

# Luzides Träumen

von Werner Held (1997)

## Definition und Phänomenbeschreibung

- Der Klartraum unterscheidet sich vom gewöhnlichen Traum vor allem dadurch, daß sich der Träumer bewußt ist, daß er gerade träumt.
- damit ergibt sich deutlich erhöhte (nie völlige) Steuerbarkeit des Traumverlaufs und eine Klarheit über die persönliche Entscheidungsfreiheit (man muß nicht mehr vor den Traumfiguren fliehen, sondern kann sich ihnen stellen).
- Weitere Unterschiede sind vor allem die stark verbesserte Gedächtnisfähigkeit und die positiven, kraftvollen bis euphorischen Emotionen.
- Obwohl man sich des Träumens bewußt ist, also über Bewußtsein mit fokussierter Aufmerksamkeit und Kurzzeitgedächtnis verfügt, ist dieser Zustand vom Wachbewußtsein verschieden durch die fehlenden Außenreize, durch die fehlende Möglichkeit motorische Handlungen auszuführen (Muskelatonie während des REMS) und durch eine veränderte Neurochemie (Wegfall der aminergen Kontrolle, Dominanz der cholinergen Erregung) und daher in einer veränderter Funktionsweise symbolisch, unlogisch, bildhaft-assoziativ tätig. Das Bewußtsein muß also mit anderen Bedingungen umgehen, als im Wachzustand.

## Wie werden luzide Träume ausgelöst?

Luzide Träume treten in der Regel im letzten Schlafabschnitt und normalerweise nur während der REM-Schlafphasen auf und werden häufig von präluziden Träumen eingeleitet. Diese präluziden Träume, sind besonders bizarre, vernebelte und halluzinatorische Träume in denen solch ungewöhnlichen Anomalien auftreten, sodaß dem Träumer evtl auffällt, daß er träumt. Luzide Träume sind dann im Regelfall klarer und realitätsnäher (wie bei nichtluzide Träume) aber mit mehr Kontrollmöglichkeiten versehen. Klarträume folgen häufiger Tagen, an denen man ein hohes Erregungsmaß aufwies: Krisen, intensive Begegnungen mit einer Person, nach Liebeserfahrungen und Geschlechtsverkehr, aber auch nach Meditationen waren Klarträume signifikant häufiger.

Luzide Träume sind in allen Kulturkreisen bekannt z.B. ab 8. Jh: spezielle Form des Yoga zum Erreichen von Klarträumen werden immer wieder vereinzelt, Traum-Schule der Senoi (Malaysia), Beginn der wissenschaftlichen Erforschung in den siebziger Jahren. Der Einwand, es würde sich dabei nur um ein Mikroerwachen handeln, wurde widerlegt. Anerkennung der Studien LaBerges durch die APSS 1981 (Association for the Psychophysiological Study of Sleep) = Zentralverband für Schlaf und Traumforschung

## Physiologische Parameter

### Luzider Traum als Verifikationsmöglichkeit psycho-physiologischer Korrelationsforschung

LaBerge überprüfte mit der einzigarten Verifikationsmöglichkeit der willentlichen Augenbewegungen als Signal nach außen verschiedene Fragen der Traumforschung

- Traumzeit: Die Experimente zeigten, daß die im Traum geschätzte Zeitdauer sehr nahe an die tatsächlich verstrichene Zeit herankommt ( möglicherweise nicht immer, siehe Maurys Guillotinentraum)
- Atmung: Luzide Träumer waren in der Lage den Atem anzuhalten oder zu beschleunigen, der physische Körper tat dies ebenfalls (Allerdings zeigte der Herzschlag keine besonders starke Veränderung)
- Hemisphärendominanz: Singen bewirkte im luziden Traum eine höhere Aktivität der rechten, Zählen der linken Gehirnhälfte, genau wie im Wachzustand.
- Sexuelle Aktivität: Das graphische Protokoll des Vaginal- und Penis-EMGs stimmt in jeder Einzelheit mit dem Trauminhalt überein

## Untersuchungen zur Alpha-Aktivität (8 - 13 Hz) während des REMS (Ogilvie)

Alpha-Aktivität während des REMS ohne Anzeichen eines Erwachens kann zur Unterscheidung von nichtluziden, präluziden und luziden Träumen herbeigezogen werden. Ogilvie bezeichnet nichtluzide Träume als realistisch, präluzide Träume als bizarr (vernebelt und halluzinatorisch) und luzide Träume als näher am Realismus der nichtluziden Träume, jedoch mit der meisten Kontrolle verbunden. Während ein Zusammenhang zwischen luziden Träumen und REM-Alpha von Forschern nicht gefunden wurde, die geübte Klarträumer als VP's hatten (LaBerge und Hearne) stießen Ogilvie, Hunt und Tyson bei den Tests mit 10 guten Traumerinnerern auf signifikante Korrelationen. Außerdem verglichen LaBerge und Hearne die luziden Träume nicht mit anderen Traumtypen und versäumten es die spektralen und temporalen Merkmale des REM-Alpha zu quantifizieren. Es wurden hier also spontane luzide Zustände untersucht und nicht trainierte Luzidität. Die VP's wurden immer dann geweckt, wenn die Amplitude des REM-Alpha auf ihrem EEG besonders hoch oder besonders niedrig war. Dabei stellte sich heraus, daß jede der drei Traumarten ein unterschiedliches Alpha-Niveau hatte (Blindklassifikation gelang in 71% der Träume anhand des EEGs). Hochamplitudiges Alpha am Beginn des Traums und vor dem Wecken war mit präluziden Träumen und bizarren Inhalt assoziiert. Nichtluzide Träume hatten ein ziemlich niedriges Alpha-Niveau am Beginn und kurz vor dem Wecken Luzide Träume waren am schwierigsten zu klassifizieren, sie hatten ein relativ hohes Alpha-Niveau zu Beginn des Traumes und ein relativ niedriges vor dem Wecken. Luzidität ereignet sich demnach zwischen präluziden und nichtluziden Träumen und mit moderate Alpha verbunden. Als Erklärung bietet er an, daß der präluzide Traum sensomotorische Systeme trennt und Alpha-Aktivität produziert. Erst einmal von der Kontrolle der sensomotorischen Systeme entbunden, könnten die kortikothalamischen oder kortikalen Alphageneratoren andere kortikale Generatoren rekrutieren und somit die hier gefundenen harmonischen Spektralmuster erzeugen. Wie durch viele Untersuchungen festgestellt wurde, steht Alpha im Wachzustand in Verbindung mit meditativen Zuständen, denn auch hier findet diese Entregelung von den sensomotorischen Systemen statt. Tyson & Audette fanden dann (analog zu präluziden Träumen) auch ein abgegrenztes Muster bei Meditations-EEGs

## **Induktionstechniken**

### MILD-Technik (Mnemotechnical Induction of lucid dreams) nach LaBerge

1. Mehrmaliges Ins-Erinneren-rufen des Traums, wenn man morgens erwacht
2. 10 - 15 Minuten Beschäftigung mit aufmerksamkeitsfordernden Dingen wie Lesen
3. Sich kurz bevor man wieder einschläft vornehmen, daß man das nächste Mal beim Träumen daran denken will, zu erkennen, daß man träumt.
4. Sich bildhaft in den eben geträumten Traum hineinversetzen und sich dabei vorzustellen, daß man sich bewußt ist zu träumen.

### Kritische Reflektion nach Tholey

Sich 5 - 10 mal täglich die ernsthafte Frage stellen: Wach ich oder träum ich und dann schrittweise alle Indizien dafür zu prüfen, die für ein Wachsein sprechen. Diese Frage sollte vor allem gestellt werden in a, zeitlicher Nähe (kurz vor dem Ein-schlafen), b, ähnlichen Situationen (Tagessituationen, die wiederholt in Träumen auftauchen), c, so häufig wie möglich. Dies führt dazu, daß man sich auch im Traum die kritische Frage stellt und bemerkt, daß man träumt und das mündet laut Tholey nach durchschnittlich 4 Wochen im ersten Klartraum.

### Posthypnotische Suggestion (Tart)

Durch posthypnotische Befehle soll der Schläfer besser in der Lage sein, entweder den Traum als Traum zu erkennen oder einen Klartraum direkt zu initiieren.

### Klartrauminduktion durch Tonbänder oder sonstige Apparate

Entweder durch suggestive Botschaften auf Tonband oder mittels Apparaten, die über Photosensoren REMs wahrnehmen und dann ein vorher bekanntes akustisches Signal an den Träumer vermitteln. Die

Wahrscheinlichkeit ist nicht gering, daß er das Signal im Traum dann erkennt und sich daran erinnert, daß er jetzt gerade träumt.

LaBerge hat in einer Langzeituntersuchung über drei Jahre die Häufigkeit seiner luziden Träume notiert, er erzielte wesentlich bessere Ergebnisse mit der MILD-Technik als mit autosuggestiven Methoden (als wesentlicher Faktor entpuppte sich außerdem die Motivation, luzide träumen zu wollen. Gackenbach fand in ihrer Untersuchung eine etwa gleichrangige Effizienz von MILD, Autosuggestion und posthypnotischer Suggestion heraus. Es scheint wahrscheinlich, daß hierbei individuelle Neigungen für den jeweilige Wahl der nützlichsten Methode am ausschlaggebendsten sind.

## **Anwendungsmöglichkeiten**

Neben der Möglichkeit psycho-physiologische Korrelationen zu überprüfen, ist ein Abbau von Ängsten und wiederkehrenden Alpträumen möglich (wenn man weiß, daß man träumt, kann man sich den auftretenden Ängsten stellen, kann Verfolgern Fragen stellen (die dann mitunter aufschlußreiche Antworten geben), statt sich durch Aufwachen aus dem Schlaf zu flüchten. Durch die Möglichkeit von Probestand und Entscheidung sind neue kreative Problemlösungen für Alltagskonflikte möglich. Es gibt verschiedene Berichte über die Heilung von psychosomatischen Symptomen durch bereits einen Klartraum.

## **Literatur**

Blagrove, Mark & Tucker, Melissa: Individual differences in locus of control and the reporting of lucid dreaming, in: Personality and individual differences, Vol. 16, No. 6, 1994, pp.981 -984

Crick, Francis & Koch, Christof: Das Problem des Bewußtseins, in: Spektrum der Wissenschaft Spezial 1, Gehirn und Geist

Gackenbach, Jayne & LaBerge, Stephen: Conscious mind, sleeping brain, 1988

Green, Celia & McCreery, Charles: Träume bewußt steuern, Frankfurt/Main 1996

Hobson, J.A.: Schlaf - Gehirnaktivität im Ruhestand, Heidelberg 1990

Horgan, John: Ist Bewußtsein erklärbar, in Spektrum der Wissenschaft, Sept. 94

LaBerge, Stephen: Lucid Dreaming as a learnable skill: a case study, in: Perceptual and Motor Skills, 1980, 51, 1039 - 1042

- Hellwach im Traum, Paderborn 1987

- Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM-Sleep, Source: Lucidity Institute (<http://www.lucidity.com>)

- Dreaming and Consciousness, Source: Lucidity-Institute (<http://www.lucidity.com>)

Strunz, Franz: Luzidität im Traum, Quelle unbekannt

Tart, Charles: Altered Consciousness

Tholey, Paul: Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen, in: Gestalt Theory 2, 175 - 191 (1980)

- Empirische Untersuchungen über Klarträume, in: Gestalt Theory 3, 21 - 62 (1981)

- Techniques for Inducing and Manipulating Lucid Dreams, in: Perceptual and Motor Skills, 1983, 57, 79 - 90

- Wach` ich oder träum` ich, in: Psychologie Heute 9, 1982 (12) 68 -78

- Relation between Dream Content and Eye Movements tested in Lucid Dreams, in: Perceptual and Motor Skills, 1983, 56, 875 - 87

- Schöpferisch Träumen, Niedernhausen/Ts. 1987

- Consciousness and Abilities of Dream Characters observed during Lucid Dreaming, in: Perceptual and Motor Skills 1989, 68, 567 - 578

Tyson, P. D., Ogilvie, R. D. & Hunt, H. T: Lucid, Prelucid, and Nonlucid Dreams Related to the Amount of EEG Alpha Activity during REM Sleep, in Psychophysiology, Vol 21, No. 4 1984, pp. 442 - 451

Wolman, Benjamin: The Protoconscious, in: Dynamische Psychiatrie 1989