

Hypnagoge Lichterfahrung – Lucia Nr3

Licht, Sehen, Innenschau, Erkennen & spirituelles Wachstum

Im sogenannten „Einheitlichen Feld“ der Quantenphysik beginnen polare Wechselwirkungen objektiver Kraftfelder ab einer sehr hohen Umdrehungsfrequenz Licht auszusenden. Physikalisches Licht ist die polare-schlangenförmige-raumzeitliche-Ausdehnung zweier Kräfte: Elektrizität und Magnetismus. Für die Wahrnehmung des Lichtes braucht es einen relativen Beobachter, da ohne ein „Auge“ kein Licht wahrgenommen werden kann. Dem menschlichen Beobachter kommt so eine Art Mittlerrolle zwischen dem Solaren (göttlichen) und dem Irdischen zu – so dachten viele alte Kulturen. Hier finden wir eine deutliche Parallele zur Kontemplation/ **Mystik** und Meditation, die allerdings auch im Konkreten Sinn ergibt. Denn das Licht eines jeden Zellkerns stammt letztlich aus der **Sonne** (Nahrung/ Haut/ Augen). Es koordiniert die ca. **70 Trillionen Synapsen** und bestimmt u.a. die Ablesung der DNA, die Aktivierung der DNA & Enzymfaltung. Lichtimpulse werden im Neuron in **bioelektrische Aktionspotenziale** (elektrische & chemische Energie) umgewandelt. Doch auch unser Gehirn oder vielmehr „seine elektrische Funktionsweise“ wird durch Licht modifiziert. Über die Retina der Augen wird, bei direktem Lichteinfall auf das Gesicht, insbesondere der mittige visuelle Cortex sowie der Hypothalamus und die **Zirbeldrüse** direkt aktiviert. Die zentral gelegenen Drüsen produzieren unsere wichtigsten Hormone (wie bspw. Melatonin, Serotonin und **DMT**).

„Die Seele strahlt Licht aus, elektrische Energie. Sobald Du in den tiefsten Abschnitt Deines Gehirns vordringst, kommst Du mit ihr in Kontakt (...) während der kurzen Zeitspanne, in der wir unseren Körper bewohnen, können uns sollten wir versuchen, ein Verständnis für das innere Licht zu gewinnen, dass unsere Existenz bestimmt.“

(Wim Hof)

Wahrnehmung & Trauma-Blockade

Schon immer benutzte der Mensch zahlreiche Begrifflichkeiten für Sinnestäuschungen, Phantasmagorien und wahrgenommene Scheinbewegungen: Fata Morgana, Optische Täuschung, Trugbild, Traum, Halluzination, Phantasma/ Phantasie, Tagtraum, Hirngespinnst, – Luftschloss, Simulakrum, Hyperrealität/ Virtuelle Realität, Chimäre etc.

Der **Gestaltpsychologe Max Wertheimer** konnte 1912 beweisen, dass die Wahrnehmung einer (scheinbar) bewegten Sequenz nur schwer oder nicht von der Wahrnehmung einer wirklichen Bewegung unterschieden werden kann. Dies kann eine zweifelsohne anregende Erfahrung sein – wie die zahlreichen diesbezüglichen Sinnes-Täuschungsexperimente, vom Daumenkino, zum Phenakistiskop bis zum modernen Film, der letzten Jahrhunderte nachhaltig belegen – oder kann sich auch als ungünstige Wahrnehmungsstörung äußern. Wir wissen heute, dass **„Trauma“** sowohl zu Wahrnehmungsstörungen auf sämtlichen VAKOG-Sinneskanälen führen kann, als auch zu Lichtfeldabbrissen führt, was sich wiederum als potenziell folgenhaft für den **physischen Körper**, das **Autonome Nervensystem** und bspw. die **Meridiane**, wie für die **Funktionen der Psyche** (Wohlbefinden, Homöostase, Regeneration, Schlaf, Lernen, Gedächtnis, Stoffwechsel, Organfunktion etc.) erweist. Die gezielte Stimulation mit Lichtimpulsen, sei es durch Nahwellen-Infrarot oder durch die Hypnagoge-Lichterfahrung, kann hierbei sehr korrektive und ausgleichende Dienste leisten.

Ventrale Vagus-Aktivierung durch hypnagoge Licht-Impulse

Der Psychoanalytiker und Freud-Schüler **Sandor Rado** benutzte im ersten Weltkrieg bereits Flackerlicht-Impulse, um sich selbst erfolgreich von den Folgen von **Granatenschock** und **Kriegstrauma** zu therapieren. Eine spätere Studie konnte bspw. bestätigen, dass Behandlungen mit Flackerlicht **Angstattacken**/ -Schübe deutlich mindern kann. Ferner zeigte sich, dass sich die **Suggestibilität** und die **Vorstellungskraft deutlich erhöhte**, was ebenfalls therapeutisch gut genutzt werden konnte. Heute wissen wir jedoch auch, dass durch Lichtimpulse ein **parasympathisches Entspannungs-Reflex-Verhalten in Sekunden (!)** ausgelöst werden kann. Die Pupillenschließmuskeln und die medialen Augenmuskeln stehen in Verbindung mit dem parasympathischen Nerven-System und senden bei Lichteinfall Entspannungssignale an das Ganglion Ciliare. Dieses nutzt den 3., 7. und 9. Hirnnerv als Boten und gelangt an der Seite der motorischen Fasern in den Hirnstamm zum ventralen Vagusnerv. Dieser informiert dann Herz, Lunge, Magen und Darm sowie die Gesichtsnerven. Ferner beeinflusst er die Prosodie und wiederum die Klangwahrnehmung (was sich noch durch das [SSP-Klangprotokoll](#) nach Prof. Stephen Porges zusätzlich steigern lässt). Durch die dadurch erfolgende körperliche Entspannung sinken bspw. **Blutdruck und Atem-Frequenz** (v.a. bei Angst, Panik, Stress, Herz-Rasen, Trauma etc. sinnvoll). Damit einher geht freilich dann auch eine **psychisch-mentale Entspannung**.

Spirituelle & transpersonale Erfahrung durch Licht

Dr. Wilhelm Reich und seine Mitarbeiter, wie bspw. **Dr. Ola Raknes**, brachten das Fließen der Orgon-Energie/ [Lebensenergie](#) mit der Wahrnehmungsfähigkeit der subtilen Lichteindrücke im Rahmen spiritueller Transzendenzerfahrungen, wie sie in sämtlichen Kulturen seit Jahrtausenden beschrieben werden ("Illumination/ Erleuchtung") in Verbindung.

"Gerade die Wahrnehmung der Orgonströmungen scheint als erstes unterdrückt zu werden (in der frühen Kindheit), und es ist sehr gut möglich, dass ins Bewusstsein durchbrechende Orgonströmungen für die subjektiven Lichteindrücke verantwortlich sind, von denen so viele religiöse Biographien berichten."
(Dr. Ola Raknes)

Dieses uralte intuitive Wissen wurde im 19. Jh. zunehmend bewusst wieder entdeckt und experimentell erforscht. **Jan E. Purkinje**, der mit **Goethe** in enger Verbindung stand und der sich sehr lobend über dessen diesbezügliche Versuche und Ergebnisse äußerte, beschrieb 1823 als erster wissenschaftlich die subjektiven Effekte, welche von Flackerlicht erzeugt werden. Purkinje schaute bspw. mit geschlossenen Augen in die Sonne und bewegte dabei rasch seine Finger vor den Augen vor und zurück, bzw. massierte leicht seine Augenbälle, oder schaute durch die Speichen eines rotierenden Rades in ein Licht. Er beschrieb bewegende Spiralen, wechselnde Zick-Zack-Muster, Kreuze, Sterne und unterschiedliche kaleidoskopartige-mandalaähnliche Erscheinungen/ Bewegungen, wie wir es auch aus religiösen Drogen-Ritualen und Trance-Ritualen sowie damit verbundenen, ekstatischen [Gipfelerfahrungen](#) ("Peak-Experiences") phänomenologisch kennen.

Wissenschaftlicher Forschung zur Flacker-Lichtstimulation

Dr. William Grey Walter erforschte ab 1946 das elektronische Stroboskoplicht in psychophysischen Experimenten wissenschaftlich. Seiner Erkenntnis nach ist der Effekt der Lichtstimulation der, dass der intrinsische Gehirnrythmus zeitweise moduliert wird, so dass quasi eine andere Art von Gehirn entsteht. Grey Walter fand heraus, dass **Alpha-Wellen** mit 8-13 Flacker-Zyklen/ Sekunde erzeugt werden konnten und **Theta-Wellen** mit 4-7 Lichtblitzen/ Sekunde – ferner entdeckte er, dass einige der physischen **Gehirnbarrieren überwunden** werden konnten. Alpha erzeugte mehr kreative visuelle Reize und Theta brachte teilweise verschüttete Erinnerungen/ Emotionen nach oben (wie bspw. Wut/ Ärger). 1949 veröffentlichte er die erste systematische wissenschaftliche Studie zum Flackerlicht und dessen Auswirkungen auf Wahrnehmung und Psyche, in der seine **gesunden Probanden** die **größte Erfahrungsbandbreite mentaler Erfahrungsmöglichkeiten** zeigten/ beschrieben (die nicht im Licht-Stimulus selbst enthalten waren):

1. Visuelle Reize (Farben/ Muster/ Bewegungen)
2. Andere VAKOG-Reize (Kribbeln, Drehen, Schwindel, Geschmack, Auditiv, Kinästhetisch)
3. Emotionen (Konfusion, Angst, Ekel, Wut, Lust, Zeitverzerrung, Weinen)
4. Unterschiedliche Formen von traumähnlichen Halluzination
5. Epileptische Zuckungen (Vgl., Persingers "God-Helmet")

Weitere Forscher, wie bspw. Richard H. Blum (Stanford) konstatierten, dass sich hiermit eine sichere neue Untersuchungsmöglichkeit der Grenzbereiche von Psychologie und Neurologie eröffnet habe: „Optische Neurostimulation“ (Vgl., „Mind Machine“). 1955 hatte **Prof. John Raymond Smythies** dann bereits mit **1.000 Probanden** an den Stroboskoplicht-Wirkungen geforscht. Er fand heraus, dass jeder sein eigenes, individuelles Muster – bzw. eine Art eigenem Musterportfolios – besaß, fast so wie ein persönlicher Fingerabdruck. Dabei konnte er unterschiedliche archetypische Kernmuster/ Symbole feststellen, die immer wieder auftauchten (Vgl., C.G. Jungs „**Kollektives Unbewusstes**“).

„Das stroboskope Licht potenziert die Wirkung von LSD und anderen bewusstseinsweiternden Substanzen... mit einem Lichtschlag auf meine geschlossenen Augen veränderte sich das komplexe Muster der Halluzination sofort... dies könnte bspw. auch die Nutzung von Lichtquellen und schimmernden Objekten in Ritualen erklären.“
(Prof. John Raymond Smythies)

Später setzte **Timothy Leary** – genau wie **Alan Ginsberg** – die Bedeutung der elektrische Stimulation mit der chemischen, bspw. durch LSD, Meskalin o. Psilocybin, für die Transformation des Bewusstseins gleich: *“Erst kürzlich habe ich von Grey Walter und William Borroughs von der Photostimulation und deren Bedeutung für die Bewusstseinsweiterung erfahren. Konzentrierte Aufmerksamkeit auf ein Stroboskoplicht oder ein Flackerlicht kann visionäre Erfahrungen produzieren.“* Auch **Aldous Huxley** war fasziniert von der Methode, die in Form einer neuartigen “Traum-Maschine” (“**Dreamachine**“) v.a. in Künstlerkreisen für Furore sorgte und veränderte Bewusstseinszustände in wenigen Sekunden evozieren konnte. Huxley schrieb daher: *“Engel, das neue Jerusalem, Madonnen und zukünftige Buddhas – sie alle sind in irgend einer Form verbunden mit einer außergewöhnlichen Stimulation unserer Gehirnareale, welche für die primäre Projektion verantwortlich sind, wie bspw. der visuelle Kortex.“* **William Borroughs** unterstrich: *“Jetzt ist es absolut klar – dieses Überfließen der Gehirn- Areale, das Farbenhören, das Klangsehen, und sogar Gerüche... all dies ist beschrieben als*

Charakteristikum bewusstseinserweiternder Substanzen. Mit dem Flackerlicht werden viel gleiche Phänomene erzeugt.“ Ferner beschäftigten sich auch **Gordon Wasson** und **Albert Hofmann** mit der **Dreamachine**-Technik. Letztere hat sich v.a. in den letzten Jahren zur “Hypnagogen Lichterfahrung” mit programmierten High-Tech-Systemen – wie die von uns verwandten Systeme der roXiva-RX1 o. der Pandora-Star – die bspw. 12-16 Strobostokop-LED´s benutzen, die mit zahlreichen Brain-Entrainment-Programmen das Gehirn und Bewusstsein direkt beeinflussen, weiterentwickelt.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung Hypnagoger Lichterfahrung

- Bei der Licht-Konfrontation schaltet das **Gehirn in einen Alpha-Modus**, wie er spontan nur für Profis nach jahrelanger **Meditation oder mit LSD** zu erreichen ist (1975er Studie mit TM-Profis o. Mantra)
- Dabei werden Raum- und Zeitlosigkeit sowie **außerkörperliche und spirituelle Erfahrungen** entspannt und substanzfrei erfahren
- Mit entsprechender Taktveränderung können **sämtliche Gehirn-Wellenbereiche gezielt aktiviert** und trainiert werden („Brain-Entrainment“)
- Überdurchschnittliche **Endorphin-Ausschüttung** und Erleben von **Lebendigkeit, Lebensfreude und tiefer Glückseligkeit**
- Innerlich erlebt derjenige eine **tiefe Entspannung** mit nachhaltiger Entschleunigung & gleichzeitig hohe Konzentration sowie damit einhergehende **Harmonisierung**
- Dabei zeigt sich anschließend eine deutlich verbesserte **Lern-/ Merk-/ Leistungsfähigkeit** sowie eine **gesteigerte Kreativität** und kreative **Schaffenskraft**
- Neben einer Zunahme an **Intuition** zeigt sich auch eine generelle **Abnahme von Angst**
- Die elektrischen Impulse führen im Gehirn zu einer **Neuorientierung** im funktionalen Netzwerk der Neuronen und schaffen eine optimale Basis für **Neuroplastizität**
- Der Schlaf-Wachrhythmus und die **Schlafqualität** an verbessern sich
- Verbesserte Homöostase und **Aktivierung der Selbstheilungskräfte (v.a. auch bei Burnout, Antriebslosigkeit)**
- Ferner stellt die Technik eine **hocheffiziente Ergänzung** zu anderen therapeutischen Entspannungsverfahren (wie bspw. [Hypnose](#) o. [Trancetherapie](#), Atemtherapie, [pränatale Körperarbeit](#)), da sich bspw. die allgemeine Rezeptivität und Suggestibilität deutlich erhöhen – Emotionale Themen sind leichter zugänglich
-

Hypnagoges Atmen – Selbsterfahrung & Ausbildung

Die **Erfahrungen zwischen dem Einschlafen & Schlafen** wurden als **“Hypnagogie”** – „Wach Traum“ – (Ggs.: “Hypnopompie”) bereits von Aristoteles beschrieben. **Mentale**

Phänomene die in diesen Übergangszuständen auftreten können, sind u.a.:

Halluzinationen, Farben, Objekte, Luzides Träumen, Hypervigilanz und Sensitivität, Eingebungen, Bilder und Visionen, Verschwimmen von Alltags-Ich-Grenzen/ Ego-Strukturen, Gefühle von Fließen und Floating, Außerkörperliche Erfahrungen, **Klang-Phänomene:**

Oftmals eindringliche auditive Komponenten (Klänge, Rauschen, innere Stimmen, Wörter, Musik); **Haptische Phänomene:**

Taktile Erfahrung o. Berührung, Bewegung, Zittern, Schütteln, körperliche Blockaden, Schlaf-Paralyse und Katatonie, Schweben, Fallen, Kribbeln, Wärme, Kälte); **Olfaktorische/ Gustatorische-Phänomene:** Geschmacks-/

Geruchsreize; **Emotionale Phänomene:** Freude, Glück, Leichtigkeit, Liebe, Lust, Erregung, aber auch Furcht o. Angst sowie in Kontaktsein mit anderen Personen/ Wesen.

All dies kann jedoch auch durch die zuvor genannte “Hypnagoge Lichterfahrung”, als auch durch die [holotrope Atem](#)-Arbeit, wie wir sie im freiraum-Institut seit vielen Jahren praktizieren, initiiert werden – denn schließlich handelt es sich um einen liminalen Schwellenzustand, welcher den Raum zum Transpersonalen, Transzendenten, Numinosen, Unbewussten, Somatischen und Emotionalen eröffnet. In diesem Sinne versteht sich der Begriff *“hypnagog”* jedoch nicht nur konkret, also in Bezug auf eine mögliche Anwendung der Hypnagogen Lichterfahrung in Verbindung mit Atem-Arbeit und Atemtechniken, sondern auch metaphorisch-philosophisch im Sinne einer holistischen Meta-Konzeption in Bezug auf den förderlichen Umgang mit Transzendenz-Erfahrungen in Therapie, Coaching, Beratung und Alltag ganz allgemein. Dabei wird besonderes Augenmerk auf Trance-Phänomene, Übergänge und Schwellenphänomene jedweder Art sowie Rückverbindung/ Integration entsprechender Erfahrungen im Einzelsetting und in der Arbeit mit Kleingruppen gelegt. Der innovative freiraum-Institut-Ansatz “Hypnagoges Atmen” (nach [Jörg Fuhrmann](#)) bezieht interdisziplinär unterschiedliche therapeutische Ansätze und Methoden sowie (spirituelle) Übungswege/ Praktiken mit ein, wie sie auch am freiraum-Institut in der Einzel- und Gruppenarbeit prozessorientiert zur Anwendung kommen.

Für Interesse an Selbsterfahrung in diesem Bereich können gerne [1:1-](#)

[Intensivangebote](#) genutzt werden – für Fachleute, die ebenfalls mit dem Ansatz arbeiten möchten, bieten wir eine spannende holistische Ausbildung in [“Transpersonaler](#)

[Prozessarbeit & Hypnagogem Atmen](#)” an – ferner finden interessierte Kollegen und

Psychonauten eine der **neuesten technischen High-End-Ausführungen** (roXiva-RX1, Pandora-Star, Lucia N°03, Ajna), mit zahlreichen thematischen Programmen, in diesem Gebiet demnächst auf unserer [Shop-Seite](#) mit einem Discount-Code.

Literatur:

- Anders, Richard, 2003, Wolkenwesen – Über hypnagoge Halluzinationen, automatisches Schreiben und andere Inspirationsquellen, Wiecker Bote
- Bloch, Walter, 2020, Geheimnisse von Raum und Zeit – Synchronizität und Nichtlokalität, Crotana
- Blume, Michael, 2009, Neurotheologie – Hirnforscher erkunden des Glauben, Tectum
- Constantino, Eduardo, 2021, Melatonin-Responsive Hypnagogic Hallucinations in a Patient With Bipolar Disorder and Posttraumatic Stress Disorder, Journal of Clinical Psychopharmacology
- Dumpert, Jennifer, 2019, Liminal Dreaming: Exploring Consciousness at the Edges of Sleep, North Atlantic Books
- Grof, Stanislav, 2021, Der Weg des Psychonauten: Enzyklopädie für Reisen in innere Welten, Nachtschatten
- Maslow, Abraham, 2014, Jeder Mensch ist ein Mystiker, Peter Hammer.
- Mavromatis, Andreas, 1991, Hypnagogia: The Unique State of Consciousness Between Wakefulness and Sleep, Routledge
- Murphy, Todd, 2015, Sacred Pathways: The Brain´s Role in Religious and Mystic Experiences, Spiritual Brain
- Persinger, Michael, 1987, Neuropsychological Bases of God Beliefs, Praeger
- Pollan, Michael, 2022, Verändere dein Bewusstsein: Die neuesten Erkenntnisse der klinischen Erforschung von Psychedelika zu Angst, Depression, Sucht und Transzendenz, Goldmann
- Russel, Ronald, 1993, Using the whole Brain – Integrating the Right and Left Brain with Hemi-Sync Sound Patterns, Hampton Roads
- Schnabel, Ulrich, 2008, Die Vermessung des Glaubens – Forscher ergründen, wie der Glaube entsteht und warum er Berge versetzt, Blessing
- Senf, Bernd, 2003, Die Wiederentdeckung des Lebendigen – Erforschung der Lebensenergie durch Reich, Schauburger, Lakhovsky u.a., Omega
- Waters, Flavie (u.a.), 2016, What Is the Link Between Hallucinations, Dreams, and Hypnagogic-Hypnopompic Experiences?, Oxford University Press
- Wilson, Colin, 2009, Super-Consciousness – The Quest for Peak-Experiences, Watkins
- Winkler, Engelbert, J., 2013, Lucia N°03 – Hypnagoge Lichterfahrung und Neuro-Art, ImaginAriuM
- Wise, Anna, 1996, The High-Performance Mind – Mastering Brainwaves for Insight, Healing and Creativity, Putnam

Ausschlusskriterien & Warnhinweise:

Die Anwendung von Stroboskoplicht/ Hypnagogem Lampen ist nicht empfohlen bei Kindern/ Jugendlichen/ Schwangeren/ Epileptikern/ Epilepsie-Neigung/ Stroboskop-Unverträglichkeit bei Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenkonsum und bei Schlafentzug sowie bei Menschen die unter Angsterkrankungen oder Psychosen leiden. Das Flackerlicht erhöht das Risiko eines erstmaligen epileptischen Anfalles. Ferner kann es zu Neurogenem Zittern, Konvulsionen und Flashbacks sowie leichten Dissoziationen kommen.

© freiraum-Institut (FRI) (Konzept von Jörg Fuhrmann) – Teilen ausdrücklich erwünscht.