

**bernhard schlage**

**körperpsychotherapie, schriftstellerei**



du hast dich für folgendes seminar interessiert /angemeldet und wir möchten dir hiermit genauere informationen über den ablauf zukommen lassen:

**dunkelklausur 16.-18./ 18.-25.11.2012**

**ein seminar zum vertieften erforschen des eigenen träumens**

**ein erlebnisbericht**

das eigene auge spüren ... nicht sehen ... vielleicht dazu das auge schließen ... aber nicht in gedanken abdriften ... nicht bilder sehen, sondern das eigene auge spüren. den vergleich der gröÙe und festigkeit der eigenen augen mit den fingern auf dem geschlossenen lid ertasten oder in die schwarz-grau bis braun-orangene farbe hinter dem geschlossenen augenlid eintauchen ... und darin weicher werden ... so wandelt sich die farbige oberfläche vielleicht zu einem changieren von farben, die ineinander fließen ... nicht denken ... nicht visualisieren, sondern bei der bloÙen wahrnehmung der farbe bleiben und dann entdecken, dass sich eine räumliche tiefe entwickelt: sei es, dass die farben blasser oder dunkler werden, oder sich der herzschatlag verändert, und bei diesen empfindungen verweilen. es mag dir erscheinen, als würde sich die dunkelheit hinter dem augenlid plötzlich drastisch vertiefen, oder es erscheint dir so, als würde vor deinen augen ein weicher, weiter raum entstehen. bei manchen menschen erwächst daraus ein empfinden von weichheit der hornhaut des auges, als wäre es möglich, durch das gewebe zu atmen. erstaunlicherweise lösen diese empfindungen von tiefe oder

dunkelheit gleichermaßen eine entspannung aus und angst davor, etwas wesentliches an struktur zu verlieren. doch bei einiger übung erweitern sich unsere visuellen fähigkeiten in diese neuen erfahrungsbereiche hinein und wir entspannen uns mehr und mehr.\*

## **die geschichte**

'krypta' hieß der raum in alten kirchen, der direkt unter dem altarraum lag und nur zu besonderen anlässen betreten werden durfte. mary hamilton\*\* schreibt, dass sich noch bis ins 20. jahrhundert hinein in diesen räumen menschen zum zurückgezogenen träumen niedergelassen haben. der historiker peter kingsley\*\*\* geht noch weiter zurück: er beschreibt, dass die wurzeln der europäischen kultur im antiken griechenland zurückgehen auf weise männer und frauen, die sich in dunkle höhlen zurückzogen, um dort in außerordentlicher stille ihren inneren bildern und visionen nachzugehen. sie wurden 'pholarchos' genannt: 'die in einer höhle liegen / sich in einem zustand der scheinbaren unbelebtheit befinden'. auf der basis dieser visionen wurden jene demokratischen gesellschaftlichen und politischen strukturen durch die pythagoreer entwickelt, die heute für weite teile der politischen welt als maßstab gelten. und es ist zeit für eine neuorientierung. die welt sucht wieder nach neuen maßstäben für eine ordnung ihrer werte. die geschichte aber geht noch weiter zurück: nachgewiesen sind die seltsamen 'räume ohne fenster & mit meterdicken wänden, die wahrscheinlich mit wasser oder sand gefüllt waren' über kleinasien, bis in den orient hinein. so z.b. der große, bis heute erhaltene dunkelraum auf dem berg el-mardikh, bei ebla in syrien: neben dem großen ishtar-tempel der alten stadt, ca. 1600 jahre vor unserer zeitrechnung\*\*\*\*. heute wissen wir, dass hier über jahrtausende eine ebenso einfache wie tiefgehende oder weit-reichende form der bewusstseinsveränderung praktiziert wurde. weitere hinweise auf diese praxis stammen aus tibet 5\* und dem alten indien von patanjali, dem sogenannten begründer des yoga, aus dem 8. jahrhundert vor christus. dort hieß dieser zustand des nicht-wachens-nicht-schlafens 'samadhi' 6\*. wir werden in diesem seminar erleben können, was das heißt.



dunkelklausurschild am lebensbaum des gruppenraums

### **der praktische rahmen des seminars**

wir hoffen, du kannst eine teilnahme an **zwei vorbereitungstreffen** zum kennenlernen der seminar-konzeption und der möglichkeiten des inneren reises einrichten:

am **13.07.12** und am **5.10.12** jeweils um **18.00 uhr** in der **kugel e.v.** mit anschließender schamanischer reise. außerdem solltest du dich mit dem faltblatt 'vorbereitung auf die dunkelklausur' befassen, dass wir dir auf nachfrage gerne zusenden. die gruppe ist max. 13 personen groß. vom **16.-18.11.** kannst du für drei einführungstage dabei sein, oder du erweiterst deine traumreise bis in die folgende woche hinein, vom **18.-25.11.2012.** beide seminare können auch getrennt voneinander besucht werden.

nach einem kennenlernen und einer kurzen wiederholung der möglichen inhalte am ersten abend wirst du dich für eine bestimmte qualität der inneren reise entscheiden und während des seminars darin auch von uns begleitet werden. anschließend, ab etwa 22 uhr

folgst du deiner inneren spur in völliger dunkelheit. während wir also einen gemeinsamen zeremoniellen raum teilen, bleiben die inneren themen und die eigenheit deiner persönlichen reise gewahrt. auch die begleitung erfolgt in individuellen einzelgesprächen während von dir gewählter pausen. je nach der wahl deines seminarformates werden manche von euch sich am ersten, andere erst am zweiten sonntag nach beginn der reise gemeinsam wieder in die allgemein-verbindliche wirklichkeit zurückbewegen.

jede/r teilnehmerIn des langen seminarformates wird im verlauf der woche einmal für 6 stunden praktische aufmerksamkeit für die mitreisenden übernehmen: zeit des wachseins, zum tee- oder essen-bereiten, um erlebnisse aufzuschreiben oder anderen reisenden unterstützung zu geben.

wir **treffen** uns **am freitag bzw. sonntag ab 15 uhr am seminarort** (wegbeschreibung weiter unten). bitte **probiere zu hause aus, wie du deine augen abdecken möchtest**. manche nehmen schlafmasken, andere ein schönes tuch ... oder beides, damit kein äußeres licht ins auge fällt. überlege auch, inwiefern du zu deiner gestaltung des rituals einen walkman (ersatzbatterien!), einen großen block oder ein diktiergerät, warme kleidung zum spazieren gehen oder ähnliches mitbringen möchtest.

über **das essen** werden wir an den vorbereitungstreffen noch sprechen. manche werden vielleicht fasten wollen und andere nur obst essen.

die **seminargebühr** liegt bei **185 €** inklusive übernachtung und verpflegung für das **dreitages-format**; für die version von **sonntag bis sonntag inkl. übernachtung und verpflegung** liegen die kosten bei **650 €**.

dein platz ist erst nach eingang einer anzahlung auf mein o.g. konto reserviert.

wir freuen uns auf unsere gemeinsame stille zeit,  
mit herzlichen grüßen

bernhard und reate

## wegbeschreibung:

du findest eine seminarhausbeschreibung und die anfahrtskizze unter:

[www.gaestehaus-leestahl.de](http://www.gaestehaus-leestahl.de)

der nächste bahnhof wäre 'dahlenburg'. von dort werden wir zu einer vereinbarten zeit die bahnreisenden in einem geeigneten auto abholen.

## ausgewählte literatur über dunkelraumarbeit

- \* anonymus, im dunklen meiner urangst begegnen; zwischen sinnvollen grundbedürfnissen und erlebnis-reichen traumwelten; hannover 2011  
manuskript der erlebnisse einer teilnehmerIn, die auf einer solchen dunkelklausur dabei gewesen ist
- berendt, joachim-ernst; das dritte ohr; reinbek 1989  
auf seite 348ff beschreibt joachim (s)einen dreitägigen aufenthalt im dunklen
- caroll, lewis; alice im wunderland; erstes kapitel: hinunter in den kaninchenbau;  
wunderbare kurze geschichte über den geträumten einstieg in parallele universen!
- castaneda, carlos; die kunst des träumens; frankfurt/m.1994  
klassiker über andere dimensionen der wirklichkeit, wie wir sie u.a. im dunklen erleben
- ghia, mantak; darkness technology; universal-tao.com/darkroom, januar 2008; englischer text des bekannten tao-meisters mit umfangreichen beschreibungen seiner kenntnisse über taoistische übungen während der dunkelraumerfahrung und beschreibungen biochemischer veränderungen des gehirns; enthält auch eine liste von nahrungs(-ergänzungs-)mitteln, die die dunkelraumerfahrung unterstützen können
- grof, stanislav; bilder vom leben und sterben; münchen 1994  
der spezialist für die arbeit mit spirituellen krisen hat in diesem werk klassische und moderne bilder/ gemälde/ mandalas von übergangsstadien menschlichen bewusstseins, wie sie auch in der dunkelraumarbeit vorkommen, zusammengestellt

- \*\* hamilton, mary; inkubation - the cure of disease in pagan temples and christian churches; london 1906; s.173ff  
englischsprachiger klassiker über den antiken tempelschlaf
- kalweit, holger; dunkeltherapie; burgrain 2004  
deutscher 'didaktiker' über die arbeit im dunklen
- \*\*\* kingsley; peter; die traumfahrt des parmenides; frankfurt/m.2000; s. 75ff  
ein promovierter historiker beschreibt, warum der (griechische) geistige ursprung unserer kultur in den dunkelkammern der apollon-tempel liegt
- lakotta, e.; schels, w.; noch mal leben vor dem tod; hamburg 2008. bilder und lebensgeschichten von menschen wenige wochen vor ihrem sterben und ihre lebensgeschichten
- lowenthal, martin; dunkelraumretreat; münchen 2004  
interkultureller forscher im dunklen mit tagebuchaufzeichnungen eigener dunkelraumretreats
- reisebericht o.n. sowie m. müller; feng shui studie über den asklepios-tempel auf kos/ griechenland; s. 7f; weimar 2007;  
zum download zu finden unter: [www.bernhardschlage.de](http://www.bernhardschlage.de)  
studie über die feng-shui-qualitäten einer antiken tempelanlage und seines dunkelraumgebäudes
- monroe, robert a.; der zweite körper; münchen 2000  
monroe lehrt den umgang mit unserem traumkörper, wie castanedas 'don genaro' und tom brown es uns überliefert haben
- 5\* namkhai norbu; traummyoga; bern 1998
- ders.; dzogchen, der weg des lichts; münchen 1998  
empfiehlt eine reihe von körperhaltungen und druckpunkten zur erleichterung im umgang mit dunkelraumerfahrungen
- 6\* patanjali; die wurzeln des yoga; münchen 1976; sutra 10, s. 30. einige sutren im indischen grundlagenwerk des yoga geben hinweise zur arbeit im dunklen und mit träumen
- schlage,bernhard; körperbildstörungen als spezielles behandlungsfeld der körperpsychotherapie; in: energie und charakter VOL 33; jahrgang 40; s. 93-104; bühler (CH) 2009
- ders.; stichworte einer studie über neurologische grundlagen der erlebnisse während des dunklen; hannover 2005
- ders.; leben in der traumhütte - schamanische traumarbeit zwischen wunscherfüllung und spionagetätigkeit; hannover 2010
- siffre, michel; beyond time; new york 1964; ein französischer forscher begibt sich mehr als 60 tage in eine höhle, um die natur unseres zeitempfindens zu erforschen
- rinpoche sogyal; das tibetische buch vom leben und vom

- sterben; münchen 1983. mit speziellen übungen zum traumyoga
- tenzin wangyal rinpoche; übung der nacht - tibetisches traumyoga; münchen 2001. ein hochrangiger vertreter der böh-tradition spricht über das dunkelraum-wissen seines volkes
  - varela, francisco j.; der dalai lama spricht über traum, schlaf und tod...; münchen 1998. der dalai lama über grenzerfahrungen des bewusstseins im übergang vom träumen, zum schlafen und schließlich zum sterben
  - zurfluh, werner; quellen der nacht; interlaken 1987  
ein westlicher adept der traumkörperarbeit lässt uns an seinem scheitern und seinen außergewöhnlichen erfahrungen teilhaben

## **kontakt:**

bernhard schlage  
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.  
in der steinriede 7, hofgebäude  
30161 hannover

telefon & fax 05 11 / 161 42 11  
e-mail: [post@bernhardschlage.de](mailto:post@bernhardschlage.de)  
internet: [www.bernhardschlage.de](http://www.bernhardschlage.de)