Entwickelt von Stephen LaBerge)

#### Gebrauchen sie ihren Verstand

Mindestens ebenso wichtig wie die Kenntnis der Funktionen des Nova-Dreamer ist das Wissen, wie sie ihren Verstand einsetzen können, um Klarträume zu erreichen. Der MILD-Technik (Course in Lucid Dreaming) stellt ihnen die hierzu notwendigen Übungen bereit. Die folgenden Beispiele sind speziell für die Anwender des Nova Dreamer gedacht. Der Abschnitt Katalog der Lichtimpulse und Knöpfe zeigt ihnen einige der Erfahrungen, die Benutzer beim Sehen der Lichtimpulse im Traum und beim Benutzen des Realitätstests gemacht haben. Die Übung "Suche nach Lichtimpulsen" wird ihnen helfen, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, Lichtimpulse in ihrer Umgebung wahrzunehmen. Lesen sie zunächst den Abschnitt "Katalog der Lichtimpulse und Knöpfe" und beginnen sie dann mit der Übung "Suche nach Lichtimpulsen"

#### Katalog der Lichtimpulse und Knöpfe

Es gibt drei verschiedene Kategorien, wie die Lichtimpulse des NovaDreamer in ihren Traum eingebaut werden. In der ersten Kategorie erscheint ein Lichtimpuls im Traum, in veränderter, getarnter, verkleideter Form oder einfach als Blitzlicht, wie man es auch im Wachzustand sieht. Die zweite Form des Lichts kommt von dem Knopf, der den Realitätstest auslöst. In der dritten Form erscheint der NovaDreamer selbst in einer Traumsequenz oder im allgemeinen Thema des Traums. Dies ist eine sehr wichtige Art der Integration des Lichts in den Traum, die vielen Benutzern des NovaDreamer beim Klarträumen geholfen hat. Die einfache Feststellung, sie laufen umher und tragen den Nova-Dreamer, reicht aus, um ihnen zu sagen: sie träumen. Stellen sie sich vor, sie sehen die Lichtimpulse und sagen sie sich: Das ist der Nova Dreamer, und ich träume!

Ein wichtiger Hinweis: Obwohl die Leuchtdioden des NovaDreamer rot sind, erwarten sie nicht, dass das Licht in ihrem Traum rot sein muss! Sehr oft erscheint es weiß oder auch in einer anderen Farbe.

Eine Erklärung zu unangenehmen oder erschreckenden Erscheinungen der Impulse im Traum

Normalerweise können sich die Lichtimpulse ganz nahtlos in die Träume einbinden. Unser Verstand versucht, die Lichter als etwas Normales aus dem wachen Zustand zu deuten. Die Blinklichter erscheinen jedoch nicht immer als etwas Angenehmes. Im Wachzustand sehen wir Blinklichter häufig in Form von Alarm, Polizeisignalen, Feuer und Explosionen. Wenn dies die naheliegendste Erklärung ist, die ihr Traumzustand für diese Art von Licht findet, so wird das Licht des NovaDreamers als solches "Alarmlicht" im Traum erscheinen. Wir haben auch Berichte von Menschen gehört, die das Licht im Traum als "Licht von tausend Sonnen", als Atomexplosion sahen. Das ist nichts Schlimmes! Der Impuls des NovaDreamers kann sie nicht verletzen, ganz gleich, welche Form er annimmt. Und zudem gibt uns das Auftauchen des Impulses als unangenehmes Licht die Möglichkeit, zu üben, Signale in unserem Leben objektiv einzuschätzen und uns zu fragen: "Ist das wirklich gefährlich? Was bedeutet das eigentlich? Wie kann es mir helfen?" Im Falle des Nova Dreamer - Impulses bedeutet es: "Das Licht sagt mir, dass ich träume und dass ich die Kraft habe, den Verlauf meines Traumes zu einer positiven, konstruktiven Richtung hin zu beeinflussen."

#### Suche nach Lichtimpulsen

1. Fangen sie mit einer Auflistung von Lichterscheinungen an: Machen sie eine Liste mit dem Titel. Lichter im Wachzustand. Dann sehen sie sich um und notieren sie jede Lichtquelle in ihrer unmittelbaren

Umgebung, Zimmer usw..... . Schreiben sie sie auf ihre Liste. Beispiele wären: Schreibtischlampe, Computerbildschirm, die Reflexion der Lampe im Spiegel, Glitzern der Sonne in ihrem Auge. Vergessen sie nicht die Reflexionen elektronischer Geräte oder sogar sehr heller Farben - die Lichtimpulse des Nova-Dreamer sind auch als solche schon im Traum aufgetaucht.

2. Sammeln sie viele Beispiele von Lichtern: Tragen sie ihre Liste immer bei sich. Wenn sie eine Lichtquelle entdecken, die noch nicht auf ihrer Liste steht, fügen sie sie hinzu. sie sehen z.B. unterschiedliche Arten von Lampen, Ampeln, Scheinwerfern usw. Kommt ihnen irgendein Licht ungewöhnlich vor (eine Glühbirne brennt aus, jemand kommt mit aufgeblendeten Lichtern auf sie zu)? Notieren sie es!

3. Benutzen sie die Lichter als Impuls für den Realitätstest: Jedes Mal, wenn sie eine neue Lichtquelle notieren, machen sie einen Realitätstest. Visualisieren sie wie ihnen klar wird, dass sie träumen, Klarträumen, und wie sie etwas tun, das nur im Traum möglich ist, Fliegen z.B.

Machen sie es sich zur Gewohnheit, überall Lichter zu sehen: Führen sie ihre Liste mit Lichtquellen so lange weiter, bis es ihnen zur Gewohnheit geworden ist, Lichter in ihrer Umgebung zu beobachten und Realitätstests zu machen.

#### 6.4. Topdog und Underdog nach Fritz Perls am Beispiel eines Interviews

Bry: Dr. Perls, was ist Gestalttherapie?

Fritz! All das Diskutieren, Reden und Erklären erscheint mir unwirklich. Ich hasse es, zu intellektualisieren, Sie nicht?

Bry: Manchmal, aber ich möchte Sie interviewen. Ich würde gerne etwas über Gestalttherapie erfahren. Also...

Fritz! Lassen Sie uns etwas anderes versuchen. Sie sind die Patientin. Seien sie echt, keine Intellektualisierungen mehr.

Bry: Nun gut, wenn Sie meinen, versuche ich's. Ich versuche, die Patientin zu sein. Also, was ich sagen würde ist folgendes: Dr. Perls, mein Name ist Adelaide, und ich komme zu ihnen als Patientin. Ich bin depressiv und ich habe diese körperliche Angst vorm Fliegen. Meine Hände werden feucht und mein Herz schlägt schneller." - Was nun?

Fritz! Innerhalb von fünf Minuten werde ich Sie von Ihrer körperlichen Flugangst befreien.

Bry: Oh, wirklich? Sehr gut. Wie wollen Sie das anstellen?

Fritz! Schließen Sie Ihre Augen. Steigen Sie in das Flugzeug. Vergegenwärtigen Sie sich, dass sie nicht in einem richtigen Flugzeug sitzen, es geschieht nur in Ihrer Phantasie. Die Phantasie wird Ihnen helfen zu sehen, was Sie beim Fliegen erleben.

Bry: Mein Herz beginnt, schneller zu schlagen...

Fritz! Lassen Sie Ihre Augen geschlossen...

Bry: Gut.

Fritz! Ihr Herz beginnt, schneller zu schlagen, ... erzählen Sie weiter.

Bry: Ich sehe den Rücken des Piloten da vorne, und ich bin mir nicht sicher, ob er der Situation gewachsen ist.

Fritz! Gut. Stehen Sie auf und sagen ihm das.

Bry: Ich tippe ihm auf die Schulter. Er dreht sich um. Ich sage: "Halten Sie die Straße im Auge?" Er stößt mich weg und ich gehe zurück auf meinen Platz.

Fritz! Gehen Sie nicht zurück auf Ihren Platz. Wechseln Sie den Platz. Sie sind jetzt der Pilot.

(Dr. Perls bat mich, mich auf einen Stuhl gegenüber von meinem zu setzen. Bei jedem Rollenwechsel wechselte ich auch den Platz.)

Bry: Ich bin der Pilot. Was macht diese Frau hier, sie stört mich. Verlassen Sie das Cockpit und kehren Sie auf Ihren Platz zurück. Ich weiß was ich tue.

Fritz! Ich glaube Ihrer Stimme nicht. Achten Sie auf Ihre Stimme.

Bry (als Pilot): Entschuldigen Sie bitte, es tut mir leid, es tut mir wirklich schrecklich leid, aber wir wissen, wie man dieses Flugzeug fliegt. Würden Sie bitte zu Ihrem Platz zurückgehen. Alles ist in bester Ordnung und völlig unter Kontrolle.

Fritz! O.K., wie heißen Sie, Adelaide? - Adelaide.

Bry (als Adelaide): Ich möchte ja zu meinem Platz zurückgehen, aber ich bin so aufgebracht über dieses Flugzeug; ich mag es nicht, vom Boden abzuheben. Ich mag es nicht, in zehntausend Metern Höhe zu sein, das ist unnatürlich.

Fritz! O.K., jetzt sind Sie die Autorin; schreiben Sie das Script.

Bry (als Pilot): Hören Sie, wir tun unser Bestes, wir sind auch Menschen. Sehen Sie,

dieses Flugzeug kostet fünf Millionen Dollar und wurde von Pan American geprüft. Wenn es etwas gibt, das wir mögen, dann ist das Geld. Jedes Mal wenn ein Flugzeug abstürzt verlieren wir Geld, und wir verlieren Leute. Das ist sehr schlecht für unser Ansehen, und wir tun alles Erdenkliche, um dieses Flugzeug in der Luft zu halten. Wenn wir hin und wieder einen Fehler machen - mein Gott - das kommt eben vor, und in dieser Welt muss man eben manchmal was riskieren. Bis jetzt hatten wir noch keinen einzigen Transatlantikunfall. Ist Ihnen das klar?

Bry (als Adelaide): Aber ich - wenn mir die Reise nach London zum Verhängnis wird, wenn ich mitten über dem Atlantik abstürze. Aber, naja, ich würde nicht alt werden, mir würden eine Menge schrecklicher Dinge erspart bleiben; vielleicht wäre es gar nicht so schlimm.

Bry (als Pilot): Hören Sie, gute Frau, das ist keine Art, die Dinge zu sehen, wenn man Urlaub macht. Das ist total töricht.

Fritz! Sagen Sie das noch mal.

Bry (als Pilot): Sie sind völlig bescheuert, total dumm... töricht, töricht, töricht, töricht, Verdammt nochmal. Ich verdiene damit mein Geld; selbst wenn ich im Jahr fünfzigtausend verdiene - ich kann was anderes machen. Jeden Tag - nein, nicht jeden Tag, aber vierzehn Tage lang jeden Monat verdiene ich hier mein Geld und sie sind eine törichte Frau.

Bry (als Adelaide): Ich weiß bereits, dass ich blöd bin. Das war ein Scherz, ich weiß, dass ich dumm bin. Wissen Sie - ich muss es Ihnen erzählen - ich habe sogar Flugstunden genommen. Ich habe Flugstunden genommen, um etwas gegen die Angst zu unternehmen, in kleinen Piper Cubs.

(A.d.Ü.: Piper Cub ist eine kleine amerika-

nische Propellermaschine)

Fritz! Erzählen Sie das nicht mir ...

Bry (als Pilot): Piper Cubs, oh, Piper Cubs, ja? Piper Cubs, das ist wohl ein Scherz. Sie befinden sich in einer Boeing 707, Piper Cubs. Die beiden haben nichts miteinander zu tun. Ich schlage vor, dass Sie wieder auf Ihren Platz gehen und mich hier arbeiten lassen ...

Fritz! Ich schlage etwas anderes vor. Übernehmen Sie das Flugzeug. Setzen Sie sich auf den Pilotensitz.

Bry (als Adelaide): Oh, großartig. Ich liebe es, die Dinge unter Kontrolle zu haben.

Fritz! Erzählen Sie das nicht mir, sagen Sie ihm das.

Bry (als Adelaide): Hören Sie zu. Mit nur einer Hand fliege ich diese Maschine noch besser als Sie. Es gibt hier ein paar kleine Details und technische Feinheiten, die Sie kennen, aber ich könnte das in ein paar Monaten lernen. Ich bin intelligent genug dafür; also setzen Sie sich zurück auf meinen Platz und lassen Sie mich das hier machen.

Fritz! Sagen Sie das noch mal: "Lassen Sie mich das hier machen."

Bry: Lassen Sie mich das hier machen.

Fritz! Noch mal.

Bry: Lassen Sie mich das hier machen.

Fritz! Sagen Sie es mit Ihrem ganzen Körper.

Bry: Lassen Sie mich das hier machen.

Fritz! Jetzt sagen Sie es zu mir: "Fritz, lassen Sie..."

Bry: Fritz, Lassen Sie mich das hier machen.

Fritz! Noch mal.

Bry: Lassen Sie mich das hier machen.

Fritz! Haben Sie etwas gelernt?

Bry: Ja, das bin ich - leider.

Fritz! Das war ein kleines Stück Gestalttherapie.

Bry: Faszinierend.

Fritz! Das war ein Beispiel dafür, dass wir nicht analysieren, sondern integrieren. Sie haben das Muster geliefert, einige Ihrer dominierenden Bedürfnisse; und ich helfe Ihnen sie für sich zurückzugewinnen. Jetzt fühlen Sie sich ein wenig stärker.

Bry: Das stimmt, ja.

Fritz! Das ist Gestalttherapie.

Bry: Ich verstehe. Funktioniert Gestalt immer so?... Ich habe gestern Ihre Demonstration gesehen. Arbeiten Sie immer mit der Technik, die Leute Rollen und Stühle wechseln zu lassen, um einen bestimmten Aspekt zu betonen?

Fritz! Immer dann, wenn ich Polaritäten erkenne, ja; wenn wir es mit zwei Gegensätzen zu tun haben. Sie werden bemerken, dass diese Gegensätze im Streit miteinander liegen. Pilot und Passagier sind Feinde. Sie sind Feinde, weil sie einander nicht zuhören. In unserem Fall - in diesem Dialog - nehmen Sie diesen anderen Teil, der Sie verfolgt, der außerhalb von Ihnen zu sein scheint, wahr und erkennen, dass er zu Ihnen gehört, dass Sie das sind. Dadurch nehmen Sie diese Gefühle zu sich zurück, Sie reassimilieren einen Teil Ihrer dominierenden Bedürfnisse.

Bry: Nun, damit ich das wirklich ganz verstehe: Müssten wir diesen Prozess zwanzig mal oder zwanzig Jahre lang durchgehen, oder würden wir vielleicht ein Jahr daran arbeiten, damit es ganz zu mir zurückkehren könnte?

Fritz! Nein, nein, nein. Ich muss Ihnen erzählen, was ich gestern schon sagte: Ich habe eine Lösung gefunden. Sie brauchen nicht zwanzig Jahre auf der Couch zu verbringen oder jahrein-jahraus Therapie zu machen. Das ganze dauert vielleicht drei Monate. Von der Neurose zur Authentizität. Die Lösung liegt in der therapeutischen Gemeinschaft, wo wir zusammenkommen, zusammen arbeiten und zusammen Therapie machen. Der Kernpunkt der Therapie ist, dass wir lernen, uns unseren Gegensätzen zu stellen. Wenn Sie einmal gelernt haben, wie Sie das machen können, fällt es Ihnen beim nächsten Mal vielleicht leichter. Wenn ich Ihnen also ein Beispiel dafür gebe, was bei vielen Menschen der am häufigsten vorkommende Gegensatz ist, können Sie sehen, was sich daraus ergibt. Der am häufigsten vorkommende Gegensatz ist der zwischen Topdog und Underdog. Von hier aus gehen wir die Sache an.

Bry: Gut.

Fritz! Also, der Topdog sitzt hier in diesem Stuhl. Der Topdog beginnt: "Adelaide, du solltest..."

(Wieder wechsele ich Rollen und Stühle)

Bry (als Topdog): Adelaide, du solltest... - du solltest jeden Morgen um sieben Uhr aufstehen. Iss nicht zu viel. Mach deine Übungen. Arbeite effektiv. Setz' dich morgens um acht an die Schreibmaschine.

Fritz! Verstärken Sie das.

Bry (als Topdog): DU SOLLTEST JEDEN MORGEN UM ACHT AN DER SCHREIBMASCHINE SITZEN.

Fritz! Bemerken Sie, dass Sie sich immer noch 10 cm von ihr fernhalten?

Bry (als Topdog): Oh, ich mach' dich fertig... Ich mach' dich fertig, weil du nicht in jeder Hinsicht ein effektives Leben lebst. Du

bist voller Konflikte, du bist voller Müll, du bist eine schlechte Mutter.

Fritz! O.K., wechseln Sie die Plätze. Sie sind der Underdog.

Bry: Ich bin sehr bedürftig. Ich schaffe es nicht allein. Ich brauche einen Mann an meiner Seite, allein bin ich dem nicht gewachsen.

Fritz! Gut, schreiben Sie das Script.

Bry (als Underdog): Er ist nicht perfekt (O.K., das bin ich auch nicht). Er ist hier und ich mag ihn sehr, aber wenn ich ihn heirate, bin ich nicht mehr frei.

Fritz! Sind Sie sich dessen bewusst, dass der Underdog in die Verteidigung geht?

Bry: Ja.

Fritz! Haben Sie das wahrgenommen? Jedes Mal wenn Sie den Platz wechseln, kreuzen Sie die Beine und quetschen Ihre Genitalien ein, und in diesem Moment verschließen Sie sich völlig.

Bry: Wenn ich der Topdog bin?

Fritz! Ich weiß nicht. In diesem Augenblick - seien Sie sich einfach bewusst, dass Sie völlig verschlossen sind. Sprechen Sie noch einmal als Topdog.

Bry (als Topdog): Gut. Du bist ein süßes kleines Mädchen, aber du entwickelst dein Potential nicht, und du hast Probleme, weil du Angst hast, ein unabhängiger Mensch zu sein. Du hast genug Elend gesehen: wie gestern Abend in der Encountergruppe (bei einem Psychologenkongress in Washington, D.C.). Du siehst doch, wie viel Angst die Leute vor sich selbst haben, und vor Beziehungen, und du hast dieses Problem nicht... Es wäre alles in Ordnung, wenn du nur wüsstest, wie du es anstellen sollst. Du hast nicht mal halb so viel Angst wie all die anderen Leute hier. Du bist zwan-

zig mal darüber hinaus und hast Angst, in die Rolle zu schlüpfen. Diese Leute sind wie ängstliche kleine Mäuse, und das bist du nicht.

Fritz! Bemerken Sie, dass der Topdog sich verändert und jetzt versucht, sich zu rechtfertigen und zu überzeugen?

Bry: Ja. Ich weiß, dass ich wahrscheinlich eine Menge mehr verstanden habe als...

Bry (als Underdog): Du kannst mich nicht dazu bringen, etwas zu tun, das ich nicht tun will. Das kannst du nicht. Das kannst du nicht.

Fritz! Sie sind dabei, gehässig zu werden; Sie verteidigen sich.

Bry (als Topdog): O.K. Wenn du nicht willst, willst du nicht. Du brauchst diesen ganzen gottverdammten Mist, den du glaubst erreichen zu müssen, nicht zu erreichen. Geh' einfach deinen Weg und sei wer du bist. So, du dachtest einmal, du würdest eine gute Schriftstellerin werden, aber dir fehlte das Wichtigste, was eine Schriftstellerin braucht, nämlich die Fähigkeit, acht Stunden am Tag alleine auf deinem Hintern zu sitzen. Und wenn du diese Fähigkeit nicht hast, dann hast du sie eben nicht. Wen interessiert das schon? Nun ja, es ist schon irgendwie bedauerlich, aber ich bedaure es nicht mehr so sehr, weißt du. So weit war es ja ganz interessant. Es hat Spaß gemacht. Was auch immer...

Fritz! Was machen Sie mit Ihren Händen?

Bry: Hmm? Ist das zweideutig? Ich möchte sie irgendwie gebrauchen, ich möchte sie für irgendwas gebrauchen. Vielleicht, puh... ich glaube ich möchte damit schreiben - auf einer Schreibmaschine. Ich möchte sie gebrauchen.

Fritz! Warum?

Bry (als Underdog): Anerkennung, verstehen Sie. Liebe und Anerkennung. Sie sind der große Papi, und ich möchte, dass Sie sagen: "Adelaide, Sie sind großartig. Wirklich. Sie sind einfach außergewöhnlich. Sie sind verdammt gut."

Und, puh... das ist alles, was man als Mensch auf dieser Erde braucht. Vernünftig genug zu sein, etwas Liebe und Anteilnahme zu bekommen und finanziell zu überleben. Darauf läuft es hinaus.

Fritz! Wechseln Sie jetzt die Rollen.

Bry (als Topdog): Was du da sagst, ist nicht alles. Du musst dich mal auf etwas einlassen. Du kannst dich nicht zurücklehnen und einfach dasitzen. O.K. Du möchtest dich einlassen, dann tu's. Es ist nicht so schwer. Es gibt tausend Möglichkeiten, dich zu engagieren. Tu es und sieh, was passiert.

Fritz! Es scheint, als ob Sie anfangen, eine Erfahrung zu machen.

Bry: Ja. Meine Erfahrung ist, dass ich einen Konflikt hervorbringe, obwohl es an diesem Punkt eigentlich keinen Konflikt geben müsste. Ich stelle den Konflikt her.

Fritz! Ich verstehe. Gut, dann lassen Sie uns sehen, wie wir das lösen können. Nörgeln Sie weiter und hören Sie diesen Underdog...

Bry (als Topdog): Gut. Tu's, mach's. Mach es. Steh auf und mach es. Den Letzten beißen die Hunde. Vergiss die Vergangenheit. Was auch immer gewesen sein mag, es ist vorbei, und du solltest zu etwas Neuem übergehen. Das ist alles. Es ist an der Zeit, weiterzugehen. Es ist Zeit, durch diese verdammte Sackgasse durchzugehen. An diesem Punkt warst du schon vierzig mal. Du hast eine Million Erfahrungen gemacht; geh da durch. Du weißt es. Du weißt mehr als die Hälfte der Leute, die gestern auf der Bühne standen. Du hast Fritz Perls verstan-

den, und zwar sehr gut. Sehr gut. Du hast die ganze Sache kapiert, das hättest du vor fünf Jahren nicht. O.K. Fuck you. Fuck you. Fuck you.

Fritz! (Underdog) Wie kannst du so etwas zu mir sagen?

Bry (als Underdog): Wie kannst du so etwas zu mir sagen? Ich bin für dich verantwortlich. Für die nächsten dreißig Jahre werde ich herumsitzen, mich selbst bedauern und sonst nichts tun. Und sag mir nicht, was ich zu tun habe. Tu das ja nicht.

Bry: Ich habe die Rollen durcheinander geworfen, ich bin durcheinander.

Fritz! Weil die Rollen vermischt sind.

Bry: Das stimmt. Ich will nichts tun. Ein Teil meiner glühenden Freude am Leben ist verschwunden, und jetzt suche ich danach und kann sie nicht finden. Und ich weiß nicht, welcher Funke sie wieder zum Leben erwecken könnte.

Fritz! Gut.

Bry: Ich weiß nicht. Das Ego ist mir völlig egal. Ich weiß nicht.

Fritz! Gehen Sie zurück zu dem Platz und machen Sie es noch mal.

Bry: Gut. Fuck you. Fuck you.

Fritz! Setzen Sie Ihre Stimme in den Stuhl. Sprechen Sie zu Ihrer Stimme.

Bry: Meine Stimme in den Stuhl setzen? Meine Stimme ist wunderbar. Ich habe schon eine Radiosendung gemacht.

Du bist eine sehr schöne Stimme. Du bist lebendig, du bist interessant. Es ist eine wunderschöne, leise, intelligente... Diese Stimme zeigt Hintergrund, Erziehung. Eine exzellente Stimme. Und nicht nur das, sie hat dich weit gebracht im Leben. Denn diese Stimme - wenn du mit dieser Stimme zu

Leuten sprichst - diese Stimme führt sofort. Die Leute hören dir zu, weil sie diese Qualität von...- (die Stimme verändert sich) Die Stimme ist kontrolliert.

Fritz! Ich bin kontrolliert.

Bry: Ich bin kontrolliert. Ich bin die Stimme, die Stimme...

Fritz! Ich bin die Stimme.

Bry: Oh, das bin ich. Ich bin die Stimme, nicht wahr?

Fritz! Seien Sie Ihre Stimme.

Bry: Ich bin kontrolliert. Ich weiß, das ich diese Rolle spiele. Ich weiß, dass ich das kann. Ich habe Spaß daran. Ich weiß, was ich mit dir, meine Stimme, machen kann. Ich weiß sie einzusetzen, wenn ich das will. Nein...?

Fritz! Sie werden nicht zu Ihrer Stimme. Ich kontrolliere dich, betöre dich.

Bry: Ich kontrolliere dich?

Fritz! Ich betöre dich.

Bry: Ich betöre dich. In gewisser Weise entziehe ich dich der Wirklichkeit. Ich halte dich von meiner wirklichen Natur fern, weil ich dein ganzes Leben lang eine so nützliche Waffe für dich war. Durch mich hast du deinen Ärger kontrolliert. Gleichzeitig habe ich dir geholfen, zu bekommen, was du wolltest. Hierfür bin ich gut, und dafür. Das bin ich wirklich.

Fritz! Lassen Sie uns folgendes versuchen. Ich bin der größte Manipulator...

Bry: Oh, ja. Ich bin der größte Manipulator. Aber ich muss ausgerechnet hier sitzen. Ich bin der schlechteste Manipulator der Welt, weil nach einer Weile jeder die Manipulationen durchschaut. Anfangs nicht, aber nach einer Weile durchschauen sie mich. Ich glaube, ein Spiel spielen zu

können, das niemand sonst erkennt, aber sie durchschauen mich. Und ich bemerke es nicht. Das ist der törichte Teil.

Fritz! Verändern Sie nicht Ihre Stimme.

Bry: Wehe mir. Wehe mir. Wehe mir. Wehe mir. Wehe mir. Und hör auf mit dem dummen Selbstmitleid. Wehe mir.

Fritz! Mehr Mitleid, mehr.

Bry: Adelaide, du tust mir leid, aber ...

Fritz! Seien Sie sehr bekümmert.

Bry: Du tust mir leid und ich bin bekümmert, weil Gott dir viel gegeben hat und du bisher noch nicht allzu viel daraus gemacht hast. Das hast du einfach nicht. Das hast du wirklich nicht. Du tust mir leid, weil du nicht standhältst. Oh, du hast oft standgehalten, aber es hätte mehr sein können.

Fritz! Was hören Sie?

Bry: Ein kleines Mädchen, das sich rechtfertigt.

Fritz! Wie alt?

Bry: Ich komme immer auf neun. Da war etwas mit neun.

Fritz! Noch mal.

Bry: Oh, du tust mir leid, Adelaide, wegen dieser einfältigen Familie und all dem Geschrei in meinen Ohren.

Sie haben meine Ohren ruiniert. Ich konnte nicht mehr hören. Es gab so viel Geschrei. Ich konnte es nicht mehr hören. Ich verschloss meine Ohren - und mich selbst.

Doch jetzt ist es Zeit, deine Ohren wieder zu öffnen, denn niemand schreit mehr. Und deiner Kindheit hinterher zu hängen ist so unbefriedigend.

Ich bin es müde, darüber nachzudenken;

es interessiert mich nicht.

Wenn es dich wirklich nicht mehr interessiert, brauchst du nur die Ohren zu öffnen und zuzuhören. Das ist alles. Hör einfach hin. Horch in die Welt hinein. Höre die Musik. Höre. Vielleicht ist das schon alles.

Fritz! Sprechen Sie mit Ihren Ohren.

Bry: Meine Ohren. Diese Ohren sind ... meine Ohren sind zu. Ich bin meine Ohren und ich bin verschlossen und höre nichts. Ich habe alles ausgeschlossen. Ich will nicht hören. Ich höre nur eines, höre dieses schreckliche Geschrei ... all diese grausigen, scheußlichen Menschen in meiner Familie - mit Ausnahme dieses wundervollen Vaters. Konnte ich ihn hören? Nein, ich konnte niemandem zuhören.

Fritz! Ihr Vater?

Bry: Er war bemitleidenswert, aber nett.

Fritz! Sprechen Sie zu ihm.

Bry: Ich wünschte, ich hätte dich mehr geliebt als du noch hier warst. du warst ein liebenswerter Mann, intelligent - gelehrt, und ich habe nicht auf dich gehört. Ich habe dir nicht zugehört. Ich habe dir überhaupt nicht zugehört. Ich würde gerne. Wenn meine Kinder dich nur hören könnten. Sie haben keinen Vater, dem sie zuhören könnten.

Hör auf mit dem Selbstmitleid. Sie haben andere zum Zuhören. Sie leben in einer völlig anderen Umgebung.

Fritz! Was hören Sie?

Bry: Eine Mischung. Ich höre eine Mischung aus ihm und dem Geschrei - beides.

Fritz! Was hören Sie?

Bry: Ich höre, wie das Tonband die ganze Zeit läuft. Das höre ich. Ich habe etwas

Neues daraus gewonnen. Ich habe etwas völlig Neues gehört, etwas, das ich nie bekommen habe, Fritz. Alle Achtung, Fritz. Ich habe etwas völlig Neues über das Zuhören erfahren, das ich nie zuvor erfahren habe, ein Gefühl dafür, meine Ohren zu öffnen.

Fritz! Was hören Sie?

Bry: Was ich höre? Ich höre, dass ich hinhören will.

Fritz! Sie haben noch keine Ohren?

Bry: Ich habe noch keine Ohren? Aber ich bin unterwegs, und ich ... und die Leute sagen immer: "Aber Sie hören mir ja gar nicht zu. Sie haben nicht gehört, was ich sagte."

Fritz! Seien Sie still.

Bry: Seien Sie still. Gut. Ich höre, wie mein Vater sich für mich einsetzt.

Fritz! Was hören Sie jetzt?

Bry: Leere.

Fritz! Jetzt...

Bry: Ich höre das Tonband. Ich höre Sie. Aha. Aha. Ich hab's. Ich höre, was ist. Ich höre, was jetzt ist.

Fritz! Mehr...

Bry: Ich höre die Leute in der Halle. Ich höre Sie. Ich höre das Tonband. Ich höre die Klimaanlage.

Fritz! Was hören Sie?

Bry: Es stimmt. Ich höre, was jetzt ist.

Fritz! Sie müssen Ihre Ohren benutzen.

Bry: Weil ich eine ganz neue Art des Hörens erfahren habe. Ich höre mich selbst, und meine Stimme ist immer noch da draußen. Meine Stimme ist ... In mir fühle ich diese Wirklichkeit, die ich lange Zeit gespürt habe. Aber meine Stimme bringt das nicht 'rü-

ber. Sie bringt nicht 'rüber, was ich sagen will. Darin liegt der Zwiespalt.

Fritz! Das Hören und das Sagen.

Bry: Sehen Sie, was das Hören betrifft - soll ich Ihnen erzählen? Ich weiß nicht einmal mehr, was ich als Chefin gesagt habe.

Fritz! Dann brauchen Sie das Tonband.

Bry: Stimmt. Ich selbst nehme nichts auf. Ich nicht.

Fritz! Nein, Sie absorbieren nicht.

Bry: Aber - Himmel - ich bin nicht gekommen ... ich muss das mal sagen ... ich bin wegen des Interviews gekommen, nicht um so etwas zu machen.

Fritz! Aaaaah...

Bry: Wussten Sie das? Ich meine, deswegen bin ich nicht gekommen.

Fritz! Das sind nur Entschuldigungen.

Bry: Das sind nur Entschuldigungen?

Fritz! Ich habe das hundertmal erlebt.

Bry: Das ist das, was ich ... nein. Können wir weitermachen? Bitte. - Bitte, bitte. Frauen darf man doch ihre Wünsche erfüllen, nicht wahr? Nein? Bitte. Ich möchte so gerne. Wenn nicht, muss ich mir das Interview, das ich geplant hatte, selbst erstellen.

Fritz! Nein.

Bry: Ich nehme 'rein, was Sie während des Vortrags gesagt haben: dass Reife bedeutet, sich selbst den Hintern abwischen zu können. Ich habe eine andere Dimension erfahren. Die Sache ist nur, dass ich das ohne mein Leben, so wie es bisher war, nie hätte. Verstehen Sie, was ich meine?

Fritz! Ich weiß, was Sie meinen.

Klartraum.info

# Wege zur heiteren Gelassenheit und lichten Klarheit



52 Handmade Alpes de Haute Provence 2020\*

Arbeitsblätter für  
die Entwicklung von Klarträumen  
von Klaus- H. Schader

Klartraum.info

\*Alle Grafiken und Gemälde in diesem Buch, die ohne Autor betitelt sind, sind von Klaus- H. Schader

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1.     | Einführung: Ein Handikap oder ein blaues Wunder                  | 2  |
| 2.     | Hauptteil:   |    |
| 2.1.1. | Vorbereitung durch Selbstbeobachtung: Träume oder Wache ich?     | 3  |
| 2.1.2. | Tiefes Durchatmen: Kontemplationsübung und Fantasiereise         | 5  |
| 2.1.3. | Atmen mit Selbstmassage  | 6  |
| 2.2.   | Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?                           | 8  |
| 2.2.1. | TMD-Trance für Zwischendurch                                     | 9  |
| 2.2.2. | TMD-Meditation am Abend  | 10 |
| 2.2.3. | Klartraumübung beim TMD-Dösen                                    | 11 |
| 2.2.4. | Atmen Schritt für Schritt  | 12 |
| 2.2.5. | Anhang mit weiteren Hilfsmittel                                  | 14 |
| 3.     | 2 Mentale Grundeinstellungen Im Disput<br>Dem Glück auf der Spur | 16 |
| 4.     | Aquaaerobic und Aquagliding-Meditation                           |    |
| 4.1.   | Ausstattung und Starthilfen                                      | 17 |
| 4.2.   | 20 Übungspunkte für Aquaaerobic                                  | 18 |
| 4.3.   | 15 Übungspunkte für Danceaerobic                                 | 20 |

# Einführung: Ein Handicap oder ein blaues Wunder

Die Trance-Meditations-Dösen-Methoden (TMD), die ich auf den folgenden Seiten vorstelle, richten sich an Leserinnen und Leser, die offen für besondere Erfahrungen sind, aber gleichzeitig wissen, dass außergewöhnliche Erlebnisse meist in Träumen geschehen.

Viele Menschen, die sich mit fernöstlichen oder alternativen Entspannungsmethoden beschäftigen, berichten von beeindruckenden Erfahrungen mit charismatischen Lehrern. So hat unter anderem ein Lehrer durch autogenes Training den Atlantik mit einem Faltboot überquert und damit Aufsehen erregt. Ein Tai-Chi-Meister hat seine Schüler bei Vorführungen scheinbar mühe- und schwerelos durch die Luft gewirbelt. Ein buddhistischer Mönch meditierte zwei Monate lang regungslos, und ein 55-jähriger Klarträumer erlangte bei seiner ersten Teilnahme an der Skateboard-Europameisterschaft auf Anhieb den zweiten Platz.

Solche Leistungen sind bewundernswert, bieten jedoch den Schülern oft keine tiefere Erkenntnis, da Wachheit im Traum oder in der Trancemeditation nur individuell erfahrbar ist. Trotzdem folgen viele Menschen diesen Meistern voller Vertrauen, unabhängig von ihren Kenntnissen oder persönlichen Launen. Ich möchte darauf nicht neidisch sein, frage mich jedoch, ob spektakuläre physische Leistungen wirklich als Qualifikation für die Vermittlung von Entspannungsmethoden dienen sollten.

Mein persönliches Verständnis dieses Themas möchte ich anhand eines meiner Klarträume erläutern:

Nach einer Beerdigung, bei der sich Familie und Bekannte nach langer Zeit wiedersehen, begeben wir uns auf den ehemaligen Bauernhof meines Patenonkels, um die Trauerfeier ausklingen zu lassen. Der Hof, den ich aus früheren Zeiten in Erinnerung habe, hat sich in ein eindrucksvolles Anwesen verwandelt. Mein Patenonkel, der meine persönliche Entwicklung stets unterstützt hat, hat es mit großer Sorgfalt renoviert und ein kleines Traumschloss geschaffen. Vor dem Haus befindet sich sogar ein Teich mit exotischen Fischen, in dem ich mir vorstelle, Aqua-Aerobic zu betreiben.

Beim genaueren Hinsehen bemerke ich, dass mein Onkel noch immer seinem Patchwork-Stil treu geblieben ist: Edle Materialien sind mit einfachen kombiniert. Der Höhepunkt des Hauses ist jedoch ein Schwimmbad mitten in der Wohnküche mit sprudelnden Whirldüsen, das vielen Menschen Wellness bietet. Der Pool gleicht einem überdimensionalen Holzbadezuber.

Plötzlich erscheint eine Rockband und fasziniert die klassisch liebenden Gäste mit mitreißenden Rhythmen und Gitarrenriffs. In diesem Moment wird mir klar, dass ich träume. Ich nutze diese Erkenntnis und beginne, vor den erstaunten Augen der Anwesenden zu schweben. Wie in einem Science-Fiction-Film laufe ich die Wände hinauf und an der Decke entlang. Die Gäste sind verblüfft und spekulieren darüber, ob ich nicht nur virtuell, sondern tatsächlich fliegen kann. Wäre dies real, so meinen sie, könnte ich mit dieser Fähigkeit als Filmdarsteller oder Guru ein Vermögen verdienen.

Um meinen Traum weiter zu testen, bitte ich einen Zuschauer, meine Hand zu ergreifen und mich zurück auf den Boden zu ziehen. Doch als er mich berührt, verfärbt sich seine Hand blau – und in diesem Moment endet der Traum.

Dieser Traum bleibt eine subjektive Erfahrung, ein „blaues Wunder“, das kein Außenstehender wirklich nachvollziehen kann. Dennoch ist es ein Phänomen, das ich mit den hier vorgestellten Methoden viele Male erfolgreich erleben durfte. Es hat meine kindliche Neugier nicht nur für meine Träume, sondern auch für meine Umgebung geweckt und erhalten. Denn die Prüfung des eigenen Bewusstseinszustandes ist nicht nur eine nächtliche, sondern auch eine tägliche Übung, die mich stets kritisch und aufmerksam für meine Erlebnisse macht.

Mein Wissen möchte ich gerne weitergeben. Doch mein Handicap ist, dass die Wunder, die ich in meinen Träumen erlebe, für andere schwer nachvollziehbar sind. Daher wende ich mich mit meinen Arbeitsblättern an Menschen, die für außergewöhnliche Erfahrungen im Traum offen sind. Die Übungen, die ich hier beschreibe und über Jahrzehnte entwickelt habe, basieren auf vielfältigen bewährten Entspannungstechniken. Meine Klartraumberichte dienen als Inspiration für die Methoden, die nicht nur anderen, sondern auch mir als Anleitung dienen.

Nicht alle TMD-Methoden, die ich hier vorstelle, müssen vollständig nachvollzogen werden. Die zentralen Übungen – Einführung, Kontemplation in „Tiefes Durchatmen“ und „Atmen Schritt für Schritt“ – auf den folgenden vier Seiten sind jedoch eine essenzielle Grundlage. Wer möchte, kann eine Fantasiereise anschließen, um die zuvor beschriebenen Inhalte zu vertiefen. Interessierte können zudem die ersten drei Teile von „Waches Träumen“ genauer studieren.

Technische und künstliche Hilfsmittel bleiben Geschmackssache. Doch mithilfe spezieller Klangstücke in MP3-Dateien kann ein tieferes Verständnis für die verschiedenen TMD-Ebenen gewonnen werden. ([www.klartraum.info/meditation.html](http://www.klartraum.info/meditation.html))

Ergänzend biete ich Methoden der Aqua- und Dance-Aerobic an. Diese Techniken ermöglichen es, das Schweben im Traum sowohl im Wasser als auch auf dem Land zu trainieren.

# Träume Oder Wache Ich?



Vorbereitung durch Selbstbeobachtung: Vor und nach den Übungen auf den folgenden Seiten kann der Frage nachgegangen werden: Träume oder wache ich? Einatmen bei offenen Augen und Fixieren des Blickes auf einen unbestimmten Punkt:

Wache ich ... >

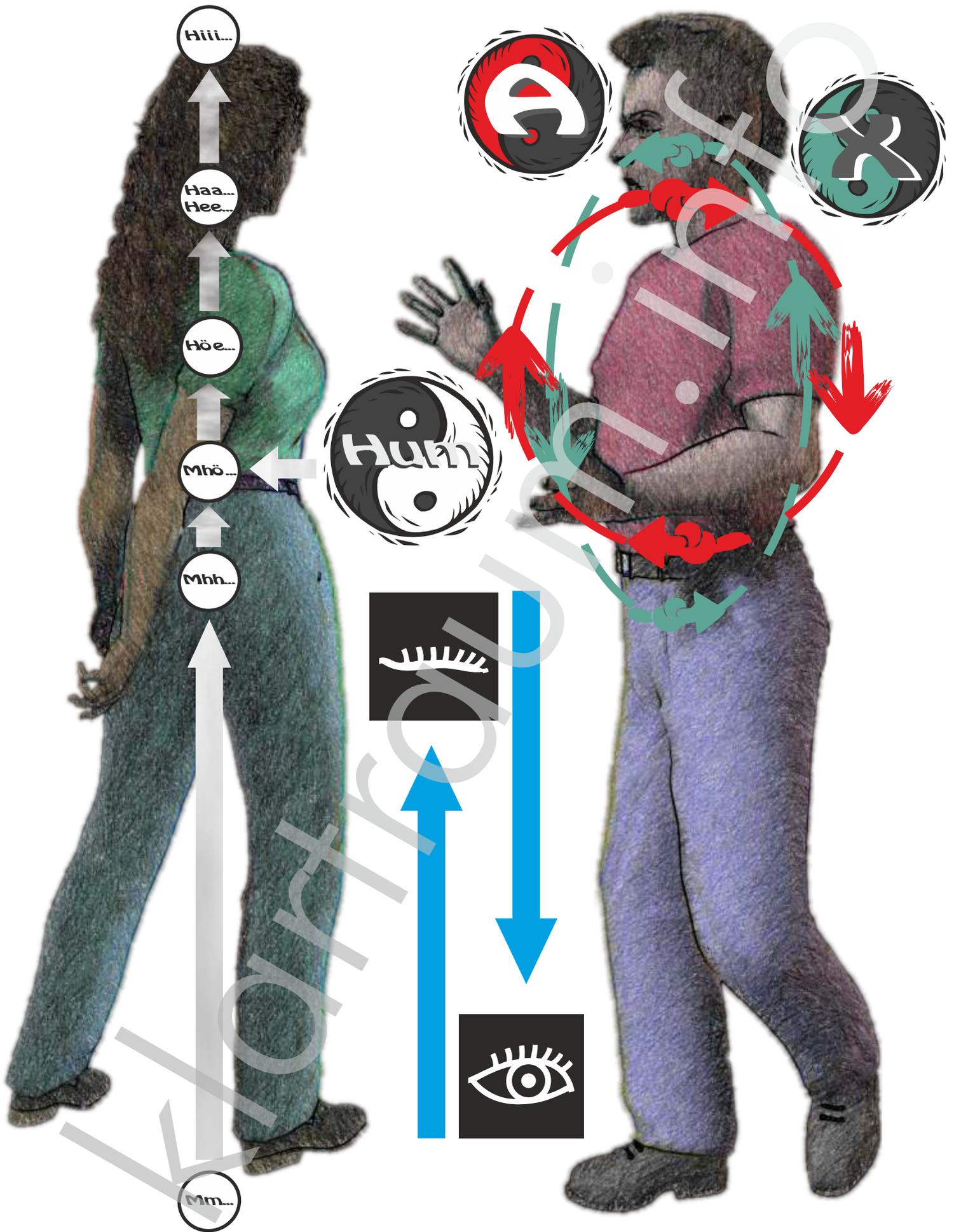
Ausatmen bei halb geschlossenen Augen und Loslassen des Blickes: oder träume ich?

Damit die Frage nicht zu abstrakt wird, kann ein Gedanke vor dem inneren Auge als Übung imaginiert werden. Der abstrakte Gedanke entspricht dabei dem

Wachzustand, während die bildhafte Vorstellung des Gedanken dem Traumzustand nahekommt. Der Gedanke soll dabei so bedeutungslos und wertfrei wie möglich sein.

Entscheidend ist der fließende Übergang zwischen Abstraktion und Bild. Wenn dann im Traumzustand ein Bild auftaucht, das im Wachzustand mit einem abstrakten

Gedanken imaginiert worden ist, kann der Bewusstseinszustand überprüft und in einen luziden Traum gewandelt werden.



# Tiefes Durchatmen

## Kontemplationsübungen:

Diese Übungen dienen als Einstieg in Fantasiereisen oder zur Entspannung. Sie nutzen Selbstlaute, Silben (Mantras), Farben und Gestaltimaginationen, haben jedoch keine psychologische, physische oder mystische Bedeutung. Entscheidend ist die klare Umsetzung durch Wiederholung.

Atme entspannt – ein erzwungener Rhythmus ist nicht nötig. Falls Grübeln einsetzt, unterbreche die Übung, bis die Gedanken weiterziehen.

**Hum-Übung:** Beim Einatmen weiße Farbe vorstellen, beim Ausatmen Töne (Mmh, Mhö, Hee, Hii) durch verschiedene Körperbereiche spüren. Der Atem steigt auf wie eine Luftblase. Verspannungen lösen sich als grauer Rauch beim Ausatmen.

**X-Übung:** Beim Einatmen grüne Farbe in den Bauch lenken, beim Ausatmen schwarze Farbe über den Rücken abgeben. Der Mund bleibt geschlossen, die Zunge liegt am Gaumen.

**A-Übung:** Dunkle Farbe beim Einatmen über den Rücken aufnehmen, rote Farbe beim Ausatmen mit dem Mantra „A“ über die Brust und den Kehlkopf führen. Der Mund ist geöffnet.

Atemübungen können jederzeit lautlos oder leise praktiziert werden. Summt man leise mit, sollte der ganze Körper mitschwingen. Zusätzliche Vertiefung erfolgt durch Beckenbodenspannung oder gezielte Augenbewegungen.

**Gestaltimagination:** Der Atem erscheint als lichte, bewegliche Gestalt, die Körper und Umgebung durchdringt und das Wohlbefinden beeinflusst.

**Fantasiereise:** Ein Tor zur inneren Welt

Die Augen geschlossen, der Atem ruhig, das Herz schlägt sanft im eigenen Rhythmus. Der Körper ruht entspannt auf einer festen Unterlage, die Arme und Beine ausgestreckt. Vielleicht plätschert leise Musik im Hintergrund, ein Echo ferner Welten.

Vor dem inneren Auge breitet sich eine saftig grüne Wiese aus. Die Erde trägt dich sicher, der Himmel öffnet sich weit über dir.

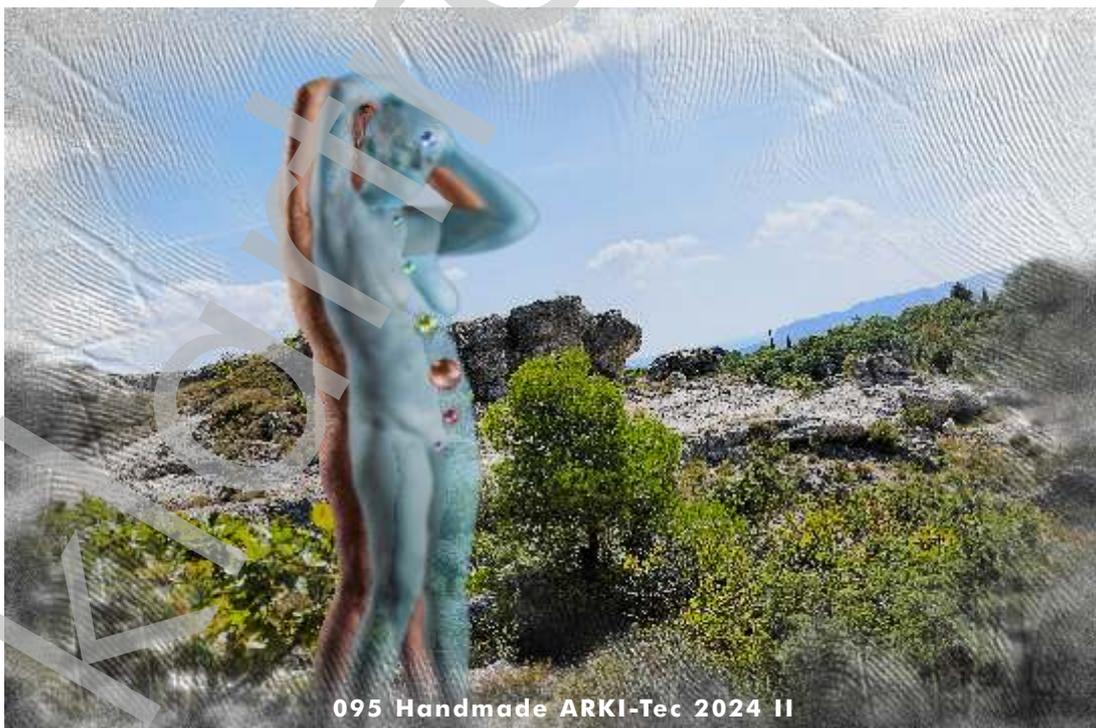
> A-Übung: Ein rotes Lagerfeuer knistert sanft, seine Flammen tanzen und verglimmen langsam in der Nacht.

> Hum-Übung: Du tauchst ein in reines, klares Wasser. Beim Auftauchen sprudelt dein Atem wie eine weiße Fontäne in den Himmel und löst sich in silbrigen Nebelschwaden.

> X-Übung: Der Wind streicht sanft über eine Wiese, lässt Blätter und Halme in feinen Wellen schwingen.

Die Atemzüge werden langsamer, fließender. Mit jedem Einatmen strömt weißes Licht in die Brust, mit jedem Ausatmen gleitet dunkler Rauch aus der Körpermitte hinaus. Das Mantra „Ainga“ klingt leise in dir nach.

Jetzt geschieht Magie – die Bilder erwachen, fließen von selbst weiter. Der Reisende gleitet tiefer in seine Traumwelt, wo Fantasie und Klarheit sich begegnen.



# Atmen mit Selbstmassage

## Chakrenmassage mit einem Handmassagegerät:

4x kurz Einatmen: den Unterleib anspannen. (20 %, 40 %, 60 %, 80 % und dann 100 %) Atem halten bis 10 zählen und dann langsam Ausatmen: entspannen. (0 %)

1. **ह्रम** einatmen.

Atem halten und Augen schließen oder verdrehen möglich.  
Beckenboden am Muttermund bzw. an der Prostata massieren.

**ह्रमः** ausatmen. Lachen erlaubt.

2. **ह्रम** einatmen.

Atem halten und Augen schließen oder verdrehen möglich.  
Bauch unterhalb des Nabels massieren.

**ह्रमः** ausatmen. Lachen erlaubt.

3. & 4. **ह्रम** einatmen.

Atem halten und Augen schließen oder verdrehen möglich.  
Bauch um und über dem Nabel massieren.

**ह्रमः** und **ह्रमः** ausatmen. Lachen erlaubt.

5. & 6. **ह्रम** einatmen.

Atem halten und Augen schließen oder verdrehen möglich.  
Brust massieren.

**ह्रमः** ausatmen. Lachen erlaubt.

7. **ह्रम** einatmen.

Atem halten und Augen schließen oder verdrehen möglich.  
Kopf um die Stirn massieren.

**ह्रमः** ausatmen. Lachen erlaubt.



(Beurer) mit Softball



102 Handmade ARKI-Tec 2024 II

# Atmen mit Selbstmassage

## Regenbogenmassage mit Handmassagegerät:

2x Einatmen: das Atmen turnt mich an. Ausatmen: der Atem ist überall.

5x Einatmen: die Augen öffnen. Blick fixieren.(20 %, 40 %, 60 %, 100 % und dann 80 %)

Ausatmen: die Augen halb schließen. Blick loslassen.(0%)

## Ganzkörper abwechselnd rechte und linke Seite

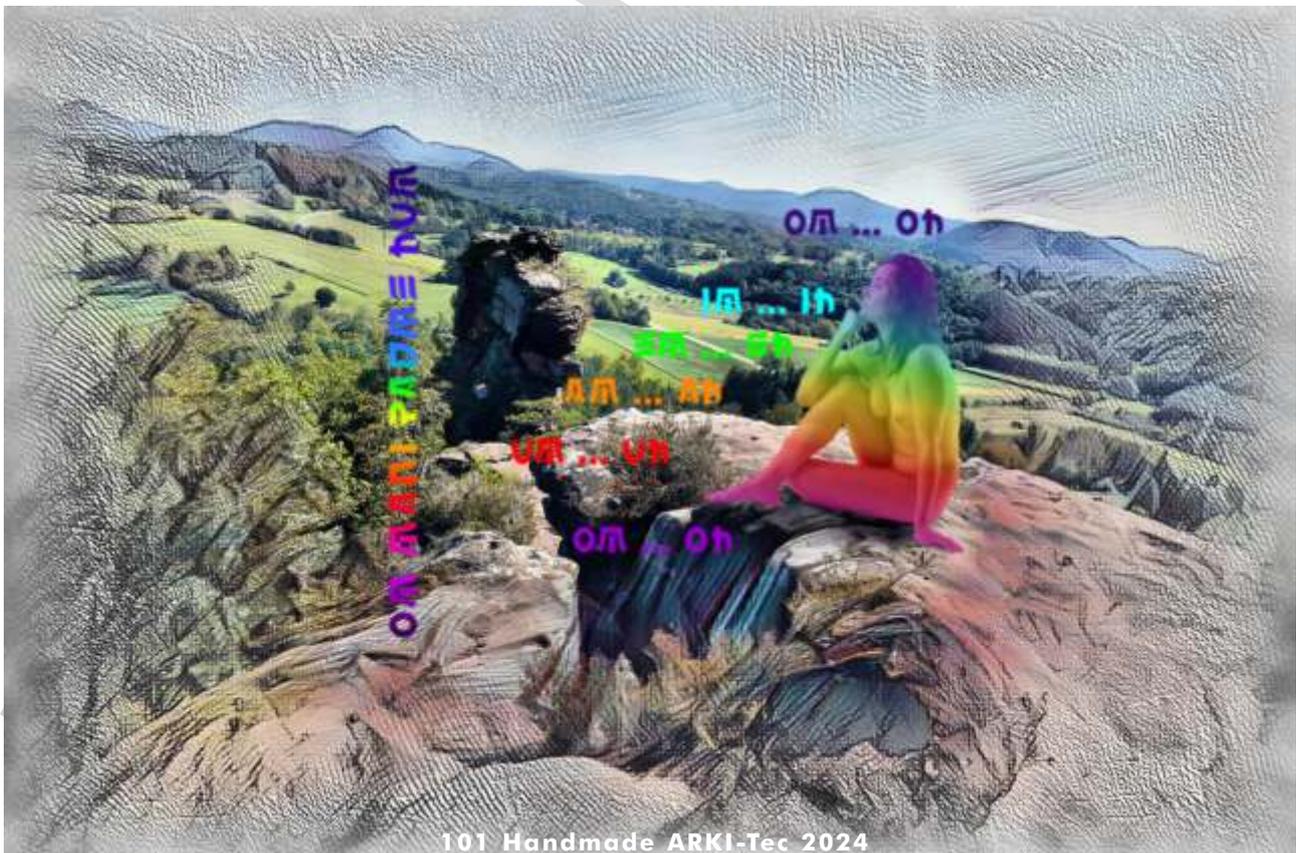
1. Fußmassage am Fußgelenk mit **oᄁ ... ᄁh**
2. Kniemassage mit **uᄁ ... ᄁh**
3. Hüftgelenkmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
4. Nierenmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
5. Schultergelenkmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
6. Scheitelpunktmassage mit **oᄁ ... ᄁh**

## Arm abwechselnd rechte und linke Seite

1. Handmassage mit **oᄁ ... ᄁh**
2. Handwurzelmassage mit **uᄁ ... ᄁh**
3. Armbeugemassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
4. Schultergelenkmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
5. Schlüsselbeinmassage mit **ᄁᄁ ... ᄁh**
6. Scheitelpunktmassage mit **oᄁ ... ᄁh**

2x Einatmen: Meine Stirn ist angenehm kühl. Ausatmen: Mein Bauch ist angenehm warm.

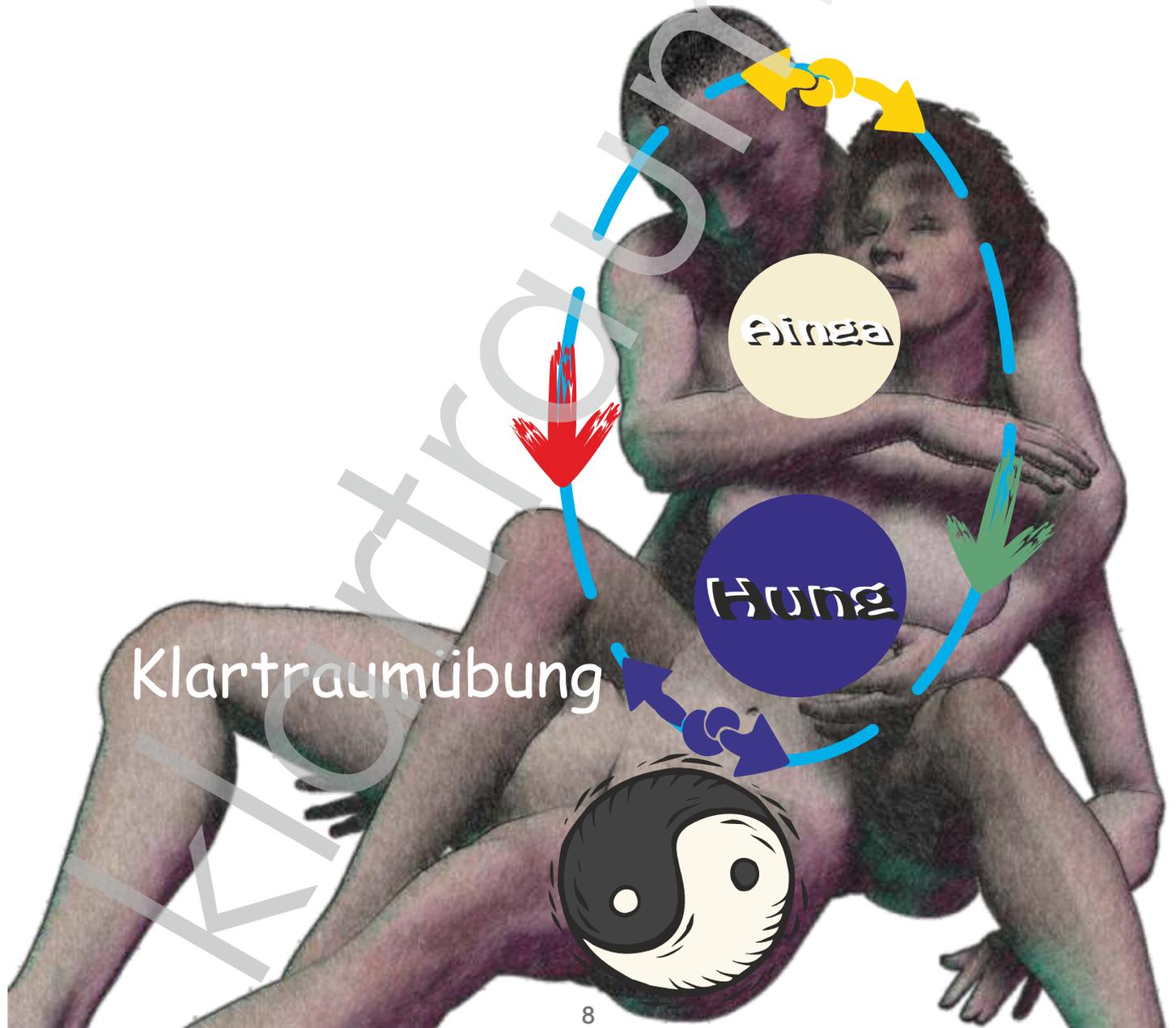
3x normal atmen, mit halb offenen Augen.



# Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?



## Trancemeditation



# Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

## 1. Teil

### TMD-Trance für Zwischendurch:

Mit speziellen MP3-Dateien (15–20 Min.) von [www.klartraum.info/meditation.html](http://www.klartraum.info/meditation.html) kann man sich auf die tiefen Frequenzen der Trancemeditation einstellen. Wer das Buch besitzt, findet auf der beiliegenden DVD Stadt- und Landschaftsaufnahmen mit passender Klanguntermalung.

### Körperliches Erleben der Bassvibrationen

Die tiefen Frequenzen lassen sich am besten mit Bodyshakern spüren, die an einen Trance-Meditation-Sessel montiert werden. Diese benötigen:

Autoendstufe (mind. 100 W mit Subwoofer-Regler)

Anschluss an PC, Discman oder den Subwoofer-Ausgang eines HiFi-Verstärkers

Stromwandler (10 A) für den Betrieb zu Hause

### Ablauf der Trancemeditation

Diese Übung dient zur tiefen Entspannung und wird mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt. Sie beginnt in einem wachen Zustand (Betawellen: 30–13 Hz)\* und führt über verschiedene Atemtechniken und Farbvisualisierungen in tiefere Bewusstseinsstufen.

Einstieg: Tief einatmen, um sich zu sammeln.

Kontemplation: 7 Atemzüge mit **roter** Farbvisualisierung und dem Mantra „Ah...“.

Vertiefung:

17 Atemzüge mit **weißer** Farbe und „Hum“ beim Einatmen

5 kurze Ausatemstöße mit „Haaa...“

7 ruhige Ausatemzüge mit „Mhöih...“

5 weitere kurze Ausatemstöße mit „Heee...“

Beim Aushecheln darf auch gelacht werden!

Übergangsphase: 7 Atemzüge mit **grüner** Farbe und „Mh...“ beim Ausatmen.

Übergang in Alphazustand (12–8 Hz)\*:

5 langsame Atemzüge mit **weißem** Licht beim Einatmen, **schwarzem** Licht beim Ausatmen.

Schließlich, kurz nachdem die Tiefschlafphase (Deltawellen: 1–3 Hz)\* angedeutet wurde, geht es über in die

Meditationsphase (Thetawellen: 7–4 Hz)\*:

7–12 Minuten Entspannung, begleitet von einem kurzen „Aufwecken“ (Gammawellen: 40 Hz)\*, um Klarträume zu fördern.

### Licht- und Farbempfindungen

Zum Abschluss erscheinen bei halb geschlossenen Augen verschiedene Farben. Durch leichtes Zwinkern oder Verdrehen der Augen intensiviert sich die Wahrnehmung. Das Blickfeldzentrum wird unscharf, wäh-

rend die Ränder deutlicher werden. Die Netzhautpunkte (Matrix) treten in den Vordergrund, wodurch spontane Fantasiebilder oder Halluzinationen entstehen können.

### Tipps für eine bessere Atmung

Freie Nasenatmung ist wichtig. Bei Verstopfung helfen:

Salzhaltige Nasensprays oder Nasivin

Punktreflexmassage am oberen Nasenbein

Ein Dampfinhalator, wenn möglich, elektrisch

Einen Gang in die Dampfsauna bei 50° bis 60°

### Trance-Meditation-Sessel

Mein erster selbst gebauter Trance-Meditation-Sessel kostete ca. 350 EUR (ohne Monitor) und hat sich besonders bei den Abendmeditationen mit Selbstmassage bewährt. Wer einen leichten Monitor besitzt, kann diesen zur zusätzlichen Bildvisualisierung aufstellen.



\*Gamma-, Beta-, Alpha-, Theta- und Deltawellen werden als Gehirnströme in der Elektroenzephalografie (EEG) gemessen. Sie sind hier in körperbetonte Bässe übersetzt worden. In Schlaflaboren wurde erfolgreich in der REM-Phase mit elektronischen Gammastromstößen von 40Hz Schlafende sanft zum Klarträumen geweckt. Auch bei einem Nickerchen sind klare Träume spontan möglich.

# Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

## 2. Teil

### TMD-Meditation am Abend:

Meditation & Trance: Eine entspannende Vorbereitung

#### Körperliche Vorbereitung

Setze dich in einen bequemen Sessel mit einer Sitz-Massage-Matte und einem Nacken-Massagekissen (z. B. Dr. Scholl). Das Kissen kann auch für eine Fußmassage genutzt werden. Lass deinen Körper 5–15 Minuten lang sanft durchvibrieren und kneten – verschiedene Intervall- und Frequenzeinstellungen können ausprobiert werden. Begleitend kannst du ruhige Musik hören und sanfte Diashows oder Videos in einem Medienplayer abspielen.

Wichtig: Die Bildinhalte sind nebensächlich – sie sollten beruhigend und fließend überblenden.

#### Atemkontrolle & Farbvisualisierung

Einatmen: Augen öffnen

Ausatmen: Augen halb schließen

Wahrnehmung: Die Bilder können über den Bildschirmrand hinaus wirken

Farben & Atem: Die gesehenen Farbtöne können die Atemrichtung unterstützen

#### Punktreflexmassage gegen Verspannungen

Sanfte Massage von Händen, Füßen, Nacken oder Gesicht

Shiatsu-Technik mit kreisendem Daumendruck oder Magnetspitze

Orientierung an Reflexpunkten (siehe Abbildung)

#### Meditation & Trance

Nach der Massage folgt eine 10–30-minütige Ruhephase. Ein dunkler Raum und Ohrstöpsel helfen, äußere Reize zu minimieren. Alternativ kann man sich auch nur auf Musik und Visualisierungen mit Subwoofer konzentrieren.

#### Meditationstechnik

Unhörbar das Mantra „Ainga“ singen

Langsame, entspannte Atemzüge (20–30 Sek. pro Zyklus)

Beim Einatmen Fokus auf einen Punkt oberhalb der Körpermitte

Beim Ausatmen Fokus auf einen Punkt unterhalb der Körpermitte

Vorstellung des Yin-Yang-Symbols zur Balance

Verstärkte Wahrnehmung: Stelle dir vor, du sitzt vor einem Fenster und beobachtest das Geschehen draußen – ruhig und gelassen wie ein distanzierter

Betrachter.

Körperliche Entspannung

Alle Kontaktpunkte mit der äußeren Welt werden mit schwarzer Farbe verbunden

Bewusstes Spüren: Kribbeln in den Armen, Druck auf dem Sitz, Geräusche von außen

Beim Ausatmen systematisch entspannen – von den Füßen bis zum Kopf

**Gedanken & Träume:** Erinnerungen oder Bilder tauchen auf und verschwinden, ohne emotionale Bindung. Falls ein äußeres Ereignis zu sehr beschäftigt, die Meditation kurz unterbrechen.

#### Übergang zum Klartraum

Wenn der Körper fast eingeschlafen ist, stelle dir eine kristallene, fließende oder tropfenförmige Form in deinen Händen vor.

Warte ab, ob sich Traumbilder entwickeln.

Sobald ein Bild klar wird, langsam loslassen und die Stille genießen.

#### MP3-Meditation zur Unterstützung

Eine 35-minütige MP3-Datei auf [www.schader.net/meditation.html](http://www.schader.net/meditation.html) kann helfen, sich auf verschiedene Schwingungstufen einzustellen:

Einstieg (Betawellen: 30–13 Hz) Tiefe Atemzüge zur Aktivierung

Entspannung nach 5 Minuten (Alphawellen: 12–8 Hz) Atmung synchron mit Augenbewegungen

Übergang in die Tiefenentspannung (Deltawellen: 1–3 Hz)

31-minütiger Traumzustand (Thetawellen: 7–4 Hz) mit halb geschlossenen Augen

Sanftes „Aufwecken“ (Gammawellen: 40 Hz) verhindert Einschlafen

Diese Struktur hilft, zwischen Wachheit, Entspannung und Klarträumen mühelos zu wechseln.



# Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

## 3. Teil



### TMD-Meditation am Abend:

Klarträume – Anleitung für bewusstes Träumen

#### Voraussetzungen für Klarträume

Um bewusst träumen zu können, sind einige Vorbereitungen wichtig:

Führen eines Traumtagebuchs zur besseren Erinnerung an Träume.

Erinnerung an ungewöhnliche Traumsequenzen und wiederkehrende Traummuster.

Auseinandersetzung mit Alpträumen, um persönliche Konflikte zu verarbeiten.

Ein optimales Setting vor dem Schlafengehen beinhaltet:

- ✓ Genügend Schlafzeit einplanen
- ✓ Entspannter Abendausklang (kein Sport, keine aufregenden Informationen, Alkohol oder Drogen vermeiden)
- ✓ Fantasiereise oder Atemübungen als Einstimmung

#### Einschlaftechnik & Liegepositionen

Seitenschläferposition („Löwenposition“) wählen:

Eine Hand neben dem Kopf, die andere leicht abseits

Nacken mit einem keilförmigen Kissen (z. B. Tempur) unterstützen

Beim Dösen das Mantra „Ainga“ leise in Gedanken wiederholen

Nach der ersten Schlafphase (3–4 Stunden):

Falls möglich, in die Rückenlage („Königsposition“) wechseln

Das Mantra „Hung“ anstelle von „Ainga“ verwenden

Atmung langsam steuern – beim Ausatmen auf einen Punkt unterhalb der Körpermitte konzentrieren

Nach der zweiten Schlafphase (2–3 Stunden):

Liegeposition beibehalten

Traumbilder bewusst wahrnehmen oder sich bildhaft vorstellen

Falls Grübeleien auftreten, hilft eine vertiefte Atemübung

#### Technische Hilfsmittel zur Klartraumförderung

Vibrations-Alarm-Uhr:

Sanftes Wecken nach ca. 4 Stunden Schlaf

NovaDreamer-Schlafmaske:

Erkennt den REM-Schlaf und sendet in regelmäßigen Abständen Lichtsignale

Das rote Blinklicht erscheint im Traum als heller-dunkler Kontrast und kann als Signal für einen Klartraum dienen

#### Bewusstseinstests im Traum

Falls ein starkes Signal im Traum bemerkt wird, kann man prüfen, ob man träumt:

Gibt es etwas Ungewöhnliches oder Absurdes in einer normalen Situation?

Ist die aktuelle Alptrautumsituation möglicherweise ein Traum?

Warum verhalten sich Objekte oder Personen merkwürdig?

Warum fühle ich mich machtlos oder gelähmt?

Besitze ich plötzlich übernatürliche Kräfte?

#### Möglichkeiten im Klartraum

Sobald Klarheit über den Traumzustand besteht, lassen sich spannende Dinge ausprobieren:

Alptrautumfiguren befragen

Traumfiguren bewusst begegnen

Im Raum schweben oder fliegen

Sex mit einer Traumperson erleben

Antworten auf essenzielle Fragen erhalten

Paranormale Fähigkeiten testen

Kreative Ideen und Lösungen entwickeln

Eigene Traumbilder oder Musik erschaffen

Mit geschlossenen Augen meditieren

Kosmisches Licht im leeren Raum erfahren

#### Den Klartraum verlängern

Loslassen und passiv in der Traumwelt treiben lassen, ohne die Wachheit zu verlieren

Den Blick am Traumboden halten, um nicht abrupt aufzuwachen

#### Wichtiger Tipp:

Der feste Entschluss, im Traum die Signale zu erkennen, ist essenziell. Doch dieser Entschluss muss aus innerer Überzeugung kommen und könnte mit einer konkreten Traum-Aufgabe verbunden sein – reine Willenskraft reicht nicht aus.

# Atmen Schritt Für Schritt

## **Atemübung (2-3 Minuten) mit Unterleib (After/Genital) anspannen/entspannen:**

2x Einatmen: das Atmen tut mir gut. Ausatmen: Das Atmen beobachtet mich.

5x Einatmen: den Unterleib anspannen. (20 %, 40 %, 60 %, 80 % und dann 100 %)

Ausatmen: entspannen. (0 %)

2x Einatmen: Meine Stirn ist angenehm kühl. Ausatmen: mein Bauch ist angenehm warm.

3x normal atmen ohne Unterleibskontraktion.

## **Atemübung (2-3 Minuten), mit Augen öffnen/halb schließen:**

2x Einatmen: das Atmen turnt mich an. Ausatmen: der Atem ist überall.

5x Einatmen: die Augen öffnen. Blick fixieren. (20 %, 40 %, 60 %, 100 % und dann 80 %)

Ausatmen: die Augen halb schließen. Blick loslassen. (0 %)

2x Einatmen: mein Atem ist ruhig. Ausatmen: mein Herz schlägt gleichmäßig.

Mehrmals normal atmen, mit halb offenen Augen. Blick schweifen lassen:

## **Atemübung (~5 Minuten), mit Farb/Licht-Imagination und Kreislaufbewegung:**

2x Einatmen: das Atmen tut mir gut. Ausatmen: der Atem ist überall.

7x Atme **Schwarz** über den Rücken in den Bauch ein. Atme **Rot** über die Brust aus dem Mund aus.

5x Atme kurz **Weiß** ein. Atme kurz **grau** aus.

7x Atme **Weiß** in den Bauch ein. Halte den Atem und atme **langsam** von Füßen über Rücken zum Kopf aus.

5x Atme kurz **Weiß** ein. Atme kurz **grau** aus.

7x Atme **Grün** über die Brust in den Bauch ein. Atme **Schwarz** über den Rücken aus der Nase aus.

~2x Einatmen: **Meine Stirn ist kühl**. Ausatmen: **Mein Bauch ist warm**.

5x Atme langsam **Weiß** in die Brust ein. Atme langsam **Schwarz** unter dem Becken aus.

3x normal atmen mit halboffenen Augen.

## **Vorhergehende Atemübung vertiefen (~10 Minuten) mit Mantra, Beckenbodenkontraktion, Augenbewegung, Farb/Lichtimagination und anfangs mit Sekundenanzeiger:**

~2x Einatmen: das Atmen turnt mich an. Ausatmen: Das Atmen beobachtet mich.

~7x Einatmen, mit Beckenboden anspannen. **Ah ...** ausatmen und loslassen (10sek.)

~7x **Die nächsten beiden HUM Übungen wiederholen:**

~5x **HUM** einatmen, mit Beckenboden anspannen. **Haa ...** oder **Hee ...** ausatmen und loslassen (5sek.)

1x **HUM** einatmen, mit Kontraktion (5sek.). Atem halten (15sek.) **Mhöiii ...** ausatmen und loslassen (10sek.)

~7x **grün** einatmen, mit Beckenboden anspannen. **Mhn ...** ausatmen und loslassen (10sek.)

~2x Einatmen: **meine Stirn ist kühl**. Ausatmen: **mein Bauch ist warm**.

~2x Einatmen: **Wache ich ...** Ausatmen: **oder Träume ich**.

# Atmen Schritt Für Schritt

~5x HUM einatmen **Ainga** ausatmen ohne Beckenbodenkontraktion (20-30sek.)

~2x Einatmen: **mein Atem ist ruhig**. Ausatmen: **mein Herz schlägt gleichmäßig**.

Mehrmals normal atmen mit halboffenen Augen:

Einatmen: **Der Atem ist leicht**. Ausatmen: Körper aufwärts **Die Füße sind schwer...20, 40, 60 und 80 %**.

Fortfahren mit **Waden, Oberschenkel, Becken, Rücken, Bauch, Brust, Schlüsselbein, rechte Schulter > Arm > Hand, linke Schulter > Arm > Hand, Kopf und Körper**

Anschließend...! Einatmen: **Der Atem ist bewusst**. Ausatmen: **Der Körper döst**.

Nacheinander...! Einatmen: **Der Atem spricht, schmeckt, riecht, hört, sieht und denkt**.

Ausatmen: **Körper > Mund, Nase, Zunge, Ohr, Auge und Gehirn döst**.

~5x HUM einatmen **Hung** ausatmen ohne Beckenbodenkontraktion (20-30sek.)

Jeweils nach den Atemübungen zum Einschlafen:

Einatmen zur rechten Bauchseite: **Wache ich ...** Ausatmen in den leeren Raum: **oder Träume ich**.

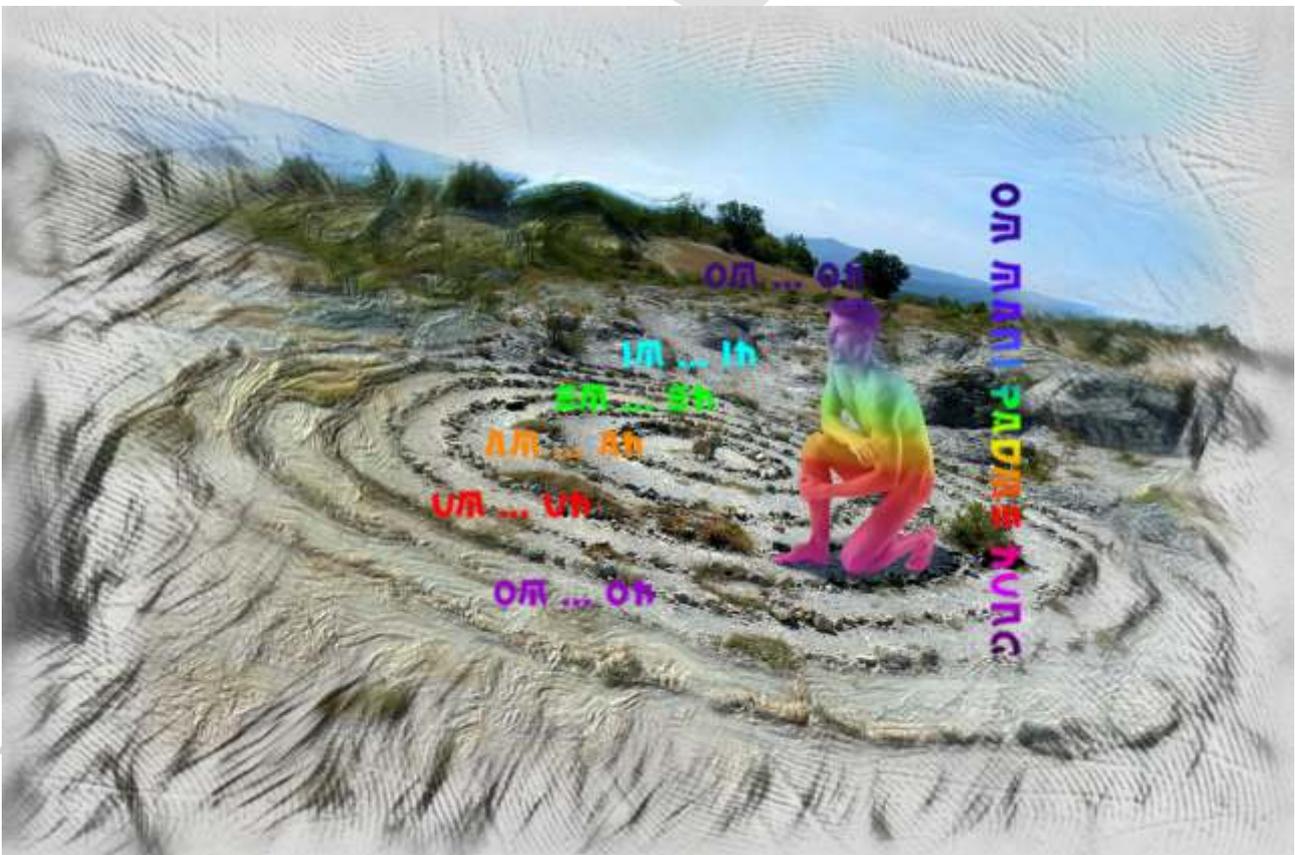
Zum Aufwachen

~2x Atme tief ein: das Atmen ist kreativ.

Atme langsam aus: 4,3,2,1 ... der Atem kehrt zurück aus dem leeren Raum.

**Atemübung am Anfang für Abstinenzler:**

~2x Einatmen: Das Atmen turnt mich an (macht mich betrunken). Ausatmen: Der Atem beobachtet mich.



# Waches Träumen: Träume Oder Wache Ich?

## Anhang mit weiteren Hilfsmittel

### Erweiterte Trancetechniken: Visualisierung, Vaporizer, Alkohol & Atemmethoden

#### 1. Visualisierung mit einem Medienplayer

Eine faszinierende Möglichkeit zur Unterstützung der Trance ist die Nutzung von Visualisierungssoftware, wie sie z. B. die kostenlosen Winamp mit MilkDrop V. 2.25 und iTunes oder die kostenpflichtige G-Force-Software bieten. Diese Programme erzeugen farbenfrohe, fraktale Muster, die sich rhythmisch zur Musik bewegen und eine hypnotische Wirkung entfalten.

#### Erweiterung mit eigenen Bildern in G-Force:

Fotos können eingebunden und farblich angepasst werden, um die Visualisierung noch persönlicher und intensiver zu gestalten.

Dies ermöglicht ein einzigartiges, psychedelisches Erlebnis.

Die Platinum-Version von G-Force ist empfehlenswert, da sie sowohl als Plugin für verschiedene Medienplayer als auch eigenständig genutzt werden kann.

#### 2. Vaporizer: Schonender Konsum psychoaktiver Kräuter

Wer psychoaktive Substanzen nutzen möchte, sollte einen Vaporizer in Betracht ziehen, z. B. den Vapir Air2.

#### Vorteile gegenüber dem Rauchen:

- ✓ Keine schädlichen Verbrennungsstoffe (Teer, Kondensate).
- ✓ Effizientere Aufnahme: Die Wirkstoffe werden direkt in den Blutkreislauf aufgenommen.
- ✓ Geringerer Verbrauch: Eine fingerhutgroße Menge gemahlener Kräuter reicht oft aus.
- ✓ Temperatursteuerung: Kräuter werden zwischen 170° und 200 °C schonend verdampft.

#### Inhalationstechnik:

Tief einatmen und den Dampf für einige Sekunden in der Lunge halten.

Langsam ausatmen – ähnlich wie bei der Hum Mhöii-Atemübung.

Die Wirkung setzt innerhalb weniger Minuten ein.

#### Mögliche Wirkungen:

Klarträume sind auch nach der Einnahme möglich.

Tiefenentspannung während der Trancemeditation.

#### Geeignete Kräutermischung:

Johanniskraut & Baldrian – beruhigend, krampflösend, fördert Gelassenheit.

#### 3. Alkohol als Tranceverstärker (optional)

Milde Alkohol-Lösung (20–25 %) kann mit einem Rachenzerstäuber (z. B. Kamillosan Spray) in den Mund gesprüht werden.

Anwendung: Einige Tropfen auf die Zunge geben und zwischen Gaumen und Zunge halten.

Effekt: Unterstützt die Trance, verstärkt Entspannung und Körperwahrnehmung.

#### 4. Atemtechniken als natürliche Alternative zu Substanzen

Wer ohne psychoaktive Mittel auskommen möchte, kann durch gezielte Atemtechniken einen rauschähnlichen Zustand erreichen.

#### Techniken:

Hechelatmung (Hum Ha, He ...) beschleunigte Atmung führt zu erhöhter Sauerstoffaufnahme und einem tranceartigen Zustand.

Langsames Ausatmen nach kurzem Einatmen (Hum Mhöii ...) steigert die Kohlendioxidkonzentration im Blut, was bewusstseinsweiternd wirkt.

Kohlendioxid-Technik mit Plastikbeutel (vorsichtig anwenden!):

In einen 3–5 Liter großen Plastikbeutel hecheln.

Beutel kurz an Mund und Nase halten und langsam einatmen.

Achtung: Kribbeln in den Fingerspitzen ist ein Zeichen für einen gesteigerten Kohlendioxidspiegel – dann wieder normal atmen!

#### Physiologische Wirkung:

- ✓ Steigert die Sauerstoffaufnahme.
- ✓ Senkt den Blutdruck.
- ✓ Fördert Desinfektionseffekte im Körper.



Diese Technik kann Meditation und Trance intensivieren, ohne zwangsläufig auf psychoaktive Substanzen zurückgreifen zu müssen.

**Wichtig:**

Bei bewusster, kontrollierter Anwendung sind diese Methoden ungefährlich, anregend und klärend.

**5. Die „4711-Regel“ für sicheres Atmen**

Um einen entspannten Atemrhythmus beizubehalten:

**HUM** Einatmen bis 4 zählen.

**HUNG** Ausatmen bis 7 zählen.

Zwischen Ein- und Ausatmen eine kurze Pause einlegen.

Augen zu 50–70 % geöffnet halten und den Blick in die Ferne auf einen unbestimmten Punkt richten.



46 Handmade ARKI-Tec 2024



45 Handmade ARKI-Tec 2024



1 Handmade ARKI-Tec 2024 II



**OM MANI PADME HUM - HUNG**

104 Handmade ARKI-Tec 2024 II

# 2 Mentale Grundeinstellungen Im Disput

## Dem Glück auf der Spur

### 10 Punkteprogramm:

1. Beginne den Tag mit Muse, indem Du Dich an Deine Träume erinnerst. Nimm ein Omega3-Präparat. Es besteht aus natürlichen Fettsäuren und kommt normalerweise im Speisefisch vor. Es beugt vor bei Müdigkeit und Kopfschmerzen.
2. Gönn Dir bei der Arbeit oder beim Vergnügen hin und wieder eine Ruhepause zum tiefen Durchatmen.
3. Begegne kumpelhaften Aufforderungen zu mehr Aktivitäten bei Deinen Ruhepausen mit einem sanften Lächeln.
4. Spreche penetranten Antreiber und Besserwissern eine Verwarnung aus.
5. Erteile einen Platzverweis oder kündige, wenn eine Besserung nicht in Sicht ist.
6. Gehe einer sinnvollen Beschäftigung nach, die Dir am Ende des Tages das Gefühl vermittelt, Du hast etwas Gutes für Dich und andere vollbracht.
7. Treibe in deiner Freizeit Hobbys, Sport, Sex oder Tanze mit Spaß. Aber lasse die Finger davon, wenn Du vor allem Dich dabei kontrollierst oder Dich überforderst.
8. Du darfst Alkohol oder andere weiche Drogen zur Stimulierung von Kontemplationsübungen konsumieren, aber meide dumpfe, besinnungslose Exzesse mit Alkohol und Drogen vor der Tiefenentspannung bei der Meditation und vorm Klarträumen. Denn sie erzeugen körperlichen Stress und halten Dich unnötig wach oder lassen Dich in einen tiefen bewusstlosen Schlaf fallen.
9. Versuche bei der Meditation oder beim Schlafen Deine Träume so bewusst wie möglich zu erleben. Renne nicht vor Deinen Alpträumen weg, denn im Traum kannst Du ohne Gefahr Dich Deinen Ängsten bewusst stellen und für Dich einen Weg zum Licht finden.
10. Misstraue allen die Dir sagen, bewusste Träume sind manipuliert und stören Deinen Schlaf, oder willst Du Deinen Tod wie Deine Nächte im Dunkeln verschlafen?

Von Klaus-Heinrich Schader

### 10 Wege zum Glück:

1. Beginne den Tag mit einem Lächeln im Spiegel, das Du Dir schenkst.
2. Gönn Dir täglich mindestens 30 Minuten Bewegung: Joggen, Radfahren, Schwimmen oder schnelles Wandern setzen Glückshormone frei.
3. Bade Deinen Körper im Sonnenlicht (ohne einen Sonnenbrand zu bekommen). Das erzeugt Vitamin D und erhöht die Serotonin-Ausschüttung. Deine Stimmung wird besser.
4. Ernähre Dich vollwertig und streiche Zucker, Weißmehl und Industriefette (auch verborgen in Lebensmitteln) von Deinem Speisezettel.
5. Trinke Alkohol, Kaffee und Tee mäßig, verzichte auf das Rauchen. Meide Drogen.
6. Erinner Dich an frühere Hobbys und aktiviere sie oder suche ein neues. Freizeitaktivitäten bauen Stress ab.
7. Fordere Dich, aber überfordere Dich nicht. Das gilt für die Arbeit, aber auch beim Lesen eines spannenden Buches. Stetes Training macht den Meister.
8. Schlafe in einem schönen Raum in einem guten Bett und das ausreichend lange. Schnarcher verbanne von Deiner Seite. Guter Schlaf verarbeitet die Ereignisse des Tages und verankert Erlerntes im Langzeitgedächtnis. Du erwachst frisch und gut gelaunt.
9. Schreibe ein Tagebuch, in das nur schöne Erlebnisse aufgenommen werden.
10. Gehe mit Deinen Mitmenschen so um, wie Du wünschst, dass sie mit Dir umgehen.

Von Karl-Heinz Karisch  
Frankfurter Rundschau  
Erscheinungsdatum 02.07.2003

# Aquaaerobic und Aquagliding-Meditation

## Ausstattung:

Die Aquagliding-/ Aquaaerobic-Ausstattung besteht aus einem Aquajogginggürtel und optional aus einem MP3-Player in einer wasserdichten Hülle. Mittlerweile gibt es gute, wasserdichte MP3-Player, die direkt am Kopf getragen werden können, von Speedo oder hier Sony.

Den Aquajogginggürtel gibt es in jedem guten Sportgeschäft. Er sollte an das Körpergewicht angepasst sein. In diversen Internetshops wird der „Speedo Flotation Belt“ mit abgerundeten Kanten angeboten.



## Wirkungen der Übungen:

Die Gelenke werden geschmeidiger. Die Ausdauer wird bei besonders schwerer körperlicher Belastung außerhalb des Trainingsprogramms zunehmen.



Mit dem auf den nächsten Seiten beschriebenen Trainingsprogramm kann man sich besonders gut auf das Schweben im Klartraum vorbereiten.

Bei den Übungen kann vereinzelt die Frage gestellt werden:

Träume oder wache ich?

Wer im Schlaf sich diese Frage stellt, kann durch Schwimmübungen im Traum seinen Zustand überprüfen und bewusst bleiben, wenn der Träumer beim Springen, statt auf dem Boden zu landen, im Schwebезustand bleibt.

## Starthilfen außerhalb des Wassers:

Darauf achten, dass bei den Übungen ein Bademeister oder guter Schwimmer in der Nähe ist, der einen zum Beispiel bei einem Krampf herausholen kann. Den Gürtel eng um die Taille tragen.

## Starthilfen im Wasser:

Der Körperschwerpunkt wird vom Auftriebsgürtel unter Wasser gehalten. Die Bewegungen sind gleitend, kreisend, tänzerisch und nicht ruckartig. Um die Bewegungen fließend zu halten, bewegen sich Beine und Arme unter Wasser.

# 20 Übungspunkte für Aquaaerobic

Anfangs die hohe Seite des Auftriebsgürtels auf den Rücken drehen und sich ständig durch das Wasser bewegen, um nicht auszukühlen. Um die Bewegungsintensität zu variieren, kann der Bewegungsbereich vergrößert oder verkleinert oder die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung verändert werden. Bei allen Übungen bleibt der Rumpf möglichst in der gedachten Form eines Quaders und wird nicht überdreht. Die Bewegungen sollten in entspannter Körperhaltung ausgeführt werden. Der Bewegungsradius entspricht ungefähr einer Halbkugel. Bei allen Übungen nicht alles geben, sondern sich vorsichtig an seine Grenzen herantasten und dann 20 % bis 30 % weniger geben!

## Aufwärmen:

### 1. Luft holen

Mit entspannten Armen und Beinen vom Gürtel tragen lassen. Den Körperschwerpunkt zwischen Nabel und Steißbein spüren. Die Luft mit einem Hum empfangen. Tief einatmen und dabei weiße Farbe vorstellen. Der Übende brummt beim Ausatmen leise vor sich hin. Unter der Fußsohle ein Mmh ... entstehen lassen, im Bauchbrustbereich ein Mhö..., im Kehlkopfbereich ein Hee ... und im Scheitelbereich ein Hii .... Der Atem steigt dabei wie eine Luftblase im Wasser nach oben auf. Spüre bewusst alle Zentren und davon ausgehend jede Zelle des Körpers, wie sie vom Sauerstoff des Atems belebt wird. Den Körper wie einen Kronleuchter vorstellen, dessen Kerzen nach und nach angezündet werden. Überall, wo kein Licht hinkommt – Stress, Schmerzen, Verkrampfung oder Taubheit zu spüren sind – erneut frischen Atem hinschicken. Vorher wird die Verunreinigung als grauer Rauch beim Ausatmen über den Scheitelpunkt des Kopfes herausgelassen.

Diese Übung kann im Gegensatz zu den später beschriebenen Atemübungen kurzzeitig schneller und dann nur als Hee... gesungen werden.

### 2. Jogging

Nun sehr langsam die Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen und die Bewegungen so groß wie möglich ausführen. Die Beine in allen Richtungen nach vorne, zur Seite und nach hinten bewegen, um die Muskulatur langsam an die Bewegungen zu gewöhnen. Die Arme und Hände werden zum Ausbalancieren des Körpers und zur Bewegungsverstärkung eingesetzt.

## Ausdauer:

### 3. Fahrradfahren

Fahrradfahrbewegung bei gleichzeitiger Brustarmbewegung der Arme ausführen. Dabei sich auch um die eigene Achse drehen.

## Unterkörpertraining:

### 4. Kicken

Normal laufen und zwischendurch einen imaginären Fußball nach vorne, nach hinten und zur Seite kicken. 18

Hierbei den Rumpf immer mit in die Kickrichtung drehen. Oberkörper und Hüfte sollten eine gerade Linie bilden. Die Arme entgegengesetzt einsetzen.

### 5. Tippeln

Statt der Kickbewegungen als Zwischenschritt kurze Tippelbewegungen der Füße ausführen.

### 6. Scherbewegung

Arme und Beine gestreckt nach vorne und nach hinten bewegen. Rechtes Bein mit linkem Arm nach vorne bewegen und umgekehrt. Es erinnert an die Langlaufbewegung.

Die Scherbewegung mit den Beinen kann auch wie beim Brustschwimmen hinten und alternativ auf dem Rücken, mit parallel rudern den Armen vorne ausgeführt werden.

### 7. Paddeln

Auf dem Rücken liegen, mit den Füßen abwechselnd paddeln und Arme seitwärts parallel rudern.

### 8. Kreisen

Rückwärtslaufen, zur Seite ausholen und vorwärtslaufen z.B. mit einer  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{3}{4}$  Drehbewegung nach oben kreisen. Arme und Beine dienen zum Ausbalancieren der Bewegungen.

## Oberkörpertraining:

### 9. Treiben

Beide Knie heranziehen und die Arme so weit nach hinten ziehen, dass die Schulterblätter sich annähern. So langsam nach vorne treiben. Oberkörper und Beine können hierbei auch waagrecht und leicht ausgestreckt treiben.

### 10. Hüpfen

Die Beine heranziehen und in alle Richtungen ausstrecken. Die Arme bewegen sich kreisend an der Seite und dienen zum Ausbalancieren der Bewegungen.

### 11. Rudern

Langsames Vorwärtslaufen. Arme und Hände rudern unter Wasser, kräftig nach hinten, Hände festhalten, Schulter nach hinten ziehen. Wieder nach vorne rudern und Schultern entspannen.

## Dehnen:

### 12. Dehnung der Brustmuskulatur

Leichte Fahrradfahrbewegung durchführen und die Hände hinter dem Rücken falten.

### 13. Dehnung der Rückenmuskulatur

Die Beine wie beim Schneidersitz anziehen und an die Brust pressen, um den unteren Rücken zu dehnen.

### 14. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Pos.

Ein Bein mit dem entgegengesetzten Arm an der Kniebeuge fassen und das Bein nach oben ziehen, während das andere Bein ausgestreckt nach unten ausgerichtet ist. Das Bein wechseln.



15. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur  
Ein Bein nach hinten heben und mit dem gleichen Arm am Fuß festhalten. Das andere Bein ist ausgestreckt nach unten oder vorne gerichtet. Das Bein wechseln.

16. Dehnung der Gesäßmuskulatur

Das eine Bein gestreckt halten und das Knie des anderen Beins mit dem entgegengesetzten Arm an die Brust ziehen. Das Bein wechseln.



Als Erweiterung können die Füße abwechselnd nach links- oder rechtsherum gekreist, nach oben oder nach unten bewegt werden. Bei den Dehnübungen verwenden Sie immer die freien Hände, um die Bewegung auszugleichen. Alle Dehnungen sollten jeweils 10- bis 50-mal ausgeführt werden. Nach der Dehnung entspannen Sie die Muskulatur.

### **Atmung:**

17. Mundatmung

Leichtes Laufen im Wasser. Mit Armen von oben parallel nach hinten kreisen und tief einatmen. Die Luft mit leicht angezogenem Unterleib halten. Durch den Mund entspannt ausatmen und von unten nach vorne kreisen.

18. Nasenatmung

Auf dem Rücken Beine öffnen und mit den Armen parallel von oben nach vorne kreisen. Hierbei mit offenem Mund tief einatmen, die Luft mit leicht angezogenem Unterleib halten. Durch die Nasenflügel entspannt ausatmen, dabei die Arme von hinten nach oben kreisen.

Beim Einatmen können zusätzlich die Augen geöffnet und beim Ausatmen halb geschlossen werden.

### **Entspannen:**

19. Gleiten

Parallele langsame Bewegungen der Arme und Beine auf dem Bauch wie beim Brustschwimmen. Sanftes Gleiten an der Wasseroberfläche.



20. Schweben

Auf dem Rücken schweben.

Langsam die Beine und Füße bewegen.

Arme und Hände halten das Gleichgewicht der Bewegung.



### **Kür:**

Free Style

Alle Bewegungen können miteinander kombiniert und dem eigenen Rhythmus angepasst werden. Für die Musik im CD-/MP3-Player kann auch Musik mit einem harten Beat verwendet werden. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die einzelnen Übungen wiedererkannt und die neuen sich ergebenden Figuren bewusst ausgeführt werden.

Die Atemübungen können frei gestaltet werden. So müssen nicht die Augen dabei geschlossen, ein Ton gesummt, Farben vorgestellt oder bestimmte Körperbereiche aktiviert werden. Die Umgebung kann bewusst als inneres Bild wahrgenommen und der Atemfluss als

Energiefluss vorgestellt werden, der zum Beispiel wie ein leichter Wind die Blätter eines Baumes bewegt. Der Energiefluss kann beim Ausatmen wie eine Bewegung von der Erde zum Himmel vorgestellt werden. Beim Ausatmen sollte die Atemgeschwindigkeit einer Luftblase im Wasser entsprechen, die langsam nach oben treibt. Wenn der Atem nicht mehr gespürt wird, können die Atemübungen wie vorne beschrieben wiederholt werden.

Die Bewegungsgeschwindigkeit und -richtung sollten immer wieder überprüft werden, andernfalls werden die Übungen schnell unsauber. Die Übungen bleiben entspannt, wenn das Letzte herausgeholt werden soll. Es wird in der Entspannung ausgedehnt. Ziel ist es, den Widerstand des Wassers zu spüren und sich von ihm treiben zu lassen.

Sollte die Kreativität verloren gehen oder sich Gedanken, die zu sehr ablenken, in den Vordergrund schieben, so fängt der Übende mit einem vorherigen Trainingsübungspunkt von vorne an.

### **Aquagliding-Meditation**



Zum Schluss wird mit der Aquagliding-Meditation – möglichst etwas abseits vom Massenbadebetrieb – so weit wie möglich entspannt. Dabei wird der Auftriebsteil des Gürtels auf den Bauch gedreht und sich wie beim Paragliding schwerelos gefühlt. Die Musik im CD-/MP3-Player sollte mit einem sanften Beat spielen. So wird der Übende schweben wie im Traum und sich leicht erholen.

Die Bewegungen sind gleitend unter Wasser. Zuerst wird der Körperschwerpunkt gefühlt, dann der leere Raum um einen herum. Der Übende bewegt sich nur so viel, so dass er nicht friert. Die Umgebung und die Mitmenschen werden nur noch entfernt wahrgenommen.

Mit leichter Spannung im Unterleib und offenen Augen wird eingeatmet. Mit Entspannung und geschlossenen Augen wird ausgeatmet. Der Übende atmet gleichmäßig ein und aus. Alle Gliederschmerzen und Gedanken werden dem Treiben des Wassers überlassen.

Die Arm- und Beinbewegungen können asynchron oder parallel ausgeführt werden. Die Atembewegungen sind kreisend. Das rote Farbspektrum wird beim Ausatmen und Schwarz beim Einatmen vorgestellt. Die Atembewegung kreist über die Wirbelsäule, in den Steißbeinbereich, den Bauch hinauf und aus dem Mund heraus.

Wird die Kreislaufrichtung gewechselt, wird das grüne Farbspektrum beim Einatmen und Schwarz beim Ausatmen vorgestellt. Die Atembewegung kreist über den Bauch in den Steißbeinbereich, die Wirbelsäule hinauf bis in den Scheitel und durch die Nase hinaus. Jeder Kreislauf wird mindestens 10-mal wiederholt.

Wer die „Trancemeditation für zwischendurch“ mit Aquajogginggürtel ausprobieren will, braucht einen eigenen ungestörten warmen Pool. Hierbei kann am besten das ruhige Schweben erfahren werden.

# 15 Übungspunkte für Danceaerobic

Anfangs locker tanzend, sich durch den Raum bewegen. Um die Bewegungsintensität langsam zu variieren, kann der Bewegungsbereich vergrößert oder verkleinert oder die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung verändert werden. Bei allen Übungen bleibt der Rumpf möglichst in der gedachten Form eines Quaders und wird nicht überdreht. Die Bewegungen sollten in entspannter Körperhaltung ausgeführt werden. Der Bewegungsradius entspricht ungefähr einem 360° Kreis. Bei allen Übungen nicht alles geben, sondern sich vorsichtig an seine Grenzen herantasten und dann 20 % bis 30 % weniger geben!

## Aufwärmen:

### 1. Luft holen

Mit entspannten Armen und Beinen von der Hüfte tragen lassen. Den Körperschwerpunkt zwischen Nabel und Steißbein spüren. Die Luft mit einem Hum empfangen, die Arme bewegen sich a) parallel mit offenen Händen seitlich nach oben, b) von der Körpermitte bis zum Kehlkopf oder c) bis zum Brustbein. Tief einatmen und dabei weiße Farbe vorstellen.

Der Atem steigt dabei wie eine Luftblase im Wasser nach oben auf. Dabei bewusst alle Zentren und davon ausgehend jede Zelle des Körpers spüren, wie sie vom Sauerstoff des Atems belebt werden. Den Körper wie einen Kronleuchter vorstellen, dessen Kerzen nach und nach angezündet werden.

Anschließend beim Ausatmen a) die Hände gedreht seitlich nach unten und im Scheitelpunkt ein Hii ... singen, b) die Hände gedreht in der Mitte nach unten und im Bauchbrustbereich ein Mhö ... entstehen lassen oder c) die Hände offen nach vorne außen wie beim Brustschwimmen und zurück in die Körpermitte mit einem Hee ... begleiten.

Überall, wo kein Licht hinkommt – Stress, Schmerzen, Verkrampfung oder Taubheit zu spüren sind – erneut frischen Atem hinschicken. Vorher wird die Verunreinigung als grauer Rauch beim Ausatmen über den Scheitelpunkt des Kopfes oder vom Brustbein nach außen herausgelassen.

Die Übung c) kann im Gegensatz zu den anderen beschriebenen Atemübungen kurzzeitig schneller und dann nur als Hee ... gesungen werden.

### 2. Jogging

Nun sehr langsam die Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen und die Bewegungen größer ausführen. Die Beine in die Richtungen nach vorne, zur Seite und nach hinten bewegen, um die Muskulatur langsam an die Bewegungen zu gewöhnen. Die Arme und Hände wer-

den zum Ausbalancieren des Körpers und zur Bewegungsverstärkung eingesetzt. Schließlich kurzzeitig schneller werden und den Atem hechelnd mit einem Hee ... ausstoßen.

## Ausdauer:

### 3. Walken

Größere Schrittbewegungen bei gleichzeitiger asynchroner Brustarmbewegung ausführen. Dabei drehen sie sich auch um die eigene Achse.

## 3 Hauptgrundarten der Fortbewegung:

4. Durch ein imaginäres Wasser flüssig aber mit leichtem Widerstand schwimmen.

5. Durch zähen Pudding mit mittlerem Widerstand laufen.

6. Mit dem aufrechten Oberkörper auf- und abreiten und dabei mit dem Gesäß sich fortbewegen.

## Atmung:

### 7. Mundatmung

Bei den Übungen, die auch schweißtreibend beim Tippeln sein können, entspannt durch den Mund ein- und ausatmen. Wenn das Herz rast, schalten Sie einen Gang zurück und legen Sie die Betonung auf das Ausatmen.

### 8. Nasenatmung

Bei den leichten Übungen atmen Sie entspannt durch die Nase. Beim Einatmen können zusätzlich die Augen geöffnet und beim Ausatmen halb geschlossen werden.

## Unterkörpertraining:

### 9. Kicken

Normal laufen und zwischendurch einen imaginären Fußball nach vorne, nach hinten und zur Seite kicken. Hierbei den Rumpf immer mit in die Kickrichtung drehen. Oberkörper und Hüfte sollten eine gerade Linie bilden. Die Arme entgegengesetzt einsetzen.

### 10. Tippeln

Statt der Kickbewegungen als Zwischenschritt können kurze Tippelbewegungen der Füße ausgeführt werden. Gelegentlich kann dabei etwas gehüpft werden.

### 11. Scherbewegung

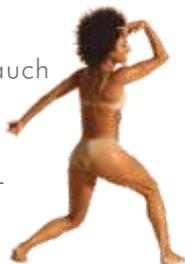
a) Arme und Beine lang nach vorne und nach hinten bewegen. Rechtes Bein mit linkem Arm nach vorne bewe-



gen und umgekehrt. Es erinnert an die Langlaufbewegung. Dabei den Kontakt zum Boden nicht verlieren.

b) Die Scherbewegung mit den Beinen kann auch wie beim Brustschwimmen mit paralleler Armbewegung nach hinten und vorne ausgeführt werden.

c) Eine weitere Variante mit den Armen kann von oben nach unten und umgekehrt ausgeführt werden.



### Oberkörpertraining:

#### 12. Rudern

Langsames Vorwärts- und Rückwärtslaufen. Arme und Hände rudern wie beim Brustschwimmen im Halbkreis nach vorne und wieder nach hinten, ohne die Hände in sich zu drehen. Abwechselnd die Handinnenflächen nach außen oder nach innen gerichtet.



#### 13. Umgebung erkunden

Langsames Vorwärts- und Rückwärtslaufen. Beide Arme und Hände erkunden die Umgebung durch eine abwechselnde Seitwärtsbewegung nach rechts und nach links. Abwechselnd die Handinnenflächen nach außen oder nach innen gerichtet.



### Dehnen:

#### 14. Dehnung der Brustmuskulatur

Leichte Bewegung mit den Beinen durchführen und die Hände hinter dem Rücken falten.

#### 15. Dehnung der Rücken-, der Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur.

Die Beine ausscheren und mit den Händen am Knie langsam den Oberkörper nach unten bewegen, um den unteren Rücken, die Oberschenkel und das Gesäß zu dehnen. Die Beinposition seitenverkehrt wechseln.

Die Dehnungen sollten jeweils mindestens zehnmal ausgeführt werden. Danach den Oberkörper entspannen.

### Kür:

#### Free Style

Alle Bewegungen können miteinander kombiniert und dem eigenen Rhythmus angepasst werden. Die Musik soll eher unaufgeregt, rhythmisch sein. Sie soll wie eine leichte Brandung den Körper hin- und herbewegen. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die einzelnen Übungen wieder erkannt und die neuen sich ergebenden Figuren bewusst ausgeführt werden.

Die Atemübungen können frei gestaltet werden. So müssen nicht die Augen dabei geschlossen, ein Ton gesummt, Farben vorgestellt oder bestimmte Körperbereiche aktiviert werden. Die Umgebung kann bewusst als inneres Bild und der Atemfluss als Energiefluss vorgestellt werden, der zum Beispiel wie eine sanfte Brise die Blätter eines Baumes bewegt. Der Energiefluss kann beim Ausatmen wie eine Bewegung von der Erde zum Himmel und umgekehrt vorgestellt werden. Beim Ausatmen sollte die Atemgeschwindigkeit einer Luftblase im Wasser entsprechen, die langsam nach oben treibt. Wenn der Atem nicht mehr gespürt wird, können die Atemübungen wie am Anfang beschrieben wiederholt werden.

Die Bewegungsgeschwindigkeit und -richtung sollten immer wieder überprüft werden, andernfalls werden die Übungen schnell unsauber. Die Übungen bleiben entspannt, wenn das Letzte herausgeholt werden soll. Es wird in der Entspannung ausgedehnt. Ziel ist es, den Widerstand des Körpers zu spüren und sich von ihm treiben zu lassen.

Sollte die Kreativität verloren gehen oder sich Gedanken, die zu sehr ablenken, in den Vordergrund schieben, so fängt der Übende mit einem anderen Trainingsübungspunkt von vorne an.



## Eine letzte Tranceatembübung:

**Hum-Ha** = 7x Einatmen (Zähle bis 1) - Ausatmen (Zähle bis 1)  
Hecheln.

**Hum** - **Mhöi** = 7x Einatmen (Zähle bis 4) - Halten (Zähle bis 7) -  
Ausatmen (Zähle bis 8)

Langsam ausatmen, von den Füßen bis zum Kopf.

**Hum-Ainga** = Mehrmals Einatmen (Zähle bis 4) - Halten (Zähle 1) -  
Ausatmen (Zähle bis 7) - Halten (Zähle 1)  
Ein Lächeln oder Lachen befreit!

## Eine letzte Einschlafatembübung:

**Hum-Ha** = 7x Einatmen (Zähle bis 1) - Ausatmen (Zähle bis 1)  
Hecheln.

**Hum** - **Mhöi** = 7x Einatmen (Zähle bis 4) - Halten (Zähle bis 7) -  
Ausatmen (Zähle bis 8)

Langsam ausatmen, von den Füßen bis zum Kopf.

**Hum-Hung** = Mehrmals Einatmen (Zähle bis 4) - Halten (Zähle 1) -  
Ausatmen (Zähle bis 7) - Halten (Zähle 1)  
Ausatmen vom Kopf bis zum Bauch.

Die Augen werden müde und ein inneres bedeutungsloses Bild kann erscheinen!

### Technischen Support per Email an [klaus@schader.net](mailto:klaus@schader.net) !

**Warnung:** Eine psychologische, medizinische Beratung ist über den Support nicht möglich!

Die in den Arbeitsblättern vorgestellten Methoden sind keine letzten Wahrheiten, die nicht abgewandelt werden können. Die Methoden können negative Wirkungen für Personen mit psychischen oder körperlichen Problemen wie Asthma, Herz- und Kreislaufproblemen, Epilepsie und Drogensucht haben. In solchen Fällen sollte ein kompetenter Arzt oder eine öffentliche Beratungsstelle aufgesucht werden!

**Hinweis:** Die Arbeitsblätter gibt es auch in gebundener Form unter:

<http://www.klartraum.info/kunstabuch-geblendete-auge/>

Der Preis des Trance-Meditations-Sessel ist ohne PC, Software und LCD-Monitor kalkuliert.

Der Trance-Meditations-Sessel ist teilweise bei Ebay ersteigert.

Zusätzlich kann ein Dr. Scholl Rückenmassagekissen statt des Nackenmassagekissen zur komfortableren Massage der Füße oder Beine eingesetzt werden. Wer nur entspannen will, kann eine passende Aufbewahrungskiste (~30 cm hoch) unter den Sitzkeil schieben oder sich gleich einen Poäng Hocker besorgen.

# Die verhängnisvollen Liebesaffären des Harry Krone



Traumkopie 2 Grafik Dunkel\*

Eine klar-träumende Bildergeschichte  
von Klaus- H. Schader

Band II

Klartraumgarten Galerie

Klartraum.info

\*Alle Grafiken und Gemälde in diesem Buch, die ohne Autor betitelt sind, sind von Klaus- H. Schader

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | Eine Crossover-Band mit elektrisierender schwarzen Sängerin und das Lied vom Räuber Hotzenplotz | 2  |
| 2. | Die Überwindung der Angst vor der Courage   | 3  |
| 3. | Die Botschaft in einer unwirtlichen Gegend  | 4  |
| 4. | Der distanzierte Blick auf eine bedrohte Liebe  | 5  |
| 5. | Harry Krone zurück von einer Reise in eine fremde vertraute Welt                                | 7  |
| 6. | Zurück in den eigenen vier Wänden   | 7  |
| 7. | Finale  | 10 |

1.Version erschienen 2002

2.Version erschienen 2003

<https://www.schader-handmade.de>

[schader.net/](http://schader.net/) [klartraum.info/](http://klartraum.info/) [klartraumgarten.de/](http://klartraumgarten.de/) [realismus.info/](http://realismus.info/) [surrealismus.org](http://surrealismus.org)

Die folgende Geschichte entwickelt sich wie im Traum aus der Assoziation scheinbar unabhängiger Stimmungsbilder. In ihr will ich persönliche Ablösungs- und Verstrickungsprozesse in der Beziehung zwischen Mann und Frau beschreiben. Die Stimmungsbilder folgen keinem logischen Handlungsablauf. Sie veranschaulichen eher in ihrer Gesamtheit ein facettenreiches Charakter- und Beziehungsbild der handelnden Traumfiguren. Jedes Kapitel stellt einen abgeschlossenen Traum dar, den ich so erlebt habe. Ich will diese Träume unkommentiert lassen, um dem Leser die Entwicklung eigener Traumbilder zu ermöglichen.

## 1. Eine Crossover-Band mit elektrisierender schwarzer Sängerin und das Lied vom Räuber Hotzenplotz

In einem dunklen, verrauchten Keller vibrieren die Wände vom treibenden Rhythmus einer multikulturellen Crossover-Band. Ein westlicher Rockmusiker zupft seine Gitarre mit melancholischer Hingabe, während ein älterer Mann aus dem Fernen Osten Russlands tiefe, düstere Töne aus seinem Instrument lockt. Neben ihnen sitzt ein Kind mit einer Klampfe und schlägt sperrige, disharmonische Akkorde an, denen das Publikum neugierig lauschen lässt. Eine andächtige, fast ehrfürchtige Stille liegt in der Luft.



Cocktail 1 Tänzerin Grafik

Doch dann schlägt die Tür krachend auf. Eine atemberaubende, schwarzhäufige Schönheit stürmt mit einer Gruppe afrikanischer Trommler die Bühne. Ihre Präsenz ist elektrisierend, ihre Stimme eine kraftvolle Welle aus Sehnsucht und Verführung. Sie singt mit einer Leidenschaft, die sich in Mark und Bein frisst – wild, betörend, hypnotisch. Das Publikum ist wie verwandelt, klatscht im Rhythmus, jubelt, wird mitgerissen von der Ekstase der Musik. Als der letzte Ton verklingt, bricht ein Sturm aus Applaus los. Sie lächelt, lässt sich feiern – und kommt direkt auf mich zu. Ihre dunklen Augen funkeln, als sie mir die Hand reicht. Ich küsse sie ehrfürchtig. Sie hat den Saal in Brand gesetzt, aber sie hat mich nicht vergessen.

Als ich aus dem Klub trete, umfängt mich die kühle Nachtluft von Freiburg. Die Stadt schläft nicht, sie flüstert, sie atmet. Ich schlendere durch einen Park und bleibe plötzlich stehen. Vor mir, im spärlichen Licht der Laternen, zeichnet sich eine dunkle, hölzerne Gestalt ab. Vertraut und doch fremd – der Räuber Hotzenplotz. Die lebendige Statue eines Kindheitshelden, die mich an meinen ersten Kriminalroman erinnert.



Harry Krone 1 Grafik Dunkel

Später, in meinem Hotelzimmer, erwartet mich eine andere Szene. Eine blonde Schönheit liegt lasziv auf meinem Bett, ihre Augen voller Vorwurf. „Du hast mich vergessen“, haucht sie schmolend. Sie fühlt sich vernachlässigt – und ich bin ihr noch etwas schuldig. Ich will ihr nah sein, doch sie hält mich kurz zurück. Mit einem schelmischen Lächeln zieht sie die schweren, dunklen Vorhänge zu, bevor sie mich in ihre Arme zieht. Plötzlich durchbricht Stimmengewirr die Nacht. Ich trete ans Fenster und sehe eine Menschenmenge auf dem Domvorplatz in Mainz. Sie singen laut und voller Inbrunst. Ein Kinderlied. Eines, das jeder von Freiburg bis Köln kennt:

Er liegt auf der Lauer und keiner weiß, wo  
der Mann gefangen, dann wäre jeder froh.  
den Kerl zu erwischen ist leider schwer  
und Kasperl und Seppel, die sind ihm hinterher.  
Hey Ho Hotzenplotz, lass dir etwas sagen.  
wenn du es noch lang so weiter treibst,  
dann geht's dir an den Kragen!



Harry Krone 2 Grafik Dunkel

Die Blonde entgleitet meinen Armen und eilt auf die Straße, um mit den Leuten mitzusingen. Ich aber bleibe stehen, peinlich berührt. Hotzenplotz – dieser ärmliche, bedauernswerte Schelm – soll Ziel ihres Spotts sein? Ich kann nicht einstimmen. Stattdessen zücke ich meine Kamera, lasse mich vom dämmernden Abendlicht einfangen.

Und dann sehe ich sie wieder. Die Sängerin. Sie steht unter einem Scheinwerfer, ihr lockiges Haar, eine schimmernde Krone im Licht. Sie schaut direkt zu mir, mit diesem wissenden, tiefen Blick. Plötzlich nimmt sie mir die Kamera aus der Hand. „Jetzt bist du dran“, sagt sie sanft, aber bestimmt. „Ich nenne dich auf meinen Bildern Harry Krone.“



Traumkopie 37 Grafik Dunkel

## 2. Die Überwindung der Angst vor der Courage

Harry Krones Kind spielt unbeschwert am Ufer eines trügerisch ruhigen Flusses mit einer Luftmatratze. Doch der Fluss ist eine tödliche Falle – das Wasser brodelt von unsichtbaren Giften, Chemikalien treiben auf der Oberfläche, während meterhohes, graues Packeis langsam den Strom hinab wälzt. Plötzlich gellt eine verzerrte Stimme aus einem Megafon übers Wasser: eine Warnung vom Deck eines rostigen Schiffes. Kein Mensch solle sich hier ins Wasser wagen.

Harrys Brust zieht sich zusammen. Angst kriecht in ihm hoch, die Sorge um sein Kind schnürt ihm den Atem ab. Doch da tritt ein jovialer „Großer Mann“ aus dem Nichts auf, ein massiger Kerl mit einem breiten Lächeln und einer beunruhigenden Gleichgültigkeit.

„Ach, was für eine Umweltkatastrophe? Das ist doch alles Panikmache!“, ruft er lachend. Dann – zu Harrys ungläubigem Erstaunen – drückt er ihm einen winzigen Yorkshire Terrier in die Arme. „Zur Beruhigung! Ein treuer Begleiter für stürmische Zeiten.“

Das Hündchen ist weich, warm – aber sein Herzschlag rast wie das Flackern eines Panikblinkers.



4 Cockufer Grafik

Später rast Harry Krone mit seinem Kind und seiner hellhäutigen Frau in einem weißen Wagen zum Frankfurter Flughafen. Der „Große Mann“ hat dem Kind ein Ticket nach New York City geschenkt, das in Form eines grell grinsenden „Keep Smiling“-Buttons daherkommt. „Wall Street wartet auf dich! Zeit, die große Welt kennenzulernen!“, hatte er verkündet. Aber Harry traut dem Geschenk nicht. Wo das „Große Geld“ regiert, wachsen Habgier, Geiz und Neid wie Unkraut. Doch seine Frau sieht das anders. Sie findet die Reise unabdingbar – ja, sie wäre am liebsten selbst an Bord.



Cocktail Deutsche Bank 2 Grafik

„Beeil dich!“, zischt sie nun gereizt. Aber Harry zögert. Sein Kind nach New York zu schicken – war das richtig?

Genervt von seiner Langsamkeit schnaubt die Frau und treibt ihn zur Eile. Harry tritt aufs Gas. Zu schnell. Eine Kurve, ein falsches Lenken – KRATZ! Der linke Kotflügel schrammt an einer Hauswand entlang. Seine Frau schreit vor Wut auf. „Du hast den Verstand verloren!“



Harry Krone 3 Grafik Dunkel

Doch das ist nicht alles. Plötzlich verdüstert sich der Himmel. Es ist Hochsommer – und doch wirbelt Schnee durch die Luft, Flocken dicht wie Asche nach einer Explosion. Ein unnatürliches, beunruhigendes Weiß, das ihm die Sicht nimmt. Der Blinker pocht hektisch, im gleichen panischen Rhythmus wie sein Herz. In seiner Brust spürt er das rasende Zittern des kleinen Hundes – oder ist es sein eigenes Zittern?

Und dann: aus dem Nichts mit schauriger Unvermeidbarkeit – eine Geisterbahn rast auf ihn zu. Direkt in sein Sichtfeld, ein groteskes Gefährt aus Licht und Schatten, das ihn zu verschlingen droht.

Stopp – Ein Ruck geht durch ihn. Es ist alles nur ein Traum.

Seine Hände lösen sich vom Steuer. Der Wagen fährt weiter – aber nicht mehr auf Asphalt. Eine unsichtbare Kraft hebt ihn sanft in die Luft, trägt ihn empor in einen makellos blauen Himmel. Eine frische Brise weht durch die offenen Fenster und reißt den letzten Rest Angst aus seiner Brust.

Neben ihm sitzt nun nicht mehr die helle, zornige Frau – sondern die dunkelhäutige Sängerin. Ihr Haar glänzt in der Sonne, ihre Bluse ist hell und durchscheinend. Sie sieht ihn an, mit einem Blick, der verspricht, ihn in eine andere Welt zu führen.

Langsam öffnet sie ihre weißen Dessous.

Er atmet tief ein. Ihre Haut duftet nach Wärme, nach Verlangen. Er lässt sich treiben, versinkt in ihr, in dem Moment, in dem er sich endlich allem hingibt – dem Flug, der Lust, der Überwindung seiner Angst.



Cockmula Grafik

### 3. Die Botschaft in einer unwirtlichen Gegend

Harry Krone wandert mit seinem Kind durch eine karge, trostlose Landschaft. Der Boden ist rissig, die Luft flimmert vor trockener Hitze. Kein Laut, keine Bewegung – als wäre die Welt ausgestorben. Nur der Wind streicht leise durch verdorrtes Gestrüpp.

Am Rand eines Hohlwegs hockt eine abgerissene, asiatische Frau. Ihre Wangen sind eingefallen, ihre Augen schmal wie Schlitze in einer verwitterten Maske. In ihren knöchigen Händen hält sie ein Stück Fleisch – dunkel, fahl und übel riechend. „Menschenfleisch“, raunt sie und hält es Harry entgegen.

Sein Kind weicht angewidert zurück. Schon der Gedanke an Tierfleisch widert es an – aber das hier ist jenseits aller Vorstellung.



Cocktail Verschränkter Grafik



Cocktail Verbeugende Grafik

Doch Harry bleibt stehen, betrachtet das Angebot mit unerklärlicher Neugier. Auf dem Fleisch kleben dunkle Krümel – Schafkot, wie die Frau erklärt. Doch nicht irgendein Kot. „Diese Schafe fressen halluzinogene Pflanzen“, sagt sie mit einem zahnlosen Grinsen. „Der Shit ist psychoaktiv. Probier's aus!“

Harry zögert. Dann schneidet er vorsichtig ein Stück des verschimmelten Fleisches ab. Darunter kommt makellooses, saftiges Rot zum Vorschein. Fast wie eine Delikatesse. Ein Bissen – und plötzlich reißt eine unsichtbare Welle ihn mit.

Eine dunkle, gewaltige Kraft packt ihn. Sein Verstand taumelt. Sein Körper scheint zu schweben, doch er ist gefangen – in etwas Unsichtbarem, einem Netz, das sich enger und enger um ihn zieht. Feste, weiche Fäden, wie Watte, wickeln ihn ein. Ein Käfig aus dumpfer Schwere, der seine Glieder lähmt. Panik durchzuckt ihn. Er kann sich nicht bewegen. Er kann nicht atmen.

Doch dann – ein Funken Erkenntnis.

Er sieht genauer hin. Die Maschen dieses Netzes sind nicht real. Sie sind sein eigener Traum, seine eigenen Ängste, seine eigenen Gedanken, die ihn fesseln. Und in dem Moment, in dem er das begreift, löst sich alles auf.

Frei.

Er schwebt weiter, treibt durch die surreale Landschaft wie ein schwereloser Wanderer.

In der Ferne tauchen zwei Hügel auf – rund

und sanft geschwungen wie Brüste. Ein dumpfes Summen liegt in der Luft. Bienen schwirren um sie herum, wie um einen gewaltigen Bienenstock. Eine beunruhigende Energie geht von ihnen aus. Sein Bewusstsein flackert. Eine unsichtbare Macht zieht ihn näher.

Dort, zwischen den Hügeln, wartet eine alte Frau. Ihre Haut ist fahl und pergamentdünn, ihr Körper wirkt ausgemergelt, doch ihre Augen lodern voller Wissen. Vor ihr steht ein abgewetzter Koffer, den sie mit knöchigen Fingern öffnet.

Der Innenraum ist in Fächer unterteilt, ausgegossen mit Bienenwachs. In das Wachs sind Formen eingestanz, wie Gussformen für eine verlorene Kunst. Und darin – magische Steine.

Traumkopie 333 Grafik Hell



Die alte Imkerin greift zwei heraus. Zwei kleine, lebendige Larven, die sich winden und doch vereint bleiben. Yin und Yang. Schatten und Licht. Mann und Frau. Sie drehen sich umeinander, tauschen ihre Rollen, mal ist das Weibliche oben, mal das Männliche. Ewiger Kreislauf.

„Das hier ist das Wissen der Welt“, murmelt die Alte.

Doch sie hat noch mehr.

Sanft öffnet sie ihre Hand – und ein prächtiger, bunter Schmetterling flattert hervor. Sein Schillern ist hypnotisierend. Er wächst. Wird größer. Wunderschöner. Plötzlich verwandelt er sich vor Harrys Augen in eine atemberaubende Frau – von überirdischer

Schönheit, strahlend, überwältigend.

Ihre Aura ist so mächtig, dass sie ihn zu erdrücken droht. Ihr Glanz wird zu viel. Zu intensiv.

Und dann begreift er.

Sie ist nicht echt. Sie ist nur eine Halluzination seiner eigenen Sehnsüchte.

Er atmet tief durch, wendet sich ab – und lässt sie hinter sich.

Er treibt weiter in die Dunkelheit, in die unerforschten, verborgenen Regionen seines Bewusstseins.

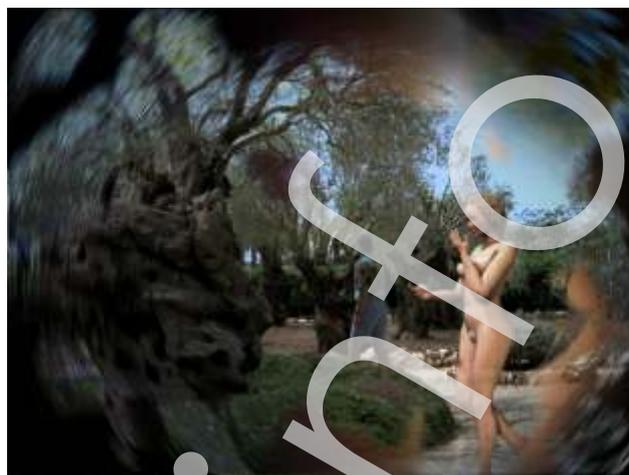
#### 4. Der distanzierte Blick auf eine bedrohte Liebe

Nach einer endlosen Wanderung durch die öde, ausgedörrte Landschaft taucht vor Harry Krone plötzlich eine Stadt auf – laut, schillernd, aufgedunsen vom Reichtum der Glücksritter, die hier dem „Großen Geld“ nachjagen. Wer nicht schnell genug ist, bleibt zurück, verschluckt vom unaufhaltsamen Strom der Erfolglosen.



Cocktail Kopfüber Grafik

Mitten in diesem gierigen Treiben begegnet Harry einem alten Freund. Ein Mann, der einst den „Eisernen Vorhang“ durchbrach, um im „Goldenen Westen“ endlich nach Herzenslust einkaufen zu können – nur um schmerzhaft festzustellen, dass ohne das „Große Geld“ auch hier nichts läuft. Seine Augen sind müde, sein Lächeln abgeklärt. „Komm“, sagt er, „gehen wir ins Puff. Dort gibt es Frauen, die alles tun, was Männer von ihnen wollen.“



Traumkopie 12 Grafik Dunkel

Harry zögert, doch die Versuchung ist da. Sie betreten das Etablissement mit großen Augen, bereit für die sinnliche Ekstase, die sie sich erhoffen. Doch etwas stimmt nicht. Die Luft ist anders, die Atmosphäre seltsam angespannt.

Das Bordell, das sie sich vorgestellt hatten, ist längst keins mehr.



Traumkopie 515 Grafik Hell

Statt williger Schönheiten empfangen sie Frauen mit wachem, prüfendem Blick – emanzipiert, selbstbewusst, keine Marionetten in einem Spiel, das nicht das ihre ist. Harry und sein Freund werden von oben bis unten gemustert, als hätten sie sich in eine fremde Welt verirrt. Einen Moment lang befürchten sie, unsanft vor die Tür gesetzt zu werden. Doch zu ihrem Erstaunen werden sie stattdessen zu einem Teller „Frankfurter Grüner Soße“ eingeladen.

Harry will die Einladung annehmen – er liebt Überraschungen –, doch sein Freund spürt,

dass er hier fehl am Platz ist. „Lass uns verschwinden“, zischt er ihm zu. Hastig greift Harry wenigstens eine heiße Kartoffel vom Tisch und folgt ihm.

Eine Frau mit strenger Miene und ungeduldigen Gesten weist ihm den Ausgang. Doch statt auf die Straße tritt er in einen verwilderten Garten – überwuchert, geheimnisvoll, lebendig.



Traumkopie 30 Grafik Dunkel

Hier trifft er auf eine Frau, die voller Selbstbewusstsein mit einem jungen, attraktiven Mann flirtet. Sie weiß, was sie will, und zögert keinen Moment, es sich zu nehmen. Ihr Lachen perlt in die warme Luft, und als sie Harry bemerkt, verhartet ihr Blick einen Moment zu lange.

Will sie sich über ihn lustig machen?

Verlegen schaut er zur Seite. Doch als er noch einmal hinblickt, durchfährt ihn ein heißer Schauer – ihr hautenges schwarzes Kleid lässt keinen Zweifel an den Formen darunter. Ihre Energie ist spürbar, fast greifbar. Ihr Blick trifft ihn direkt unter der Haut, bis in die tiefsten Winkel seines Begehrens.

Langsam löst sie sich von dem anderen Mann. Mit einem kaum merklichen Fingerzeig lockt sie Harry in einen Park. Alte, knorrige Bäume ragen dort in den Himmel, als wären sie Zeugen vergangener Geheimnisse.

Ungläubig folgt er ihr, unfähig zu begreifen, dass sie wirklich etwas von ihm will.

Doch plötzlich zieht sich die Szenerie zusammen. Ein Schatten huscht durch das Dickicht. Ein unheilvolles Gefühl kriecht seine

Wirbelsäule hinauf.

Hinter einem Gebüsch regt sich eine Gestalt – ein Indianer mit durchdringendem Blick. Bevor Harry reagieren kann, hebt der Mann seinen Arm. Der Tomahawk blitzt auf und schneidet durch die Luft.

Mit einem Krachen spalten sich Äste, Blätter regnen herab, und die tödliche Klinge gräbt sich direkt vor seinen Füßen tief in den Boden.

Der Schreck fährt ihm in die Magengrube – doch dann durchzuckt ihn die Erkenntnis:

Er träumt.

Mit einem Ruck reißt sich sein Bewusstsein los, sein Körper wird schwerelos. Eine unsichtbare Kraft hebt ihn in die Lüfte. Unter ihm breitet sich der Park aus – ein Trümmerfeld. Orkanartig verwüstet, die Bäume kahl und ausgezehrt, die Sträucher gespenstisch nackt.

Er schließt sein träumendes Auge – ein Auge, das schon so viel gesehen hat, Gutes wie Schlechtes.

Und dann – nichts.

Nichts außer ...?

Traumkopie 461 Malerei



## 5. Harry Krone zurück von einer Reise in eine fremde vertraute Welt

Ausgerechnet im finsternen Herzen Afrikas, wo bittere Armut regiert und sich Völker in blutigen Konflikten gegenseitig auslöschen, entdeckt Harry Krone eine Oase des Friedens – den Stamm seiner dunkelhäutigen Geliebten.

Die Strohütten schmiegen sich kunstvoll in die Landschaft, einfach, aber mit Liebe und Geschick errichtet. Wie summende Bienen schlüpfen die Menschen aus den Behausungen, treiben Handel, teilen Wissen, lachen miteinander. Hier gibt es keine einsamen Kämpfer – jeder weiß, dass er ohne die Gemeinschaft verloren wäre.

Und so teilen sie auch das Kostbarste, das ihnen das Leben schenkt: die „Große Frau“. Ihre Brüste haben den ganzen Stamm genährt, ihre Arme haben ihn getragen, ihre Wärme hat ihn zusammengehalten. Ihr kugelförmiger Bauch wölbt sich bereits von neuem Leben. Sie ist müde, manchmal erschöpft vom endlosen Geben – doch immer wieder öffnet sie sich den Kindern ihres Stammes, lässt sie an ihren vollen Brüsten saugen. Denn sie ist mehr als eine Mutter. Sie ist das „Große Herz“, die Urquelle von Leben, Geborgenheit und Liebe.



Vom strahlend blauen Himmel tropfen un-aufhörlich Informationen herab, tiefend schwer von Nachrichten, Spekulationen, endlosem Wissen. Riesige, milchig-blaue Brüste hängen über der Welt, nicht gefüllt mit Nahrung, sondern mit Datenströmen. Gierig saugen die Menschen an ihnen, begierig auf jede neue Neuigkeit, auf jeden Skandal, jede Enthüllung – alles, um das „Große Ego“ weiter aufzublasen, den „Wächter“ ihrer digitalen Existenz noch mächtiger zu machen.

Doch Harry sieht, was andere nicht sehen: Über ihm schwebt keine echte Quelle des Lebens, sondern nur eine gigantische, holografische Blase – eine fragile Hülle, gespeist von Illusionen. Die Menschen halten sie für unerschütterlich, für die unfehlbare Wahrheit. Doch Harry erkennt die Risse. Er spürt, wie die Spekulationsblase dünner wird, wie ihr Fundament zerbröckelt.

Und er weiß:

Dieser Busen gibt ihm keine Nahrung. Er kann ihm nichts schenken, was ihn wirklich satt macht.

#### **6. Zurück in den eigenen vier Wänden**

Mitten in der Nacht erwacht Harry Krone. Neben ihm schläft seine Frau tief und ruhig, ihr Atem gleichmäßig, ihr Gesicht entspannt. Sanft liebkost er ihre Wange, seine Hand gleitet unter die Bettdecke, wandert tastend an ihrem Körper entlang. Halbträumend und von einer aufkommenden Erregung erfasst, erwacht sie in seinen Armen. Sie



Cocktail 13 Schwangere Grafik

Doch als Harry Krone in seine eigene Welt zurückkehrt – in das wohlhabende, vernetzte Europa –, erkennt er, dass auch hier an Brüsten gesaugt wird.

Doch es sind andere.

nimmt seine Hand, führt sie über ihren warmen Bauch, ihre vollen, weichen Brüste bis zu ihren Lippen. Verspielt saugt sie an seinen Fingern, bis ihm das Blut in den Schläfen pocht. Sie bewegt ihre Hüften, drängt sich enger an ihn, lässt ihn spüren, dass sie bereit ist.



Harry Krone 28 Grafik Dunkel

Doch dann – Schritte.

Schwere, schleppende Schritte auf der Treppe. Ein tiefes, schweres Atmen.

Sekundenlang verharren sie reglos. Ihre Körper erstarren, ihre Lust jäh eingefroren. Wer sich immer da nähert, ist nicht willkommen. Ein Voyeur? Ein Einbrecher? Ein Mörder? Das Blut gefriert ihnen in den Adern.



Harry Krone 32 Grafik Hell

Harry setzt sich auf. „Ist da jemand?“ Seine Stimme hallt ins Dunkel. Doch als er ins Treppenhaus blickt, sieht er nur einen schwarzen Abgrund. Niemand ist da – nur dieses dumpfe, keuchende Stöhnen, das aus der Schwärze dringt.

Die Magie des Moments ist zerstört. Seine Frau dreht sich zur Seite, zieht die Decke enger um sich. Er spürt, dass es vorbei ist. Frustriert sinkt er zurück ins Kissen. Ach, wie sehr wünscht er sich die unbeschwertere Verliebtheit zurück, die nur ihnen gehörte, ohne fremde Schatten, ohne Angst.

Sie schlafen ein, unbefriedigt.

Am Frühstückstisch sitzen sie sich schweigend gegenüber. Er blättert in der Zeitung, sie rührt gedankenverloren in ihrem Kaffee. Schließlich fragt sie: „War da heute Nacht nicht irgendetwas Merkwürdiges?“

„Nicht der Rede wert“, murmelt er und verliert sich in den Schlagzeilen von gestern.

Ein Klingeln an der Tür. Der Installateur ist gekommen, um die sanitären Anlagen zu überprüfen. „Machst du bitte auf?“, bittet seine Frau.

Harry geht in den dunklen Flur, öffnet die Tür – und wird geblendet.

Ein gleißendes Sonnenlicht bricht über ihn herein. Eine Gestalt zeichnet sich gegen das Licht ab, eine kräftige Stimme ertönt: „Ich bin der Installateur und Geldeintreiber. Können Sie zahlen?“

Harry blinzelt. Sein Herz setzt einen Schlag aus. „Wer sind Sie? Was wollen Sie von mir? Ich habe mir nichts zuschulden kommen lassen!“

Der Fremde tritt ein, als gehöre ihm das Haus. Mit ruhiger, geschäftsmäßiger Stimme beginnt er, eine Liste des verpfändbaren Hausrats zu erstellen. Nebenbei sagt er beiläufig: „Haben Sie gehört? In der letzten Nacht wurde eine zwielichtige Gestalt hier in der Gegend gesichtet. War sie auch bei Ihnen?“



Harry Krone 31 Grafik Dunkel

Harrys Kehle schnürt sich zu. „Wieso? Wie meinen Sie das?“ Er gibt sich ahnungslos, doch sein Herz schlägt schneller.

Der Mann setzt seine Arbeit ungerührt fort. „Man sagt, der Geist von König Blaubart ist zurückgekehrt. Er spielt sein verhängnisvolles Spiel mit den Liebenden. Sehen Sie doch mal in Ihrer Toilette nach – ich wette, letzte

Nacht war Blaubart auch bei Ihnen und hat sie verstopft. Aber keine Sorge, ich habe alles dabei, um das Problem zu lösen.“

Harrys Nackenhaare stellen sich auf. „König Blaubart? Was habe ich von ihm zu befürchten?“

Der Installateur zuckt mit den Schultern. „Nicht viel. Er ist nur für Frauen gefährlich. Er hat sie gewarnt: Wenn sich ihnen eine verbotene Tür zeigt und sie sie öffnen, müssen sie sterben.“



Harry Krone 12 Grafik Hell

„Warum?“

Der Mann lehnt sich zurück, als koste er den Moment aus. Dann beginnt er, ruhig und eindringlich, die Geschichten von Blaubarts Frauen zu erzählen:

Die Erste liebte ihn zu heftig, wurde besitzergreifend, erstickte ihn mit ihrer Leidenschaft. Sie musste sterben.

Die Zweite war perfekt im Haushalt, hielt alles sauber, ordentlich – doch sie war langweilig. Sie musste sterben.

Die Dritte war überzeugt, zu hässlich zu sein, als dass ein Mann sie begehren könnte. Ihr Selbstmitleid wurde Blaubart unerträglich. Sie musste sterben.

Die Vierte war zu schön, von Verehrern umschwärmt, doch unfähig, sich festzulegen. Als Blaubart sie mit einem anderen im Bett erwischte, musste sie sterben.

Die Fünfte liebte einen anderen, wurde betrogen und betrog schließlich selbst – mit Blaubart. Sie musste sterben.

Die Sechste langweilte sich zu Tode. Nichts konnte sie mehr begeistern. Sie ging durch Blaubart hindurch, als wäre er Luft. Sie musste sterben.



Harry Krone 11 Grafik Dunkel

Und die Siebte? Sie war blind vor Liebe. Sie begehrte ihn heftig, doch aus Angst, er könne ihre Liebe nicht erwidern, brachte sie erst ihn und dann sich selbst um.

Harry Krone ist entsetzt. Soll er Mitleid mit den Frauen haben – oder mit dem König?

Er hatte immer geglaubt, dass Frauen die besseren Liebenden sind. Aber jetzt erkennt er, dass es sie gibt – jene Frauen, die nicht widerstehen können, an verbotenen Türen zu rütteln.



Harry Krone 6 Grafik Dunkel

Ein kalter Schauer läuft ihm über den Rücken.

War es also König Blaubart, der letzte Nacht in ihrem Haus geatmet hat? Ist es sein Fluch, der auf ihnen lastet?

Er möchte sich nicht länger von dunklen Gedanken quälen lassen. Stattdessen geht er zur Musikanlage, legt eine heiße Scheibe auf. Er will seine Frau zum Tanzen bringen, will das Gespenst der letzten Nacht vertreiben.

Doch als die Musik erklingt, verwandelt sich das Wohnzimmer.

Fremde Menschen strömen herein, lachen, tanzen, feiern. Aus dem Nichts sind sie da, als sei das Haus zur Diskothek geworden.

Plötzlich hebt er ab.

Er schwebt durch den Raum, leicht wie Luft, getragen von einer unsichtbaren Kraft. Über

den feiernden Menschen singt er mit seltsam klarer Stimme: „Mariaaaaaah ...!“

Er glaubt, sie müssten ihn sehen, ihn hören, ihn bestaunen. Doch niemand nimmt Notiz von ihm.

Er fühlt sich lächerlich.

Er strauchelt – und träumt unbewusst weiter.



Traumkopie 530 Grafik Hell

## 7. Finale

Harry Krone gerät mitten in eine hitzige Debatte. Um ihn herum tobt ein wilder Streit, Stimmen überschlagen sich, scharfe Worte prallen aufeinander. Er erkennt bekannte Gesichter – mächtige Persönlichkeiten aus Politik und Wirtschaft, die sich gegenseitig anbrüllen, als hinge das Schicksal der Welt von diesem Moment ab.

Doch Harrys Blick bleibt an zwei Frauen hängen. Sie sind schön, elegant gekleidet – und in einen ebenso heftigen Streit verwickelt wie der Rest der Runde. Ihre Augen blitzen, ihre Stimmen überschlagen sich, während sie sich giftige Bemerkungen an den Kopf werfen.

Dann bemerkt Harry etwas Seltsames.

Auf der glänzenden Tafel in der Mitte des Raumes flimmert eine merkwürdige Lichtbrechung. Ein seltsames Schriftstück scheint darin verborgen zu sein, kaum sichtbar, als würde es sich hinter einer dünnen Schicht aus verzerrtem Licht verstecken. Er tritt näher, beugt sich darüber und versucht, den Text zu entziffern. Die

Buchstaben verschwimmen vor seinen Augen, setzen sich zusammen, zerfallen wieder.

Unstimmigkeiten springen ihm ins Auge. Das ergibt doch keinen Sinn!

„Seht ihr das auch?“ Er richtet sich auf und blickt in die Runde.

Niemand reagiert.

Er wagt es, die beiden streitenden Frauen zu unterbrechen. Sie werfen ihm einen flüchtigen, unbeteiligten Blick zu, schütteln wortlos den Kopf – und fahren fort, sich zu zerfleischen, als wäre er nicht mehr als ein Luftzug in ihrem Streit.

Also spricht er einen der mächtigen Männer an, der gerade an ihm vorbeieilt. „Sehen Sie das nicht? Das Schriftstück dort – da stimmt doch etwas nicht!“

Der Mann bleibt stehen, mustert ihn von oben bis unten, als sei er ein Verrückter aus einer anderen Welt. Dann schüttelt er nur den Kopf und geht weiter.

Und plötzlich versteht Harry.



Harry Krone 36 Grafik Dunkel

Dies ist ein Traum.

Alles hier – die Streithähne, die Gleichgültigkeit, das flimmernde Schriftstück – es ist nur ein Teil seiner Traumwelt.

Ein befreites Lächeln breitet sich auf seinem Gesicht aus. Was kümmert es ihn noch, ob jemand das Geheimnis erkennt?

Er dreht sich um und verlässt die Szene. Die Stimmen hinter ihm verblassen.

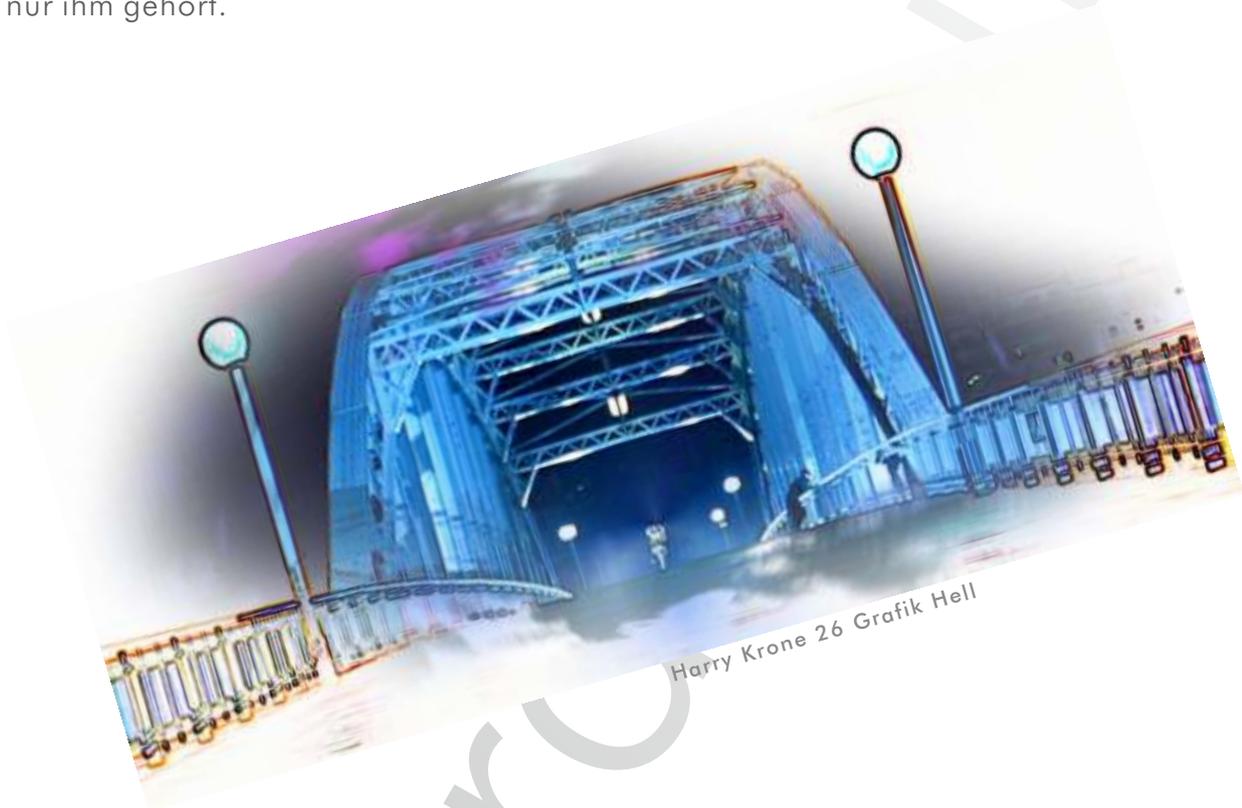
Er läuft. Hüpf. Dann hebt er ab.

Seine Beine verlieren den Boden, der Wind

trägt ihn empor. Über der nächtlichen Stadt schwebt er, sieht die Straßen unter sich, die ruhigen Lichter der Häuser, die schlafenden Bewohner. Die Welt unten ist friedlich, still – anders als das Chaos, das er hinter sich gelassen hat.

Und er singt.

Singend gleitet er durch die Nacht, besingt seine Traumfrau – die Frau, die niemand außer ihm kennt. Die in seiner Seele lebt, die seiner wahren Frau so ähnlich ist und doch nur ihm gehört.



Harry Krone 26 Grafik Hell

„Mariaaaaaah...

Du bist das Wasser, durch das ich schwimme.

Du bist das Feuer, durch das ich springe.

Du bist die Erde, über die ich gehe.

Du bist die Luft, durch die ich schwebe.

Du bist mein Leben, das ich liebe.“

Klartraum.info

# Die Bedeutung des Klartraumes in der aktuellen



Traumkopie 12 Grafik Hell\*

Persönliche Betrachtungen des Malers  
und Grafikers Klaus- H. Schader

Band III

Klartraumgarten Galerie

Klartraum.info

\*Alle Grafiken und Gemälde in diesem Buch, die ohne Autor betitelt sind, sind von Klaus- H. Schader

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1.     | Einleitung   | 2  |
| 1.1.   | Erste Begeisterung für den Klarraum und meine Beschäftigung mit tibetanischer Mystik   | 4  |
| 1.1.1. | Klarraum: Einen "alten Esel"   | 4  |
| 1.2.   | Erste Wandlung der künstlerischen Konzeption und die Veränderung meiner Klarträume   | 6  |
| 1.2.1. | Klarraum: Kopfkissen und Laken   | 7  |
| 1.3.   | Künstlerische Entwicklung von 1988 - 1992  | 8  |
| 2.1.   | Die Bedeutung des Traumes für die Surrealisten   | 9  |
| 2.2.   | Die Vorbilder der Surrealisten   | 9  |
| 2.3.   | Die Bedeutung des psychoanalytischen Modells Sigmund Freuds für die Surrealisten   | 14 |
| 3.1.   | Die gallertartigen Verzerrungen bei Dali im Vergleich mit meinen Glastropfenbildern.   | 18 |
| 3.1.1. | Klarraum: Meine Begegnung mit mir selbst im Traumspiegel   | 19 |
| 3.2.   | Klarraum: Die endlose Zahlenreihe M. C. Eschers (Meister Eckhart)  | 20 |
| 3.2.1. | Der Unterschied zwischen graphischem Automatismus, der paranoisch- kritischen Methode Dalis und dem spekulativen Denkens Magrittes | 23 |
| 3.3.   | Das Problem der Einordnung von Magrittes Wachträumen   | 26 |
| 3.3.1. | Ein möglicher Klarraum und seine Bedeutung für das spekulative Denken Magrittes  | 26 |
| 3.3.2. | Das spekulative Denken und die daraus abgeleitete "Bild im Bild-Thematik" bei Magritte.  | 26 |
| 4.1.   | Die "Bild im Bild-Thematik" Magrittes im Vergleich mit anderen Künstlern und meinen Arbeiten                                       | 28 |
| 4.1.1. | Klarraum: Das Objektiv in meinem Kopf  | 29 |
| 4.1.2. | Klarraum: Die Meereswoge im leeren Zimmer  | 30 |
| 4.1.3. | Klarraum: Die Feuerwehrpolitik im Cyberspace- Zeitalter  | 31 |
| 4.2.   | Irritationen in den Schaufensterspiegelungen amerikanischer Fotorealisten und im Alltag  | 33 |
| 4.2.1. | Klarraum: Maria  | 33 |
| 4.3.   | Der Malprozess in einem Klarraum: Brandung auf dem Papier  | 36 |
| 4.4.   | Möbel- und Designerstücke als Kunstobjekte   | 37 |
| 5.     | Allgemeine Schlussbemerkungen  | 39 |
| 7.     | Bibliographie  | 40 |
| 8.     | Literaturliste   | 41 |

## 1. Einleitung

Der Eintritt des Schattens – in der Psychologie das Unbewusste, in der Religion die Seele – hinterließ bei mir eine derart tiefgreifende Spur, dass er vor etwa 50 Jahren einen radikalen Einschnitt in mein Leben bedeutete. Äußerlich ließ sich diese „Transformation“ durch den Abbruch meiner Schulausbildung, den plötzlichen Tod meiner Mutter und eine gewisse psychische Abhängigkeit von Drogen festmachen. Aber keine Sorge: Finanziell und sozial war ich abgesichert – lediglich meine emotionalen Bindungen zu anderen Menschen waren, sagen wir, etwas gestört. Es war ein Zustand, den man gemeinhin als Persönlichkeitsspaltung bezeichnen könnte, was in unserer Gesellschaft üblicherweise nicht nur zur Isolation, sondern auch zu fragwürdigen psychiatrischen Diagnosen führte. Wie ich bei meinen damaligen Freunden feststellen musste, wurde das Problem meist mit großzügigen Psychopharmaka-Gaben „gelöst“, was weder den Betroffenen noch deren beunruhigter Verwandtschaft langfristig half – aber immerhin sorgte es für Ruhe.



Jan Peter Tripp

Jan Peter Tripp, deutscher Hyperrealist, hat sich in seinen Porträts kritisch mit der Beziehung zwischen unserer „normalen“ Gesellschaft und psychiatrisch behandelten Geisteskranken auseinandergesetzt. Die Botschaft? Wahnsinn bedeutet Isolation und Entfremdung. Seine Werke sind also nicht einfach nur Porträts, sondern tiefgründige Gesellschaftsanalysen mit Pinsel und Farbe.

Ich möchte mich hier jedoch nicht allzu lange mit der Beschreibung meiner eigenen „Krankheit“ aufhalten. Vielmehr erscheint mir der Begriff des Krankseins selbst fragwürdig, insbesondere im Kontext der Persönlichkeitsspaltung. Wer die Komfortzone der Zivilisation verlässt und sich in die entlegenen Bergregionen Tibets begibt, könnte feststellen, dass eine gesplante Persönlichkeit dort geradezu eine Grundvoraussetzung für den Weg zum Schamanen oder buddhistischen Mönch ist. Schamanen nennen es „Zerschnitten werden“, im Buddhismus spricht man von „Meditation auf dem Leichenfeld“. Je tiefer der Riss, desto besser die Eignung für ein Leben als spiritueller Führer.

In meinem damaligen Umfeld, wo die ersten Drogenerfahrungen geteilt wurden, sprach man oft über fernöstliche Meditationstechniken. Und wie das so ist, wenn Substanzen ins Spiel kommen: Die Geschichten wurden mit jeder Erzählung fantasievoller. Es gab Gurus, die fliegen konnten, und solche, die ihren eigenen Urin wieder mit der Blase aufnahmen – faszinierende Anekdoten, die mich anfangs durchaus beeindruckten. Erst als ich mich ernsterhaft mit dem Buddhismus beschäftigte, erkannte ich darin eine Möglichkeit zur Selbsttherapie.

Das tibetische Mandala „Der Besieger des Todes mit seiner Shakti“ wurde während meiner Krise zum ständigen Begleiter. Ich projizierte nicht nur meine Probleme in dieses kunstvolle Paar, sondern halluzinierte es

auch in Mauern und Blätterwerk hinein. Meine unerfüllte Liebe zu einer damaligen Freundin fand sich ebenfalls in dieser Darstellung wieder – als ob sich in diesem Mandala alle menschlichen Tragödien und



Foto: Andreas Lommel

ökologischen Katastrophen spiegelten.

Ohne mir der mythologischen Bedeutung dieses Symbols wirklich bewusst zu sein, begab ich mich auf den Pfad eines tibetischen Novizen – allerdings nicht in einem Kloster, sondern in meinem eigenen Kopf. Die intensive Steigerung der Einbildungskraft, die auch die Surrealisten faszinierte, zog mich zum tibetischen Lamaismus hin. Das spiegelte sich auch in meinen ersten Bildern wider, die stark von der tibetischen Kunst geprägt waren. Später, vor allem durch mein Studium an der Kunstakademie, veränderte sich mein Stil: Die altmeisterliche Malerei und der amerikanische Fotorealismus rückten in den Mittelpunkt meines Interesses.

Während meiner Studienzeit am Stadel in

Frankfurt am Main und später in meinen Ausstellungen wurde ich immer wieder mit denselben Fragen konfrontiert. Die Kritik teilte sich in zwei Lager: Die einen empfanden meine Bilder als zu steril, zu perfekt, zu symbolträchtig – kurz gesagt, zu verkopft. Die anderen hielten sie für zu ungenau, surreal und vieldeutig – also zu introvertiert. Meine Arbeiten ließen sich eben nicht so leicht in eine Schublade des gesellschaftskritischen Realismus stecken.

Ein ähnliches Spannungsverhältnis findet sich in den Werken von Ben Willikens. In seinen frühen Arbeiten malte er Zustandsaufnahmen psychiatrischer Anstalten – was nicht verwundert, war doch sein Vater Leiter einer solchen Einrichtung. Später, als er mit diesen düsteren Psychiatrie-Bildern bekannt wurde, löste er sich davon und widmete sich seinen berühmten leeren, konstruktivistischen Räumen. In diesen lichtdurchfluteten, grenzenlosen Szenerien schaffte er es, über die bloße Gesellschaftskritik hinaus eine neue Dimension zu eröffnen: die Möglichkeit einer inneren Erfahrung, die über das Sichtbare hinausgeht.

Ob Wahnsinn also eine Tragödie oder eine Chance ist, bleibt wohl eine Frage des Standpunkts.



Ben Willikens

## 1.1. Erste Begeisterung für den Traum und meine Beschäftigung mit tibetischer Mystik.

Seit meiner Kindheit verfolgte mich ein Albtraum, der sich hartnäckiger hielt als jede noch so unliebsame Familienfeier. Heiligabend, das Wohnzimmer festlich geschmückt – aber der Zugang blieb mir verwehrt. Meine Mutter, sonst ein Inbegriff weihnachtlicher Besinnlichkeit, verwandelte sich in eine bedrohliche Gestalt, die mich nicht nur ausschloss, sondern auch mit tierischer Aggression strafte. Ich flehte um Gnade.

Natürlich suchte ich nach einer Erklärung und fand sie – wie sollte es anders sein – in meiner Vergangenheit. Ein traumatisches Kindheitserlebnis, sorgfältig im Gedächtnis verstaubt, hatte sich in meiner Traumwelt als hartnäckiger Schatten eingenistet. Doch mit wachsender Selbsterkenntnis wandelte sich das Bild. Der Albtraum mutierte zu einem neuen Szenario:

### 1.1.1. Einen "alten Esel"

Mein mittlerer Bruder hat es im Gegensatz zu mir bereits geschafft: Er lebt nicht mehr im Elternhaus, sondern in einer Wohngemeinschaft. Ein Musterbeispiel für Unabhängigkeit. Als ich ihn besuche, zeigt sich seine neue Welt von ihrer besten Seite – chaotisch und wenig einladend. Wir sitzen in der Wohnküche, dem pulsierenden Herzen der WG, wo sich alle Mitbewohner treffen. Mein Blick fällt auf ein altes, massives Küchenbuffet. Neugierig, wie ich bin, öffne ich den Schrank und gehe hindurch.

Plötzlich stehe ich auf einer Weide. Ein Esel grasst gemütlich vor sich hin. Die Szene wirkt so surreal, dass sie fast schon klischeehaft ist. Als dann auch noch ein Regenbogen erscheint, muss ich lachen. Sofort denke ich an meine Mutter, die mich in Familienkrisen nur allzu gerne als „alten Esel“ bezeichnete. Besonders wenn es darum ging, einen

Schuldigen für den Auszug meines Bruders zu finden, war ich ihr Favorit. Absurder geht es kaum.

Ein dumpfer Aufprall reißt mich aus meinen Gedanken. Etwas ist auf den Boden über meinem Schlafzimmer gefallen. Offenbar hat meine Nachbarin wieder einmal etwas umgestoßen. Ich wache auf – oder glaube es zumindest. Doch mein Körper ist gelähmt, ein Spiegel zerspringt vor meinen Augen, unwirkliches Licht erfüllt den Raum. Eine absurde Erkenntnis drängt sich mir auf: Es kann doch noch nicht Heiligabend sein!



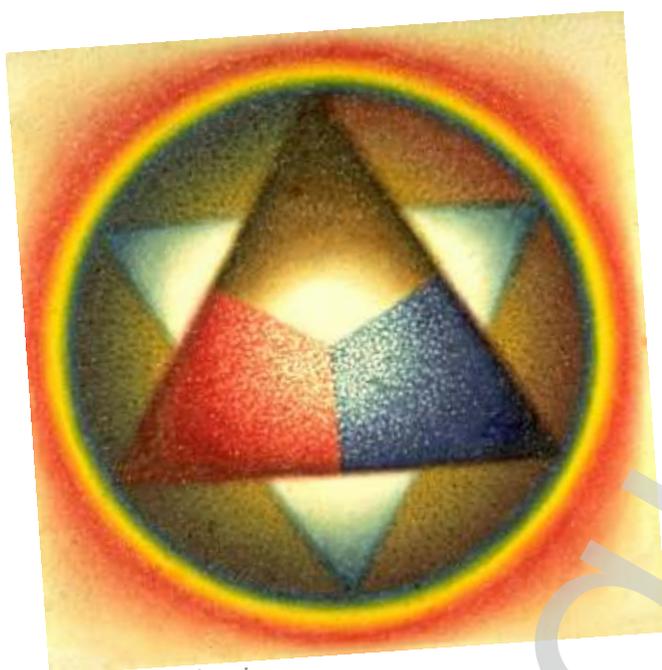
Falsches Erwachen Malerei

Ich löse mich von meinem Körper und schwebe zur Zimmerdecke. Von dort strahlt ein kosmisches Licht, das in seinem Kitsch kaum zu überbieten ist – und dennoch entspricht es exakt meiner Kindheitsvorstellung. Überglücklich genieße ich diesen Moment, bis die Farben verblassen und ich sanft in meinen physischen Körper zurückgleite. Ich wache auf, diesmal wirklich.

Dieses Erlebnis beschäftigte mich noch lange. Damals hielt ich es für einen Selbstheilungstraum. Erst später verstand ich, dass das „falsche Erwachen“ ein typisches Merkmal eines Klartraums ist. In dieser Zeit beeinflusste das Licht meines Traumes viele meiner Bilder. Ich glaubte gar, eine neue Farblehre entdeckt zu haben:

Während das irdische Licht sich aus den Regenbogenfarben zusammensetzte, erschien das kosmische Licht in den Grundfarben Rot, Blau und Gold.

Ein abstraktes Bild von mir drückte diese Farbvorstellung aus – eine Synthese zwischen dem tibetanischen Yantrastil und meinem Traum. Im Gegensatz zum Mandala ist das Yantra eine reine, dynamische Grundform. Neben Kreis und Quadrat spielen Dreiecke eine zentrale Rolle, deren Spitzen nach oben und unten zeigen.



Mandala Malerei

„Der Überlieferung nach drücken sie die Vereinigung von Shiva und Shakti aus, des göttlichen Paares, welches auch von der bildenden Kunst in unzähligen Varianten dargestellt worden ist. Psychologisch gedeutet stellt das Paar die polare Ganzheit der Seele oder das Selbst dar, zu dem das Männliche ebenso gehört wie das Weibliche.“<sup>1)</sup>

## 1.2. Erste Wandlung der künstlerischen Konzeption und die Veränderung meiner Klarträume.

Das abstrahierte Bild stand am Ende einer Schaffensperiode. Ich hatte mich erfolgreich von den kulturellen Wurzeln des Abendlandes entfernt und mich künstlerisch

in eine äußerst vielversprechende Sackgasse manövriert. Besonders bemerkenswert: Ein Dreieck im Yantra zeigt nach unten – eine subtile Anspielung auf den Spiegel, der in meinem Klartraum zersprungen war. Damals war ich felsenfest überzeugt, dass ich mich mit meinem Traumkörper aus dem physischen Körper gewunden hatte.

Doch allmählich dämmerte mir, dass mein künstlerischer Spagat zwischen östlicher und westlicher Kunst vor allem dazu führte, dass nur noch eine Handvoll Esoteriker meine Werke verstand. Also entschied ich mich für einen radikalen Schritt: Den europäischen altmeisterlichen Spiegel der Malerei vorhalten – und dann genüsslich zerschmettern, um dem westlichen Betrachter verständlich zu machen, was ich in meinen Träumen erlebt hatte.

Der Plan war gefasst, die Umsetzung begann klassisch: Renaissance-Malerei. Drei Semester an der Städelschen Kunstakademie folgten, wo ich von Professor Peter Engel gründlich in den altmeisterlichen Techniken ausgebildet wurde. Doch weil Ausgewogenheit alles ist, sorgte Professor Reimer Jochims parallel dafür, dass mir die Grundlagen und Wertvorstellungen der abendländischen Malerei gründlich wieder ausgetrieben wurden. Am Ende dieses Bildungsprozesses stand ich vor einem Dilemma – und kehrte verwirrt in mein Atelier zurück. Dort verbrachte ich die nächsten acht Jahre damit, meinen Stil weiterzuentwickeln, begleitet von regelmäßigen Ausstellungen.

Eine meiner ersten Arbeiten aus dieser neuen Schaffensperiode war ein Mauerstillleben. Darauf tauchte mein Schatten zum ersten Mal in altmeisterlicher Technik auf – als realer Schatten, versteht sich. Doch Perfektion ist nicht immer ein Vorteil: In Professor Johannes Schreiters Klasse wurde mein Bild von meinen Mitschülern genau

deshalb kategorisch abgelehnt.

Nachdem mein Werk also erfolgreich verrissen worden war, zog ich die Konsequenz und brach mein Studium am Städel ab. Allerdings war es weniger die Kritik an meiner Arbeit, die mich zu dieser Entscheidung bewegte, sondern vielmehr meine stetig wachsende innere Distanz zum Akademiebetrieb – ein Gefühl, das sich schließlich in einem Traum manifestierte:



Schatten am Putz Malerei

### 1.2.1. Kopfkissen und Laken

Ich wache in meinem Bett auf und bemerke, dass ich meinen Körper nicht bewegen kann. Als ich einen Felsen links neben dem Bett entdecke, der normalerweise nicht dahin gehört, merke ich, dass dies nur ein Traum sein kann. Über eine Treppe kommt eine Person herauf, die sich auf den Felsen setzt. Es ist Jochims, der damalige Cheftheoretiker der Städelchen Kunstakademie.

Er wirkt wie ein Priester und stellt mir als entscheidende Frage die, ob ich leben oder sterben will. Ich merke, wenn ich mich für das Sterben entscheide, werde ich in meinem erstarrten Zustand bleiben. Diese Aussicht erscheint mir wenig verlockend. Daraufhin erscheint rechts von mir ein Tuch, aus dem mir ein freundliches Gesicht zulächelt. Ich greife danach, entscheide mich für das Leben und befreie mich somit aus meiner Erstarrung.

Im Gegensatz zum vorherigen Selbstheilungstraum war dieser Traum eher eine Warnung für mich gewesen. In ihm wurde

mir deutlich vor Augen geführt, wenn ich mich weiter kunsttheoretisch von einem Lehrer wie Jochims einengen ließe, würde dies meinen Handlungsspielraum in der Malerei lähmen. Weiterhin bemerkte ich, dass der Traum in seiner Farbigkeit eher Ton in Ton gehalten war. Das Gesicht auf dem Tuch erschien mir nicht nur wie ein Spiegelbild, sondern auch wie ein abendländisches christliches Gemälde von meinem inneren Selbst.

Während meiner Studienzeit faszinierten mich in gewisser Weise die Ansichten von Jochims über die Kunst. Er hielt damals einen Vortrag über Steine und ihre Bedeutung für die Bildhauerei. Er wollte den Stein in seiner Urform erhalten und nur wenig verändern, behauptete, die modernen Techniken der Bildhauerei würden die Steine verletzen. Er fand, das hinein hauen von menschlichen Formen in den Rohling sei naiv und rückschrittlich. Mir war diese Sichtweise von Kunst, die sich auf die reine Form, den "Archetypus", beschränkte und diesen sogar zum Fortschritt erklärte, zu festgelegt.

Mir stand das spekulative Denken des Surrealisten René Magritte näher. In seinen Bildern wie hier in "Der Geburtstag" entdeckte ich mehr von den Rätseln - bei Magritte ist es das Mysterium -, die mich in



René Magritte

meinen Klarträumen beschäftigen, als in irgendeinem rohen Material. Nicht der Stein an sich - wie es Jochims beschreibt - ist es,

was mich an Magrittes Werk fasziniert, sondern die alogische Beziehung der Dinge zueinander.

Die ungereimten Zusammenhänge der Dinge wollte ich im Alltag in detektivischer Detailgenauigkeit aufspüren. Nachdem ich mein Studium am Städel abgebrochen hatte, wendete ich mich entschieden dem foto-realistischen Abbild von Wirklichkeit zu. Es entstand zum Abschluss meiner Studienzeit das Bild "Kopfkissen und Laken", ein Steinstillleben mit Plastikfolie.

Nach dieser Erfahrung blieben mir meine Träume, in denen ich mir meiner selbst bewusst wurde, nicht mehr so farbig in Erinnerung wie in meinem Selbstheilungs-traum. Es schien, als ob sich mein erster



Kopfkissen und Laken I Malerei

bunt naiver Selbstheilungstraum durch meinen Aufenthalt am Städel zu einer reiferen Einstellung gewandelt hatte, indem die Klarträume in der Farbgebung dezenter wurden.

### 1.3. Künstlerische Entwicklung von 1988 - 1992

Es entstand eine Reihe von Flussuferstillleben mit Wegwerfprodukten, die nicht ausschließlich dekorativ arrangiert, sondern gleichzeitig irritierender Ausschnitt von einer Momentaufnahme unserer schnelllebigen Kultur sind. Daneben entwickelte ich folgende zwei Hauptlinien in meiner Malerei:

Architekturbilder mit Spiegelungen und Brechungen von Glasobjekten. Zuerst erschien bei mir die spiegelnde Fläche in einem Schaufensterbild, dann wurde sie integriert im Architekturbild, das räumliche Sehgewohnheiten infrage stellt. Spiegelnde geometrische Fassaden in klarer, kühler Umgebung stehen als Bild im Bild sinnentleerten Räumen gegenüber. In ihnen wird der Betrachter mit seiner Einsamkeit kon-



Brückenschlag Malerei

frontiert. Stellvertretend für den Menschen tauchen nur noch Hüte oder Schemen auf.

Porträts mit Glaspfropfen. Der Mensch wird konfrontiert mit Masken von projizierten Wunsch- und Angstbildern.



Was Nun? Malerei

Meine Bilder sind anfangs in einer Mischtechnik aus Eitempera und Harzöl, später in einer Mischtechnik aus Acryl und Aquarell auf Tuch oder Papier gemalt, gezeichnet oder gespritzt. Meine Technik verbindet die altmeisterliche Temperamalerei (mehrere Farblasuren übereinander) mit mo-

der Spritzpistolentechnik, die vorwiegend von der Werbebranche weiterentwickelt und genutzt wird.

Obwohl die amerikanischen Fotorealisten die Airbrushtechnik konsequent auch in der bildenden Kunst einsetzten, wird ihr heute noch die Nähe zur Werbebranche negativ angerechnet. Trotzdem gibt es auch im deutschsprachigen Raum einige etablierte Künstler wie Helnwein, Richter und Willikens, die sich ihrer bedienen. Für mich ist die Airbrushtechnik, basierend auf der abendländischen Malerei, die idealste Maltechnik, um meine Traumerfahrung bildnerisch festzuhalten. Dem illusionistischen Zweig des Surrealismus stand die Spritzpistolentechnik in ihrer heutigen Form noch nicht zur Verfügung, aber für sie wie für mich ist der Traum eines der Hauptthemen unserer Arbeiten.

Es gibt wenige gesicherte Erkenntnisse über die Bedeutung des Klartraums in der aktuellen Kunstszene. Warum das so ist, liegt hauptsächlich an der Vorbelastung des Traumes durch die Surrealisten. Sie haben, wie keine andere Bewegung in der Kunstszene, den Traum zum Experimentierfeld ihrer Arbeit erklärt. Dabei sind einige wichtige Erkenntnisse, aber auch Missverständnisse über die Bedeutung des Traums für die Kunst entstanden, die ich in den folgenden Kapiteln aufzeigen möchte. Die Missverständnisse haben meines Erachtens dazu geführt, dass der luzide Traum niemals in der Kunst zum Gegenstand ernsthafter Betrachtung wurde. Sie sind weiterhin dafür verantwortlich, dass es nur bruchstückhafte Anhaltspunkte bei dem Surrealisten Magritte gibt, für die Bedeutung von Klarträumen in seinem Werk. An Dalis Werk möchte ich aufzeigen, dass es trotz unterschiedlicher Herangehensweisen an den Traum identische Ausdrucksformen zwischen seinen Bildern und meinen Klarträumen gibt. Anhand meiner künstlerischen Arbeit möchte ich demonstrieren, welchen praktischen Nutzen

ich aus meinen luziden Träumen gezogen habe.

### **Fazit: Der Traum als kreativer Antrieb**

Ob Alpträume oder Visionen – sie alle prägten meine künstlerische Entwicklung. Mein Weg führte mich von tibetanischen Mandalas über die klassische Malerei bis zum Fotorealismus. Während die Kunstwelt sich über die Einordnung meiner Werke stritt, blieb für mich eines klar: Meine Bilder waren mehr als bloße Abbilder. Sie waren Fragmente eines tieferliegenden, luziden Erlebens.

Und vielleicht ist genau das die eigentliche Kunst: die Traumerfahrung in die Realität zu holen, ohne dabei den Kopf zu verlieren. Oder um es mit den Worten meiner Mutter zu sagen: Man kann ein „alter Esel“ sein – solange man weiß, wohin man läuft.

## 2.1. Die Bedeutung des Traumes für die Surrealisten

Um einen Überblick von der Bedeutung des Traumes für die Surrealisten zu verschaffen, komme ich nicht an den Manifesten Bretons vorbei. Er hat wie kein anderer die Augen der zeitgenössischen Kunst für den Traum oder das innere Bild geöffnet. Allerdings hat er auch für viele Missverständnisse bei der künstlerischen Umsetzung, die ich im nachfolgenden Absatz näher erläutern werde, gesorgt.

„Das Auge lebt im Urzustand, ..., man lasse meine Augen offen, man halte sie geschlossen – es ist heller Tag – bei meiner stillen Betrachtung“, <sup>2)</sup> hieß es in der Einleitung zu André Bretons ersten Werk über die Malerei. Breton war Dichter, Cheftheoretiker und Sprecher der Surrealisten. Er verfasste das Manifest der Avantgardegruppe. Mit ihm stand und fiel der Surrealismus. Er bestimmte wesentlich das revolutionäre Erscheinungsbild der Gruppe in der Öffentlichkeit, mit dem 1. Manifest von 1924 und brachte es 1930 mit dem 2. Manifest in Misskredit, nachdem sich die meisten Weggefährten Bretons von der Bewegung gelöst hatten.

Breton war es, der im 1. Surrealistischen Manifest den Begriff Surrealismus definierte: „Reiner psychischer Automatismus, durch den man mündlich oder schriftlich oder auf jede andere Weise den wirklichen Ablauf des Denkens auszudrücken sucht, Denk-Diktat ohne jede Kontrolle durch die Vernunft, jenseits jeder ästhetischen oder ethischen Überlegung.“ <sup>3)</sup> Die Definition war nicht unproblematisch, wie sich das im Fall Dalí zeigte. Als Dalí diese Maxime ad Absurdum führte, indem er genussvoll Kot in seine Bilder malte, eine Figur in einem Bild als „Hitlerische Amme“ deutete, wurde er von Breton aus der Gruppe verbannt.

Trotzdem räumte keine andere Kunstrichtung in der Neuzeit derart mit der

abendländischen Tradition auf, wie gerade der Surrealismus. Die herkömmlichen gesellschaftlichen Institutionen wie Kirche, Staat und Familie waren den Surrealisten verhasst. Sie forderten im 1. Surrealistischen Manifest eine neue Gesellschaftsordnung und glaubten anfangs sie im marxistischen-leninistischen Staatsmodell verwirklichen zu können. Erst als der Stalinismus, im Zuge der ideologischen Säuberung, Trotzki im Exil ermorden ließ, kamen erhebliche Zweifel an der revolutionären Veränderung der Gesellschaftsordnung mit Hilfe des proletarischen Diktatur auf.

Sie führten nach einer harten internen Auseinandersetzung, in deren Folge viele Schriftsteller die Bewegung verließen, zum 2. Surrealistischen Manifest. Breton stellte darin fest, dass sich der Surrealismus hauptsächlich als unabhängige künstlerische Utopie verwirklicht und als Instrument der gesellschaftlichen Veränderung versagt hatte. „So falsch dagegen für mich jede andere Klärung sozialer Fragen als die von Marx ist“, konstatierte er resigniert, „so falsch ist für mich jeder Versuch, eine sogenannte proletarische Kunst oder Literatur zu verteidigen und zu illustrieren.“ <sup>4)</sup> Weiter unten fordert er: „Es ist also unsere Aufgabe, ..., immer klarer zu sehen, was sich gegen den Willen des Menschen in den Tiefen seines Geistes tut.“ <sup>5)</sup>

## 2.2. Die Vorbilder der Surrealisten

Zu erforschen was der Mensch nicht sehen will, bedeutete vor allem Bilder zu entdecken, die nicht die äußere Wirklichkeit oder die Werke alter Meister nachzuahmen versuchte. „Die Werte des Wirklichen,“ führte Breton aus, „müssen einer grundlegenden Prüfung unterzogen werden, ...; und um dieser Notwendigkeit zu gehorchen, muss sich das bildnerische Werk einem rein inneren Vorbild zuwenden, oder es wird aufhören zu sein.“ <sup>6)</sup> Insofern ist es besonders schwierig Vorbilder, die die Surrealisten nachhaltig beeinflusst haben, aus der Kunstgeschichte zu

benennen. Immerhin es gab sie. Unter ihnen befanden sich: Goya, Füssli, Blake und Redon. An Beispielen ihrer Arbeiten werde ich aufzeigen, inwieweit sie bei den Surrealisten das Automatische Zeichnen und den Psychischen Automatismus - die grundlegenden Methoden der Traumerfor-



Francisco de Goya

schung für sie waren - vorbereitet haben.

"Der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer," hat Francisco Goya auf den Pult geschrieben. Zuerst mit Spott und dann mit verzweifelter Selbsterkenntnis, hat Goya Hexen, Kobolde, Gesichte, Vampire und andere Monstrositäten aus dem teuflischen Pantheon zu Papier gebracht. In dem Bild Hexenszene von 1794 wird eine junge Frau im Vordergrund, die um Verschonung betet, von Schreckensvisionen gepeinigt. Doch sie scheint dem Zugriff der Frau im gelben Umhang nicht gewachsen zu sein. Die gelbe Frau versteht ihr dämonisches Handwerk. Sie wird dabei unterstützt von vier Teufelsweibern, die sich in schwarzer Magie,<sup>10</sup>

Zaubersprüchen und Kinderverspeisungen vortrefflichste auskennen. Über allem schwebt der menschenähnliche Nachtmahr, der von Eulen, den Hütern des Schlafs eingeflogen wird.

Die Szenerie bei Goya ist düster, gefährlich und giftig. Hier bleibt dem Betrachter das Lachen im Halse stecken, falls er sich auf die düstere Stimmung einlässt. Der mittelalterliche Aberglaube hat sich gegen die aufklärerische Vernunft in Goyas Fantasien ausgetobt und der katholischen Kirche mit blasphemischen Darstellungen einen Tritt mit dem Pferdefuß versetzt.

Anders bei dem Schweizer Heinrich Füssli, in dessen Werk "Nachtmahr" von 1782 ein Schuss Ironie mitschwingt. In dem Bild "Nachtmahr", das auf ein Textzitat aus Shakespeares "Romeo und Julia" zurückgreift, ist eine junge Frau Opfer einer dämonischen Verschwörung. Doch anders als bei Goya ist der gespielte Pathos der Ohnmächtigen dermaßen übertrieben, dass er beim Betrachten eher ein Grinsen als einen Schrecken heraufbeschwört. Der starre Blick der wilden Mähre und des hässlichen Alps wirken mehr drollig als furchteinflößend. "Über die Elfe zum Alb oder alp und von hier weiter zum englischen ape, zum Affen scheint sich Füssli eine Verbindung gezeigt zu haben: Der Alp auf der Brust des schlafenden Mädchens hat ein Affengesicht."<sup>7)</sup>

Füssli scheint das Affentheater um die Leidenschaft, die durch Julias Blut Nacht für Nacht galoppiert und sie von Liebe träumen lässt, nicht ganz ernst zu nehmen. Die versteckte Botschaft des Bildes an den Betrachter könnte also sein: Es handelt sich nur um einen Traum. Es könnte bei dem Traum vielleicht eine bürgerliche Doppelmoral dargestellt sein. Die Doppelmoral erwartet als notwendigen Ehevollzug von den Paaren den Geschlechtsverkehr. Jedoch treibt sie noch nicht verheiratete Liebende auseinander, wenn sich das Paar nach der



Heinrich Füssli

körperlichen Vereinigung sehnt.

Die katholische Kirche hatte im ausgehenden 17. Jh. an Einfluss auf die bildende Kunst verloren, Goya schnitt ihr Fratzen. Sitte und Moral der bürgerlichen Gesellschaft, die das Liebesleben vieler Romeos und Julias verpfuschte, wurde von Füssli doppeldeutig hinterfragt. Obwohl William Blake - ein enger Freund Füsslis - auch von gesellschaftlicher Konvention wenig hielt, schuf er sich eine private Religion. Er malte sich eine eigene Traumwelt zurecht, in die er sich mit einem bescheidenem Lebensstil flüchtete.

Blake war der grüblerische, gesellschaftscheue Romantiker, der glaubte durch seinen früh verstorbenen, geliebten Bruder Kontakt zum Jenseits zu haben. In seinem Haus, so berichteten Zeitgenossen, gingen Personen ein und aus, die schon längst verstorben waren. Blake sah diese nächtlichen Besucher mit größter Klarheit. Er diskutierte mit ihnen nächtelang und konnte hinterher sie mit größter Genauigkeit porträtieren. Er hielt Kontakt mit den längst Verstorbenen,

um mit ihnen die Gegensätze von Himmel und Hölle, von Liebe und Hass, von Vernunft und Imagination in einer Art Überwirk-



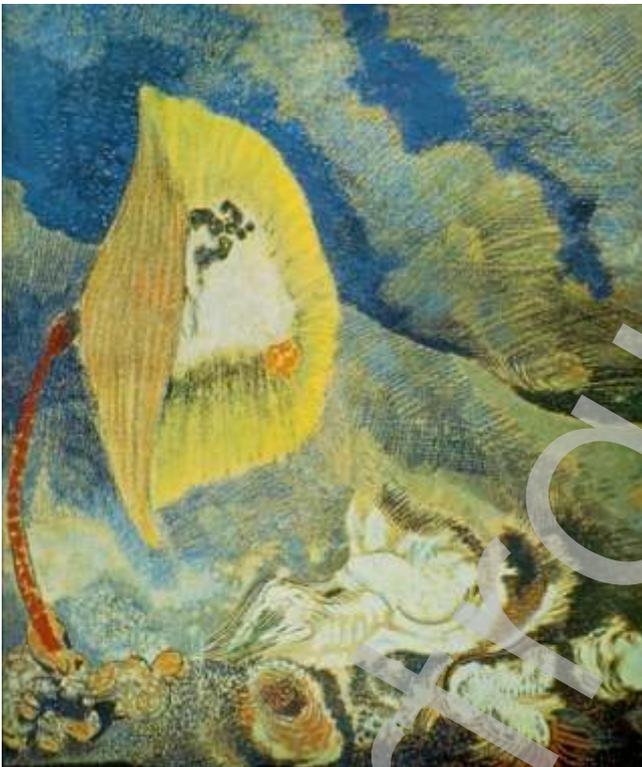
William Blake

lichkeit (bei den Romantikern Supernaturalismus) zu vermählen.

Zwischen 1824 bis 27 entstand die Zeichnung "Der Simonistische Papst", in dem Blake seinen urchristlichen Wiederauferstehungsmythos skizzierte. Zwar schmort hier im Vordergrund das Fleischliche im Kessel des Dämonen, doch der Ersatzpapst naht aus der Ferne und befreit die - in Tuch gewickelte - unglückliche Seele von ihren Höllenqualen. Das Licht der Befreiung durchdringt alle Farben. Die Körper wirken transparent, überirdisch und dennoch für den Betrachter fremd. Blake war der menschliche Körper, das Gewand seiner Esoterik. Weder die "ideale Schönheit" den vollendeten Körper noch die sinnliche Freude wollte er darstellen. Er suchte den

astralen, überirdischen Seelenwanderer, der die Grenze zwischen Tod und Leben nicht kennt.

Zum Abschluss meiner surrealistischen Ahnengalerie möchte ich auf Odilon Redon näher eingehen. Redon gehörte nicht nur einer anderen jüngeren Generation wie die drei oben genannten Maler an, sondern er entwickelte auch einen völlig anderen Malstil. Er entfernte sich am stärksten von der literarischen Vorlage und erkannte als erster das Unbewusste als malerisches Ausdrucksmittel an. Während Goya, Füssli und Blake die literarische-illusionistische Richtung der Surrealisten vorbereiteten, gin-



Odilon Redon

gen von Redon entscheidende Impulse auf die abstrakt-lyrische Malrichtung der Surrealisten, denen Miro, Ernst, Tanquy und vor allem Masson angehörten, aus.

Kosmische und botanische Illustrationen regten seine Phantasie an wie hier in dem Bild "Visionen auf dem Meeresgrund". In dieser Arbeit ist ein oft wiederkehrendes, beliebtes Motiv in Redons Makro- und Mikrokosmoswelt, ein überdimensionales Auge, verschwunden. Alle Strukturen scheinen sich in

Licht und Farbe aufgelöst zu haben, wenn da nicht die Ahnung einer Phantasieblume



Yves Tanquy

und andere bioamorpher Formen wäre. Redons Arbeit ist nicht der Beginn eines impressionistischen Pointillismus, sondern ein gezielter Blick auf eine traumhafte Innenwelt.

In einem noch illusionistischen Malstil hat der Surrealist Yves Tanquy, der wie Redon an der Südwestküste Frankreichs aufgewachsen ist, seine bioamorphen Traumwelten in der Unterwasserwelt seiner Heimat angesiedelt. Er hat den Malstil Dalis beeinflusst. Seine wachsweichen, kristallinen Formen entstehen aus Zufallsstrukturen, die an die automatischen Zeichnungen Miro oder Arps erinnern. Im Gegensatz zu diesen fast naiven Kritzeleien werden die Formen so lange modelliert bis sie plastisch vor dem Auge des Betrachters stehen. Sie sind nicht mit der "paranoisch-kritischen Methode" eines Dalis zu verwechseln, der in seine gallertartigen Formen bis zu 4 Gestalten hineinprojiziert.

Am Anfang waren die Surrealisten vor allem eine literarische Erscheinung, deren Köpfe Aragon, Artaud, Bataille, Desnos, Eluard, Prevert und selbstverständlich Breton waren. In der Anfangszeit hingen nur De Chiricos Arbeiten an den Wänden des Surrealistischen Zentrums, da wie im DADAismus das Tafelbild zuerst abgelehnt wurde. Es war ihnen zu sehr vom abendländischen Realismus der Kirche, des Staates und des Bürgertums besetzt. Erst später wurden daher bildende Künstler wie Arp, Ernst, Miro, Magritte, Tanguy, Dali u.a. in die Gruppe aufgenommen.

Diese avantgardistische Bewegung, trat das erste Mal 1918 in Paris in der Öffentlichkeit auf. Ausgangsbasis für ihr automatisches Schreiben - ähnlich der freien Assoziationstechnik in der Psychoanalyse - waren somnambule und hypnotisch Mechanismen, spontane Visionen, Drogen und vor allem Traumzustände, in denen logische, rationale Denkweisen ausgeschaltet waren. Bei ihren Methoden griffen sie vor allem auf Erkenntnisse des Psychoanalytikers Sigmund Freuds zurück. Im surrealistischen Zentrum, das sie ihr Traumlaboratorium nannten, erprobten sie ihre Methoden. Im Mittelpunkt ihres Interesses stand die unmittelbare Erfahrung, während ihnen doktrinaire Weltanschauungen - wie zum Beispiel die der katholischen Kirche - äußerst suspekt waren.

Der tibetanische Buddhismus, in dem die Selbsterfahrung im Mittelpunkt des religiösen Weltbildes steht, erschien ihnen wie eine Verheißung. So war für Artaud der Dalai Lama der einzige richtige Papst für die Surrealisten. In diesem Zusammenhang möchte ich die möglichen Parallelen zwischen dem tibetanischen Buddhismus in Verbindung mit der Schamanenkultur einerseits und den Traumexperimenten der Surrealisten andererseits aufzeigen. Schließlich war meine Malerei und Traumerfahrung im Anfangsstadium stark von der tibetanischen

Kunst beeinflusst.

Der Buddhismus in Tibet ist ähnlich wie der Katholizismus eine hochentwickelte Kultur. Dennoch ist der Lamaismus - der Buddhismus Tibets - im Gegensatz zum Katholizismus eng den heidnischen Bräuchen verbunden geblieben. Viele Zeremonien im Lamaismus erinnern noch an heidnische Bräuche, die in der Schamanenkultur entwickelt worden sind. Wegen seiner regionalen Besonderheit ist der Lamaismus ein Bindeglied zwischen südlichen und östlichen Zweig des Buddhismus. Er ist also eine Synthese nicht nur zwischen schamanistischer Kultur und Weltreligion, sondern auch zwischen den verschiedenen buddhistischen Richtungen.

Die einsamen Bergregionen Tibets sind im Glauben der einfachen Bewohner bevölkert mit tierischen Dämonen. In diesen Gegenden sind noch uralte schamanistische Traditionen lebendig. Der Schamane konnte sich mit Hilfe seines Schattens (Unbewussten oder Seele), in einem Bereich aufhalten und wirken, in dem ein Normalsterblicher sich selten oder unfreiwillig begibt. Mit Hilfe magischer Kräfte konnte der Schamane die Geister einer fremden Welt, die sich außerhalb seines unmittelbaren Wahrnehmungskreises befanden, beschwören und, wenn von ihnen Unheil drohte, zähmen.

Durch tranceartige, rituelle Tänze, Meditationen, Traumvisionen oder andere somnambule, hypnotische Zustände nahm der Schamane Kontakt mit einer verstorbenen "Tierseele" auf. War der Schamane von einer "Tierseele" besessen, konnte er für seine Stammesmitglieder wertvolle Ratschläge geben und Heilungsprozesse bei Kranken einleiten. Die Techniken, die der Schamane dabei entwickelte, flossen in die Meditationsformen des tibetanische Buddhismus ein. Die schamanistischen Techniken waren Vorbilder für die Experimente und für den "Psychischen Automatismus" der Surrea-

listen, während ihrer Traumlaborphase, gewesen.

Am Anfang der Bewegung trafen sich die Surrealisten regelmäßig, um mit der freien Assoziationstechnik Freuds zu experimentieren. Die freie Assoziationstechnik ist eine spontane Aneinanderreihung von Worten und Bildern bei ungeklärten Traum inhalte. Diese Technik setzt sich über ethische und ästhetische Konventionen der Gesellschaft



Foto: Andreas Lommel

hinweg. Sie wird auch bei einem Schamanen in seinem Trancezustand ausgeführt. Dieser Trancezustand wird durch hypnagogische Bilder, die an Kinderzeichnungen oder zufällige Materialstrukturen erinnern, verstärkt.

Die Besessenheit von einer Tierseele wird in dem tibetischen Mandala "Der Besieger des Todes" deutlich angesprochen. Die Verschmelzung der "Menschenseele" mit der "Tierseele" wird als sexueller Akt zwischen ei-

ner Frau und einem Stier festgehalten. Auffallend ist die kannibalistische Menschenkopfkette und die abgetrennten Glieder und Häute, die das vielarmige Monstrum uns in den Händen als Trophäe präsentiert. Diese und andere Insignien haben natürlich eine feste Bedeutung für den Buddhismus, die für den modernen Menschen kaum nachvollziehbar sind. Trotzdem sind die grundlegenden Züge der Darstellung, im Schamanismus und in den Visionen der Surrealisten - vor allem bei Dali - durchweg bekannt.

Ich möchte mir die Insignien, die der "Besieger des Todes" in der Bildmitte dem Betrachter zeigt, genauer ansehen. Er hält links einen Vajra (Donnerkeil) und rechts eine Kapala (Schädelschale) in den Händen. Sie stellen nicht nur Geschlechtssymbole (Phallus und Vagina) dar, sondern spiegeln auch den Akt der blitzartigen Erleuchtung wieder. In der Erleuchtung wird sich der buddhistische Mönch im Gegensatz zum Schamanen bewusst, dass es sich bei dem "Besieger des Todes" um seinen Traum handelt und er ihn willentlich beeinflussen kann. Er ist nicht länger Opfer finsterner Mächte sondern mitbe-

### 2.3. Die Bedeutung des psychoanalytischen Modells Sigmund Freuds für die Surrealisten

Wie wichtig den Surrealisten das Hervorrufen von inneren Bildern durch den Traum war, erkennt man allein in der Montage der bedeutendsten Köpfe des Surrealismus um eine Reproduktion Magrittes. Alle Surrealisten sind mit geschlossenen Augen dargestellt und träumen von der inneren Frau. Der Titel heißt übersetzt: „Ich sehe nicht die Versteckte im Wald“. „Nicht sehen“ ist ein Wortspiel Magrittes und soll beim Betrachter genau das Gegenteil bewirken.

Breton, der unten in der Mitte abgebildet ist,

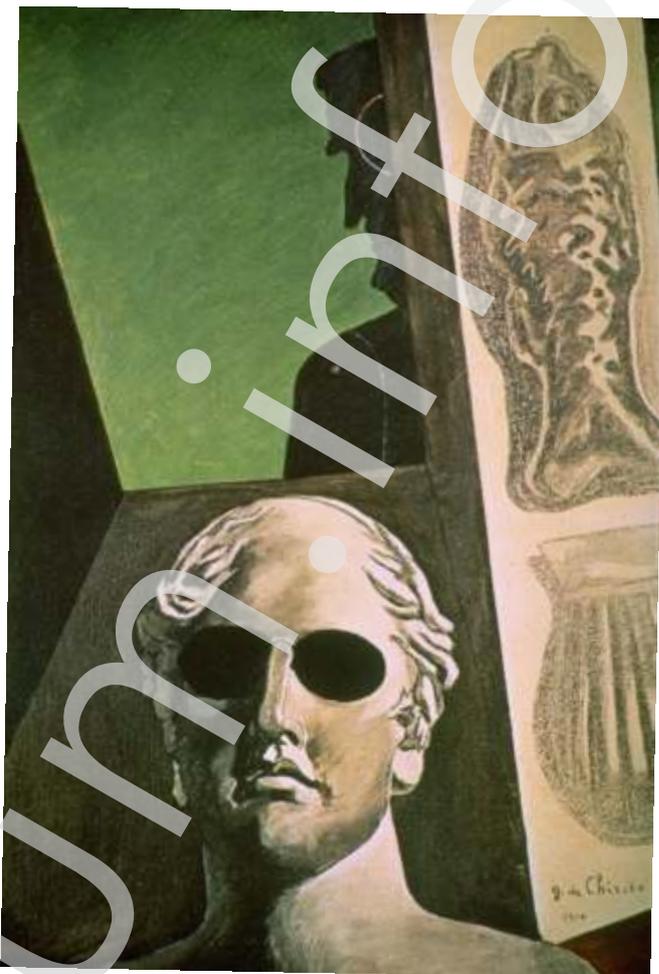
stellte im 1. Surrealistisches Manifest, die Frage: „Kann nicht auch der Traum zur Lösung grundlegender Lebensfragen dienen?“<sup>8)</sup> Weiter unten gibt er die Antwort auf seine Frage: „Ich glaube an die künftige Auflösung dieser scheinbar so gegensätzlichen Zustände von Traum und Wirklichkeit in einer Art absoluter Realität, wenn man so sagen kann: Surrealität.“<sup>9)</sup>



René Magritte

Mit der letzten These hatte sich Breton sehr weit vorgewagt und damit war er einen Schritt weiter als sein Vorbild Freud. Freud hatte die Vernunft, das Über-Ich immer über die Traumtätigkeit gestellt. Er suchte hinter dem Manifesten den latenten Trauminhalt, die Interpretation. Die Übersetzung des manifesten Traum Inhalts widerstrebt dem vernunftfeindlichen und unkonventionellen Denken der meisten Surrealisten. So war es nicht weiter verwunderlich, dass die Surrealisten zwar die Methoden der Freudschen Traumforschung übernahmen, aber selten – ausgenommen Dali – das Freudsche Traumdeutungsmodell anwendeten.

Bei der Einordnung von surrealistischen Visionen zeigt sich ein weiteres Problem.



Giorgio De Chirico

„Das Bildnis von Guillaume Apollinaire“, das 1914 vor dem 1. Weltkrieg entstand, wurde von vielen Surrealisten als Prophezeiung angesehen. Das Werk Giorgio De Chiricos zeigt den Dichter Apollinaire einmal im Vordergrund als bebrillte Büste und zum anderen als Pappkamerad von der Seite im Hintergrund. Die Schläfe der hinteren Gestalt ist mit einem Kreis markiert. Apollinaire wurde im Krieg am Kopf verletzt und verlor ein Auge, woraufhin man De Chirico seherische Fähigkeiten zuschrieb.

Aber in Wirklichkeit handelte es sich bei der „Verletzung“ um eine Ausbesserung des Bildes „Der Traum des Dichters“, das bei einer Dichterlesung Apollinaires von Freunden zerstört wurde. In der Lektüre De Chiricos heißt es hierzu: „... zwei oder drei meiner metaphysischen Arbeiten wurden at-

tackiert, darunter ein Porträt von Apollinaire, auf dem er wie ein Pappkamerad abgebildet war und das die Kopfverletzung, die er sich im Ersten Weltkrieg zuzog, zu prophezeien schien.<sup>10)</sup>

Um sich deutlich von der weiteren Vereinnahmung der Surrealisten abzugrenzen, definierte er den Begriff „pittura metafisica“: „Es ist die stille und unbesinnliche Schönheit der Materie, die mir metaphysisch scheint; und metaphysisch erscheinen mir die Dinge, die durch Klarheit der Farbe und Genauigkeit ihrer Maße die Gegenstücke zu jeder Wirrnis und Verschwommenheit sind.“<sup>11)</sup> Mit Wirrnis und Verschwommenheit traf er nicht nur das Postulat Bretons, des „Reinen psychischen Automatismus“, sondern distanzierte sich auch von den unklaren Definitionen Bretons über Träume und Prophezeiungen. Breton verlangte im 2. Manifest ernsthafte Erkundungsgänge in parapsychologischen Phänomenen. Er wollte den außersinnlich begabten Medien einen höheren Platz in der surrealistischen Bewegung einräumen als den meisten surrealistischen Malern.

In seiner Abhandlung über den Alchemismus im 2. Surrealistischen Manifest machte Breton darauf aufmerksam: „Es gibt keinen Hinweis dafür, dass die Magier nicht auf blendende Sauberkeit von Kleidung und Seele gehalten hätten, und ich sehe nicht ein, warum wir, wenn wir uns von bestimmten alchemistischen Methoden etwas versprechen, uns in diesem Punkt weniger anspruchsvoll zeigen sollten.“<sup>12)</sup>

Wie sehr musste Breton sich vor den Kopf gestoßen fühlen, als er den Mann rechts im Vordergrund in dem Bild von Dali „Das grausige Spiel“ von 1929 erblickte. Es zeigt einen Mann, dem die Scheiße die Arschbacke herunterläuft, der ein blutiges Tuch in den Händen hält und ungekämmt und schlampig angezogen ist. Zu allem Überfluss, für Breton ist das ganze Geschmier in altmeisterlichem Stil genussvoll ausgemalt.

Als eine Delegation der Surrealisten in Dalis Atelier in Spanien auftauchte, um ihn auf Geheiß von Breton wegen seiner neuesten Entwicklung zu verhören, entgegnete er in



Salvador Dalí

überlegener Art: „Ich schwöre Ihnen, dass ich kein Koprophage bin. Ich verabscheue diese Abirrung ebenso rückhaltlos wie Sie. Aber ich betrachte das Skatologische als Schockelement, genau wie Blut oder meine Heuschreckenphobie.“<sup>13)</sup> Breton war beeindruckt und für das erste Mal beruhigt. Er hielt daraufhin die Eröffnungsrede der ersten Einzelausstellung Dalis in Paris.

Sicherlich wäre Dalí nicht Dalí, wenn er nicht spitzfindig in seiner Biografie noch eine Interpretation auf Bretons übertriebene Reaktion setzen würde: „Als Breton meine Malerei entdeckte, war er entsetzt.... Das überraschte mich. Ich tat meine ersten Schritte in der Sch ..., was, vom Standpunkt der Psychoanalyse aus gesehen, in der Folge als ein glücklicher Hinweis auf das

Gold interpretiert werden könnte, ..., das Esel - streck - dich, sie wollten mir nicht glauben ... Meine skatologischen Elemente wurden in einem gewissen Rahmen geduldet.... Das Blut wurde mir gestattet. ein bisschen Kacke durfte ich daransetzen. Aber Kacke allein, das gab's nicht. Die Darstellung des Geschlechts wurde mir bewilligt, aber keine analen Phantasmen ..."<sup>13)</sup> Die Äußerungen Dalis hörten sich sehr nach surreal – interner Zensur an und hatten nichts mehr mit dem Postulat im 1. Manifest, dass das Denk-Diktat ohne jede Kontrolle durch die Vernunft, jenseits jeder ästhetischen oder ethischen Überlegung forderte, zu tun.

Dalis Anspielung auf das Gold konnte Bretons Unbehagen nicht überwinden. Denn Breton hatte die Bedeutung des 1. Manifestes mit dem 2. Manifest ausgehebelt. Zwar hatte Breton das Gold der Alchimisten im 2. Manifest aufgrund einer Abhandlung über das spätmittelalterliche Buch der Alchimisten, die „Marantha“ zum Gegenstand surrealistischer Experimente erklärt, aber er forderte gleichzeitig mit einem Zitat, dass der Surrealist, der auszieht, das höchste Ziel der Seele zu erreichen, seinen Geist gänzlich von gewöhnlichen Dingen, alles, was der Vernunft entgegengesetzt ist, lösen muss.

Es schien, als ob Bretons Begeisterung für außersinnliche Phänomene seine problematischen Einstellungen zu Schmutz, Exkrementen und Fäulnis einerseits und dem Begriff Denkdiktat ohne die Kontrolle der Vernunft andererseits verdrängte.

Mit seiner unreflektierten Begeisterung für die Alchimisten hatte sich Breton selbst ins Abseits gestellt. Nach Vorbild der Alchimisten wollte er die surrealistische Bewegung, die schon längst nicht mehr auf ihn hörte, in einen Geheimbund umgestalten. Wie Blake wollte er sich aus der Öffentlichkeit zurückziehen, um mit astrologischen und parapsychologischen Phänomenen zu ex-

perimentieren. Eifersüchtig auf die Macht, die er verloren hatte, wollte er – wie viele selbst ernannte Gurus heutzutage – die Surrealisten in eine Sekte umwandeln. Diesem Weg folgten vorwiegend die surrealistischen Maler nicht, die mittlerweile in der Kunstszene anerkannt waren. Damit war eine weitere Auflösung der Gruppe nicht aufzuhalten. Breton war, wie er später gestand, sein Machtanspruch über den Kopf gestiegen.

Dali hatte wie kein anderer Surrealist Freud während seines Kunststudiums studiert. In Dalis Bild „Das grausige Spiel“, das der Prototyp zukünftiger Bildthemen wurde, finden wir eine Menge Zitate aus der Traumdeutung Freuds. Er verwendete auch bekannte Bildmotive anderer Surrealisten. Die wachweichen kristallinen Formen, die sich unten in der Mitte aus dem Boden herauswinden, stellen seine Angst, beim Geschlechtsakt verschlungen zu werden, dar. Sie erinnern uns an die bioamorphen Formen Tanquys. Auf der rechten Bildseite in der Mitte sehen wir ein schlummerndes Selbstporträt. Auf dem Mund des Selbstporträts sitzt eine Heuschrecke. Dali selbst deutete seine Heuschreckenphobie als seine Kastrationsangst. Rechts von dem Porträt sind Fotocollagen in das Gemälde, in der Art von M. Ernst Collagetechnik, geklebt. Gegenüber sieht man in chircoesker Manier einen jungen Mann, schamhaft auf einem Sockel stehend, sein Gesicht verbergend und mit einer überdimensionalen Hand ins Leere greifend. Unter ihm reicht ihm ein Mann einen Phallus. Der Löwe, eine Vaterfigur, repräsentiert seinen Widerstand, die Zensur, die das Unbewusste in Form einer schwarzen Kugel verdrängt.

Das ist aber noch nicht der Freudschen Weisheit letzter Schluss oder besser gesagt Dalis „Samenerguss“. Sehen wir uns den oberen Bildteil etwas genauer an. Es sind hier Dalis „Zuckermandeln der Playa Confitera, die zur Onanie reizen“<sup>14)</sup> abge-

bildet. Winzig klein und kaum wahrnehmbar neben einem Vatersymbol und einem erhobenen Zeigefinger erkennt man unter den Zuckermanteln einen Kelch mit Hostie. In messianischer Verwechslung mit Christus sublimierte Dali seine Kastrationsangst damit, dass er sich anstelle von Brot und Wein opferte. In Dalis Spätwerk nehmen die Martyriums-Visionen viel größeren Platz ein als hier im „Grausigen Spiel“.

Ich behaupte, dass die aktuelle Kunstszene es bis heute versäumt hat, die schlüssige Antwort auf die Frage, die von den Surrealisten aufgeworfen worden war, nämlich ob es sich bei den dargestellten Träumen der Surrealisten um Tagträume oder um Nachträume handelte, zu geben. Obgleich die Traumerforschungsmethoden – insbesondere das automatische Zeichnen und Schreiben – der Surrealisten selbstverständliches Repertoire der Kunstakademien sind, ist der „Traum“ selbst – in all seinen Facetten – in der aktuellen Kunstszene Tabu. Dalis unreflektierte Übernahme des Freudschen Traumdeutungsmodells und die euphorischen, verworrenen Definitionen Bretons über den Traum sind hauptsächlich verantwortlich für den Widerstand gegen die Traumerfahrung. Zuletzt hatte Breton die Traumforschung zum Gegenstand parapsychologischer Experimente erklärt und wollte den Surrealismus zu einer esoterischen Bewegung umfunktionieren.

### 3.1. Die gallertartigen Verzerrungen bei Dali im Vergleich mit meinen Glas-tropfenbildern

Gerne bezeichnete Dali seine Bilder als die handgemachten Farbfotografien der „Konkreten Irrationalität“ oder des Traumes. In Wirklichkeit waren es die Illustrationen der Traumdeutung Freuds verknüpft mit eigenen Schlussfolgerungen und eine Übernahme alter Maltechnik in Verbindung mit den Malstilen der damals bekanntesten surrealistischen Maler.

Daneben entwickelte er die „paranoisch-kritische Methode“, die zu seiner Spezialität wurde. Im Gegensatz zum klinischen Paranoiker wurde, wie Dali selber betonte, die Paranoia willentlich herbeigeführt. Er versetzte sich bewusst in einen hysterischen, panischen Zustand, um in seinen gallertartigen Formen bis zu vier Gestalten zu halluzinieren. Ein markantes Beispiel ist das Werk „Weiche Konstruktion mit gekochten Bohnen“ von 1936.



Salvador Dali

Trotz aller Divergenzen zwischen Breton und Dali sind im Sinne von Bretons Forderung: „Ich verlange die tiefe, wahrhaftige Verheimlichung des Surrealismus“, <sup>15)</sup> in dem Gemälde mehrere Wirklichkeitsebenen (Tisch, Schrank, Essen und Mensch) ineinander verschränkt und erst auf den zweiten

Blick erkennbar. Das Bild entstand am Vorabend des spanischen Bürgerkriegs. Dali sah es als Beispiel seiner hellseherischen Fähigkeiten an.

Kein anderer Surrealist vor ihm hat so viel Verwesung, Fäulnis, Abscheu und Kannibalismus auf qualligen Körper, in einer so direkten, hautnahen, realistischen Malweise blasphemisch auf die Leinwand gebracht.



Klaus geht nach Hollywood Malerei

Ähnlich wie Dali habe ich in meinen Glastropfenbildern, die in Zusammenhang mit meinen Porträts von Fotovorlagen entstanden, Glasobjekte mit fantastischen Elementen aufgeladen. Das Motiv für meine Verfremdung geht jedoch auf einen Klartraum zurück. In dem Klartraum habe ich willentlich, vergnüglich und nicht ss...panisch mein Spiegelbild verändert

### 3.1.1. Meine Begegnung mit mir selbst im Traumpiegel

Mit einer schönen Frau, die meine Geliebte ist, beginnt der Traum, besichtige ich ein Traumschloss. Ich werde mir des Zustandes bewusst und schwebe mit der Frau durch die königlichen Räume. Doch ich befürchte, wenn ich noch höher steige, diese Frau aus den Augen zu verlieren. Ich bleibe lieber auf dem Boden der Tatsachen.

Ich genieße die Zeit, in der wir zusammen sind. Wir gehen in ein Café. Aber ausgerechnet jetzt nimmt sie an einem Tisch mit anderen Männern Platz. Ein Mann flirtet mit ihr und die anderen machen zweideutige

Bemerkungen. Eifersüchtig setze ich mich provozierend zwischen meine Geliebte und dem balzenden Mann. Er sieht stärker aus als ich. Dennoch schubse ich ihn beiläufig vom Tisch. Sie bleibt gelassen, da sie sowieso vom Verhalten der anderen Männer angewidert ist. Das Café leert sich und wir sind alleine. Ich lächele ihr ins süße Gesicht. Wir fühlen uns vollkommen zueinander hingezogen.



Im Auge des Gesetzes Malerei

Daraufhin verändern sich ihre Gesichtszüge. Ich sehe in ihr alle Frauen, die mir gefallen, aber auch Fratzen, die mich abstoßen. Wir heben ab von unseren Stühlen. Ich bin so verzückt von ihr, dass es mir egal ist, ob sie schön oder hässlich ist. Plötzlich löst sich ihre Haut auf und ein grinsender Totenschädel blickt mich an. Mir wird schlagartig bewusst, dass er mein Spiegelbild ist. Ich denke, meine Zähne stehen so schlecht im Kiefer, sie brauchen dringend eine Spange.

Andererseits kann ich durch meinen Willen den Zustand meines Gebisses verändern. Es wird so kräftig wie ein Pferdegebiss. Daraufhin stülpen sich Tina Turners fleischige, sinnliche Lippen über das kräftige Gebiss. Ich verwandle mich in einen Schwarzen und küsse Tinas aufregenden Lippen. Allerdings sind meine Backenzähne immer noch schlecht und Holzstäbchen halten meinen Kiefer auseinander.

Begeistert von dem Klartraum verlasse ich das Lokal und will meiner Frau, die neben mir auf der Bank schläft, von meinem luziden Traum erzählen. Als ich sie beim Umarmen im schwarzen Kleid sehe, statt im Nachthemd, wird mir bewusst, dass ich noch immer träume.

Seine Eifersucht sich einzugestehen ist nicht einfach. In diesem Klartraum war ich mir dessen bewusst.

Eifersucht muss nicht auf eine geliebte Person beschränkt sein, sie kann sich auch auf eine Gruppe von Menschen ausweiten, über die man befürchtet, die Kontrolle zu verlieren. Sie kann weit zurück, in der Kindheit vergraben, als Traumata erlebt worden sein, wie ich das in meinem Bild „Das Auge des Zyklopen“ angedeutet habe.



Zyklop Malerei

Jedoch hatte meine Eifersucht im Klartraum im Alltag durchaus einen realen Hintergrund. In dem Traum überlasse ich dem Konkurrenten nicht passiv das Feld, sondern greife die Situation angemessen energisch ein. Obwohl ich ansonsten eher ein abwartender, weicher Typ bin, hat mich der Klartraum in meinen persönlichen Beziehungen zu ähnlichen Verhaltensweisen angeregt.

In einem anderen Klartraum, in dem ich neben einem Hundescheißhaufen aufgewacht bin, werde ich an Dalis skatologische Elemente in seinen Bildern erinnert.

### 3.2. Die endlose Zahlenreihe M. C. Eschers (Meister Eckhart)

An der Universität stehe ich vor einer schweren Prüfung. Doch ich darf, solange ein Lehrer in meiner Begleitung ist, Zuhause meine Prüfungsarbeit schreiben. Meine Studierendenbude sieht ziemlich chaotisch und unaufgeräumt aus. Schnell schreibe ich meine ersten Ideen zu einem psychologischen, philosophischen Thema ins Unreine. Um mich neu inspirieren zu lassen, muss ich mich mehrmals hinlegen. Nach getaner Arbeit setze ich mich erschöpft mit Walkman ins Bett. Währenddessen lässt die Aufsicht mich alleine. Wenn ich wollte, könnte ich jetzt in meinen Lehrbüchern nachschlagen und meine Wissenslücken schließen. Bevor ich das Verbot überschreiten kann, kommt – als hätte sie es geahnt – eine strenge Lehrerin hereingestürzt und fordert mich auf, meine Arbeit unverzüglich wieder aufzunehmen.

Um Kraft für die Reinschrift zu schöpfen, lege ich mich auf den Boden. Ein schwarzer großer Hund kommt herein und schleckt mich ab. Doch als der andere Lehrer wiederkommt, unterbreche ich meine Arbeit.

Wir gehen zum Unigelände, das wie eine anonyme Lernfabrik aussieht. Er erzählt mir von seinen außerkörperlichen Erfahrungen, die ihn an Meister Eckharts Visionen von unendlichen Zahlenreihen erinnern. Er wirkt auf mich ein wenig wie ein zerstreuter Professor. Ich kann ein heimliches Grinsen über ihn nicht unterdrücken. Doch ich halte ihn im Grunde für intelligent und scharfsinnig. Als ich ihn zu einem Bier einladen will, ist er plötzlich verschwunden. Vergeblich suche ich ihn auf dem Unigelände.

Unerwartet wache ich neben dem Unigelände auf dem Gehsteig auf. Ich befinde mich im unteren Teil der Straße, in der ich aufgewachsen bin. Mein Elternhaus liegt am oberen Ende der Straße. Ich bin mir meines Traumzustandes bewusst. Zuerst entde-

cke ich, dass ich neben einem Hundescheißhaufen aufgewacht bin.

Leicht geschockt erhebe ich mich von meiner Stelle und taumele noch benommen herum. Es ist Sommer und die Blätter der Bäume sind saftig grün. Auf der anderen Straßenseite erkenne ich ein Trümmergrundstück aus meiner Kindheit, das ich jedoch nicht weiter beachte. Obwohl es um mich herum schon spät-abends ist, sind die Farben sehr intensiv. Ich springe in die Luft und hebe langsam vom Erdboden ab. Am oberen Ende der Straße, in der Nähe meines Elternhauses, leuchtet ein Licht am Horizont. Jedoch wirkt das Licht trübe. Ich werfe einen Blick in den sternklaren Nachthimmel über mir. Wie eine Rakete schieße ich in die Höhe. Der steile Aufstieg geht mir mächtig auf den Sack.

Ich bekomme Beklemmungen in den Hoden, fühle die Luft hier oben, ist viel zu dünn und manövriere mich zurück zur Erde. Ich fliege direkt auf einen prächtigen Kastanienbaum zu. Verwundert beobachte ich, dass sich im feuchten Blätterwerk der Sternenhimmel reflektiert. Verzückt drehe ich noch ein paar Runden um den Baum, bevor ich in einen dämmerigen Morgennebel eintauche. Langsam kehre ich in meinen schlafenden Körper zurück und wache erfrischt auf.

Lange Zeit fragte ich mich, wie ich in dem Traum auf Meister Eckhart kam und was ich auf einem Unigelände verloren hatte. Damals las ich mit großer Begeisterung mein erstes Buch über luzides Träumen und Reisen außerhalb des Körpers von Werner Zurluh, das den Titel trug „Quellen der Nacht“. Selbstverständlich interessierte es mich sehr, ob es möglich ist, durch Klarträume seinen physischen Körper zu verlassen. In einem weiteren Traum wurde ich mir durch einen Bruch im Ablauf des Geschehens bewusst, dass ich träume. Ich lag plötzlich draußen vor einem Gebäude, nachdem ich mich vorher noch in einem

Gebäude befunden hatte. Ich konnte mich auch nicht erinnern, durch eine Tür gegangen zu sein. Diese Tatsache kam mir so unlogisch vor, dass mir schlagartig mein Traumzustand bewusst wurde.

Meister Eckhart hat zwar die mystische Selbsterfahrung im Spätmittelalter gegen die kirchliche Doktrin wiederbelebt, aber mir sind keine mathematischen Visionen von ihm bekannt. Nachdem ich vor 1992 an der Uni Frankfurt Prof. P. Tholey kennenlernte und gewisse Parallelen hinsichtlich des Professors in meinem Traum entdeckt habe, bin ich auf die Spur der Person gekommen, die sich hinter Meister Eckhart verbirgt. Es ist M. C. Escher, dessen Arbeit „Bildergalerie“ von 1956 zu sehen ist.

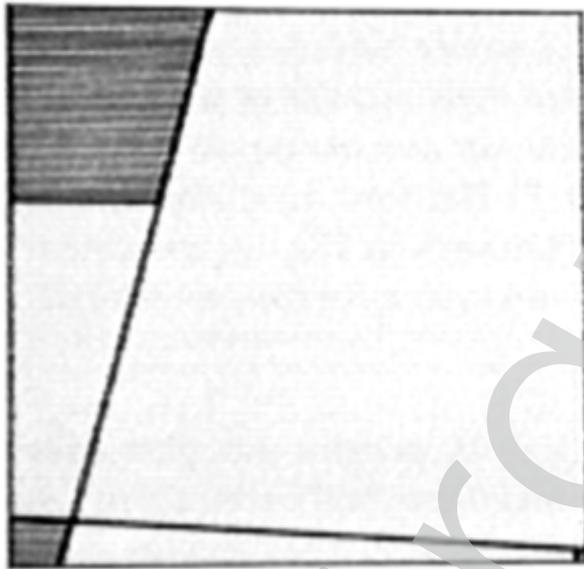


M. C. Escher

Obwohl er niemals Surrealist war und auch von der Bildidee, nichts Neues Surrealistisches entwickelt hatte – vielmehr übernahm er zum Beispiel Dalis Kippbilder oder De Chiricos perspektivische Verzerrungen – untersuchte er wie kein anderer Zeichner die Methoden der Surrealisten nach physikalischen und mathematischen Gesichtspunkten. Das brachte ihm in der Kunstszene gelegentlich den Vorwurf der Effekthascherei ein. Dennoch erfreute er sich einer besonderen Publikumsbeliebtheit, insbesondere durch seine unmöglichen

Raumillusionen und durch seine Ornamente, in denen Grundmuster sich unendlich vermehren. Er muss auch als Vorläufer des Computersurrealismus, der heute aus keinem Science-Fiction-Märchen heraus zu denken ist, genannt werden.

Der Mathematiker Bruno Ernst in M. C. Eschers Biografie zeigte auf: „Dass Escher ein Netzwerk erfunden hat, welches eine geschlossene ringförmige Ausdehnung der Fläche markiert.“<sup>16)</sup> An der rechten Seite unten, wo sich der Eingang zur Bildergalerie befindet, ist ein kleines Quadrat markiert. Durch eine vierfache Linearvergrößerung gelangen wir zu einem Betrachter, der sich ein Bild ansieht



M. C. Escher

Dieses Viereck, welches ursprünglich  $1 \times 1$  cm groß war, ist nun  $4 \times 4$  cm groß. Durch ein Fensterviereck und eine weitere Vervierfachung des Quadrats gelangen wir in den Galerieraum und blicken direkt auf ein Bild. Durch eine weitere Multiplikation des Faktors 16 bekommen wir die Zahl 256, die sich als Quadrat in der Skizze nicht mehr darstellen lässt. Auf diese Art und Weise stehen wir plötzlich wie in meinem Klartraum wieder vor dem Gebäude.

Die unendliche Zahlenreihe, die ich als Prüfungsaufgabe in meinem Traum gestellt bekommen habe, lässt sich aber auch wun-

derbar in den Ornamenten Eschers ablesen. Ein besonders gelungenes Beispiel ist der Holzschnitt „Kreislimit IV“ von 1960. Zuerst



M. C. Escher

erkennen wir in der Bildmitte 3 schwarze Vampire, daran schließen sich 6 weiße Engel, diese wiederum werden von 12 schwarzen Vampiren verfolgt. Der Kreis schließt sich, wenn wir die Zahlenreihe so lange verdoppeln, bis wir scheinbar unendlich viele Vampire und Engel als schwarze und weiße Punkte sehen.

Wegen meiner Vorahnung, dass ich einer Art Prüfungssituation an der Universität in Frankfurt ausgesetzt war – Anfang 1994 hielt ich an ihr ein Referat bei Prof. Paul Tholey über die Bedeutung des Klartraums in der Kunst – könnte man mir nachträglich durchaus hellseherische Fähigkeiten zuschreiben. Allerdings weiß ich durch meinen Klartraum und durch die Begegnung mit Tholey, dass ich mich in meinem Traum einerseits in einem mathematischen endlichen Raum mit all meinen Sinnen aufhielt und andererseits einen astralen, unendlichen Raum spürte, der über mein menschliches Fassungsvermögen hinausging.

### 3.2.1. Der Unterschied zwischen graphischem Automatismus, der paranoisch-kritischen Methode Dalis und dem spekulativen Denkens Magrittes

M. C. Eschers Vampir- und Engelsgestalten basierten auf introjezierten, halluzinierten Bildern und nicht auf nächtlichen Traumgestalten.“ Man sagt“, führte Escher anlässlich eines Vortrages aus, „die Ideen kommen uns von irgendwo draußen zugeflogen, aber man kann ihnen den Weg, der zu uns führt, erleichtern, man kann sie auf mehrere Arten empfangen und pflegen. Eine Hilfe fand ich unter anderem in den Schriftstücken Leonardo da Vincis. Hier folgt, so gut wie möglich übersetzt, das betreffende Zitat: Wenn man irgendwelche Fantasiegebilde darstellen muss, so schaue man sich einige mit Flechten und Moos beschmutzte oder aus Steinen verschiedener Substanzen zusammengesetzte Mauern an. Man kann in ihnen eine Ähnlichkeit mit der Verschiedenartigkeit von bergigen Landschaften, Flüssen, Felsen, Bäumen, großen Ebenen und Hügeln entdecken ...“<sup>17)</sup>



Die Grundsubstanz oder auch der Archetyp, aus dem der Stoff dieser Träume ist, spiegelt sich in dem buddhistischen Taosymbol wider, das hier abgebildet ist. Die chinesischen Landschaftszeichner stellten sich ger-

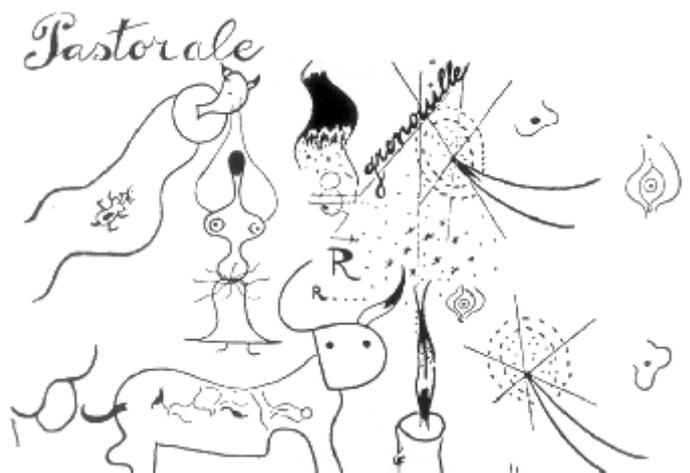
ne verwitterte Steine auf den Tisch oder meditierten vor fließendem, sich kräuselnden Wasser, um darin ihr Vorstellungsvermögen zu schulen.

Die automatischen Zeichnungen vieler Surrealisten, die die zeichnerische Entsprechung des automatischen Schreibens der Schriftsteller waren, griffen gerne auf solche imaginationsteigernden Mittel, die ihren willkürlichen Bewegungen ihres Zeichenmaterials entgegenkamen, zurück.



Hans Arp

Eben aus so einer Welt könnten die bioamorphen Formen eines Hans Arps entstiegen sein. Die Skizze ist bei ihm eine Vorlage einer Holzplastik gewesen.



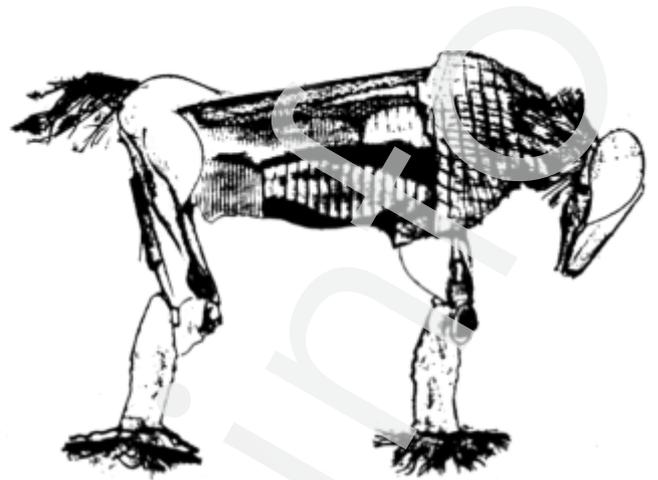
Jan Miro

Jan Miros beinahe kindliche Zeichnung erinnert an frühzeitliche Höhlenmalereien auf porösen Gestein.



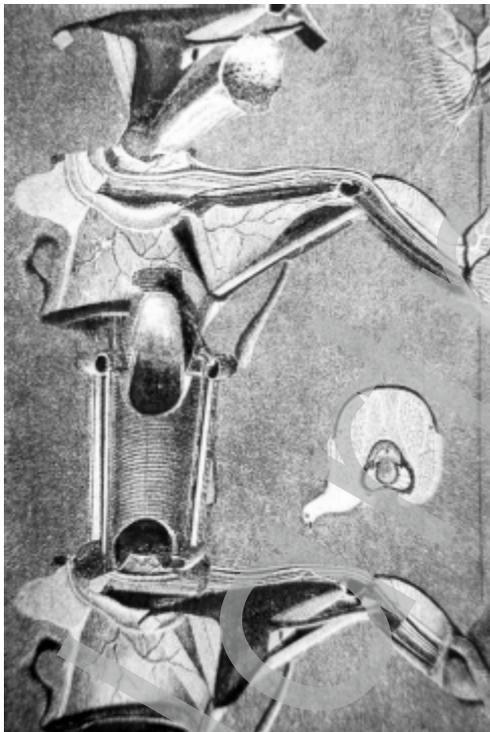
André Massons

André Massons Zeichnungen fanden keine Grenzen auf dem Papier. Er folgte dem un-aufhörlichen Fluss seiner Tuschfeder. Lieber stückelte er noch ein Papier an, als dass er vorzeitig seine Feder ruhen ließ.



Max Ernst

oder er rieb seine Fabelwesen in seiner Frottage-technik mit Kohle aufs Papier, unter das er verschiedenartige Fundstücke wie Dielenbretter, Baumblätter und Rinde legte.



Max Ernst

Max Ernsts Fabelwesen entstanden entweder collagenartig zusammengesetzt aus naturwissenschaftlichen Lehrbüchern, in denen er eine Menge Mikro- und Makrokosmischer Illustrationen vorfand,



Max Ernst

Ein ähnliches Verfahren wendete er bei seiner Grattagetechnik an, mit dem Unterschied, dass er das Fabelwesen aus einem auf mehrere farbige Ölschichten angelegten Bildträger herauskratzte. Die Tachisten, das Informell oder der abstrakte Expressionismus nach dem 2. Weltkrieg griffen gerne auf die Erfahrungen dieser abstrakt-imaginären Stilrichtung innerhalb des Surrealismus zurück, die heute in der aktuellen Kunstszene den Betrachter so massiv zu wüsten Assoziationen animieren.

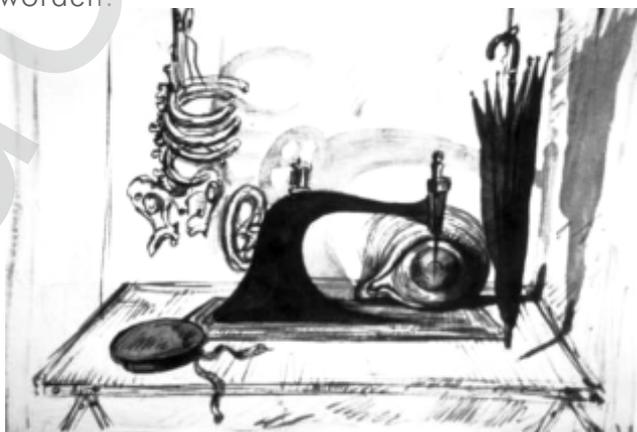


Max Ernst



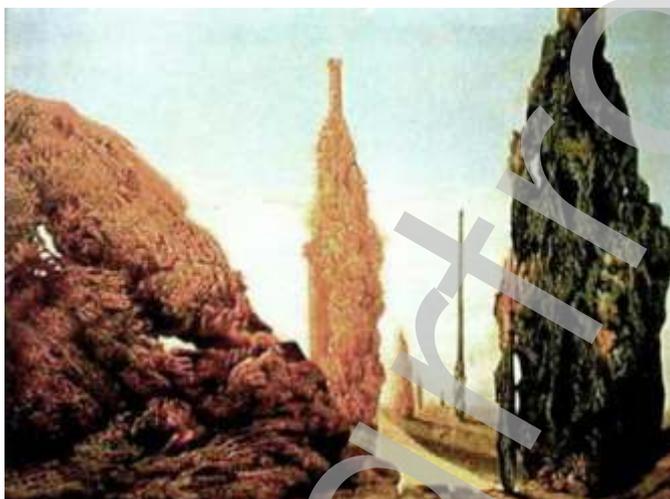
Jindrich Styrskys

In Jindrich Styrskys Zeichnung von 1940 sehen wir eine wunderbare Kombination aus Frottage und fantastischem Illusionismus. Er gehörte einem starken tschechischen Zweig innerhalb des Surrealismus an. Überhaupt hatten die Tschechen wesentlichen Anteil daran, dass die Bewegung des Surrealismus nach dem 2. Weltkrieg noch halbwegs am Leben blieb. Von Styrsky wissen wir als einzigem surrealistischem Maler, dass er seine Träume in vielen Tagebuch-Skizzen festgehalten hat. Zwar sind die Skizzen in einem Buch veröffentlicht, doch leider ist das Buch nur schwer erhältlich und nicht übersetzt worden.



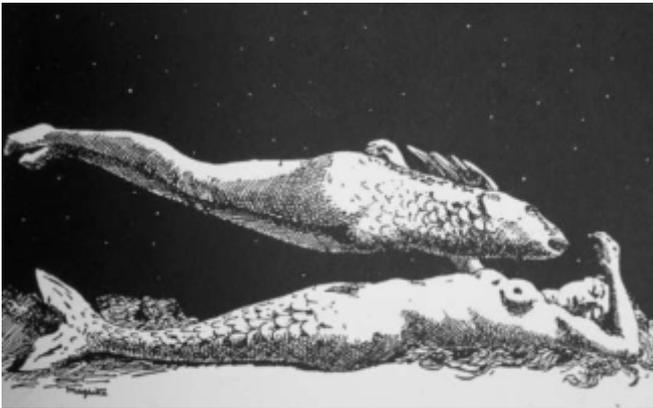
Salvador Dali

Dali war es, der den Lautremontschen Satz „Die Begegnung einer Nähmaschine und eines Regenschirms auf einem Seziertisch“ illustrierte, dessen Bedeutung De Chirico in seiner „pittura metafisica“ und Ernst in seiner Collagetechnik das erste Mal in der surrealistisch Malerei Ausdruck gaben. Das Zusammentreffen wesensfremder Gegenstände an einem unmöglichen Ort hatte vor allem die illusionistische, fantastische Stilrichtung innerhalb des Surrealismus beeindruckt.



Max Ernst

Tatsächlich erzählt mir das Urgestein oder die knorrigen Wucherungen meiner Tagträume – hier ein Beispiel der ausgefeilten Abklatschetechnik von Ernst – einerseits spannende Einschlafgeschichten und andererseits können sie unverbindlich dekorativ auf mich wirken.



René Magritte

Rene Magritte ist hier mit einer Zeichnung von 1938 zu sehen. Das Bild „Androgynes Traum“ zeigt eine liebestrunkene Nixe, die von einem phallischen Wassermann begehrt wird. Obgleich eine gewisse Ähnlichkeit in der Zeichnung „Androgynes Traum“ zu Dalis „kritischer-paranoischen Methode“ besteht, handelt es sich bei der Verbindung zwischen Mensch- und Fischkörper, eher um die Darstellung sowohl von einer Analogie als auch von einer Identität zwischen wesensfremden Körpern.

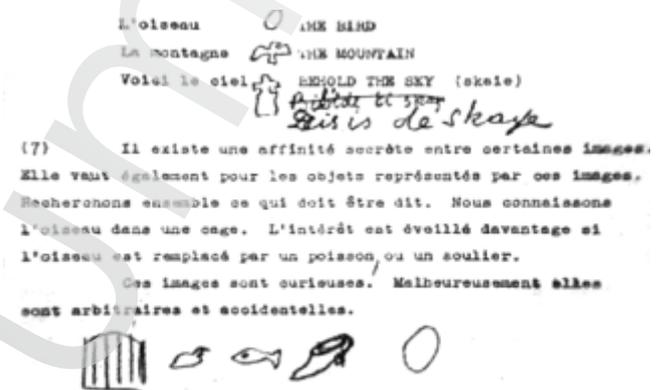
### 3.3. Das Problem der Einordnung von Magrittes Wachträumen

Magritte kannte nur die freudianische Definition des Traumes, in welcher der Traum darauf abzielte, den Schlaf aufrechtzuerhalten. Wie Magritte richtig erkannte, hatten die Visionen der Surrealisten wenig mit den Träumen im Schlaf zu tun. Er unterschied sie deutlich von „Halbschlaf-Visionen“, die selbst gewollt sind. Er berichtete in einem Vortrag: „Er sei 1936 in einem Zimmer aufgewacht, in dem es einen Vogelkäfig mit einem schläfrigen Vogel darin gegeben habe. Er bezeichnet es als einen großartigen Irrtum, dass er, statt einen Vogel in dem Käfig zu sehen, vielmehr ein Ei erblickte.“<sup>18)</sup> Der Traum Magrittes entspricht einem Klartraum oder luziden Traum, die ihm als Begriff nicht geläufig waren, aber mit seiner Definition von Wachträumen übereinstimmen. „Es ist eher eine Frage der selbst gewollten Träume“, schreibt er, „in denen nichts so unklar ist wie

jene Gefühle, die man hat, wenn man sich in Träumen davon stiehlt ... Träume, die nicht darauf abzielen, uns in Schlaf zu versetzen, sondern uns aufzuwecken.“<sup>19)</sup>

#### 3.3.1. Ein möglicher Klartraum und seine Bedeutung für das spekulative Denken Magrittes

Auf seine „Halbschlafvisionen“ bezieht sich Magritte in einem Vortrag ein Jahr später. Sie wurde zur grundlegenden Erfahrung seiner Bildfindung, mit der er sich bewusst von dem willkürlichen Vorgang des psychischen Automatismus Bretons distanzierte. Unter dem Punkt 7 des abgebildeten Textes lesen wir übersetzt Folgendes:



René Magritte

„Es gibt eine geheime Verbindung zwischen bestimmten Bildern. Sie gilt auch für die Gegenstände, die auf diesen Bildern dargestellt sind ...Ein Vogel im Käfig ist uns bekannt. Wenn der Vogel durch einen Fisch oder einen Schuh ersetzt wird, interessiert uns das schon mehr. Solche Bilder sind merkwürdig. Leider sind sie willkürlich und zufällig. Dennoch ist es möglich, auf ein neues Bild zu kommen, das prüfenden Blicken besser standhält. Ein großes Ei in einem Käfig scheint die gesuchte Lösung zu sein.“<sup>20)</sup>

#### 3.3.2. Das spekulative Denken und die daraus abgeleitete "Bild im Bild - Thematik" bei Magritte

In dem Werk „Der Therapeut“ von 1937 ist zwar das Ei durch einen Vogel im Käfig als

ideale Lösung ersetzt, aber die Bedeutung bleibt die gleiche. Denn die Vögel flattern nicht aufgeregt herum und ergreifen, trotz des geöffneten Verschlags, die Flucht, sondern sie scheinen schläfrig, etwas auszubrüten. Die Form des Eies ist identisch mit der Grundform der Vögel.

Eine weitere Merkwürdigkeit ist der Titel des Bildes. Obgleich Magritte alles Psychologische in seinem Werk ablehnt, bezieht er sich bei dem Titel ironisch auf sie. Der Therapeut ist für ihn ein reisender Abenteurer, der seine wahre Identität unter einem Vorhang der Verschwiegenheit verbirgt. Das „Mysterium“ (Geheimnis) sollte bei Magritte niemals verwechselt werden mit der Verarbeitung von alltäglichen Problemen und deren Lösung.



René Magritte

Diesen Weg halte ich jedoch für sehr angreifbar. Selbstverständlich haben „Halbschlafvisionen“ oder Klarträume immer etwas Rätselhaftes, Undeutbares an sich. Zugleich sind sie erst durch die persönliche Geschichte des Träumers, mit ihrer alltäglichen Problematik, nachvollziehbar. Mit sei-

ner Forderung hatte sich Magritte Breton wieder angenähert, der die tiefe und wahrhaftige Verheimlichung des Surrealismus im 2. Manifest gefordert hatte.

Dennoch ging Magritte weiter als die meisten Surrealisten. Ihm war klar, dass seine illusionistische Malerei nur die sichtbare, alltägliche Welt darstellen konnte. Sie war eine Projektion des Malers. Diese Welt erschien ihm wie ein Vorhang, hinter dem sich das Mysterium verbarg. Der Maler hatte die Aufgabe, das Mysterium in seinem Werk hervorgerufen, ansonsten wäre seine Arbeit nichts wert.

#### 4.1. Die "Bild im Bild- Thematik" Magrittes im Vergleich mit anderen Künstlern und meinen Arbeiten

Die erste Schaffensperiode De Chiricos war für Magritte zeitlebens Vorbild seiner Malerei gewesen. Daneben faszinierte ihn nur Max Ernsts Collagetechnik. Für ihn war die Entwicklung der Kunstgeschichte nach dem lyrischen Kubismus abgeschlossen. Mit dem abstrakten Expressionismus, der nur noch Farbe und Struktur zum Thema hatte, konnte er nur begrenzt etwas anfangen.

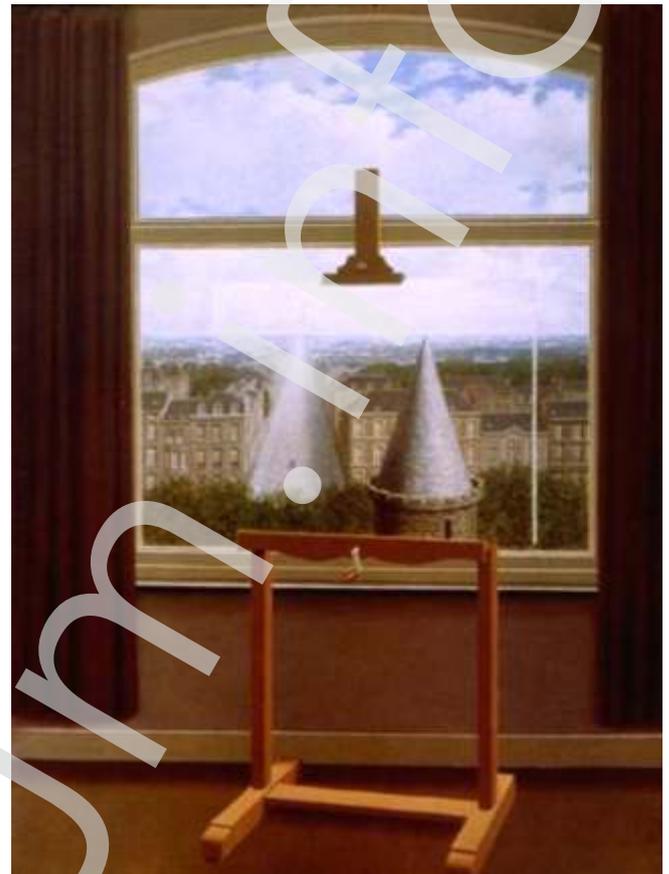


Giorgio De Chirico

„Der doppelte Traum vom Frühling“ von De Chirico entstand 1915 und zeigt uns zwei unterschiedliche Raumauffassungen. Die Landschaft im Hintergrund wirkt nach oben geklappt, flach und zweidimensional, während die Skizze des Bildes im Bild in die Tiefe des Raumes geht.

In dem Bild „Die Promenade des Euklid“ von Magritte, das 1955 entstand, stoßen wir ebenfalls auf eine zweifache Raumauffassung, die jedoch im Gegensatz zu „Der doppelte Traum vom Frühling“ nur als Bild im Bild-Thema auf der Staffelei festgehalten ist. Das Dreieck ist einmal vertikal zur Bildkante weisend als Turmdach und zum anderen horizontal in die Raumtiefe des Bildes führend als Straße gemalt. Das Turmdach-

dreieck zeigt dem Betrachter, dass der illusionäre Blick nach draußen entlang der Straße von einem Bild verstellt wird.



René Magritte

„...So sehen wir auch die Welt“, schreibt Magritte in einem Bildkommentar, „wir sehen sie als ein Außen, obwohl wir die Vorstellung von ihr in uns tragen.“<sup>21)</sup>

Während bei Magritte die Frage, ob der Blick aus dem Fenster real oder nur in unserer Vorstellung existiert, in der Schwebelage bleibt, ist das Bild im Bild-Thema bei dem Fotorealisten Howard Kanovitz eindeutiger.

Kanovitz lässt in seinem Atelierbild in „Composition“ von 1971 keinen Zweifel beim Betrachter darüber entstehen, ob es sich bei dem Fensterbild um einen Ausblick oder um eine Projektion handelt. Im Gegenteil ist bei ihm der Arbeitsprozess deutlich in Spritzrändern, Schablone und aufgepintem Karton nachvollziehbar. Kanovitz möchte im Gegensatz zu Magritte keine surrealen Geheimnisse evozieren, sondern lediglich seinen Arbeitsprozess dokumentieren. Sie

wirken wie eine Spielerei verschiedener Bildebenen.



Howard Kanovitz

Jedoch geht der Schritt von Kanovitz mir etwas zu sehr ins Plakative. In einem Klartraum von mir möchte ich mit Hilfe neuer Erkenntnismethoden in der Psychologie dem Geheimnis, das Magritte bei mir wachgerufen hat, näher auf die Spur kommen. Ohne äußere Unterstützung stürze ich mich in ein Projekt, das folgendermaßen beginnt:

#### 4.1.1. Das Objektiv in meinem Kopf

Ein Student hat vergeblich Förderungsmittel für ein Forschungsprojekt bei der Stadt beantragt. In seinem Projekt möchte er neue Erkenntnismethoden in der Psychologie näher untersuchen und die Geheimnisse des Lebens ergründen. Er lässt sich trotz der Abweisung nicht entmutigen und begibt sich auf eigene Kosten in eine Schlucht aus verwaschenem Gestein. Hier springt ein Bach von der oberen Felskante wasserfallartig in ein breites Becken. Der Student verwendet für seine Studien eine Videokamera, die er direkt auf die Wasservorhänge hält. In der perlenden Wasserwand erkennt man die Silhouette einer Großstadt.

Mit einem Mal wird mir bewusst, dass ich mich in meinem Traum befinde und selbst das Kameraobjektiv bin. Mit der Videokamera schwenke ich vom Wasserbecken zu einer offenen, versteppten Landschaft. Die Gräser sind so deutlich zu sehen, dass ich sie fast mit der Hand berühren kann. Ich nehme die Strukturen der vernarbten Grassteppe sehr genau wahr und entdecke im Mikrokosmos des Grastepppichs den Kosmos einer Landschaft aus der Vogelflugperspektive wieder. Die Steppe befindet sich am Rande einer Meeresklippe. Ich fliege über die Klippe in einem strahlend blauen Himmel.

Ich werde mir über meinen Traumzustand bewusst, als ich bemerke, dass das Kameraobjektiv in meinem Kopf sitzt. Erst durch die mechanische und künstliche Arbeitsweise einer Videoaufnahme erkenne ich meinen Traumzustand. Der Wechsel von einem perlendem Wasservorhang, in den ich eine Stadt hineinprojiziere, hin zu einer offenen versteppten Landschaft, entspricht der Verwandlung einer Grasnarbe in eine Landschaft aus der Vogelflugperspektive.

Sie stehen im gleichen Verhältnis zueinander wie die Beziehung zwischen dem Motiv auf der Staffelei und dem Durchblick der Tür in dem Bild „Die Beschaffenheit des Menschen II“ von Magritte. Diese Beziehung bleibt letztlich in der Schwebelage, so dass ich nicht genau weiß, ob es sich um eine äußere, physische Realität oder um ein inneres, geistiges Bild von Realität handelt.

Mein Klartraumbewusstsein bleibt labil, wenn ich mir nicht gelegentlich Anhaltspunkte für meinen Traumzustand suche oder ihn durch andere Methoden, die ich noch näher ausführen werde, zu verlängern weiß. Meine Labilität kann entweder zum Aufwachen aus dem Traum oder wieder in den unbewussten Traum zurückführen. Das unfreiwillige Aufwachen aus einem Traum wird deutlich im folgenden luziden Traum angesprochen:

#### 4.1.2. Die Meereswoge im leeren Zimmer

In einem Schallplattenladen in Frankfurt am Main frage ich eine Frau, ob sie das



René Magritte

Geschäft WOM kennt. Im World Of Music gibt es ein größeres Angebot von Schallplatten, CDs und Musikvideos als in normalen Läden. Die Frau kennt das WOM und meint, es wäre außerhalb des Stadtzentrums. Das will ich nicht glauben, da das WOM wie in Köln mitten in der Stadt liegen muss. Die Frau schlägt mir vor, da sie in die gleiche Richtung will, mich dort hinzuführen. Doch stattdessen entführt sie mich in ein Hochhaus. Sie öffnet mir eine Wohnung, die äußerlich nichts Besonderes an sich hat. Nachdem wir eingetreten sind, überrascht mich eine Meereswoge. Ich werde von ihr erfasst, herumgewirbelt und zurückgespült.

Ich stehe ziemlich machtlos der Brandung gegenüber und nehme bewusst Distanz. Mir kommt die Situation irgendwie bekannt vor. Daraufhin wird mir klar, dass die Brandung nur eine Illusion meines Traumes ist und ich ihr nicht ausgeliefert bin. Die Woge schrumpft und ich schwebe in das Zimmer, aus dem sie gekommen ist.

Ich öffne ein Fenster und blicke in eine New Yorker Hochhausschlucht. Nach dem Sprung aus dem Fenster fliege ich an einer hell erleuchteten Hochhausfassade entlang. Gerne würde ich jetzt in eine der Wohnungen eindringen, in der sich vielleicht eine schöne Frau befindet. Aber wer die Wahl hat, hat die Qual! Denn es gibt unendlich viele schöne Frauen in diesen Apartments.

Schließlich kann ich mich nicht entscheiden und trudle in der Luft herum. Ich drohe aus dem Traum aufzuwachen und kann noch gerade bei einem Basketballspiel auf einem der Spielplätze zwischen den Wohnblöcken teilnehmen. Gegenüber dem Spielplatz befindet sich eine Hochschule, deren Zutritt mir jedoch verwehrt bleibt. Nachdem ich einen weißen Ball quer über den Platz in einen Korb geworfen habe, wache ich endgültig auf.

In dem Bild „Gedankensprung II“ habe ich diesen Klartraum unmittelbar zum Thema gemacht. Links trete ich durch eine Tür in einen scheinbar leeren Raum ein. Im Licht der offenen Tür liegt eine weiße Kugel, die ich, ähnlich wie der weiße Ball am Ende des Traumes, in einen Korb werfe, bevor ich aufwache. Der Korb ist ein blaues Fensterloch – rechts als Bild im Bild übersetzt. Die Meereswoge ist in der Glaskugel zwischen Loch und weißer Kugel gebannt. Ich habe ihre Energie neutralisiert, indem ich Distanz zu ihr eingenommen habe. Die Schmutzränder an der Trennwand zwischen hinterem und vorderem Raum lassen mich erkennen, dass an dieser Stelle ein Bild hing, das ich aus anderen Träumen herkannte. In diesem Augenblick wurde ich mir meines Traumzustandes bewusst. Ich war nicht mehr länger Opfer meiner Gefühle und Wünsche, die sich in der Meereswoge austobten.

Alles war so lange unter Kontrolle, bis ich von meinem urteilenden Verstand eingeholt wurde. Mein rationales Ich wollte die Vereinigung von mir und einer Frau – in „Ge-



Gedankensprung II Malerei

dankensprung II“ als zweigeschlechtiger Schatten in der Mitte auf dem zweiten Bild im Bild – prüfen und beurteilen. Die Selbstkontrolle in einem luziden Traum ist anders als im normalen Wachzustand. Sie folgt sowohl meinen persönlichen Empfindungen als auch meinem urteilenden Verstand. Im nachfolgenden Klartraum ereignete sich das genaue Gegenteil. Meine persönlichen Empfindungen führten mich wieder zurück in den unbewussten Traum:

#### 4.1.3. Die Feuerwehrpolitik im Cyberspace-Zeitalter

Im Kanzleramt ist die Luft zum Schneiden trocken. Kaum ein Redner bringt noch ein Wort über seine ausgetrocknete Kehle. Ich befinde mich im Raum und bete um Regen. Mein Gebet wird erhört und ein Strahl kühlen Nasses wird aus einer dunklen Ecke quer über den Tisch gespritzt. Ich will dem Wasserspender danken und entdecke einen Feuerwehrmann, der an der Spritzdüse steht. Als ich mich in seine Ecke am anderen Ende des Tisches begeben will, verwandelt sich der Feuerwehrmann in meinen Vater, der sich mit einem Computerfachmann im weißen Kittel über die neue Cyberspace-Technik unterhält.

Ich laufe quer über den Konferenztisch, um meinem Vater und dem Programmierer über die Schulter zu sehen. Der Programmierer erklärt meinem Vater, dass er durch die neue Technik mit der Hand direkt das Bildgeschehen verändern kann.

Daraufhin versucht mein Vater mit der bloßen Hand, etwas unbeholfen einen Raum auf dem Bildschirm zu verändern. Das Bild wird aber nur unscharf und grieselig. Ungläubig sieht er sich seine Handinnenfläche genauer an.

Da ich im Gegensatz zu meinem Vater weiß, dass ich mich in einem Traum befinde, übernehme ich die Regie und setze den Raum wieder deutlich in den rechten Winkel. Ich werde übermütig nach meinem Triumph über meinen Vater, der es zwar in seinem Beruf als Baustatiker immerhin sehr weit gebracht, aber als Traumstatiker versagt hat. Ich möchte fliegen, komme jedoch nicht richtig hoch. Stattdessen schweben ich über dem Tisch und jongliere mit bunten Kugeln. Als eine undeutliche gefrorene Gestalt neben mir auf dem Tisch erscheint, träume ich unbewusst weiter.

Der Eismann ist mein Bruder. Er zeigt mir seinen neuen Videoschneidetisch und drückt mir eine neue Videokamera in die Hand, mit der ich ohne Stativ im Raum frei schwenken und aufnehmen kann. Die Qualität der Bilder ist so gut, dass sie wackel frei sind. Aufgeregt drücke ich auf den bunten Knöpfen herum. Doch ein Typ sagt mir, ich solle warten, er hätte noch nicht die richtige Übertragung auf dem Bildschirm. Schließlich ist er so weit. Ich nehme stark gefilterte bunte Bilder, über die ein Schriftzug läuft, wahr. Ich befürchte, der Inhalt des Textes wird mir nicht gefallen. Als ich mir die Bilder genauer ansehe, erkenne ich ein maskiertes Paar, das miteinander vögelt. Plötzlich wird mir klar, es könnte meine Frau mit einem anderen Mann sein. Ich erstarre vor Eifersucht.

In diesem Klartraum werde ich so von meiner Eifersucht überrascht, dass ich meine Bewusstheit verliere. Dabei war ich mir in meiner Sache, meinem Vater in einem Gebiet als Traumstatiker überlegen zu sein, so sicher. In meiner Überheblichkeit merkte ich nicht, dass meine Verletzlichkeit über ei-

nen möglichen Seitensprung meiner Frau mir mehr zu schaffen machte, als ich mir das eingestehen wollte. Eifersucht kann in einem Klartraum, wenn man sie nicht wahrhaben will, wieder zum normalen Traumgeschehen zurückführen.

Nach und während dieses Erlebnisses entstand eine Bildtrilogie, die meinen Klartraum mit verarbeitete. Die Grundkomposition des dargestellten Raumes ist bei der Bildfolge identisch (leerer Raum, Bildtisch und Wandbilder). Die drei Bilder sind so hintereinander gestaffelt, dass sie in einer Ausstellung ein viertes Bild ergeben. Auf diese Art und Weise wird dem Betrachter bewusst, dass der Außenraum, in dem die Bilder und der Betrachter sich gerade befinden, letztlich nur ein geistiges Bild in seinem Kopf ist.



Das erste Bild der Reihe heißt „Golf Open – Flimmern ohne Grauen“. Es zeigt die hilflose westliche Strategie einer Feuerwehropolitik, die offensichtlich bei einem Gewaltherrscher wie Saddam Hussein versagt hat. Die Reaktion war pure Aggression, die das erste Mal in der Geschichte des Krieges mit Hilfe von Computersimulation (Cyberspace-Technik) und Nachrichtensperre (Zensur) möglich geworden ist. Die Komposition dieses Bildes stand genauso wie in dem Werk „Blaues Schweigen“ schon vor meinem Klartraum fest. In beiden Bildern integrierte ich Siebdrucke.



Blaues Schweigen Malerei

In dem Werk „Blaues Schweigen“ sind zwei Achsen ablesbar. Einerseits gibt es eine Beziehung zwischen dem nachdenklichen Selbstporträt und der daliesken Glaskugel am unteren rechten Rand. In ihr ist Voyeuristisches, sexuelles festgehalten. Andererseits besteht eine Verbindung zwischen Leichnam und blauem abstraktem Bild im Bild. Hier ist meine Eifersucht, die ich in überlegener Art und Weise vom Tisch wischen will und meine Schreckensstarre in Form eines zugedeckten Leichnams thematisiert. Die persönliche Aussage dieses Bildes steht kontrapunktartig zu der politischen Aussage des Vorangegangenen.



Golf Open - Flimmern ohne Grauen Malerei

Eine Synthese ist das Bild „Unvermeidbare Geste“. Die Bildkomposition entstand nach meinem Klartraum. Es zeigt einen Abdruck meiner Handinnenfläche. Als sich mein Vater seine Handinnenfläche ungläubig an-

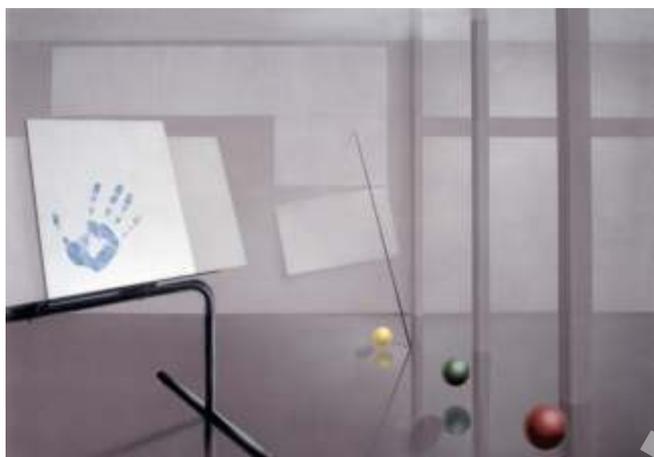
sieht, wurde ich mir meines Traumzustandes bewusst. Mit meiner Hand konnte ich den Raum auf dem Bildschirm manipulieren. Die bunten schwebenden Kugeln jonglierte ich zuerst überlegen in der Hand, bevor sie mir als bunte Knöpfe an der Videokamera Szenen zeigten, die ich lieber nicht sehen wollte. Die Kugeln befanden sich zu den Knöpfen im gleichen Verhältnis wie die Euphorie zur Zensur. So kann eine allgemeingültige Erfahrung im Traum zwar ein politisches Thema aufgreifen, aber ein persönliches Ausdrücken.

dass es ein geistiges inneres Bild von einer äußeren, physischen Wirklichkeit ist.



Tom Blackwell

In Estes „Doppelten Selbstportrait“ von 1976 nehmen wir eine zweifache Spiegelung des Fotografen der Szene wahr. Einmal als Überblendung in einem Schaufenster und zum anderen als zweites Bild im Bild.

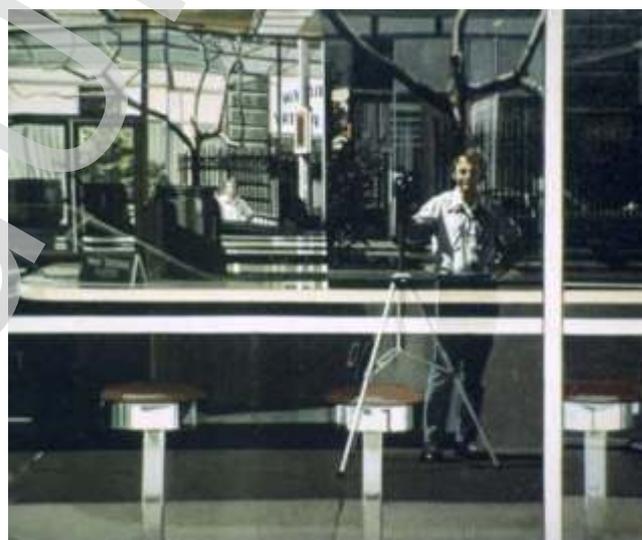


Unvermeidbare Geste Malerei

#### 4.2. Irritationen in den Schaufenster- spiegelungen amerikanischer Foto- realisten und im Alltag

Dem Bild im Bild-Thema näherten sich amerikanische Fotorealisten in den 70er Jahren in einer anderen Variation. Wie Tom Blackwell in seinem Werk „GM Ausstellungsraum“ von 1975 griff sie auf Alltagsszenen amerikanischer Großstädte zurück, um unsere Sichtweisen von Wirklichkeit zu hinterfragen. Sie steigerten die fotografische Wirkung ihrer Motive, indem sie Spiegelungen, Lichtreflexe und Brechungen herausarbeiteten.

Daraufhin drängt sich dem Betrachter ihrer Bilder die Frage auf, ob es sich um ein Gemälde oder um eine Fotografie handelt. Erst auf den zweiten Blick wird uns deutlich,



Richard Estes

Schaufensterspiegelungen im Alltag beobachtet und verbunden mit der Frage „Träume oder Wache ich“ können gezielt zum Initiieren von Klarträumen eingesetzt werden. Ich werde die Wirkung dieser Methode an den nun folgenden luziden Träumen demonstrieren:

##### 4.2.1. Maria

Meine Familie und ich fahren in die Berge zu meinem Bruder. Hals über Kopf sind wir

aufgebrochen – selbst der Dachkoffer ist nicht richtig verschlossen. Mein Bruder lebt in einem Biwak an einer kalten steilen Felswand, die nur über einen schmalen vereisten Gratweg zu erreichen ist. Ich schicke meine Frau mit den Kindern und dem Gepäck vor, denn ich bin nicht schwindelfrei und will mich lieber langsam vortasten. An einer Stelle, bei der links und rechts der Blick besonders tief in den Abgrund geht, krieche ich auf allen Vieren weiter. Eine Gruppe von Freunden kommt vorbei und fragt mich erstaunt: „Warum stellst du dich so an, du kannst doch klar träumen?“ Daraufhin werde ich mir meines Zustandes bewusst und erhebe mich.

Meine Frau empfiehlt mir, mich bei einem Museumsbesuch von meinen Strapazen zu erholen. Ich folge ihrem Rat und gehe in die Abteilung mit ausgestopften Tieren. Von einem dunklen Gang aus, getrennt von einer Fensterscheibe, kann ich in Schaukästen fremde Tiere in einer künstlichen Umgebung bewundern. Im Hintergrund hängt zur zoologischen Bestimmung der Tiere eine Schautafel an der Wand.

Schon in meiner Kindheit bin ich hier gerne gewesen. Zu meiner Verwunderung entdecke ich einen weiteren Schaukasten, in dem sich nur ein Tisch, ein Stuhl und eine Schautafel an der Wand befinden. Dieses Zimmer wirkt auf mich wie ein Kranken- oder Beratungszimmer. Ich entdecke, in der Wand eingelassen, ein Türchen, das zu einem Arzneimittelschränkchen gehören könnte. Neugierig will ich es öffnen, doch ich zögere, da ich Ungeheuerliches dahinter vermutete. Ich überwinde meine Angst und sehe nach. Dahinter blicke ich in einen schmalen Gang, von dem man aus die verschiedenen Schaukästen erreichen kann. Ich rufe hinein, ohne dass jemand antwortet. Mein Interesse schwindet und ich drohe, aus dem Traum aufzuwachen. Allerdings weiß ich, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf unwichtige Details in Bodennähe richte, kann ich den luziden Zustand verlängern. Daher

sehe ich mir das regelmäßige Muster der Holzdielen genauer an.

Ich gelange wieder tiefer in den Traum und fahre mit einem Fahrzeug über einen Marktplatz. Hier hat sich vor einer Unfallstelle ein Stau gebildet. Schaulustige Autofahrer blockieren den Verkehr.

Selbst Rollstuhlfahrer reihen sich ein in die Autoschlange. Ich erhebe mich und fliege zur Unfallstelle. Als ich das Opfer auf der Bahre liegen sehe, fühle ich, dass ich selbst das Opfer sein könnte.

Ich wende mich von der Szenerie ab und fliege in immer höhere Regionen. Wieder drohe ich aus dem Traum aufzuwachen, deshalb drehe ich meinen Traumkörper im Bett und kehre zurück zum Marktplatz. Am Marktplatz befindet sich auch der Haupteingang zum Schloss. Hier haben Studenten Stände aufgebaut, von denen sie ihre Flugblätter und Kampfschriften an Passanten verteilen. Dabei suchen sie das Gespräch mit ihnen. Ich erinnere mich, dass ich einen Erfahrungsbericht über



Klarträume bei Tholey vor Studierenden halten will. Ich möchte den Studenten mitteilen, dass der Weg, den ich gegangen bin, zwar wunderschön, aber sehr einsam ist. Apropos Einsamkeit; gerne würde ich mir jetzt eine Frau nehmen, die zufällig vorbeikommt und mit ihr vögeln. Leider erspähe ich weit und breit keine Frau, die mir gefällt. In einem Möbelgeschäft beobachte ich im Schaufenster eine attraktive Verkäuferin. Ich

eile durch die Luft auf sie zu. Doch als ich mich ihr nähere, verwandelt sie sich zu meiner Enttäuschung in einen Mann. In einem anderen Schaufenster beobachte ich einen Eisverkäufer. Um meinen Frust loszuwerden, möchte ich wenigstens ein Eis lutschen. Daraufhin entpuppt sich der Verkäufer als eine gut gebaute, nackte Frau. Sehnsüchtig möchte ich sie umarmen, aber sie flüchtet vor mir. Schmachmend jage ich ihr singend über den Marktplatz kreisend hinterher: Mariaaaa....! Plötzlich bleibt sie stehen und blickt mir direkt ins Gesicht. Verblüfft über ihre Reaktion wache ich aus dem Traum auf.

Später, in einem anderen Klartraum, erfülle ich mir mein sexuelles Verlangen:

Wieder begegne ich meiner Traumfrau mitten in der Stadt. Diesmal rennt sie nicht vor mir weg, sondern bleibt stehen und zieht sich in aller Öffentlichkeit vor mir aus. Dabei öffnet sie mir langsam ihr schwarzes Dessous.

Ich hebe sie vorsichtig auf einen Fenstersims. Genüsslich und nicht zu hastig öffne ich ihren BH und nehme ihre Knospe in den Mund. Ich weiß, wenn ich zu früh komme, wache ich aus dem Traum auf. Also taste ich mich langsam an ihrem milchigen, samtene Rumpf zwischen ihren weichen Schenkeln zu ihrer Perle vor. Ihre feuchte



Im Fadenkreuz der Sinne Malerei

Muschi öffnet sich wollüstig meiner Zunge. Sie lehnt sich mit dem Oberkörper vollkommen entspannt zurück und ich kann fast mit meinem Kopf zu ihrem Muttermund vordrin-

gen. Nun ist meine Erregung allerdings so groß, dass ich endgültig aufwache.

An einer Gletscherspalte wird mir eingangs meines ersten luziden Traumes gesagt, dass ich mich in einem Traum befinde. Ich bin schließlich Klarträumer und bräuchte mich nicht zu fürchten. Die Tatsache ist, bei Schnee und klarem Wetter sind die Lichtverhältnisse besonders kontrastreich. Licht und Schatten, bewusstes und unbewusstes, beeinflussen sich hier ähnlich wie bei Schaufensterspiegelungen gegenseitig. Doch Schaufensterspiegelungen tauchen erst in der zoologischen Abteilung des Landesmuseums und auf dem Marktplatz auf. In Ihnen wird nicht nur das öffentliche Leben reflektiert, sondern es spiegeln sich auch meine intimsten Wünsche darin wider. Ich kann meine sexuellen Wünsche unmittelbar in meinem luziden Zustand, der ein Spiegel der Wirklichkeit ist, befriedigen. Ich liebe die Frau vor einem Fenster auf dem Sims.

Durch die direkte Blickfixierung mit der begehrten Frau und durch die höchst erregte sexuelle Vereinigung mit einer Frau oder durch die geringe Aussicht auf eine Vereinigung mit einer Traumfrau kann der Klartraum beendet werden, wie im Klartraum „Die Meereswoge im leeren Zimmer.“ Um einen Klartraum zu verlängern, kann ich bewusst von einer Szene in eine andere Szene überblenden. Durch den bewusst schwebenden Zustand, bei dem ich weder zu tief noch zu hoch steige und dabei meinen Blick selbst an banalen Gegenstände wie Holzdielen orientiere, halte ich mein Traumbewusstsein unter Kontrolle. Doch auch mit der schmerzlichen/ lustvollen Sehnsucht nach einer Frau – hier im Traum Mariaaaa... - und durch die endlose Wiederholung des Mantra/ Grundtones A im Namen verlängert sich mein luzider Zustand.

Die unmittelbare, genussvolle sexuelle Befriedigung im Klartraum ist umso erstaunlicher, als Freud behauptete, dass sexuelle Wünsche sich im Traum nur verschlüsselt äußern und im Wachen zum Beispiel durch künstlerische Tätigkeit sublimiert werden. Mit dem nächsten Klartraum zeige ich auf, dass die sublimierte künstlerische Tätigkeit schon im Traum bewusst ausgeübt wird.

#### 4.3. Der Malprozess in einem Klartraum "Brandung auf dem Papier"

Ich gehe auf einer grünen Düne spazieren, auf der Rinder weiden. Ich bemerke, dass ich noch nicht „klar“ bin und warte auf ein absurdes Zeichen als Hinweis, dass ich noch träume. Da verwandelt sich vor meinen Augen eine Kuh in einen Esel, und ich werde mir bewusst, dass dies nur ein Traum sein kann. Es ist ein schöner, himmelblauer Tag, und die Sonne intensiviert die Farben meiner Umgebung. Beschwingt gehe ich weiter und verspüre jetzt Lust, etwas zu malen oder zu zeichnen. Eine weibliche Hand reicht mir von hinten ein riesiges Stück Papier und einen Zeichenstift.

Zuerst kritzele oder schmiere ich irgendetwas aufs Papier. Plötzlich erkenne ich in einer Ecke des Blattes ein unscharfes Bild. Als ich mit der Hand darüber streiche, wird es scharf. Ich erkenne eine weibliche Schönheit am Meer.

Danach verschwindet sie wieder und eine andere Badeszene erscheint plastisch unter meiner Hand. Nun sehe ich Männer und Frauen, die in den Meereswogen lustvoll eintauchen. Ich kann das Blatt drehen und wenden, wie ich es will, es ist niemals seitenverkehrt.

Ich fange an, die Szene künstlerisch zu gestalten. Das Wasser um die quirligen Leiber soll so neutral wie möglich gehalten werden, um die Lichtreflexe auf den Körpern zu steigern. Meine Vorstellung nimmt sofort



Gebrochene Illusion IV Malerei

Gestalt an, das Wasser verändert sich, es wird zu einem ruhigen klaren Blau.

Jetzt möchte ich auch den Körper unterschiedlich gestalten. Ich tauche meine Hand ins gemalte Wasser und daraufhin verliert sie ihre festen Umrisse. Dieses Phänomen halte ich in einer Zeichnung fest. Die Skizze möchte ich aus dem Traum mit ins Wachbewusstsein hinübernehmen, um danach ein Gemälde anzufertigen. Doch als ich aus dem Traum aufwache, löst sich das Ganze in Luft auf.

Das Bild von weidenden Kühen wirkt auf mich beruhigend. Doch das Bild trügt, denn ich erlebe mich nicht im Traum als bewusst handelndes Ich. Die meisten Menschen



können und wollen damit leben. Das Wort Kühe könnte auch wie Kühnste ausgesprochen werden. Wir erwarten von den Künstlern, dass sie einen friedlichen, beruhigenden Einfluss auf uns haben. Aber als Klarträumer möchte ich weiter hinausgehen. Dort, wo andere ihre beste Zeit ver-

schlafen – Nachts im Traum – möchte ich etwas bewegen. Doch in was verwandelt sich das Bild – in einen Esel. Nun ist der Esel für uns im Gegensatz zur Milch gebenden Kuh wenig produktiv und sein störrisches Gehabe in manch unerklärlichen Situationen scheinbar wenig von Nutzen. Doch ein Esel erträgt in seiner Einsamkeit viel. Mit stoischer Gelassenheit erträgt er Spott und Verachtung der selbst ernannten Realisten – das sind die Leute, die, wenn Ihnen ein Meteorit auf den Kopf fällt, schon immer gewusst haben, dass ihnen eines Tages ein Meteorit auf den Kopf fällt. Er erkennt instinktiv, wo seine Grenzen und Möglichkeiten liegen. Und wenn er sich streckt, dann schießt er vielleicht auch Gold hinten heraus.

Der Esel ist niemand anderes als ich selbst, der Künstler. Dieser Esel wird von einer weiblichen Hand von hinten magisch über ein Blatt Papier geführt.

Das automatische Zeichnen (die Kritzeleien und Schmierereien) interessiert mich im Klartraum am Rande, mich fasziniert mehr die illusionistische Wiedergabe von Wirklichkeit. Das lustvolle Eintauchen mit der Hand in ein ruhiges, klares Blau. Die Komposition ist nicht wie beim psychischen Automatismus der Surrealisten oder bei den Tachisten oder Informellen willkürlich, ohne ästhetische und ethische Kriterien. Mit Hilfe des Unbewussten – den hingeworfenen Strichen – entstehen bei mir eher mehrere illusionistische Variationen eines Themas, die ich selbst im Traum kritisch hinterfrage, ohne dabei das Bewusstsein meines handelnden Ichs zu verlieren.

#### **4.4. Möbel- und Designerstücke als Kunstobjekte**

Mit ein paar Kunstinteressierten und Künstlern stehe ich auf einem Hügel im Park. Wir unterhalten uns darüber, wie Kunst entsteht und was sie bewirken kann. Die meisten von ihnen stehen jedoch wie ein

„Ochs vorm Berg“ und wissen nicht, wie sie mit der Kunst umgehen sollen. Ihr Begriff von Kunst ist sehr kopfbetont. Ihre Köpfe purzeln aus dem Traumgeschehen. Ich merke, ich befinde mich im Traum und springe in die Luft, um den verbliebenen Kunstinteressierten zu zeigen, was ich unter Kunst verstehe.

Ich schwebe über einer diesigen, nebligen Landschaft und halte eine Astgabel in der Hand. Neben mir taucht ein Mann auf, der mir im Traum hilft, den Traum richtig zu deuten. Er weist mich auf einen weiblichen Schatten unter mir hin und erklärt mir, sie ist meine „Anima“, die mir in meiner Kreativität auf Schritt und Tritt folgt. Daraufhin hebt er mich in die dunkle Krone eines Baumes, aus dessen Stamm ich gewachsen bin. Es ist ein alter, dicker, knorriger Baum, dessen Äste sehr kräftig ausgebildet sind.

Danach fliegen wir zu einer anderen Stelle im Park. Hier stehen Möbel- und Designerstücke aus Holz. Ihre Form ist aus dem natürlichen Wuchs des Holzes entstanden. Sie wirken bequem und einladend. Er fordert mich auf, die Holzstücke anzufassen und zu streicheln. Es fühlt sich angenehm, glatt an. Zuerst halte ich ein dreizackiges Objekt in der Hand. Es wirkt wie ein Wirbelstück. Dann entdecke ich einen Stuhl, der aus einem dicken Stamm geformt worden ist. Die Maserung verläuft von den Stuhlbeinen über die Lehne senkrecht nach oben. Auf der Sitzfläche sind die Jahresringe eines Baumstammes zu erkennen. Ein Holzgestell hält wie ein Knochengerüst eine Glasplatte. Sie bilden einen Tisch. Die Möbelgarnitur wirkt zeitlos, elegant.

Langsam verliere ich das Traumbewusstsein und drehe mich über den Baumstamm aus dem Traum heraus. Doch ich will noch einmal in den Traum zurückkehren und ihn weitererforschen. Ich wirbele über den Baumstamm zurück in den Traum und kehre zu den Möbelstücken zurück. Doch diesmal

spüre ich, es sind meine eigenen entworfenen Objekte, die ich mit einem Glastropfen ergänzt habe. Der Glastropfen unterstützt zusätzlich einen niedrigen Tisch.

Der Traum verrät mir, wie ich mit den Richtungskämpfen in der aktuellen Kunst-Szene am besten umgehe. Ich distanziere mich von allzu kopfbetonter Konzeptkunst, da sie mit Klarträumen nichts anfangen kann. Ich halte mich an einer Astgabel fest. Mein Kunstbegriff ist erst neblig. Meine Astgabel ist meine intuitive Wünschelrute, die mich zum Wesentlichen – Wasserader – in der Kunst führt. Sie führt mich zu meiner Wurzel, meiner „Anima“ oder anders ausgedrückt weiblichen Seite. Sie ist mein Schatten, der mir die harte und vergängliche Seite meines Lebens aufzeigt. Sie zeigt mir, was wichtig im Leben ist. Sie ist meine Muse.

Ein unsichtbarer, männlicher Freund begleitet mich durch die Traumlandschaft. Er zeigt mir, dass die Kunst genauso natürlich wächst wie das Holz eines Baumes. Wenn ich dieses Gesetz beherzige, werde ich sowohl im Wachen kreativ als auch im Traum luzide.

Als ich das Holz, aus dem die schlichten, dekorativen Kunststücke gewachsen sind, anfasse und streichele, wirkt es auf mich angenehm vertraut. Doch die Kunstobjekte sind im 1. Teil des Traumes noch nicht meine. Erst im 2. Teil, als die Glätte, Schärfe und Reflexionen eines Glastropfens das Holzstischgestell ergänzen, wird es Teil meiner Kunstauffassung.

Der Klartraum führt mich zu meinen ursprünglichen Vorstellungen – Wurzeln – von bildender Kunst. Nachdem ich mit computererzeugten Collagen/ Masken und 3D-Objekten neue Techniken jahrelang erprobt habe, wird mir durch diesen Traum klar, dass ich auch ein Hand-Werker bin, der die emotionale Berührung mit dem natürlichen Material als wesentliche Erfahrung für seine künstlerische Arbeit braucht.



Traumkopie 454 Malerei

Für mich ist in dem Bild oben die Pastell-Kreide, deren gestisch imaginationssteigernder Duktus ich in den vergangenen Jahren schätzen gelernt habe, unverzichtbar als emotionale Erfahrung geworden. Dennoch ist hier noch der illusionistische Malstil der Airbrushtechnik für mich nicht abgehakt.

Heute ist das rationale, nüchterne Arbeiten mit Schablonen bei der Airbrushtechnik für meinen unmittelbaren, emotionalen Genuss mit Farbe und Papier eher hinderlich. Ich kann mir die Pastell-Kreidetechnik in einem digital ausgedruckten Foto hervorragend als Lösung vorstellen.



Traumkopie 1606 Malerei in Foto

Auf Grundlage eines transparenten, glas-klaaren Fotos (Collage) zeichne ich mit Pastellfarbe wie beim Streicheln eines Holzstückes die geologisch gewachsenen Formen nach. Diese Herangehensweise nenne ich Geoformscan. Bei dieser Art des Scannens nähert sich das innere subjektive Bild der äußeren objektiven Wirklichkeit an.

## 5. Allgemeine Schlussbemerkung

Ich habe versucht, mit meinem Aufsatz aufzuzeigen, dass die Surrealisten sich bei ihrer Traumerforschung oft auf die Psychoanalyse Sigmund Freuds berufen haben. Bis auf Dali haben jedoch die meisten surrealistischen Maler nicht das Traumdeutungsmodell Freuds übernommen. Das automatische Schreiben des literarischen Zweiges der Surrealisten nahm deutlich Bezug auf die freie Assoziationstechnik Freuds. Das automatische Zeichnen der abstrakt-imaginären Richtung des surrealistischen Malers war die unmittelbare Übersetzung des Denk-Diktats ohne jede Kontrolle der Vernunft, jenseits jeder ästhetischer und ethischer Überlegungen. Sie folgte alleine dem willkürlichen Duktus ihres Zeichenmaterials. In ihren Arbeiten konnte sich die Fantasie des Betrachters in Tagträumen frei entfalten.

Der illusionistisch-fantastische Zweig des Surrealismus bezog sich gerne auf eine Beschwörungsformel Lautremonts: „Die Begegnung einer Nähmaschine und eines Regenschirms auf dem Seziertisch“. Es war das Zusammentreffen wesensfremder Gegenstände an einem unmöglichen Ort, bei dem es nicht – außer bei Dali – auf die symbolische Bedeutung des einzelnen dargestellten Objektes ankam, sondern vor allem auf die geheimnisvolle Beziehung der Objekte untereinander. Die Grundformel Lautremonts initiiert am ehesten meine Klartraumerfahrung.

Die Spiegelungen und Lichtbrechungen von Gläsern, wie sie die amerikanischen Fotorealisten dargestellt haben, entsprechen den Ebenen wechseln meiner Träume. Das Bewusstsein von den Szenenwechseln im Traum kann die Luzidität verlängern.

Bei der Darstellung meiner Klartraumerfahrung greife ich bewusst auf mechanische Ausdrucksformen der amerikanischen Fotorealisten zurück. Die mechanischen

Ausdrucksformen – wie sie heutzutage in der Computergrafik und der Airbrushtechnik angewendet werden – entsprechen am ehesten meinen Vorstellungen vom Nachtraum. Dennoch erkenne ich in der gestischen imaginationssteigernden Richtung der Surrealisten einen Teil meiner Träume wieder und in meinen aktuellen Arbeiten versuche ich sie mit der Airbrushtechnik zu verschmelzen.

Magritte war es, der als Erster den luziden Traum in dem einen oder anderen Werk als Quelle seiner Inspirationen nutzte und studierte. Ihm waren jedoch die Begriffe für das Phänomen seiner Erfahrung noch nicht geläufig. Stattdessen betonte er die kreative Phase zwischen Träumen und Wachen oder auch Halbschlafvisionen am Morgen, die er ausgiebig für die Lösung seiner Bildideen nutzte. Andere bekannte, bildende Künstler, die gezielt mit Klarträumen gearbeitet haben, um ihre Kreativität zu entwickeln, sind mir nicht bekannt. In meinem Aufsatz habe ich primär bekannte Werke der bildenden Kunst vorgestellt, die Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit luziden Träumen sein können. Deshalb ist die Frage, ob Klarträume die bildende Kunst beeinflussen, letztlich noch nicht zu beantworten. Der Titel meines Essays müsste lauten „Die Bedeutung der bildenden Kunst für die Klarträume“.

## 7. Bibliographie

- 1) Jaffe, Aniela; C. G. Jung: Der Mensch und seine Symbole; S.240
- 2) Breton, André ; Der Surrealismus und die Malerei; S.7
- 3) Breton, A.; Manifeste des Surrealismus; S.26
- 4) Breton, A.; S.77
- 5) Breton, A.; S.79
- 6) Breton, A.; Der Surrealismus und die Malerei; S.9
- 7) Schmied, Wieland; 200 Jahre phantastische Malerei; S.110
- 8) Breton, A.; Manifeste des Surrealismus; S.17
- 9) Breton, A.; S.18
- 10) Fagiolo dell`Arco, Maurizio; Schmied: Biogr. De Chiricos; S.20
- 11) Schmied, W. ; S.217
- 12) Breton, A; S.97
- 13) Maur, Karin von; S.68
- 14) Rubin, W.; S.95
- 15) Breton, A. ; S.92
- 16) Locher, J. L.; Biogr. M. C. Eschers; S.148
- 17) Locher, J. L.; S.160
- 18) 19) Hammacher, A. M., Biogr. A.; Magritte; S.14
- 20) Blavier, André ;Magritte, R. Sämtliche Schriften; S.72
- 21) Torczyner, Harry; Magritte Zeichen und Bilder; S.156

## 8. Literaturliste

- Jung, Carl G.; Marie-Louise von Franz : Der Mensch und seine Symbole/ Olten: Freiburg im Breisgau/ 1991/ ISBN: 3-530-56501-6
- Breton, André: Der Surrealismus und die Malerei/ Berlin: Propyläen - Verlag/ 1967
- Breton, André: Die Manifeste des Surrealismus/ Reinbek bei Hamburg: Rowohlt/ 1977/ ISBN: 3-499-25095-0
- Maur, Karin von: Salvador Dalí : 1904 - 1989 [Staatsgalerie Stuttgart, 13. Mai bis 23. Juli 1989 ; Kunsthaus Zürich, 18. August bis 22. Oktober 1989] /Stuttgart : Hatje/ 1989/ ISBN: 3-7757-0275-X
- Schmied, Wieland: Zweihundert Jahre phantastische Malerei/ Berlin: Rembrandt-Verlag/ 1973/ ISBN: 3-7925-0067-1
- Schmied, Wieland: DeChirico - Leben u. Werk/ München: Prestel/ 1980/ ISBN: 3-7913-0505-0
- Rubin, William Stanley: Surrealismus/ Stuttgart: Hatje/ 1979/ISBN: 3-7757-0139-7
- Locher, J. L.; Ernst, Bruno: Leben und Werk M. C. Escher : mit dem Gesamtverzeichnis des graphischen Werks/ Eltville am Rhein : Rheingauer Verl.-Ges./ 1986/ ISBN: 3-88102-064-0
- Hammacher, Abraham Marie: René Magritte/ Köln: Du Mont/ 1975/ ISBN: 3-7701-0810-8
- Blavier, André: René Magritte - Sämtliche Schriften/ München: Hanser/ 1981/ ISBN: 3-446-13122-1
- Torczyner, Harry: René Magritte - Zeichen und Bilder/Köln: Du Mont/ 1977/ ISBN: 3-7701-1020-X

Klartraum.info

# Alle Macht dem Träumen



Im Lauf des Flusses Malerei\*

Eine klar-träumende Bildergeschichte  
von Klaus- H. Schader

Band IV

Klartraumgarten Galerie

Klartraum.info

\*Alle Grafiken und Gemälde in diesem Buch, die ohne Autor betitelt sind, sind von Klaus- H. Schader

|         |                                    |   |
|---------|------------------------------------|---|
|         | Einführung                         | 2 |
| 1.Szene | Das Haus der Gestalten             | 2 |
| 2.Szene | Das Haus der Köchin                | 3 |
| 3.Szene | Das Haus der Asylanten             | 3 |
| 4.Szene | Das Haus der Familie               | 4 |
| 5.Szene | Das Haus des Malers                | 4 |
| 6.Szene | Die Fete im Nachbarhaus            | 5 |
| 7.Szene | Das Untergeschoss eines Kaufhauses | 5 |

1.Version erschienen 2002

2.Version erschienen 2003

<https://www.schader-handmade.de>

[schader.net/](http://schader.net/) [klartraum.info/](http://klartraum.info/) [klartraumgarten.de/](http://klartraumgarten.de/) [realismus.info/](http://realismus.info/) [surrealismus.org](http://surrealismus.org)

Die folgende Geschichte habe ich anlässlich einer Ausstellung im Foyer des Rüsselsheimer Stadttheaters 1993 geschrieben. Es wurde mit einem Pantomimen, Musik und Bildprojektionen auf der Bühne aufgeführt. Teile der Bildergeschichte „Die verhängnisvollen Liebesaffären des Harry Krone“ wurden übernommen und angepasst. Die Bildergeschichte entwickelt sich wie im Traum aus der Assoziation scheinbar unabhängiger Stimmungsbilder. Die Stimmungsbilder folgen keinem logischen Handlungsablauf, außer dass der Träumer selbst die Fäden in den Händen hält. Jede Szene stellt einen abgeschlossenen Traum dar, den ich so erlebt habe. Ich will diese Träume unkommentiert lassen, um dem Leser die Entwicklung eigener Traumbilder zu ermöglichen.

## Einführung

Im tiefsten Abgrund meiner Verzweiflung begegnete ich ihr zum ersten Mal – ohne zu ahnen, dass sie mein Leben auf den Kopf stellen und meinen Traum, Maler zu werden, mit unbändiger Kraft entfachen würde.

Sie schritt durch die Straßen in weiten, orientalischen Gewändern, sprach in Rätseln, als würde sie mit Geistern plaudern, und zog von Ort zu Ort, immer auf der Suche nach neuen Abenteuern. Ihr Gefolge bestand aus Gestrandeten und Verlorenen, ihre Abscheu gegen aufgebla-

Ihr, die mich quälte und inspirierte, die eine ganze Reihe meiner Werke geprägt hat, widme ich diese Geschichte.



Totem II Malerei, Collage mit Spiegelfolie



Hommage a' Messina II Malerei

sene Worte war grenzenlos, ihr Hunger – unstillbar, selbst nach Menschenfleisch. Und doch: Sie lachte, sie spottete, sie tobte, und wenn sie mich ärgerte, dann mit einer Hingabe, die süchtig machte.

Diese Frau trieb mich an den Rand des Wahnsinns, ließ mich kochen vor Zorn, nur um mir dann, mit unschuldiger Miene, ins Ohr zu flüstern: „Das hast du doch alles nur geträumt.“

Schneller, als ich es verhindern konnte, verfiel ich ihr – nicht nur, weil sie mit jeder Leinwand-Schönheit konkurrieren konnte, sondern weil sie mit ihren Launen, ihrer Wildheit und diesem teuflischen Humor das Licht in mein sonst so melancholisches Dasein brachte.

## 1.Szene Das Haus der Gestalten

Im Traum reicht mir eine Frau in leuchtend indischem Gewand eine Handvoll merkwürdiger Klumpen. „Zum Anturnen“, sagt sie mit einem wissenden Lächeln. Angeblich vollgepumpt mit Zauberkräften. Skeptisch stecke ich mir ein Stück in den Mund – der Geschmack? Eine Mischung aus Stall, Erde und Verwesung. Doch kaum habe ich den ersten Bissen geschluckt, reißt es mich aus der Realität.

Ein plötzlicher Sog, ein Strudel, ein Taumeln ins Ungewisse. Zu spät merke ich, dass die dunkle, feurige Roma-Frau mich nicht verzaubern, sondern verschlingen will. Ein Netz saust herab, legt sich wie eine eiserne Faust um meinen Körper, drückt mir die Luft aus den Lungen. Ich kämpfe, zerre an den



Das Haus der Puppe Malerei, Collage mit Spiegelfolie

Fäden – und da flüstert eine innere Stimme höhnisch: „Schöne intellektuelle Traummasche hast du dir da gestrickt.“

Mit einem Knall löst sich der Knoten, und ich werde nach oben geschleudert, getragen von einer unsichtbaren Kraft – oder von zwei gewaltigen Milchbrüsten, die sich am Horizont auftun. Sie leuchten wie sanfte Dünen in der Sonne. Ich taumle auf sie zu, berauscht von einer seltsamen Vorfreude. Doch dann erstarren meine Glieder. Aus den riesigen Brustwarzen quellen Ameisenkolonnen hervor, marschieren in dunklen Strömen auf mich zu. Ein unheilvolles Kichern gellt durch meinen Kopf:

„Jetzt bist du einem freudschen Ödipuskomplex auf der Spur.“

Egal. Ich lasse mich nicht bremsen. Ich fliege weiter und lande bei den sandfarbenen Brüsten, wo eine orientalische Wahrsagerin mit geheimnisvollem Lächeln auf mich wartet. Wortlos öffnet sie einen alten, schweren Koffer und reicht mir zwei Figuren: eine schwarze und eine weiße. Kaum berühren sie sich, beginnen sie zu wirbeln – ein chaotischer Tanz aus Liebe und Kampf, Anziehung und Widerstand. Doch keiner von beiden gewinnt.

Dann schenkt sie mir einen bunten Schmetterling. Zart in meiner Hand, schillernd, ein Wunderwesen – bis er sich verwandelt. Er bläht sich auf, wächst, wuchert, bis er sich in eine gigantische Übermutter verwandelt, die ihren gewaltigen Schlund über mir aufreißt. Ich sehe ihre Lippen beben, spüre die dunkle Drohung: Sie möchte mich verschlingen. Sie möchte mir ein Gedicht einprägen.

„Halt ..., das ist doch dein Traumgedicht!“

Ein Blitz der Erkenntnis durchzuckt mich. In dem Moment, in dem ich den Verursacher dieser Worte erkenne, erstarrt die Übermutter – dann dreht sie sich abrupt um und verflüchtigt sich in die Dunkelheit.



Das Haus der Köchin Malerei, Collage mit Spiegelfolie

## 2.Szene Das Haus der Köchin

Erschöpft, aber erfüllt, wache ich aus meinem Traum auf. Mein Geist hängt noch in den schillernden Bildern der Nacht fest, als eine orientalische Hausgehilfin mit sanfter Stimme an meinen Frühstückstisch bittet.

„Das war doch schon immer dein Traum“, flüstert eine neckische Stimme in meinem Kopf. „Eine Frau, die dich von Kopf bis Fuß verwöhnt. Und dann auch noch eine Schönheit aus 1001 Nacht. Was willst du mehr ...?“



Totem I Malerei, Collage mit Spiegelfolie

Misstrauisch blinzele ich in den Raum. Irgendetwas fühlt sich zu perfekt an. Auf dem Weg in die Küche beschleicht mich ein unheimliches Gefühl – als wolle mich jemand auf eine trügerische Fährte locken. Mein Blick huscht über den Esstisch. Liegt dort vielleicht ein Souvenir aus einem Albtraum? Ein Stück gequältes Fleisch, das

nicht von einem Tier stammt? Ein Schauer läuft mir über den Rücken. Doch der Tisch ist leer. Erleichtert atme ich auf.

Aber sicher ist sicher. Mit einem mulmigen Gefühl öffne ich den Kühlschrank. Ein Hauch kalter Luft streicht über meine Haut. Ich spähe hinein. Doch keine Spur von einer verstümmelten Leiche. Nur harmloser Käse, Eier, ein Krug Milch. Mein Puls beruhigt sich.

Ich schüttele den Kopf über meine eigene Paranoia, öffne eine Tür zum Flur – und trete ins Nichts. Ein dunkler Abgrund reißt mich mit sich. Der Boden verschwindet unter meinen Füßen, mein Körper wird leicht, schwerelos. Der Fall verwandelt sich in einen Flug – und unter mir breitet sich eine traumhafte Landschaft aus, unwirklich und betörend schön.

### 3.Szene Das Haus der Asylsuchenden

Ich lande sanft auf einer weiten, grünen Flussau. Die Luft ist feucht, schwer von erdigem Duft, und das leise Murmeln eines nahen Gewässers mischt sich mit fremden Stimmen. Mitten in dieser Landschaft steht ein heruntergekommenes Asylantenheim.

Um das Gebäude herum lagern provisorische Zelte und Planen, unter denen die



Totem IV Malerei, Collage mit Spiegelfolie

Bewohner ihre wenigen Habseligkeiten verstaut haben. Bunt zusammengewürfelte Bündel aus Decken, Plastiktüten und alten Koffern erzählen von einer Reise ohne

Rückkehr. Stimmengewirr erfüllt die Luft – fremde Sprachen, die sich in einem vielstimmigen Murmeln vermischen.

Ein Mann mit wettergegerbtem Gesicht tritt auf mich zu, seine dunklen Augen mustern mich neugierig. Ehe ich mich versehe, nimmt er mich mit ins Lager.

„Na, was verschlägt dich hierher, in unsere Niederungen?“, fragt er mit einem wissenden Lächeln.

Erstaunlicherweise verstehe ich ihn, obwohl ich seine Sprache nie gelernt habe. Ein fauliger, feuchter Geruch hängt über dem Lager. In den stickigen Räumen liegen die Menschen kreuz und quer auf Matten, eng aneinandergedrängt wie Schiffbrüchige auf einer morschen Planke. Ein Gefühl der Beklemmung macht sich in mir breit, doch meine Neugier überwiegt.

Vielleicht kann ich jemanden hier retten. Eine Frau, eine Schönheit, die ich aus diesem Elend befreien kann. Mein Blick schweift über die Gesichter, sucht, tastet – und bleibt an einer hängen. Eine asiatische Traumfrau. Ihre dunklen Augen sind wie zwei tiefe Seen, in denen sich das flackernde Licht des Raumes spiegelt.

Sie sieht mich an und ich spüre es. Die Anziehung, das unausweichliche Verlangen. Aber sie zögert, schüttelt den Kopf. Nicht hier, nicht unter den Augen der anderen.

Ich nehme ihre Hand und ziehe sie mit mir hinaus, fort aus dem stickigen Raum, hinein in einen verwilderten Steingarten. Die Nacht riecht nach feuchter Erde und längst vergessenen Geheimnissen. Ich drücke sie sanft zu Boden – doch in meinen Armen halte ich kein warmes, lebendiges Wesen.

Nur ein verkohltes Skelett.

Ein Schrei bleibt mir in der Kehle stecken. Die Dunkelheit um mich her flackert. Die Traumwelt verschiebt sich – und ich falle erneut.

#### 4.Szene Das Haus der Familie

Ich fühle mich elend, innerlich hohl, als hätte mir jemand die Seele ausgesaugt. In der Stadt suche ich nach etwas, das mir Halt gibt, nach einem Zeichen von Beständigkeit. Schließlich lande ich im Juweliergeschäft. Gläserne Vitrinen funkeln mir entgegen, doch der Glanz des Goldes kann meine düstere Stimmung nicht vertreiben.

Mein Blick schweift durch den Laden – und dann sehe ich sie. Schon wieder. Die Traumfrau aus 1001 Nacht. Als hätte das Schicksal nichts Besseres zu tun, als mich endlos an ihrer Nase herumzuführen.



Das Haus der Geliebten Malerei, Collage mit Spiegelfolie

Sie lächelt verführerisch und legt mir eine Auswahl edler Ringe auf das samt bezogene Tablett. Ich mustere sie, doch mein Inneres bäumt sich auf. Nein. Nicht noch einmal lasse ich mich von ihr täuschen, von ihren Versprechungen einlullen. Mit einer brüsken Handbewegung lehne ich jeden Einzelnen ab.

Sie mustert mich mit dunklen, rätselhaften Augen, dann nimmt sie mich bei der Hand und führt mich in den hinteren Teil des Ladens. Der Raum ist gedämpft beleuchtet, voller Schatten und Geheimnisse. Kein Schmuck mehr, keine Ringe – stattdessen ein Bett.

Und darauf eine Frau. Nackt. Ihre Haut leuchtet im Halbdunkel, ihre Kurven sind ein Versprechen. Ich nähere mich, meine Finger streichen über ihre weiche Haut, mei-

ne Lippen finden ihren runden, makellosen Vollmondhintern. Ich verliere mich in diesem Moment, küsse sie, koste sie, während eine Stimme in meinem Kopf raunt:

„Sind das nicht schöne, dicke, rote Lippen? Ich weiß, du möchtest am liebsten hineinkriechen ...“

Ein Schauer läuft mir über den Rücken. Irgendetwas stimmt hier nicht. Doch bevor ich es begreifen kann, beginnt die Welt um mich zu flimmern ...



Das Haus des Malers Malerei, Collage mit Spiegelfolie

#### 5.Szene Das Haus des Malers

Nach der Liebe, im Dämmerlicht, spielen zwei Kinder neben dem Bett. Ihr Lachen vermischen sich mit dem sanften Rauschen der Zimmertür, die im Wind schwingt. „Das sind nun deine Bälger“, sagt eine Stimme, irgendwo hinter mir, mit einem Hauch von Spott. Doch der Gedanke verblasst schnell, als ich mich erfrischt und zufrieden erhebe.

Ich gehe in meinen Arbeitsraum. Hier, in diesem kleinen Chaos aus Farben und Pinseln, kann ich mich wiederfinden, kann die Welt auf meine Weise gestalten. Doch als ich den Raum betrete, fällt mein Blick auf das Durcheinander. Farbe tropft vom Tisch, Pinsel liegen kreuz und quer. Der Platz ist nicht der des Schöpfers, sondern des Zerstörers – ein Raum, in dem die Ideen in einem wilden Sturm verweilen.

Plötzlich – wie aus dem Nichts – spüre ich ihre Präsenz. Die asiatische Traumfrau steht

hinter mir, ihre Hände gleiten ruhig und bestimmt über meine Schulter. Sie reicht mir ein großes weißes Blatt Papier. Ihr Blick ist still und einladend, doch irgendetwas hält mich zurück, blockiert meine Bewegung.

Unruhig setze ich mich in die Hocke, verschränke die Arme, schließe die Augen. Ich fühle mich, als wäre ich wieder in einem embryonalen Zustand, in den Grenzenlosigkeit des Nichts. Der Raum dreht sich, verfließt, wird zu einer leeren Hülle.

„Jetzt fahren wir Achterbahn“, flüstert ihre Stimme. Und im nächsten Moment wird mein Körper von einem ekstatischen Gefühl durchzogen. Es ist wie ein warmer Strom, der von Kopf bis Fuß durch mich zieht, als würde mein Inneres auf einen Zentrifugalpunkt zusteuern. Alles wird intensiv, schlagartig real. Doch mit der Intensität kommt auch die Angst.

Ich schlage die Augen auf, versuche, mich zu orientieren, doch ich weiß nicht mehr, wo oben und unten sind. Alles verschwimmt, die Schwerkraft hat keinen Halt mehr. Vergeblich suche ich nach einer Stütze, einem Anker – meine Hände rudern durch die Luft, ohne etwas zu fassen.

#### **6.Szene Die Fete im Nachbarhaus**

Langsam öffne ich wieder die Augen. Ein Schwindelgefühl erfasst mich, doch ich zwingen mich, einen klaren Blick zu behalten. Mit zögernden Schritten steige ich eine dunkle Treppe hinauf, die Stufen knarren unter meinem Gewicht, als wollten sie mich warnen. Am Ende der Treppe öffnet sich vor mir die Nachtluft, und ich finde mich draußen wieder, vor dem Fenster des Nachbarhauses.

Von hier aus bin ich ein stiller Beobachter einer Fete. Lichter flackern, Musik dringt durch die Ritzen des Fensters. Und dann sehe ich sie: ein Paar, innig miteinander tanzend. Ihre Körper verschmelzen in einer engen Umarmung, ihre Bewegungen sind syn-

chron, fast magisch.

„Sieh dir dieses verliebte Traumpaar an“, höre ich eine Stimme flüstern. „Gleich werden sie vögeln.“



Das Haus der Liebenden Malerei, Collage mit Spiegelfolie

Ein stechender Schmerz fährt mir in den Magen, als mein Blick schärfer wird und ich plötzlich erkenne, wer da tanzt. Meine Frau. Und der Fremde. Der Mann in ihren Armen ist ein Fremder, doch das Bild ist klar. Ein kalter Schauer läuft mir den Rücken hinunter, und für einen Moment wird mir heiß und kalt zugleich.

Ich spüre, wie die Eifersucht in mir brodelt, wie mein Magen sich zusammenzieht. Wut kocht hoch, als ich den gut aussehenden Jüngling ansehe und ihm vorwerfe: „Während du mit deinen Schmeicheleien versuchst, ihr unter den Rock zu fließen, achte ich darauf, dass unsere Beziehung im richtigen Fahrwasser bleibt.“

Doch das Bild verschwimmt. Alles verfließt. Ich sehe mich selbst in den Armen meiner Traumfrau aus 1001 Nacht, meine Hände um ihre Haut, meine Lippen an ihrem Hals. Die Musik wird lauter, die Szenerie verwandelt sich, und plötzlich erkenne ich – die Frau in meinen Armen ist meine Frau. Sie sieht mich an, ihre Augen voller Wut und Enttäuschung.

„Hier treibt ein Narr mit dir sein Gaukel-Spiel. Der Verrückte kannst nur du, der Träumer, sein“, fällt mir ein.

Die Worte schneiden ein, doch ich merke, wie das Bild von Liebe und Hass ineinander übergeht, sich verbiegt. Hinter den streitenden Paaren, die sich immer wieder in die Arme fallen und wieder voneinander abstoßen, entdecke ich die Formen von zwei Figuren. Ein Paar aus Schwarz und Weiß. Es sind die gleichen Figuren, die mir die Weissagerin geschenkt hat.

Es ist ein Spiel. Ein Spiel meiner eigenen Ängste, meiner Sehnsüchte. Die Szenen verschwimmen, und plötzlich sehe ich klar. Ein tiefes Lächeln breitet sich auf meinem Gesicht aus. Ich habe das Gaukel-Spiel durchschaut. Befreit kehre ich zurück zu meinem Arbeitsraum und greife zum Pinsel. Das große weiße Papier wartet auf mich. Jetzt kann ich es bemalen.



Wer hat Angst vor Rot-Blau-Weiß? Malerei, Collage mit Spiegelfolie

## 7.Szene Das Untergeschoss eines Kaufhauses

Ein kleines Mädchen geht neben mir, ihre Hand fest in meiner, als wir das Kaufhaus betreten. Die Luft ist durchzogen von diesem süßen Geruch von Parfüm und frisch bedrucktem Papier. Am Eingang stoppt mich eine junge, wunderschöne Frau. Ihr Lächeln ist scharf, wie ein Messer, das sich mir entgegensetzt, als sie mir Fotos zeigt – drei junge Grazien, die sich im Meer vergnügen, die Wellen umschmeicheln ihren Körper, und ihre Blicke sind ein Versprechen.

„Hast du so etwas Heißes schon einmal gesehen?“, fragt sie mit einer Stimme, die süß,

wie Sirup klingt. Ihre Augen glänzen, als wollte sie mich in ihre Welt entführen. Natürlich weiß ich, was sie will – doch als ich sie frage, ob sie mit mir essen gehen will, geschieht es. Ihre Fassade, diese perfekte, dick aufgetragene Maske, beginnt zu bröckeln.



Unter der Stadt Malerei, Collage mit Spiegelfolie

„Futsch ist die Illusion von ewiger Jugendlichkeit“, denke ich bei mir, als ich den Abglanz ihres Lächelns sehe, der sich in nichts auflöst. Sie wird blass, fast unsichtbar. Ohne ein weiteres Wort gehe ich mit dem kleinen Mädchen weiter.

Der Weg durch die Gänge des Kaufhauses ist schwierig. Überall gibt es verlockende Warenangebote, Stände voller funkelnder Schätze, die einem einreden wollen, es gebe in der Welt keinen Hunger, keine Not, kein Elend. Doch ich fühle den Unterschied. Die bunten, glänzenden Dinge können die Kälte nicht vertreiben, die sich in mir ausbreitet.

Wir flüchten tiefer in das Kaufhaus, in das Untergeschoss. Als wir die Treppen hinab-



Im Fadenkreuz der Sinne Malerei

steigen, merken wir plötzlich, dass wir nackt sind. Die kalte Luft trifft uns wie ein Schlag. „Das kann doch nicht wahr sein“, denke ich. „Das ist ein Traum!“

Die Kellerräume sind still, kahl und nüchtern. Ein seltsames, unheimliches Schweigen liegt über allem. Wir gehen einen langen, dunklen Gang entlang, der sich vor uns dehnt wie der Schlund einer bestialischen Kreatur. Das Mädchen zögert, ihre kleinen Schritte werden langsamer, ihre Hand zittert in meiner.

„Komm“, sage ich sanft, „ich möchte dir zeigen, wo wir alle enden.“ Ich will ihr die Angst vor der Dunkelheit nehmen, ihr den Mut geben, weiterzugehen. So ziehe ich sie mit mir – und plötzlich, aus dem Nichts, erhellt ein magisches Licht den Raum, ein sanftes, goldenes Leuchten, das den kalten, düsteren Gang in ein unwirkliches, fast heilendes Licht taucht.



Totem III Malerei, Collage mit Spiegelfolie

Am Ende des Ganges stoßen wir auf eine Mauer, alt und zerfallen. Doch etwas flimmert an ihrer Oberfläche, fast wie ein geheimer Zauber, der die Wand lebendig macht. Mein Blick wird von dem Glänzen magnetisch angezogen, und ich strecke die Hand aus, ohne nachzudenken.

In einer Nische entdecke ich ein Bild, das so vertraut wirkt, dass es mich erschreckt. Es zeigt alltägliche Szenen aus meinem Leben – flüchtige Momente, die sich wie Tropfen aus der Erinnerung über das Bild verteilen. Als ich mein Spiegelbild berühre, zerspringt es plötzlich, wie Glas in tausend Splitter.



Kiesel mit Glas VI Malerei



Kiesel mit Glas VII Malerei



Kiesel mit Glas VIII Malerei

Ein Splitter landet in meiner Hand. Ich drehe mich zu dem Mädchen und lege das glitzernde Bruchstück auf ihre zarte Haut. „Es ist der Tod“, sage ich leise. „Vor dem wir uns in der Dunkelheit fürchten. Im Traum ist der Tod so leicht wie Schaum, und das Leben schwebt wie ein Ballon zwischen Himmel und Erde davon.“

Der Splitter glänzt noch immer, und die Dunkelheit, die uns umgibt, scheint zu flimmern, als ob sie auf uns wartet.

**Bühnenanweisung anlässlich der Aufführung im  
Rüsselsheimer Stadttheater am 20.03.93**

| Teil | Zeit  | Textstelle                       | Gestaltung   | Pantomime/Tanz  | Musikstück       |
|------|-------|----------------------------------|--------------|-----------------|------------------|
| 1    | 00:00 |                                  | Loslösen     | Weiß. Overall   | Koreanische      |
|      |       |                                  | Befreien     | Schw./W. Maske  | Trommeln         |
|      | 02:15 | Einführung                       |              | Umziehpause     |                  |
| 2    | 04:00 |                                  |              | Umziehpause     | Jean M. Jarre    |
|      | 07:10 |                                  |              | Weißer Overall  | Diva             |
|      |       |                                  | Verliebt     | Weißer Maske    |                  |
|      |       |                                  | Verspielt    | Weißer Schleier |                  |
| 3    | 10:00 | 1. bis 5.Szene                   |              | Umziehpause     | Peter Gabriel    |
|      |       | Die fünf Häuser                  |              | Umziehpause     | Passion          |
| 4    | 20:45 | 6.Szene                          |              | Umziehpause     |                  |
|      |       | Die Fete im Nachbarhaus          |              | Umziehpause     | Marcus Miller    |
|      | 25:00 |                                  | Anziehen     | Schw. Overall   | Lost in Madrid   |
|      |       |                                  | Abstoßen     | Schw. Maske     |                  |
| 5    | 27:15 |                                  |              | Umziehpause     |                  |
|      | 29:15 |                                  | Bildabtasten | Schw. Overall   | Peter Gabriel    |
|      | 30:35 |                                  |              | Weißes Hemd     | Across The River |
|      | 31:45 | 7.Szene                          |              | Umziehpause     |                  |
|      |       | Das Untergeschoss des Kaufhauses |              | Umziehpause     |                  |
|      | 32:45 |                                  |              | Weißer Overall  |                  |
|      |       |                                  | Einfangen    | Weißer Flagge   |                  |
|      | 34:05 |                                  | Zerstören    | Schw./W. Maske  |                  |
|      | 36:15 | Ende                             | Ende         | Ende            | Ende             |



Traumkopie 472 Dunkel



Traumkopie 67 Hell



Cocktail 5 Tänzer



Traumkopie 477 Dunkel



Traumkopie 562 Hell



Traumkopie 530 Hell



Cocktail 2 Tänzer



Cocktail Kauernde



Cocktail Richard Meyer



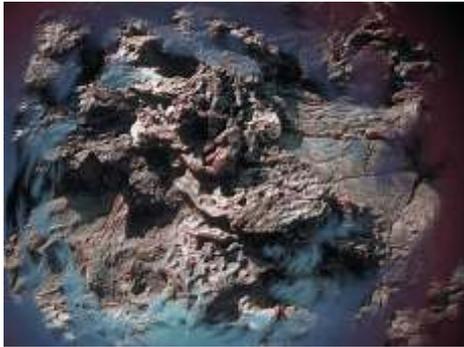
9 Cockufer



Cockklara



Traumkopie 522 Hell



115 Cockfels



2 Cockufer



Cocktail Umfassender

Die auf den letzten beiden Seiten vorgestellten Arbeiten sind Grafiken, die in Verbindung mit einem Digitaldrucker entstanden sind. Sie sind Ausschnitt meines umfangreichen Repertoires an Momentaufnahmen aus Tag- und Nachträumen. Die Auflage jeder handsignierten Grafik ist auf 100 Stück begrenzt. Die Grafiken sind in verschiedenen Größen auf Leinwand, Photo Glossy oder Büten Papier ab 22Euro in 43x32cm erhältlich.

Weitere Angebote auf Anfrage per Telefon:  
+49 (6151) 87980  
per Internet:  
schader.net  
schader-handmade.de  
klartraumgarten.de  
klaus@schader.net

*K. Schader*