



# LERNE, DICH BESSER AN TRÄUME ZU ERINNERN

## 1 INTENTION SETZEN – DIE KRAFT DES GEDÄCHTNISSES AUS DER ZUKUNFT



*“Zurück in die Zukunft – das prospektive Gedächtnis”; Foto: Franck V.*

**S**etze Dir kurz **vor dem Schlafengehen** die **klare Absicht**, dich ausgezeichnet an deine Träume **nach dem Aufwachen** zu erinnern.

Vielleicht fragst Du dich jetzt, wie das überhaupt gehen soll sich an etwas in der Zukunft zu erinnern, wenn Du schon Schwierigkeiten dabei hast, dich an deine Träume von letzter Nacht zu erinnern? ...

Doch, das ist möglich: Hier ein Beispiel, wie wir ganz selbstverständlich und erfolgreich unsere **Absicht in die Zukunft projizieren** und an einem Objekt als Auslöser festmachen: Angenommen Du besitzt kein Bargeld mehr in deiner Geldtasche und



möchtest eines bei der **nächsten Gelegenheit** (*in der Zukunft*) abheben. Innerlich erstellst Du dir eine **Notiz** (*Absicht*), dass Du, sobald Du einen Geldautomaten siehst (*visueller Auslöser*), du stehen bleibst und Geld beheben wirst. Je höher deine **Motivation** hinter dem Geldabheben ist, desto eher wird dein Vorhaben, dich zum richtigen Zeitpunkt daran zu **erinnern**, gelingen. Dieses Phänomen wird auch **prospektives Gedächtnis** (Eng. „Prospective Memory“) genannt.

Genau diesen Effekt nutzt Du, wenn Du dir vor dem Schlafengehen eine *klare Intention setzt, dich an deine Träume zu erinnern*. Anstelle des Geldautomaten verwendest Du nun das **Aufwachen am Morgen** als deinen Auslöser für deine Absicht, dich an deine Träume zu erinnern. *Voilà!*

Diese Absicht kann auch als **Mantra** formuliert werden, welches dann während dem Einschlafen im Gedanken mehrmals wiederholt wird. Ein Vorschlag für ein Mantra zur besseren Traumerinnerung könnte lauten:

*“In der Früh erinnere ich mich bestens an meine Träume –  
mein Traum-Gedächtnis ist ausgezeichnet.”*

Passe das Mantra deinen Bedürfnissen an. Klar und einfach zu erinnern sollte es für Dich sein. Bitte beachte dabei, dass es im *Präsens* geschrieben und durchgehend *positiv formuliert* ist. Rund 21 Wiederholungen vor dem Einschlafen sollten genügen um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Lasse dann das Mantra einfach los und gebe Dich genüsslich deinem Schlaf hin.



## 2 BEWEGE DICH NICHT – AUGEN ZU



*“Sei still und lass deine Augen zu, um deinen Blick nach Innen zu richten”; Foto: Amy Treasure*

**W**ichtig, halte nach dem Aufwachen deine **Augen geschlossen** und bleibe **still** liegen. Dabei sind die ersten fünf Minuten von besonderer Bedeutung. Innerhalb dieser kurzen Zeit, wenn wir vom Traumzustand in den Schlaf(-zustand) gleiten, vergessen die meisten Menschen bereits 80% ihrer Traum inhalte.

Wir können uns bewusst um unsere Traumerinnerung bemühen. Dabei kann dieser Vorgang weniger als ein Festhalten, eher mehr als die Aufnahme eines roten Fadens verstanden werden, dessen Faden man **achtsam zu seinem Ursprung zurück verfolgt**.



Vielleicht erinnerst Du Dich nach dem Aufwachen noch an einen **kurzen Traum-Moment**, an ein *Gefühl*, ein einziges *Bild* oder einen ungewöhnlichen *Gedanken* von letzter Nacht. Diese scheinbar unwichtigen, kurzen oder fragmentarischen Eindrücke sind alles Abschnitte deines *persönlichen roten Traum-Fadens*.

Spiele nun diese scheinbar kleine Erinnerung noch in deinem Bett liegend in deinem Geiste ein weiteres Mal ab. Erforsche sie im Detail, wie es Inspektor Columbo oder Sherlock Holmes tun würden. Tauche einmal mehr in dein Traumgeschehen ein, mag es Anfangs auch noch so substanzlos wirken. „*Welche Farbe, welcher Geruch, was fühle ich gerade, wo genau befinde ich mich?*“, sind die Fragen, die sich ein *Trauminspektor* an dieser Stelle fragen wird.

Diese kurzen Traum-Momente können wie besondere **Schlüssel** zu deinem Traumschatz wirken. Plötzlich öffnen sich die Traumschatztüren und weitere Elemente kommen zum Vorschein, die sich Stück für Stück wie von selbst zu einem Ganzen zusammenfügen bis schlußendlich der gesamte Traum vor einem liegt.

Sobald Du das Gefühl hast, deinen Traum in seiner Ganzheit erfasst zu haben, notierte diesen schriftlich in dein Traumtagebuch. Vielleicht möchtest Du sogar eine Zeichnung dazu anfertigen. Beides ehrt deinen Inneren Träumer und gibt ihm zu verstehen, dass Du das Träumen wichtig nimmst.



### 3 DEIN TRAUMTAGEBUCH – DAS WICHTIGSTE INSTRUMENT FÜR TRAUMREISENDE



“Das Journal der Nacht – wertvolles Instrument für NocturnautInnen”; Foto: Noémi Macavei-Katócz

Lege Dir bereits am Abend zuvor ein **Traumtagebuch** und Stift griffbereit neben dein Bett. Mit diesem dokumentierst Du nun all deine Träume und zusätzlich die **Geschehnisse der Nacht**. Alternativ kannst Du auch die Notizfunktion deines Handys verwenden (beide Medien haben so ihre Vor- und Nachteile).

Notiere deine Träume **sofort** zu dem Zeitpunkt an dem Du aufgewacht bist – und sollte dies 4 Uhr in der Früh der Fall sein. Ein Verschieben des Aufschreibens auf den Morgen besitzt kaum Chancen auf Erfolg. Solltest Du Dich an keinen Traum erinnern, notiere auch dieses Erlebnis in dein Journal. Vielleicht beschreibst Du kurz wie ausgeruht Du



Dich fühlst, und wie die Nacht insgesamt verlaufen ist (z.B. kurzes Aufwachen um 4 Uhr mit Nachtgang zur Toilette, 10 min Atemübung, etc.) Damit signalisierst Du deinem Traumbewusstsein, dass Du dich bemühst zuzuhören und die Verbindung mit es wird weiter gestärkt.

*Ich wünsche Dir für deinen Schlaf traumhafte Erinnerungen*

– Florian

**Mag. art. Florian DIVI**

MINDFULNESS OF SLEEP AND DREAM FACILITATOR

INSTAGRAM [florian\\_divi\\_reality\\_checks](https://www.instagram.com/florian_divi_reality_checks)

[www.dreamdecoding.art](http://www.dreamdecoding.art)



← Anmeldung zum  
Traumkreis ☺

**BONUS TIPP I:** Wie Du eine gute Struktur für dein Traumtagebuch erstellst, siehst Du an diesem Beispiel: [Deine Vorlage für ein Traumtagebuch](#)

**BONUS TIPP II:** Solltest Du in der Früh einen Alarm ausschalten müssen, bewege Dich *bedacht und so wenig wie möglich*. Kehre anschließend in deine ursprüngliche Schlafposition zurück, in der Du aufgewacht bist und schließe deine Augen. Nimm nun den roten Faden deiner Traumerinnerung auf wie oben beschrieben. Stelle aber sicherheitshalber zuvor einen zweiten Alarm, vielleicht 10 min später, um ein unabsichtliches Ein- und damit Verschlafen zu verhindern.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass ein abruptes Aufwachen ausgelöst durch einen intensiven Alarmton, von einem Adrenalinstoß im Körper begleitet und nicht zu empfehlen ist. Dieser schreckhafte Moment verdrängt sofort die zarten Erinnerungen der Nacht, bevor sie sich überhaupt in unserem Gedächtnis festigen können. Wähle daher anstelle einer sanften Melodie, zum Beispiel ein Stück deiner Lieblingsmusik, die Dich vorsichtig aus dem Traumzustand in den Wachzustand hebt, oder probiere einen [Lichtwecker](#), der Dich mit Hilfe eines simulierten Sonnenaufgangs lautlos aufweckt.