



Günther Dogan

Die Kunst des Luziden Träumens

Wie man einschläft
ohne sein Bewusstsein zu verlieren

| Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Klartraum

| Ein Leitfaden der effektivsten Techniken zum luziden Träumen

AEQUINOX

Günther Dogan

Die Kunst des Luziden Träumens

Wie man einschläft, ohne sein Bewusstsein zu verlieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Klartraum - Ein Leitfaden der effektivsten Techniken zum
luziden Träumen



Es kursieren eine Menge Techniken und Methoden, wie man die Fähigkeit des Luziden Träumens erreichen und das Bewusstsein im Traumzustand wiedererlangen soll. Dabei wird, seltsamerweise, die mit Abstand effektivste Technik meist vollkommen übersehen: Nämlich das Bewusstsein beim Einschlafen gar nicht erst zu verlieren.

Beherrscht man diese Fähigkeit, muss man nicht mehr hoffen und bangen, ob man (irgendwann, zufälligerweise) einmal einen Klartraum haben wird – sondern die Wunderwelt jenseits des Schlafes kann auf diese Weise bewusst und willentlich betreten und erforscht werden.

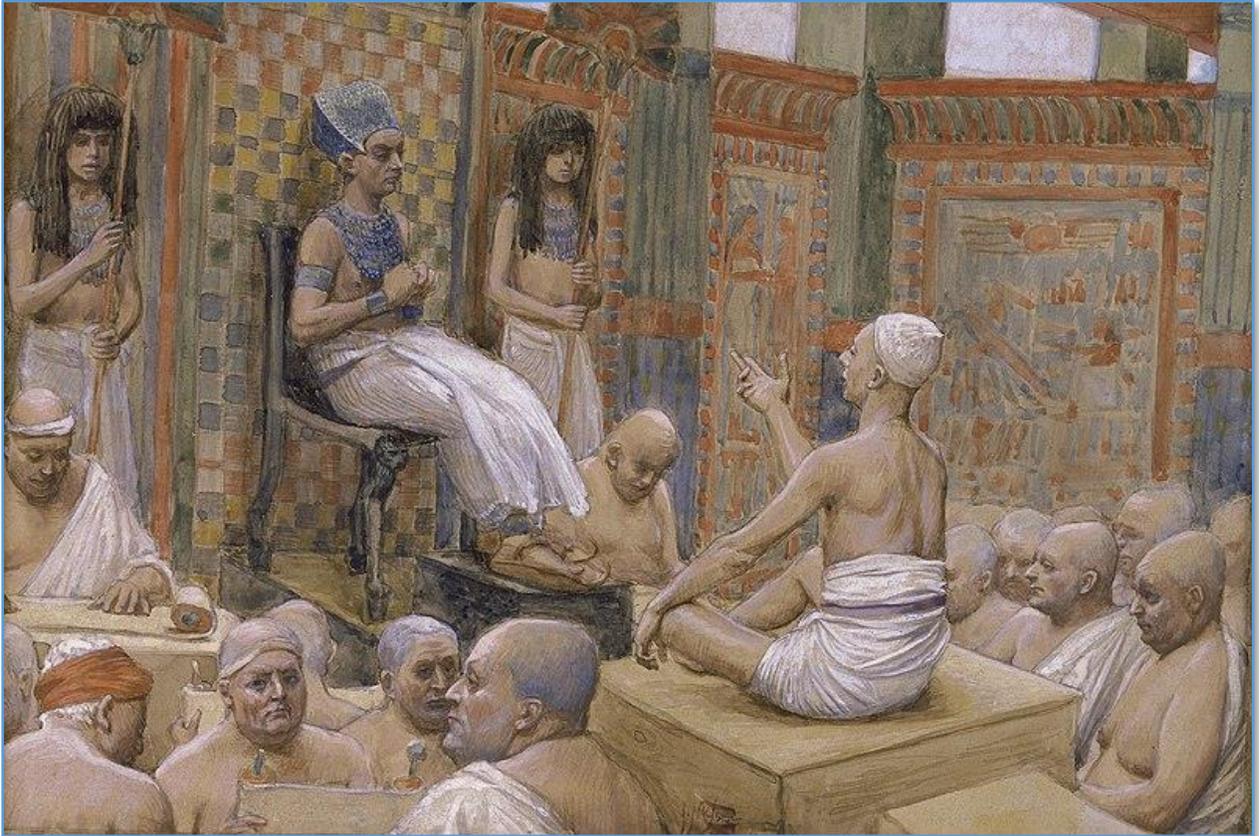
© 2023 Written & Copyright by Günther Dogan
E-Mail des Autors: info@professionelles-qigong.de

AEQUINOX VERLAG

EINFÜHRUNG	3
Die Macht der Träume	5
Pioniere der Traumarbeit	8
Die tibetischen Traumpraktiken	8
Das Volk der Senoi	10
TEIL 1:	13
DIE KÖRPERLICHEN GRUNDLAGEN DES SCHLAFES	13
Die vier Stadien unseres Geistes – Bewusstseinszustände und ihre typischen Gehirnwellenmuster	14
Beta-Wellen: Das Tages- oder Wachbewusstsein	14
Der Alpha-Zustand: Das Tor zum Unterbewusstsein	14
Der Theta-Zustand: Der Traumzustand	15
Der Delta-Zustand: Traumloser Tiefschlaf	16
Die Schlafphasen	17
Die Schlafzyklen	18
Einschlafphänomene	20
Der hypnagoge Zustand	20
Die Schlafparalyse, oder auch "astrale Starre"	26
TEIL 2:	28
GRUNDLEGENDE TRAUMDEUTUNG & TRAUMKONTROLLE	28
Die subjektive Deutung eines Traumsymbols	29
Der entspannte Zustand	31
Die objektive Deutung eines Traumsymbols	31
Der eigene Zugang zu den Träumen	33
Die persönlichen und aktuellen Lebensumstände	33
Der gedankliche und emotionale Bewusstseinsinhalt während dem Einschlafen	34
Ängste und Befürchtungen	36
Charakterschwächen	38
Sehnsüchte und Hoffnungen	40
Erholungs- und Entlastungsträume	41
Die wichtigsten Merkmale für das Deuten der eigenen Träume	42
TEIL 3: LUZIDITÄT	44
Über den Begriff des „luziden Träumens“	45
Der Unterschied zwischen einem luziden Traum und einem „Klartraum“	46
Die Stufen zur Luzidität	47
Traumkontrolle	47
Prä-Luzidität	48
TEIL 4:	50
PRAXIS I - DIE KLASSISCHEN METHODEN	50
Die klassischen Techniken & Methoden	51
Das Traumtagebuch	53
Klarheitsgewinnende Techniken („DILD“ bzw. „KLG“)	56
Realitätschecks durchführen - Eine Anleitung	57
Der Realitätscheck nach Prof. Paul Tholey	60
Pro und Contra dieser Methode	61

Die 10 Gebote zum Erlernen des Klarträumens	62
MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) – oder Luzides Träumen mittels Autosuggestion	64
Eine Anleitung zur Durchführung der MILD-Methode	64
Klarheitsbewahrende Techniken	66
WILD (Wake-Induced Lucid Dream)	66
WBTB (Wake Back to Bed)	67
Die Ausführung der WBTB-Variante der MILD-Technik	67
TEIL 5:	69
PRAXIS II - BESSERE UND EFFEKTIVERE METHODEN	69
Die Nachteile der klassischen Methoden	70
Vor- und Nachteile der Klarheitsbewahrendem Techniken	71
Vor- und Nachteile der Klarheitsgewinnenden Techniken	72
Traumtagebuch - Pro und Contra	76
TABELLE: Übersicht der Vor- und Nachteile	77
Synthese & Roter Faden: Die ideale Technik	78
5 effektive Techniken, um das Bewusstsein während des Einschlafens aufrecht zu erhalten	80
Die wichtigste Traumtechnik: Das „beobachtende Bewusstsein“	85
Die Praxis der Gedankenbeobachtung	89
Traumerinnerung – ohne lästiges Traumtagebuch	91
Gezielte und effektive Autosuggestion	93
Zusammenfassung des Übungsplanes	101
Die Technik des "Imprägnierens" zur Unterstützung der Traumkontrolle	103
Pranayama zur Unterstützung der Traumkontrolle	104
Abschließende Gedanken zur Praxis	112
TEIL 6: TRAUMHYGIENE	115
Emotionale Verarbeitung	116
Traum-Inkubation: Kreativität und Problemlösung	117
Stressbewältigung und Stressverarbeitung	120
Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit	120
ANHANG	122
Der kreative Traum	123
Dmitri Mendelejew und das Periodensystem	123
August Kekulé und die Struktur des Benzols	124
Elias Howe und die Nähmaschine	125
Paul McCartney und "Yesterday"	126
Otto Loewi und die Übertragung von Nervensignalen	127
Mary Shelley und "Frankenstein"	128
Niels Bohr und das Atommodell	129
Frederick Banting und die Entdeckung des Insulins	130
Marie-Jean-Léon Lecoq und die Entdeckung des Gallium	131
Der Traum des Siddhartha Gautama	131
Häufige Fragen & Antworten	133
Grundlegendes über das Klarträumen	134
Traumerinnerung	136
Tipps bei Problemen bei der Durchführung	137
Ängste & unangenehme Erfahrungen	140

EINFÜHRUNG



"Joseph interpretiert den Traum des Pharaos" - Gemälde von James Joseph Jacques Tissot (um 1902)

Die Macht der Träume

Der Mensch ist dort, wo sein *Geist* und seine *Seele* sind. Der Körper kann in einem kleinen Büro sitzen, während man im Geiste ganz woanders ist und eine innere Erfahrung durchmacht, die einem ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Man kann sich täglich in stets ein und demselben Alltagsumfeld befinden, welches sich seit Jahren nicht verändert hat – und vermag doch darin jeden Tag anders gestimmt sein. Es sind oft nicht die äußeren Einflüsse, die letztendlich über diese innere Gestimmtheit entscheiden – sondern es sind unsere inneren Welten, innere Bilder. Wenn wir bestimmen können, welche Gedanken, Bilder und Gefühle wir in uns tragen, dann bestimmen und beherrschen wir unsere seelische Gestimmtheit, mehr oder weniger unabhängig von äußeren Einflüssen.

Kurzum: Es bestimmt weniger der momentane Aufenthaltsort unseres Körpers über unsere innere Gestimmtheit und Verfassung – als vielmehr der Aufenthaltsort unseres *Geistes*. Ein Gefangener, der die Kunst der mentalen Versetzung und die innere Auswahl von Gedanken, Bildern und Gefühlen beherrscht kann sich bei Weitem freier und zufriedener und über sein Umfeld erhaben fühlen, als ein zwar physisch freier Mensch, der dieses allerdings noch nicht beherrscht.

Als Kleinkinder besitzen unsere inneren Erfahrungen, unser Gefühle, unbedingte Realität für uns. Später, vor allem in der Jugend, wird unser Bewusstsein vom Inneren mehr und mehr abgezogen und von der Außenwelt vereinnahmt. Je mehr wir aber zu unserem wahren Selbst finden, und je plastischer und durchdringender unsere inneren Sinne werden, desto realer werden unsere inneren Welten für uns und sie erheben sich über unsere äußeren Erfahrungen, was uns ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit von den äußeren Einflüssen beschert.

Jeder weiß also über die Macht, die der Aufenthaltsort unseres Geistes und die Wahrnehmung unserer inneren Sinne auf uns ausübt, schon bei kleinen Gedankenreisen, bestimmten Vorstellungen, wenn uns etwas Bestimmtes in den Sinn kommt, bei Tagträumen und Phantasiereisen. Wir suchen das Aufgehen in virtuellen Phantasiewelten und fantastischen *Open Worlds* von Videospiele, weil sie uns bestimmte Stimmungen, Erfahrungen, Erlebnisse bieten, durch welche wir uns vom Alltag ablenken oder unseren Alltag bereichert fühlen.

Um wieviel mehr aber mag all dies erst Recht für den *Traumzustand* gelten – wenn unser Bewusstsein vollkommen, ganz und gar, in den Erfahrungen einer ganz anderen, magischen Welt aufgeht, in der, zumindest theoretisch, wirklich alles möglich ist? Wenn für uns die reale Außenwelt nicht nur weniger wichtig wird – sondern über Stunden hinweg *schlichtweg überhaupt nicht mehr existent ist*? Wenn es in unserem Bewusstsein, in diesem Moment des Erlebens, niemals etwas Anderes gab und geben wird, als diese Traumerfahrung, in der wir uns gerade befinden?

Man kann aus einem wunderschönen Traum erwachen und fühlt die Stimmung dieses Traumes noch Stunden, ja den ganzen restlichen Tag in sich, manchmal sogar noch weitaus länger. Dasselbe gilt für Alpträume. Indem unser Bewusstsein zu einhundert Prozent von der Traumerfahrung aufgesogen ist, wird diese für uns, temporär, zur absoluten Realität. Und durch diese Intensität injizieren Traumerfahrungen solch machtvollen Gefühle und Stimmungen in uns, dass wir uns nach dem Erwachen fühlen können, als hätten wir gerade eine erfrischende Reise durch eine ganz andere Welt absolviert, ähnlich, wie man sich fühlt, wenn man von einer tatsächlichen Reise wiederkehrt. Die Eindrücke, Erinnerungen, Stimmungen dieser Reise werden

uns noch eine ganze Weile durch unseren Alltag begleiten, wie eine Hintergrundmusik, die uns Kraft gibt – oder uns bedrückt.

Dies ist die Macht der Träume. Eine jede Nacht haben wir die Gelegenheit, unserem Alltag zu entfliehen – und ein völlig anderes Land, eine völlig andere Welt, ein anderes Universum aufzusuchen. Und die Erfahrungen darin sind sogar intensiver noch, immersiver, als jede virtuelle Realität (und das will schon etwas bedeuten). Ein wunderbarer Traum kann einem, selbst wenn man im tristesten Alltag gefangen sein mag, ein solches Kraftpaket an Glück, Verzauberung und Stärke geben, wie nur wenig Anderes. Wer möchte nicht die Gelegenheit nutzen, eine jede Nacht einen Spaziergang, eine Reise durch ein Wunderland zu machen – eine Welt, in welcher ein jedes Gefühl hundertfach intensiver sein kann, als im realen Alltag?

Man kann seine eigenen Träume verändern. Wer nur selten Positives, Schönes träumt, der kann lernen, auf seine Träume auf eine solche Weise Einfluss zu nehmen, dass angenehme Träume immer zahlreicher werden. Und wer überhaupt nicht träumt, der kann lernen, sich wieder an seine Träume zu erinnern.

Unsere Träume sind immer das perfekte Spiegelbild unserer momentanen Lernaufgaben. Wenn wir uns verändern, verändern sich auch unsere Träume. Wenn wir uns unsicher fühlen, spiegeln unsere Träume diese Selbstunsicherheit – und bringen uns oft in traumhafte Situationen und Erfahrungen, in welchen wir uns unsicher, unterlegen, unter Druck oder sogar gedemütigt fühlen. Wenn wir aber im Alltag lernen, selbstbewusster zu sein, werden sich auch unsere Träume verändern. Wir werden diese Träume verändern lernen, während wir sie träumen. Und anders herum: Wenn wir lernen, selbstbewusster, schöner, angenehmer, „erfolgreicher“ zu träumen – beeinflusst uns dies auch in Bezug auf unser reales Leben. Denn die intensiven Stimmungen eines Traumes wirken wie mächtige Suggestionen. Erlebnisse im Traum sind für unser Unterbewusstsein reale Erlebnisse. Und diese Erlebnisse sind *tatsächlich* real – zumindest für uns selbst. Ganz einfach deshalb, weil wir sie, im Moment des Erlebens, für real halten. Weil unser Bewusstsein vollkommen in sie aufgesogen ist. Für unser Unterbewusstsein ist eine jede auch nur vorgestellte Erfahrung unbedingte Realität. Unser Unterbewusstsein kann zwischen Vorstellung und Wirklichkeit nicht unterscheiden. Darin liegt auch das wahre Geheimnis für erfolgreiche Autosuggestion und Visualisierung.

Um wie vieles mehr mag dies dann erst Recht für unsere Träume gelten, welche die intensivsten Vorstellungen und inneren Erlebnisse sind, zu welchen wir überhaupt fähig sind?

Was Realität ist und was nicht – darüber kann man endlos philosophieren. Wenn wir uns ein VR-Headset aufsetzen und mit hundert anderen Menschen etwas gemeinsam erleben, das jeder Einzelne von ihnen später bestätigen kann – ist dieses Erleben dann Realität? Ja, ist es. Und zwar sowohl objektive wie auch subjektive Realität zugleich. Es ist subjektiv real, ganz einfach, weil *wir selbst* es erlebt, gesehen, gefühlt haben. Und es ist objektiv real, weil *auch andere* das Gesehene und Erlebte ebenfalls erfahren haben und bestätigen können. Eine Erfahrung von Realität setzt sich also immer aus diesen zwei Komponenten zusammen, der subjektiven und/oder der objektiven Erfahrung. Realität, also reale Erfahrung, muss allerdings nicht per se den Anspruch von „Wahrheit“ erfüllen. Eine mathematische Gleichung, ein wissenschaftlicher Fakt muss wahr sein. Ein reales Erleben nicht. Es ist einfach real, besitzt seine eigene Realität, einfach indem man es erlebt. Man muss und sollte nicht in jedem subjektiven Erleben Wahrheit suchen. Aber man kann die Erfahrung suchen – einfach den Genuss des Erlebens. Wenn wir verliebt sind, dann sind wir mitunter weit entfernt von jeder „Wahrheit“. Jahre später können wir uns noch darüber wundern,

warum wir einst so sehr in diesen oder jenen Menschen so verschossen waren. Auch wenn es sich im Nachhinein als Verblendung herausstellen sollte, so war es doch, zum Zeitpunkt des Erlebens eines für uns: Realität.

Auch rein und ganz und gar subjektive Erfahrungen sind eine Form der Realität. Sie sind, für sich, für uns, real. Sie sind nur eben eines nicht: *Objektive* Realität. Ansonsten aber erfüllen sie jeden Anspruch an eine reale Erfahrung: Sie sind mit (mindestens den inneren) Sinnen wahrnehmbar und fassbar. Sie sind (mindestens von uns) beobachtbar. Sie sind manchmal sogar wiederholbar. Und sie sind vor allem eines: Für uns, im Moment und Augenblick des Erlebens, unzweifelhaft echt, intensiv und damit eben real. Ja, Träume sind definitiv eine reale Erfahrung. Jede Art der inneren Erfahrung besitzt ihre eigene Form von Realität, ihre eigene Wirkungsmächtigkeit – zumindest auf uns selbst.

Wenn sich ein Mensch unter dem Einfluss von Drogen oder einer wahnhaften Erkrankung bestimmte Dinge einbildet, dann sind diese Wahrnehmungen – für ihn – absolut real. Sie können ihn so sehr beeinflussen und beschäftigen, dass sie jeden Kontakt zu objektiven, materiellen Wirklichkeit vollkommen überlagern.

Worauf ich hinaus möchte ist dies: Innere Erfahrungen sind real und sie besitzen ihre eigene Realität – die, obgleich subjektiv, sogar oft noch weitaus intensiver sein kann, als jede äußere, objektive Realität.

Es gibt sie also, diese zwei Arten von Realitäten – und statt die eine, die subjektive Realität zu leugnen, müssen wir sie anerkennen. Es spielt eine Rolle, wo sich ein Mensch innerlich aufhält.

Auch unsere Träume sind also, in gewisser Hinsicht, Realität. Das heißt nicht, dass sie *wahr* sind! Aber sie sind echt, alleine, weil sie *sind* und weil wir sie wahrnehmen und fühlen können. Sie besitzen Kraft und Macht über uns, sie können uns, selbst nach dem Erwachen, noch lachen, weinen oder fürchten lassen. Und, also bitte, ist das nicht real?

Wir sollten also lernen, unbedingt, mit dieser zweiten Hälfte der Realität, unserer inneren Realität, umgehen zu lernen. Und so viel Kraft aus ihr schöpfen zu lernen, wie nur möglich. Wir sollten die Macht und Kraft unserer Träume nicht brachliegen lassen.

Traumarbeit und Traumkultur lohnen sich! Unsere Träume bieten uns, Nacht für Nacht, ein sich weit öffnendes Tor, hinter welchen ein Pfad beginnt, der tief hinein in unseren Seelengarten, in unser eigenes, riesengroßes, unendliches Universum führt.

Pioniere der Traumarbeit

Die tibetischen Traumpraktiken

Die tibetischen *Traumpraktiken* sind ein faszinierender Aspekt der tibetischen buddhistischen Tradition, der auf jahrhundertealten Lehren und Praktiken basiert. Diese Praktiken zielen darauf ab, die Fähigkeit zu entwickeln, luzide Träume zu erreichen - einen Zustand, in dem der Träumer sich bewusst ist, dass er träumt, und die Kontrolle über den Verlauf des Traums hat. Diese Praktiken sind eng mit dem tiefen spirituellen Verständnis des Bewusstseins und der Realität im tibetischen Buddhismus verbunden.

Die Idee der Traumarbeit ist in vielen tibetischen buddhistischen Schriften und Lehren verwurzelt, die die Natur des Bewusstseins und die Wechselwirkungen zwischen Bewusstsein und Traumzustand erforschen. Tibetische Meister haben bereits vor langer Zeit die Bedeutung von Träumen für die persönliche Entwicklung und spirituelle Erkenntnis erkannt. Diese Praktiken sind in der tantrischen Tradition besonders prominent, wo die Grenzen zwischen Wachzustand, Traum und Schlaf als Bereiche der Erforschung betrachtet werden.

Diese Traumpraktiken haben eine lange Geschichte in der tibetischen buddhistischen Tradition. Sie sind eng mit der Überzeugung verbunden, dass Bewusstsein eine wichtige Rolle bei der Schaffung der Realität spielt. In den tantrischen Lehren wird der Traumzustand als eine Art Brücke zwischen dem alltäglichen Wachzustand und dem Zustand der tiefen Meditation betrachtet.

Die Praktiken gehen auf die tibetischen Yogis und Siddhas zurück, die ihre Lebenserfahrungen nutzen, um Methoden zur Erweiterung des Bewusstseins zu entwickeln. Im Laufe der Zeit wurden diese Praktiken in den Lehren der tibetischen buddhistischen Schulen verankert und von Meistern wie Naropa, Tilopa und anderen überliefert und haben mehrere Ziele. Erstens sollen sie die Fähigkeit zur Erreichung von Klarträumen oder luziden Träumen entwickeln.

Zweitens betonen die Traumpraktiken die Vorstellung, dass der Traumzustand eine wichtige Ebene des Bewusstseins ist, die genauso real und bedeutsam ist wie der Wachzustand (oder anders herum, der Wachzustand genauso unreal wie der Traumzustand). Diese Überzeugung trägt dazu bei, die Trennung zwischen Wachzustand und Traumzustand zu überwinden und das Bewusstsein zu erweitern.

Ein zentrales Ziel der tibetischen Traumpraktiken ist es, die Illusion der Trennung zwischen Traum und Wachzustand zu durchbrechen und die Natur der Realität zu erkennen. Diese Praktiken können auch dabei helfen, tief verwurzelte Emotionen, Ängste und Begierden zu erforschen und zu transformieren. Die Vorstellung ist, dass die Welt der Träume eine wichtige Dimension des Bewusstseins ist, die genauso bedeutungsvoll ist wie die Welt des Wachzustands.

Die Praktiken zur Erreichung von Klarträumen sind vielfältig und umfassen Meditation, Visualisierung, Affirmationen und bestimmte Verhaltensweisen im Alltag, die das Bewusstsein für den Traumzustand schärfen sollen. Praktizierende können auch Traumtagebücher führen, um sich an ihre Träume zu erinnern und Muster zu erkennen.

Die Fähigkeit zur Klarträumerei ermöglicht es den Praktizierenden, die Kontrolle über ihre eigene geistige Landschaft zu erlangen und in eine tiefere Ebene der Bewusstheit einzutauchen.

Stephen LaBerge war einer der ersten westlichen Forscher, welche systematische und objektive Methoden entwickelten, um die Existenz von Klarträumen zu beweisen und die Fähigkeit zur bewussten Interaktion im Traumzustand zu demonstrieren. LaBerges Experimente zur Erforschung luzider Träume sind Meilensteine in der wissenschaftlichen Untersuchung dieses faszinierenden Bewusstseinszustands.

Seine Arbeit hat viel dazu beigetragen, luzide Träume aus dem Bereich der Esoterik und Mystik auch in wissenschaftliche Anerkennung zu bringen und seine Experimente haben gezeigt, dass der Traumzustand mehr sein kann, als nur eine unbewusste und willkürliche Erfahrung, sondern dass bewusste Kontrolle und Interaktion möglich sind, was dazu beitrug, das Potenzial dieser Erfahrung für persönliches Wachstum und die Erforschung des menschlichen Geistes aufzuzeigen und die Tür für zukünftige Studien zu öffnen.

Geboren 1947 zeigte LaBerge schon früh großes Interesse an Träumen und Bewusstseinszuständen. Seine akademische Karriere führte ihn zur Stanford University, wo er sein Studium der Psychophysiologie begann. Während seiner Doktorarbeit entwickelte LaBerge eine Leidenschaft für die Erforschung des Bewusstseins im Traumzustand, insbesondere für luzide Träume.

Eine der bekanntesten Experimente von Stephen LaBerge war die Augenbewegungsmethode, durchgeführt in den 1980er Jahren. In diesen Experimenten forderte LaBerge Probanden auf, während eines Klartraums bestimmte Augenbewegungen auszuführen. Diese Augenbewegungen wurden mit den zuvor vereinbarten Signalen verbunden. Die Idee hinter dieser Methode war, dass die Augenbewegungen im Traum messbar sind und somit als objektiver Beweis für das Vorhandensein eines Klartraums dienen könnten.

LaBerge verwendete dabei eine spezielle Ausrüstung namens "Polysomnograph", die die Augenbewegungen, die Herzfrequenz und andere physiologische Parameter der Probanden während des Schlafs aufzeichnete. Die aufgezeichneten Daten zeigten, dass die Probanden sich während des Traumzustandes tatsächlich bewusst waren.

Diese Studien bewiesen also, dass Menschen tatsächlich in der Lage sind, während eines Klartraums bewusst mit der Außenwelt zu interagieren, indem sie vorher vereinbarte Handlungen ausführen, was die Existenz von Klarträumen und die Möglichkeit der bewussten Kontrolle im Traumzustand bestätigte.

LaBerge gründete das Lucidity Institute, um seine Forschung zu fördern und das Bewusstsein über die Möglichkeiten von luziden Träumen zu erhöhen. Das Institut diente als Plattform für weitere Forschung, Ausbildung und praktische Anwendung von Klarträumen. LaBerge entwickelte Techniken, um Menschen zu helfen, Klarträume zu erreichen, und betonte die potenziellen Vorteile für persönliche Entwicklung, kreatives Denken und psychologische Heilung.

LaBerges Experimente lieferten also erstmals überzeugende Beweise dafür, dass Klarträume real sind. Die Tatsache, dass die Augenbewegungen im Klartraum messbar waren, widerlegte skeptische Ansichten, die behaupteten, Klarträume seien lediglich Erfindungen oder Halluzinationen.

Die Experimente von Stephen LaBerge haben das wissenschaftliche Verständnis von Bewusstsein und Träumen erweitert. Sie haben gezeigt, dass der Traumzustand nicht nur eine passive

Erfahrung ist, sondern dass er bewusst erlebt und gesteuert werden kann. Erkenntnisse, die eine weitreichende Auswirkungen auf die Psychologie, die Neurowissenschaften und die Erforschung des menschlichen Geistes haben.

LaBerges Experimente haben schließlich den Grundstein für weitere Forschungen auf dem Gebiet der Klarträume gelegt. Sie haben das Bewusstsein für die vielfältigen Anwendungen von Klarträumen erhöht, einschließlich persönlicher Entwicklung, kreativer Inspiration und sogar therapeutischer Ansätze. Ebenso haben LaBerges Arbeiten auch dazu beigetragen, die öffentliche Aufmerksamkeit auf das Thema luzide Träume zu lenken und das Interesse von Menschen auf der ganzen Welt zu wecken, das Mysterium der Träume zu enthüllen und die Türen für zukünftige Forschungen und Entdeckungen zu öffnen.

Das Volk der Senoi

Sehr bekannt in der Klartraumforschung sind natürlich auch die Geschichten rund um das Volk der *Senoi*. Die Autorin und Traumforscherin Patricia Garfield („*Kreativ träumen*“) hielt sich eine Zeit lang bei dem Eingeborenen-Stamm auf.

Bei den *Senoi* handelt es sich um einen Ureinwohnerstamm, ansässig in kleinen Gemeinden in den Bergen Malaysias. Erstmals bekannt wurde dieses Volk im Westen durch den Hobby-Anthropologen Kilton Stewart im Jahr 1934. Die *Senoi*, deren Population auf etwa bis zu 45.000 geschätzt wird, unterteilen sich vornehmlich in zwei Stämme, den "Temiar" und "Semai". Die "Temiar" leben in abgelegenen und isolierten Teilen des Dschungels und ihre Kultur gilt als ursprünglicher, besonders in Bezug auf das Träumen.

In den 1960er Jahren wurden den *Senoi* erstmals erhöhte Aufmerksamkeit im Westen gewährt, da diverse Publikationen die These vertraten, dass sie als außergewöhnlich friedlich, gesund und glücklich gelten würden, frei von Gewalttaten, Neurosen und Psychosen. Der Grund dafür läge, laut Kilton Stewart, in der ausgeprägten Traumkultur dieses Volkes. Bereits kleinen Kindern würde die Fertigkeit der *Traumkontrolle* beigebracht und das gemeinsame Besprechen und Interpretieren der Träume gelte als ein gruppenspezifisches Ritual.

Die *Senoi* würden dabei unterscheiden zwischen wirren Träumen ohne tiefere Bedeutung, prophetischen Träumen, die in die Zukunft blicken lassen, Träumen, die durch Verlangen ausgelöst werden, und „magischen“ Träumen, die von anderen (gegen den Willen des Träumenden) verursacht werden.

Bemerkenswerterweise besitzt für die *Senoi* die Fähigkeit, die eigenen Träume zu kontrollieren eine gewisse Selbstverständlichkeit.

Gemäß den Berichten von Patricia Garfield und anderen Forschern würden die *Senoi* eine Technik praktizieren, die als "*Traumerziehung*" bekannt ist. Die Idee hinter der Traumerziehung ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, Träume aktiv zu beeinflussen und positive Erfahrungen zu fördern, sowohl im Traum als auch im Wachleben. Ein zentraler Aspekt dieser Praxis sei der Umgang mit sogenannten "Traumgegnern" oder "Alptraumfiguren".

Die *Senoi*, so hieß es, würden ihren Kindern lehren, dass sie die Kontrolle über ihre Träume haben und dass sie die Fähigkeit besitzen können, ihre Träume zu gestalten und zu beeinflussen. Wenn

sie in einem Traum auf einen Traumgegner treffen, werden sie ermutigt, sich ihm zu stellen und ihm zu begegnen, anstatt vor ihm wegzulaufen oder sich von ihm bedrohen zu lassen. Die Kinder lernen, dass Traumgegner eine Projektion ihres eigenen Geistes sind und dass sie die Fähigkeit haben, ihre Angst im Traum zu überwinden und den Traumgegnern gegenüberzutreten.

Hierzu muss der Träumende nicht luzide sein. Es reicht, den entsprechenden Verhaltenskodex *verinnerlicht* zu haben. Denn alles was zur Gewohnheit wird, ist selbstverständlich automatisch im Unterbewusstsein verankert. Damit entsprechende Handlungsweisen zur Gewohnheit werden – und man sie also auch im Traum ausführt – müssen nur zwei Dinge gegeben sein:

1. Interesse und Motivation für die Handlungsweise müssen stark genug sein.
2. Wir müssen die Handlungsweise, mindestens die Denkweise, im realen Leben zu einer Gewohnheit machen.

Dann werden wir diese Handlungsweise(n) eben auch mit in unser Traumleben hinübernehmen.

Und das bedeutet jetzt eine Wachstumsaufgabe für uns: Wenn wir üben, uns im realen Leben unseren Problemen, Herausforderungen, Gegnern mutig zu stellen – dann werden wir das auch mehr und mehr in unseren Träumen tun. Anders herum aber hat es zum Beispiel wenig Sinn, sich zu suggerieren, im Traum mutig zu sein, solange man die Eigenschaft des Mutes im realen Leben in seinem Charakter noch nicht entsprechend ausgebildet hat. Auf welche Wesenszellen sollte das Traum-Ich denn dann dabei zurückgreifen können?

„Mut“ ist hier übrigens relativ und differenzierter zu betrachten. Es bedeutet nicht, dass wir unsere Gegner „fertig machen sollen“. Es wird berichtet, dass die Senoi ihren Kindern beibringen, die Traumgegner zu umarmen und liebevoll mit ihnen umzugehen. Durch diesen Ansatz versuchen sie, positive Beziehungen zu den Traumgegnern aufzubauen und sie als Verbündete oder Hilfsfiguren zu betrachten. Indem sie ihre Ängste überwinden und ihren Traumgegnern auf solche Weise begegnen, können die Senoi ihre Fähigkeit zur *Selbstkontrolle* und *Selbstbestimmung* stärken.

Wichtig ist dabei nur dies:

- **Das man sich dem Traumgegner (oder realen Gegner bzw. einer Herausforderung im Alltag) stellt und mit ihnen konstruktiv und aktiv umzugehen versucht. Anstatt von ihnen oder der Gefahr zu flüchten, sie zu verdrängen, diesen auszuweichen oder sich von ihnen beherrschen zu lassen.**
- **Und letztendlich, dass man sich von einem Traumgegner niemals besiegen lässt. Das Siegen über einen Traumgegner kann dabei auf vielerlei kreative Art und Weise geschehen.**

Gelingt dies im Traum, dann wandeln sich Traumgegner oft im Handumdrehen in Freunde und wertvolle Ratgeber. Jeder kann das in seinen eigenen Träumen testen und diese Erfahrungen sind faszinierend. Sobald wir einen Traumgegner „bezwingen“ – und hierfür reicht es in der Regel bereits aus, sich ihm einfach mutig und unbeugsam entgegenzustellen, verschwindet fast immer seine Bedrohlichkeit. Sobald man sich im Traum willensstark oder souverän mit einem solchen Traumgegner konfrontiert und standfest bleibt (oder sich gar mit diesem versöhnt) wird der betreffende Traumcharakter meist sofort völlig verändert.