

Dr. Arnd Stein

Traumkontrolle – vom Wunschtraum zur Wirklichkeit

Es klingt zu fantastisch, um wahr zu sein: Sie legen sich ins Bett und wählen vor dem Einschlafen Ihr persönliches Traumprogramm aus. Vielleicht einen erholsamen Waldspaziergang oder Urlaub in der Karibik? Eine aufregende Verfolgungsjagd oder eine romantische Begegnung? Schwimmen wie ein Fisch, fliegen wie ein Vogel? Zeitreisen in die Vergangenheit, in ferne Zukunft? Bitte schön – Sie haben die freie Auswahl! Unendlich viele „Traum-DVDs“ stehen Ihnen zur Verfügung.

Leider nur ein unerfüllbarer Wunschtraum? Nicht unbedingt. Tatsächlich besitzen Sie ein unermessliches Repertoire an inneren Bildfolgen. Mehr noch: Sie können im Schlaf mühelos und blitzschnell immer wieder neue Szenen erschaffen, in einer Vielfalt, Lebendigkeit und Ereignisdichte, die – im wahrsten Sinne – nur in den kühnsten Träumen vorstellbar sind. Sämtliche Filme, auch die großartigsten, verblassen dagegen zu einem vordergründigen Licht- und Schattenspiel. Und Hollywood, die klassische „Traumfabrik“, degeneriert im Vergleich mit Ihrer faszinierenden Traumwelt zu einer bunten Plastikfassade. Nicht nur, was die grenzenlose Kreativität Ihrer Träume betrifft – auch ihr Erlebnisgehalt lässt sich mit einer noch so packenden Filmepisode nicht einmal annähernd erreichen.

Denn: In Ihrem „Traumtheater“ sind Sie ja weniger Zuschauer(in) als Akteur(in). Sie spielen Haupt- und Nebenrollen, manchmal mehrere gleichzeitig. Und: Ihre Empfindungen und Gefühle spüren Sie derart intensiv und real, dass Sie in der Regel fest davon überzeugt sind, alles wirklich zu erleben. Wozu also noch Kino, DVD und TV, wenn solch flimmernden Vorstellungen Ihren nächtlichen Fantasien völlig unterlegen sind?

Ganz einfach: Träume haben einen entscheidenden Nachteil. Sie entziehen sich – so glaubt man allgemein – unserer bewussten Kontrolle. Leider fehlt uns anscheinend der Schalter, mit dem wir unser Wunschprogramm gezielt starten können. Und noch betrüblicher: Wir müssen auch unangenehme Darbietungen über uns ergehen lassen. Horrortrips wider Willen, hautnah und lebensecht. Die verlockende Vision nächtlicher „Vergnügungsreisen“ gerät dann unversehens zum Albtraum.

Reizvolle Frage: Besteht vielleicht doch die Möglichkeit, unser Traumgeschehen zu beeinflussen, gezielt zu kontrollieren? Vereinzelt Beobachtungen über solche Fähigkeiten gibt es zwar schon lange, doch die Skepsis über einige subjektive Erfahrungsberichte oder über bestimmte Traumrituale von Naturvölkern war meist wesentlich stärker als ihre Überzeugungskraft. Erst 1980 gelang dem Schlafforscher *Stephen LaBerge* an der renommierten Stanford Universität (USA) der wissenschaftliche Nachweis, dass wir in unseren Träumen sozusagen hellwach werden und tatsächlich die Dramaturgie unserer Traumerlebnisse willentlich lenken können. Mittlerweile gilt das sogenannte Klarträumen in der Traumforschung als erlernbare Disziplin, wodurch dieses erstaunliche Phänomen allerdings nichts an Faszination verloren hat.

Die CD „Bewusster und angenehmer träumen“ basiert auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie ist zwar nicht als Klartraum-Lehrgang konzipiert (dazu gehört ein längeres mentales Training), aber sie hilft Ihnen dabei, Ihre Träume lebendiger und nachhaltiger zu erleben, sowie – zumindest teilweise – willentlich zu gestalten.

Träume – scheinbar wach im Schlaf

Auch wenn etwa 20 % der Menschen davon überzeugt sind, nie oder nur ganz selten zu träumen – wir alle erleben im Schlaf mehr oder weniger turbulente Traumszenen. Jede Nacht mehrmals. Lediglich die Erinnerungen an Traumerlebnisse sind individuell unterschiedlich aus-

geprägt. Trotzdem gelangen die meisten Träume gar nicht erst in unser Bewusstsein oder sie verblissen Sekunden nach dem Erwachen.

Ihr vermutlicher biologischer Sinn – ein nächtlicher Test- und Probelauf unserer „Denkmaschine“ – wäre damit zwar erfüllt, doch vergessene Träume sind für unser Seelenleben ein bedauerlicher Verlust. Denn: Sie sind eine unschätzbare Fundgrube verschlüsselter Informationen aus unserem Unbewussten – Betrachtungen, Hinweise, Beurteilungen, Erinnerungen (Tagesreste), Vorwegnahmen (telepathische Visionen), Wünsche, Befürchtungen oder Warnungen. Gleichzeitig auch Unterhaltung, Abenteuer, Entlastung, Hilfestellung, Anregung, Ermutigung und Selbsterkenntnis – und damit eine wertvolle Bereicherung unseres Lebens. Grund genug, uns intensiver als bisher mit unserer nächtlichen Bilderwelt zu beschäftigen.

Stephen LaBerge bringt die Bedeutung und den persönlichen Nutzen möglichst ausgedehnter Traumerfahrungen auf einen knappen Nenner: „In dem Maße, wie wir die Welt unserer Träume vernachlässigen oder pflegen, wird sie zur Wüste oder zum Garten. Wie wir säen, werden wir unsere Träume ernten. Eine ganze Erfahrungswelt steht Ihnen offen. Dass Sie ein Drittel Ihres Lebens schlafend verbringen, ist wohl unumgänglich – wollen Sie allerdings auch Ihre Träume verschlafen?“

Aber wie lassen sich die flüchtigen Traumgebilde bewusster und intensiver erleben sowie besser im Gedächtnis behalten, um sie optimal auswerten zu können? Dazu sollte man zunächst das Schlafprofil und die typische Anordnung der Traumphasen kennen, die bei allen Menschen ähnlich verlaufen.

Zunächst sinken wir in einen leichten Schlaf. Dabei sehen wir vor unserem inneren Auge häufig die ersten traumartigen Erscheinungen, sogenannte hypnagoge (= in den Schlaf führende) Bilder. Schon bald erreichen wir eine mitteltiefe Phase und sinken danach allmählich in den Tiefschlaf, der nicht nur an einer Verlangsamung von Atmung und Pulsschlag sowie einem Absinken des Blutdrucks, sondern auch an einer Veränderung der Hirnstromkurve (EEG) erkennbar wird. Langsame Deltawellen signalisieren, dass Körper und Seele gerade eine Erholungspause einlegen.

Doch etwa eine Stunde nach dem Einschlafen ist diese Ruhepause zunächst einmal beendet. Niemand weiß bislang, warum wir nun plötzlich wieder innerlich „in Bewegung“ geraten: Der Kreislauf kommt auf Touren, die EEG-Kurve zeigt Aktivität an und unsere geschlossenen Augen scheinen mit großem Interesse innere Traumbilder zu verfolgen. Denn die Augäpfel wandern ruckartig hin und her. Die Wissenschaft spricht hier von „Rapid Eye Movement“ (zu Deutsch: „Schnelle Augenbewegung“) und bezeichnet diese Schlafphase, in der wir besonders lebhaft träumen, als REM-Schlaf. Da bei erhöhter Aktivität des Gehirns und des Vegetativums die Skelettmuskulatur aber fast völlig erschlafft und die Weckschwelle oftmals ebenso hoch wie in der Tiefschlafphase ist, wird dieser Zustand auch „paradoxe Schlaf“ genannt.

Nach der ersten REM-Phase beruhigen wir uns wieder, und der zweite Schlafzyklus beginnt. Nun sinken wir wieder durch den mitteltiefen Schlaf in die Tiefschlafphase, woran sich dann erneut der REM-Schlaf anschließt. Ein solcher Zyklus dauert jeweils ungefähr 90 Minuten, sodass wir Nacht für Nacht die einzelnen Schlafphasen mehrmals durchlaufen. Die Tiefe und Länge einzelner Schlafstadien verändern sich allerdings im Laufe der Nacht. Die Tiefschlafphasen fallen immer flacher aus, und der REM-Zeitraum vergrößert sich von anfangs 10 bis zu 50 Minuten in den Frühstunden.

Während man in den fünfziger Jahren noch glaubte, dass wir nur in den REM-Phasen träumen, hat sich später herausgestellt, dass wir auch in den anderen Schlafstadien Traumerlebnisse

haben. Nur: Die sogenannten Nicht-REM-Träume sind viel kürzer, realistischer und weniger aufregend als die gefühlsbetonten, fantasievollen, manchmal auch grotesken REM-Träume.

Da wir in den Nicht-REM-Phasen die vorangehenden Träume fast völlig vergessen, müssten wir während oder unmittelbar nach einer REM-Phase für kurze Zeit wach werden, wollten wir den gerade erlebten Traum im Gedächtnis behalten. Für die Schlafforscher kein Problem: Der Proband wird geweckt und über seine Traumerlebnisse befragt. Dabei fanden sie heraus, dass sich unsere Träume keineswegs in Sekundenschnelle abspielen, wie man noch vor einigen Jahrzehnten glaubte. Ihre Länge entspricht der jeweiligen REM-Phase und die erlebte Dauer ist mit der tatsächlich ablaufenden Zeit nahezu identisch. Besonders ergiebig sind deshalb unsere Träume in den Morgenstunden. So ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir morgens zufällig während einer REM-Phase (oder kurz danach) erwachen, besonders hoch – was die Erinnerung an unsere Traum Inhalte und die bewusste Auseinandersetzung mit ihnen erleichtert.

Verbesserung der Traumerinnerung

Die Erinnerung unserer Traumerlebnisse hängt nicht allein vom Zeitpunkt des Erwachens ab. Ganz entscheidend für ihre Häufigkeit und Intensität ist die innere Einstellung und Erwartungshaltung des Träumenden. Sachlich und praktisch denkende Menschen, die ihren Träumen wenig Bedeutung und Nutzen beimessen, behalten Traumbilder – wenn überhaupt – nur selten und bruchstückhaft im Gedächtnis. Gefühlsbetontere und empfindsamere Persönlichkeiten hingegen, die Träume zudem interessant finden, erinnern sich häufig an ihre nächtlichen Phantasieerlebnisse, die in der Regel wesentlich lebendiger und turbulenter ausfallen als die Träume der realistischen Zeitgenossen. Daraus ergibt sich die erste Grundregel für eine deutliche Belebung und nachhaltige Ausgestaltung Ihrer Traumwelt:

Je öfter und interessierter Sie sich in Ihrem Wachbewusstsein mit Ihren Träumen beschäftigen und auseinandersetzen, desto reichhaltiger, farbiger und plastischer werden Ihre Traumerinnerungen sein.

Diese durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigte Erkenntnis ist für ein bewusstes Erleben und für eine gezielte Beeinflussung Ihrer Träume äußerst wertvoll. Denn: Was nützen Ihnen die schönsten nächtlichen Erfahrungen, wenn diese gar nicht erst in Ihr Bewusstsein gelangen oder unmittelbar nach dem Erwachen wieder in Vergessenheit geraten? Die folgenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, Ihre Traumerinnerungen systematisch zu verbessern:

• Schreiben Sie Ihre Träume auf.

Diese Aktivität kostet anfangs zwar Überwindung (etwa wie regelmäßige Gymnastik). Doch sobald Papier und Schreibzeug wie selbstverständlich griffbereit an Ihrem Bett liegen, wird Ihnen dieser ganz wesentliche Schritt zur Erinnerung an Ihre Traumwelt mühelos von der Hand gehen. Die bekannte Traumforscherin *Patricia Garfield* gibt dazu einige nützliche Tipps:

- Bleiben Sie nach dem Aufwachen möglichst mit geschlossenen Augen ruhig liegen und lassen Sie dabei die Traumbilder in Ihr Bewusstsein strömen.
- Auch wenn Ihnen nichts mehr zu einem Traum einfällt, verändern Sie Ihre Körperhaltung noch nicht. Prüfen Sie zunächst, ob sich noch weitere Erinnerungen einstellen.
- Schreiben Sie dann alle Traumerlebnisse sofort auf. Je schneller, desto besser – weil jede Ablenkung dazu führt, dass Ihnen wesentliche Traum Inhalte verloren gehen. Auch wenn Ihnen im Laufe des Tages plötzlich Träume einfallen – möglichst sofort notieren.

- Eine aktive Auseinandersetzung mit Traumerlebnissen führt nicht selten dazu, dass man nachts während oder kurz nach einer REM-Phase aufwacht. Nutzen Sie auch diese Gelegenheit dazu, Ihr Traumtagebuch zu erweitern. Keine Sorge: Diese kurzfristige Unterbrechung wird Ihren Schlaf kaum stören. Im Gegenteil: Sie werden dafür anschließend mit noch intensiveren Träumen belohnt.
- Schlafen Sie trotz Ihrer verstärkten „Traumarbeit“ weiterhin wie ein Murmeltier? Auch gut. Möchten Sie dennoch Träume nachvollziehen, die Ihnen mitten in der Nacht erscheinen? Dann stellen Sie Ihren Wecker auf etwa anderthalb, drei, viereinhalb oder sechs Stunden nach Ihrer voraussichtlichen Einschlafzeit. Die Wahrscheinlichkeit, auf diese Weise eine REM-Phase „anzuzapfen“, ist relativ hoch. Allerdings sollten Sie solche Experimente lieber an den Wochenenden durchführen. Denn es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie nach einer beeindruckenden Traumerfahrung noch längere Zeit wach liegen.

- Legen Sie ein Traumtagebuch an.

Übertragen Sie Ihre mehr oder weniger schlaftrunken festgehaltenen Aufzeichnungen möglichst noch am selben Tag in Ihr Traumtagebuch – zum Beispiel in eine Kladde, ein Ringbuch oder auf Karteikarten. Dabei werden Ihnen häufig noch weitere Details einfallen, die in Ihren ursprünglichen Protokollen noch gar nicht enthalten waren. Die erneute Beschäftigung mit Ihren nächtlichen Erlebnissen führt außerdem zu einer weiteren Verbesserung künftiger Traumerinnerungen. Darüber hinaus hat es sich bewährt, jedem Traum einen treffenden Titel zu geben, wie: „Von einem Schatten verfolgt“, „Nackt mitten in der Stadt“, „Gefangen in einem Burgverlies“. So wird Ihr Traumarchiv besonders übersichtlich und prägnant, was eine systematische Beschäftigung mit diesen interessanten Botschaften aus Ihrem Unbewussten wesentlich erleichtert.

- Sprechen Sie über Ihre Träume.

Sobald Sie Ihre Träume einer vertrauten Person erzählen, werden Ihnen oftmals weitere Einzelheiten dazu einfallen. Bemerkungen und Rückfragen Ihres Gesprächspartners führen überdies dazu, dass Sie sich mit den jeweiligen Traumbildern intensiver auseinandersetzen. Damit haben Sie bereits die wichtigsten Voraussetzungen geschaffen, um auf Ihr Traumgeschehen Einfluss zu nehmen und Ihre Träume für Ihr Leben nutzbar zu machen.

- Beeinflussen Sie Ihre Träume gezielt.

Vermutlich ist Ihnen noch gar nicht bewusst geworden, dass Sie schon häufig einen Traum – oder zumindest seine Thematik – selbst bestimmt haben. Freude, Ärger oder Trauer, schwierige Aufgaben (wie Prüfungen), Erfolg oder Misserfolg, Konflikte, also starke Gefühlserlebnisse und wichtige Ereignisse, die uns für eine gewisse Zeit permanent durch den Kopf gehen, begleiten uns auch in den Schlaf und verwandeln sich dort in Traumbilder und -szenen. Nur: Normalerweise läuft dieser Vorgang unwillkürlich, automatisch ab. Also höchste Zeit, dass Sie Ihr Traumgeschehen wenigstens teilweise selbst in die Hand nehmen. Aber wie? Kaum anders als bisher, aber mit einem entscheidenden Unterschied: Sie müssen sich so oft wie möglich unsere zweite Grundregel vor Augen halten:

*Ihre eigene Erwartungshaltung ist das Steuerrad Ihrer Träume. Alles, womit
Sie sich unmittelbar vor dem Einschlafen intensiv beschäftigen,
findet Zugang in Ihre Traumwelt.*

Versuchen sie also, sich möglichst plastisch einen ganz konkreten Traum auszumalen. Stellen Sie sich das gewünschte Fantasie-Erlebnis so lebendig vor, als würde es – wie ein Film – vor Ihnen ablaufen. Formulieren Sie das Grundthema des geplanten Traums möglichst prägnant, und schreiben Sie es in Ihr Traumtagebuch, z. B.: „Heute Nacht genieße ich einen Traumurlaub

in der Südsee“ oder: „Ich werde im Traum fliegen wie ein Vogel.“ Glauben Sie fest an die erwiesene Tatsache, dass Sie diese Träume bewusst herbeiführen können, und konzentrieren Sie sich mehrmals täglich darauf – vor allem natürlich kurz vor dem Einschlafen.

Vermutlich werden Sie sich (mit Hilfe der CD „Bewusster und angenehmer träumen“) bereits ein, zwei Wochen nach Beginn Ihres „Traumtrainings“ über erste Erfolge freuen können. Falls nicht, sollten Sie unbedingt etwas Geduld aufbringen. Das faszinierende Erlebnis, Schöpfer(in) und Gestalter(in) Ihrer Traumwelt zu sein, ist der schönste Lohn für Ihre Beharrlichkeit. Natürlich können Sie auf diese Weise auch Angst erzeugende Träume mehr und mehr abbauen und durch angenehme, interessante und kreative Traumerfahrungen ersetzen. Für alptraumgeplagte Menschen eine aussichtsreiche Chance, nachts endlich wieder Ruhe zu finden! Denn gerade für den Umgang mit bedrohlichen Traumgehalten liegt eine Fülle von Beobachtungen und wissenschaftlichen Untersuchungen vor.

Besonders bemerkenswert ist ein 1935 veröffentlichter Bericht des Forschers *Kilton Steward* über Traumdeutung und die Auseinandersetzung mit bedrohlichen Traumfiguren. Seine erstaunlichen Entdeckungen stammen keineswegs aus einem Schlaflabor (so etwas gab es damals noch gar nicht), sondern aus dem Dschungel Malaysias, wo die *Senoi* beheimatet sind. Für dieses Naturvolk sind Träume ein ganz wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Schon beim Frühstück werden innerhalb der Großfamilien Traumerlebnisse besprochen, und im Stammesrat setzt man dann die Diskussion und Deutung der Träume fort. Traumseminare, ja regelrechte Traumprojekte gehören ebenfalls zum kulturellen Leben der *Senoi*. Die meisten alltäglichen Beschäftigungen, Entscheidungen und Vorhaben orientieren sich an den Erkenntnissen, die sie in ihren Traumbesprechungen gewonnen hatten. Ist es da noch ein Wunder, dass sich jedes Stammesmitglied an seine Träume klar und deutlich erinnern kann? Mehr noch: Auch in der aktiven, bewussten, willentlichen Gestaltung ihrer Träume sind die *Senoi* wahre Meister.

Diese erstaunlichen Fähigkeiten kommen aber nicht von ungefähr. Schon ihre Kinder lernen, dass man Traumhalte durch Vorausplanung bestimmen, ja auch während des REM-Schlafs gezielt verändern kann. Dieses tägliche „Traumtraining“ schließt auch den Umgang mit bedrohlichen Traumfiguren und damit die Überwindung von Alpträumen ein. Drei Grundsätze sind dabei besonders wichtig:

- Laufen Sie Im Traum nicht vor einem Angreifer weg, sondern stellen Sie sich der Gefahr und bezwingen Sie mutig Ihren Gegner.
- Streben Sie immer angenehme Traumerfahrungen an, z. B. erotische Erlebnisse oder einen entspannenden Flug über eine „traumhaft“ schöne Landschaft.
- Bringen Sie die Träume immer zu einem positiven Abschluss.

Diese schon in der Kindheit erlernte Technik führt tatsächlich dazu, dass Alpträume bei den erwachsenen *Senoi* so gut wie nie vorkommen. Mehr noch: *Steward* weist auf die erstaunliche Tatsache hin, dass es in diesem Volksstamm weder physische Gewalt noch Neurosen oder Psychosen gibt.

Das sind beeindruckende Beobachtungen, die unsere Überlegungen und Empfehlungen bestätigen: Traumerinnerungen lassen sich durch eine intensive Beschäftigung mit Träumen wesentlich verbessern, und Traumhalte können durch eine gezielte mentale Vorbereitung beeinflusst werden. Überdies demonstrieren uns die *Senoi*, dass es tatsächlich möglich ist, während einer REM-Phase das Traumgeschehen willentlich zu beeinflussen.

Es ist durchaus möglich, dass Sie eine spontane Erfahrung dieser Art schon gemacht haben. Wenn Sie sich z. B. in einem beängstigenden Traum selbst mit dem Argument beruhigen wollten, dass Sie ja nur träumen, dann sind Sie kurzfristig „luzid“ (= hell, klar) geworden. Nur: Sie konnten diese Chance zur weiteren Ausgestaltung der Traumszene (noch) nicht nutzen. Ein anderes Beispiel: Sie wurden morgens während eines schönen Traums geweckt, ärgerten sich über die unliebsame Unterbrechung und beschlossen, wieder einzuschlafen und die Traumgeschichte weiterzuträumen. Ebenfalls ein luzider Augenblick, den Sie mit entsprechender Technik zu einem längeren Klartraum erweitern könnten. Aber wie?

Der alles entscheidende „seelische Schachzug“: Sie müssen sich während eines Traums der Tatsache bewusst werden, dass Sie träumen. Gelingt Ihnen das, dann wird in Ihren Träumen früher oder später eine dramatische Veränderung eintreten: Sie erleben das gesamte Szenario unter Beteiligung all Ihrer Sinne derart realistisch, intensiv, farbig und lebendig (also luzid) wie das wirkliche Leben. Mit einem wesentlichen Unterschied: Sie selbst sind Schöpfer(in) und Gestalter(in) dieser Traumwelt, die weder physikalische Gesetze noch andere natürliche Grenzen kennt. Man kann sich in einem luziden Traum nahezu alles wünschen – es wird eintreten. Sie können fliegen und durch Wände gehen, unter Wasser atmen oder zu den Sternen fliegen. Zu schön, um wahr zu sein?

Dazu schreibt der 1998 verstorbene Professor für Psychologie und Experte für Klarträume *Paul Tholey*: „Klarträumen ist lernbar. Jeder, der die hier beschriebenen Lerntechniken anwendet, schafft es. Der eine in nur zwei Nächten, der andere eben in sechzig. Unter der Voraussetzung von täglicher Anwendung der Lerntechnik haben es alle, die nicht aufgaben, sehr schnell geschafft.“ Allerdings weist *Tholey* darauf hin, dass es unbedingt notwendig ist, die typischen Merkmale eines Klartraums zu kennen:

- Man ist sich völlig darüber im Klaren, dass man träumt.
- Der Bewusstseinszustand des Träumenden ist in keiner Weise getrübt.
- Alle Sinnesleistungen stehen genauso wie im Wachleben zur Verfügung.
- Es besteht eine vollständige Erinnerung an das Wachleben.
- Wachleben wie im Klartraum besteht eine vollständige Erinnerung an bisherige Klarträume.

Das Kernstück der Lerntechnik ist – so *Tholey* – eigentlich ganz simpel: Man übt bereits in der Wachrealität eine kritische Einstellung zum augenblicklichen Bewusstseinszustand ein. Das geschieht, indem man sich mehrmals am Tag die Frage stellt, ob man wacht oder träumt. Diese Frage wird aber nicht einfach „nur so“ beantwortet, sondern sie wird ernsthaft überprüft. Hat man diese Gewohnheit erst einmal angenommen, so überträgt man sie früher oder später auch in seine Träume – und wird „klar“.

Die wichtigsten Schritte dieser „Klarheit gewinnenden Technik“ (KLG-Technik) hat *Tholey* in den „Zehn Geboten zum Erlernen des Klarträumens“ zusammengefasst:

1. Stellen Sie sich am Tag mindestens fünf- bis zehnmal die kritische Frage, ob Sie wachen oder träumen.
2. Versuchen Sie dann, sich intensiv vorzustellen, dass Sie sich im Traum befinden, dass also alles, was Sie wahrnehmen, bloß geträumt ist.

3. Achten Sie bei der Überprüfung der kritischen Frage nicht nur darauf, was augenblicklich geschieht, sondern auch auf die unmittelbare und fernere Vergangenheit. Haben Sie vielleicht eine Erinnerungslücke? Traumerlebnisse setzen in ihrer Handlung ja sehr plötzlich ein. Vor Beginn der Handlung gibt es in der Regel kein Gestern, sondern eine Lücke. Träumen Sie vielleicht gerade, obwohl Sie davon überzeugt sind, wach zu sein?
4. Stellen Sie sich die kritische Frage immer in Situationen, die auch für Träume charakteristisch sein könnten. Also immer, wenn etwas Überraschendes oder Unwahrscheinliches geschieht. Nehmen Sie sich ein bis zwei Minuten Zeit für die Überprüfung.
5. Haben Sie Träume mit wiederkehrenden Inhalten? Dann stellen Sie in einer ähnlichen Situation Ihres Wachlebens die kritische Frage: Bin ich wirklich wach oder träume ich?
6. Wiederkehrende Traum inhalte, die in der Realität nicht auftreten können (wie z. B. Schweben oder Fliegen), sollten Sie sich im Wachzustand ganz intensiv vorstellen. Verbinden Sie diese Vorstellung zusätzlich mit dem Gedanken, dass Sie sich im Traum befinden.
7. Schlafen Sie mit dem Gedanken ein, dass Sie einen Klartraum haben werden. Vermeiden Sie aber bei diesem Gedanken jegliche bewusste Willensanstrengung.
8. Können Sie sich nur schlecht an Ihre gewöhnlichen Träume erinnern (an Klarträume erinnert man sich immer klar), benutzen Sie eine der bewährten Methoden zur Förderung der Traumerinnerung (z. B. Traumtagebuch).
9. Nehmen Sie sich vor, im Traum ungewöhnliche Handlungen auszuführen, wie z. B. durch eine Wand zu gehen oder ein schweres Gewicht zu heben.
10. Üben Sie regelmäßig, aber ohne Verbissenheit. Setzen Sie sich keine Frist und bewahren Sie Geduld! Der erste Klartraum kommt bestimmt.

Wer weiß – vielleicht reichen ja diese Hinweise aus, um Ihnen Klarträume zu bescheren. Falls nicht, werden Sie mit Hilfe dieser Empfehlungen sowie der CD „Bewusster und angenehmer träumen“ trotzdem neue wertvolle Erfahrungen machen: ein lebendigeres, intensiveres und positiveres Traumerlebnis, eine bessere Traumerinnerung sowie einen Gewinn an Selbsterkenntnis und persönlicher Weiterentwicklung.

Psychologie der Traumdeutung

Natürlich wäre es äußerst sinnvoll, wenn Sie Ihre Traumerinnerungen auch für Ihr Wachleben nutzbar machen könnten. Das scheint – zumindest auf den ersten Blick – schwierig zu sein, da diese Botschaften aus unserem Unbewussten ja verschlüsselt sind. Deshalb war es bekanntlich in allen Epochen ein beliebtes (teils religiöses, teils weltliches) Gesellschaftsspiel, Träume zu deuten.

Erst *Sigmund Freud*, Begründer der Psychoanalyse, machte die Traumdeutung Anfang des vergangenen Jahrhunderts zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen und psychotherapeutischer Behandlungen. Seine Grundannahme: Jeder Traum ist das Ergebnis komplizierter seelischer Prozesse. Der eigentliche Trauminhalt wird durch die sogenannte Traumzensur zum wahrgenommenen Traumerlebnis, wodurch Anstößiges (vor allem Sexualität) hinter dem Schleier der Symbolik züchtig verhüllt wird. Eine solche Verschlüsselung lässt den Phallus zur Schlange, zum Baum oder zum Ast werden, die Vagina zur Höhle oder zum Gefäß. Der ungeschminkten Wahrheit auf die Spur zu kommen und damit die Persönlichkeit des Träumenden zu sezieren, das war für die Psychoanalyse allein die Domäne professioneller Seelenkundler.

Gegen diese einseitige Sichtweise wehrte sich bereits der abtrünnige Freudianer *Carl Gustav Jung*. Er war der Überzeugung: Jeder kann seine Träume nur selber deuten. In der Tat entstehen die nächtlichen Actionfilme ja im tiefsten Kern der eigenen Persönlichkeit. So ist es durchaus nachvollziehbar, dass der Code zur Entschlüsselung des Traums letztlich im Unbewussten des Träumers liegen muss. *Jung* bringt diese Plausibilität auf einen prägnanten Nenner: Jeder Traum hat nur in der Form Sinn, wie er auftritt. Er bedarf keiner Verkleidung, sondern er liefert seine eigene Deutung. Intuitiv weiß der Träumende, was sein Traum erzählen will. Auch andere führende Traumforscher (wie z. B. *Erich Fromm*, *Calvin Hall*) sind sich darin einig: Entscheidendes Indiz für die Treffsicherheit einer Deutung ist der Eindruck des Träumers, dass die jeweilige Interpretation seine gegenwärtige Lebenssituation widerspiegelt – aber nicht die manchmal einseitigen Sichtweisen bestimmter psychologischer Schulen.

Bedenken Sie aber: Jeder Traum bedient sich der Bildsprache. Nehmen Sie deshalb diese Bilder beim Wort! Träumen Sie vom Krieg? Dann fragen Sie sich: Wo ist mein persönliches „Schlachtfeld“? Ein Einbrecher, der durchs Fenster kommt, will Ihnen möglicherweise sagen, dass Ihnen jemand etwas nehmen will. Und Hindernisse, die Ihren Weg versperren, wollen Ihnen mitteilen: Sie werden in einem gegenwärtigen Vorhaben behindert. Tauchen Personen in Ihren Träumen auf, dann gilt die Faustregel: Falls Sie einen dieser Menschen kennen, so ist er selbst gemeint. Erscheint Ihnen jedoch ein Fremder, dann sollten Sie sich über die mögliche symbolische Bedeutung Gedanken machen (z. B. Polizist = Gewissen).

Schon diese kurzen Überlegungen machen deutlich: Traumsymbole, wie sie z. B. in gängigen Traumlexika vorgestellt und erklärt werden, sind für die Deutung individueller Träume bestenfalls Denkanstöße, meist jedoch nutzlose Allgemeinplätze oder auch Holzwege, die in die Irre führen. Viel sinnvoller: Setzen Sie sich mit der Bildsprache Ihrer ganz persönlichen Träume auseinander und stellen Sie konkrete Fragen an Ihr Unbewusstes: Welche Probleme beschäftigen mich gerade? In welchem Traumbild könnten diese Konflikte Gestalt gewonnen haben? Welche Empfindungen und Gefühle habe ich während des Traums wahrgenommen? Welche grundlegenden Erkenntnisse wollte mir dieser Traum vermitteln? Beachten Sie also bei der Deutung Ihrer Träume unsere dritte Grundregel:

*Was Sie gegenwärtig im Wachzustand beschäftigt,
das prägt auch Ihre Traumerlebnisse.*

Bewusster träumen – durch Tiefensuggestion

Wenn Sie die CD „Bewusster und angenehmer träumen“ regelmäßig anwenden, werden Sie in vielerlei Hinsicht davon profitieren:

- Sie gewinnen zunehmende innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.
- Sie erfahren eine körperlich-seelische Harmonisierung.
- Ihr gesamtes Schlafverhalten wird verbessert – vor allem, wenn Sie die Tiefensuggestion unmittelbar vor dem Einschlafen anwenden.
- Ihre Träume gestalten sich lebendiger, nachhaltiger und positiver.
- Angstträume werden allmählich durch angenehme Traumszenen ersetzt.
- Ihre Traumerinnerungen werden wesentlich verbessert.

- Es gelingt Ihnen immer besser, die Bedeutung Ihrer Traumbilder zu verstehen, also mehr Selbsterkenntnis zu gewinnen.
- Es ist gut möglich, dass Sie in absehbarer Zeit sogar Ihren ersten luziden Traum erleben.

Mit dieser CD verfügen Sie also über ein äußerst wirkungsvolles Mittel, mit dem Sie Ihre faszinierende Traumwelt aktiv und bewusst gestalten, wesentlich intensiver genießen, besser verstehen und somit täglich für Ihr gesamtes Wachleben nutzbar machen können.