

**KNAUR**.LEBEN



Andreas Schwarz

# LUZIDES TRÄUMEN

Wie du deine Träume  
bewusst gestalten und für den Alltag  
effektiv nutzen kannst

**KNAUR**.LEBEN

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken wurden von dem Autor und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Da jeder Mensch für sich besonders ist, können wir allerdings Ergebnisse nicht garantieren. Der Verlag und der Autor schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.knaur-leben.de](http://www.knaur-leben.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Originalausgabe März 2022

Knaur.Leben Taschenbuch

© 2022 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Tamara Fromme

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: David M. Schrader / Shutterstock.com

Illustrationen im Innenteil: Nina Rode

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87930-6

*Für meinen Opa Emil († 2021) –  
meine Faszination für Träume habe ich von ihm geerbt*



# INHALT

## VORWORT

11

### 1

## LUZIDES TRÄUMEN VERSTEHEN

– 19 –

- Was ist beim Klarträumen möglich? 22
- Die Wissenschaft hinter dem Klarträumen 38
- Das solltest du wissen, bevor du anfängst 42

### 2

## LUZIDES TRÄUMEN VORBEREITEN

– 47 –

- Beschäftige dich mit deinen Träumen 49
  - Morgen- und Abendroutine 56
  - Finde deine Traumzeichen 58
  - Plane deine Klarträume 59
  - Verbessere deinen Schlaf 61
  - Bevor es weitergeht 66

### 3

## LUZIDES TRÄUMEN AUSLÖSEN

– 67 –

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Schärfe dein Bewusstsein             | 68  |
| Die Top 10 der Reality Checks        | 70  |
| Reality Checks richtig anwenden      | 91  |
| Die effektivste Klarraumtechnik      | 99  |
| Die Profi-Klarraumtechnik (WILD)     | 100 |
| Spezielle Klarraumtechniken          | 102 |
| Externe Hilfsmittel fürs Klarträumen | 106 |
| Die 10 goldenen Klarraum-Regeln      | 108 |
| Bevor es weitergeht                  | 111 |

### 4

## LUZIDES TRÄUMEN BEHERRSCHEN

– 113 –

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Die vier Ebenen der Klarheit       | 114 |
| Stabilisierungstechniken einsetzen | 117 |
| Traumfähigkeiten ausbilden         | 130 |
| Bevor es weitergeht                | 149 |



## 5

### LUZIDES TRÄUMEN ANWENDEN

– 151 –

|   |     |
|---|-----|
| Lösungswege für Probleme und Konflikte finden | 152 |
| An deiner Persönlichkeit arbeiten             | 156 |
| Deine (beruflichen) Fähigkeiten verbessern    | 163 |
| Heilung und Gesundheit                        | 170 |
| Spirituelle Erfahrungen                       | 177 |
| So geht es jetzt für dich weiter              | 183 |

### SCHLUSSWORTE

– 185 –

### ANHANG

– 187 –

|                |     |
|----------------|-----|
| Schlafparalyse | 187 |
| Astralreisen   | 193 |
| Anmerkungen    | 197 |



# VORWORT

Was würdest du als Erstes unternehmen, wenn du deine Träume steuern könntest? Würde es dir gefallen, über Paris zu fliegen und dich auf die Spitze des Eiffelturms zu stellen? Möchtest du vielleicht den Zug auf Gleis 9  $\frac{3}{4}$  nehmen und nach Hogwarts reisen? Oder dich auf wilde und romantische Nächte mit deinem Schwarm einlassen? Was ist, wenn ich dir sage, dass in jedem von uns die Fähigkeit verborgen liegt, unsere eigenen Träume zu kontrollieren? Was ist, wenn ich dir sage, dass Millionen Menschen das bereits gelernt haben und Nacht für Nacht praktizieren? Was ist, wenn ich dir sage, dass du dir diese Fähigkeit mithilfe dieses Buches auch aneignen kannst?

Das luzide Träumen wartet nur darauf, endlich von dir entdeckt zu werden. Die Möglichkeiten, welche dir in diesen klaren Träumen offenstehen, sind allein durch deine eigene Vorstellungskraft begrenzt. Du kannst deine Träume nicht nur dafür nutzen, deine größten Sehnsüchte auszuleben oder deine Abenteuerlust zu befriedigen, sondern du kannst sie auch dazu verwenden, um Fähigkeiten aus deinem Wachleben zu trainieren. So kannst du zum Beispiel wichtige Präsentationen vorbereiten, Fremdsprachen einüben oder auch das Spielen von Musikinstrumenten lernen, während du im Bett liegst und schläfst. Alles, was du dazu brauchst, ist das nötige Hintergrundwissen, ein bestimmtes Maß an Disziplin und ein wenig Übung.

In diesem Buch werde ich dir das notwendige Werkzeug an die Hand geben und dich zu einem echten Klartraum-Meister ausbil-

den! Dazu durchläufst du vier verschiedene Phasen. Zuallererst möchte ich dir zeigen, was Klarträume überhaupt sind. Dazu habe ich die wichtigsten Erkenntnisse aus der Wissenschaft, aber auch die aus antiken Lehren wie dem Traumyoga, für dich zusammengestellt. Im Anschluss zeige ich dir die effektivsten Strategien, mit welchen du Schritt für Schritt das Klarträumen erlernen kannst. Doch an dieser Stelle endet für dich das Training noch lange nicht. Du lernst in diesem Buch auch, wie du das Klarträumen perfektionieren kannst und schließlich auch fürs echte Leben anwendest. Das Potenzial, das in jedem Menschen liegt, ist unglaublich. Und mithilfe des Klartraumes kannst du auf dieses verborgene Potenzial zugreifen.

Doch bevor es losgeht, möchte ich mich kurz vorstellen und von meinen ersten luziden Träumen erzählen. Im Alter von etwa 14 Jahren unterhielt ich mich mit meinen Freunden über mysteriöse Träume. Sie waren an diesem Tag Gesprächsthema Nummer eins. Wir unterhielten uns über Fragen wie beispielsweise: »Kennst du das, wenn du von irgendetwas träumst und es passiert dann tatsächlich ein paar Tage später?« oder »Hast du schon einmal davon geträumt, wie du einen Abhang im freien Fall hinunterfällst und kurz vor dem Aufprall zusammenzuckst?«

Je länger wir uns darüber unterhielten, desto besser konnte ich mir Träume aus meiner Kindheit ins Gedächtnis zurückrufen. Ich erinnerte mich wieder an faszinierende Träume, in denen ich fliegen konnte und mich schwerelos – ähnlich wie ein Astronaut auf dem Mond – fortbewegen konnte. In diesen Träumen wusste ich immer, dass ich träumte.

So fragte ich auch meine Freunde: »Kennt ihr diese Träume, in denen ihr merkt, dass ihr träumt?« Ein paar von ihnen kam das

auch bekannt vor und sie erinnerten sich an ihre eigenen Kindheitsträume.

Schließlich kamen wir irgendwann zu dem Thema Traumdeutung. Ich erzählte von einer Reihe eigenartiger Träume, die mich offensichtlich warnen wollten. Seit Jahren war ich fleißiges Mitglied im Taekwondo- und Kickbox-Verein. Zu der Zeit ist mir jedoch die Lust auf diesen Sport vergangen und ich wollte mehr von den Dingen erleben, die Jugendliche eben so machen: Freunde treffen, skateboarden und »einfach abhängen«. Als ich meinem Vater erzählte, dass ich den Kampfsportunterricht nicht mehr besuchen wollte, war er nicht sehr begeistert. Es gelang mir nicht, ihn davon zu überzeugen, mich vom Verein abzumelden, und so schmiedete ich einen Plan. Ich spielte meinen Eltern vor, ins Training zu gehen, traf mich in dieser Zeit jedoch stattdessen mit meinen Freunden. Das ging auch einige Wochen lang gut. In dieser Zeit träumte ich aber immer wieder sehr seltsame Dinge. Ich hatte wiederkehrende und zusammenhängende Träume, in denen mir meine Klamotten entweder nicht passten oder sie mich einschnürten und ich sie nicht mehr ausziehen konnte. Es kam auch häufig vor, dass ich sie ausziehen wollte, um mich von ihnen zu befreien. Jedoch lag immer ein weiteres Kleidungsstück darunter. Die Klamotten fühlten sich wie eine richtige Last für mich an.

An einen bestimmten Traum erinnere ich mich noch sehr deutlich. Ich befand mich in der Umkleidekabine der Kampfsport-schule und konnte den Trainingsanzug nicht mehr ausziehen, da er zu klein geworden war. An dieser Stelle hätte ich eigentlich merken müssen, dass mir mein Unterbewusstsein mitteilen wollte, dass meine Lüge bald auffliegen würde. Ein paar Tage später – im Wachleben – wollte mich mein Vater vom Training abholen und stellte voller Entsetzen fest, dass ich nicht anwesend war. Der Trainer berichtete dann natürlich auch, dass ich bereits

seit längerer Zeit das Training schwänzte. Da ich eigentlich ein gutes Verhältnis zu meinen Eltern habe, waren sie extrem schockiert darüber, dass ich sie seit Wochen angelogen hatte.

Obwohl ich es im Nachhinein sehr bereute, meine Eltern so enttäuscht zu haben, bin ich froh, diese Erfahrung gemacht zu haben.

Alle Träume, an die ich mich erinnern konnte, führten an dem Tag, an welchem ich mit meinen Freunden über Träume sprach, zu folgender spirituellen Erkenntnis: Es gibt irgendetwas in mir, das zu mehr fähig ist als mein rationaler Verstand. Die Macht des Unterbewusstseins muss gewaltig sein, dachte ich und wollte unbedingt mehr darüber erfahren. Ich wollte lernen, diese verborgene Fähigkeit bewusst zu aktivieren. Zu Hause angekommen, warf ich den Computer an und begann zu recherchieren. Schließlich stieß ich in den Weiten des Internets auf einen Begriff, der meine absolute Faszination weckte: luzides Träumen.

Dabei solle man den Zugang zum Unterbewusstsein finden und mit ein wenig Training in der Lage sein, die eigenen Träume seiner Vorstellung nach steuern zu können. Ich war sofort begeistert. Noch in derselben Nacht begann ich die beschriebenen Techniken umzusetzen. Nach knapp zwei Wochen war es dann endlich so weit: Ich erlebte meinen ersten Klartraum.

*Der Moment, in dem ich begriff, dass ich träumte, war geradezu eine Erleuchtung für mich. Sofort stieß mein Körper Unmengen an Endorphinen aus. Meine Sicht wurde schlagartig klarer. Ich atmete tief durch und spürte, wie die frische Luft meine Lunge füllte. Ich fühlte mich absolut frei und wusste, dass ich mich in meinem eige-*

nen Unterbewusstsein befand. Voller Faszination betrachtete ich meine Umgebung und konnte nicht glauben, dass alles ein Produkt meiner geistigen Vorstellungskraft war. Die Wahrnehmung in der Traumwelt unterschied sich kaum noch von der Realität.

Ich hatte also tatsächlich den Zugang zu meinem Unterbewusstsein gefunden. Das Erste, was ich unbedingt ausprobieren wollte, war das Fliegen. Ich sprang in die Lüfte und stürzte mich in mein Abenteuer. Ich gab die grobe Handlung erst mal aus meinen Händen. Währenddessen blieb ich trotzdem vollkommen bewusst. Ich flog über meine Heimatstadt und kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Alle Gebäude standen an Ort und Stelle, obwohl sie von meinem Unterbewusstsein erschaffen worden waren. Der komplette Stadtplan musste also in meinem Kopf abgespeichert sein und ich war nun in der Lage, ihn detailgetreu abzurufen. Plötzlich hatte ich das Gefühl, dass mich ein guter Freund brauchte. Ich flog zu seiner Wohnung und fragte ihn, was sein Problem sei. Er war von Kopf bis Fuß verschuldet und wusste nicht mehr weiter. Vollkommen bewusst dachte ich darüber nach, wie ich ihm jetzt Geld organisieren könnte. Ich wusste ja, dass ich mich in einem Traum befand und deshalb machen konnte, was auch immer ich wollte; und ich wollte ein Abenteuer. Also flog ich zum nächstgelegenen Einkaufszentrum und beschloss dort ein paar Superkräfte auszuprobieren. Im Luxusmodeladen angekommen, brachte ich mithilfe meiner Gedanken die Zeit zum Stillstand. Weil sich nun nichts mehr um mich herum bewegte, konnte ich mich problemlos an der Kasse bedienen. Plötzlich merkte ich, dass ich den Fokus langsam verlor und der Traum sich dem Ende neigte. Langsam löste er sich auf und meine Wahrnehmung war nun wieder auf die Wachwelt gerichtet. Mit einem breiten Grinsen lag ich in meinem Bett und freute mich schon auf meinen nächsten luziden Traum.

Du siehst also, das Üben kann bereits nach wenigen Tagen zum Erfolg führen und deine Träume auf ein neues Level heben. Sie können so einen großen Einfluss auf dich nehmen, dass sich dein ganzes Leben zum Positiven verändert.

Bevor ich mit dem Klarträumen begonnen hatte, besuchte ich noch die Haupt- bzw. Mittelschule. Durch die persönliche Entwicklung, die ich ab dann durchlebte, steigerte sich auch meine schulische Leistung. Ich schloss mein Abitur ab und ging dann sogar studieren. Meine Eltern sind bis heute noch erstaunt, wenn sie das mit meinen Leistungen aus der Grundschulzeit vergleichen. Wo ich früher noch Probleme hatte, schien das Leben jetzt wie am Schnürchen zu laufen. Ich beendete mein Studium als Ingenieur, forschte an einer Klartraummaske, die dabei helfen kann, Klarträume auszulösen, und gründete später die Plattform *HigherMind*. Heute zählt sie zu einer der größten Online-Plattformen für persönliche und spirituelle Weiterentwicklung in Deutschland. Das luzide Träumen war für mich ein Schlüssel-erlebnis, das mein Leben revolutionierte.

Seit vielen Jahren begleite ich nun auch Menschen, die sich fürs Klarträumen interessieren. Als leidenschaftlicher Klartraum-Trainer habe ich bereits Tausenden Menschen dabei geholfen, es selbst zu erlernen. In der engen Zusammenarbeit mit meinen Kursteilnehmern sind wir auf interessante Erkenntnisse gestoßen, die ich in dieses Buch habe einfließen lassen. Es basiert also auf den Erfahrungen Tausender Klarträumer und soll ein Geschenk an jeden sein, der Klarträumen erlernen möchte. Mit diesem Buch möchte ich dich gleichzeitig inspirieren und es dir so einfach wie möglich machen, das luzide Träumen selbst zu erlernen. Außerdem soll es dich als Praxishandbuch begleiten, um immer wieder an deinen Klartraum-Fähigkeiten zu arbeiten und deine luziden Träume dazu zu nutzen, dein Leben zu verbessern.



Einen großen Dank an dieser Stelle an meine Lektorin Michelle Hegmann. Ihre luziden Träume sind der Grund, warum das Buch in dieser Form existiert. Mithilfe meines ersten Buches, das ich 2016 schrieb, hat sie sich das Klarträumen selbst beigebracht und sich in ihren Träumen aktiv auf ein Vorstellungsgespräch beim Droemer Knaur Verlag vorbereitet. Und siehe da, sie hat ihren Traumjob bekommen, weshalb du nun dieses Buch in deinen Händen hältst. Es macht mich so glücklich, zu sehen, wie viele meiner Leser und Kursteilnehmer ihr Leben durch luzides Träumen bereichern konnten. Dieses Buch ist aus wahrer Leidenschaft entstanden und eine Fügung des Schicksals. Nun liegt es an dir, dieses Schicksal fortzuführen. Zu was wird dich deine Klartraumreise inspirieren? Wie wird luzides Träumen DEIN Leben verändern? Finde es heraus!



# 1

## LUZIDES TRÄUMEN VERSTEHEN

Die Geschichte der luziden Träume geht sehr weit zurück. Das *British Museum* ist im Besitz einer Papyrusrolle, die ca. aus dem Jahre 2000 v. Chr. stammt und Informationen über Träume enthält.<sup>[1]</sup> Dieses ägyptische Traumbuch befasst sich bereits mit dem Thema Traumdeutung und es wird vermutet, dass bereits damals das luzide Träumen bekannt war. Manche Forscher können sich sogar vorstellen, dass luzides Träumen die reguläre Art des Träumens war und sie über Generationen verkümmert ist. Auch bei den alten Griechen gibt es einige Anzeichen für luzides Träumen. Zum Beispiel schrieb Aristoteles: »Wenn man schläft, gibt es oft etwas im Bewusstsein, das erklärt, dass das, was sich dann präsentiert, nur ein Traum ist.«<sup>[2]</sup> Die ersten Kulturen, die luzides Träumen nachweislich praktizierten, waren die Vajrayana- und Bön-Tibeter mithilfe von Traummyoga-Techniken (ca. 6–8 Jahrhundert n. Chr.).<sup>[3]</sup>

Der Begriff »lucid dream« wurde 1913 erstmalig vom niederländischen Psychologen Frederick van Eeden in seinen Traumstudien verwendet.<sup>[4]</sup> Seither wurde das Thema in der westlichen Welt immer populärer. Stephen LaBerge ist es 1980 gelungen, das luzide Träumen im Labor nachzuweisen. Dazu später aber mehr. Paul Tholey war ein weiterer führender Forscher auf dem Gebiet und prägte 1977 in Deutschland den Begriff Klartraum.<sup>[5]</sup> Seine Definition sagte aus, dass Klarträume Träume seien, in denen

einem selbst ganz klar ist, dass man träumt. Zudem könne man darin seine eigenen Entscheidungen treffen.

Angelehnt an Tholeys sieben Kriterien, die einen luziden Traum ausmachen, habe ich folgende Fragen formuliert:

1. Weißt du, dass du träumst?
2. Kannst du dich im Traum frei entscheiden?
3. Ist dein Bewusstsein in keiner Weise getrübt?
4. Erlebst du deine Sinne wie im Wachleben?
5. Erinnerst du dich lückenlos an dein Wachleben?
6. Erinnerst du dich nach dem Aufwachen an den Klartraum?

Die ersten vier davon muss ein Traum erfüllen, damit er auch als luzider Traum bezeichnet werden kann.<sup>[6]</sup>

Wenn du dich an deine Träume zurückerinnerst, wirst du vielleicht den einen oder anderen im Hinterkopf haben, indem du beispielsweise geflogen bist und dich darüber gewundert hast, dass dies möglich ist. Oder du hast einfach intuitiv gespürt, dass es ein Traum ist, wusstest aber noch nicht, dass du diesen auch steuern kannst. Prof. Dr. Schredl und Dr. Erlacher fanden 2004 in einer Studie<sup>[7]</sup> heraus, dass bereits 82 % der Befragten mindestens einmal im Leben einen luziden Traum erlebt haben. Über 20 % gaben sogar an, mehrmals im Monat luzid zu träumen. Leider wissen die meisten nur noch nicht so recht, was sie mit diesen Träumen anfangen sollen. Gerade aus diesem Grund ist es wichtig, das große Potenzial hinter dem luziden Träumen zu erkennen, denn so können nächtliche Abenteuer auch als Lebenshilfe eingesetzt werden.

Die Möglichkeiten im Klartraum sind grenzenlos. Es ist alles erreichbar, was du dir vorstellen kannst. Allein deine eigene Fantasie begrenzt das, was du im Klartraum erleben kannst. Das folgende Beispiel soll dir dabei helfen, leichter zu verstehen, wie sich ein luzider Traum anfühlt. Stelle dir vor, ein normaler Trübtraum wäre wie ein Kinobesuch. Du machst es dir im Kinossessel bequem und tauchst vollständig in die Handlung des Films ein. Der Film zieht dich so tief in seinen Bann, dass du das Kino selbst gar nicht mehr wahrnimmst. Es ist, als wärst du mitten dabei, doch dein Körper sitzt eigentlich nur da und schaut auf eine Leinwand. In einem Klartraum ändert sich das jedoch. Du schaust dir diesen Film nicht nur an, sondern du bist Regisseur, Kamera, Drehbuch, Szenerie und Hauptdarsteller gleichzeitig. Es gibt niemanden, der dir etwas vorschreibt, und du musst nichts befürchten, wenn du etwas Falsches machst. Du bist der Chef und du bestimmst, was möglich ist. Du wählst das Genre selbst. Was darf es sein? Ein Science-Fiction-Thriller, vielleicht auch ein Cartoon oder ein Fantasy-Abenteuer? Breche einfach die physischen Gesetze, während deine Sinneswahrnehmung genauso scharf ist wie im realen Leben. Du siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst wie in der Wachwelt.

Das Allerbeste ist aber, dass du für diese Erlebnisse keinen freien Platz in deinem Terminkalender finden musst. Du musst keine Zeit investieren – ganz im Gegenteil: Das luzide Träumen schenkt dir die Möglichkeit, auf verborgene Lebenszeit zurückzugreifen, die du sonst in Trübträumen verlieren würdest, an die du dich ohnehin nicht erinnern könntest. Der Durchschnittsmensch verschläft ca. 25 Jahre seines Lebens. Davon sind etwa viereinhalb Jahre reine Traumzeit. Diese Extrazeit dient dir aber nicht nur zur Unterhaltung. Du kannst sie direkt fürs Wachleben nutzen, um

dich persönlich weiterzuentwickeln, Probleme und Konflikte zu lösen, Fähigkeiten und Talente zu trainieren oder sogar deine Gesundheit zu verbessern. Wie genau dir der Klartraum einen großen Vorteil im Leben verschaffen kann, werde ich dir später noch mit detaillierten Anleitungen verraten.

## Was ist beim Klarträumen möglich?

Bevor du dir das luzide Träumen beibringst, solltest du ein genaueres Bild davon bekommen und erfahren, was darin eigentlich möglich ist. Bisher konnte ich dir nur einen kleinen Überblick in die Thematik geben, jetzt gehen wir ins Detail. Und wie könnte ich dir die Möglichkeiten, die ein Klartraum bietet, besser beschreiben, als von persönlichen Erfahrungen zu berichten? Daher werde ich in diesem Abschnitt meine eigenen Traumberichte verwenden, um dir anhand dieser Beispiele die Möglichkeiten eines Klartraums näherzubringen.

*Ich blickte auf meine linke Hand und begann meine Finger zu zählen. Eins, zwei, drei ... »Moment mal, warum habe ich nur drei Finger?«, dachte ich mir. Ich zählte nochmals von vorne: »Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben ... ah, das müsste ein Traum sein.« Sofort überfiel mich das gewohnte Gefühl von Freiheit. Ich wusste, dass ich in meinem Bett lag und gerade träumte. Mein Bewusstsein wurde schärfer und ich fühlte mich völlig wach und klar. Ich wusste, dass mir nun alle Wege offenstanden.*

Dass man im Klartraum bei vollem, wachem Bewusstsein ist, sollte dir bereits bekannt sein. Der Übergang zwischen Trüb- und Klarheit passiert rapide, wenn man in einer bestimmten Situation merkt, dass es sich um einen Traum handelt. In diesem Moment wird ein Teil des Gehirns aktiv, der für logisches Denken und dem Treffen bewusster Entscheidungen zuständig ist. Man nimmt seine Traumumgebung ab diesem Zeitpunkt verschärft wahr, weiß aber trotzdem, dass man gerade im Bett liegt. Vor allem bei den ersten Klarträumen verspürt man einen gewaltigen Gefühlsausbruch: Freude, Verblüffung, Freiheit ...

*Die Euphorie stieg sofort an. Ich war so glücklich, einen Klartraum zu erleben. Die Freude sprudelte geradezu aus mir heraus. Meine Emotionen waren auf einem solch hohen Level, dass ich merkte, wie mir der Traum entglitt. Um ein Haar verfrachtete sich meine Wahrnehmung zurück in mein Bett, doch ich schaffte es gerade noch, den Fokus im Traum zu halten. Ich konzentrierte mich auf meinen Tastsinn, indem ich die kühle weiße Wand vor mir anfasste und meine Finger über den gestrichenen Putz wandern ließ. Ich sah mich in meiner Umgebung um und fand mich in meinem alten Klassenzimmer wieder.*

Die Emotionsüberladung kann – vor allem bei Anfängern – zum Abbruch des Traumzustandes führen. Sobald Emotionen zu stark werden, reagiert der physische Körper mit entsprechenden hormonellen Reaktionen, die das Gehirn wieder in den Wachzustand zurückbringen. Das ist völlig normal und wird dir zu Beginn deines Trainings wahrscheinlich des Öfteren passieren. Stelle dich also darauf ein, dass deine ersten Klarträume nur von kurzer

Dauer sein werden. Mit der Zeit kannst du aber lernen, deinen Klartraum zu stabilisieren und somit die Dauer deines Traums zu verlängern. Sich auf seinen Tastsinn zu fixieren, ist eine Technik, um diese Stabilität wiederaufzubauen.

### Wie ich das Tor zu meinem Unterbewusstsein öffnete

*Nachdem ich meinen Traum stabilisieren konnte und mich in meinem alten Klassenzimmer wiederfand, hörte ich eine Stimme: »Andi! Du störst mal wieder den Unterricht!« Ich blickte in die Richtung, aus der die Stimme kam. Meine alte Lehrerin stand vor der Tafel und zeigte mit der Kreide auf mich. »Setz dich jetzt sofort wieder hin!« Die Klasse sah mich kritisch an. Ich kannte nur wenige der Personen, die angeblich meine Mitschüler waren. Meine Lehrerin, welche in diesem Traum ganz anders aussah als sonst, dafür aber genau den gleichen Charakter besaß, wurde langsam wütend. Ich ging zur Tafel und sagte ihr: »Keine Sorge, das ist alles nur ein Traum. Sehen Sie ...« Ich sprang in die Luft, schwebte kurz und fiel langsam, wie eine Feder, wieder zu Boden. »Probieren Sie es auch mal aus.« Ich sah, wie im nächsten Moment die gesamte Klasse aufsprang und ebenfalls versuchte in die Luft zu springen. Bei einigen funktionierte es. Darüber waren sie sehr erstaunt. Andere wiederum versuchten es vergebens. »Siehst du«, sagte meine Lehrerin, »nicht alle träumen gerade.« Fast habe ich ihrer Aussage Glauben geschenkt, weshalb der Traum langsam in den Trübtraum überging und ich die Kontrolle über den Traum verlor. Im letzten Moment fiel mir noch auf, dass ich es allein war, der träumte, und ich niemanden davon überzeugen musste. Die Klarheit kam wieder zurück.*



Im Traum erschafft dein Unterbewusstsein Traumpersonen. Diese können einen individuellen Charakter besitzen und dich regelrecht zum Staunen bringen. Die Charakterzüge kommen dir teilweise wie ein originales Abbild aus der Wirklichkeit vor, dennoch sind sie das Produkt deines eigenen Unterbewusstseins. Auch das Aussehen deiner Traumfiguren kann einer Person aus dem Wachleben sehr ähneln. Allerdings muss das nicht zwingend der Fall sein. Traumcharaktere können eine Mischung aus verschiedenen Zügen mehrerer Personen sein und daher eine komplett neue Person erschaffen. Wenn man Traumfiguren von etwas überzeugen möchte, wird man oft an Grenzen stoßen. Nicht selten kann man beobachten, dass manche Traumcharaktere unsinnige und zusammenhanglose Dinge von sich geben. Wenn du dessen Bedeutung ergründen möchtest, dann ist äußerste Vorsicht geboten. Dies kann dazu führen, dass dein Klartraum leicht in einen normalen Trübs Traum abdriftet. Versuche deine Traumcharaktere also nicht mit realen Personen gleichzustellen, sondern sehe sie als Kommunikationsvermittler zu deinem Unterbewusstsein.

*Ich fragte mich, warum ich eigentlich gerade in der Schule war, obwohl ich in Wirklichkeit eigentlich bereits studierte. »Frau Ott«, fragte ich meine Lehrerin, richtete meine Frage aber an mein Unterbewusstsein, »warum bin ich wieder in der Schule? Was wollen Sie mir zeigen?« Sofort begannen sich die Charakterzüge der Lehrerin zu verändern und sie antwortete: »Ich wollte dir den Unterschied zwischen Schule und Studium aufzeigen und bewusster machen. In der Schule gibt es einen Lehrer, welcher dir sagt, was du zu tun hast, um möglichst schnell an dein Ziel zu kommen. Heute wäre das für dich jedoch kontraproduktiv und würde dich*

*ausbremsen. Ich wollte dir klarmachen, dass Eigeninitiative das Kernelement deines Studiums ist.« – »Habe ich Sie dann nicht bei Ihrer Arbeit gestört?«, fragte ich. »Ist es schlecht, dass ich Ihnen mit meinem Klartraum in die Quere kam?« – »Ja, stimmt. Du hast zwar gestört, trotzdem ist das keinesfalls schlecht für dich. Wie ich sehe, ist dir etwas ganz Wichtiges bewusst geworden.« Vollkommen begeistert wachte ich in meinem Bett auf und war um wertvolle Erkenntnisse reicher.*

In diesem Moment wurde mir klar, dass ich im Traum Zugriff auf mein Unterbewusstsein erhalte. Jede Wahrnehmung im Traum wird davon erschaffen. Wenn wir nun in einem Traum luzid werden, verbindet sich das bewusste Denken damit. Traumcharaktere bieten eine gute Möglichkeit, Fragen an dieses zu stellen. Denn dort sind viele Informationen abgespeichert, die man sich unmöglich bewusst merken könnte. Das Unterbewusstsein verarbeitet im Traum verschiedenste Ereignisse aus deinem Alltag, damit bestimmte Zusammenhänge klarer werden, Gedanken sortiert werden und man sie mit tief verborgenen Erfahrungswerten kombinieren kann. Träumen ist also sehr wichtig für unseren Verstand. Da stellt sich nun die Frage: Stören wir den Prozess, wenn wir klarträumen? Nein, denn wir verarbeiten trotzdem unsere Gedanken. Dies geschieht dann nur auch zum Teil auf bewusster Ebene.

## Die verborgenen Ecken meines Verstandes

Man eröffnet sich sogar neue Möglichkeiten, indem man seinen Gedankenverarbeitungsprozess in eine bestimmte Richtung lenkt. Das Unterbewusstsein ist und bleibt weiterhin aktiv. Außerdem sammelt man bewusst wertvolle Erfahrungen, welche einem im realen Leben sehr weiterhelfen können.

*In der Zeit, in der ich fleißig an meiner Bachelorarbeit tüftelte, bei der ich einen REM-Schlaf-Detektor zum Auslösen von Klarträumen entwickelte, hatte ich immer wieder mit technischen Problemen zu kämpfen. Um die Schlafphasen der Probanden messen zu können, musste ich die Daten meiner Sensoren aufzeichnen können. Dazu implementierte ich einen SD-Kartenslot, um die gesammelten Daten auf eine Speicherkarte zu schreiben und anschließend auf dem Computer auswerten zu können. Leider funktionierte die technische Realisierung nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich kam seit Tagen keinen Schritt voran. Die Zeit lief mir bereits davon, sodass ich immens unter Druck stand. Zum Glück erlebte ich einen luziden Traum, der die Situation veränderte. Ich beschloss, im Traum mein Unterbewusstsein um Rat zu fragen. Darauf bekam ich verblüffenderweise genau die Antwort, die ich suchte. Mir fiel auf, dass ich den Fehler seit Tagen an der falschen Stelle gesucht hatte. Tief in mir war mir klar, was zu tun ist, doch auf bewusster Ebene war ich einfach nicht auf die Lösung gekommen. Erst durch die Hilfe meines Klartraums konnte ich mich aus dieser verzweifelten Lage befreien. Ich konnte die Problematik lösen und die Elektronik der Schlafmaske in Gang bringen.*

Man ist sehr erstaunt, wenn man merkt, wozu das eigene Unterbewusstsein eigentlich imstande ist. Unser Verstand stößt ab einem gewissen Grad an seine Grenzen. Im Klartraum haben wir die Möglichkeit, auf verborgene Ecken des Unterbewusstseins zuzugreifen und somit auf kreative Lösungen zu kommen. Du kannst es zu den unterschiedlichsten Lebensaspekten befragen. Wenn du vor einer schwierigen Entscheidung stehst, die dein Leben in verschiedene Richtungen führen könnte, hast du die Möglichkeit, dein Unterbewusstsein dazu zu befragen. Luzide Träume lassen sich also auch hervorragend als Quelle der Inspiration nutzen. Die Filmmeisterwerke *Inception* oder *Interstellar* von Christopher Nolan sind laut seinen Aussagen durch luzide Träume inspiriert worden. Ähnliches ist auch von der *Matrix-Trilogie* der Wachowski-Geschwister bekannt.

### Welche Talente und Fähigkeiten stecken in mir?

Gesammelte Erkenntnisse im Traum kannst du ins reale Leben mitnehmen. Dies gilt übrigens auch für alle Erfahrungen, die du in deinen Träumen sammelst. So hast du die Chance, Fähigkeiten aus der realen Welt im Traum zu trainieren.

*Ich besuchte einen Freund in der Nähe des Bayerischen Waldes. Im Winter gab es dort immer schöne Pisten. Ich stand zuvor kaum auf dem Snowboard, weswegen ich am ersten Tag massive Probleme dabei hatte, nur zehn Meter geradeaus zu fahren, ohne dass ich gleich stürzte. In der folgenden Nacht erlebte ich einen luziden Traum und beschloss, meine Snowboardfähigkeiten zu trainieren. Dadurch, dass ich in der Realität bereits wusste, wie sich das*

*Snowboarden anfühlt, konnte ich dieses Szenario auch wunderbar im Traum nachbilden. Der Traum machte mir dann so viel Spaß, dass ich richtig steile und felsige Abhänge regelrecht herunterbretterte. Am nächsten Tag ging es wieder auf die Piste und siehe da, eine deutliche Verbesserung war zu spüren. Zwar traute ich mich nicht an ähnlich steile Abhänge, wie sie im Traum vorgekommen waren, dennoch ist meine Körperhaltung stabiler geworden und ich konnte die Piste herunterfahren, ohne dass ich auch nur einmal stürzte.*

Man kann den Klartraum wunderbar dazu nutzen, um ein mentales Training durchzuführen. Oft ist der limitierende Faktor nicht die Muskelkraft oder die physische Ausdauer, die wir in bestimmten Sportarten benötigen, sondern der mentale Part. Spitzensportler werden das bestätigen können. Häufig sieht man, wie Sportler ihre Augen schließen und ihre Bewegungsabläufe in Gedanken simulieren. Ein ähnlicher Effekt geschieht auch beim luziden Träumen. Da man sich mit dieser Methode einen Vorteil gegenüber seiner Konkurrenz verschaffen kann, wird das luzide Träumen bei Sportlern im professionellen Bereich immer populärer. Dieses Prinzip lässt sich auch auf alle anderen Fähigkeiten anwenden. Wenn du ein Musikinstrument besser spielen, deine Aussprache einer Fremdsprache optimieren oder schwierige Vorträge vor einem Publikum einüben möchtest, kannst du das wunderbar in einem Klartraum machen.

*Ich sah mich in meiner Umgebung um und stellte mir sofort die Frage: »Träume ich gerade?« Ich hielt mir mit meinen Fingern die Nasenflügel zu und versuchte durch die geschlossene Nase zu*

*atmen. Da es mir gelang, wusste ich nun sicher, dass es ein Traum war. Ich befand mich mitten in Moskau, obwohl ich noch nie dort gewesen war. Zu meiner Verwunderung stellte ich fest, dass die Traumcharaktere makellos Russisch sprachen. Ich selbst jedoch nicht. Auch im Traum hatte ich zuerst eine Sprachbarriere im Kopf. Meine Aussprache ließ, wie im realen Leben auch, eher zu wünschen übrig. Ich unterhielt mich jedoch mit meinen Traumcharakteren und sagte ihnen, sie sollen mir doch bei der Aussprache helfen. Während ich mit einer hilfsbereiten Russin über die Moskauer Stadt flog und mich in Russisch unterrichten ließ, hörte ich überall in der Stadt Musik. Es waren Lieder aus den derzeit aktuellen Charts. Ich fand es sehr faszinierend, da die Lieder identisch mit der Realität waren. Ich genoss die Musik und war so berührt, weil ich wusste, dass diese Lieder von meinem Unterbewusstsein selbst gesungen wurden.«*

Luzide Träume bringen einen immer wieder aufs Neue zum Staunen. Sprachen, die man selbst nicht perfekt beherrscht, können vom Unterbewusstsein fehlerfrei gesprochen werden. Musik, die man zwar einmal gehört hat, aber unmöglich beim Karaoke nachsingen könnte, werden perfekt abgespielt. Im luziden Traum bekommen wir hierauf den direkten Zugang und können uns immer wieder von unseren verborgenen Fähigkeiten beeindrucken lassen. Jede Erfahrung, die wir in der Realität gesammelt haben, können wir im Traum von unserem Unterbewusstsein abrufen lassen. Bei Erfahrungen, die wir noch nicht gemacht haben, sieht das aber etwas anders aus.

*Ich wurde luzid, während ich davon träumte, wie ich in der Mensa aß. Das Essen dort gilt nicht gerade als kulinarisches Highlight. Da ich aber Lust hatte, etwas Leckeres zu essen, teleportierte ich mich an einen sommersonnigen Strand in der Karibik. Direkt neben dem Meer waren immer wieder Kisten mit reifen exotischen Früchten zu finden: Mangos, Papayas, Maracujas, Kiwis, Ananas usw. Ich genoss die Geschmacksexplosion jeder einzelnen Frucht, die ich probierte. Das Beste war, dass sich keinerlei Sättigungsgefühl einstellte. Ich konnte ohne schlechtes Gewissen zugreifen und so viel essen, wie ich wollte. Jede Frucht schmeckte wie in der Realität und teilweise sogar noch besser. Da ich bis zu diesem Zeitpunkt noch nie eine Drachenfrucht probiert hatte, machte ich mich auf die Suche nach der Drachenfruchtkiste. Lange dauerte es nicht, bis ich sie fand und die erste Frucht halbierte. Ich aß das weiße, körnige Fruchtfleisch und fiel in eine Geschmacksekstase. Sie schmeckte so wunderbar fruchtig und erfrischend. Dieser Geschmack war so neu für mich, dass ich sie direkt zu meiner neuen Lieblingsfrucht erklärte. Ein paar Wochen später im Wachleben kaufte ich mir eine im Supermarkt. Ich fiel vor Enttäuschung aus allen Wolken, als ich sie probierte. Der Geschmack war nicht annähernd so gut wie im Traum und wies auch so gut wie keine Ähnlichkeit dazu auf.*

### **Meine neue Definition von Kreativität**

Logischerweise kann das Unterbewusstsein nur Erfahrungen im Traum simulieren, die man bereits gesammelt hat. Wenn man aus dem Realitätsleben nicht weiß, wie eine bestimmte Frucht tatsächlich schmeckt, kann es den Geschmack nur versuchen zu er-

raten. Dennoch ist das Unterbewusstsein in der Lage, einen völlig neuen Geschmack zu kreieren, den es in der Realität so nicht gibt. Und genau das ist eine Fähigkeit, die dich im luziden Traum noch mehr zum Staunen bringen wird: das Erschaffen.

*Ich stieg in einen luziden Traum ein und befand mich beim Haus meiner Eltern. Obwohl ich selbst keinen Motorrad-Führerschein und schon gar kein Motorrad besaß, wollte ich es unbedingt im Traum ausprobieren. Deshalb versuchte ich mir zuerst ein Motorrad herbeizuwünschen. So einfach machte es mir mein Unterbewusstsein jedoch nicht. Egal wie sehr ich mich anstrengte, konnte ich kein Motorrad vor meinen Augen erscheinen lassen. Ich probierte es auf einem anderen Weg. Ich stellte mir vor, dass das Motorrad hinter dem geschlossenen Garagentor stand. Ich öffnete es und sah dort eine schwarze Supersportlermaschine stehen. Voller Freude stürzte ich mich auf dieses Abenteuer.*

Im Klartraum muss man ab und zu um die Ecke denken. Oft ist es gar nicht so leicht, sich etwas direkt herbeizuträumen, egal ob es sich dabei um Gegenstände, Personen oder Situationen handelt. Wenn man sich etwas nicht direkt vorstellen kann oder man dafür keine logische Erklärung findet, wird sich der gewünschte Trauminhalt nicht immer manifestieren. Gaukelt man seinem Unterbewusstsein aber eine logische Erklärung vor, kommt man wesentlich leichter ans Ziel. Sobald man den Dreh raus hat, sind dem Erschaffen keine Grenzen gesetzt.



*Ich fuhr mit dem Motorrad mit rasanter Geschwindigkeit auf der Landstraße. Ich wollte mein Abenteuer jedoch noch weiter treiben. Ich stellte mir vor, dass auf der Armatur ein Spezialknopf auftauchen würde, sobald ich meinen Blick darauf richtete. Ich drückte diesen Knopf und dann ging das Abenteuer erst richtig los. Das Motorrad begann nun abzuheben und ich konnte damit in der Luft fliegen. Es war atemberaubend. Ich fragte mich, wie schnell ich wohl damit fliegen konnte. Mit dem Ziel, eine andere Dimension zu erreichen, gab ich Vollgas. Meine Umgebung verzerrte sich um mich herum und ich hatte das Gefühl, durch einen gekrümmten Raumzeitunnel zu fliegen. Ich wollte einen anderen Planeten besuchen, auf dem andere Naturgesetze galten. Und so kam ich in einer Welt an, in der die Gravitation eine andere war. Zuerst fiel es mir nicht auf, da ich immer noch in der Luft flog (das Motorrad hatte ich allerdings während der Reise verloren). Ich sah, wie die Bewohner dieses Planeten lange und hohe Schritte machten. Ich wollte die Gravitation auch spüren und beendete meinen Flug. Ich machte ein paar Schritte und hatte das Gefühl, ich wäre auf dem Mond. Es machte richtig viel Spaß, sich auf diese Weise fortzubewegen. Mir fiel auf, dass dieser Planet nicht die gleiche Form von Materie besaß wie die Erde. Die Gegenstände und die Umwelt strahlten in Farben, die ich noch nie zuvor gesehen hatte. Ich konnte meinen Augen und meinem Verstand kaum glauben. Die Fassungslosigkeit führte dazu, dass mir die Kontrolle über den Traum entglitt. Vollkommen berauscht lag ich in meinem Bett und spürte, wie die Endorphine durch meinen Körper pumpten. Dieser Traum sorgte mehrere Tage für anhaltende Glücksgefühle.*

Es ist also möglich, komplexe Dinge zu erschaffen, welche fernab der Realität sind. Alles, was wir dazu benötigen, ist eine blühende

Fantasie. Der Klartraum ist und bleibt immer ein Zusammenspiel von Bewusstsein und Unterbewusstsein, weshalb die Kontrolle nicht komplett abgegeben werden kann. Wir sind nur in der Lage, brillante Dinge zu erschaffen, wenn wir Letzteres bewusst dazu animieren.

### Wie mich meine Träume therapierten

Wir wissen ja, wie mächtig unser Unterbewusstsein in unserem Alltagsleben sein kann. Ängste, Phobien, Glaubenssätze und Gewohnheiten sind stark darin verankert. Deswegen können wir uns in manchen Situationen, die in unserem Alltagsbewusstsein auftreten, nur schwer bewusst dagegenstellen. Wenn wir im Traum jedoch Zugang zu unserem Unterbewusstsein haben, können wir es auch umprogrammieren.

*Im Grundschulalter stand ich nach der Schule alleine an der Bushaltestelle, während eine Frau mit ihrem Schäferhund an mir vorbeispazierte. Aus heiterem Himmel sprang der Hund mich an und biss mir direkt in meine Hüfte. Da ich zum Glück eine dicke Jeans trug, kam ich mit Quetschwunden davon. Das Problem waren aber nicht die körperlichen Wunden und Schmerzen, sondern die psychischen Folgen. Nach diesem Erlebnis traute ich mich anschließend nur schwer in die Nähe eines Hundes. Ich träumte auch öfter von aggressiven Hunden, die mich verfolgten. Nachdem ich älter wurde und schon ein wenig Erfahrung im luziden Träumen hatte, träumte ich eines Nachts wieder davon, wie mich ein Hund angriff. Währenddessen wurde ich luzid und beschloss, mich meiner Angst zu stellen. Ich drehte mich um und blickte mutig auf den aggressiven*

Rüden. Ich wusste, mir konnte nichts passieren, da ja nichts davon real war. Ich stellte ihm die Frage: »Was willst du von mir? Warum läufst du mir immer hinterher?« Daraufhin wurde er plötzlich sehr zahm und begann zu sprechen: »Ich laufe dir hinterher, weil du willst, dass ich dir hinterherlaufe. Ich dachte, du brauchst es, damit du dich vor mir schützen kannst.« Sofort wurde mir einiges klar. Natürlich blieb meinem Unterbewusstsein nichts anderes übrig, als mir einen Hund hinterherlaufen zu lassen, damit ich ihnen zu meinem Schutz weiterhin aus dem Weg gehen würde. Als ich im Traum aufgehört hatte wegzulaufen, verschwanden meine Angst und die damit verbundene Schutzhaltung. Ich spielte etwas mit dem Hund und gewann immer mehr Vertrauen zurück. Das sorgte auch dafür, dass ich im Wachleben besser mit Hunden umgehen konnte und meine Angst schließlich ganz verlor.

Mit luziden Träumen haben wir also die Möglichkeit, unser Unterbewusstsein nach unseren Wünschen umzuprogrammieren. Klarträume eignen sich besonders gut, um Ängste oder Phobien loszuwerden. Doch Vorsicht: Versuche nicht, tiefsitzende psychische Traumata ohne Begleitung eines erfahrenen Therapeuten zu behandeln. Du solltest so etwas nur bei Kleinigkeiten, bei denen du psychische Stabilität garantieren kannst, ausprobieren. Ebenso kann man damit negative Gewohnheiten wie beispielsweise Rauchen oder ungesunde Ernährung in den Griff bekommen. Man kann also seine Lebensqualität immens steigern. Wenn wir einmal die Macht hinter dem Unterbewusstsein genauer betrachten, sehen wir, welch unglaubliches Potenzial uns das luzide Träumen bietet. Der Placebo-Effekt, eine besonders starke Heilfunktion unseres Unterbewusstseins, kann im luziden Traum genutzt werden. So können wir Krankheiten

schneller und effektiver heilen und unsere Selbstheilungskräfte stärken. Immense Vorteile der persönlichen Weiterentwicklung liegen also klar auf der Hand.

### Meine große Abenteuerreise

*Während ich durch die Luft flog, wurde mir allmählich klar, dass es sich um einen Traum handeln musste. Ich freute mich, den luziden Zustand erreicht zu haben, und legte sofort los. Ich hatte Lust auf ein richtiges Abenteuer. Da ich zu dieser Zeit die Anime-Serie One Piece häufig schaute, entschied ich, direkt dort einzusteigen. Ich drehte mich in der Luft noch mehrmals schnell im Kreis. Die Umgebung um mich herum verschwamm und ich begann, eine neue Welt zu kreieren. Überall wimmelte es nun von möglichen Abenteuern: Urwälder, Meere, feindliche Piraten usw. Viele von meinen Traumcharakteren besaßen – wie in dem Anime auch – sogenannte Teufelskräfte. Es handelt sich dabei um spezielle Fähigkeiten, welche beispielsweise die Kontrolle von Naturkräften ermöglichten oder die Übernahme der Eigenschaften bestimmter Materialien. Ich selbst hatte die Eigenschaften von Gummi, genau wie der Hauptcharakter Ruffy im Anime. Ich konnte meinen Körper in alle Richtungen dehnen. Schläge oder Stöße konnten mir nichts anhaben, was mir in meinem Abenteuer große Vorteile verschaffte. Ich flog vom Himmel herab und hüpfte wie ein Flummi am Boden auf und ab. Ich stürzte mich auf die Piraten und verwickelte mich in wilde Prügeleien. Mir konnten die anderen natürlich nichts anhaben, egal wie fest sie zuschlugen. Ich konnte meine Arme beliebig weit ausdehnen und gewann somit viele Kämpfe. Es machte richtig viel Spaß, doch es wurde noch spannender. Ein guter Freund namens Zorro, ein*

Schwertkämpfer, kam zu mir geeilt, um mir eine Nachricht zu überbringen. Meine Freundin wurde von einem Fiesling gefangen gehalten. Mir blieb natürlich nichts anderes übrig, als mich auf die Suche nach ihr zu machen. »Halt«, schrie Zorro, »iss das hier!« Er warf mir eine rote Frucht zu. Ohne zu zögern, aß ich sie, denn ich wusste, was sie bedeutete. Sie verlieh mir die Fähigkeit, mich in Feuer zu verwandeln. Und nicht nur das, ich konnte sogar einen feuerspeien- den Drachen rufen, was ich sofort tat. Alle Piraten um mich herum versanken in Ehrfurcht. Zorro und ich stiegen auf den Drachen und flogen zur Stadt, in der meine Freundin gefangen gehalten wurde. Die Piraten dort waren etwas mächtiger, aber das machte nicht viel aus. Ich konnte mich nun in Feuer verwandeln, hatte einen Dra- chen und einen mutigen Schwertkämpfer an meiner Seite. Wenn es brenzlich wurde, verlangsamte ich die Zeit und konnte mir somit ebenfalls einen Vorteil verschaffen. Zu dritt nahmen wir es mit der ganzen Stadt auf, bis ich, mit ein wenig Mühe und Rätselearbeit, schließlich auf meine Freundin stieß. Ich befreite sie und gab ihr ei- nen leidenschaftlichen Kuss, der meine Emotionen zum Fließen brachte. Ich war heilfroh, sie gefunden zu haben, umarmte sie ganz fest und drehte mich mit ihr im Kreis. Die Umgebung verschwamm wieder und ich wechselte die Location. Wir plumpsten beide aus einer Höhe von ca. zehn Zentimetern auf einen feinen warmen Sandstrand und waren nun allein und ungestört ... Eine Weile spä- ter entspannten wir am Strand und kamen dann auf die Idee, im Meer zu tauchen. Dazu verwandelten wir uns in Delfine, um unter Wasser atmen zu können. Im rasanten Tempo bewegten wir uns nun im Wasser fort und erkundeten gemeinsam die Tiefen des Mee- res. Der Blick war fantastisch. Leuchtende bunte Fische umgaben uns, fluoreszierende Lebewesen erhellten das Wasser. Ich ging noch einen Schritt weiter. Dazu tauchte ich hinab bis zum Meeresgrund und setzte mich dort in die Hocke. Ich sammelte meine Kräfte, um

*mich vom Boden abzustößen. Dazu vereinigte ich all meine Energie und katapultierte mich direkt nach oben. Im Wasser verspürte ich noch einen leichten Widerstand, als ich es jedoch verließ, flog ich wie eine Rakete mit irrer Geschwindigkeit empor. Es war so hoch, dass ich die Erdkrümmung sehen konnte. Und es ging noch weiter hinauf, bis ich schließlich vollständig im All landete. Ich hatte den Blick auf die Erde, den Mond und alle anderen Planeten in unserem Sonnensystem. Den restlichen Traum verbrachte ich mit einer Reise durch die Galaxie.*

Du siehst also, dass du selbst über die Grenzen deines Traumes bestimmst. Du kannst erleben, was immer du möchtest, vorausgesetzt, du kannst es dir vorstellen. Lebe all deine Fantasien aus, ohne Angst vor Abweisung, Unfällen oder Tod zu haben. Der luzide Traum ist deine eigene Welt und du allein bist der Gott dieser Welt. Es wird sogar noch besser, denn luzides Träumen kann einen großen Einfluss auf dein Wachleben haben. Wie du das Klarträumen als Lebenshilfe nutzen kannst, werde ich dir aber in einem gesonderten Kapitel noch genauer erklären.

## Die Wissenschaft hinter dem Klarträumen

Damit dir das Klarträumen später leichter fällt, solltest du grob wissen, was physiologisch während des Schlafs passiert. Denn dies ist etwas komplizierter, als es den Anschein erweckt. Wir wechseln nämlich immer wieder zwischen verschiedenen Schlafphasen. Darunter fallen Leichtschlafphasen, Tiefschlafphasen

und die sogenannte REM-Schlafphase. Jede Phase hat ihre spezifische Wirkung auf uns, weshalb jede gleich wichtig für unsere Gesundheit ist. Sie treten nachts im 90-minütigen Rhythmus auf und das bedeutet, dass wir viele verschiedene Traumphasen durchlaufen. Wenn wir unsere Schlafrhythmen besser verstehen, können wir die Häufigkeit unserer (luziden) Träume steigern.

Mithilfe von komplexen Messinstrumenten kann der Schlaf genauestens untersucht werden. Wissenschaftler teilen den Schlaf in fünf verschiedene Stadien ein. Eigentlich musst du nur den Unterschied zwischen dem Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf kennen.

Im Leichtschlaf reduziert sich unsere Gehirnwellenaktivität (Theta-Zustand). Verstand und Muskulatur entspannen sich und die Sinneswahrnehmung wird heruntergefahren. Beim Einschlafen können somit noch plötzliche Muskelzuckungen auftreten. Im Leichtschlaf treten vermehrt die Träume auf, die sehr realitätsbezogen sind und unseren Alltag widerspiegeln.<sup>[8]</sup> Vermutlich verarbeiten wir hier unsere Erlebnisse und bereiten uns auf die Zukunft vor.

Im Tiefschlaf verlangsamen sich die Gehirnwellen noch weiter (Delta-Zustand). Die körperliche Erholung wird eingeleitet, die Temperatur wird heruntergefahren und der Puls verlangsamt sich. Hier werden viele antioxidative Hormonprozesse in Gang gesetzt, die dem Alterungsprozess entgegenwirken. Das Aufwachen aus dieser Schlafphase fällt extrem schwer, jedoch sind Träume eher unwahrscheinlich.

Anders ist das im REM-Schlaf. Hier findet die höchste Traumaktivität statt, weshalb er besonders interessant für uns ist.<sup>[9]</sup> Mehrere Untersuchungen zeigten, dass luzide Träume fast aus-

schließlich in diesem Schlafzustand auftreten.<sup>[10]</sup> REM steht für »rapid eye movement« und beschreibt direkt das auffälligste Merkmal dieser Schlafphase. Unsere Augen bewegen sich, je nach Traumgeschehen, teilweise richtig schnell hin und her. Auch die Hirnwellenaktivität steigt stark an, manche Regionen sind sogar noch aktiver als im Wachzustand. Währenddessen leitet der Körper einen Schutzmechanismus ein, um zu verhindern, dass geträumte Bewegungen nicht auf den Körper übertragen werden. Dabei wird die Signalübertragung vom Gehirn zur Muskulatur unterbunden. Dieses Phänomen wird auch Schlafparalyse genannt. Normalerweise löst sie sich direkt nach dem Aufwachen auf, doch beim luziden Träumen kann es in seltenen Fällen vorkommen, dass wir sie bewusst wahrnehmen. Mehr Infos dazu findest du im Anhang des Buches.

Gegen Ende des Schlafs verlängert sich die Dauer der REM-Phase auf bis zu 30 Minuten. Die Tiefschlafphasen werden im Laufe der Nacht immer kürzer. Das bedeutet, dass wir in den frühen Morgenstunden deutlich länger, öfter und intensiver träumen als in der Nacht. Dieser Zeitraum ist daher für unser Klartraumtraining von besonderer Bedeutung. Doch dazu später mehr.

Das größte Hindernis, das uns beim Klarträumen im Weg steht, ist etwas, das ich »Realitätsillusion« nenne. Wir sind im Traum fest davon überzeugt, dass das, was wir träumen, die Realität selbst ist. Der Weitblick ist uns im Traum nicht gegeben, da unser Bewusstsein eingeschränkt ist. Wir identifizieren uns als eine ganz neue Person. Wir übernehmen ihr Denken, ihr Handeln und ihre Wahrnehmung. Selbst andere Traumfiguren besitzen ihr eigenes Ich-Bewusstsein. Diese Illusion ist physiologisch begründet. Denn im Traum ist unser präfrontaler Cortex deaktiviert, das



Hirnareal, das für logisches und kritisches Denken zuständig ist. Wird dieser Bereich aktiviert, erweitert sich unser Bewusstsein und wir können den Traum als solchen enttarnen.<sup>[11]</sup> Dann sind wir in der Lage, die Illusion zu durchschauen. Die Forscherin Ursula Voss stimulierte dieses Hirnareal bei einigen Versuchsteilnehmern sogar mit leichtem Wechselstrom. Dadurch konnten tatsächlich vermehrt luzide Träume ausgelöst werden.<sup>[12]</sup> Dies zeigt, dass wir Klarträume auslösen können, wenn der präfrontale Cortex aktiviert wird.

Wenn wir im Traum sogar vergessen können, wer wir in Wirklichkeit sind, und wir so stark in die Rolle einer selbsterschaffenen Identität schlüpfen können, was gibt uns dann Gewissheit, dass wir uns diesen luziden Zustand nicht einfach nur einbilden? Es könnte ja sein, dass wir nur träumen, wir könnten unsere Träume steuern, dabei nehmen wir sie einfach nur etwas intensiver wahr als sonst. Doch die Wissenschaft sagt etwas anderes. Steven LaBerge hat in einem Experiment nachgewiesen, dass wir im Klartraum freie Entscheidungen treffen können und sie nicht vom Traumgeschehen selbst vorgeschrieben werden.<sup>[13]</sup>

Für dieses Experiment wurde ein Klarträumer an ein Schlafmessinstrument angeschlossen. Zuvor wurde ihm mitgeteilt, dass er im Klartraum mit den Augen ein bestimmtes Bewegungsmuster (z. B. links, rechts, links, rechts) ausführen solle. Und tatsächlich, als es dann so weit war, schickte der Proband diese Zeichen an die Außenwelt. Diese konnten die Forscher mithilfe von speziellen Messgeräten an den Augenbewegungen ablesen.

2021 gab es ein weiteres Experiment, das sogar die zweiseitige Kommunikation nachwies.<sup>[14]</sup> Dabei wurden den Klarträumern verschiedene Aufgaben (z. B. 8 minus 2) oder Ja-Nein-Fragen

direkt im Traum gestellt. Diese konnten sie zuverlässig mit vorher abgesprochenen Augenbewegungen beantworten.

Das Besondere an luziden Träumen ist also, dass sie wissenschaftlich nachgewiesen werden können und gleichzeitig einen tiefen Einblick in uns selbst ermöglichen. Sie sind die Brücke, die die wissenschaftliche Welt mit der spirituellen verbindet.

### Das solltest du wissen, bevor du anfängst

Nun weißt du, wie spannend das Klarträumen sein kann, und kannst bestimmt kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. Doch bevor du damit startest, solltest du wissen, wann Vorsicht geboten ist und was du vielleicht lieber vermeiden solltest. Im Grunde kannst du unbesorgt sein, denn wenn du dich an ein paar Grundregeln hältst und über die negativen Seiten aufgeklärt bist, kann nichts schiefgehen. Das bedeutet aber nicht, dass es nicht auch mal gruselig werden könnte. Unter bestimmten Umständen kann das Klarträumen in seltenen Fällen sogar einen negativen Einfluss auf dein Leben ausüben. Doch das ist kein Grund, sich vor luzidem Träumen zu fürchten oder es an den Nagel zu hängen. Wenn du über die negativen Seiten aufgeklärt bist und weißt, wie du richtig mit diesen Situationen umgehst, dann bist du stets sicher und behütet.

## Achtung bei psychischen Erkrankungen

Menschen mit psychischen Störungen sollten beim Klarträumen aufpassen und es besser nur in enger Zusammenarbeit mit einem Psychologen oder Therapeuten anwenden.

Gerade bei schwerwiegenden Krankheiten wie Schizophrenie oder multiplen Persönlichkeitsstörungen könnten luzide Träume dazu führen, dass Betroffene nicht mehr richtig zwischen Traum und Realität unterscheiden können.<sup>[15]</sup> Dies fällt ihnen bereits im Alltag schwer. Andererseits kann sich der Neurowissenschaftler Martin Dresler vorstellen, dass der gezielte Einsatz von Klarträumen sogar behilflich sein kann, um diese Krankheiten zu therapieren.<sup>[16]</sup> In einem Artikel spricht ein an Schizophrenie Erkrankter darüber, wie er durch Klarträume seine Krankheit besser in den Griff bekommen hat.<sup>[17]</sup>

Muss man sich auch ohne Krankheit davor fürchten, dass man nicht mehr richtig zwischen Traum und Realität unterscheiden kann? Nein, ganz im Gegenteil. Jeder Klarträumer wird bestätigen können, dass die Techniken das Bewusstsein eher schärfen als trüben. Gerade das ist das Kernelement des Klartraumtrainings: Wir lernen nur noch besser zwischen Traum und Wachsein zu unterscheiden, damit wir Träume als solche noch zuverlässiger erkennen können. In den vielen Jahren der Klartraumforschung ist es zu keinen Anzeichen gekommen, dass regelmäßiges Klarträumen Folgeschäden nach sich ziehen könnte. Es gibt sogar Menschen, die von Natur aus klarträumen. Sie kennen es gar nicht anders.

Trotzdem ist es nicht ausgeschlossen, dass man auch negative Erfahrungen machen kann. So sind Albträume in luziden Träumen

nicht gänzlich ausgeschlossen. Es ist jederzeit möglich, dass wir die Kontrolle über den Traum verlieren und mit negativen Traum-inhalten konfrontiert werden. Gerade Anfänger wissen noch nicht so recht, wie sie das Traumgeschehen gänzlich steuern können. So kann es passieren, dass man zwar luzid ist, doch den Traum nicht nach seinen Wünschen kontrollieren kann. Dadurch, dass sich luzide Träume viel echter anfühlen, können manche Menschen negative Traumerlebnisse dann als sehr belastend empfinden. Gerade wenn wir zum Beispiel davon träumen, verletzt oder gar getötet zu werden. Wir können dabei natürlich nicht wirklich sterben, doch die Gefühle, die wir empfinden, sind real und können bei vorbelasteten Menschen unter Umständen negative Auswirkungen haben. Jeder Mensch geht anders mit solchen Erlebnissen um. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass sich bei mir die schweren Gefühle eines negativen Traumes sofort in Luft auflösen, wenn ich aufwache. Doch gerade bei Menschen, denen auch normale Albträume sehr nahegehen, kann es belastend wirken. Wer aber die richtigen Techniken kennt, kann sich schnell und einfach vor negativen Erlebnissen schützen. In Kapitel 3 werde ich dir eine effektive Schutztechnik vorstellen und dir auch Stabilisierungstechniken zeigen, die dir die Kontrolle im Traum wieder zurückgeben.

### **So kannst du sofort aus dem Traum aufwachen**

Einige Menschen berichten davon, dass sie in Panik verfallen, wenn sie im Traum nicht aufwachen können. Besonders, wenn sie sich gerade in einer unangenehmen Situation befinden, aus der sie entfliehen möchten. Im Notfall können wir den Traum sicher beenden, wenn wir unseren Blick auf ein Objekt fixieren. Dies

stoppt die Augenbewegungen und signalisiert dem Körper das Ende des REM-Schlafs. Der Traum löst sich dann innerhalb von wenigen Sekunden von selbst auf. Um dies noch zu beschleunigen, ist es hilfreich, an seinen Körper zu denken.

Einige Klarträumer berichten auch von Horrortrips, die in Form einer Schlafparalyse, bei der der Körper in eine Art Starre verfällt, erlebt werden. Meist betrifft dies Menschen, die das Phänomen nicht kennen und nicht wissen, wie sie richtig damit umgehen können. Im Buchanhang kannst du dich genauer über die Schlafparalyse informieren, damit sie ihren eigentlichen Schrecken verliert.

Im Grunde gilt, dass luzide Träume nicht gefährlicher sind als normale Träume auch. Klar können wir auch hier auf negative Erlebnisse stoßen, doch diese können wir im luziden Traum kinderleicht auflösen, wenn wir die richtigen Techniken kennen.

Können wir luzides Träumen so schön finden, dass wir die Lust auf unser Wachleben verlieren? Ganz im Gegenteil, die meisten Klarträumer schätzen ihr Wachleben nur umso mehr und wollen Klarträume sogar gezielt dafür einsetzen, um sich persönlich weiterzuentwickeln. Viele Klarträumer berichten davon, dass sie eine höhere Lebensqualität entwickelt haben. Die Menschen, die allerdings vor der Realität flüchten wollen, sollten etwas vorsichtig sein. Ähnlich wie Videospiele oder Alkohol können auch luzide Träume einen Unterschlupf vor realen Problemen bieten. Bei gesunden Menschen konnte für luzide Träume aber kein Suchtpotenzial erkannt werden.

Auch bei gewissen Klartraumtechniken solltest du Vorsicht walten lassen. Im Grunde sind alle ungefährlich, solange sie nicht

unverhältnismäßig eingesetzt werden. Manche Techniken sind zwar besonders effektiv, stören aber absichtlich deinen Schlafrhythmus ein wenig, um luzide Träume zu provozieren. Dies ist bei gelegentlicher Anwendung weitgehend ungefährlich. Trotzdem kommt hier der Appell an alle Übermotivierten: Wer auf Zwang mit Klartraumtechniken übertreibt und die Signale seines Körpers ignoriert, kann seinen Schlafrhythmus durcheinanderbringen, was Müdigkeit oder Einschlafstörungen zur Folge haben kann. Achte deshalb immer darauf, dass du dich ausgeschlafen fühlst und dich die Techniken auf Dauer nicht belasten. In den einzelnen Kapiteln werde ich noch mal genauer darauf hinweisen, wenn es etwas zu beachten gibt. So kannst du dir immer sicher sein, dass du bestens vorbereitet und informiert bist.