

DYLAN TUCCILLO · JARED ZEIZEL · THOMAS PEISEL
Klarträumen



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Die Welt unserer Träume ist ein Ort, an dem eigene Regeln, Gewohnheiten und Gesetze gelten. Ein Ort, an dem wir unsere Umgebung kraft unserer Gedanken verändern, physische Begrenzungen überwinden und mit den tiefsten Schichten unseres Selbst in Kontakt kommen können. Insbesondere im Zustand des luziden Träumens öffnen sich Tore zu Kreativität, tiefen Einsichten, Freude und Einheitserlebnissen.

Geschrieben von einem Team erfahrener Klarträumer, gibt Ihnen dieses Buch Werkzeuge an die Hand, um sich an Träume zu erinnern und sich mit ihnen wieder zu verbinden. Sie erfahren, wie Sie Klarträume herbeiführen, sie gezielt steuern und zur Selbstentwicklung nutzen.

Autoren

Dylan Tuccillo, Jared Zeizel und Thomas Peisel arbeiten als Drehbuchautoren und Filmemacher und sind begeisterte Klarträumer. Unter dem Namen *Dreamlabs* haben sie eine Community gegründet, die Videos, Blogs und Traumseminare anbietet.

Alle drei Autoren leben in New York City.

Dylan Tuccillo · Jared Zeizel · Thomas Peisel

Klarträumen

Träume bewusst steuern –
die Kreativität beflügeln – Probleme lösen

Aus dem Amerikanischen
von Ulla Rahn-Huber

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013
unter dem Titel »A Field Guide to Lucid Dreaming«
bei Workman Publishing Co., New York.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2016

© der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2013 by Oneironautics, LLC

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

nach einer Vorlage von Ariana Abud

Umschlagmotiv: Mahendra Singh

Lektorat: Birgit Groll

Illustrationen: © Mahendra Singh

CC · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

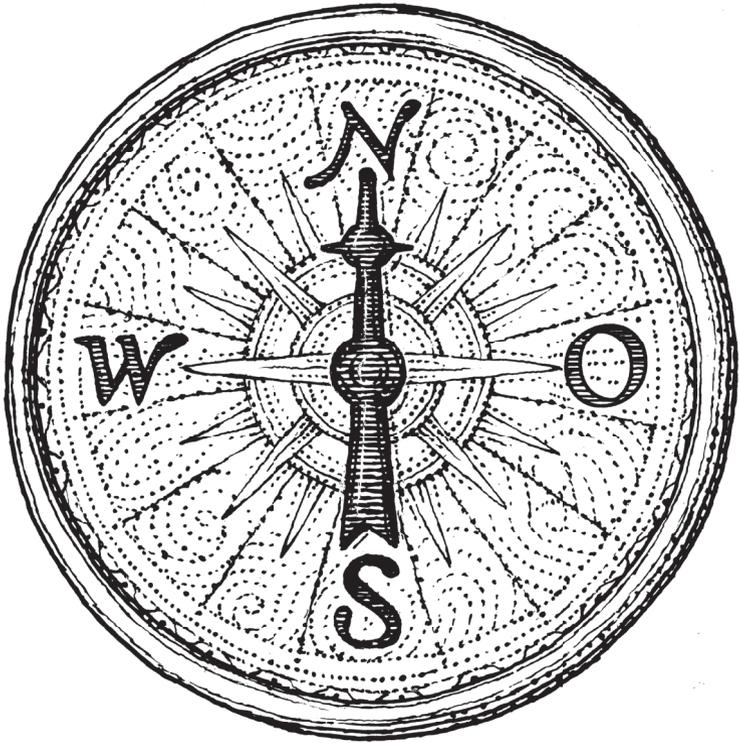
Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22129-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz







Klarträumen



1

Die Reise beginnt



2

Die Koffer packen



3

Ankunft



4

*Eine neue Welt
erforschen*



5

*Das Gelände
beherrschen*



6

Zu neuen Ufern

Inhalt



Vorwort	11
Teil eins	
Die Reise beginnt	17
1. Eine Neuentdeckung	19
2. Was sind Träume?	35
3. Eine Geschichte des Träumens	47
Teil zwei	
Die Koffer packen	61
4. Die REM-Phase	65
5. Die Kraft der Autosuggestion	73
6. Träume erinnern	85
7. Ein Traumtagebuch führen	97
8. Der Realitäts-Check	111
Teil drei	
Ankunft	123
9. Luzid werden	127
10. Luzid bleiben	139

Teil vier

Eine neue Welt erforschen	155
11. Fortbewegung	159
12. Materialisierung	179
13. Die »Ureinwohner«	195
14. Superkräfte	211

Teil fünf

Das Gelände beherrschen	225
15. Albträume entschärfen	229
16. Heilung und Ganzheit	245
17. Trauminkubation	257
18. Wild	271

Teil sechs

Zu neuen Ufern.	285
19. Erkenne dich selbst.	289
20. Wachen oder Träumen	297
21. Eine Vision für die Zukunft	311

Danksagung	323
-------------------------	-----

Anmerkungen	325
--------------------------	-----

Register	334
-----------------------	-----

Vorwort



*Wir werden das Forschen nicht aufgeben,
Und am Ende all unseres Forschens
Werden wir zu dem Ort gelangen,
von dem wir aufgebrochen sind
Und ihn zum ersten Mal kennen.*

– T. S. Eliot, Lyriker und Dramatiker

Solange es weiße Flecken auf der Landkarte gibt, wird es Pioniere geben – Abenteurer, die keine Angst vor den Randbereichen haben und das Ungezähmte, Unbekannte und Unentdeckte lieben. Sie sind getrieben von dem Impuls, Neuland zu erkunden, neue Territorien zu vermessen oder neue Ideen zu finden. Sie sind Erneuerer, Erschaffer, Visionäre und Forscher.

Auch heute stehen wir wieder an der Grenze zu einer neuen unbekanntem Welt, und Sie, die Sie dieses Buch in Händen halten, sind im Begriff, sie zu betreten. Wohin soll die Reise gehen? Ist nicht alles und jedes bereits kartographisch erfasst? Weiße Flecken gibt es nur noch in der Tiefsee und in den Weiten des

Alls, aber dorthin zieht es uns nicht. Die Reise, von der wir hier reden, ist von einer etwas anderen Art. Ihr Ziel ist auf keiner Karte zu finden.

Sie sind kein Fremder in dem Land, in das wir nun reisen werden. Auch wenn es Ihnen vielleicht nicht bewusst sein mag: Zeitlebens haben Sie sich Nacht für Nacht dort eingefunden. Mal um Mal haben Sie Ihre vertraute Welt hinter sich gelassen, um an diesen Ort zu gehen, der seine ganz eigenen Regeln, Gebräuche, Gesetze und Bewohner hat. Die Grenze dorthin zu überqueren, ist wie ein Waldspaziergang: Es ist lehrreich, interessant und wohltuend; und nebenbei findet man Zugang zu anderen Realitäten.

Wenn Sie den Titel dieses Buches gelesen haben, wissen Sie, worum es geht: Träume! Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie sich im luziden Zustand – das heißt bei klarem Bewusstsein – in Ihren Träumen bewegen können. Sie erfahren, was luzides Träumen ist und wie Sie es nutzen können, um die tieferen Schichten Ihres Unterbewussten zu erforschen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie zum *Oneironauten* werden, ein Begriff, der aus dem Griechischen stammt und »Traumreisender« bedeutet.

Luzides Träumen – man spricht auch vom »Klarträumen« – ist die Fähigkeit, im Traum zu wissen, dass man träumt. Wir Oneironauten können uns also abends schlafen legen und in einem Traum wieder aufwachen. In diesem ganz besonderen Bewusstseinszustand können wir uns mehr oder weniger wie im Wachzustand verhalten. Freier Wille, Vorstellungskraft und Gedächtnis funktionieren ganz normal. Wir können unsere Träume erforschen und sogar in sie eingreifen, um einzelne Elemente zu verändern.

Würden Sie den Amazonas entlangschippern, bräuchten Sie einen ortskundigen Führer, der Ihnen sagt, welche Pflanzen ess-

bar sind, welche Route sich empfiehlt und wie Sie am besten mit den Einheimischen zurechtkommen. Genau diese Rolle übernimmt dieses Buch auf Ihrer Reise in die Traumwelt. Es stellt eine Karte dar, mit deren Hilfe Sie sich in Ihrem Unterbewussten orientieren können. Menschen, die mit dem Phänomen des luziden Träumens nicht vertraut sind, mag die Vorstellung, das Unterbewusste zu erforschen, verrückt oder erschreckend erscheinen. Aber keine Angst! Wir haben die besten Techniken zusammengetragen, sie in mancherlei Hinsicht verbessert und anschließend auf ihre einfachste Form reduziert. Haben Sie schon Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt, wird Ihnen dieser Führer helfen, Ihre Fähigkeiten weiter auszubauen und Sie über die Grenzen dessen hinaustragen, was Sie bisher für möglich hielten.

Wir zeigen Ihnen:

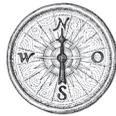
1. wie Sie wieder in Kontakt mit Ihren Träumen kommen;
2. wie Sie im Traum luzid werden können;
3. was zu tun ist, sobald Sie Klarträume erleben.

Dieses Buch enthält viele Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Berichte aus der Traumwelt und einige wunderbar verrückte Ideen. Es basiert auf den Erfahrungen, die wir selbst in einem Jahrzehnt des luziden Träumens gesammelt haben, und auf den realen Erlebnissen vieler anderer Traumreisender, Autoren und Wissenschaftler. Unser Anliegen ist, von unseren eigenen Traumreisen zu erzählen und Dinge zu beschreiben, die wir aus eigener Anschauung kennen.

Anders als bei gewöhnlichen Reiseführern empfiehlt es sich, dieses Buch von Anfang bis Ende zu lesen, als würden Sie einem Pfad durch den Dschungel folgen. Informationen aus dem ersten

Kapitel werden im zweiten noch einmal aufgegriffen; Anregungen aus dem zweiten Kapitel tauchen im dritten wieder auf und so weiter. Versuchen Sie also, der Versuchung zu widerstehen, zwischen den Seiten hin- und herzuspringen.

Und es gibt noch etwas, was Sie auf dieser Reise nach innen nie vergessen sollten: Zwar mag es sein, dass sich die Fähigkeit zu träumen durch Übung und Konzentration verbessern lässt, doch gänzlich fremd ist sie keinem von uns. Wir träumen. Wir tun es jede Nacht, ob wir uns daran erinnern oder nicht.

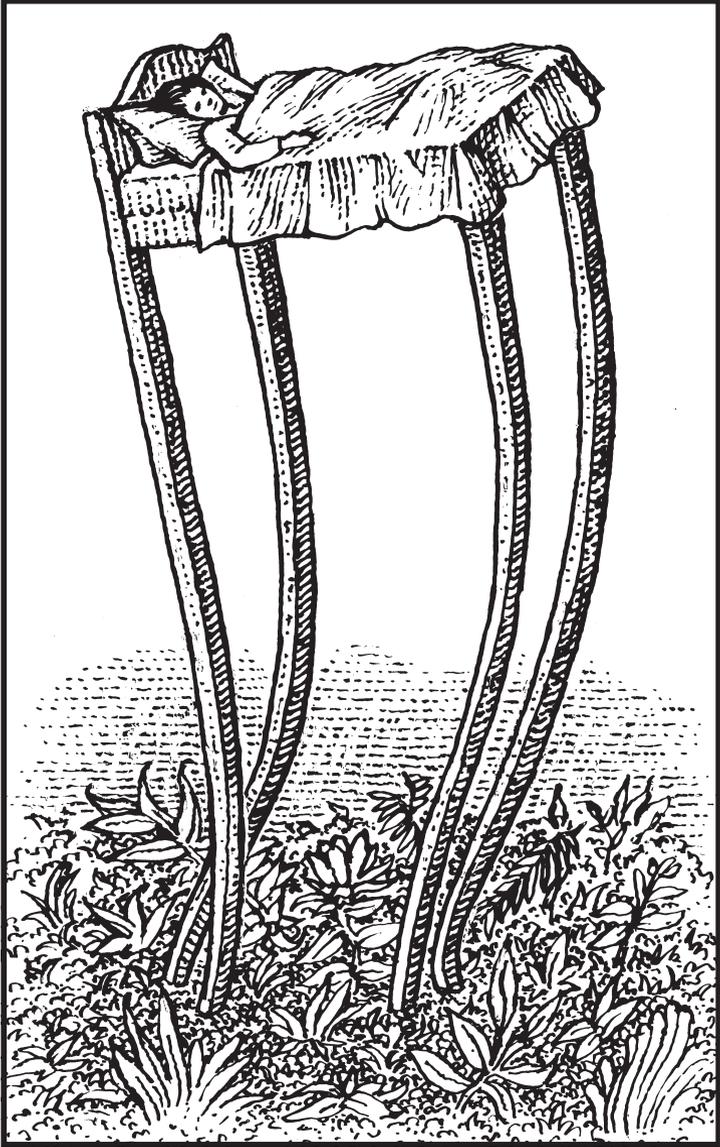


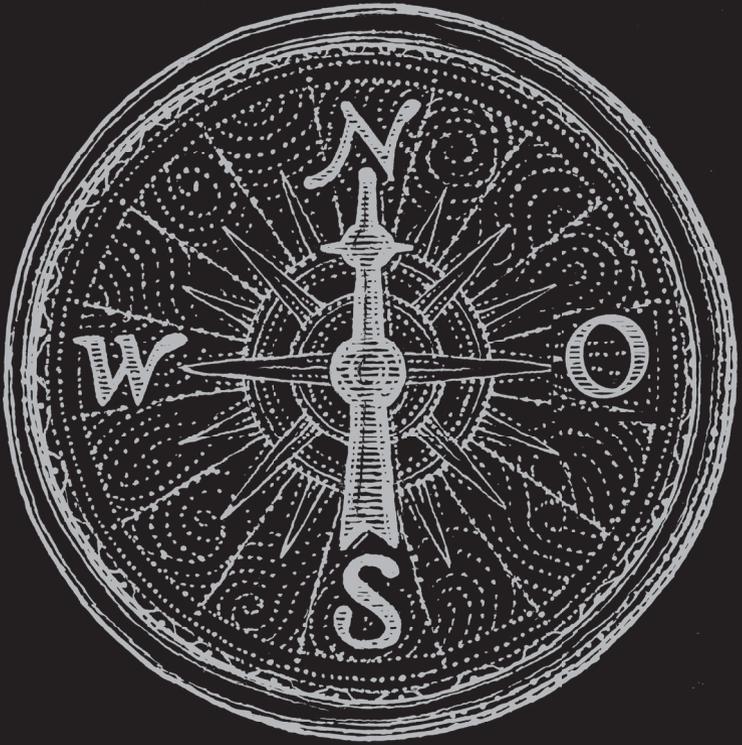
Kann es losgehen? Sind Sie bereit? Hier ist Ihre erste Lektion. Der oben abgebildete Kompass wird Ihnen an den verschiedensten Stellen dieses Buches begegnen. **PROBIEREN SIE ES AUS:** Wann immer Sie das Symbol sehen, fragen Sie sich: »Träume ich gerade? Jetzt, in diesem Moment?« Schauen Sie sich um und versuchen Sie ernsthaft, sich diese Frage zu beantworten.

Es mag lächerlich klingen, die eigenen realen Wahrnehmungen infrage zu stellen (natürlich sind Sie wach, Sie sind ja beim Lesen!). Aber aus Gründen, die Sie bald erfahren werden, ist dieser Realitäts-Check der erste Schritt, um im Traum aufzuwachen. Wenn Sie diese Technik erst einmal beherrschen, ist das luzide Träumen kein Problem mehr für Sie.

Nehmen Sie sich also einen Augenblick Zeit und stellen Sie sich die scheinbar abstruse Frage:

»Wache ich oder träume ich?«

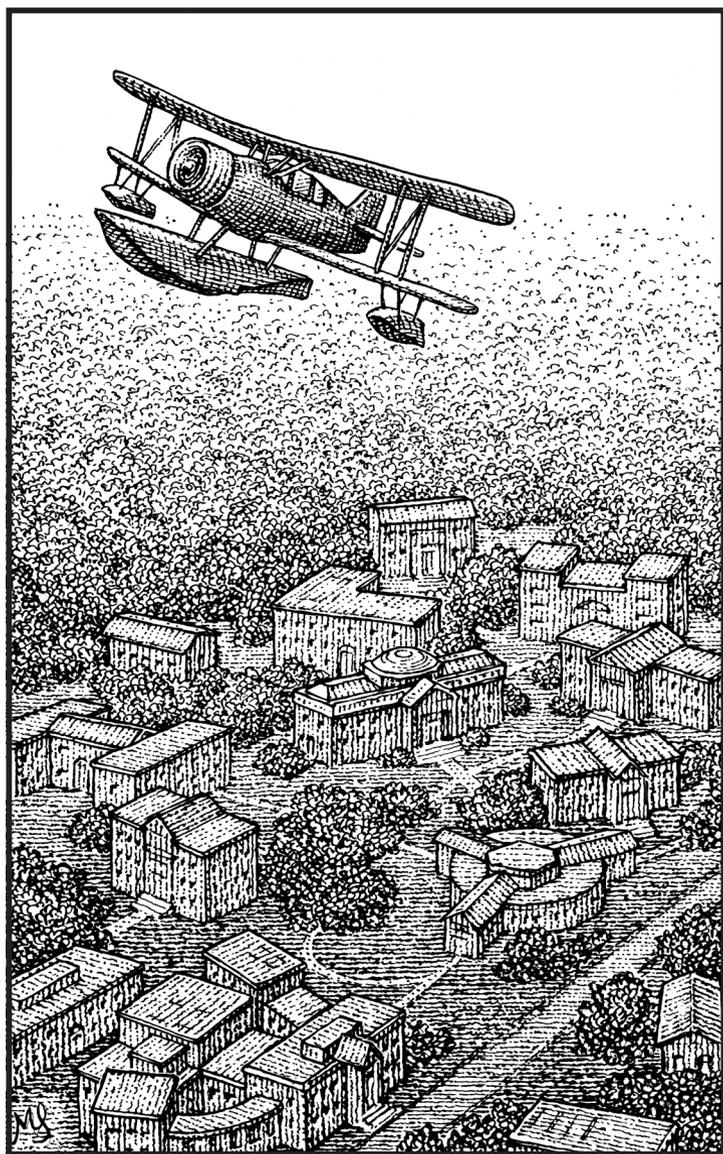




TEIL EINS



Die Reise beginnt



Eine Neuentdeckung



Wir schreiben den 12. April 1975. In der psychologischen Fakultät der *University of Hull* in England kämpft der Wissenschaftler Keith Hearne verzweifelt damit, die Augen offen zu halten. Er ist allein im Labor und überwacht die Schlafparameter eines Mannes namens Alan Worsley. In monotoner Eintönigkeit schreibt der Polysomnograf seine Kurven auf das Endlospapier. Worsley sieht aus wie jeder andere Schlafende auch: Er hat die Augen geschlossen, seine Brust hebt und senkt sich. Es ist kurz vor acht Uhr früh, und es gibt nichts, was an diesem ruhigen Samstagmorgen an Außergewöhnlichem zu verzeichnen wäre. Doch in nur wenigen Minuten wird etwas Unglaubliches geschehen.

Die beiden Wissenschaftler stehen vor einer Entdeckung, die den Lauf der Geschichte verändern wird. Sie haben sich vorgenommen, den wissenschaftlichen Beweis für ein Phänomen zu liefern, um das manche Menschen seit Jahrhunderten wissen: dass wir in unseren Träumen aufwachen und klar werden können.

Ein offensichtliches Hindernis steht dem möglichen Durchbruch im Weg: Wie lässt sich die Richtigkeit einer so abwegigen,

In meinem Traum kam ich abends nach Hause. Ich ging in die Küche und schaltete das Licht ein. Der Schalter funktionierte nicht, ein Problem, dem ich in meinen Träumen häufig begegne. Darum fragte ich mich, ob ich das Ganze womöglich träumte. Mir war sofort klar, wie die Antwort lautete. Jetzt ging ich im vollen Bewusstsein zu träumen durchs Haus. Ich sah meinen Bruder. Ich erinnerte mich, dass ich mir vorgenommen hatte, in dieser Nacht intensiver mit meinen Traumfiguren in Kontakt zu kommen.

– Richard V. W.

ja lächerlichen Behauptung belegen? Worsley hat bereits zahlreiche Klarträume erlebt, aber es lässt sich schlecht nachweisen, dass er wirklich luzid gewesen ist. Schließlich kann er beim Einschlafen keine Kamera mitnehmen und mit einem Stapel Fotos zurückkommen. Um die Existenz einer solchen Fähigkeit zu beweisen, müssen unsere Forscher eine Möglichkeit finden, vom Traum aus mit der Wachwelt zu kommunizieren. Was ihnen fehlt, ist eine Art Telefonleitung, über die Worsley Hearne »anrufen« und seinem Kollegen mitteilen kann, dass er gerade träumt.

Da eine Fragestellung wie diese in der modernen Wissenschaft noch nicht vorgekommen ist, gibt es keinerlei Experimente, auf die die beiden auf der Suche nach Lösungsansätzen zurückgreifen könnten. Bei der Erforschung dieses unbekanntes Randbereichs der Wissenschaft sind sie also völlig auf sich gestellt.

Glücklicherweise haben sie eine Idee, denn eine der wenigen wissenschaftlichen Erkenntnisse auf diesem Gebiet bringt sie auf eine gute Spur: Man weiß nämlich, dass unser Geist im

Ich bin in einem Hochhaus mit Glasfenstern. Ein Bösewicht lockt mich nach draußen. Er fliegt auf einer Art Skateboard. Es ist die Absurdität der Situation, die mich erkennen lässt, dass ich träume. »Ich träume das alles«, denke ich und springe aus dem Gebäude. Ich habe nur meine Badehose an. Ich fliege auf ihn zu und versuche, ihn einzuholen. Er ist viel schneller als ich, aber wenn ich mich exakt so bewege wie er, kann ich ihm auf den Fersen bleiben. Wir jagen hintereinander her und kurven um die Gebäude und zwischen ihnen herum. Ich kann seine subtilsten Bewegungen im Voraus erahnen, als wären wir Vögel, die hintereinander herjagen. Dann höre ich auf, seiner Flugbahn zu folgen und fliege geradewegs auf ihn zu. Jetzt erwische ich ihn! Ich bekomme das Ende seines Fluggeräts zu fassen und schleudere ihn in hohem Bogen durch die Luft. Ich weiß nicht, was dann mit ihm passiert. Ich wache auf.

– Miguel H.

Traum aktiv, unser Körper jedoch im Ruhezustand ist. Auf unseren Ausflügen ins Schlummerland ist unser physischer Leib praktisch gelähmt: Die motorischen Nervenzellen im Gehirn werden nicht stimuliert, und die Muskeln schlafen. Dies ist ein völlig normaler Zustand, der als Schlafatonie bezeichnet wird. Zum Glück bleiben zwei Bereiche von diesem Lähmungszustand verschont: das Zwerchfell, sodass wir weiterhin atmen können, und die Augen.¹

An jenem Tag kamen die beiden cleveren Wissenschaftler darum mit einer Hypothese ins Labor: Wenn Worsley im Traum

die Augen hin- und herbewegte, müsste sich dieses Bewegungsmuster auf die physischen Augen seines schlafenden Körpers übertragen. Damit wären die Augen die Telefonleitung, die eine Kommunikation zwischen beiden Welten ermöglichte.

Es ist 8.07 Uhr, als Worsley im Traum merkt, dass er träumt und sein physischer Körper bewusstlos in der Wachwelt liegt. Daraufhin führt er eine ganz bestimmte, vorher vereinbarte Augenbewegung aus: acht Mal von links nach rechts. Damit signalisiert er dem Labor, dass er träumt und dies bewusst erlebt. »Die Signale kamen aus einer anderen Welt – der Welt der Träume«², schreibt Hearne. »Es war so aufregend, als kämen sie von einem anderen Sonnensystem draußen im All.«³ Das EEG, das Worsleys Gehirnaktivität aufzeichnet, bestätigt das Phänomen: Der Mann schläft, ist aber so weit bei Bewusstsein, dass er sich im Labor melden kann. Das heißt: Er ist im Traum luzid!

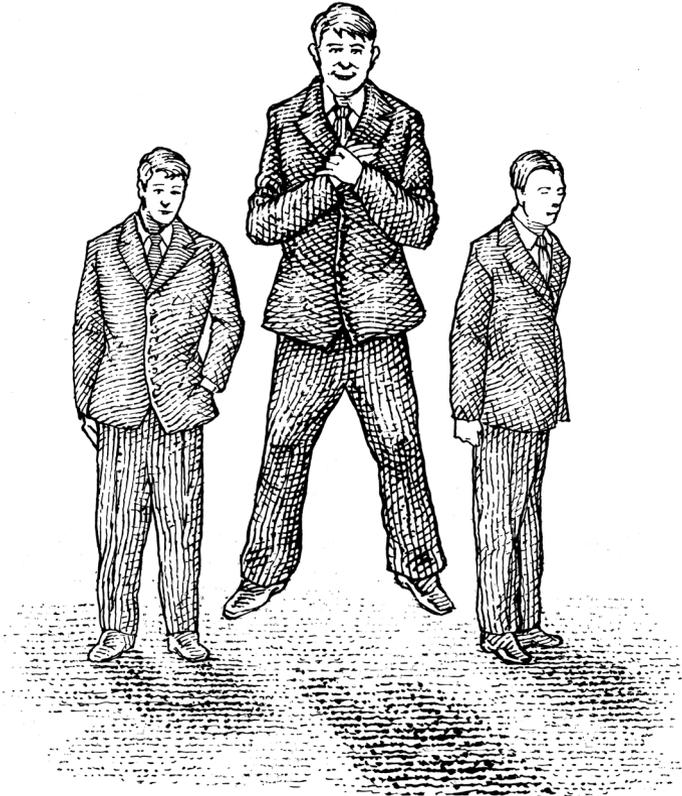
Drei Jahre später führt ein Mann namens Stephen LaBerge an der Stanford University einen ähnlichen Versuch durch. Ohne die Experimente von Hearne zu kennen, versucht er, in seiner Doktorarbeit das Gleiche zu beweisen: Bewusstes Träumen ist kein Humbug, sondern eine echte, beweisbare Erfahrung. Auch er arbeitet mit Augensignalen und ist ebenfalls erfolgreich. Die Erkenntnisse bestätigen sich in weiteren Tests, und die Sache wird bekannt. Damit ist der wissenschaftliche Nachweis für etwas erbracht, das unsere Vorfahren seit Jahrhunderten behaupteten:

Es ist möglich, im Traum wach zu sein.

Klar werden

Bevor wir zu den eigentlichen Traumabenteuern kommen, lassen Sie uns zunächst einen Schritt zurücktreten, um die naheliegende Frage zu klären: Was genau ist ein luzider Traum bzw. Klartraum?

Als luzid gilt ein Traum, in dem wir uns bewusst werden, dass wir träumen – nicht zu verwechseln mit einem Traum, den wir als besonders lebendig erleben. Er beginnt mit der Erkenntnis im Hier und Jetzt, dass wir uns im Traumzustand befinden.



Nachdem ich aufgestanden war, stellte ich mich neben das Bett und nahm einen Realitäts-Check vor. Ich schaute dazu auf meine Digitaluhr, schaute wieder weg und dann ein zweites Mal hin. Da die Ziffern tatsächlich weiterliefen, war ich nicht vollends überzeugt, dass ich träumte, denn alles erschien mir überaus lebendig und real.

– Ben S.

Aus der Selbstreflexion heraus merken wir plötzlich: »Moment mal ..., ich träume das alles!« Vielleicht fällt uns auf, dass wir an einem Ort sind, an dem wir normalerweise nicht sein können. (Nanu, wie bin ich denn nach Hawaii gekommen?) Oder wir begegnen etwas total Absurdem. (Sitzt in dem Auto wirklich ein Vogel Strauß am Steuer?)

~ O-neir-o-naut-ik

Der Begriff »Oneironaut« leitet sich von zwei griechischen Wörtern ab: *oneira* heißt »Träume« und *nautis* bedeutet »Seefahrer« oder »Segler«. Ein Oneironaut ist jemand, der gelernt hat, bewusst durch die Traumwelt zu reisen und sich auf diesem Terrain mit einem hohen Maß an Klarheit und Bewusstheit zu bewegen.

Es kann auch sein, dass das auslösende Moment etwas mit unserer Vergangenheit zu tun hat. (Moment mal, ich bin doch gar nicht mehr auf dem College. Das muss ein Traum sein!) Der Einstieg in den luziden Traum erfolgt in der Regel durch irgend-

Die ersten Klartraumerfahrungen, an die ich mich rückblickend erinnere, fielen in die Zeit, in der ich auf die *Middle School* wechselte. Ich war also etwa zwölf Jahre alt. Es fing fast immer damit an, dass ich in der Schule war und durch die Flure lief. Obwohl sich alles anfühlte wie im realen Leben, merkte ich irgendwann, dass etwas nicht stimmte und die Welt, in der ich mich bewegte, womöglich nicht der normalen Wirklichkeit entsprach. Mit der Zeit entwickelte ich eine Strategie, um zu prüfen, ob ich tatsächlich träumte: Ich machte mich auf die »Suche« nach einer Toilette und schaute ins WC. Wenn ich im Wasser mein Spiegelbild sah, wusste ich, dass ich träumte und konnte von da an bei vollem Bewusstsein in meinem Traum agieren.

– Will B.

eine Ungereimtheit; durch etwas, das den Träumenden plötzlich aufmerken und die Realität seines Erlebens infrage stellen lässt.

Haben wir erst einmal im Traum Klarheit erreicht, können wir uneingeschränkt auf unsere Erinnerungen aus dem Wachleben zugreifen. Wir können logisch denken, Entscheidungen treffen und uns bei der Erforschung der Traumlandschaft so bewegen, wie wir es auch in der physischen Welt tun würden. Wir sind in der Lage, den kompletten Traum und seinen Inhalt unmittelbar zu beeinflussen. Während wir in einem normalen Traum blind reagieren, ohne uns über unsere Situation Gedanken machen zu können, ist unser Geist jetzt wach genug, um das Geschehen selbst zu bestimmen. Wir können mit Traumfiguren

reden, über eine Bergkette fliegen, unter Wasser atmen, mühelos durch Wände treten, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Den Einschränkungen des physischen Körpers enthoben, genießen wir die Freiheit, weite Strecken überwinden, uns mit unglaublicher Geschwindigkeit fortbewegen oder uns sogar über den uns vertrauten Rahmen der Zeit hinwegsetzen zu können.

Sobald wir erkennen, dass es keine Trennung zwischen uns und der inneren Welt unserer Träume gibt, können wir darin Objekte bewegen, sie formen oder sogar komplett aus dem blauen Himmel holen. Es entsteht eine äußerst innige Verbindung zu allem, was uns umgibt. Ja, man könnte sagen: Wir und die Welt ringsum sind eins! Vielleicht meinen Sie jetzt, wir würden übertreiben, aber dies ist keineswegs der Fall. Die Wahrnehmungen unserer Sinne sind ebenso lebendig wie im Wachleben: Wir fühlen, riechen, sehen, schmecken und hören genauso gut. Wenn Sie den Film *Matrix* kennen, können Sie sich gut vorstellen, wie diese Welt beschaffen ist: ein Ort, der völlig real erscheint, obwohl er doch nichts als eine Projektion des Geistes ist. Die Figur des Morpheus bringt es in dem Film auf den Punkt: »Wenn du darunter verstehst, was du fühlst, was du riechen, schmecken oder sehen kannst, ist die Wirklichkeit nichts weiter als elektrische Signale, interpretiert von deinem Verstand.« Doch im Gegensatz zu *Matrix* handelt es sich beim Klarträumen nicht um Science-Fiction.

Stellen Sie sich vor, wie es wäre, Ihren physischen Körper abzustreifen und so alberne Dinge wie die Schwerkraft einfach hinter sich zu lassen; wenn Sie fliegen könnten und dabei tatsächlich spüren, wie der Wind Ihnen um die Nase weht, wie sich ihr Körper schwerelos bewegt, wie Sie da draußen alle Newton'schen Gesetze aufheben! Wenn Sie mit den Figuren in Ihrem Traum sprechen und von ihnen wertvolle Einsichten und Er-

Als ich merke, dass ich fliege, weiß ich, dass dies ein Traum sein muss. Ich nutze meine Luzidität, um meinen Flug abzubremsen und die Landschaft zu betrachten, die sich vor mir ausbreitet. Es ist die schönste Aussicht, die sich mir je geboten hat. Ich habe das Gefühl, noch meilenweit entfernte Dinge glasklar erkennen zu können. Das hügelige Gelände unter mir ist von einem Teppich aus Wiesen und immergrünen Bäumen überzogen. Und der Himmel! Er leuchtet in den unglaublichsten Schattierungen von Rosa und Orange, die ich je gesehen habe! Die Sonne scheint gerade über dem Horizont unterzugehen, und die Wolken bauschen sich in lebendigen, kräftigen Farben. Der Anblick ist so schön, dass es mir die Tränen in die Augen treibt. Mitten im Flug drehe ich mich auf den Rücken und schließe die Augen, und in diesem Moment wache ich auf.

– Rachel T.

kenntnisse erhalten würden. Dieser Ort birgt Weisheiten und Orientierungshilfen, die Ihr Leben verändern könnten!

Kann das jeder?

Als Kindern hat man uns versichert, dass wir alles lernen können, wenn wir uns nur wirklich bemühen. Im Laufe der Jahre haben diese gut gemeinten Bekundungen an Glaubwürdigkeit verloren. Es gibt nun einmal Menschen, denen der Rhythmus

nicht im Blut liegt, und Mathematik ist auch nicht jedermanns Sache. Aber Klarträumen können wir zum Glück alle. Es handelt sich dabei nicht um eine Fähigkeit, die wir erst erlernen müssten. Sie ist uns von Natur aus gegeben. In der Tat zeigen Studien, dass die meisten von uns wenigstens einen luziden Traum erleben. In einer 1998 durchgeführten repräsentativen Untersuchung an tausend Österreichern gaben 26 Prozent der Befragten an, mindestens einmal im Leben einen Klartraum gehabt zu haben.⁴ Von 439 deutschen Studenten, denen man die gleiche Frage stellte, bekannten sich 82 Prozent zu einem Klartraum, und erstaunliche zehn Prozent berichteten sogar, zwei- bis dreimal pro Monat luzid zu sein! Diese ganz normalen Menschen erlebten also ohne jedes Training den völlig natürlichen Zustand des bewussten Träumens. Diese Studie ergab auch, dass das Auftreten des Phänomens nicht von irgendwelchen persönlichen Merkmalen oder Einstellungen abhängt. Ob liberal oder konservativ, extro- oder introvertiert – luzid kann jeder werden.⁵

Das Einzige, was gelingen muss, um vom normalen in den luziden Traumzustand zu wechseln, ist zu merken, dass wir träumen. Dies kann auf unterschiedliche Weise spontan geschehen oder lässt sich mit Hilfe einfacher Techniken erreichen.

Luzid werden können Sie einfach so. Für Ihre Expeditionen ins Reich der bewussten Träume brauchen Sie keine besondere Ausrüstung – Sie haben bereits alles, was Sie brauchen: ein einigermaßen intelligentes Gehirn, eine Prise Geduld und ein Quäntchen freie Zeit. Dieses Buch zeigt Ihnen lediglich, wie Sie ein ohnehin in Ihnen schlummerndes Potenzial entfalten können.

Die Vorteile des luziden Träumens

*Nie hatte ich mich so absolut großartig gefühlt,
so klar im Kopf, von solch göttlicher Kraft beseelt,
so unbeschreiblich frei! Das Gefühl lässt sich nicht
in Worte fassen. Aber es dauerte nur wenige
Augenblicke, dann wachte ich auf.*

– Oliver Fox, Autor, Traumforscher
des frühen 20. Jahrhunderts

Luzides Träumen ist eine Erfahrung, die sich kaum beschreiben lässt. Versuche, es in Worte zu fassen, scheitern meist kläglich. Es ist, als wollte man ein Stück echten, kräftigen Gouda auf eine Scheibe amerikanischen Schnittkäse reduzieren. Da ist das berauschte Abenteuer des Fliegens; das Gefühl, über Superkräfte zu verfügen. Zudem gewinnen viele Menschen nach ein paar derartigen Erlebnissen eine neue Einstellung zum Leben, weil sie erkennen, dass die Wirklichkeit um einiges vielschichtiger ist als gemeinhin angenommen. Für den einen oder anderen verliert sogar der Tod seinen Schrecken! Manche behaupten, Klarträume seien das Beste, was Sie je erlebt hätten.

1. Abenteuer und Fantasien

Indiana Jones lässt grüßen! Viele Leute wenden sich dem luziden Träumen aus reiner Abenteuerlust zu. Es reizt sie, Dinge tun zu können, die normalerweise unmöglich sind. Zu fliegen und Sex zu haben, ist oft das Erste, was frisch gebackene Traumreisende ausprobieren. In einem Interview im britischen *Guardian* ge-

stand der Regisseur Michel Gondry im Hinblick auf seine Klarträume: »Ich lande so gut wie jedes Mal mit dem erstbesten Mädels im Bett.«⁶ Da in der Traumwelt weder die physikalischen Gesetze noch die gesellschaftlichen Normen der alltäglichen Realität gelten, bietet der Zustand der Luzidität den perfekten Tummelplatz zum Ausleben ungezügelter Fantasien. In einem Satz auf einen Riesengipfel springen, Fabelwesen begegnen, Gespräche mit toten Berühmtheiten führen, um ein paar Längen zusammenschrumpfen und die Welt aus der Ameisenperspektive betrachten, auf einer Dampflokomotive ein Picknick machen – was sollte uns daran hindern?

2. Albträume entschärfen

Manch ein Zeitgenosse hat unter Albträumen arg zu leiden. Derart Geplagten setzen ihre Ängste nachts derart zu, dass ein Sicherheitsmechanismus greift, der sie komplett vergessen lässt, was sie geträumt haben. Gelingt es dem Menschen aber, im Albtraum luzid zu werden, kann er nicht nur den Verlauf der Angst machenden Handlung verändern, die aus seinem Unterbewusstsein heraufdrängt. Er kann der Sache zudem auf den Grund gehen: Er kann herausfinden, was ihn so quält, und das Thema auf diese Weise befrieden. Dies ist eine Chance, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten! Schauen Sie Ihren Monstern ins Gesicht und entschärfen Sie Ihre Albträume, statt vor ihnen davonzulaufen.

3. Kreativität und Inspiration

Träume sind DER Tummelplatz für Kreative! Wachen Sie in Ihren Träumen auf, verschaffen Sie sich damit Zugang zu einem

unglaublichen Fundus an Wissen und Inspiration. Haben Sie sich vorgenommen, einen Roman zu schreiben, können Sie sich mit Ihren Protagonisten unterhalten; Sie können sich von Einstein persönlich die Relativitätstheorie erklären lassen, Musik komponieren, eine Rede verfassen. Wenn wir davon ausgehen, dass die Traumwelt ein Produkt unseres Unterbewussten ist, ist sie der ideale Ort, um unserer Kreativität freien Lauf zu lassen. Da sie keine Einschränkungen kennt, können wir in ihr so ziemlich alles erschaffen, was uns in den Sinn kommt.

4. Kreative Problemlösungen finden

Klarträume können als Testfeld dienen, um neuerworbene Fähigkeiten auszuprobieren. Wie wäre es, wenn Sie die Quartalspräsentation vorab ganz entspannt im Traum in einem Saal voller Menschen halten würden, mit dem Gefühl, jederzeit alles unter Kontrolle zu haben? Oder wenn Sie als Sportler schon einmal das bevorstehende Rennen gewinnen, das Tor schießen oder den Rekord brechen würden, bevor Sie sich dem Wettkampf in der physischen Welt zu stellen haben? Holen Sie sich im Traum Hilfe und Rat! Dies zu tun ist eine altüberlieferte Praxis und eine hervorragende Möglichkeit, neue Einsichten zur Lösung von Alltagsproblemen zu gewinnen.

5. Heilung

Körperliche Beschwerden können manchmal durch ein emotionales oder spirituelles Ungleichgewicht verursacht werden. Traumheilung wird seit Tausenden von Jahren praktiziert. Die ersten Zeugnisse davon stammen von den alten Ägyptern. Sind Sie krank? Haben Sie sich einen Knochenbruch zugezogen? Lei-

Vor dem Schlafengehen nahm ich mir vor, vom Boxen zu träumen. Ich träumte, dass ich zu einem Boxturnier in meiner Siedlung ging, und als ich dort ankam, sagte man mir, dass es niemanden in meiner Gewichtsklasse gäbe, der gegen mich antreten könnte. Ich wollte gerade wieder gehen, als ich merkte, dass ich träumte und dies der Traum war, den ich mir gewünscht hatte. Ich wurde also luzid. Ich sagte einem der Leute, er solle mir einen Gegner herbeischaffen, und sie schleppten tatsächlich einen Typen an, gegen den ich antreten konnte. Wir kletterten also in den Ring und fingen an zu boxen, und es fühlte sich total echt an. Ich spürte den Atem in meiner Lunge, wie mein Puls sich beschleunigte, meine Muskeln beim Zuschlagen, und wenn ich selbst einen Schlag abbekam, tat es richtig weh. Aber ich konnte das technische Niveau meines Gegners selbst bestimmen, sodass er mich nicht besiegen konnte. Ich hatte das Gefühl, richtig live zu trainieren. Der einzige Unterschied war, dass ich nicht wirklich eine blutige Nase davontrug. Es fühlte sich nur so an.

– Kyle O.

den Sie an Depressionen oder einem gebrochenen Herzen? Im luziden Traum können Sie viele Facetten Ihrer Persönlichkeit heilen und auf diese Weise zu größerer Zufriedenheit und Ganzheit gelangen.

Als ich lernte, luzid zu werden, war ich anfangs davon fasziniert, wie real sich alles anfühlte. In einem meiner ersten solchen Träume lief ich einfach herum und fasste alles an, was mir unter die Finger kam. Die Tiefe meiner Gefühle und Tastempfindungen haute mich regelrecht um. Alles fühlte sich exakt so an wie in der Wachwelt! Beim Gehen spürte ich das Gewicht meines Körpers und wie mir die Kleidung über die Haut strich. Wenn ich einen Gegenstand in die Hand nahm, fühlte ich sein Gewicht und die Struktur seiner Oberfläche; ich roch den Duft von Blumen und spürte die Wärme der Sonne. Wie war es möglich, dass mein Geist dies alles erschuf?

– Thomas P.

6. Selbsterkenntnis

Träume sind oft wie ein Spiegel, in dem wir uns sehen können. Gelingt es uns, uns bewusst in unser Unterbewusstes zu begeben, führt uns dies auf eine Forschungsreise zu uns selbst und erlaubt uns, die Verbindung zu unserem Inneren zu vertiefen. Wer sind wir? Was wollen wir? Klarträume können ein praktisches Instrument zur seelischen Erforschung sein – eine Möglichkeit, um mit den tieferen Ebenen unseres Selbst in Kontakt zu treten.