

**HEYNE <**

### *Das Buch*

Probleme im Schlaf lösen, seelische und körperliche Blockaden aufheben, Kreativität und Lebensfreude steigern – all das wird durch Klarträume möglich. Schritt für Schritt führen die Autoren an die Techniken und Methoden des bewussten Träumens heran, sodass jeder aktiv seine Traum Erfahrungen steuern und gezielt für sich nutzen kann. Mit zahlreichen Fallgeschichten und Anekdoten eröffnet diese praktische Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene einen leichten Zugang zur Kunst des luziden Träumens.

### *Die Autoren*

Robert Waggoner ist Psychologe und war lange Jahre Präsident der *International Association for the Study of Dreams* (IASD). Er ist in den USA einer der bekanntesten Experten zum Thema Klartraum, gibt seit vielen Jahren Kurse und ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher.

Seine Website: [www.lucidadvice.com](http://www.lucidadvice.com)

Caroline McCready studierte Psychologie an der Oxford Brookes University. Sie unterrichtet Meditation und Luzides Träumen und gibt Workshops zur Steigerung der kreativen Fähigkeiten.

Weitere Informationen: [www.carolinemccready.com](http://www.carolinemccready.com)

Robert Waggoner  
Caroline McCready

# KLARTRÄUME

## Wege ins Unterbewusstsein

So aktivieren Sie Ihr verborgenes  
Potenzial im Schlaf

Aus dem Amerikanischen übertragen  
von Ralph Tegtmeier

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel  
*Lucid Dreaming Plain and Simple* bei Conari Press,  
einem Imprint von Red Wheel Weiser, LLC, USA.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle  
Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle  
Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen  
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links  
vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen  
werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Taschenbuchausgabe 03/2016

Copyright © 2015 by Robert Waggoner and Caroline McCready

Copyright © 2016 dieser Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Katrin Ingrisch

Herstellung: Helga Schörnig

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © Blackspring/shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70286-8

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	11
KAPITEL 1	
Wissenschaft und Paradoxie des Klarträumens ...	25
KAPITEL 2	
Vorbereitung des Klarträumens .....	59
KAPITEL 3	
Grundtechniken der Klartrauminduktion .....	79
KAPITEL 4	
Klarträume stabilisieren .....	113
KAPITEL 5	
Die Macht der Projektion .....	131
KAPITEL 6	
Traumobjekte und -szenarien .....	167

## KAPITEL 7

Die Interaktion mit komplexen Traumgestalten ... 191

## KAPITEL 8

Intention und die Macht der Preisgabe ..... 211

## KAPITEL 9

Wirkungsvoll im Traum reagieren ..... 229

## KAPITEL 10

Die Erforschung des inneren Raums ..... 249

## KAPITEL 11

Psychologische Heilung im Klartraum ..... 269

## KAPITEL 12

Körperliche Gesundheit gezielt herstellen ..... 289

## KAPITEL 13

Meditation im Klartraum ..... 305

## KAPITEL 14

Luzide leben ..... 321

Anmerkungen ..... 339

Dank ..... 349

## Vorwort

Im Jahr 1975 brachte ich mir selbst bei, wie man klarträumt – oder, genauer: Damals bemerkte ich zum ersten Mal im Traumzustand, dass ich gerade träumte. Seitdem habe ich über tausend Klarträume protokolliert. In meinem ersten Buch, *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*, habe ich die unglaubliche Erfahrung und das Potenzial des Klarträumens erforscht. So kam es, dass mich viele Menschen darum baten, ein einfaches Rezeptbuch zu verfassen, in dem ich schildere, wie man Klarträume erzeugt, sie stabilisiert und innerhalb ihres Erfahrungsrahmens arbeitet.

Vor einigen Jahren lernte ich in London eine talentierte Künstlerin, Referentin und Klarträumerin namens Caroline McCready kennen. Sie erklärte sich dazu bereit, mit mir zusammen einen Klartraumführer zu verfassen, der anderen Menschen auf diesem Pfad als Hilfe dienen sollte. Caroline brachte ihre eigenen Erfahrungen und Einsichten mit, was diesem Führer zur Vertiefung und erweiterten Vielseitigkeit verhalf, ganz besonders in den Kapiteln 1, 11, 12 und 13.

In diesem Buch haben wir uns darum bemüht, Ihnen die erforderlichen Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um Klarträume zu ermöglichen und diesen außergewöhnlichen

Bewusstseinszustand persönlich zu erforschen. So finden Sie hier nicht nur Anleitungen, die auf der Basis vieljähriger persönlicher Erfahrung entstanden sind, sondern zugleich wertvolle Erkenntnisse und nützliche Techniken unserer gleichfalls klarträumenden Kollegen und Freunde.

Bitte studieren Sie diesen Führer mit der gebotenen Sorgfalt, und versuchen Sie nicht, ihn im Eiltempo zu bewältigen. Denn wenn Sie erst einmal erkennen, dass Sie träumen, und somit luzide bewusst werden, dann müssen Sie sich auch an diese Tipps und Techniken erinnern, um sie entsprechend anwenden zu können.

Das Klarträumen ist ein mental dynamischer Zustand, und oft spiegelt er unsere Überzeugungen und kognitiven Annahmen sowie unsere Gefühle und Erwartungen wider. Je tiefer Sie in das Klarträumen eintauchen, desto mehr werden Sie begreifen, dass diese Forschungsarbeit Sie dazu anhält, bestimmte Überzeugungen und Annahmen mit einem kritischeren Blick zu betrachten als vorher. Tatsächlich kann es auch vorkommen, dass Sie durch das Klarträumen eine andersartige Ausbildung durchlaufen – nämlich eine Ausbildung auf dem Gebiet des Geistes und der wahrgenommenen Erfahrungen, die Ihnen zu spannenden Einsichten verhelfen kann. Diese ermöglichen es Ihnen wiederum, sich selbst und Ihr Wachleben zu transformieren.

Da es sich hier um eine Einführung in das Klarträumen handelt, spart dieses Buch viele fortgeschrittene Themen aus, darunter auch die Betrachtung kultureller Konzepte und Theorien über Natur und Bedeutung des Träumens im Allgemeinen und des Klarträumens im Besonderen. Wir hoffen, dass diese Themenbereiche und kulturspezifischen



Prägungen in künftigen Werken, sowohl unseren eigenen als auch denen anderer Autoren, mehr Aufmerksamkeit und Forschungstätigkeit erfahren werden.

Mit den besten Wünschen für Ihre Bewusstseinsreise

*Robert Waggoner und Caroline McCready*

*Januar 2014*



## Einleitung

Will man das Klarträumen besser verstehen, ist es oft hilfreich, sich von anderen Menschen erzählen zu lassen, wie sie überhaupt auf die Idee kamen, innerhalb des Traumzustands die bewusste Wahrnehmung desselben herzustellen. Im Rahmen dieser Einleitung werden Caroline McCready und ich unsere eigene Entdeckung der Tiefe des Klarträumens schildern und einige der Lehren erörtern, die wir daraus ziehen konnten.

## Carolines Erlebnisse

Ich kann mich noch immer lebhaft an meinen ersten Klartraum erinnern. Zu Beginn dieses Traums befand ich mich in einem kleinen Raum, wo ich mit meinem Cousin gerade Poolbillard spielte, als ich plötzlich begriff, dass ich träumte. Sobald mir dies klar wurde, staunte ich nur noch überwältigt. Die Erkenntnis, dass ich mich tatsächlich gerade *innerhalb* eines Traums befand, war für mich schier umwerfend. Alles fühlte sich so durch und durch wirklich an! Wenn ich die Fingerkuppen über den grünen Filz auf dem Tisch

fahren ließ, spürte ich völlig realistisch, wie weich und faserig er war. Die Billardkugeln selbst waren ganz und gar solide und glatt, sodass es vom Wachzustand nicht zu unterscheiden war. Und sie gaben auch äußerst reale klackernde Geräusche von sich, wenn sie gegeneinander stießen. Ich erinnere mich noch, wie ich ganz still wurde und mich nicht mehr bewegte, um all das einfach auf mich einwirken zu lassen, ganz von Staunen erfüllt. Dann wachte ich auf.

Später bekam ich eine Ahnung vom Potenzial, das im Klarträumen steckt, als ich nämlich das zweite Mal einen solchen Traum erlebte. In diesem Traum spielte ich neben einer Schaukel innerhalb eines sehr realen Abbilds meines wirklichen Gartens. Irgendetwas löste meine Luzidität aus, was zu einem sehr aufregenden Klartraum führte. Im Wachzustand hatte ich vor Kurzem den ersten Superman-Film mit Christopher Reeve gesehen. In meinem Traum erinnerte ich mich plötzlich an die Szene, in der er Lois Lane zum Fliegen mitnimmt. In meinem luziden Bewusstsein dachte ich mir, dass das wirklich toll sein müsse! Kaum hatte ich diesen Gedanken gefasst, als auch schon eine Traumversion von Superman in seinem blauroten Anzug mitsamt Umhang herbeischoss und mit mir über meinen Garten flog. Ich erinnere mich, wie die Schaukel unter mir immer kleiner und kleiner wurde und mein Garten sich immer weiter entfernte. Das war alles so beschwingend!

In den zahlreichen luziden Flugträumen, die später folgten, machte ich die Entdeckung, dass ich nicht unbedingt Supermans Gesellschaft bedurfte, um umherzufliegen, da ich auch ganz allein wie ein Vogel durch die Lüfte schweifen konnte. So flog ich regelmäßig über Täler, Flüsse und Berge. Mein Lieblingsflugort wurde Lake Louise in Kanada, wo

meine Familie und ich öfters hinführen, um die kanadischen Verwandten meines Vaters in Alberta zu besuchen. Ich liebte Kanada, und es war einfach umwerfend, die Fähigkeit zu besitzen, völlig realistische Traumrepliken dortiger Orte besuchen zu können, ganz zu schweigen vom Fliegen über diese prachtvollen Landschaften. So wachte ich stets in beschwingtem Gemütszustand auf und spürte geradezu die Stellen, wo der Wind über meine Wangen gestrichen war.

Im Teenageralter wurden diese Erfahrungen immer seltener, und als ich erwachsen geworden war, fanden meine Klarträume nur noch ganz sporadisch statt. Dabei wünschte ich mir verzweifelt, wieder fliegen zu können, jedenfalls zu jenen seltenen Gelegenheiten, wenn meine gewöhnlichen Träume in Luzidität überschlugen. Dann hastete ich voran und machte mich mit klopfendem Herzen wieder ans Fliegen, glitt aber fast jedes Mal binnen wenigen Augenblicken aus der Luzidität in einen Normaltraum zurück. Das war sehr frustrierend für mich, und mit der Zeit verwandelten sich meine luziden Abenteuer in lieb gewonnene, aber weit zurückliegende Erinnerungen.

Viele Jahre später erlebte ich äußerst intensive lebhaft Träume. Tatsächlich waren diese so lebhaft, als würden sie jeden Morgen aus meinem Kopf hervorplatzen und darum betteln, aufgeschrieben zu werden. So nahm ich meine alte Kindheitspraxis wieder auf, Traumtagebuch zu führen, und begann, mich für Traumdeutung zu interessieren. So nahm das Thema des Klarträumens meine Aufmerksamkeit aufs Neue gefangen, und ich erwarb zwei Bücher dazu: Roberts erstes Werk und Stephen LaBerges Einführung ins Klarträumen. In jungen Jahren hatte ich ganz spontan Klarträume und ahnte nicht im Geringsten, dass man Luzidität absichtlich

herbeiführen konnte. Als ich las, dass man Klarträume absichtlich herbeiführen kann, war ich von dieser Vorstellung ganz begeistert. Noch wichtiger war aber, dass mich das schiere Spektrum und die Vielseitigkeit luzider Traumerfahrungen außerordentlich überraschten. Man kann den Traumfiguren Fragen stellen, versteckte unbewusste Grenzen und Beschränkungen freilegen, sich alle möglichen Wünsche erfüllen und – was mir am interessantesten erschien – das Wesen des Bewusstseins selbst erkunden.

Meine Rückkehr zum Klarträumen war für mich wie die Wiederentdeckung einer lange verloren gegangenen Liebe. Nur dass ich jetzt dazu in der Lage war, das Thema auf alle kaum für möglich gehaltenen Weisen zu erforschen. So machte ich mich begeistert über die entsprechende Literatur her, verschlang alle Bücher und experimentierte mit allen erdenklichen Techniken. Ich schrieb mir kleine Erinnerungshilfen auf die Hände, um meine Realität besser infrage stellen zu können (eine Technik des Klarträumens). Ich führte regelmäßige Realitätsüberprüfungen durch und dachte unablässig über das Klarträumen nach. So vertiefte ich mich nach und nach immer mehr in die Materie.

Mein erster selbst herbeigeführter luzider Traum kam zwei Wochen nach Beginn meiner Übung der entsprechenden Techniken. In dieser Nacht schlief ich recht unruhig. Gegen vier Uhr morgens fühlte ich mich unfähig weiterzuschlafen, und so entschied ich mich, aufzustehen und zu meditieren in der Hoffnung, dass dies meine Schlaflosigkeit beheben würde. Es erwies sich tatsächlich als große Hilfe, und schon bald darauf fiel ich wieder in den Schlaf. Da fand ich mich plötzlich in einem fremden Raum wieder, wo ich auf zwei Kinder aufpasste. Das Rauminnere sah aus wie ein Zoogehege.

Anstatt jedoch von draußen hineinzublicken, stellte ich fest, dass wir drei die Eingehetzten waren. Ich versuchte, die Fenster zu öffnen, und entdeckte, dass es nur eine feste Ziegelmauer gab und keinerlei Fluchtmöglichkeiten. Schon früher, als ich noch jünger gewesen war, hatten Räume ohne Türen oder Fenster generell als Luziditätsauslöser auf mich gewirkt. Und auch diesmal merkte ich plötzlich, dass es sich um einen Traum handelte. Ich sagte den Kindern, sie sollten mir folgen, und erschuf in meiner Vorstellung eine Tür in der Ziegelmauer, die sich hellem Sonnenlicht entgegen öffnete. Wir fanden uns in einer wunderschönen Landschaft wieder. Dort begegnete ich einer wunderbaren, sehr verantwortungsvoll wirkenden Traumfigur, der ich die Aufsicht über die Kinder übertrug, sodass ich losziehen und den Traum erforschen konnte.

Ich will hier nicht alle Einzelheiten aufführen, denn die Beschreibung des Traums umfasst sieben volle Seiten in meinem Tagebuch. Unter anderem besuchte ich erneut meine Kindheitsliebe und flog einmal mehr in Kanada über den Lake Louise; ich spielte damit, in einem alten, leer stehenden Haus Licht entstehen zu lassen; ich untersuchte seltsame Objekte in den Schubladen einer altmodischen Apotheke; ich unterhielt mich mit verschiedenen Traumfiguren; und schließlich heckte ich mit der Traumversion einer Freundin aus Sydney, die ich im Wachleben schon geraume Zeit nicht mehr gesehen hatte, allerlei Streiche aus. Der luzide Traum fühlte sich an, als würde er über eine Stunde dauern. Tatsächlich war es so, dass ich an einem Punkt an ein grasbewachsenes Flussufer gelangte, wo zahlreiche Traumfiguren umhersaßen und die schöne, friedliche Umgebung genossen. Als ich jedoch mit ihnen sprechen wollte, gaben sie sich

irritiert darüber, dass ich schon seit so langer Zeit luzide war, weil es ihnen langsam auf die Nerven ging!

Aufgrund meines tiefgreifenden Interesses erfuhr ich nun fast jeden Morgen Klarträume – manchmal sogar mehrere an einem einzigen Morgen. Häufig geschah es, dass ich aus meiner frühmorgendlichen Meditation unmittelbar in einen Klartraum überwechselte. Das schien geradezu unglaublich und fast surreal. Ich hatte das Gefühl, auf einen Schatz gestoßen zu sein, den mein wissbegieriger Geist erforschen konnte: ein Abenteuerspielplatz, dessen Grenzen allein in meiner Vorstellungskraft lagen.

Mein ganzes Leben und auch meine Reaktionen auf das, womit das Leben mich so konfrontiert, wurden von den vielen positiven Einsichten transformiert, die mir meine Träume und Klarträume bescherten. Es ist bedauerlich, dass Träume in unserer Kultur gemeinhin ignoriert werden. Indem wir den Zugang zum Träumen jedoch verlieren, geben wir auch ein wahrhaft erstaunliches Werkzeug aus der Hand, durch das wir uns selbst und auch das Leben überhaupt besser verstehen können. In Roberts erstem Buch formuliert er folgende Analogie:

*Kein Seemann beherrscht die See. Nur ein törichter Seemann würde dergleichen behaupten. Und gleichermaßen beherrscht kein luzider Träumer den Traum. Wie ein Seemann auf hoher See richten wir Klarträumer unsere wahrnehmende Aufmerksamkeit innerhalb des übergeordneten Zustands des Träumens aus.<sup>1</sup>*

Ich finde, das ist eine sehr schöne Analogie. Träume sind große Gebilde, die stets in Bewegung sind; es kann sich als



sehr schwierig erweisen, gegen die Gezeiten eines Traums anzukämpfen, und wenn man stattdessen nur still dasteht, fühlt sich das manchmal an, als würde man sich in Wasserwellen abstrampeln, die ständig in Bewegung sind. Wir erschaffen unsere Träume nicht bewusst, sondern reiten lediglich auf ihren Wellen und steuern dabei unsere Erfahrung aus. In diesem Sinne lässt sich luzides Träumen durchaus mit dem Surfen vergleichen. Ich habe etwa zweieinhalb Jahre lang in Australien gelebt, und zwar in der Nähe der beliebten Surfstrände Manly und Bondi. Dort habe ich sehr viele Surfer kennengelernt. Dabei fiel mir immer wieder auf, wie sehr diese den Ozean respektieren. Und so wie ich noch nie einem Surfer begegnet bin, der nicht einen tiefen Respekt für den Ozean hegt, ist mir bisher auch kein erfahrener luzider Träumer untergekommen, der nicht einen ganz ähnlich tiefen Respekt für Träume empfindet.

Manche Menschen sind besorgt, dass die Konzentration auf das Traumleben den Klarträumer daran hindern könnte, die Gegenwart wirklich zu erfahren, dass das Klarträumen also zu einer Art Lebensflucht werden könnte. Meiner Erfahrung nach handelt es sich jedoch um das genaue Gegenteil. Durch das Klarträumen habe ich das Gefühl gewonnen, in meinem Wachleben sehr viel wacher zu sein, ganz genau wie im Traumleben. Wir verbringen so viel Zeit damit, an die Vergangenheit zu denken oder über mögliche Entwicklungen der Zukunft zu brüten, dass das eigentliche Wachsein doch nur bedeuten kann, den gegenwärtigen Augenblick voll zu erfassen. Luzide Traumtechniken und die Klarträume selbst lehren uns, auf vollständige und positive Weise im Jetzt zu sein, und zwar sowohl im Wach- als auch im Traumleben.

Nach wie vor erfahre ich Klarträume als unterhaltsam, hilfreich und lehrreich. Ich bin wirklich dankbar für dieses wunderbare Werkzeug und die Gelegenheit, diese Einsichten mit anderen teilen zu dürfen. Es ist mir ein Herzensanliegen, anderen Menschen in jeder Hinsicht zur Luzidität zu verhelfen.

## Roberts Erlebnisse

Anfang des Jahres 1981 saß ich in der Universitätsbibliothek und las in der *Psychology Today* einen Artikel von Stephen LaBerge, in dem stand, dass es für das Klarträumen wissenschaftliche Beweise gab. Erleichtert und glücklich staunte ich darüber nicht schlecht. Endlich! Endlich gab es einen Forscher, der eine Methode entwickelt hatte, um die Existenz des Klarträumens zu validieren.

Sechs Jahre zuvor war es mir gelungen, mithilfe bestimmter vorschlaflicher Techniken (siehe Kapitel 3) Klarträume selbst herbeizuführen. Jedes Mal, wenn mir bewusst wurde, dass ich träumte, und ich den ganzen Prozess bewusst wahrnehmen konnte, empfand ich eine Art luzider Euphorie. Die plötzliche Bewusstseinsverschiebung verlieh mir das Gefühl, realer, bewusster und vielschichtiger zu sein. Es fühlte sich auf freudige Weise surreal an, mit der Realität der Traum-erwartung zu interagieren, während ich die ganze Zeit über wusste: »Dies ist ein Traum!«

Ich bin als völlig Uneingeweihter auf dieses Forschungsgebiet gestoßen. Doch als ich schließlich LaBerges Artikel zu Gesicht bekam, hatte ich schon über hundert Klarträume

erlebt. Nur: Wann immer ich dieses faszinierende Phänomen mit anderen Menschen besprechen wollte, erwiderten die meisten entweder, dass ich »einfach nur vom Träumen geträumt« hätte, oder verwarfen die ganze Angelegenheit als unmöglich. Durch LaBerges Forschungsergebnisse erschienen mir meine Klartraumerlebnisse endlich als fundamental gültig und wissenschaftlich akzeptiert.

In jenen frühen Jahren existierte das Klarträumen noch in einer Art Informationswildnis. Ich hatte so gut wie keine anderen Klarträumer, mit denen ich mich hätte austauschen können. Es gab niemanden, den ich um Rat fragen und auch niemanden, mit dem ich meine Entdeckungen hätte teilen können. Die meisten meiner Entdeckungen – meiner Lektionen in Sachen Luzidität – kamen nach sorgfältiger Analyse eines meiner eigenen instruktiven Klarträume zustande, oder wenn ich eine meiner zahlreichen eigenen didaktischen Fehlleistungen untersuchte. Das wenige Material, das vor 1981 überhaupt verfügbar war – etwa die Schriften von Patricia Garfield, Ann Faraday, Carlos Castaneda und Celia Green – bot stets nur knappe Umrisse dessen, was man tun sollte und wie es zu tun sei. Doch die Schönheit und das Wunderbare der Klartraumerfahrung hatten es mir angetan wie der Besuch einer tropischen Insel, und so war es mir ein Anliegen, immer wieder dorthin zurückzukehren, so oft ich nur konnte.

Ursprünglich hatte mich die in den Klarträumen wahrgenommene Wirklichkeit regelrecht überwältigt. Wenn man auf luzide Weise bewusst ist, kann man Traumgegenstände in allen Einzelheiten untersuchen. So können Sie dabei lächeln, während Sie in einem Traumrestaurant einen Teller wenden und darauf den Stempel der Porzellanmanufaktur

entdecken, obwohl Sie die ganze Zeit wissen, dass es sich doch nur um einen Traumteller handelt. Im Klartraum kann man innehalten und die weiche Baumwollberührung eines Traum-T-Shirts spüren, erstaunt darüber, dass es sich genauso real anfühlt wie in der Wachwelt. Und das Vergleichen der luziden Wirklichkeit mit der des Wachlebens erweist sich als nie versiegende Quelle der Erheiterung.

Obwohl es mir so schien, als handle es sich beim Klarträumen um eine Art innere Wirklichkeit, die die Wachwelt imitierte, stellte ich doch fest, dass sie einer anderen Struktur von Regeln und Prinzipien unterworfen war. So erlebte ich mich in vielen Klarträumen – von der Schwerkraft erfreulicherweise nicht daran gehindert – umherfliegend und das Erlebnis genießend, dabei aber immer so vorsichtig vorgehend, dass ich meine Begeisterung im Zaum hielt und nichts allzu lange ansah (zwei Grundregeln, die die meisten Klarträumer mit der Zeit durch Versuch und Irrtum erlernen). Und doch lernte ich im Zuge dieses spielerischen Umgangs mit Klarträumen, Geist und Aufmerksamkeit zu schärfen und meine Konzentration zu verbessern. Ich lernte, die Kräfte der Erwartung und des Glaubens auf konstruktive Weise einzusetzen und mit meinen Absichten in Einklang zu bringen. Wenn ich so zurückblicke, scheint mir, dass das Beste, was ich damals tat, mein spielerischer Umgang mit alldem war – das unbeschwerte Spiel mit meinen Klarträumen, bis ich schließlich die Beziehung zwischen meinem Wachbewusstsein, der Traumerfahrung und dem wachsaamen Unterbewusstsein erkennen konnte, welches das Ganze unterstützt.

Nach 1981 begannen die Dinge sich zu ändern. Nun erschienen in regelmäßigen Abständen Artikel über das Klar-

träumen in nationalen Zeitschriften. Eine kleine Zeitschrift, das *Dream Network Bulletin* kam auf den Markt und bot luzide Träumenden eine Plattform, wo sie Erfahrungen und Techniken austauschen konnten. So nahm ich auf dem Postweg Kontakt zu anderen Klarträumern auf. Nach und nach dämmerte mir, dass die unterschiedlichen Erfahrungen des Klarträumens doch eine ganze Reihe gemeinsamer Merkmale und Prinzipien aufwiesen. Auch wenn Trauminhalt und -symbole jeweils individuell auf den luziden Träumer zugeschnitten zu sein schienen, basierte das Ganze doch auf einer Grundstruktur von Regeln und Prinzipien. Dieses zunächst verborgene Gerüst legte die Schlussfolgerung nahe, dass das Träumen und das Unbewusste tatsächlich feststehenden Regeln unterworfen waren und feste Strukturen aufwiesen. Jene Wissenschaftler, die stets behaupteten, dass es sich bei Träumen lediglich um chaotische, willkürliche Neuro-nenstöße handle, wussten offenbar nur sehr wenig über die dem Träumen zugrunde liegende Regelstruktur – eine Struktur, die von Klarträumern auf der ganzen Welt auf natürliche Weise immer wieder entdeckt wurde und über deren Merkmale allgemeiner Konsens herrschte.

Je klarer ich diese Grundprinzipien des Klarträumens erfasste, desto leichter wurde es mir, im luziden Bewusstseinszustand zu verharren. Früher musste ich wie die meisten Klarträumer darum kämpfen, luzide zu bleiben, während ich mich abmühte, nicht gegen die Regeln zu verstoßen und aus dem Traum herausgeworfen zu werden, meine luzide Bewusstheit zu verlieren oder in den Normaltraum abzugleiten. Je mehr sich meine Klarträume ausdehnten, umso leichter fiel es mir, sie immer tiefer zu erforschen und sogar kleine Experimente zu unternehmen.

Der eigentliche Wendepunkt kam für mich zehn Jahre nachdem ich mit meiner Praktik des Klarträumens begonnen hatte. Zu dieser Zeit schloss ich mich einer Gruppe talentierter luzider Träumer an, die sich vorgenommen hatte, über drei Jahre hinweg jeden Monat ein Experiment durchzuführen. So machten wir uns einzeln jeden Monat an ein festgelegtes Experiment und schickten die Ergebnisse an den Organisator, der die Berichte fotokopierte und sie als Gesamtpaket an die ganze Gruppe schickte. Im März 1985 diente unser Experiment einem ganz einfachen Ziel – nämlich herauszufinden, wofür die Charaktere in unserem jeweiligen Klartraum standen.

Im Zuge meines eigenen Experiments trat ich in einen luziden Wachzustand ein, als ich im Traum ein Gebäude betrat und einer Frau in ein Büro folgte. Während ich nun dort stand, erinnerte ich mich an die Zielvorgabe unseres monatlichen Experiments und schaute mir die vier Traumfiguren im Einzelnen an. Ich beschloss, mich einem älteren Mann in einem dreiteiligen Anzug zuzuwenden und ihm geradeheraus die schlichte Frage zu stellen: »Wofür stehst du?« In diesem Augenblick geschah etwas sehr Seltsames. Hoch über ihm ertönte eine dröhnende Stimme: »Die erworbenen Eigenschaften!« Von dieser Stimme und ihrer unvollständigen Antwort etwas überrascht, fragte ich weiter: »Wessen erworbene Eigenschaften?« Die Stimme oder derjenige, dem sie gehörte, schien einen Augenblick über meine Frage nachzudenken, dann ertönte die dröhnende Antwort: »Die erworbenen Eigenschaften des freudigen Gebers!« Ich entschied, dass ich mein Ziel erreicht hatte, nämlich herauszufinden, was eine Traumfigur repräsentierte, und befahl mir selbst aufzuwachen.

Am Morgen erinnerte ich mich an einen etwas beunruhigenden Vorfall des Vortags, als ich mit einer Frau bei einer Wohltätigkeitsorganisation gesprochen hatte. Die Frau hatte mir erzählt, dass der einzige Grund, weshalb Leute ihrer Organisation etwas spendeten, darin bestehe, ihren Namen auf der jährlichen Spenderliste wiederzufinden. Als ich nach dem Gespräch davonging, dachte ich trocken darüber: »Der Herr liebt einen freudigen Geber!«. So schien mir die Traumfigur ein Stück Tagesrestverarbeitung aus meinem Alltagswachbewusstsein zu symbolisieren.

Dennoch war in diesem Klartraum etwas zutiefst Wichtiges geschehen. Zum allerersten Mal stellte ich mir die Frage, ob hinter unseren Träumen nicht ein intelligentes Bewusstsein stehen könnte. Da meine Neugier nun geweckt war, übte ich mich darin, in den folgenden Klarträumen die Traumfiguren selbst zu ignorieren und stattdessen meine Fragen und Bitten an dieses unsichtbare, verborgene Bewusstsein zu richten. Und es war kaum zu glauben, aber das Bewusstsein hinter dem Traum antwortete mir! Von diesem Augenblick an entwickelte sich das Klarträumen für mich weit über einen reinen geistigen Spielplatz oder eine schlichte virtuelle Realität hinaus. Nun bot es mir eine Zugangsmöglichkeit, um die sehr viel weiter gefasste Natur der Psyche zu erforschen. Das Klarträumen offenbarte sein Potenzial, zu einem revolutionären Werkzeug der individuellen und gesamtwissenschaftlichen Erforschung des Inneren zu werden.





## KAPITEL 1

### Wissenschaft und Paradoxie des Klarträumens

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Klarträumen, dass Sie sich im Traumzustand des Träumens bewusst werden. Die Amerikanische Psychologische Gesellschaft bietet in ihrem 2007 erschienenen *Wörterbuch der Psychologie (Dictionary of Psychology)* eine offiziellere Definition, indem sie den luziden Traum definiert als »einen Traum, innerhalb dessen der Träumer oder die Träumerin sich des Träumens bewusst ist und die Fähigkeit aufweisen kann, den Traumverlauf zu steuern«.

Beide Definitionen weisen auf die fundamental paradoxe Realität des Klarträumens hin: nämlich das Wissen und die Erkenntnis, dass Sie sich zwar im Traumzustand befinden, sich dessen zugleich aber auch bewusst sind. Wenn Sie innerhalb eines Traums in den luziden Zustand übergehen, kann es geschehen, dass Sie sich selbst plötzlich sagen: »Moment mal, das ist ja ein Traum. Ich träume gerade!«

Meinen ersten Klartraum erlebte ich im Alter von elf oder zwölf Jahren. Ich befand mich zwischen den Bücherstapeln der öffentlichen Bibliothek und sah plötzlich einen *Tyrannosaurus rex* durch die Gänge kommen. Zuerst war ich beunruhigt, doch dann dachte ich: »Warte mal, Dinosaurier sind doch ausgestorben.« Und in diesem Moment erkannte ich:

»Das muss ein Traum sein!« Ich wusste plötzlich, dass ich träumte, noch während es geschah. Selbst in diesem kurzen Beispiel erkennen wir die drei aktiven Komponenten der allermeisten Klarträume:

- Beobachtung oder Erfahrung von etwas Ungewöhnlichem (z. B. *Tyrannosaurus rex*)
- Kritisches Reflektieren oder Analysieren des Erlebnisses (z. B. »Dinosaurier sind ausgestorben.«)
- Schlussfolgerung, dass der Traumzustand die wahrscheinlichste Erklärung dafür bietet (z. B. »Das muss ein Traum sein!«)

Auf den Punkt gebracht bietet uns das Klarträumen das triumphale Hervortreten unseres reflektiven Bewusstseins: Wir werden uns darin unserer tatsächlichen Situation bewusst. Vergleichen Sie das einmal damit, wie Sie sich sonst in normalen Träumen verhalten. Dort akzeptieren Sie die Dinge, wie sie sind. Sie fügen sich dem Strom des Geschehens. Sie erfinden Geschichten, um Ihre eigenen Handlungen und das Geschehen zu rechtfertigen. Jede höhere Stufe eines kritischen Bewusstseins und der Analysefähigkeit fehlt dabei. Wenn Sie im Normaltraum also einen *Tyrannosaurus rex* sehen, empfinden Sie in der Regel Furcht und laufen davon. In regulären Träumen akzeptieren Sie selbst die unglaublichsten Situationen, weil Ihr kritischer Verstand stark zurückgefahren ist.

Die Buddhisten Tibets kennen eine wunderbare Metapher für das Träumen. Sie vergleichen das Erlebnis des Normaltraums mit einem blinden Pferd, auf dem ein lahmer Reiter sitzt. Hier steht der lahme Reiter für den weitgehend

unbewussten Geist des Menschen, der einem blinden Pferd aufsitzt, das fast völlig unbeherrscht umherjagt. Wenn der Reiter (also der Geist des Träumers) seine eigene Lahmheit überwinden und auf luzide Weise bewusst werden kann, kann er das blinde Pferd (die Energie des Traums) lenken und für seine persönliche Transformation und seine spirituelle Weiterentwicklung nutzen.

Ein großer Teil dieses Buchs widmet sich Techniken und Praktiken, die Sie dazu einsetzen können, um Ihre Bewusstheit und kritische Reflektion des Wachzustands zu schärfen. Indem Sie die hier vorgeschlagenen Praktiken ausführen, erhöhen Sie Ihre Chancen, im Traumzustand luzide zu werden. Tatsächlich berichten viele Menschen davon, dass ihnen schon das bloße Lesen und Nachdenken über die Bewusstwerdung im Traumzustand genügt, um bereits in derselben Nacht luzide zu träumen.

Wenn Sie erst einmal im Traum erkennen, dass Sie träumen, sind Sie luzide geworden und können von nun an einige sehr erstaunliche Dinge vollbringen:

- Sie können bewusst entscheiden, was Sie als Nächstes tun.
- Sie können sich von den Beschränkungen des Wachzustands befreien. So können Sie fliegen wie Superman, zaubern wie Harry Potter, durch Betonwände gehen, unter Wasser atmen, kreative Lösungen für Probleme im Wachzustand finden und manches mehr.
- Sie können mit Traumgestalten in Kontakt treten und Gespräche führen.
- Sie können individuelle, persönliche aber auch allgemeinwissenschaftliche Experimente durchführen.

- Sie können den Traumraum und die Inhalte Ihres Unbewussten erforschen.
- Sie können daran arbeiten, Ihre Wachzustandsfähigkeiten auf dem Gebiet des Sports, im Geschäftsleben und in anderen Bereichen auszuweiten.

Diese Beispiele weisen nur einen kleinen Teil der Möglichkeiten auf, die sich uns durch das Klarträumen erschließen. Tatsächlich umfasst dessen Potenzial für die Weiterentwicklung des Individuums, der Wissenschaft und der Gesellschaft als Ganzes ein geradezu atemberaubendes Spektrum an Anwendungsgebieten, dem wir uns später in diesem Kapitel noch widmen werden.

## Luzides Träumen – wissenschaftlich bewiesen

Dem wissenschaftlichen Nachweis des Klarträumens liegt eine erstaunliche Geschichte der Erkenntnis, des Talents und des Einfallsreichtums zugrunde. Mitte der 1970er-Jahre lernte Keith Hearne, der damals als Doktorand an der englischen Universität Hull Schlaf- und Traumforschung betrieb, Alan Worsley kennen, welcher angab, häufig Klarträume zu erleben. Hearne hörte ihm aufmerksam zu und war fasziniert. Als Wissenschaftler und Forscher machte er sich daran, ein Experiment zu entwickeln, mit dem er das Klarträumen wissenschaftlich nachweisen wollte.

Es dauerte eine Weile, bis ihm schließlich ein brillanter Einfall kam. Im Schlaf ist der menschliche Körper im Allgemeinen funktional paralysiert. Im Traumzustand durchlau-

fen wir aber, wie die Forschung herausgefunden hat, Phasen der schnellen Augenbewegung (*rapid eye movement* = REM). Hearne überlegte sich, ob ein luzider Träumer vielleicht die Augen dazu benutzen konnte, um zu signalisieren, dass er sich während der Traumphase im luziden Bewusstseinszustand befand. Sollte dies möglich sein, wäre es ein gewaltiger Durchbruch auf dem Gebiet der Traum- und Bewusstseinsforschung, ja der Psychologie allgemein.

So brachte Hearne seinen Probanden Worsley ins Schlaflabor und applizierte Sensorenpolster auf seine Augen, um die REM-Phasen des Traumzustands zu bestimmen. Dann wies er Worsley an, die Augen eine vorgegebene Anzahl von Malen von links nach rechts zu bewegen, wenn er im Traum in einen luziden Wachzustand eintrat.

Im April 1975 geschah es dann: Im Schlaflabor schlafend, wurde sich Worsley bewusst, dass er träumte, und ging somit in den luziden Zustand über. Dann erinnerte er sich der Experimentvorgabe und bewegte die Augen auf die abgesprochene Weise von links nach rechts, um damit zu signalisieren, dass er klarträumte.<sup>1</sup> Die Messwerte der weiteren Schlaflaborgeräte bestätigten, dass sein Körper sich im Schlafzustand befand, obwohl sein Geist offensichtlich wach war und das vorgegebene Augenbewegungssignal übermittelte. Als Hearne feststellte, wie sich seine Versuchsperson tatsächlich im Schlafzustand an die Vorgaben hielt, bemerkte er später dazu: »Es war, als würde man Signale von einem anderen Planeten empfangen. Philosophisch und wissenschaftlich gesehen war das einfach umwerfend.«<sup>2</sup>

Fast drei Jahre später überlegte sich in den Vereinigten Staaten unabhängig davon Stephen LaBerge, ein Doktorand an der Universität Stanford, der selbst klarträumte, wie man

das Klarträumen wohl wissenschaftlich nachweisen könnte. Wie zuvor Hearne kam auch er darauf, dass dies möglich sein müsste, indem ein luzider Träumer die Augen auf eine vorher festgelegte Weise bewegte. So begab sich LaBerge 1978 selbst ins Schlaflabor, versetzte sich in einen Klartraum und signalisierte seine Bewusstheit, indem er die Augen mehrere Male hintereinander von links nach rechts bewegte, was von den Schlaflaborgeräten entsprechend aufgezeichnet wurde. Diesen Signalisierungsvorgang zur Verifikation seines Klartraumzustands wiederholte er jeweils in zwanzig aufeinanderfolgenden Nächten im Schlaflabor.<sup>3</sup>

LaBerge verfasste einen wissenschaftlichen Aufsatz, in dem er seine Forschungsergebnisse beschrieb. Die Veröffentlichung dieses Aufsatzes wurde von der angesehenen wissenschaftlichen Zeitschrift *Science* abgelehnt – einer ihrer Rezensenten weigerte sich standhaft zu glauben, dass es möglich sei, im Traumzustand luzide Bewusstheit herzustellen. Auch die Zeitschrift *Nature* lehnte eine Veröffentlichung ab, allerdings ohne die Studie zu begutachten, sondern weil die Redaktion der Auffassung war, dass das Thema »nicht von hinreichendem allgemeinem Interesse« sei. Schließlich gelang es LaBerge aber doch noch, seine Forschungsergebnisse in einer anerkannten wissenschaftlichen Zeitschrift zu veröffentlichen, wo sie vor der Drucklegung von Fachleuten sachgemäß begutachtet wurde.<sup>4</sup> So entwickelte er sich zu einer Koryphäe auf diesem faszinierenden neuen Wissenschaftsgebiet und leitete einen Großteil der sich anschließenden einschlägigen Forschungsprojekte.

---

## Wie man Klarträume bestimmt

Jetzt, da Sie die Definition des Klarträumens kennen, stellt sich die Frage: Haben Sie schon einmal luzide geträumt? Falls dem so sein sollte, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihren ersten Klartraum (oder einen anderen Klartraum, an den Sie sich erinnern können) schriftlich festzuhalten. Nun beschreiben Sie einen typischen Normaltraum. Vergleichen Sie den luziden mit dem Normaltraum. Wie unterscheiden sich die Träume, nachdem Sie in den luziden Wachzustand eintreten?

---

## Die Neurologie des Klartraums

Was geschieht beim Klartraum im Gehirn? Und welche Schlüsse können wir daraus über das Wesen des Bewusstseins ziehen – sowohl des Traum- als auch des Wachbewusstseins?

In den vergangenen zehn Jahren wurden klarträumende Probanden mithilfe fMRI-Geräten (unter Verwendung spezieller Kopfhörer, um die Maschinengeräusche auszublenken und den Schlaf nicht zu stören) untersucht. In separaten Testläufen dagegen beobachtete man Probanden mit 19-Kanal-Elektroenzephalogramm-Rezeptoren (EEG), die an der Kopfhaut befestigt waren. Beide Studien wiesen auf vergleichbare Hirnfunktionen während des Klartraumzustands hin.

Sehr verallgemeinert ausgedrückt entdeckten die Forscher, dass die im Gehirn generell für das Träumen zuständigen



Robert Waggoner, Caroline McCready

### **Klarträume – Wege ins Unterbewusstsein**

So aktivieren Sie Ihr verborgenes Potenzial im Schlaf

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70286-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: April 2016

Probleme im Schlaf lösen, seelische und körperliche Blockaden aufheben, Kreativität und Lebensfreude steigern – all das wird durch Klarträume möglich. Schritt für Schritt führen die Autoren an die Techniken und Methoden des bewussten Träumens heran, sodass jeder aktiv seine Traumerfahrungen steuern und gezielt für sich nutzen kann. Mit zahlreichen Fallgeschichten und Anekdoten eröffnet diese praktische Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene einen leichten Zugang zur Kunst des luziden Träumens.