

Leseprobe aus:

**Jens Thiemann**

**Klartraum**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).



«Bei einem gewöhnlichen Traum ist man nur ein Zuschauer vor der Leinwand. In einem bewusst erlebten Traum kann man jedoch die Aufgaben des gesamten Produktionsteams übernehmen und erlebt gleichzeitig die Entstehung des Filmes aus Sicht des Hauptdarstellers, während er gedreht wird. Lassen Sie mich erklären, wie das zu verstehen ist.»

Jens Thiemann lebt und arbeitet als selbständiger Web- und Mediendesigner im Ruhrgebiet. Er studiert Psychologie und betreibt die Onlineplattform [www.lebedeinentraum.tv](http://www.lebedeinentraum.tv), wo er unter anderem ein Seminar anbietet, das – auf dem aktuellen Stand der Forschung – Techniken zur Erreichung des Klartraumzustandes vermittelt und über die Geschichte und die Anwendungsmöglichkeiten des Klartraums informiert.

Jens Thiemann

# KLAR- TRAUM

WIE SIE IHRE TRÄUME  
BEWUSST STEUERN KÖNNEN

ROWOHLT TASCHENBUCH VERLAG

Originalausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg, Juli 2013  
Copyright © 2013 by Rowohlt Verlag GmbH,  
Reinbek bei Hamburg  
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München  
(Foto: Evgeny Kuklev/Getty Images)  
Gesamtherstellung CPI – Clausen & Bosse, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978 3 499 62014 0

Für meine Eltern. Dank euch  
erwache ich jeden Morgen  
aus lebhaften Träumen in  
ein traumhaftes Leben.



«Der Trick liegt  
darin, beides zu verbin-  
den, die Fähigkeit des Wach-  
zustandes mit den diversen Mög-  
lichkeiten deiner Träume. Denn  
wenn dir das gelingt, gibt es keine  
Grenzen mehr.»

*Richard Linklater,*  
*«Waking Life»*



# **INHALT**

## **VORWORT 11**

### **KAPITEL 1 – HINTERGRÜNDE 13**

Eine kurze Geschichte des Klartraums 15

Die Wissenschaft des Klartraums 17

Wie ich ein Klarträumer wurde 22

Der Weg zum Ziel 28

### **KAPITEL 2 – GRUNDLAGEN 31**

Das Nächtebuch 32

Traum oder Wirklichkeit – Reality-Checks 43

### **KAPITEL 3 – INDUKTION. KLARTRAUM-TECHNIKEN 57**

Zwei Wege, ein Ziel 59

«Ich werde erkennen, dass ich träume.» – MILD 60

Der Wecker als Freund – Wake-Back-To-Bed 63

Nickerchen mit Rhythmus – Rhythm Napping 67

REM-Konditionierung 72

Wach bleiben – WILD 74

Traumlenkung ohne Klarheit – Trauminkubation 85

### **KAPITEL 4 – ABENTEUER. TRÄUME GESTALTEN 97**

Stufen der Klarheit 97

Stabile Klarträume 101

Positive Albträume 121

Motorische Fähigkeiten trainieren **132**

Acht Dinge, die jeder Klarträumer mal  
ausprobieren sollte **140**

**NACHWORT 153**

**LITERATUR 155**

## VORWORT

Was ist ein Klartraum? Wie kann man sich diesen Zustand vorstellen? Diese Frage wurde mir mittlerweile unzählige Male gestellt. Meist beginne ich mit der gängigen Definition: Es handelt sich dabei um einen Traum, in dem man sich klar darüber ist, dass man träumt. Diese Erkenntnis ermöglicht es, die Traumwelt bei vollem Bewusstsein zu erleben, wie im Wachzustand, und sie letztendlich auch gestalten zu können.

Oft folgt sofort die berechtigte Frage, wie es denn möglich sei, ein waches Bewusstsein zu haben, während man gerade schlief. Das sei doch ein Widerspruch in sich.

Unter anderem dank der Forschungsarbeit der Psychologin Dr. Ursula Voss kann ich mittlerweile auch auf diese Frage eine klare Antwort geben. Im Schlaflabor konnte Dr. Voss nachweisen, dass während eines Klartraums zwar der Traumprozess weiterhin seinen gewohnten Lauf nimmt, zusätzlich jedoch auch der Teil des Gehirns aktiv wird, der für kognitive Prozesse, das heißt auch für die kritische Bewertung von Situationen, zuständig ist. Das Gehirn ist also durchaus in der Lage, diese zwei Bewusstseinszustände gleichzeitig zu verarbeiten, um so eine direkte Erfahrung unserer Träume zu ermöglichen.

Dieses Buch vermittelt die Hintergründe und Möglichkei-

ten des Klartraums, vor allem aber die nötigen Techniken und Methoden, die eine Integration des Wachbewusstseins in den Traum fördern. Schritt für Schritt begleite ich Sie durch den Lernprozess, damit Sie bald selbst die unglaubliche Erfahrung machen können, klar zu träumen.



KAPITEL 1  
HINTERGRÜNDE

Vor einigen Jahren habe ich im *Focus* einen interessanten Artikel mit dem Titel «Träume: Kino im Hirn» gelesen. Darin wurde die Erinnerung, die wir an unsere Träume haben, mit einer privaten Filmvorstellung verglichen. Dieses Bild eignet sich hervorragend, um auch das Erlebnis eines Klartraums anschaulich zu beschreiben. Bei einem gewöhnlichen Traum ist man nur ein Zuschauer vor der Leinwand. In einem bewusst erlebten Traum kann man jedoch die Aufgaben des gesamten Produktionsteams übernehmen und erlebt gleichzeitig die Entstehung des Filmes aus Sicht des Hauptdarstellers, während er gedreht wird. Lassen Sie mich erklären, wie das zu verstehen ist.

In einem Klartraum befinden Sie sich als Star des Films ständig im Mittelpunkt des Geschehens. Gleichzeitig schreiben Sie aber auch am Drehbuch. Sie können Dialog und Handlung improvisieren, da Sie nach freiem Willen handeln, wie Sie es aus dem wachen Leben gewohnt sind. Sie sind dabei jedoch nicht an die Regeln der Physik und Logik gebunden, denn Sie

entscheiden auch über das Genre des Filmes. Ob gefühlsge-ladene Romanze, explosiver Actionfilm, Science-Fiction oder Fantasy: Wie in Hollywood ist alles möglich, was innerhalb der Vorstellungskraft liegt. Wenn Sie möchten, übernehmen Sie zudem die Rolle des Szenenbildners, Casting Directors und Requisiteurs, da Sie die Umgebung beliebig verändern und Personen oder Objekte nach Wunsch in den Traum integrieren können. Ihr inneres Auge übernimmt währenddessen die Funktion der Kamera und Ihre gelenkten Blicke die des Kameramanns. In der Rolle des Produzenten entscheiden Sie schließlich, welche dieser Aufgaben Sie selbst in die Hand nehmen und welche Sie weiterhin von Ihrem Unterbewusstsein erledigen lassen.

Im Prinzip entsteht also aus der Kombination der grenzen-losen Möglichkeiten des Traumzustandes mit Ihrem wachen Bewusstsein in jedem Klartraum eine neue Verfilmung Ihrer eigenen Phantasie, die Sie zeitgleich nicht nur in 3-D, sondern unterstützt von all Ihren Sinneswahrnehmungen und Gefüh- len genießen können. Das Beste ist, dass Sie nicht einmal Ihre Freizeit opfern müssen, um dieses Kino zu besuchen. Ganz im Gegenteil, Sie gewinnen sogar ein Stück bewusst erfahrener Lebenszeit zurück.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, warum Sie noch nie etwas von diesem Thema gehört haben. Das liegt wohl zum Teil daran, dass Träumen allgemein, gerade in der westlichen Welt, heute zu wenig Beachtung geschenkt wird. Luzides Träumen ist jedoch tatsächlich eine bereits seit Tausenden von Jahren bekannte natürliche Fähigkeit, die nicht nur die moderne Wis- senschaft in den letzten Jahrzehnten erst wieder neu für sich entdecken musste.

## EINE KURZE GESCHICHTE DES KLARTRAUMS

Zunächst möchte ich Ihnen einen Überblick darüber geben, wie sich das Wissen über den bewusst erlebten Traumzustand im Laufe der Geschichte entwickelt hat. Eine kleine Geschichtsstunde, die Sie in leicht verdaulicher Form mit den wichtigsten historischen Fakten vertraut macht, wird Ihre Motivation, selbst ein Klarträumer zu werden, noch steigern.

**Circa 3000 v. Chr.** Das «Vigyan Bhairav Tantra», eine hinduistische Schrift, enthält Hinweise auf luzides Träumen. Der Text versammelt 112 verschiedene Meditationstechniken. In einer davon heißt es: «Mit erspürbarem Atem in der Mitte der Stirn: Sobald er das Herz erreicht, im Augenblick des Schlafes, hast du Gewalt über die Träume und selbst über den Tod.» Anhänger der tibetanischen Bön-Religion behaupten sogar, dass bewusst erlebte Träume schon vor über 12 000 Jahren ein fester Bestandteil der traditionellen Meditationstechniken waren.

**350 v. Chr.** In der westlichen Welt findet sich erst Jahrtausende später ein stichhaltiger Beweis dafür, dass das Konzept des Klartraums auch in unseren Breiten schon länger bekannt ist. Aristoteles beschreibt in seiner Abhandlung «Über Träume», dass es manchmal während des Schlafes eine bewusste Erkenntnis darüber gäbe, dass man gerade nur einen Traum erlebe.

**4. Jh. n. Chr.** Einige Jahrhunderte später verfasst der Philosoph Augustinus von Hippo einen Brief, in dem er detailliert von einem Klartraum berichtet. Er sieht ihn als Beweis dafür, dass es ein Leben nach dem Tod geben müsse.

**8. Jh. n. Chr.** Zu Beginn des achten Jahrhunderts entwickelt sich im Buddhismus eine Form von Yoga, die einzig und allein darauf ausgelegt ist, Klarträume gezielt herbeizuführen. Die Lehren des Traumyoga betonen, dass uns durch bewusstes Erleben von Träumen die Angst vor irrealen Phänomenen, die wir etwa im gewöhnlichen, unbewussten Traum, aber auch bei einer Nahtoderfahrung durchleben, genommen werden kann.

**17. Jh.** Der berühmte französische Philosoph und Mathematiker René Descartes schreibt in seinen privaten Notizen, den heute nur noch teilweise erhaltenen «Olympica», von seinen Erfahrungen mit bewusst erlebten Träumen.

Sein Biograph Adrien Baillet erzählt über einen von Descartes' Träumen: «Bemerkenswert muss es erscheinen, dass, während er noch im Zweifel war, ob das, was er soeben gesehen hatte, Traum oder Vision sei, er nicht nur im Schlaf entschied, dass es ein Traum war, sondern noch ehe der Schlaf ihn verließ, die Auslegung des Traumes vornahm.»

**17. Jh.** Einen umfangreichen Bericht über seine Klarträume liefert uns der englische Philosoph und Dichter Thomas Browne. Er war anscheinend fasziniert von den Möglichkeiten, die die Welt der luziden Träume eröffnet. In seinem Werk «Religio Medici» behauptet Browne, über eine ausgeprägte Fähigkeit zur Traumkontrolle zu verfügen: «... in einem an-

deren Traum kann ich jedoch eine ganze Komödie schreiben, sie vor mir sehen, den Witz begreifen und mich bei dieser Vorstellung aus dem Schlafe lachen!»

**1867** Der französische Sinologe und Traumforscher Léon d'Hervey de Saint-Denys schreibt seine Abhandlung «Les Rêves et les moyens de les diriger; observations pratiques» (Träume und die Mittel sie zu lenken; praktische Beobachtungen). Darin stellt er erstmals die Theorie auf, dass luzides Träumen eine für jeden Menschen erlernbare Fähigkeit sei. Sein Werk basiert auf über zwanzig Jahren Traumforschung und macht ihn zu einem der Pioniere im Bereich des bewussten Träumens.

**1913** In seinem Artikel «Eine Studie des Traums» verwendet der niederländische Psychiater und Autor Frederik van Eeden erstmals den Begriff «luzides Träumen». Obwohl diese Bezeichnung seitens der Wissenschaft aufgrund ihres unpräzisen Charakters oftmals auf Kritik stößt, hat sie sich dennoch heute umgangssprachlich neben «Klartraum» als gängige Bezeichnung etablieren können.

## **DIE WISSENSCHAFT DES KLARTRAUMS**

Ein wachsendes Interesse für luzides Träumen seitens der modernen Wissenschaft entsteht 1968 mit der Veröffentlichung von «Lucid Dreams» der britischen Autorin Celia Green. Ihr

Werk macht luzide Träume zum ersten Mal zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchung. Und das in einer Zeit, in der Philosophen und Psychologen der Thematik noch mit großer Skepsis begegneten. Green veröffentlichte ihr Buch in der Hoffnung, auf diesem Wege ein allgemeines Interesse und nicht zuletzt finanzielle Unterstützung für die Klartraumforschung zu generieren. Ihre Forschung basierte weitestgehend auf gesammelten Berichten von erfahrenen Klarträumern und den Ergebnissen einer eigenen Studie mit vier qualifizierten Testpersonen.

Green war die Erste, die einen direkten Zusammenhang sah zwischen Klarträumen beziehungsweise dem Phänomen des «falschen Erwachens» und dem sogenannten REM-Schlaf. Bei einem falschen Erwachen denkt der Träumer, er sei bereits aufgewacht, hat jedoch sein Erwachen nur geträumt und merkt oft kurze Zeit später, dass er sich noch in einem Traum befindet. Diese Erkenntnis kann zu einem Klartraum führen, in der Regel wacht der ungeübte Träumer jedoch unmitttelbar danach auf.

Der direkte Zusammenhang zwischen REM-Schlaf und Träumen wurde erstmals 1952 an der Universität von Chicago entdeckt. Wir verbringen im Durchschnitt etwa ein Viertel unseres Schlafes, zwischen 90 und 120 Minuten, in diesem Zustand. Die Gesamtdauer des REM-Schlafes ist dabei in der Regel in vier bis fünf Phasen aufgeteilt, die zu Beginn der Nacht relativ kurz, gegen Morgen jedoch immer länger andauern. Unser Körper befindet sich während dieser Zeit in der sogenannten Schlafparalyse (auch Schlafstarre oder Schlafähmung), die verhindert, dass unser Gehirn die Signale von geträumten Bewegungen an unsere Muskeln weiterleitet. Die einzigen Teile des Körpers, die von dieser wichtigen Schutz-

funktion nicht beeinflusst werden, sind unsere Augen und die für die Atmung verantwortliche Muskulatur. Die Augen bewegen sich in den REM-Phasen deutlich erkennbar unter den geschlossenen Augenlidern. REM steht für «Rapid Eye Movement», zu Deutsch «schnelle Augenbewegung». Green vermutete, dass eine simple Form von Kommunikation zwischen Träumer und wachem Beobachter möglich sein könnte, sollten die sichtbaren Augenbewegungen tatsächlich den Bewegungen im Traum entsprechen.

Jahre später lieferte der britische Psychologe Keith Hearne im Zuge seiner Doktorarbeit schließlich den spektakulären Beweis für Greens Thesen. Dies gelang ihm, indem er ein klar definiertes Bewegungsmuster mit einer Testperson vereinbarte, welches diese dann unter Beobachtung im Schlaflabor im nächsten Klartraum reproduzierte. Die Augenbewegungen fungierten so als eine Art Morsecode zwischen Traumwelt und Realität. Ein gewisser Alan Worsley, der sich für diesen Versuch zur Verfügung stellte, wurde so im April 1975 zum ersten Menschen, der unter kontrollierten Bedingungen erfolgreich ein Signal aus der Traumwelt an sein waches Umfeld sendete. Damit war nicht nur der Zusammenhang zwischen REM-Schlaf und Klarträumen nachgewiesen, sondern auch Greens Vermutung, dass eine messbare Kommunikation möglich sei.

Noch bevor diese Beobachtungen veröffentlicht wurden, bestätigte der amerikanische Psychologe Dr. Stephen LaBerge mittels eines unabhängig durchgeführten, ähnlichen Versuches die Ergebnisse Hearnés. Er machte sich ebenfalls die Augenbewegungen im REM-Schlaf zunutze, um wiederholt erfolgreich zuvor vereinbarte Signale aus der Traumwelt zu registrieren. Seine Experimente dokumentierten so die erste

wissenschaftlich nachgewiesene, von unabhängigen Experten bestätigte Verbindung zur Traumwelt. Seine Resultate lieferten den endgültigen Beweis, dass der Träumer in der Lage ist, bewusste Kontrolle über den Traumzustand zu erlangen.

Stephen LaBerge gründete nach jahrelanger, intensiver Forschung schließlich 1987 das *Lucidity Institute*. Ziel der Einrichtung ist es, die von ihm entwickelten Techniken zum Erlernen und Einleiten von Klarträumen auszuarbeiten und weitere Forschung in diesem Bereich anzuregen. LaBerge gilt heute als die wohl einflussreichste Persönlichkeit im Bereich der wissenschaftlichen Klartraumforschung, und sein Beweis für die Existenz und Erlernbarkeit von Klarträumen inspirierte zahlreiche Wissenschaftler dazu, sich wieder intensiv diesem Zweig der Traumforschung zu widmen.

Lange bevor Hearne und LaBerge den wissenschaftlichen Beweis lieferten, dass es möglich ist, Träume bei vollem Bewusstsein zu erleben, gab es einen weiteren, eher unfreiwilligen Pionier auf diesem Gebiet.

### **Kann es sein, dass ich gerade träume?**

Der deutsche Gestaltpsychologe Paul Tholey wollte 1959 eigentlich beweisen, dass wir unsere Träume in Farbe wahrnehmen. Er wollte sich dabei jedoch nicht auf die reine Erinnerung an seine eigenen Träume verlassen, da diese ihm viel zu lückenhaft erschien und er nicht ausschließen konnte, dass die optischen Eindrücke erst während des Erinnerungsprozesses ihre Farbe bekamen. Er fragte sich daher bald, ob eine direkte, kritische Betrachtung innerhalb des Traumzustandes möglich sei.

Um diese Frage zu beantworten, begann er damit, sich regelmäßig im Laufe des Tages die Frage zu stellen, ob er gera-

de wach war oder träumte. Er erhoffte sich davon, dass diese kritische Hinterfragung der subjektiv erlebten Realität früher oder später auch in seinen Träumen zur Gewohnheit werden würde. Nach einiger Zeit intensiver Übung sollte sich diese Theorie schließlich bewahrheiten und Tholey fand sich bei vollem Bewusstsein in seinem Traum wieder.

Er verfügte nun über ein geeignetes Werkzeug, um den Traumzustand aus eigener direkter Erfahrung untersuchen zu können. Er bildete bald mit Hilfe seiner Methode, die heute als Reflexions-Technik bezeichnet wird, eine Gruppe Studenten in dieser neuen Art des Träumens aus und begann, während seiner Professur an der Universität Frankfurt, den Traumzustand wissenschaftlich gemäß der Gestalttheorie zu untersuchen.

Tholey wurde schnell klar, dass die Regeln und Möglichkeiten der Traumwelt sich drastisch von denen des wachen Lebens unterschieden. Er berichtete davon, im Klartraum unter anderem die Zeit beschleunigen oder verlangsamen zu können oder mit Leichtigkeit der Schwerkraft zu trotzen. Er erkannte, dass es während eines Klartraums nicht nur möglich war, sich detailliert an das wache Leben zu erinnern, sondern auch an die Träume vergangener Nächte. Er fand heraus, dass die kognitiven Fähigkeiten des Träumers das Lösen von Rechenaufgaben ermöglichten und teilweise auch komplexe logische Probleme entschlüsselt werden konnten, die im Wachzustand zuvor für Kopfzerbrechen gesorgt hatten. Im Zuge seiner Forschung zeigte sich sogar, dass Traumcharaktere ebenfalls über eigene kognitive und künstlerische Fähigkeiten zu verfügen schienen, die denen des Träumers mindestens ebenbürtig waren, während die mathematische Begabung der Traumfiguren wiederum zu wünschen übrig ließ.