

Klarträumen

Unsere Nachtseite erforschen

Text: GINA JANOSCH

Alte Naturvölker haben häufig noch eine „Traumkultur“. Sie wissen um die Nachtseite der Welt, in der unser Bewusstsein sich öffnet und durchlässiger wird für das schwer Fassbare. Träume hat jeder Mensch bis zu fünfmal pro Nacht,

doch häufig ist man sich dieser kaum bewusst. Etwa fünf bis zehn Prozent der westlichen Bevölkerung können im Traum bewusst werden. Gibt es also auch für unser nächtliches Leben den Anreiz einer Bewusstseinsweiterung?



Sigmund Freud und C.G. Jung sind die bekanntesten Vorreiter in unserer Kultur, die sich ernsthaft mit Träumen befassten. Die einfach gestrickten Bücher der symbolischen Traumdeutung, die sich bis in unsere Zeit gehalten haben, wurden ergänzt durch eine ganz neue Sicht auf Träume. Freud sah den Traum als Schauplatz unbewusster Konflikte an, auf dem sich triebhafte unterdrückte Impulse und Gedanken des Schlafers zeigten. C.G. Jung wagte eine ganzheitliche Sichtweise. Ihm zufolge tauchen wir jede Nacht in das Unbewusste ein, das uns mit dem gesamten Potenzial und Erfahrungsschatz der Menschheit verbindet. So schlagen sich für ihn zwar auch psychologische Dinge im Traum nieder, die jedoch noch tiefere allgemeingültige Bedeutung haben. Uralte Symbole der Menschheitsgeschichte wie z.B. das Mandala spielen dabei eine Rolle und verdeutlichen, dass jeder Mensch gewissen energetischen Strukturen im Leben unterworfen ist.

Die Traumdeutung ist allerdings ein intellektueller Ansatz, sich mit seinen Träumen zu beschäftigen. Eine Methode, direkt psychisch und energetisch mit Träumen zu arbeiten, ist das luzide Träumen, auch „bewusstes“ oder „Klarträumen“ genannt. Die Praxis des Klarträumens hat in vielen Kulturen eine jahrtausendealte Tradition. Schon der griechische Philosoph Aristoteles erwähnt sie in seinem Werk über Träume. Und auch im Buddhismus wird beim „Traumyoga“ die geistige Klarheit während unbewusster Traumphasen angestrebt. Beim Klarträumen ist man sich während eines Traums bewusst darüber, dass man träumt. In solchen Momenten erhöht sich die Klarheit des Traumes immens. Mit einem Mal hat man Kontrolle über das Geschehen, kann willentlich durch Wände gehen, ins All fliegen u.v.m. Auch für Wissenschaftler, Sportler und Künstler kann die Fähigkeit, luzid zu träumen, attraktiv sein. Im Traum können komplizierte Bewegungsabläufe geübt werden, wie Wissenschaftler herausfanden, oder Inspiration für neue Erkenntnisse und

künstlerische Ideen erhalten werden. Für Menschen mit Albträumen ist die Bewusstheit im Traum sogar manchmal ein Ausweg. Sie können lernen, das negative Traumgeschehen bewusst zu ändern.

Seit den 1970ern gibt es einige herausragende Pioniere im Bereich des luziden Träumens, die das Phänomen gründlich erforscht und beschrieben haben. Dazu zählen vor allem Stephen LaBerge, der 1974 an der Stanford Universität in Kalifornien den wissenschaftlichen Nachweis erbrachte, dass es möglich ist, sich während des Träumens bewusst zu sein, sowie Robert Monroe, der in Büchern seine Forschungen und Erfahrungen mit dem bewussten Träumen und besonders den außerkörperlichen Erfahrungen beschreibt.

Techniken zum Erlernen des Klarträumens

Es gibt eine Reihe verschiedener Techniken und Hilfsmittel, um das luzide Träumen zu erlernen. Dazu zählen Methoden wie die MILD- und WILD-Methode sowie Realitätstests, die das Bewusstsein am Tag solcherart schulen, dass man auch im Traum „wacher“ ist. Außerdem gibt es Techniken, die externe Reize verwenden. Mittels Geräten, die Schlafmasken ähneln und welche die Augenbewegungen während der REM-Schlafphase registrieren, werden bestimmte Signale gesendet. Diese Lichtblitze oder Töne können im Traum als Hinweisreize erkannt werden.

Realitätstests: Bin ich wach oder träume ich?

Mittels eines Realitätstests überprüft man im wachen Zustand, ob man nicht vielleicht doch gerade träumt. Man kann z.B. schauen, ob man etwas deutlich lesen kann – im Traum verschwimmen die Buchstaben meist, so dass dies schwierig ist. Oder man betätigt einen Lichtschalter – im Traum erfolgt oft keine entsprechende Reaktion.

Die MILD- und WILD-Methode

Bei der MILD-Methode (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) versucht man sich vor dem Einschlafen eine Gedächtnishilfe zu schaffen, die hilft, im nächsten Traum zu erkennen, dass man träumt. Dafür soll man sich nach dem Aufwachen eine markante vorherige Traumszene gut einprägen und sich fest vornehmen, diese in einer nächsten Traumphase noch einmal zu sehen oder genauer zu untersuchen.

Die WILD-Methode (Wake-Initiated Lucid Dreaming) setzt etwas Erfahrung im Klarträumen voraus. Statt einzuschlafen, versucht man, das Bewusstsein wachzuhalten, während der

Körper einschläft. Dafür konzentriert man sich auf bestimmte Körperpartien, hebt z.B. immer wieder abwechselnd den Daumen und den Mittelfinger an. Wenn dies plötzlich nicht mehr geht, hat die Schlafparalyse eingesetzt und erste Traumbilder entstehen. (Die Schlafparalyse ist eine ganz normale Reaktion des Körpers.)

Eine Methode, die auch im tibetischen Traummyoga genutzt wird, ist das Unterbrechen des Schlafes. Gute Ergebnisse hat dabei die Übung gezeigt, bei der man nach ca. 4 bis 6 Stunden Schlaf aufsteht, richtig wach wird, um schließlich nach 30 bis 60 Minuten wieder schlafen zu gehen.

Für alle Methoden ist es hilfreich, sich an seine Träume zu erinnern. Das Führen eines Traumtagebuchs leistet hierbei sehr gute Dienste. Mit der Zeit kann man sich wiederholende Muster und Symbole in seinen Träumen identifizieren, die das Bewusstwerden ebenfalls unterstützen. Wichtig ist außerdem, dass man nicht die Geduld verliert. Häufig dauert es Wochen, Monate und mehr, bis das Bewusstsein unserer Nachtseite erwacht. Doch in jedem Fall lohnt es sich. Es gehört zu unserem evolutionären Erbe als Menschen, das ein großes Potenzial birgt. Das Klarträumen wirkt sich nicht nur positiv auf unser Gehirn aus, wie Wissenschaftler zunehmend bestätigen, es repräsentiert auch einen konzentrierten Bewusstseinszustand, den wir in allen Lebenslagen aufrecht erhalten sollten – und der ein Gefühl von Freiheit gibt.

Buch- und Online-Tipps:

Simon Rausch

Oneironaut: Das Klartraum-Praxishandbuch

Tenzin Wangyal Rinpoche

Übung der Nacht: Tibetische Meditationen in Schlaf und Traum

Frederick E. Dodson

Astralreisen: Das ultimative Trainingshandbuch

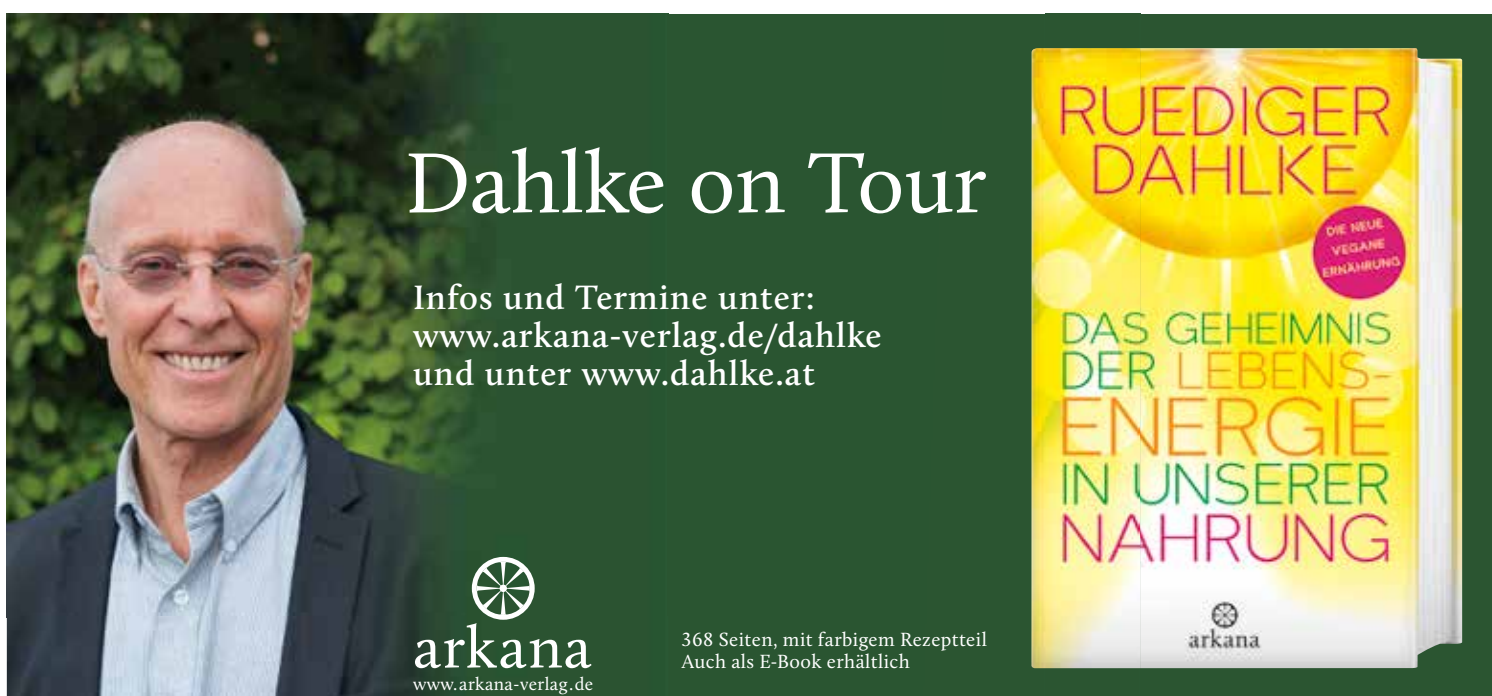
Namkhai Norbu

Traum-Yoga – Der tibetische Weg zu Klarheit und Selbsterkenntnis

<http://www.klartraumforum.de/forum/showthread.php?tid=1540>

<http://www.klartraum-wiki.de/wiki/Hauptseite>

<http://future.arte.tv/de/des-klartraums>



Dahlke on Tour

Infos und Termine unter:
www.arkana-verlag.de/dahlke
 und unter www.dahlke.at

arkana
www.arkana-verlag.de

368 Seiten, mit farbigem Rezeptteil
 Auch als E-Book erhältlich

RUEDIGER DAHLKE
 DIE NEUE VEGANE ERNÄHRUNG
DAS GEHEIMNIS DER LEBENS-ENERGIE IN UNSERER NAHRUNG
 arkana