

# TRÄUME, WAS DU TRÄUMEN WILLST

Die Kunst des luziden Träumens

Stephen LaBerge  
Howard Rheingold

**mvg**verlag 

© des Titels »Träume, was Du träumen willst« von S. LaBerge, H. Rheingold (ISBN 978-3-86882-510-7)  
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# 1

## Die Welt des luziden Träumens

### Die Wunder des luziden Träumens

*Mir wurde klar, dass ich träumte. Ich hob meine Arme und begann zu schweben (eigentlich wurde ich angehoben.) Ich stieg in den Himmel auf, dessen Färbung von Schwarz in Nachtblau und dann in Dunkelviolett übergang und anschließend in Lavendel verblasste, bis er ganz weiß wurde und sich schließlich in strahlendes Licht verwandelte. Während der ganzen Zeit, in der ich von einer unsichtbaren Kraft in der Luft gehalten wurde, erklang wunderschöne Musik, wie ich sie noch nie gehört hatte. Eigentlich waren es eher Stimmen als Instrumente. Ich kann mit Worten nicht die Freude beschreiben, die ich dabei empfand. Schließlich wurde ich sanft wieder auf die Erde herabgelassen. Ich hatte das Gefühl, ich sei an einem Wendepunkt in meinem Leben angekommen und dass ich den richtigen Weg gewählt hatte. Der Traum und die Freude, die ich empfand, waren eine Art Belohnung – zumindest erschien es mir so. In einem langen, langsamen Gleiten kehrte ich zum Wachzustand zurück, wobei die Musik noch in meinen Ohren widerhallte. Der euphorische Zustand hielt danach mehrere Tage an; die Erinnerung daran ist für immer geblieben. (A. F., Bay City, Michigan)*

*Ich stand auf einer weiten, offenen Fläche auf einem Feld, als meine Frau auf den Sonnenuntergang deutete. Ich wandte meinen Blick dorthin und dachte: »Wie merkwürdig, solche Farben habe ich noch nie gesehen.« Dann dämmerte es mir: »Ich muss träumen!« Niemals zuvor*

*hatte ich eine derartige Klarheit und gestochen scharfe Wahrnehmung erlebt – die Farben waren wunderschön und das Gefühl der Freiheit so erhebend, dass ich begann, mit weit ausgestreckten Armen durch dieses wunderschöne goldene Weizenfeld zu laufen und aus vollem Hals zu rufen: ›Ich träume, ich träume!‹ Plötzlich begann sich der Traum aufzulösen; es muss die Aufregung gewesen sein. Ich wachte augenblicklich auf. Als mir bewusst wurde, was soeben geschehen war, weckte ich meine Frau und sagte: ›Es ist mir gelungen, es ist mir gelungen!‹ Ich war innerhalb des Traumzustands bei vollem Bewusstsein gewesen und werde nie mehr derselbe sein. Komisch, nicht wahr? Wie eine Kostprobe davon einen beeindrucken kann. Das ist die Freiheit, nehme ich an. Wir erleben, dass wir wirklich Herr über unser eigenes Universum sind. (D. W., Elk River, Minnesota)*

*Ich studiere Musik (Waldhorn), um Berufsmusiker zu werden, und wünschte mir, ich könnte mein Lampenfieber und meine Angst, vor Publikum aufzutreten, besiegen. Ich habe mich schon mehrmals in einen Zustand der Selbsthypnose beziehungsweise des Wachträumens versetzt, indem ich meinen Körper und meinen Geist vor dem Schlafen gehen vollständig entspannte. Dann konzentrierte ich mich auf meinen Wunsch zu träumen, dass ich allein vor einem großen Publikum aufträte, ohne dabei nervös oder in irgendeiner Weise ängstlich zu sein. In der dritten Nacht meines Experiments hatte ich einen luziden Traum, in dem ich in der Konzerthalle von Chicago ganz alleine auf der Bühne stand und ein Solokonzert gab (ich bin dort schon einmal aufgetreten, allerdings mit einem ganzen Orchester). Ich stand frei von jeglichem Lampenfieber vor dem Publikum und mit jeder Note, die ich spielte, wuchs mein Selbstvertrauen. Ich trug mit absoluter Perfektion ein Stück vor, das ich erst einmal zuvor gehört (aber nie zu spielen versucht) hatte, und der Beifall, den ich erhielt, gab meinem Selbstvertrauen weiteren Auftrieb. Als ich aufwachte, schrieb ich den Traum und das Musikstück auf, das ich vorgetragen hatte. Als ich am folgenden Tag meine Übungen machte, spielte ich das Stück vom Blatt, und zwar fast fehlerfrei. Zwei Wochen (und einige luzide Traumaufführungen später) spielte ich die fünfte Symphonie des russischen Komponisten Schostakowitsch mit dem Orchester. Zum ersten Mal kam mir meine Nervosität beim Spielen nicht in die Quere, so dass meine Darbietung außerordentlich gut war. (J. S., Mt. Prospect, Illinois)*

In Träumen geschehen regelmäßig merkwürdige, großartige und sogar unmögliche Dinge. Die meisten Menschen erkennen üblicherweise jedoch nicht, dass die Erklärung dafür im Träumen liegt. *Üblicherweise* heißt *nicht immer* und es gibt auch eine sehr bedeutsame Ausnahme von dieser Regel. Gelegentlich erkennen die Träumer ganz richtig, was die Erklärung für diese bizarren Ereignisse ist, die ihnen widerfahren, und das Ergebnis sind *luzide Träume* wie die zuvor geschilderten.

In dem Wissen, dass die Welt, die sie erleben, ein Gebilde ihrer eigenen Vorstellungskraft ist, können luzide Träumer das Ergebnis ihrer Träume bewusst beeinflussen. Sie können Gegenstände, Menschen, Situationen, Welten und sogar sich selbst erschaffen und transformieren. Gemessen an den Begrenzungen der vertrauten Welt unserer physischen und sozialen Wirklichkeit können sie Unmögliches vollbringen.

Die Welt der luziden Träume bietet fast allen vorstellbaren Dingen eine breitere Bühne als das gewöhnliche Leben – von frivolen bis hin zu subtilen Spielarten. Wenn Sie wollen, können Sie wilde Orgien feiern, zu den Sternen aufsteigen oder geheimnisvolle Landschaften bereisen. Sie könnten sich denjenigen anschließen, die luzide Träume als Instrument zur kreativen Problemlösung, zur Selbstheilung und zur persönlichen Weiterentwicklung ausprobieren. Oder Sie könnten erforschen, inwiefern die Lehren altehrwürdiger Traditionen und Berichte moderner Psychologen nahelegen, dass luzide Träume Ihnen dabei helfen können, Ihre Uridentität zu finden – den Kern Ihrer Persönlichkeit.

Luzides Träumen ist seit Jahrhunderten bekannt, galt bis vor Kurzem aber als seltenes und kaum erkundetes Phänomen. Meine eigenen wissenschaftlichen und persönlichen Forschungen, zusammen mit den Erkenntnissen anderer internationaler Traumforscher, fangen gerade erst an, Licht auf diesen ungewöhnlichen Bewusstseinszustand zu werfen. Vor Kurzem hat dieses neue Forschungsgebiet die Aufmerksamkeit eines breiteren Publikums außerhalb der Welt der wissenschaftlichen Traumforschung geweckt, weil Untersuchungen gezeigt haben, dass Menschen mit dem richtigen Training luzides Träumen lernen können.

Aber warum wollen Menschen lernen, bewusst zu träumen? Nach meiner eigenen Erfahrung sowie der Schilderung vieler Tausend luzider Träumer können Klarträume außerordentlich lebendig, intensiv,

angenehm und berauschend sein. Oft bezeichnen Menschen ihre luziden Träume als die wunderbarste Erfahrung ihres Lebens.

Wenn es damit nicht mehr auf sich hätte, wären luzide Träume eine angenehme, aber letztlich triviale Unterhaltung. Wie zahlreiche Menschen jedoch bereits entdeckt haben, können Sie luzide Träume dazu nutzen, die Qualität Ihres *wachen* Lebens zu verbessern. An der Stanford-Universität haben mir viele Tausend Menschen geschrieben und erzählt, wie sie das Wissen und die Erfahrung nutzen, die sie in luziden Träumen erworben haben, um ihr Leben lebenswerter zu gestalten.

Auch wenn sich die Konturen einer praktischen Kunst und Wissenschaft des luziden Träumens gerade erst zu schärfen beginnen und der systematische Einsatz des luziden Träumens als Instrument der psychologischen Selbsterforschung sich noch in den Kinderschuhen befindet, können die meisten Menschen das vorhandene Wissen über luzides Träumen durchaus nutzen, um ihre eigene Erkundungsreise zu beginnen. Wahrscheinlich sind die einzigen Menschen, die *nicht* mit luziden Träumen experimentieren sollten, diejenigen, die Schwierigkeiten haben, zwischen der Realität des Wachzustands und Schöpfungen ihrer Vorstellungskraft zu unterscheiden. Wenn Sie luzides Träumen erlernen, wird das nicht dazu führen, dass die Grenzen zwischen Traum und Realität verschwimmen. Im Gegenteil, luzides Träumen dient dazu, das *Bewusstsein zu schärfen*.

## Warum dieses neue Buch?

Seit dem Erscheinen meines ersten Buches *Lucid Dreaming* habe ich das vorhandene Wissen über das Thema luzides Träumen aus alten und modernen Quellen zusammengetragen. Seit dem Erscheinen dieses Werkes haben mir einige Zehntausend Menschen geschrieben und mir ihre Erfahrungen und Entdeckungen geschildert und um weitere praktische Informationen über luzides Träumen gebeten. Als Antwort auf diese Bitte beschloss ich, mit Howard Rheingold an einem neuen Buch zu arbeiten. Howard hat viel über Themen wie Kreativität, Bewusstsein und Traumarbeit geschrieben.

*Träume, was du träumen willst* ist ein autodidaktisches Werk, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der Sie lernen können, luzide zu träumen und diese Träume zu nutzen. Dabei können Sie das Tempo und die Tiefe, mit der Sie lernen, Ihre luziden Träume zu erforschen

und sie zur Bereicherung Ihres Lebens zu nutzen, selbst bestimmen. Es erwarten Sie eine große Vielfalt an Beispielen echter luzider Träume, die Briefen an das Stanford-Programm entnommen sind – so wie die drei eingangs beschriebenen Traumerfahrungen. Zwar kann diese Art »anekdotischer Beweise« in Form von persönlichen Erlebnis schilderungen, die Laien auf dem Gebiet der Traumforschung liefern, das sorgfältig gesteuerte und kontrollierte Experimentieren nicht ersetzen, mit denen wissenschaftliche Theorien getestet werden müssen, dennoch bieten sie eine wertvolle Inspiration zur fortgesetzten Erforschung der Welt des luziden Träumens.

Seit der Entstehung dieses Buches hat mein Forschungsteam an der Universität von Stanford seine Laborarbeit fortgeführt, die Beziehungen zwischen Geist und Körper während der Traumphase und in Kursen und Workshops mit freiwilligen sogenannten Oneironauten\* – Traumreisenden – untersucht und Techniken zur Herbeiführung, Verlängerung und Nutzung luzider Träume studiert.<sup>1</sup> Dieses Buch stützt sich auf eine Reihe von Wissensquellen über luzide Träume, einschließlich der Forschungsarbeit, die an der Universität von Stanford durchgeführt wurde, der Lehren der tibetanischen Traumyogis und der Arbeit anderer Wissenschaftler. Die Untersuchungen des Frankfurter Psychologen Paul Tholey, der sich die vergangenen 20 Jahre dem Studium der luziden Träume gewidmet hat, sind für die Entwicklung dieses Buches besonders wertvoll gewesen.

## Unser Ansatz

Dieses Buch zielt darauf ab, Ihnen schrittweise alles vorzustellen, was Sie für die Fähigkeit zum luziden Träumen wissen müssen. All die Techniken und Übungen funktionieren für einige Menschen ohne Weiteres. Wie effektiv jede Übung für Sie sein wird, hängt aber von Ihrer individuellen Psychologie und Physiologie ab. Experimentieren Sie mit den Übungen, probieren Sie sie aus und stellen Sie fest, welche für Sie am besten funktionieren.

Die Grundstruktur des Buches ist folgende: Sie werden mithilfe von Lernvorbereitungen angeleitet, luzide zu träumen, erhalten leicht umzusetzende Techniken, um das luzide Träumen zu lernen,

---

\* Aus dem Griechischen – *oneiros* (Traum) und *nautēs* (Seefahrer)

und anschließend erfahren Sie, wie sich das luzide Träumen auf Ihr Leben anwenden lässt. Wenn Sie fleißig üben, sollten die Techniken zur Herbeiführung luzider Träume die Häufigkeit, mit der Sie Klarträume haben, deutlich steigern. Kapitel 5 liefert den relevanten wissenschaftlichen Hintergrund und die Theorie, die Ihnen dabei helfen werden, die Basis für die Anwendungen zu verstehen. Die verbleibenden Kapitel widmen sich der Beschreibung, wie Sie das luzide Träumen zur Bereicherung Ihres Lebens – im Wach- und im Traumzustand – nutzen können. Beispiele, die aus unserer Sammlung an luziden Träumen ausgewählt wurden, illustrieren, was andere Klarträumer erreicht haben, damit Sie eine Vorstellung davon haben, welche Potenziale das luzide Träumen birgt.

Soweit uns bekannt ist, werden mit diesem Buch erstmalig einem breiten Publikum detaillierte Anleitungen zum luziden Träumen zur Verfügung gestellt. Sie werden das luzide Träumen aber wahrscheinlich nicht erlernen, wenn Sie sich darauf beschränken, dieses Buch im Schnelldurchlauf durchzublätern. Wie die meisten Dinge, die es zu erlernen lohnt, ist mit luzidem Träumen eine gewisse Beharrlichkeit verbunden. Eine entsprechende Motivation ist eine unverzichtbare Voraussetzung. Sie müssen es wirklich wollen und genügend Zeit für das Üben aufbringen. Wir sind davon überzeugt, dass die hier vorgestellten Übungen und Methoden Ihre Fähigkeit zum luziden Träumen deutlich steigern werden, wenn Sie am Ball bleiben.

## Ein Überblick über die Themen des Buches

Das vorliegende Kapitel stellt die Gründe für das Erlernen des Klarträumens vor und beschreibt, worum es im Buch gehen wird.

Kapitel 2 – »Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen« – liefert die nötigen Hintergrundinformationen über Schlaf und hilft Ihnen, mögliche Zweifel und Vorbehalte gegenüber luzidem Träumen, die Ihren Fortschritt behindern könnten, zu überwinden. Außerdem hilft es Ihnen, sich mit Ihren Träumen vertraut zu machen. Sie werden lernen, ein Traumtagebuch zu führen und Ihr Erinnerungsvermögen an Ihre Träume zu verbessern. Sie sollten sich an mindestens einen Traum pro Nacht erinnern können, bevor Sie versuchen, die Techniken zur Herbeiführung luzider Träume anzu-

wenden. Wenn Ihr Traumtagebuch mehrere Einträge enthält, können Sie damit beginnen, einen Katalog an Traumzeichen zu erstellen. Das sind die charakteristischen Merkmale der Träume, die Sie als Wegweiser zur Gewinnung eines klaren Bewusstseins im Traum nutzen können.

Kapitel 3 – »Aufwachen in der Traumwelt« – stellt Techniken vor, mit denen Sie während Ihres Traums erkennen können, dass Sie träumen. Die zwei Haupttechniken, die hier besprochen werden, sind die Reflexion-Intentions-Technik nach Tholey und die MILD-Technik (mnemotechnische Induktion von luziden Träumen) – die Technik, die ich gelernt habe, um auf Kommando luzide Träume herbeizuführen. Mithilfe der MILD-Technik lernen Sie, sich während des Träumens daran zu erinnern, dass Sie vom Traum Notiz nehmen wollten.

Kapitel 4 – »Einschlafen bei wachem Bewusstsein« – beschreibt Techniken für den direkten Eintritt vom Wachzustand in den luziden Traumzustand.

Kapitel 5 – »So entstehen Träume« – liefert solide Hintergrundinformationen über die Ursprünge und die Natur des Traumprozesses und beschäftigt sich mit luzidem Träumen im allgemeinen Kontext des Träumens.

Kapitel 6 – »Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens« – zeigt, wie Sie die Kontrolle über Ihren Traum gewinnen, wie Sie einen luziden Traum verlängern, wie Sie auf Wunsch aufwachen und wie Sie die Traumwelt manipulieren und beobachten können. Neben der Erklärung von Methoden, mit denen Sie über Ihren Traum Macht ausüben können, sprechen wir über den Nutzen, der mit der Einnahme einer offenen, flexiblen und nichteingreifenden Haltung in luziden Träumen verbunden ist.

Kapitel 7 – »Abenteuer und Erkundungen« – zeigt, wie Sie luzides Träumen zur Erfüllung Ihrer Träume und zur Befriedigung Ihrer Wünsche einsetzen können. Wir geben Ihnen Beispiele und Anregungen, mit denen Sie neue Welten erforschen und aufregende Abenteuer in Ihren Träumen erleben können, und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Traumerlebnisse in Ihre persönliche Weiterentwicklung einbinden können.



Kapitel 8 – »Probephühne für das reale Leben« – erklärt, wie sich luzides Träumen als praktisches Instrument zur Vorbereitung auf Ihr waches Leben einsetzen lässt. Luzides Träumen kann als eine Art »Flugsimulator« für das reale Leben genutzt werden, indem Sie in diesen Träumen neue Lebenswege und bestimmte neue Fähigkeiten ausprobieren können. Die Übung im Traumzustand kann zu einer Erweiterung der Erfahrung, verbesserten Ergebnissen und einem vertieften Verständnis im wachen Zustand beitragen.

Kapitel 9 – »Kreative Problemlösung« – stellt dar, auf welche Weise das luzide Träumen als eine fruchtbare Quelle der Kreativität für die Kunst, die Wissenschaft, geschäftliche Zwecke und das persönliche Leben dienen kann. Unterschiedliche Beispiele machen deutlich, auf welche Weise Menschen luzide Träume genutzt haben, um einen Namen für ihren sich ankündigenden Nachwuchs zu finden, Autos zu reparieren oder abstrakte mathematische Konzepte zu verstehen.

Kapitel 10 – »Albträume überwinden« – hilft Ihnen dabei, sich unter Einsatz von luziden Träumen Ihren Ängsten und Hemmungen, die Sie davon abhalten, das gesamte Potenzial Ihres Lebens auszuschöpfen, zu stellen und sie zu überwinden. Luzide Träumer können Albträume besiegen und dabei lernen, wie man aus der schlimmsten vorstellbaren Situation das Beste macht.

Kapitel 11 – »Der heilende Traum« – zeigt, wie luzide Träumer eine besser integrierte und gesündere Persönlichkeit entwickeln. Luzide Träume können Menschen mit unaufgelösten Konflikten aus vergangenen oder gegenwärtigen Beziehungen oder mit verstorbenen Freunden oder Familienmitgliedern helfen. Außerdem lernen wir in luziden Träumen, unsere geistige Flexibilität zu verbessern. Da uns im Traum nichts verletzen kann, können wir versuchen, unsere Probleme auf ungewöhnliche oder bisher unbekannte Weise zu lösen. Das hilft uns dabei, unser Repertoire an möglichen Verhaltensweisen in der wachen Welt zu erweitern und auf diese Weise die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass wir in Situationen stecken bleiben, die uns überfordern.

Kapitel 12 – »Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit« – macht einen Schritt über die An-

wendung luzider Träume im Alltag hinaus und zeigt, wie luzide Träume dazu genutzt werden können, ein besseres Verständnis der eigenen Person und der eigenen Beziehungen zur Außenwelt zu erlangen. In Ihren Träumen sind Sie die Person, die Sie sich »erträumen«, und das kann dazu beitragen, dass Sie erkennen, in welchem Maße Ihre wache Persönlichkeit von Ihren Selbstwahrnehmungen behindert wird. Beispiele für transzendente Erfahrungen in luziden Träumen werden Ihnen eine Richtung weisen, die Sie in Ihren eigenen inneren Welten vielleicht selber erkunden möchten.

Das Buch endet mit einem Nachwort – »Das Abenteuer geht weiter« – und lädt Sie ein, Mitglied des Lucidity Institute zu werden – eine Mitgliedergesellschaft, die sich der Verbreitung des Wissens über die Natur und die Potenziale des luziden Träumens widmet.

## Das Leben ist kurz

Bevor wir auf die konkreten Aspekte des luziden Träumens eingehen, wollen wir einen näheren Blick auf die Gründe werfen, warum es sich lohnt, die eigenen Träume ganz bewusst und wach zu erleben. Rechtfertigt der potenzielle Nutzen die Zeit und den Aufwand, die für die Beherrschung des luziden Träumens notwendig sind? Wir sagen Ja, aber lesen Sie einfach weiter und entscheiden Sie selbst.

Das Leben ist sprichwörtlich und unbestreitbar kurz. Dazu kommt, dass wir zwischen einem Viertel und der Hälfte unserer Lebenszeit verschlafen. Die meisten von uns haben die Angewohnheit, praktisch durch ihre Träume zu schlafwandeln. So verschlafen wir gedankenlos viele Tausend Chancen, ganz wach und lebendig zu sein.

Ist das Verschlafen der Träume die beste Art, die begrenzte Lebenszeit zu nutzen? Nein, denn Sie verschwenden nicht nur einen Teil Ihrer knappen Lebenszeit, sondern verpassen auch Abenteuer und Lektionen, die den Rest Ihres Lebens bereichern könnten. Wenn Sie Ihre Träume ganz bewusst als Träume wahrnehmen, können Sie Ihre Lebenserfahrung anreichern – und wenn Sie diese zusätzliche bewusst wahrgenommene Zeit dazu nutzen, Ihren Geist zu trainieren und mit ihm zu experimentieren, können Sie außerdem die Lebensfreude und den Genuss Ihrer Wachzeit steigern.