

Klarträumen – Wie geht das?

Paul Tholey

(erstmal erschienen in Psychologie Heute, Dezember 1982)

Grundsätzlich gibt es zwei Wege, einen Klartraum herbeizuführen – indem man Klarheit im Traum zu *gewinnen* oder indem man sie beim Einschlafen zu *bewahren* versucht:

1. Klarheit gewinnende Technik

Die Klarheit gewinnende Technik (kurz: **KLG-Technik**) ermöglicht, daß man während gewöhnlicher Träume zur Erkenntnis des Traumzustandes gelangt. Dabei läßt sich eine Reihe von Unterformen der KLG-Technik unterscheiden. Je nachdem, ob man die Klarheit durch die Entwicklung einer kritisch-reflektierenden Einstellung, durch absichtsvolle Akte, durch suggestive oder hypnotische Verfahren erreichen will, kann man von einer Reflexions-, Intentions-, Suggestions- oder Hypnose-technik zur Erzeugung von Klarträumen sprechen. Für Anfänger hat sich eine kombinierte Technik als geeignet erwiesen, bei der das Hauptgewicht auf der Einübung einer kritisch-reflektierenden Grundeinstellung liegt, bei der aber auch intentionale und suggestive Momente eine Rolle spielen. Bei dieser Technik sind zehn Anweisungen zu befolgen:

1. Stellen Sie sich am Tag mindestens fünf- bis zehnmal die kritische Frage, ob Sie wachen oder träumen!
2. Versuchen Sie sich dabei intensiv vorzustellen, daß sie sich im Traum befinden, daß also alles, was Sie wahrnehmen, einschließlich Ihres eigenen Körpers, bloß erträumt ist!
3. Achten Sie bei der Prüfung der Frage nicht nur auf das, was augenblicklich geschieht, sondern auch auf das, was zuvor passiert ist. Stoßen Sie auf etwas Ungewöhnliches oder haben Sie Erinnerungslücken? Für die Prüfung der Frage genügt die Zeit von einer Minute.
4. Stellen Sie die kritische Frage grundsätzlich immer in allen Situationen, die für Träume charakteristisch sind, also immer, wenn etwas Überraschendes oder Unwahrscheinliches geschieht oder wenn Sie sich in einer extremen Gefühlssituation befinden!
5. Besonders günstig für das Erlernen des Klarträumens ist es, wenn Sie Träume mit wiederkehrenden Inhalten haben. Erleben Sie im Traum etwa häufig Gefühle der Peinlichkeit oder tauchen in Ihren Träumen häufig Hunde auf, dann stellen Sie in allen peinlichen Situationen des Wachlebens, beziehungsweise immer, wenn Sie tagsüber einen Hund sehen, die Frage nach dem Bewußtseinszustand.
6. Haben Sie öfter Traumerlebnisse, die im Wachzustand nicht oder sehr selten vorkommen, wie etwa das Erlebnis des Schwebens oder Fliegens, dann versu-

chen Sie sich im Wachzustand intensiv in ein solches Erlebnis hineinzusetzen und es mit dem Gedanken zu verbinden, daß Sie sich im Traumzustand befinden!

7. Schlafen Sie mit dem Gedanken ein, daß Sie einen Klartraum erleben werden! Dies erscheint besonders hilfreich, wenn Sie in der Nacht aufgewacht sind und in den frühen Morgenstunden wieder einschlafen. Vermeiden Sie bei diesem Gedanken aber jegliche bewußte Willensanstrengung!
8. Können Sie sich nur schlecht an Ihre gewöhnlichen Träume erinnern, so ist es zweckmäßig, zunächst Methoden zur Förderung der Traumerinnerung zu benutzen, wie sie in der neueren Traumliteratur geschildert werden (zum Beispiel bei Ann Faraday (3)).
9. Nehmen Sie sich vor, im Traum eine ganz bestimmte Handlung auszuführen! Hierzu eignen sich einfache Bewegungsabläufe jeder Art.
10. Üben Sie am Anfang ohne Unterbrechung, aber nicht mit Verbissenheit, und setzen Sie sich keine Frist, sondern bewahren Sie Geduld!

Hält man sich an diese Ratschläge, dann tritt der erste Klartraum durchschnittlich innerhalb von vier bis fünf Wochen auf. Die Zeit variiert allerdings stark von Person zu Person. Im günstigen Fall wird der erste Klartraum bereits in der allerersten Nacht erlebt, im ungünstigsten Fall erst nach Monaten.

Häufigkeit und Dauer der Klarträume nehmen im Verlauf der Übung rasch zu. Der Geübte kann die Häufigkeit noch dadurch erhöhen, daß er sich während des Klarträumens vornimmt, im nächsten Traum wieder zur Klarheit zu gelangen. Auf diese Weise kann er bis zu sechs Klarträume in einer einzigen Nacht erleben. Zur Erkenntnis des Traumzustandes gelangt man entweder nach einer Phase des Zweifels, in der man die kritische Frage prüft, oder unmittelbar aufgrund eines ungewöhnlichen Ereignisses, manchmal aber auch ohne jeden ersichtlichen Grund (13).

Will man aus einem Klartraum aufwachen, so fixiere man eine ruhende Stelle in der Traumumgebung. Diese beginnt dann zu verschwimmen und man wacht gewöhnlich nach einer Zeit von etwa zehn Sekunden auf.

2. Klarheit bewahrende Technik

Die Klarheit bewahrende Technik (kurz: **KLB-Technik**) ermöglicht es, während des Einschlafens die Klarheit über den Bewußtseinszustand aufrechtzuerhalten und auf diese Weise einen hypnagogen (in den Schlaf führenden) Klartraum zu erzeugen. Hypnagoge Klarträume unterscheiden sich in der Regel nur in der Anfangsphase von den übrigen. Am erfolgreichsten läßt sich die KLB-Technik anwenden, wenn man in den frühen Morgenstunden aufgewacht ist und das Gefühl hat, innerhalb kurzer Zeit wieder einzuschlafen. Je nachdem, ob man beim Einschlafen die Aufmerksamkeit auf die Einschlafbilder, den Körper oder nur auf das denkende Ich richtet, lassen sich verschiedene Arten der KLB-Technik unterscheiden.

1. Bild-Technik: Hier liegt die Aufmerksamkeit nur auf den optischen Erscheinungen beim Einschlafen, die meist von flüchtiger Natur sind, sodaß es einige Übung erfordert, sie bewußt verfolgen zu können. Trotz großer individueller Unterschiede läßt sich häufig eine bestimmte Abfolge von Erscheinungen beobachten:

Man sieht zunächst Lichtblitze und geometrische Strukturen von rasch wechselnder Form. Es folgen dann Bilder von Gegenständen oder Gesichtern, bis es schließlich zur Ausbildung ganzer Szenerien kommt, die erst nur kurzfristig aufblitzen, sich dann aber immer mehr stabilisieren. Gelingt es, die Klarheit über den Bewußtseinszustand bis zum Erscheinen solcher Szenerien aufrechtzuerhalten, so kann man plötzlich in sie hineinversetzt werden und sich in ihnen frei bewegen. Als hilfreich hat es sich erwiesen, wenn man sich vor dem Einschlafen vornimmt, eine bestimmte Handlung im Traumzustand auszuführen. Verliert man nämlich während des Einschlafvorgangs die Klarheit über den Bewußtseinszustand, so kann man sie über die Erinnerung an die Handlungsabsicht im Traum wiedergewinnen.

2.Körper-Technik: Achtet man während des Einschlafens auf seinen Körper, so kommt es vor, daß dieser zu erstarren beginnt. Je nachdem, wie man den Zustand der Starre überwindet, kann man von einer Einkörper-Technik oder einer Zweikörper-Technik sprechen. Ich gehe zunächst auf die letztgenannte Technik ein, da sich zu ihr bereits verschiedene Hinweise in der esoterischen Literatur finden.

a) *Zweikörper-Technik:* Mit Hilfe dieser Technik, die mit der sogenannten Astralprojektion der Esoteriker vergleichbar ist, kann man außerkörperliche Erlebnisse (englisch: *out-of-the-body-experiences*) der verschiedensten Art erzeugen. Dabei lässt man sich mit einem zweiten Körper, dem „Astralleib“, aus dem erstarrten Körper. In Abgrenzung zu den Auffassungen der Esoteriker sei aber hervorgehoben, daß es sich dabei um traumähnliche Erlebnisvorgänge und nicht um Vorgänge in der physikalischen Welt handelt. Aus dem physischen Organismus kann man sich, entgegen der Annahme der Esoteriker, nicht lösen.

Ist man sich darüber im klaren, so braucht man sich keinerlei Gedanken zu machen, ob man wieder in seinen physischen Organismus zurückkommt, und man kann sich außerdem zahlreicher Ablösungstechniken bedienen, die frei vom mythologischen Ballast der Esoteriker sind. Wichtig ist nur, daß man sich intensiv vorstellt, einen zweiten beweglichen Körper zu haben, mit dem man aus dem starren herauschwebt, herausfällt (durch das Bett hindurch), sich herausdreht oder auf irgendeine beliebige andere Art herauslöst. Hat man sich von dem starren Körper getrennt, so kann sich der zweite Körper, der zunächst „luftig“ oder „feinstofflich“ erscheint, so verfestigen, daß er in der Erscheinungsweise völlig mit dem gewöhnlichen Wachkörper übereinstimmt.

b) *Einkörper-Technik:* Meines Erachtens gehört auch das Erleben eines zweiten Körpers zum überflüssigen Ballast, der auf naive erkenntnistheoretische Auffassungen zurückgeht. Einfacher ist die Einkörper-Technik, bei der man den erstarrten Körper selbst wieder (erlebnismäßig) beweglich macht. Dazu versucht man sich in eine andere Lage oder an einen anderen Ort zu versetzen als der physische Organismus, der sich schlafend im Bett befindet. Die Verwirklichung dieses Erlebnisses fällt relativ leicht, weil man mit fortschreitendem Einschlafen immer weniger Sinnesinformationen über die physikalischen Gegebenheiten hat. Erlebt man dann tatsächlich, daß der eigene Körper nicht mehr im Bett liegt, so löst sich dessen Starre nach kurzer Zeit auf. Eine andere Methode, den erstarrten Körper wieder beweglich zu machen, besteht darin, ihn zunächst (im Erleben) zu einem „luftigen“ Gebilde zu verflüchtigen und anschließend zu einem beweglichen Körper zu verfestigen. Der Zustand der Starre ist übrigens kein notwendiges Zwischenstadium bei der Körper-Technik. Erfahrene Klarträumer können die beschriebenen

Varianten dieser Technik anwenden, bevor der Körper in einen — manchmal als unangenehm erlebten — Zustand der Starre verfällt. Man bekommt allmählich ein untrügliches Gefühl dafür, zu welchem Zeitpunkt man die beschriebenen Übergangserlebnisse zwischen Wach- und Traumzustand am besten verwirklichen kann. Bei der Anwendung der Körper-Technik erscheint die Umgebung anfangs meist dunkel, hellt sich aber allmählich auf, wenn man sich von dem Ort entfernt, an dem man sich zu Beginn befunden hat.

3. Bild-Körper-Technik: Hier ist die Aufmerksamkeit gleichmäßig auf die optischen Erscheinungen und den eigenen Körper gerichtet. Suggestiert man sich dabei in entspanntem Zustand, daß der Körper frei beweglich ist, so kann es geschehen, daß man in die Traumszenene hineinzugleiten oder auch hineinzufahren scheint, wenn die Vorstellung eines geeigneten Fortbewegungsmittels (etwa Auto, Schiff, Ballon, Fahrstuhl) hinzukommt.

4. Ichpunkt-Technik: Diese Technik gründet auf dem Gedanken, daß sogar das Erleben des eigenen Körpers im Traum nur ein vom Wachzustand übernommenes, letztlich aber entbehrliches Phänomen ist. Tatsächlich kann man nach dem Einschlafen erleben, daß man nur noch aus einem punktförmigen Ich besteht, von dem aus man wahrnehmungsmäßig und gedanklich an der Traumwelt teilhat. Zur Verwirklichung dieses Erlebnisses konzentriert man sich während des Einschlafprozesses auf den Gedanken, daß man bald nichts mehr von seinem Körper spüren wird. Spürt man dann den Körper tatsächlich nicht mehr, so kann man als Ichpunkt frei im Raum schweben, der zunächst mit dem Zimmer identisch zu sein scheint, in das man sich zum Schlafen hingelegt hat.

5. Bild-Ichpunkt-Technik: Diese Technik unterscheidet sich von der zuvor beschriebenen nur dadurch, daß man seine Aufmerksamkeit zusätzlich auf die oben beschriebenen Einschlafbilder richtet. Hat sich dann bereits eine optische Traumszenerie ausgebildet, so ist es möglich, in diese Szenerie hineinzureisen. Der Ichpunkt kann unter Umständen in den Körper einer anderen Traumgestalt eindringen und deren „Motorik“ übernehmen.

Die hier gegebenen Hinweise genügen im allgemeinen zum Erlernen der KLB-Technik. Wichtig ist vor allem, zunächst viele eigene Erfahrungen über Einschlaf-erlebnisse zu sammeln, um herauszufinden, welche der geschilderten Varianten sich für einen selbst am besten eignen. Die KLB-Technik erfordert in der Regel anfangs mehr Übung als die KLG-Technik, hat dieser gegenüber aber den großen Vorteil, zu einem selbst gewählten Zeitpunkt Klarträume herbeiführen und dadurch ihre Häufigkeit wesentlich erhöhen zu können.

Um das Erlernen des Klarträumens zu beschleunigen, kann man sich auch apparativer Methoden bedienen. So können von einem Tonband abgespielte akustische Signale, die einer Person während des Einschlafvorgangs oder während einer Traumphase übermittelt werden, bei dieser einen Klartraum herbeiführen und sogar dessen Inhalt beeinflussen. Die apparativen Methoden, die hier nicht im einzelnen dargestellt werden können, dienen in erster Linie dazu, einen Anfänger mit ersten Klartraumerlebnissen vertraut zu machen. Sie sind aber grundsätzlich entbehrlich und nicht völlig bedenkenlos anzuwenden, da sie einen Fremdeingriff in das Traumleben einer Person bedeuten. Aus dem gleichen Grund bin ich auch gegenüber posthypnotischen Verfahren zur Erzeugung von Klarträumen (7) etwas skeptisch eingestellt.

Betonen möchte ich noch einmal, daß es sich bei allen beschriebenen Erscheinungen um Traumerlebnisse handelt, zu deren Erzeugung es keinerlei gefährlicher Hilfsmittel bedarf und zu deren Erklärung man nicht auf die okkulten Vorstellungen der Esoteriker angewiesen ist. Nur wenn man sich hierüber im klaren ist, kann man diese Erlebnisse völlig angstfrei zur Bereicherung des Traum- und Wachlebens nutzen. *Paul Tholey*