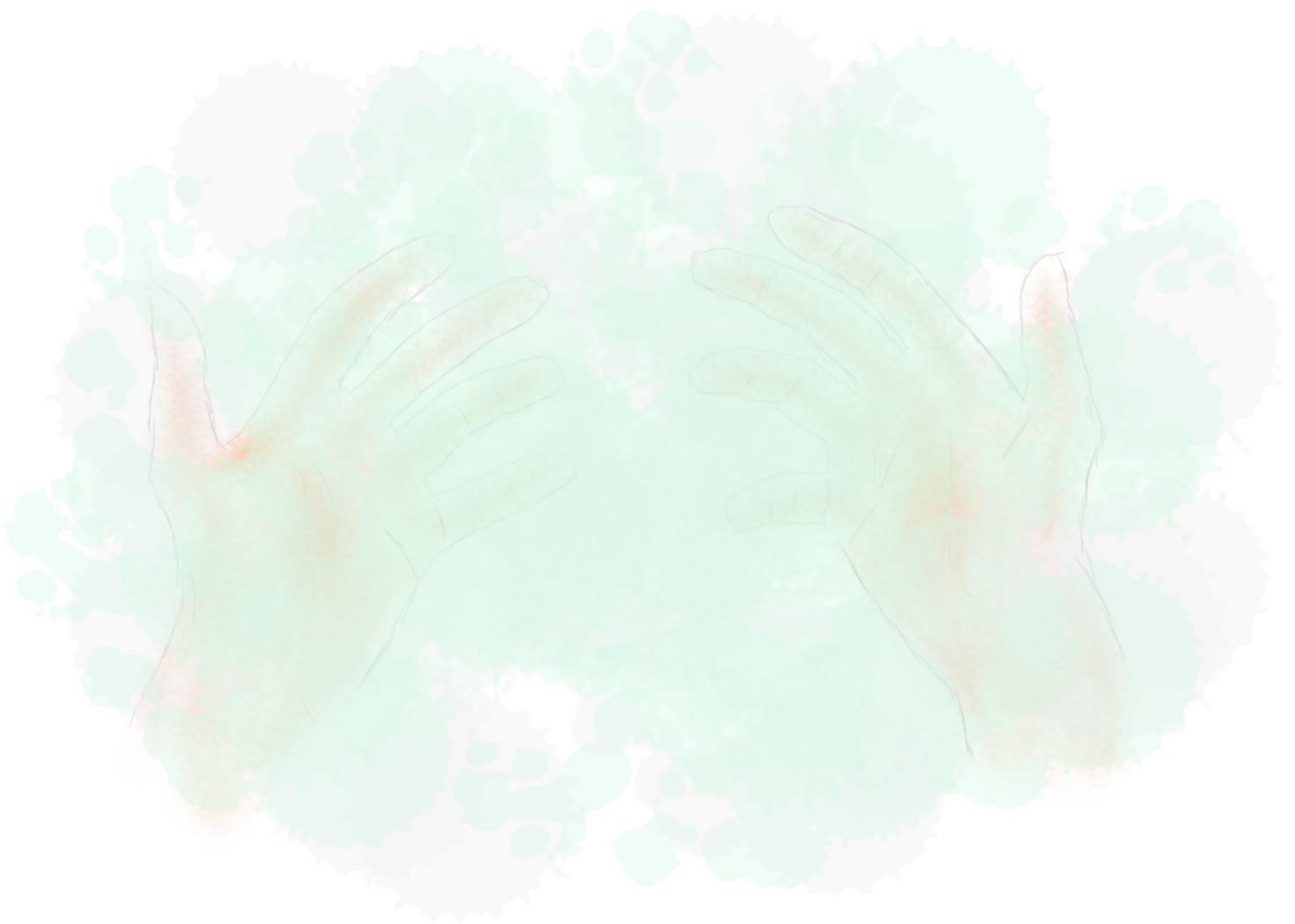


Wenn dein Traum zur Wirklichkeit wird



Simone steht im Garten. Familienfest. Wieder einmal. Doch heute ist irgendwie etwas anders. Sie schaut nach unten. Holt tief Luft. Die Langeweile, welche sich in ihrem Gesicht abgezeichnet hat, verwandelt sich in ein freudiges Lächeln. Die Sonne scheint ihr ins Gesicht, im Hintergrund sind dumpf die Diskussionen der Festgäste zu hören. Sie spannt jeden Muskel in ihrem Körper an und lässt sich wie ein Brett nach vorne fallen. Zeitlupe. Kurz vor dem Aufprall steht alles still. Simone schwebt über dem Boden. Sie dreht den Kopf nach links, nach rechts und fliegt langsam davon. Sie kann sich ihre Realität selbst erschaffen.

April 2020

Text & Illustration: Tobias Feigenwinter

Mit 15 Jahren erlebte Simone Ringger diesen Klartraum. Sie konnte das, was sie im Schlaf erlebte, bewusst steuern. Die Fähigkeit, solche Klarträume zu erfahren, hat im Prinzip jeder Mensch. Wie viele Personen klar träumen, lässt sich aber nur schwer bestimmen, da Studienergebnisse über die Häufigkeit und Frequenz dieses Phänomens stark schwanken. Die genaue Prozentzahl derjenigen, die solche Träume wirklich erleben, ist unbekannt. Klarträume, auch luzide Träume genannt, wurden lange dem Bereich der Esoterik zugeschoben. Zu Beginn der 70er Jahre führte der amerikanische Psychologe Stephen LaBerge ein bahnbrechendes Experiment durch. Er liess die Augenbewegungen schlafender Versuchspersonen aufzeichnen. Bevor sich die Probanden zu Bett legten, wurde eine Bewegungsabfolge der Augen festgelegt, welche sie ausführen sollten, sobald der Klartraum eintrat. Und tatsächlich: Die Augenbewegung wurde unmissverständlich aufgezeichnet. So konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass aus einem Traum bewusst ein Signal nach aussen gesendet werden kann. Von da an wandte sich die Forschung mit grösstem Interesse den Klarträumen zu.

Luzide Träume geschehen meist in der Schlafphase, welche REM-Schlaf (rapid-eye-movement) genannt wird. Der Körper ist erschlaft, das Gehirn läuft jedoch auf Hochtouren. Die meisten Träume finden während dieser Phase statt. Doch wie unterscheidet sich ein Klartraum von einem normalen Traum?

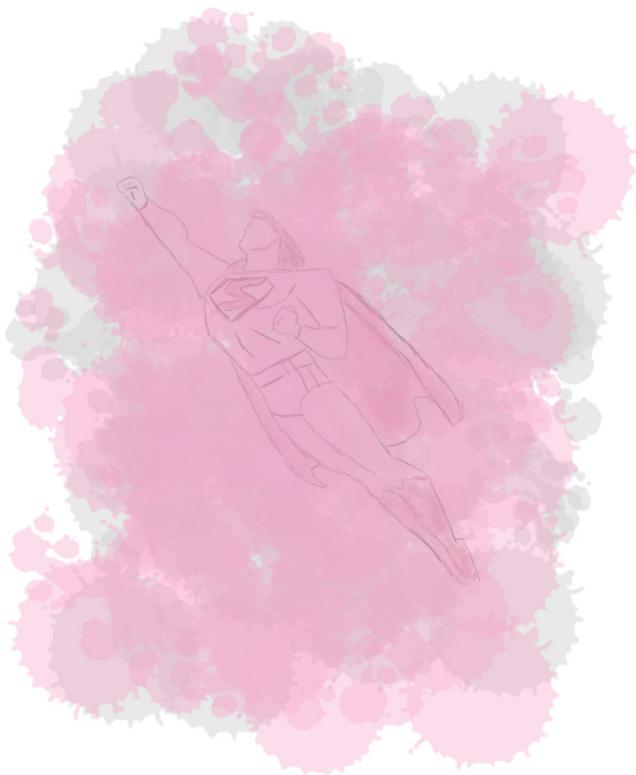


Simone Ringger beginnt im Herbst 2020 das Studium zur biomedizinischen Analytikerin in Bern. Als sie 15-jährig war, erzählte ihr ihre Mutter vom Klarträumen. Daraufhin probierte sie es direkt selbst aus.

Die britische Philosophin Celia Green definiert das Phänomen folgendermassen: «Ein luzider Traum ist ein Traum, in dem sich der Träumende seines Traumes bewusst ist.» Paul Tholey, seinerzeit einer der führenden deutschen Forscher im Gebiet der Klarträume, präziserte den Begriff mit weiteren Kriterien: Eine klarträumende Person hat Klarheit über die eigene Entscheidungsfreiheit, hat ein deutliches Bewusstsein darüber, dass sie in der physischen Welt schläft und weiss, wer sie ist und was sie sich für diesen Traum vorgenommen hat. Eine abschliessende Definition des Begriffs gibt es aber nicht.

Lernen im Schlaf

Die meisten Menschen nutzen Klarträume, um Spass zu haben und ihre Fantasien auszuleben. So auch Simone. «Sich nicht zu bewegen, aber dennoch vorwärts zu kommen, gibt mir ein Gefühl von Freiheit», sagt die heute 24-Jährige. Fliegen, Sex mit dem Traumpartner oder der Traumpartnerin, einmal Superheld sein – alles ist möglich. Klarträume können ausserdem dafür eingesetzt werden, komplexe Bewegungsabläufe einer gewissen Sportart zu optimieren. Auch in der Alptraumtherapie finden sie Anwendung. Virineya Würgler sieht in luziden Träumen ein weiteres Potenzial: «Sie sind ein tolles Instrument zur Selbsterkenntnis.» Da die Traumwelt vom eigenen Gehirn konstruiert wird, bietet sich in ihr die Möglichkeit, sich mit Dingen auseinanderzusetzen, die einem wirklich beschäftigen – auch unterbewusst.



Virineya Würgler ist seit 2012 Beraterin für Human Design und bietet Klartraum-Kurse an. Die gebürtige Russin publiziert im Mai 2020 ein Praxisbuch für das Erlernen von Klarträumen mit dem Titel «Wach im Schlaf».

Die 50-jährige Klartraum-Trainerin bietet in Wohlen bei Bern Kurse zum Erlernen der Techniken für bewusste Initiierung und Steuerung der luziden Phase an. Im Internet lassen sich Unmengen an Videos und Webseiten mit Tipps und Tricks für Klartraum-Anfänger finden. Da den Überblick zu behalten, ist schwer. «Natürlich gibt es eine Vielzahl an Methoden. Aus meiner Erfahrung ist die einfachste Variante, möglichst in der REM-Phase aufzuwachen und dabei zu versuchen, sich in seinen Traumkörper zu versetzen», rät die Expertin. Weiter hilft es, sein Bewusstsein auf totale Wachsamkeit zu trainieren und sogenannte Reality-Checks durchzuführen. Beispielsweise kann versucht werden, sich die Nase zuzuhalten und auszuatmen. Im Wachen funktioniert das nicht, im Traum aber schon. So kann überprüft werden, ob man schläft oder wacht. Eine weitere bewährte Methode ist es, ein Traumtagebuch zu führen und dieses systematisch nach Traumhinweisen zu untersuchen.

Ist Klarträumen gefährlich?



Auch Simone führte längere Zeit ein Traumtagebuch. Darin schrieb sie jedes Mal, wenn sie aufwachte, ihre Träume nieder. Dies geschah bis zu fünf Mal pro Nacht. «Das war sehr anstrengend», erinnert sie sich. Aber sollte Schlaf nicht der Erholung dienen? Daniel Erlacher, Sportwissenschaftler und Traumforscher an der Universität Bern, klärt auf: «Natürlich erhält man bei so vielen Schlafunterbrechungen nicht die optimale Erholung. Mit der Zeit wird aber ein gewisses Niveau erreicht, auf dem die luzide Phase intuitiv erreicht werden kann, ohne dass dafür mehrmals pro Nacht die Träume aufgeschrieben werden müssen.» Ob das bewusste Zugreifen auf die eigenen Träume anstrengend ist für das Gehirn, lässt sich zum heutigen Wissensstand jedoch nicht sagen. «Da gibt es noch einiges zu entdecken», so Erlacher.



Daniel Erlacher erlangte 2005 den Dokortitel an der Universität Heidelberg mit seiner Arbeit zum motorischen Lernen im luziden Traum. Seit 2011 doziert er an der Universität Bern im Institut für Sportwissenschaft.

Bei der Klartraumforschung steckt vieles noch in den Kinderschuhen. Erlacher sieht die grösste Herausforderung in der präzisen Definition des Phänomens. Denn Traumhandlungen lassen sich nicht aufzeichnen. «Ich erkenne immer wieder eine gewisse Unschärfe im wissenschaftlichen Diskurs über luzide Träume. Um einen konstruktiven Austausch zu haben, ist es aber enorm wichtig, dass man vom Gleichen spricht», so der 47-Jährige. Erlacher untersucht in seinen Studien unter anderem die Induktion von Klarträumen. Die Wirkung vieler Methoden, welche auf dem Netz zu finden sind, ist oft nicht wissenschaftlich belegt. Er rät deshalb, die Finger von Angeboten wie Traumpillen oder Stromstimulatoren zu lassen und Techniken, die vermehrt zu Schlafunterbrechungen führen, nicht jede Nacht anzuwenden.

«Die Welt ist farbiger geworden»

Mit dem Klarträumen sollte also nicht leichtfertig umgegangen werden. Simone näherte sich dem Thema als Jugendliche mit grossem Respekt. Aus Angst davor, dass etwas passieren könnte, das nicht kontrollierbar wäre: «Ich wollte meinem Gehirn nicht reinpfuschen.» Für die Workshops von Virineya Würgler sind darum eine gesunde Psyche und ein gesunder Schlaf Voraussetzung. Denn auch Neulinge können im Klartraum furchterregende Dinge erleben. «Bei wenig Erfahrung wissen die Leute in solchen Situationen oft nicht, wie reagieren», so die Klartraum-Expertin. Dagegen hilft, die Anfänger über die Angstzustände aufzuklären. Deswegen rät sie schwangeren Personen oder Leuten mit einer Herzschwäche davon ab, unbegleitet ins Klarträumen einzusteigen. Das Potential, süchtig nach Klarträumen zu werden, schätzt Würgler als gering ein. «Beim luziden Träumen basiert alles

auf den eigenen Erwartungshaltungen. Je pragmatischer, je kritischer, je bescheidener, desto besser. Sonst ist die Enttäuschung umso höher.» Für Virineya Würgler persönlich haben Klarträume aber zweifellos ihre Perspektive auf die physische Realität verändert. Die Welt sei für sie farbiger geworden, bestätigt sie lächelnd.

Heute träumt Simone nicht mehr bewusst klar. Nachdem sie sich als Jugendliche zwei Jahre lang intensiv mit ihren Träumen auseinandergesetzt hatte, verlor sie das Klarträumen nach und nach aus den Augen. Nun sei sie zu faul, sich ihre Träume regelmässig aufzuschreiben, gibt sie offen zu. «Dieses unbeschreibliche Gefühl wieder einmal zu erleben, würde mich aber schon reizen.» Die Klarträume werden ihr auf jeden Fall in bester Erinnerung bleiben. Und vielleicht greift Simone bald wieder zu Stift und Tagebuch und lässt ihren Traum zur Wirklichkeit werden.

