

Selbstständige Vertiefungsarbeit Die Fähigkeit des luziden Träumens

Graf Markus
INF7C GBS St. Gallen

6. Dezember 2002



Zusammenfassung

Träumen ist ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Lebens, weil es Teil unserer geistigen Regeneration ist. Erhält ein Mensch zwar genug Schlaf, wird aber am Träumen gehindert, so kann dies schlimme psychische und physische Beeinträchtigungen nach sich ziehen. Träume sind also etwas Lebensnotwendiges. Dass der Begriff "Träume sind Schäume" grundsätzlich Nonsens ist, belegt schon die Tatsache, dass wir in den nächtlichen Abenteuern am Tage Erlebtes verarbeiten und daraus lernen können. Leider kennen nur wenige Personen das ganze Spektrum der Relevanz des Träumens. Diese Erlebnisse der Nacht können spannend, witzig oder furchtbar sein, und wer sich nur ein wenig mit dem Geträumten beschäftigt, kann viel profitieren.

Die Traumdeutung eröffnet einem die Möglichkeit, mit Hilfe der Erinnerung das Erlebte zu verarbeiten und einen tieferen Sinn darin zu erkennen. Wer luzide Träumen kann, besitzt ein mächtigeres Werkzeug als eine bloße Deutung eines vergangenen Traumes. Während eines luziden Traumes ist man bei vollem Bewusstsein und erkennt seinen Zustand als Träumer, was zur Folge hat, dass sich neue Möglichkeiten im Traumzustand eröffnen. Der Träumer kann den Inhalt eines luziden Traumes bewusst steuern und gedanklich verarbeiten. Dadurch können Situationen bewusst geträumt werden, welche an Qualität dem Wachzustand entsprechen und zuvor nur bloss in der Vorstellung erlebt wurden.

Träume beinhalten grössten teils unterbewusste Erfahrungen, Botschaften und Probleme welche nun mit Hilfe des luziden Träumens besser erfasst und verarbeitet werden können, was in der Therapie neue Perspektiven eröffnet. Nebst dem Verarbeiten von negativem, kann der Luzide Traum viel Neues, Spannendes und Unterhaltsames zum Vorschein bringen, was dazu führen kann, dass Entdeckungen und tief sinnige Erkenntnisse erfahren werden können.

Die Fähigkeit des luziden Träumens ist ein wenig bekannter Begriff, der jedoch in vielen Bereichen an Bedeutung gewonnen hat.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
1.1	Begründung der Themenwahl und persönlicher Bezug	4
1.2	Zielsetzung	4
2	Was ist luzides Träumen?	4
2.1	Wie ein Traum entsteht	5
2.2	Luzides Träumen erlernen	6
3	Wissenschaftliche Sicht	6
3.1	Gesellschaftliche Skepsis	7
4	Praktische Anwendung	7
4.1	Gefahren	7
4.2	Die Senoi	8
4.3	Therapeutischer Einsatz	8
4.4	Persönlicher Nutzen	9
5	Verwandte Themen	9
5.1	Falsches Erwachen	10
5.2	Ausserkörperliche Erlebnisse	10
6	Schlussfolgerung	10

1 Einleitung

1.1 Begründung der Themenwahl und persönlicher Bezug

Ich habe dieses Thema aus starkem persönlichen Interesse gewählt. Weiterhin reizt mich die Möglichkeit, eine weitgehend unbekannte Fähigkeit anderen Personen zugänglich zu machen. Als ich mich vor einiger Zeit mit ausserkörperlichen Erfahrungen befasst habe, las ich immer wieder von luziden Träumen. Da mir der esotherische Ansatz ausserkörperlicher Erfahrungen oft wiederstrebt und wissenschaftliche Erkenntnisse darüber nur dürftig vorhanden sind, nahm ich mich zunehmends der Fähigkeit des luziden Träumens an. Luzide Träume werden oft mit einer spirituellen Lehre in Verbindung gebracht, jedoch wurden in den letzten 15 Jahren diverse wissenschaftliche Entdeckungen in diesem Bereich gemacht, welche deren beweisbare Existenz untermauern. Die Fähigkeit, die Zeit des nächtlichen Ruhens, welche immerhin ein Viertel eines Menschenlebens ausmacht, besser nutzen zu können, hat mich fasziniert, was mich unter anderem auch zu dieser Themenwahl bewog.

1.2 Zielsetzung

Das Primäre Ziel dieser selbstständigen Vertiefungsarbeit ist es, selbst mehr über luzide Träume in Erfahrung zu bringen. Mir ist es dabei wichtig, die Thematik so zu präsentieren, dass die wissenschaftliche Dimension und persönliche Erfahrungen von luziden Träumern im Zentrum stehen und nicht die Esoterik. Neben der schriftlichen Arbeit ist es mir ein Anliegen, die Meinung verschiedener Personen bezüglich luzider Träume zu erfahren. Die Ergebnisse meiner Umfrage lasse ich in meine Arbeit einfließen.

2 Was ist luzides Träumen?

In der Regel sind wir nur Marionetten des Traumes und werden wie ein Zuschauer durch eine fantastische Show geführt, die wir selbst gedanklich und unbewusst inszenieren. Luzides Träumen ist eine höhere Stufe des normalen Träumens. Das Wort "Luzid" bedeutet hell und klar, was diese Art des Traumes, die auch Klartraum genannt wird, treffend beschreibt.

Die Fähigkeit des luziden Träumens ist es, einen Traum als solchen zu erkennen und diesen dadurch in klarem Bewusstsein nutzen und verändern zu können.

Dies bedeutet, dass der Träumende sich während des Träumens seines Zustandes bewusst ist. Dadurch wird ein Traum klarer und deutlicher, was dazu führt, dass man sich für gewöhnlich an das Geträumte erinnert, als sei man im wachen Zustand gewesen. Dieses Bewusstsein befähigt den Träumenden, in seinen Traum direkt eingreifen zu können, und diesen so zum eigenen Vorteil zu verändern. Der Träumende spielt nicht mehr nur die Rolle des Akteurs in seinen Träumen, sondern ist dessen Komponist.

Um einen Traum zu verändern, muss man seine gewünschte Tätigkeit bewusst und aktiv ausführen, denn allein die Wunschvorstellung, einen Gegenstand in der Hand zu halten, reicht in der Regel nicht aus. Der Träumende muss davon ausgehen, dass der gewünschte Gegenstand in der Hand sei, um den betreffenden Gegenstand wirklich zu halten. Bei solchen Veränderungen des Traum Inhaltes spielen physische Eigenschaften eine vernachlässigbare Rolle, sofern man sich dieses abnorme

physische Verhalten vorstellen kann. Beispiele solcher abnormen Veränderungen können das Durchwandern von Wänden oder das Tauchen ohne Sauerstoffmaske sein. Man sollte sich jedoch bewusst sein, dass man sich während eines luziden Traumes durchaus verletzen kann. Ein klassisches Vorurteil gegenüber Träumen ist es, dass man sich während eines Traumes kneifen kann, ohne es zu spüren. Das Kneifen kann eine durchaus schmerzhaft Erfahrung sein, da vor allem luzide Träume viel realistischer sind als man in der Regel annimmt. Man sollte untermalen, dass diese Schmerzen eine Reminiszenz bekannter Schmerzen sind. Schmerzen und Verletzungen, die man im Traume erlebt, haben keinen Einfluss auf den schlafenden Körper. Das Pendant dazu sind jedoch Schmerzen, welche auf den schlafenden Körper einwirken und ähnlich wie andere Sinnesreizungen der Aussenwelt im Traum eingebunden werden können.

Entgegen vielen Vermutungen, die auf der halluziden Eigenschaft der uns bekannten Träume gründen, ist im Traumzustand nicht alles möglich. Die Möglichkeiten, die sich in einem normalen sowie luziden Traum eröffnen, beschränken sich auf die Erinnerungen und Erfahrung aus dem Bewusst- und Unterbewusstsein. In luziden Träumen kann man alles initiieren, was man erahnen oder erfahren kann. Nehmen wir beispielsweise einen sogenannten Flugtraum, in welchem man befähigt ist, mit seinem eigenen Körper zu fliegen. Erstaunlicherweise treten solche Flugträume bei vielen Menschen auf. Der Leser wird sich zurecht fragen, wie man im Traum fliegen kann, da dies im wachen Zustand physisch nicht möglich ist. Während des Träumens ist unser Vorstellungsvermögen jedoch sehr aktiv. Ein wenig Fantasie und Erfahrungen wie das Springen von einem Sprungturm, das Starten eines Flugzeuges oder das Hüpfen auf einem Trampolin kann völlig ausreichen, um einem einen Flug durch die Lüfte im Traume geistig zu simulieren. Dazu sei angemerkt, dass dieses Fluggefühl nicht realistisch ist und von Mensch zu Mensch variiert. In Erlebnissberichten findet man Aussagen von Personen, die wie Vögel ihre Arme bewegen, um zu fliegen, andere wiederum schweben einfach mit ausgebreiteten Armen durch die Luft. Es zeigt deutlich, wie gewisse Personen sich unter dem Begriff "Fliegen" eine vogelartige Fortbewegung verstehen, andere wiederum gehen von einer Art schweben aus, ähnlich wie dies Superman im Film praktiziert.

2.1 Wie ein Traum entsteht

Ein Traum basiert grundsätzlich auf einem latenten Trauminhalt. Dieser latente Trauminhalt ist eine Mixtur aus verschiedenen Reizen, Eindrücken und Erinnerungen aus dem Gedächtnis, dem Unterbewusstsein und der unmittelbaren körperlichen Umgebung. Oft werden Ereignisse wie das Läuten des Weckers oder Musik aus dem Radio, welche auf den schlafenden Körper einwirken in den Traum eingebaut. Es kann jedoch gut sein, dass diese Einflüsse im Traum verfälscht dargestellt werden. Ein läutender Wecker kann im Traum als schrille Diebstahlsicherung eines Kleidergeschäftes, in dem man sich gerade befindet, interpretiert werden. Meistens werden im Traum Ereignisse und Erkenntnisse des vergangenen Tages wieder durchlebt, welche als verschlüsselte Botschaft im Traum erscheinen und meist Tags darauf verstanden werden, sobald man sich mit dem Geträumten auseinandersetzt.

Schlussendlich passiert diese Mixtur aus Eindrücken, Reizen und Erinnerungen eine gewisse innerliche Zensur, welche vor allem dem persönlichen Umfeld angepasst ist. So wird eine Ordensschwester wohl selten von Mord, Todschatz und Rachsucht träumen. Das Resultat dieser Zensur ist dann ein Traum, wie wir ihn kennen.

2.2 Luzides Träumen erlernen

Wir verschlafen in einem Leben circa 200'000 Stunden und träumen durchschnittlich 4 Jahre unseres Lebens. Der Preis des Erlernens einer Fähigkeit, um diese Traumzeit besser zu nutzen, ist sehr gering. Ein wenig Selbstdisziplin führt durchschnittlich in etwa 4 Wochen schon zu den ersten Erfahrungen mit Klarträumen.

Als erstes gilt es, seine innere Skepsis gegenüber seiner Umwelt zu schärfen. Wie bereits erwähnt haben Träume mehr mit der Realität zu tun als gemeinhin angenommen wird. Es gibt jedoch Situationen, die im Wachzustand unmöglich eintreten und daher nur geträumt werden können. Primär muss man seine Sinne für das Detail schärfen und nicht jede Situation als von Gott gegeben erachten. Es gibt für alles eine logische Erklärung und wenn dies einmal nicht der Fall sein sollte, ist die Lösung im Traume zu finden. Man muss sich als erstes angewöhnen, jede Situation, die man sich nicht erklären kann, genau zu hinterfragen. Desweiteren kann man mit sogenannten Realitätstests herausfinden, ob man sich momentan in einem Traumzustand befindet. Man sollte mehrmals täglich, vor allem bei absurden Ereignissen, diese Realitätstests durchführen. Dies hat zur Folge, dass man diese Test mit der Zeit als automatisierte Tätigkeit im Traum durchführt. Solche Realitätstests sind Handlungen, welche die Diskrepanz zwischen Traum und Wirklichkeit erkennbar machen. Die folgenden Realitätstests sind nur ein paar wenige, die jedoch Allgemeingültigkeit besitzen und einfach durchzuführen sind.

Während des Traumes kann man sich sehr schlecht an das zuvor Erlebte erinnern, was auf die sprunghaften Szenenwechsel zurückzuführen ist. Da eine solche Vergesslichkeit einen Traum entlarven kann, sollte man sich Folgendes kurz fragen: Was habe ich gerade erlebt? Warum bin ich hier? Was will ich hier? Im Traum können diese Fragen in der Regel nicht zufriedenstellend beantwortet werden.

Da nicht alle Teile des Gehirnes in der Nacht aktiv sind, fällt es beispielsweise schwer, irgendwelche Texte zu lesen. Wenn man dieses trotzdem versucht, werden normalerweise die ersten drei bis vier Sätze dem Sinn nach verstanden, danach wird die Schrift oft unleserlich oder der Träumende vergisst schlichtweg Teile des Satzes.

Da sich unser Vorstellungsvermögen die komplette Traumumgebung in allen Facetten menschlicher Wahrnehmung selbst konstruieren muss, werden nicht alle Ereignisse korrekt dargestellt. Wenn man sich während eines Traumes in einem dunklen Raum befindet und das Licht einschaltet, erscheint der Raum nur langsam heller. Eine Drehung um seine eigene Achse kann zur Folge haben, dass man nicht nach 360 Grad stehen bleibt, wie dies normalerweise der Fall ist, sondern sich weiter dreht und danach nicht immer am Ausgangspunkt stehen bleibt.

3 Wissenschaftliche Sicht

Die Traumforschung ist ein relativ junges Gebiet, insbesondere das der luziden Träume. Nachdem bisher die Existenz luzider Träume als gegeben angenommen wurde, gilt es nun, die wissenschaftliche Beweisbarkeit genauer zu beleuchten. Stephen LaBerge suchte nach einer Lösung, die Klarträume wissenschaftlich fassbar zu machen und fand diese auch im Effekt des schnellen Augenrollens.

Während des Schlafens durchlaufen wir die Phase des leichten Schlafes und die des Tiefschlafes, welche sich ca. 3 - 5 mal in der Nacht wiederholen. Im Tiefschlaf ist der Körper entspannt, in einem physischen und psychischen Ruhezustand. Die Phase des Traumes ist jedoch die des leichten Schlafes, welche durch starke Hirnströme und heftiges Rollen der Augen auch den Namen "paradoxaer Schlaf" bekommen hat. Stephen LaBerge hat herausgefunden, dass die Bewegungen der Augen

denen entsprechen, die wir in einem Traum mit dem geistigen Auge durchführen. Diese Erkenntnis galt es jedoch zu untermauern. In Schlaflaboren wurden die Augenbewegungen von luziden Träumern untersucht, die jeweils den Auftrag hatten, sich Figuren und Formen im Traum anzusehen. Diese so aufgezeichneten Augenbewegungen zeigten deutlich, dass die Versuchspersonen diese Formen klar erkennen konnten. Um aufzuzeigen, dass man sich im Traum aktiv an etwas erinnert, was man sich am Tage vorgenommen hatte, wurde den Versuchspersonen vor dem Schlafengehen die Aufgabe gestellt, die Augen nach komplizierten Muster nach links und rechts zu bewegen. Da man aber wirklich wissen wollte, ob die Versuchsperson während des Traumes bei vollem Bewusstsein ist, mussten die Versuchspersonen nach einem Morsecode die Augen bewegen, um den Wissenschaftlern den Traum nach aussen zu vermitteln. Dies gelang jedoch nur mit einzelnen Wörtern, wie sich im Nachhinein herausstellte.

Dieser Austausch von Informationen ist jedoch nur einseitig, was bedeutet, dass nur die Versuchsperson im Traum, die Fähigkeit hat, sich auszudrücken. Nun waren die Forscher versucht, sich mit dem Träumenden zu verständigen. Man wollte dies mit Ton- und Lichteinflüssen oder Vibrationen zustande zu bringen, jedoch gelang dies noch nicht zufriedenstellend.

Die so gewonnenen Informationen zeigen nun, dass man sich während eines Klartraumes nicht in einem halluziden Zustand befindet, sondern, das man fähig ist, bewusst zu handeln. Diese Erkenntnis für sich genommen ist recht mager und bietet Raum für weitere wissenschaftliche Forschung.

3.1 Gesellschaftliche Skepsis

Erfahrungen mit luzidem Träumen sind nicht erst seit diesem Jahrhundert bekannt, jedoch wurde diese Art des Träumens erst vor gerade 15 Jahren von Wissenschaftlern anerkannt. Es stellt sich rechtens die Frage, warum dem luziden Träumen so wenig Bedeutung zukommt. Einer der Gründe hierfür mag darin liegen, dass die Menschen luzides Träumen als spirituelle Erfahrung gewertet haben, ohne das Phänomen als solches zu hinterfragen. Desweiteren war es in der Vergangenheit schwierig, über wissenschaftlich unerforschte Gebiete zu diskutieren, zumal die Thematik des Traumes von kirchlicher Seite kaum behandelt wurden. Über Themen wie Traum und die damit verbundenen fantastischen, verbotenen und oft exzessiven Erlebnisse wurde kaum diskutiert.

4 Praktische Anwendung

4.1 Gefahren

Die Macht, die einem ein luzider Traum geben kann, berechtigt durchaus die Frage nach den Gefahren. Viele Personen befürchten vor allem psychische Beeinträchtigungen, die im Laufe der Zeit auftreten könnten. Untersuchungen zeigen jedoch, dass bisher keine Berichte über Erfahrungen bekannt sind, welche körperliche oder psychische Beeinträchtigungen dokumentieren.

Umfragen bei luziden Träumern ergaben, dass diese kein suchthafteres Verlangen hätten, einen Klartraum zu erleben.

Die Angst, nicht mehr aufzuwachen, ist grundsätzlich nicht berechtigt. Es gibt jedoch Berichte von Personen, die für eine kurze Zeit in ihrem Traum gefangen waren, dadurch aber davon keinen Schaden erlitten. In der Regel ist es möglich, mit dem Anstarren eines beliebigen Gegenstandes, auch Blickpunktfixation genannt, aus einem luziden Traum zu erwachen.

Bei meiner Umfrage wurde die Frage gestellt, ob luzide Träumer auch normal träumen können. Tatsächlich werden geübte Klartäumer öfters einen wirklich ungewollt luziden Traum erleben. Die Erfahrung zeigt, dass man sich nicht auf den Zustand des Klartraumes konzentrieren soll, so dass dieser in einen normalen Traum über geht.

Auch das Thema Selbstmord sollte hier angesprochen werden. Sterben in Träumen, wie es im Film "Nightmare On Elm Street" dargestellt wird, ist nach den heutigen Erkenntnissen nicht möglich. Freiwillige versuchten während eines luziden Traumes Suizid zu begehen, was jedoch wegen grosser Hemmungen selten gelang, und Versuchspersonen, die diese Hemmschwelle übertraten, wachten stets kurz vor dem Traumtode auf. Dieses Phänomen des Aufwachen findet sich bei normalen Albträumen immer wieder und manifestiert sich kurz vor dem Traumtode als schweissgebadetes Hochschrecken im gemütlichen Bett.

Alle Gefahren und Befürchtungen sollte man einfach beiseite lassen, wenn man luzid träumen will, denn so realistisch die Eindrücke auch sein können, es ist und bleibt nur ein Traum.

4.2 Die Senoi

Ein interessantes Verhalten gegenüber Träumen zeigt ein Volk aus dem malayischen Urwald. Die Senoi wurden 1935 von Klinton Stewart erstmals beschrieben. Im Buch "Dream Theory in Malaya" berichtet Klinton Stewart, dass die Senoi schon als Kinder lernen, mit dem Traum und dessen Figuren umzugehen. Die Senoi kennen die Fähigkeit, Träume verändern zu können, und nutzen diese Fähigkeit auch gezielt aus, um ihren Göttern, Geistern und Dämonen entgegen zu treten. Im engen Kreise des Dorfes diskutieren die Senoi über ihre nächtlichen Erfahrungen, Erlebnisse und deren Konsequenzen.

Bei den Senoi werden alle Traumfiguren, die Ängste auslösen, als feindselig angesehen, angegriffen und getötet. Freundlich gesinnte Traumfiguren werden um Rat und Hilfe gebeten, welche im Gegenzug Geschenke bekommen. Auch die Sexualität spielt eine wichtige Rolle bei den Senoi. So sollen sexuelle Träume immer zum Orgasmus führen, und danach dem Traumpartner ein Geschenk in Form eines Gedichtes oder Liedes überreicht werden. Die im Traum erhaltenen Geschenke werden anderen Stammesmitgliedern vorgeführt.

Bei den Senoi gab es keine Morde, Totschläge oder sonstiges asoziales Verhalten. Geisteskrankheiten kamen sehr selten vor.

Interessant wäre es nun, zu erfahren, ob sich eine solche Traumkultur in unseren Breitengraden theoretisch als nützlich erweisen würde, um Krieg, Hunger und Armut zu bekämpfen. Ein wichtige Tatsache ist, dass die Senoi ideale Umweltbedingungen in ihrem Lebensraum vorfinden, so dass sie sich hauptsächlich mit ihren Träumen beschäftigen können, was uns leider verwehrt bleibt und wohl auch dazu führen würde, dass unsere Gesellschaft eine solche Traumkultur nie annehmen würde.

4.3 Therapeutischer Einsatz

Klarträume eignen sich sehr gut für den therapeutischen Einsatz, da ein Patient Ereignisse durchleben kann, die er sonst nie erleben könnte. So wurde bekannt, dass luzide Träume in deutschen Konzentrationslagern eine wichtige Rolle spielten. Angesichts der Qualen, denen die jüdischen Häftlinge

dort tagtäglich gegenüberstanden, ist durchaus verständlich, dass sie ihre Träume intensiver und bewusster ausgelebt haben. Durch diese Fähigkeit konnten sie dem Grauen des Alltags im Sinne einer Selbsttherapie zumindest für Momente entfliehen.

Eine oft erwähnte therapeutische Verwendung finden die Klarträume im Bereich der Alpträume. Alpträume sind Träume, in der wir einer Gefahr oder etwas Unangenehmen gegenüberstehen, was besonders dann zum Problem wird, wenn sie chronisch auftreten und den Betroffenen um seinen Schlaf bringen. Leider verdrängen wir dies Träume und die damit verbundenen Ursachen. Dank dem luziden Träumen ist es möglich, den Albtraum bewusst mit zu verfolgen. Man hat die Wahl, ihm gegenüberzutreten oder vor ihm zu flüchten. In Bedrohung sollte man auf Gefahren zugehen und einen Dialog aufbauen. Diese Bedrohung wird dann schwinden und bestenfalls sogar ihren Ursprung aufdecken. In der Regel treten nach erfolgreichem Gegenübertreten keine Alpträume oder Ängste mehr auf. Diese Konfrontation mit Gefahren ist eines der zentralen Gebote der Senoi, welche keinem Feind im Traume weichen würden.

In einigen Erlebnisberichten ist eindrucksvoll zu sehen, wie in Klarträumen die Ursache für Familienstreitigkeiten gefunden wurde. Auch von Versöhnungen mit Verstorbenen wird immer wieder berichtet, was deutlich aufzeigt, wie man den Klartraum nutzen kann, um unterbewusste Probleme, die einem zu schaffen machen, analysieren und beseitigen zu können. Erkenntnisse können oft aus luziden Träumen entnommen werden und demonstrieren, dass es sich lohnen kann, über die Schnittstelle des Klartaumes in sein Inneres zu sehen.

Es hat sich gezeigt, dass Sportler ihre Fähigkeiten, durch das Üben während luzider Träume deutlich steigern konnten. Interessant ist vor allem, dass solche Sportler durch Klarträume an die Äussersten physischen Grenzen vordringen können. Eine Verletzung während des Trainings kann teuer zu stehen kommen und sogar zum Abbruch des Sportes zwingen. Eine Verletzung während des Traumes ist jedoch spätestens am Morgen, nach dem Erwachen, verschwunden.

4.4 Persönlicher Nutzen

Klarträume haben selbstverständlich nicht nur in der Therapie eine grosse Bedeutung erlangt. Oft sind luzide Träumer ganz normale Personen aus dem täglichen Leben. In meiner Umfrage hatte ich eine Person, die aussagt, öfters luzide zu träumen, den Begriff jedoch noch nie zuvor gehörte hatte.

Jeder kann und sollte also ganz privat diese Fähigkeit nutzen, sei es nur zur Unterhaltung oder als Spiel. Man sollte jedoch immer daran denken, dass man selbst im Traum einen gewisse ethischen Rahmen nicht verlassen sollte, denn es könnte durchaus vorkommen, dass ein luzider Träumer seinen nächtlichen Phantasien am Tage auch nachkommen will.

Desweiteren sollte hier nochmals angesprochen werden, dass man in luziden Träumen sehr viel lernen und unter Umständen zu tiefeschürfenden Erkenntnissen gelangen kann. Die meisten Klarträumer nutzen diese Fähigkeit zu Vergnügung, Entspannung und aus Interesse, ohne klare Zielsetzung oder Ideologie.

5 Verwandte Themen

Immer wieder ist von Seelenwanderungen und anderen esoterischen Erfahrungen zu lesen, welche verwandte Themen von luziden Träumen sind. Erscheinungen, wie die Marienerscheinungen von Lourdes, sowie Wachträume, Seelenwanderungen und falsches Erwachen werden alle mehr oder we-

niger der Esoterik oder Parawissenschaft zu geordnet. Die zwei zu Klarträumen am engsten verwandten Themen werden nun kurz zur Sprache gebracht, auch wenn ausserkörperliche Erlebnisse meines Erachtens zum heutigen Zeitpunkt immer noch mit kritischem Blicke betrachtet werden sollten.

5.1 Falsches Erwachen

Eine sehr häufiges Erlebnis ist es, in einem Traum zu erwachen und dabei nicht zu bemerken, dass man eigentlich immer noch träumt. Meist wacht man morgens erstaunt auf und erkennt dann dieses Erlebniss mit einem gewissen Humor. Diese Situation kann beliebig oft hinereinander auftreten, was bis zu fünfmaligem Erwachen führen kann. Die meisten Menschen haben dieses Erlebniss selber mehrmals in ihrem Leben.

Falsches Erwachen hat keine bedeutenden Eigenschaften ausser die Wiederholung von Träumen. Interessant ist, dass sich dieses falsche Erwachen oft nach einem luziden Traum manifestiert, und deshalb sollte man nach dem Aufwachen aus einem luziden Traum hinterfragen, ob man wirklich wach ist und nicht einfach nur weiterträumt.

5.2 Ausserkörperliche Erlebnisse

Eines der Themen dem ich immer wieder kritisch gegenüber stehe, ist ein Erlebnis, bei dem der Geist oder die Seele den Körper verlässt und durch die Gegend geistert. Eine solche Erfahrung nennt sich ausserkörperliches Erlebnis, "Out of body (OOB)" oder auch Seelenwanderung und ist dem Nahtod und Tod verwandt. Leider ist das Thema Seele, Tod und das Leben nach dem Tod für uns und die Wissenschaft noch ein unergründliches Geheimnis, so dass man in der Regel nur Meinungen und Erfahrungen als Informationsquelle nutzen kann.

Grundsätzlich kann man laut Werner Zurfluh mit mentalen und meditativen Mitteln einen ausserkörperlichen Zustand erreichen, in dem man sich selber sehen kann. Während dieses Zustandes sei man bei vollem Bewusstsein und könne sogar andere ausserkörperliche Gestalten sehen und mit diesen kommunizieren.

6 Schlussfolgerung

Wie meine Ausführungen gezeigt haben, ist die Thematik des luziden Träumens noch eine Gratwanderung zwischen Traum und Wirklichkeit, zwischen Wissenschaft und Esoterik und jeder hat für sich zu entscheiden, zu welchem Lager er sich bekennen will. Die wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen jedoch deutlich, dass Klarträume kein Hokusfokus sind, und es ein grosses Anliegen sein sollte, diese menschliche Fähigkeit besser zu erforschen. Eventuell findet die Wissenschaft in den luziden Träumen Antworten auf andere, vor allem neurologisch interessante Fragen. Schlussendlich ist es eine persönliche Fähigkeit, die einem Erfahrung und Abwechslung bringen kann. Ich habe persönlich schon sehr viel über dieses Thema gelernt und werde mich auch weiter aktiv mit dieser Thematik befassen, da ich der Meinung bin, dass luzides Träumen an Bedeutung gewinnen wird.

Literatur

- [1] *Celia Green und McCreery* Träume bewusst steuern (1994)
- [2] *Paul Tholey und Kaleb Utecht* Schöpferisch Träumen (2000)
- [3] *Werner Zurfluh* Quellen der Nacht (1996)
- [4] *Graf Markus* Umfrage zu Fähigkeit des luziden Träumens
<http://it.iframe.ch/downloads/umfrage.pdf>
- [5] *The Lucidity Institute* <http://www.lucidity.com/>