

**bernhard schlage**

**körperpsychotherapie  
schriftstellerei**

steinmetzstr. 24  
30163 hannover

0511.161 42 11 tel|fax

post@bernhardschlage.de  
www.bernhardschlage.de

santander bank ag  
bic SCFBDE33  
iban DE18 5003 3300 2028 5569 00



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

**dunkelklausur 20.-22.11./ 20.-26.november 2020  
seminar zum vertieften erforschen deines 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 herzschlag 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.

### **der praktische rahmen**

zum kennenlernen des seminarkonzeptes und der möglichkeiten des inneren reisens bieten wir **zwei vorbereitungstreffen** an:

**am 6.07.2020 und am 9.10.2020 jeweils um 18 uhr in der kugel.**

die gruppe ist max.12 personen groß.

du kannst vom **20. bis 22.11.2020** für zwei tage dabei sein, oder du kommst erst am sonntag an und reist vom **22. bis 26.11.2020** in die traumwelt, oder du buchst die lange zeit vom **20.bis 26.11.2020**

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 zereemoniellen raum teilen, bleiben die inneren themen und die eigenheit deiner persönlichen reise gewahrt. auch die begleitung erfolgt in individuellen einzelgesprächen. je nach der wahl deines seminarformates werden manche von euch sich am ersten, andere erst am zweiten sonntag gemeinsam wieder in die allgemeinverbindliche wirklichkeit zurückbewegen.

wir treffen uns am freitag (20.11.) bzw. sonntag (22.11.) ab 15 uhr am seminarort. mögliche fahrgemeinschaften mit bus oder privatauto werden beim vorbereitungstreffen abgesprochen. jede/r teilnehmerIn der langen seminarformate wird im verlauf der woche einmal für 8 nachtstunden sehende aufmerksamkeit für die mitreisenden übernehmen: zeit des wachseins, zum tee bereiten und den anderen reisenden unterstützung zu geben, oder zeit, um erlebnisse aufzuschreiben.

wir haben ein dokument '**vorbereitung auf die dunkelklausur**' entwickelt, dass wir dir auf nachfrage gerne zusenden. 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.

#### **seminargebühr:**

die seminargebühr setzt sich aus **2 teilbeträgen** zusammen: für unterkunft und verpflegung zahlst du 40 € pro tag, wobei der erste und der letzte seminartag zusammen als ein tag gezählt werden. du bekommst dafür einen ruheplatz im gruppenraum, einen separaten schlafplatz im 2-bettzimmer und verpflegung. für die reservierung eines einzelzimmers erheben wir einen aufschlag von 10€/tag.

deine teilnahmebeträge für die vorbereitungstreffen und für die  
version 1: 20.-22.11.2019 170€ + 80€ für übern./essen für die  
version 2: 20.-26.11.2019 510€ + 240€ für übern./essen  
auch eine andere aufenthaltsdauer ist nach absprache möglich.

dein platz ist nach eingang einer 20% gen anzahlung auf mein oben genanntes konto reserviert.

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

bernhard und renete



dunkelklausurschild am lebensbaum des gruppenraums

#### **wegbeschreibung:**

du findest eine seminarhausbeschreibung und die anfahrtskizze unter:  
[www.gaestehaus-leestahl.de](http://www.gaestehaus-leestahl.de)  
der nächste DB-bahnhof wäre 'dahlenburg' / oder noch besser gelegen  
die bushaltestelle: 'markt/ dahlenburg'. von dort können wir zu  
vorher vereinbarten zeiten die bahnreisenden 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
- chia, mantak; dunkelraum - moderne techniken der erleuchtung durch dunkelheit, hanau 2013; material 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 unsere 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; incubation - "the cure of disease in pagan temples and christian churches"; london 1906; s.173ff englischsprachiger klassiker über den antiken tempelschlaf
- john, saskia; grenzerfahrung dunkelretreat, bielefeld 2016 erscheint in ihrer experimentierfreude und detailbeschreibung wie die weibliche version des buches von werner zurfluh
- 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
- klein, stefan; träume - eine reise in unsere innere wirklichkeit; frankfurt/main 2016; aktueller übersichtlicher

ratgeber über forschung und umgang mit träumen

- 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 castaneda es durch seine fiktiven lehrer 'don genaro' - alias tom brown uns überliefert hat
- mindell, arnold; quantengeist und heilung - verständliche beschreibung des modernen physikalischen weltbildes und seines einfluss auf unser modernes verständnis von heilung
- 5\* namkhai norbu; traumyoga; bern 1998 - in diesem buch fand sich der begriff "dunkelklausur" das erste mal
- 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
- ders.; eintauchen in die unendlichkeit; schamanische arbeit mit träumen während des aufenthaltes in völliger dunkelheit; berlin 2016
- 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
- strassmann, rick; DMT - das molekül des bewusstseins; aarau(CH)2004; ein führender amerikanischer psychiater konnte

ich den neunziger jahren eine forschung über die wirkung  
psychedelischer substanzen auf (un-)erfahrene spirituelle  
sucherInnen durchführen

- 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 bön-  
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
- walsh, roger; der geist des schamanismus - das einzige mir  
bekannte buch, dass unterscheidungen zwischen psychotischen- und  
schamanisch erweiterten bewusstseinszuständen beschreibt
- wiegand, arnold e.; 49 tage dunkelretreat; norderstedt 2018  
sportliche beschreibung eines langen dunkelretreats
- 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

internet: www.bernhardschlage.de

#### **renate paula höfle**

gestalttherapie, schamanische traumheilungsarbeit

gemeinschaftspraxis kugel e.v.

in der steinriede 7, hofgebäude

30161 hannover

telefon 0511 26 29 625

e-mail: renatepaula@web.de