

Träume

Die Tiefen des Unbewussten

Jahresarbeit zum Abschluss der 12.Klasse
an der

Freien Waldorfschule Freiburg-Rieselfeld

vorgelegt von Georg Tillmann Glowka
im Schuljahr 2016/2017

„Alle Menschen sind auch
Traumwesen. Das
Träumen verbindet die
ganze Menschheit.“

- Jack Kerouac

Inhaltsverzeichnis

Wie ich auf das Thema meiner 12-Klassarbeit kam

1.0 Der Traum

1.1 Traumgeschichte

1.2 Der REM-Schlaf

1.3 Traumdeutung

1.3.1 Traumsymbole

1.3.2 Methode zu Steigerung der Traumerinnerung: Das Traumtagebuch

1.3.3 Deutung eines Traumes

1.4 Wie Kinder träumen

1.5 Verschiedene Traumkategorien

1.5.1 Wahrträume oder Prophetische Träume

1.5.2 Farbträume

1.5.3 Musik- und Geruchsträume

1.5.4 Weckträume

1.5.5 Todesträume

1.5.6 Alb- oder Angstträume

1.5.7 Andere Traumtypen

2.0 Der Luzide Traum

2.1 Geschichte des Luziden Traums

2.2 Der Luzide Traum aus Wissenschaftlicher Sicht.

2.2.1 Wann ist ein Traum ein Luzider Traum?

2.3 Was bringt es luzid zu Träumen?

2.3.1 Luzid zu Träumen macht Spaß

2.3.2 Entscheidungshilfe

2.3.3 Problemlösung

2.3.4 Im Klartraum Lernen und Trainieren

2.3.5 Albtraumbewältigung

2.4 Klarraumtechniken

2.5 Eigene Klartraumerfahrung

3.0 Praktischer Teil

3.1 Silene Capsensis Afrikanische Traumwurzel

3.1.1 Fazit

3.2 Celastrus Paniculatus – Jyotismati Intelligenzbaum

3.2.1 Fazit

3.3 Tagetes Lucida und Entada Rheedii

3.3.1 Fazit

3.4. Tagetes Lucida, Entada Rheedii, Celastrus Paniculatus und Silene Capensis

3.4.1 Fazit

3.5 Das Traumtagebuch

4.0 Fazit

5.0 Quellenangaben

Wie ich auf das Thema meiner 12-Klassarbeit kam

Alles begann vor circa 2 Jahren, als mir ein Freund vom Klarträumen erzählte. Ich hatte schon ein wenig davon gehört, wollte aber mehr wissen, und begab mich in die Weiten des Internets, um mehr darüber zu erfahren. Erstmals stieß ich auf der Internetplattform YouTube auf mehrere Videos, unter anderem von Orkhan Azimov, dessen Hauptthema auf seinem Kanal Träume und Hypnose waren. Er stellte verschiedene Techniken vor wie man in einen Klartraum gelangen kann und ich probierte voller Eifer alles aus, jedoch mit eher bescheidenem Erfolg. So ließ ich die Klartraumversuche sein, führte aber trotzdem noch ein Traumtagebuch, da mich Träume und ihre Bedeutung interessieren. Ich wechselte also vom Luziden Träumen zur Traumdeutung, und hier erfuhr ich allerhand von meinem Vater, der sich auch schon tiefer gehend mit dem Thema beschäftigt hat und schon ein Traumdeutungsprogramm geschrieben hatte. Da es für die Deutung der Träume „normale“ Träume benötigt, nicht die Luziden, in denen man alles selber bestimmt, musste ich mich in gewisser Weise entscheiden was ich machen wollte. Das war in den Sommerferien 2015. Als dann die Schule wieder begann und ich nicht mehr ausschlafen konnte, war es für mich nur noch selten möglich den Luziden Zustand zu erreichen. An den Wochenenden versuchte ich es jedoch mit mäßigem Erfolg weiter. So fiel meine erste Wahl auf Träume.

Was den praktischen Teil angeht, hatte ich vor in ein Schlaflabor zu gehen und mich als Proband ein oder zwei Wochenenden an Kabel anschließen zu lassen. Ich erkundigte mich, wo es solche Labore in der Nähe von Freiburg gibt und bewarb mich. Als Antwort bekam ich jedoch nur Absagen. So musste ein anderes Thema als praktischer Teil her. Ich suchte etwas desinteressiert im Internet und stieß auf eine Seite, wo jemand seine Erfahrung mit einer Pflanze beschrieb welche das Träumen beeinflusst. Er schrieb von einer Pflanze namens „Silene Capsensis“ einer Wurzel aus Afrika. Ich informierte mich über diese und auch über andere Pflanzen. Schlussendlich kaufte ich mir vier Pflanzenextrakte um die Veränderung an meinen Träumen zu testen. Es blieb in mir zwar ein gewisses Misstrauen, jedoch wurde über die Pflanzen überall nur gutes berichtet.

1.0 Der Traum

Träume haben einen Sinn

Sigmund Freud, 1856-1939

„Traum“ kommt von dem indogermanischen Wort 'dhreugh' und bedeutet Trugbild. Es ist ein seelischer Vorgang, welcher im Halbschlaf, in der sogenannten REM-Phase, stattfindet. Jeder Mensch träumt, auch wenn er sich nicht immer daran erinnert. Die oft lebhaften Filme der Nacht, ob fröhlicher Natur oder nicht, können uns noch den ganzen nächsten Tag beschäftigen. Der Traum beschäftigt sich mit allem was uns umgibt und spiegelt dies auch wieder. Träume sind also tief mit uns verbunden und haben Einfluss auf unser Handeln und Denken. Das haben schon die Naturvölker erkannt und sprachen dem Traum oft eine prophetische Kraft zu.

1.1 Traumgeschichte

Seitdem der Mensch die Schrift erfunden hat, wurden die Träume der Menschen aufgeschrieben und Anleitungen verfasst, wie man einen Traum zu deuten hatte. Die frühesten Aufzeichnungen stammen aus dem alten Ägypten in Form von Hieroglyphen und verdeutlichten welche wichtige Rolle Träume in der damaligen sehr hochentwickelten Kultur spielten. Im Gegensatz zu den Völkern im Nahen und Fernen Osten, welche glaubten, dass die Seele den Körper während eines Traums verlasse und wandert, galt der Traum bei den Ägyptern als eine Art Begegnung mit den Göttern. Die Ägypter hatten damals schon eine Art Traumlexikon in dem man Träume nachschlagen

konnte. Das „Hieratische Traumbuch“ wurde ca. um 2000 v. Chr. in Stein gehauen, enthält jedoch Wissen, das um einiges älter ist. Er unterteilt die Träume, in „gute“ und „schlechte“ Träume und enthält den Gedanken von Gegensätzlichkeit, z.B. dass Träume vom Tod ein langes Leben versprechen. Das ist auch heute bei Freud zu finden. Es gibt in diesem „Lexikon“ auch Beschwörungen gegen die Auswirkung von nicht erfreulichen oder bedrohlichen Träumen. Zum Beispiel musste der Träumer einen Dialog zwischen den Göttern Horus und Isis aufsagen.

Die Träume, welche die Ägypter aufzeichneten wurden in drei Gruppen aufgeteilt und stammten hauptsächlich von bedeutenden Personen wie Königen oder Priestern.

In der ersten Gruppe von Träumen erscheinen die Götter und fordern ein frommes Werk. Der wohl bekannteste Traum, dieser Gattung ist jener, in dem der Gott Harmachis König Thutmosis IV ein Königreich versprach. Nach vierunddreißig Jahren wurde er tatsächlich König und ließ Harmachis zum Dank die riesige Sphinx in Gizeh vom Sand befreien. Eine große Steintafel berichtet davon.

Die zweite Gruppe handelt von ungebetenen Warnungen und Enthüllungen der Götter. Ein Beispieltraum ist hierfür der Traum von Tanutamons, des äthiopischen Eroberers von Ägypten, er sieht zu seiner rechten und linken eine Schlange. Sein Traum wurde als Omen gedeutet, dass er den Norden und den Süden Ägyptens regieren wird.

Dann gibt es noch die speziellen Träume als letzte Gruppe, die mit der Hilfe von Ritualen herbeigerufen wurden. Diese Rituale wurden von den Priestern, die „Meister der geheimen Dinge“ genannt wurden in besonderen Tempeln praktiziert. Der wichtigste war der Tempel im Memphis, welcher dem Gott des Heilens geweiht war. Dort fasteten Kranke und man gab ihnen besondere Tränke, damit sie träumen, das nannte man „Inkubation“.

Diese Inkubation wurde von vielen anderen Kulturen, insbesondere den Griechen übernommen und von jeder Kultur in gewisser Weise angepasst.

Die Griechen waren der Meinung, dass Träume von den Göttern gesandt werden, ähnlich wie bei den Ägyptern. Das älteste griechische Traumbuch stammt von Antiphon, welcher zu Zeit von Sokrates lebte. Er lehnt die Möglichkeit, dass Träume von Göttern oder Dämonen gesandt werden ab. Platon hatte die selbe Ansicht. Er meinte, dass durch die Seele Träume entstehen und der Schlaf die Seele vom Körperlichen trennt und somit mit Höherem kommunizieren kann. Aristoteles hatte die modernste Ansicht über Träume. Er war der Meinung, dass die Träume durch den körperlichen Zustand und durch nachwirkende Sinneseindrücke entstehen. Für ihn war die Möglichkeit, dass

Träume von den Göttern gesandt werden nicht akzeptabel.

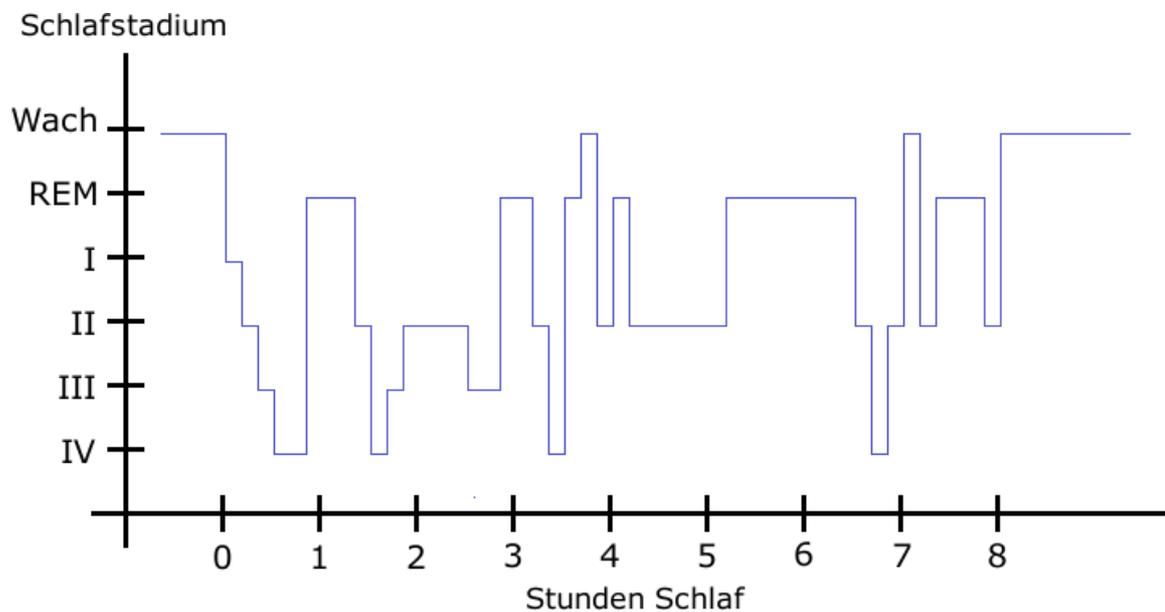
1.2 Die REM-Phase

Laut Michael Schredel, dem wissenschaftlichen Leiter des Schlaflabors des „Zentralinstituts für Seelische Gesundheit Mannheim“, träumt jeder Mensch, obwohl sich lediglich 80% der Menschen daran erinnern können. Dabei ist es auch noch von Person zu Person unterschiedlich, wie oft sie sich an ihre Träume erinnern kann. Wenn man jemanden gezielt in einer REM-Schlafphase weckt beläuft sich die Traumerinnerung auf 100%, bei jeder Person. Die REM-Phase (Rapid Eye Movement) ist die typische Zeit, in der der Mensch träumt. Wie der Name schon sagt, bewegen sich die Augen in dieser Phase schnell hin und her. Während der REM-Phase beschleunigt sich der Herzschlag und die Atemfrequenz. Der Blutdruck steigt und Anzeichen von sexueller Erregung sind festzustellen.

Bei einem Traum ist das ganze Gehirn beteiligt. Die Areale im Gehirn die dafür zuständig sind, dass man seine Hand bewegen kann, in diesem Fall der Motorkortex, sind in Traum, sollte man dort die Hand bewegen, ebenfalls aktiv. So ist das auch mit dem Sprachzentrum wenn man im Traum sprechen würde. Glücklicherweise blockiert der REM-Schlaf im Hirnstamm Impulse die vom Motorkortex zu den Muskelzellen gleitet werden sollten. Wäre dies nicht der Fall, würde man sich während eines intensiven Traumes bewegen und sich im schlimmsten Fall verletzen.

Im Schlaf ist der präfrontale Kortex weniger aktiv als im Wachzustand. Der präfrontale Kortex ist im Gehirn für das planerische Denken zuständig. Das könnte erklären, warum sich im Traum oft bizarre Situationen einschleichen. Das limbische System, welches im Gehirn eine große Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen spielt und dem auch die Entstehung des Triebverhalten zugesprochen wird, ist im REM-Schlaf besonders aktiv. Es ist aktiver als im Wachzustand. An Katzen konnten die Schlafforscher und Neurophysiologen J. Allan Hobson und Robert McCarley herausfinden, dass ein kleiner Teil im Hirnstamm, genannt das REM-Zentrum, während des Traumes starke Nervensignale aussendet. Diese Signale verteilen sich danach gleichmäßig über die Großhirnrinde, wo sie wieder andere Nerven stimulieren. Aus dieser Beobachtung entstand das "Aktivierungs-Synthesis-Modell" des Träumens. Das Großhirn verwertet diese zufälligen Signale aus dem REM-Zentrum genauso, wie es die von außen kommenden Signale und andere Reize des Tages verwertet. Laut der beiden Forscher

werden die Signale des Hirnstamms mit anderen Gefühlen und Sinnesempfindungen vermischt. Hirnzentren die für unsere Emotionen zuständig sind, werden aktiviert. Daraus entsteht ein entsprechender Trauminhalt, welcher zum passenden Reiz passt.



Dieses Hypnogramm bildet die durchschnittlichen REM-Phasen eines erwachsenen Menschen ab. Darauf kann man auf der linken Seite die fünf Schlafstadien erkennen von REM-Schlaf bis Schlafstadium 4, dann gibt es noch den Zeitpunkt in dem man wach ist. Auf der unteren Skala ist die Zeit angegeben. Auf dem Hypnogramm kann man erkennen dass je länger der Schlaf dauert, die REM-Phasen immer länger werden. Der Schlaf ist also nicht immer gleich tief, mal wird er tiefer mal leichter. Die REM-Phase ist die Traumphase, es ist nicht belegt wofür der REM-Schlaf gut ist. Es gibt einige Theorien bei denen der REM-Schlaf der psychischen Regeneration dient. Auch zur Erholung des Nervensystems, um erlebte Situationen zu verarbeiten oder um gelerntes Wissen im Langzeitgedächtnis zu speichern.

Dann gibt es noch die tiefen Schlafphasen welche zur körperlichen Erholung dienen soll. Sollte man vier oder mehr Nächte lang aus seinem REM-Schlaf geweckt werden erhöht sich der REM-Anteil in den folgenden ungestörten Nächten von 25% auf 30% bis 34%. Dieser Effekt wird REM-rebound-Effekt bezeichnet.

Bei vielen Versuchspersonen, welche sofort nach dem Beginn des REM-Schlafs geweckt wurden, zeigte sich ein gesteigertes triebhaftes Verhalten, gesteigertes Hungergefühl, sexuelles und aggressives Verhalten sowie Lern-Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisprobleme. Das war jedoch nur der Anfang. Bei einem Experiment „The effect of dream deprivation.“ von einem US-

Amerikanischen Schlafforscher William C. Dement 1959 in Stanford wurden bei acht Probanden regelmäßig die REM-Phasen unterbrochen **sobald** diese eintraten. Nach einigen Tagen entwickelten die Probanden mittlere bis schwere psychische Störungen. Im späteren Verlauf kamen, zu den vorhandenen Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, Aggressionen und Depressionen und sogar Selbstmordgedanken hinzu. Nach zwei Wochen wurde das Experiment abgebrochen. Danach gab es einen Versuch an Probanden wobei der Schlaf **nach** der REM-Phase unterbrochen wurde. Es traten keinerlei negative Symptome auf. Dement kam zu dem Schluss, dass unsere Träume überlebenswichtig für unser psychisches Wohlbefinden sind.

Während der acht Stunden Schlaf verbringen wir circa 25% in der REM-Phase. Neugeborene dagegen verbringen mehr als die Hälfte ihres Schlafes in einem REM-Phasen ähnlichen Schlaf. Um das achte Lebensjahr verringert sich die Dauer der REM-Phasen von neun auf circa 3 Stunden. Entdeckt worden ist die REM-Phase 1953 von einem Schlafforscher Nathaniel Kleitman und seinem Team in Chicago. Doch Träumen wir nicht ausschließlich nur in der REM-Phase sondern auch in anderen NREM-Phasen (Non-Rem-Phasen). Jedoch sind es dann nicht die wie sonst so lebendigen und komplexen Träume wie im REM-Schlaf sondern eher kurze, meist rationale und gedanken ähnlichere Träume.

1.3 Traumdeutung

„Ein ungedeuteter Traum ist wie ein ungeöffneter Brief.“

(Aus dem Talmud)

Das Hieratische Traumbuch (siehe Kapitel Traumgeschichte) und das Assyrische Traumbuch, geschrieben um ca. 1728-1686 v. Chr. enthalten schon einen sozialpsychologischen Ansatz, welcher dem Sigmund Freud (1856-1939) sehr ähnlich ist. Beide Aufzeichnungen setzen voraus, dass die Deutung auf das jeweilige Leben des Träumers angepasst wurde. Zum Beispiel, dass damals noch zwischen Träumen von guten und schlechten Menschen unterschieden wurden. Diese Idee ist im römischen Reich völlig verloren gegangen. Die Traumsymbole wurden in archetypischem Sinne angesehen und auf eine feste unumgängliche Bedeutung festgelegt. Diesem Ansatz

folgte Carl Gustav Jung (1875-1961) ebenfalls.

Durch Freuds Veröffentlichung seines Buches „Über Träume und Traumdeutungen“ wurde die Traumdeutung aus dem Aberglauben in ein wissenschaftliches Licht gerückt. Sigmund Freud erkannte, dass Träume einen überlebenswichtigen Sinn haben und das Innere des Menschen wiedergeben. Dadurch erhält man wichtige Erkenntnisse über den seelischen und körperlichen Zustand des Menschen. Der Traum wurde als Vorstellungs- und Erinnerungsrest des seelischen Tageslebens erklärt. Ebenfalls kann sich der Trauminhalt aus verdrängten Triebwünschen zusammensetzen und enthält so eine sehr intime Botschaft. Freud war auch der Meinung, dass das Unbewusste aktiv Dinge verdrängt, welche im Traum dann wieder zu uns durchdringen.

Wir träumen in den meisten Fällen von dem, was uns den Tag über beschäftigt, wie zum Beispiel die Arbeit, Freunde, Verwandte, Urlaub oder sonstiges. Dabei wirft der Traum alles in einen Topf. Sowohl neue als auch alte Erfahrungen, was dazu führen kann, dass sehr abstrakte Traumsituationen entstehen. Wenn man einen Traum verstehen will, und somit auch mit was man sich unbewusst beschäftigt, muss man versuchen sich auf das Handlungsmuster und die Gefühle im Traum zu konzentrieren.

Zum Beispiel Träume von Verfolgungen. Diese Art von Traum tritt wie der Traum vom Fliegen sehr häufig auf. Der oder die Verfolger, meist Monster oder andere Feinde, sind in den meisten Fällen unbekannt. Man hat in solchen Träumen selten ein gutes Gefühl. Der Traum sagt aus, dass eine gewisse Furcht im Träumenden vorhanden ist. Zum Beispiel vor Trennung, einem bevorstehenden Ereignis oder dass der Träumende versucht einem Konflikt aus dem Weg zu gehen. Der Träumer ist sich jedoch bewusst, dass der Konflikt unweigerlich auf ihn zusteuert. Um den Traum zu verstehen, muss man jedoch die aktuellen Lebensumstände des Träumers berücksichtigen.

Die Symbole im Traum sind wie geheime Zeichen, welche gedeutet werden müssen damit Sinn und Bedeutung klar werden. Der Träumende ist der Dichter seines eigenen Traumes wo er mit Hilfe des Traumes seine Erlebnisse und seelischen Zustände ausdrückt. Der schlafende Dichter vollbringt eine Leistung welche er im Wachzustand nicht erreichen kann. Die Traumsprache ist seit jeher unverändert geblieben und ist eine allgemeine Sprache, welche vom Träumenden am besten mit Hilfe der Traumdeutung entschlüsselt werden kann.

Doch woher kommen all diese Deutungen und Erklärungen für bestimmte Symbole im Traum?

Die Deutungen werden seit jeher überliefert. Eine Hauptgruppe sind sogenannte

Archaische Traumsymbole. Bei diesen Symbolen kann man sich sicher sein dass sie immer dasselbe bedeuten. Diese Deutungen erschließen sich aus alten Begebenheiten, Mythen oder Texten. Interessant ist auch, dass diese Symbole auf der ganzen Welt vorkommen, in Indien wie auch in Europa. Auch wenn einem Kind nie Märchen vorgelesen wurde, kann es von Ungeheuern und Drachen träumen. Hier drei Beispiele zu den Archaischen Traumsymbolen:

1. Haare

Je mehr Haare man hat um so mehr innere Stärke oder Macht hat man.

Haar in schlechtem Zustand kann für geringe Selbstachtung stehen. Die inneren Bedürfnisse sind nicht erfüllt.

Gepflegtes Haar mit starkem Glanz zeigt Jugend und ein positives Selbstbild.

Diese Deutung hat höchst wahrscheinlich Bezug zu der Samson-Sage. Seine Stärke ging mit seinen Haaren einher. Als sie ihm abgeschnitten wurden schwand seine Stärke, kam jedoch wieder als ihm die Haare nachwachsen.

2. Kot

Kot bedeutet Reichtum oder überwundenes Elend.

In Kot hineinfallen verkündet einen unverhofften Vorteil.

Im Volksglauben haben Exkremete einen Bezug zu Geld, vermutlich weil sie früher der einzige Dünger für die Felder waren.

Früher und auch heute noch wird Gülle auf dem Feld verteilt, was zu höherem Ertrag führt und somit mehr Geld einbringt. Das Sprichwort „Scheiße auf dem Feld bringt Geld“ trifft es auf den Punkt.

3. Wasser

Wasser hat meistens mit den Emotionen zu tun, da diese wie Wasser im stetigen Wandel sind. Der Zustand des Wassers verdeutlicht unser derzeitiges Seelenbefinden.

Klares Wasser steht für einen harmonischen Zustand und als Voraussetzung für Glück, Erfolg und Liebe.

Schmutziges Wasser bedeutet mangelnde Selbsterkenntnis, Unsicherheit und kündigt unsichere Verhältnisse an.

Aufgewühltes Wasser steht für inneren Widerstand und stürmische Zeiten.

Das Sprichwort: „Der/die ist nah am Wasser gebaut.“ wird auch heute noch benutzt und

heißt so viel wie: „Der/die ist sehr emotional oder weint schnell.“. Spielt also auch auf die Gefühle an.

1.3.1 Traumsymbole

Ich habe ein paar Traumsymbole, welche meiner Meinung nach oft vorkommen aus dem Buch „Lexikon der Traumsymbole“ (1980) von Hanns Kurth und aus dem Internet www.glowka.de/traum/ (03.01.2017, 18:00) abgeschrieben.

Tod:

Als ein positives Zeichen zu verstehen. Altes stirbt, damit Neues entstehen kann, ähnlich dem Kreislauf der Jahreszeiten.

Abschluss einer alten Lebensphase, um in eine neue überzugehen.

Sich selbst tot sehen: bedeutet Glück

Zahn:

Drückt die Lebensqualität aus, wichtig ist der Zustand der Zähne.

Schöne haben verheißt für die nächste Zeit viele Vorteile

Schlechte oder lockere oder ausfallende haben deutet auf das Nachlassen der Lebensenergie oder materielle Verluste hin. Manchmal auch Minderung der sexuellen Potenz. Kann auch Krankheit oder äußere Behinderung mit sich bringen

Freund:

Steht für den Träumer selbst. Eigene Eigenschaften werden durch den Traumfreund repräsentiert.

Mit mehreren zusammen sein kündigt den Besuch von Menschen an die man gerne hat.

Mit einem streiten bedeutet Treulosigkeit eines Freundes, oft ist es aber nicht der Freund der im Traum vorkommt.

Einem helfen: man wird selbst Hilfe erhalten

fliegen:

Flug oder Fallträume können bei Erwachsenen auf eine gestörte Herz oder Kreislauffunktion zurückzuführen sein und zählen somit zu den Warnträumen.

Man fliegt quasi über seine Probleme hinweg, flüchtet oder betrachtet sie von Oben. Flugträume treten häufig in der Wachstumsphase von Jugendlichen auf.

Mit Flügeln fliegen: Man hat oder wird bald Kummer haben.

Ohne Flügel fliegen: bedeutet Freude und Glück.

Jemand anderen Fliegen sehen: Eifersucht.

Insekten:

Absichtlich verdrängte Kleinigkeiten werden sich bemerkbar machen indem man von Gewissensbissen gestochen wird. Stehen auch für schwache Nerven.

töten: man wird seine Schwierigkeiten überwinden.

sehen: man wird mit einem lästigen Schwätzer zu tun bekommen.

Kleine unschädliche sehen: Erfolg und Gewinn.

Ganz wichtig beim Deuten seines Traumes ist, dass man die derzeitigen Lebensumstände berücksichtigt. Auch hat nicht jeder Traum einen tieferen Sinn! Das Deuten der Träume ist eine ideale Möglichkeit sich besser kennen zu lernen. Laut Freud der Königsweg der Psychologie zum Unbewussten. In komplizierten Gefühlslagen sowie in Situationen enormer psychischer Belastung können wirre und undeutbare Träume auftreten. Diese sind meistens Entlastungsträume, Müll den die Seele auswirft. Wenn man kein Traumlexikon besitzt kann das Internet helfen.

1.3.2 Methode zu Steigerung der Traumerinnerung: Das Traumtagebuch

Wenn man sich schlecht an seine Träume erinnern kann, ist ein Traumtagebuch zu führen sehr hilfreich, eventuell schön gestaltet, damit es ein gewisses Ritual darstellt. Da Träume etwas sehr persönliches sind, bekommen diese dadurch nochmal einen höheren Stellenwert. Was dies nochmal verstärken kann, ist ein Stift den man ebenfalls nur zum Träume aufschreiben benutzt. Freie Tage sind ideal, um sich an seine Träume zu erinnern. Da ist es dann möglich von alleine aufzuwachen und nicht durch einen Wecker, denn dieser reißt einen aus dem Schlaf, lenkt ab und schon kann der Traum vergessen sein. Auch, da die letzte Phase des Schlafes eine REM-Phase ist. Wie im Kapitel REM-Phasen beschrieben ist diese die Traumphase. Die ersten paar Sekunden

nach dem Erwachen sind entscheidend für das Erinnern. Spätestens nach 30 Minuten ist der Traum vergessen. Das erste, was man nach dem Aufwachen machen sollte, ist den Traum im Gedächtnis durchzugehen. Meistens fällt einem der Traum dann nach und nach wieder in voller Länge ein. Dann sollte man den Traum aufschreiben, kurz die Traumzeichen notieren oder noch weitere Notizen hinzufügen. Wichtig ist auch, dass das Traumtagebuch mit einem Griff zu erreichen ist und man nicht erst aufstehen muss um es zu holen. Sinnvoll ist auch, sich das Datum aufzuschreiben, wo man geschlafen hat und ob man derzeit unter bestimmten Krankheiten leidet wie zum Beispiel Fieber. Außerdem haben die derzeitigen Lebensumstände einen großen Einfluss auf die Träume. Prüfungen, Geldnöte oder Probleme mit Freunden oder Familie werden oft eingearbeitet. Der letzte Punkt betrifft den Konsum von Drogen bzw. Medikamenten. Diese können ebenfalls einen großen Einfluss auf unsere Träume haben.

Bei mir selber habe ich festgestellt dass es hilft, wenn ich abends noch ein Getränk zu mir nehme und lese anstatt an einem Display zu sitzen. Das Licht des elektronischen Gerätes macht nämlich wach. Um meine Traumerinnerung noch mehr zu verbessern rufe ich mir gerne den Traum der vorherigen Nacht nochmal ins Gedächtnis.

1.3.3 Deutung eines Traumes

Eigentlich wollte ich einen eigenen Traum deuten und ihn hier aufschreiben. Jedoch konnte ich mich nicht entscheiden welchen ich nehmen sollte, da sie alle meiner Meinung nach, dieser Arbeit nicht gerecht werden würden. Um außerdem etwas wissenschaftlich gesichertes hier zu schreiben und mir von einigen Seiten davon abgeraten wurde einen eigenen Traum aufzuschreiben, habe ich mich entschlossen über Träume und ihre Bedeutung zu schreiben.

Als erstes beschreibe ich den Wahrtraum, der die Zukunft voraussagt. Diesen habe ich gewählt, da er mit meiner eigenen Meinung nicht ganz übereinstimmt und zeigt dass auch „Wunder“ möglich sind. Als zweiten habe ich einen Warntraum ausgesucht, dieser kündigt oft Krankheiten oder Verluste an. Und zum Schluss den Farbtraum, da ich farbige Träumen selbst oft habe und sie für mich sehr wichtig sind.

1. Wahrtraum

„Ich stand auf einer Brücke. Es regnete ganz fürchterlich. Die Brücke führte über ein tiefes Tal, darunter brauste ein wildes Wasser. Als ich in der Mitte der Brücke angekommen war, blitzte und donnerte es, so dass ich große Angst hatte. Plötzlich kam mir eine große Frau entgegen, die war sehr schön. Ich kannte sie aber nicht. Sie fasste mich bei der Hand und führte mich den Weg, den ich gekommen war, wieder zurück. Auf der anderen Seite angekommen, sagte sie, ich solle ja nicht wieder solche Dummheiten machen und versuchen, übers Wasser zu gehen, schon gar nicht auf einem so dünnen Brett. Das hatte ich überhaupt nicht verstanden, weil ich doch nur über die feste Brücke hatte gehen wollen. Aber ehe ich noch etwas sagen konnte, war die merkwürdige Frau schon wieder verschwunden. Darüber habe ich mich sehr gewundert.

In ihrem Traum begeht die vierzehnjährige Annetraud I. eine Brücke, was in der Symbolsprache bedeutet, dass man auf der Hut sein soll. Tal und Fluss bilden ein Hindernis. Der Blitz, der mit Donner einschlägt, kündigt einen Verlust an. Da erscheint eine unbekannte schöne Person wie ein Schutzengel, der das Mädchen wieder sicher über die Brücke zurückführt und es ermahnt, so etwas nicht wieder zu tun. Dabei spricht es von einem dünnen Brett und schafft so eine deutliche Verbindung zu den kommenden Ereignissen. Annetraud wohnt in einem kleinen Ort in Süddeutschland, nahe an einem Fluss mit seichtem Ufer, in dem die Kinder an heißen Sommertagen baden. Annetraud kann nicht schwimmen, weshalb ihr die Eltern verboten haben, mit den anderen Kindern an den Fluss zu gehen.

Oberhalb des Flusses liegt ein altes, noch bewohntes Schloss, wo eine Schulfreundin Annetrauds mit ihrer Familie lebt. Oft waren die Kinder dort oben zu Besuch. Im Schlosshof stand ein tiefer Brunnen, aus dem noch heute Wasser geschöpft werden kann. Die ummauerte Brunnenöffnung hat einen Durchmesser von vielleicht vier Metern. Eines Tages kamen die Kinder auf den Gedanken, ein langes Brett über den Brunnenrand zu legen und ihre Balancekünste zu erproben, indem sie auf dem Brett über den Brunnen turnten. Drei Kinder hatten den gefährlichen Blanceakt ohne Zwischenfälle hinter sich gebracht, als die Reihe an Annetraud kam. Doch die weigerte sich, das Brett zu betreten, weil sie sich plötzlich wieder an ihren Traum erinnerte, den sie einige Tage zuvor gehabt hatte. Obwohl man die als Hasenfuß schalt, blieb Annetraud bei ihrem Entschluss. Daraufhin betrat das nächste Kind das schmale Brett, um über den Brunnen auf die andere Seite zu turnen. Als es etwa in der Mitte angekommen war, gab das morsche Holz unter dem Gewicht nach und brach in der

Mitte entzwei. Mit einem lauten Schrei fiel das Kind vor den Augen der entsetzten Spielkameradinnen in die Tiefe und konnte nur noch tot geborgen werden.“¹

2. Warntraum

„Seit Jahren habe ich immer wieder den selben Traum: Ich stehe allein auf weiter Flur oder auf einer einsamen Straße. Auf einmal sehe ich ein Flugzeug auf mich zukommen. Wenn es über mir ist, zieht es Kreise und kommt dann immer niedriger. Plötzlich ist die Maschine so tief, dass sie gegen eine Erhebung oder gegen ein Haus ganz in der Nähe prallt und brennend abstürzt. Aber mir passiert nie etwas dabei. Wenn ich dann erwache, habe ich kein Angstgefühl, vielmehr das Empfinden, dass ich ein Unglück gut überstanden habe.

Der Traum des achtundvierzig jährigen Peter St. ist nach der psychologischen Analyse typisch für einen Herzschaden, der sich allerdings noch nicht sehr stark bemerkbar macht, aber doch im Laufe der Nacht auftritt und an sich geeignet wäre, den Schlaf zu stören. Um nun den Schlaf zu retten gegenüber der körperlichen Störung, der Dysfunktion des Herzens, hat Herr St. diesen Traum. Er reicht offenbar aus, über die Klippe hinweg zu helfen, führt aber dennoch in den meisten Fällen zum Erwachen. Wenn er erwacht ist, sind die Spannung und der Stress, gegen den er sich im Traum zu Wehr setzt, überwunden. Er fühlt sich erleichtert

Er sollte für eine gute Durchlüftung des Schlafzimmers sorgen; denn manchmal ist es auch Sauerstoffmangel, der ähnliche Träume entstehen lässt. In jenem Fall aber sollte Herr St. einen Arzt aufsuchen und sich von ihm untersuchen lassen.“²

3. Farbtraum

„Ich träume sehr oft, und zwar von verschiedensten Dingen. Aber auffallend häufig kehren in meinen Träumen blühende Obstbäume wieder. Die Blütenpracht erscheint mir im Traum herrlicher, als die Natur sie zu geben vermag. Mir fällt auf, dass solch ein Traum von blühenden Obstbäumen nicht in Verbindung mit etwas anderem auftritt. Ich sehe einfach Obstbäume in voller Blüte und Farbenpracht. Und das ist alles.

Farbige Träume werden vorwiegend von Frauen erlebt. Der Traum des neunundzwanzigjährigen Ernst H. deutet auf ein sehr sensibles Seelenleben hin. Der

blühende Obstbaum verheißt großes Glück in der Liebe. Er ist Potenz- und Sexuelsymbol. Das Unterbewusstsein ist davon überzeugt, dass er in seinem Gefühlsleben jenen ersehnten Ausklang finden wird, von dem er so oft mit wachen Augen träumt. Er weiß dabei genau, was er will. Aber mitunter ist es für ihn sehr schwer, denjenigen Menschen, auf die es ankommt, zu verstehen geben, was das Herz begehrt.“³

1.4 Wie Kinder träumen

Paul Tholey (1937 - 1998), Gestaltpsychologe und ehemaliger Professor am Institut für Psychologie der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main war der Meinung, dass das Luzide Träumen die Urform des Träumens ist, da viele Kleinkinder Luzid träumen. Das Luzide Träumen verkümmert dann mit der Zeit und wird zum normalen Traum. Ein Kind durchlebt unzählige Entwicklungsstadien. Dies kann sich auch an den Träumen der Kinder zeigen.

Im Alter von 3-5 Jahren träumen Kinder oft, dass sie von Löwen, Drachen, Tigern und Krokodilen angegriffen werden. Im Vordergrund steht im allgemeinen die Angst vor dem verletzt werden. Das Tier symbolisiert das Große und Übermächtige wie den Erzieher. An den Geschlechtsmerkmalen des Tieres lässt sich oftmals herausfinden, ob der Erzieher männlich oder weiblich ist. Auf dem Weg zur immer größer werdenden Selbständigkeit durchlebt das Kind im selben Zeitraum die Trotzphase. Wird das Kind in dieser Phase daran gehindert sein eigenes Ich zu finden und durchzusetzen, können sich Angstträume einstellen. Bei längerfristigen Unterbindung und Hemmung des Entwicklungsschrittes können sich die Angstträume zu einem Chronischen Leiden entwickeln, begleitet von äußerer Nervosität.

Im Alter von 5-7 Jahren können sich bei einem Kind Schneideträume einstellen. Diese Träume entwickeln sich aus der Angst, etwas könne abgeschnitten werden, wie ein Finger, Haare oder ein Zeh. Das ist die Phase der Unbewussten Sexualität und der Gefährdung der Geschlechtsrolle.

Im Alter von 7-10 Jahren wird die Steuerung der Triebkräfte zum Problem. Das Kind verliert im Traum die Kontrolle wie zum Beispiel über ein Auto, Fahrrad oder Roller, während es unaufhörlich in einem schnellen Tempo auf einen Abgrund zufährt. Hinzu können noch Flug- oder Fallträume kommen.

Im Alter von 13-16 kann es passieren, dass die Schaltung zur Unterscheidung von Traum und Realität sowie die Bewegungszentren kurzzeitig gestört sind. Nach einem solchen Traum kann es passieren, dass die entsprechende Person das in der Realität ausführt, was sie soeben im Traum erlebt hat oder sich allgemein sehr komisch verhält. Das sind sogenannte Zwangsträume.

1.5 Verschiedene Traumkategorien

Es gibt Träume verschiedenster Art. In diesem Kapitel werde ich ein paar davon aufzählen, kurz wiedergeben und auch genauer beschreiben.

1.5.1 Wahrträume

Die träumende Person erfährt in ihrem Traum Dinge und Begebenheiten, die tatsächlich zur selben Zeit an einem anderen Ort stattfinden oder in der Zukunft zur Wirklichkeit werden. Der Traum ist meistens psychoanalytisch, nicht verschlüsselt und muss dementsprechend nicht gedeutet werden. Ein solcher Wahrtraum wird meistens sehr intensiv wahrgenommen und bleibt so im Gedächtnis haften. Im Traum soll auf unbewusstes Wissen zugegriffen werden, wodurch dann eine Voraussage getroffen wird. Als Erklärung für den Wahrtraum kann man ebenfalls das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung nehmen. Das heißt der Träumer glaubt die Voraussage und verhält sich dementsprechend, damit diese eintritt. Eine wissenschaftliche Untersuchung ist sehr problematisch, da solch ein Wahrtraum im Verhältnis nur selten vorkommt. Bei Kindern nur selten, in Verbindung mit nahestehenden Personen kommt er bei Jugendlichen und Erwachsenen öfter vor.

Ich persönlich würde den Wahrtraum so erklären: Der Mensch träumt tagtäglich, so ist es nicht unwahrscheinlich, dass ein Reiz, von außen auf uns einwirkt, die Erinnerung an einen Traum wieder hoch kommt der zu der Situation passt. Nun verändert unser Gehirn den Traum nochmal leicht dass er Sinn ergibt und der Wahrtraum ist fertig.

1.5.2 Farbträume

Träume ich in schwarz-weiß oder farbig? Eigentlich eine ganz simple Frage, über die man manchmal doch nachdenken muss. Bei mir persönlich vermischt sich das etwas.

Zum Beispiel spielen in meinem Traum ebenso farbige Gegenstände eine Rolle wie schwarz-weiße. Jedenfalls denke ich das. Es kann genau so gut sein, dass ich nur glaube, dass die Banane in meinem Traum gelb war, weil für mich die meisten Bananen, die ich schon gesehen habe eine gelbe Farbe haben. Ich kann jetzt mit mir selber streiten, was ich denn nun eigentlich gesehen habe.

Für manche Menschen kann die Erfahrung von Farben in Träumen total abwegig sein und genauso für Schwarz-Weiß-Träumer. Für die jeweiligen Personen ist es natürlich so zu träumen, wie sie träumen. 1942 befragte Warren Middleton 277 Studenten nach ihren Träumen, wobei herauskam, dass rund 70 Prozent nie oder selten in Farbe träumen, wobei Frauen öfter in Farbe träumten. Middleton erklärte dies dadurch, dass Frauen von den Farben der eigenen Kleider oder denen der Freunde träumten.¹ *„Meine Traumfarben haben immer etwas mit Kleidung zu tun, meistens Abendkleider in Pasteltönen. Nachdem ich den Film „Sweeatearts“ gesehen hatte, träumte ich oft von all diesen schönen Kleidungsstücken [...]“*²

Der Philosoph Eric Schwitzgebel führte etwa 60 Jahre später Middletons Studie erneut durch.³ Er interessierte sich dafür, ob zwischen Träumen und den visuellen Technologien ein Zusammenhang bestünde, mit denen Träume häufig verglichen werden. Kann es also sein, dass die Farbe in den Träumen damit zu tun hat, ob man einen Schwarz-Weiß Fernseher hat oder einen Farbigen? 2001 stellte Schwitzgebel 124 Studenten die selben Fragen wie einst Middleton 1942. „Sehen sie Farben in ihren Träumen?“ Als Ergebnisse bekam er folgendes heraus⁴:

| | 2001 | 1942 |
|----------|------|------|
| | % | % |
| sehr oft | 27 | 3 |
| oft | 26 | 7 |
| manchmal | 23 | 19 |
| selten | 13 | 31 |
| nie | 4* | 40 |

* Nicht alle Studenten beantworteten diese Frage.

Die Tabelle ist genau umgekehrt, während 2001 27 Prozent der Befragten farbig träumten, belief sich 1942 die Erinnerung an Farben in Träumen auf 3 Prozent. Laut Schwitzgebel kann die Farbe von visuellen Technologien tatsächlich Einfluss auf die

Farbe in unseren Träumen nehmen.

1950 war nur einer von acht Filmen farbig und das auch nur im Kino. Die Farbphotographie gab es jedoch schon um 1930 und wurde erst mit der Zeit populär. Von daher macht die Erklärung von Schwitzgebel für mich Sinn.

Im Traum kann jede Farbe in verschiedenen Farbtönen auftreten, die häufigsten sind laut Robert Hoss, Beamter und früherer Präsident des Weltverbands für die Studie über Träume und Direktor der DreamScience-Stiftung⁵, Schwarz und Weiß mit 20%, Schwarz und Weiß werden hier wie Farben behandelt. Danach Rot mit 15% gefolgt von Blau, Gelb und Grün mit 10%. Frauen träumen nicht in anderen Farben wie Männer, ältere nicht anders wie jüngere und der Beruf spielt auf die vorkommenden Farben auch keine Rolle. Mit den Lieblingsfarben hat es wohl nicht zu tun, da ca. 40% der Männer wie auch Frauen als Lieblingsfarbe meistens Blau angeben. In den Träumen liegt der Blauanteil aber nur bei 10%. Mit was hat es dann zu tun wie oft die verschiedenen Farben auftreten?

Auch hierfür bietet Hoss eine mögliche Erklärung im Bezug auf die Neurobiologie der Farbrezeption im Gehirn. „Das Gehirn verarbeitet die Informationen aus dem Auge in drei unabhängigen Systemen, nämlich für Rot-Grün, Blau-Gelb und Schwarz-Weiß. Diese sechs Farben sind die elementaren Bestandteile aus denen das Gehirn die übrigen Farben mischt.“⁶ Das sind genau die sechs am häufigsten vorkommenden Farben.

Das Problem bei solchen Studien über Träume, vor allem im Zusammenhang mit Farben ist, dass für einen Traum die Begebenheit, dass dieser oder jener Gegenstand in der oder jener Farbe vorkommt, für den Traum an sich nicht wichtig ist und somit auch manchmal weggelassen wird. E. Kahn, ein Traumforscher, und seine Kollegen bemerkten, dass bei spontanen Traumberichten aus dem Traumlabor in 25% der Fälle Farben vorkamen. Wenn man die Personen jedoch explizit nach den Farben befragte, belief sich die Zahl der Träume mit Farben auf 83%, aber auch nur, wenn man diese spontan in der REM-Phase weckte. Das Verstreichen von Zeit ist ebenfalls nicht gut für die Erinnerungen an Farben in Träumen.⁷

Bei Menschen die von Geburt an farbenblind sind oder dies in früher Jugend geworden sind, kommen die entsprechenden Farben in ihren Träumen nicht vor.

Farben in Träumen erklären physische Erlebnisse und können Aussagen über das eigene Unbewusste machen. Achten muss man dabei auf den eigenen Farbgeschmack. Jede Farbe wirkt auf jeden Menschen anders. Wenn eine Farbe in einem Traum

besonders stark zur Geltung kommt, kann es sein, dass uns das Unterbewusste etwas mitteilen will. Farben können ebenfalls eine heilende Wirkung auf den Träumer haben. Menschen, die farbig träumen, haben ein anderes Temperament als Personen, die Schwarz-Weiß träumen. Die bunten Träume sind ein Zeichen für ein lebhaftes Unterbewusstsein. Ebenso wie Frauen, träumen Künstler und Menschen, die in ihrem Leben sehr auf Farben achten, des öfteren bunt.

Im Traum steht jede Farbe für eine andere Bedeutung. Hier einige Beispiele:

Weiß kann für Frau, Unschuld, Unreife oder Verarmung des Gefühlslebens stehen. Außerdem steht Weiß für Macht und kann auch als aggressive Farbe auftreten.

Schwarz steht oft für den Mann aber auch für die dunklen, unbewussten Seiten der Persönlichkeit. Schwarz ist auch die Farbe der Kreativität, da alles aus dem Dunkel geboren wird.

Rot ist die Farbe des kämpferischen Mars, welcher das Feuer und Lebendigkeit darstellt. Rot symbolisiert auch die kaiserliche oder königliche Macht, den Mut die Leidenschaft, Zorn, Hass und Grausamkeit. Mit der Farbe Rot wird jedoch auch der körperliche Aspekt betont, wie Aktivität, Freude, Leidenschaft und Liebe. Helles Rot steht für Gefühlswärme wogegen dunkles Rot für Energie und die Antriebskräfte stehen.

Blau ist die Farbe des Jupiters und Junos (römische Göttin, die das Leben der Frau und die Geburt schützt). Auch die Farbe des Mantels der Maria ist blau. Es betont unsere weibliche Seite und stellt Treue, Frieden und Ruhe dar. Mit der Farbe Blau wird der seelisch-emotionale Aspekt betont. Negativ ist getrübtes Blau, welches für Trauer, Ängste und Verwirrung stehen kann.

Grün ist die Farbe der Venus und steht für Wachstum, Naturverbundenheit und Unschuld

In der Traumsymbolik wird bei Grün meistens Goethes Beobachtung betont, dass sich nämlich in dieser Farbe Licht und Finsternis zu gleichen Anteilen mischen. Grün steht auch für das Unreife und Unfertige.

Gelb ist die Sonnenfarbe und die des römischen Gottes Apollon und Farbe der Kommunikation. Strahlendes Gelb steht für die Lebenskraft, Harmoniebedürfnis und den Gerechtigkeitssinn. Ebenso stellt Gelb Großherzigkeit dar und betont die Klugheit und den Intellekt. Schmutziges Gelb ist als negatives Symbol zu verstehen und bedeutet Neid und Missgunst und wird mit der Gefahr in Zusammenhang gebracht.

1.5.3 Musik- und Geruchsträume

Musikträume kommen nur selten vor, insbesondere bei Frauen. Im Traum werden Melodien oder auch ganze Lieder gehört, die man davor noch nie gehört hat. Es gibt einige Künstler, deren großer Hit in ihrem Traum vorkam. „Yesterday“ von den Beatles ist ein gutes Beispiel. Musik und Musikinstrumente symbolisieren die innere Harmonie unserer ganzen Persönlichkeit. Musikträume gehören zu der realen Wahrnehmung aus dem direkten Umfeld des Träumers, die dann zu Musik umgewandelt werden. Ähnlich dem Wecktraum. Gesang im Traum deutet auf Gemütsschwankungen hin, wogegen Musikinstrumente eine sexuelle Bedeutung haben. Blasinstrumente sind männlich, Streichinstrumente sind weiblich zu verstehen.

Musikträume haben Ähnlichkeit mit den Farbträumen, da beide Aspekte, Farbe und Musik, sehr eng miteinander verbunden sind.

Mit den Geruchsträumen verhält es sich ähnlich. Sie sind auch auf äußere Reize zurückzuführen. Wenn man dem Träumenden Rosenduft unter die Nase hält, wird dieser im Traum wahrscheinlich eine Rose geschenkt bekommen und an dieser riechen. Angenehme Düfte wirken sich positiv auf den Schlaf aus. Beißende, scharfe oder einfach nur stinkende Gerüche können den Träumer sofort aus dem Schlaf reißen.

1.5.4 Weckträume

Wer kennt es nicht? Man träumt schön vor sich hin, der Wecker klingelt und das Klingeln wird in irgendeiner Form in den Traum eingebaut, kurz bevor wir aufwachen. Schon Freud beschäftigte sich mit diesen Träumen mit der Frage nach dem Zeitverlauf von Träumen. Wie schnell träumen wir? Wie lange dauern Träume? Vergeht die Zeit im Traum genau so lang wie im realen Leben? Um das herauszufinden untersuchte er die Weckträume, da diese die kürzesten sind. Ein Wecktraum zeichnet sich dadurch aus, dass ein Reiz wie zum Beispiel ein Geruch oder ein Geräusch, im Fall des Weckertraums ein Weckerklingeln wahrgenommen wird und dieses Klingeln sofort in den Traum eingebaut wird. Wenn man dann aufwacht, stellt sich das Kirchturmleuten als Weckerklingeln heraus. Passender als Weckertraum finde ich die Bezeichnung von einem Professor namens Jelgersma, welcher sich schon 1922 mit dem sogenannten Wecktraum beschäftigte. Denn der Auslöser kann mehr als nur ein Weckerklingeln sein, Geschrei von draußen, etwas fällt im Zimmer um oder ein Rascheln. Egal um welchen

Reiz es sich handelt, meistens vergehen nicht mehr als wenige Sekunden vom Anfang des Traumes bis zum Erwachen. Um das Phänomen von solchen Weckträumen zu untersuchen, nutzte er Berichte von Weckträumen seiner Kollegen. So bemerkte er, dass ein Traum, welcher viele Eindrücke hinterlassen hat, länger zu sein scheint, als ein Traum, aus dem man fast alles vergessen hat. Bei einem normalen Traum ist es schwieriger einzuschätzen, wann er begonnen und wann er geendet hat, dass es oft keinen Endpunkt und keinen Anfangspunkt gibt und somit die verlässliche Schätzung der Dauer nicht gewährleistet ist. Bei einem Wecktraum jedoch liegen Anfangs- und Endpunkt sehr nah beieinander. Wenn man also bedenkt, dass der Traum im selben Augenblick entstanden ist, wie der Reiz wahrgenommen wurde, kann es nur bedeuten, dass der Traum unfassbar schnell entstanden ist. Eine Möglichkeit, die helfen würde, dies zu verstehen ist, dass der Traum schon existiert hat, in Form von Erinnerungen, Fantasien und Bildern und durch den Reiz hervorgerufen wurde wie ein Film, der schon existiert hat und der durch Knopfdruck abgespielt wurde. Jelgersma schrieb, dass bei Menschen, die permanent in Lebensgefahr schwebten, Gedanken auf die selbe Geschwindigkeit erreicht werden können wie in einem Wecktraum. Hierzu nahm Jelgersma eine Begebenheit, welche ihm zugeschickt wurde:

Ein sogenannter Dr. S. brach mit dem Fuß durch ein Holzsprungbrett, von dem er gerade herunter springen wollte. Er fiel ins Wasser, wobei sein Fuß jedoch hängen blieb. Er war nicht länger als ein paar Sekunden unter Wasser. Er erzählte, dass er Unterwasser an Begebenheiten gedacht habe, in der seine Schnelligkeit zu Fuß immer ein Vorteil gewesen war. Als er kurz im Wasser hing, dachte er, er müsse nun mit einem Holzbein herumlaufen, dass er nicht mehr schwimmen und kein Fahrrad mehr fahren könne. Er spürte, wie er sein Bein noch bewegen konnte und erinnerte sich, dass ihm ein Arzt erzählt hatte, dass ein Bein nicht gebrochen wäre, wenn es bewegt werden kann.¹

Dem Bericht zufolge war er ein großer Wanderliebhaber, dessen größte Angst es immer gewesen war, dass er nicht mehr laufen könne. Die Gedanken, welche er unter Wasser hatte, waren davor schon da gewesen, wie eine Art Komplex, die aber erst in dem Augenblick so zum Vorschein kam.

Die weitere Frage, die sich nun stellt ist: Wie kann der Traum mit etwas enden, was eigentlich die Ursache, und somit der Anfang des Traums ist?

Wir träumen nicht von vorne nach hinten, sondern komplett durcheinander, der geordnete Traum entsteht erst in unserem Kopf, da wir den Traum für uns so ordnen,

dass er unserer Auffassung nach Sinn ergibt. Wenn ich solche Weckträume hatte, war ich mir über die Reihenfolge nicht im Klaren und war etwas verwirrt. Demnach macht die Antwort auf diese Frage für mich Sinn.

Es gibt jedoch noch eine Frage, welche mich persönlich auch schon beschäftigt hat. Warum träumen wir nicht einfach von einem Wecker, wenn wir von ihm geweckt werden, sondern zum Beispiel von einer Kirchturmglöcke?

Hierzu habe ich Personen aus meinem Umfeld befragt und mit einer Ausnahme kam bei keinem der Wecker auch als Quelle des Geräusches vor, von dem sie erwacht sind. Die Antwort bietet ein Psychologe namens Wundt. Er schrieb, dass der Weckreiz vom Träumenden interpretiert wird, wie wenn man meint, von Ferne einen Bekannten zu sehen und beim Näherkommen ist einem die Person gänzlich unbekannt. In diesen Weckträumen sieht man jedoch nie sofort die einem unbekannte Person. Warum also zeigt der Traum etwas anderes, als das, was man erwarten würde? Die Antwort gibt wieder einmal Freud. Wie oben schon mal erwähnt, wurde der Traum vom Träumer schon mithilfe von Fantasien „vorbereitet“ und wurde erst dann gezeigt, als der Reiz als Auslöser kam, und der Traum fast gleichzeitig ins Bewusstsein gelangte. Träume, die schon vorhanden sind, können von daher auch schlecht exakt mit dem Reiz anknüpfen. Nun komme ich jedoch zu einer weiteren Frage: Muss es unbedingt so sein, dass der Reiz den Traum ausgelöst hat oder führt der Reiz dazu, dass ein Traum endet?

Hierzu denke ich, dass beides möglich ist. Der Reiz löst den Traum aus, welcher blitzschnell erscheint, sowie der Traum mit dem Reiz endet und diesen noch schnell irgendwie einbaut. Solche Momente habe ich persönlich des Öfteren, wenn ich im Bett liege und meine Freundin mich im Schlaf berührt, baut das mein Traum oft ein, indem ich im Traum mich an etwas stoße. So schützt der Wecktraum meinen Schlaf.

1.5.5 Todesträume

Todesträume kommen sehr häufig vor. Die träumende Person erlebt den eigenen, häufig auch den Tod einer ihr nahestehenden Person, deren Tod sie im Unbewussten vielleicht heimlich wünscht, da sie ihr bei einer Wunscherfüllung im Weg steht. Der Träumende kann dies im wachen Zustand jedoch zu tiefst bedauern. Sterben können ebenfalls Haustiere oder fremde Menschen. Manchmal ist der Träumer selbst am Tod beteiligt. Oft werden diese Träume auch als Alpträume ausgelegt, da die Stimmung, welche der Traum ausstrahlt, ähnlich dem Alptraum, keine positive ist. Todesträume bedeuten

keineswegs, dass der eigene Tod oder der eines Verwandten bevorsteht. Auch wollen sie nicht traumatisieren oder erschrecken. Das Gegenteil ist der Fall, das Unbewusste versucht dem Träumenden die eigene Reife zu verdeutlichen. Todesträume verdeutlichen also einen inneren Reifungsprozess. Auch nach einer Trennung mit dem Liebespartner können Todesträume auftreten, die Seele reinigt sich von überflüssigem Erfahrungs- und Gefühlsballast. Dadurch wird sie befreit und in reiferer Gestalt wieder geboren. In der Midlifecrisis treten solche Träume ebenfalls sehr häufig auf. So ist das mit fast allen Verarbeitungsprozessen, mit denen der Mensch konfrontiert wird. Laut der altindischen Traumlehre ist der Tod im Traum das Symbol für Gesundheit und Lebensfreude.

Wenn man an Todesträumen leidet, kann es schon helfen sich zurück zu lehnen und sich nicht von allem im Leben stressen zu lassen und das Leben nicht allzu ernst zu nehmen.

1.5.6 Alb- oder Angstträume

Der Nachtmahr

Das Bild zeigt ein Schlafzimmer. Die Frau liegt ausgestreckt, als würde sie schlafen mit geschlossenen Augen in einer Haltung, welche eher an Ohnmacht erinnert oder welche wahrscheinlich recht bald zum Aufwachen führt. Ein Monster sitzt auf ihrer Brust und schaut den Betrachter an. Durch den Vorhang schaut ein Pferdekopf mit Glubschaugen ohne Pupillen. Das Szenario scheint, als ob wir sie und ihren Traum zugleich sehen könnten.

Der Nachtmahr (auch ‚Alb‘ oder ‚Nachtalb‘ genannt) ist ein Ölgemälde von Johann Heinrich Füssli und wahrscheinlich auch sein berühmtestes. Seit über zwei Jahrhunderten ist dieses Bild die **Ikone des Albtraums**. Das Monster ist ein sogenannter Incubus, lateinisch für „auf etwas liegen“, einer der Dämonen, die den Schläfer bedrängen. Ein Incubus ist ein Dämon, welcher sich des Nachts mit einer Frau paart ohne dass sie es mitbekommt. Das weibliche Gegenstück wird Succubus genannt, der unten liegt und in der Nacht den Samen eines Mannes stiehlt. Der Pferdekopf wurde von Füssli nachträglich hinzugefügt. Der Begriff „nightmare“ welcher aus dem Englischen kommt wird mit dem Pferd in Verbindung gebracht.



Der wichtigste über Alpträume schreibende Autor war bis zur Erfindung der Schlaflaboratorien wohl der Psychoanalytiker Ernest Jones. Er veröffentlichte 1931 eine vollständige Abhandlung über den Alptraum „On the Nightmare“. Füssli's Gemälde war auf dem Titelblatt. Laut ihm hatte ein richtiger Alptraum drei „Kardinaltugenden“. Das waren zum einen die Todesangst, der Druck eines Gewichts auf der Brust, welches die Atmung erschwert und zum Schluss das Gefühl der hilflosen Lähmung, welche verspürt werden mussten. Seiner Meinung nach war die Ursache für Alpträume die Angst, welche mit einem „inzestuösen Begehren“ verbunden ist. Das kommt laut Füssli bei Männern wie auch bei Frauen vor, vor allem wenn sie auf dem Rücken liegen.

„Die „hilflose Lähmung“ sei ein Ausdruck der Unauflöslichkeit des Konflikts zwischen der Macht des Begehrens als unbewusster Trieb und seiner bewussten Ablehnung.“¹

Als die Forschung in den sechziger und siebziger Jahren sich mit dem Alptraum befasste, wurde festgestellt, dass in dem Moment, in dem die Menschen verkabelt mit Elektroden am Kopf im Labor schlafen, die Alpträume nahezu ausblieben, auch wenn der Patient zu Hause täglich an Alpträumen litt. Im Gegensatz dazu kommen beispielsweise Weckträume, Flugträume, Fallträume und Luzide Träume genauso oft vor, wie wenn sie zu Hause dokumentiert werden. Die Traumerfahrungen, welche Ernest Jones einen Alptraum nannte, wurden in vier Traumkategorien unterteilt, jede mit ihrer jeweiligen Schlafposition und neurophysiologischen Bild:

Der nächtliche Schrecken, welcher durch eine leichte Berührung unterbrochen werden kann oder selbst durch schütteln und rufen des Namens nach Minuten erst ein Ende hat. Solche, die deutliche Erinnerungen hinterlassen und genauso schreckliche, die jedoch nach einem Augenblick schon wieder vergessen wird.

Und es gibt Nachtgrauen, die den Herzschlag innerhalb von wenigen Sekunden verdreifachen sowie überhaupt keine Auswirkung auf den Herzschlag haben, auch wenn der Träumende in Todesängsten schwebt.

Der Albtraum, wie er heute beschrieben wird, ist auf einen Typ Nachtgrauen reduziert. Er ist nur dann ein Albtraum, wenn dieser den Schlafenden wegen seines beängstigenden Inhalts aufschrecken lässt und dieser sich dann ab dem nächsten Morgen noch lebhaft in Erinnerung befindet.

Wenn man sich des Morgens also an einen schrecklichen Traum erinnert, ist es laut Definition auch kein Albtraum. Die Definition von Ernest Jones, welche damals noch eine große Rolle spielte, hat heute nun keine Gültigkeit mehr. Klassifikationen sind nur selten richtig oder an sich korrekt, am ehesten noch in einer Situation, in der sie nützlicher als andere erscheinen. Die „Regel“ ein Albtraum ist nur ein Albtraum, wenn man davon erwacht, ist unter Traumforschern umstritten.

Alpträume kommen hauptsächlich in der Zweiten Hälfte der Nacht vor. Aus dem normalen Traum, welcher im Allgemeinen in der REM-Phasen vorkommt, entwickelt er sich zum Albtraum. Wer aus dem Albtraum erwacht, erinnert sich noch lebhaft an die gerade geträumten Bilder und Emotionen. In knapp der Hälfte der Alpträume flüchtet der Träumer vor jemandem oder etwas, der Verfolger oder Angreifer ist meist männlich. Der Träumer kann im Traum sterben oder sich schwer verletzen. Oft wird man nur durch die unheilvolle Stimmung wach oder man fällt während einer Flucht ins Bodenlose. Alles ist möglich, wobei es nicht einer dieser genannten Möglichkeiten sein muss. Hexen, Monster oder andere Fabelwesen kommen seltener vor. Am Häufigsten treten die Alpträume im Alter von sechs bis zehn Jahren auf. Anfangs gleichermaßen bei Jungen und Mädchen. Ungefähr nach dem zehnten Lebensjahr leiden mehr weibliche Personen unter Alpträumen als männliche. Warum das so ist, wurde noch nicht geklärt. Es könnte daran liegen, dass das Leben einer Frau mehr den hormonellen Einflüssen unterworfen ist.

Die Ursachen solcher Träume lassen sich oft auf traumatische Ereignisse zurückführen, die der Mensch erlebt hat. Solche Menschen reagieren oft stärker auf diese Träume in Form von starkem Herzrasen und können auch schlechter wieder einschlafen.

Unbehandelt können solche Menschen ein Leben lang an Alpträumen leiden. Beim Konsum und Entzug von psychotropen Drogen sowie übermäßigem Alkoholkonsum oder Schlafmangel können Alpträume ebenfalls vermehrt auftreten. Unverarbeitete Tagesgeschehnisse sowie bei Stress in der Familie, in der Schule oder in der Arbeit können ebenfalls Alpträume erzeugen. Auch bei psychisch unbelasteten Schläfern können solche Träume auftreten. Meistens werden dann bedrohliche Situationen nachgeahmt, damit sich der Schläfer im Ernstfall besser darauf vorbereiten kann. Die Medien und Filme mit den „Bösewichten“ tragen ihren Teil dazu bei. Das Alpträumen kann auch vererbt werden, wenn ein Zwilling an Alpträumen leidet, hat der andere Zwilling meistens dasselbe Problem. Alpträume kommen bei vielen vor, ohne dass man sie behandeln muss. Wenn die Person regelmäßig Alpträume hat und die Stimmung sowie die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt werden, sollte ein Therapeut um Hilfe gebeten werden. Helfen kann auch wenn man anderen von seinem Traum erzählt oder sich vor dem Einschlafen sagt, dass man sich mit dem Problem im Traum auseinandersetzen wird.

Verwechseln darf man den Albtraum nicht mit dem "Pavor nocturnus", was ein nächtliches Aufschrecken ist. Dieses Phänomen tritt meistens im Tiefschlaf nach der ersten Stunde des Schlafes auf. Die betreffende Person fährt abrupt im Bett hoch und öffnet die Augen. Am Morgen hat man den Vorfall meist schon wieder vergessen. Dieses Pavor nocturnus oder die Nachtangst ist, wenn sie nicht häufiger vorkommt harmlos, die Nachtangst kann auch der Auslöser zum Schlafwandeln sein.

1.5.7 Andere Traumtypen

Aggressionsträume

Die Träumende oder eine dritte Person fügt einem meist unliebsamen Menschen Schaden zu.

Entlastungsträume

Dem Todestraum ähnlich, verdrängte Inhalte des Unterbewusstseins kommen an die Oberfläche und schaffen ein Ersatzbild für einen Zustand, welcher im wachen Leben nicht erreicht werden kann.

Fallträume

Der Träumer fällt in einen schier endlosen Abgrund.
Können auch durch Medikamente verursacht werden.

Identifizierungsträume

Die betreffende Person denkt, sie wäre eine andere, meist historische, Persönlichkeit.

Reinkarnationsträume

Die träumende Person glaubt, schon einmal gelebt zu haben und in ihrem derzeitigen Körper wiedergeboren zu sein.

Sexualträume

Entstehen oft wegen kurz zuvor ausgelebter Sexualität. Kann auch als Wunschvorstellung nach langer Enthaltbarkeit vorkommen. In der Regel weisen diese Träume darauf hin, dass man intensiven seelischen Kontakt mit einer Person aufnehmen sollte.

Warnträume

Durch den Traum können beginnende Krankheiten oder seelische Komplikationen angezeigt werden.

Zwangsträume

Der Träumer kann die Realität von dem Traum nicht mehr unterscheiden und lässt sich nach dem Aufwachen zu scheinbar sinnlosen Tätigkeiten hinreißen. (Vgl. Kurth Hanns „Lexikon der Traumsymbole“ Genf 1980 S 23-27)

2.0 Der Luzide Traum

„Alles ist ein Traum. Ich weiß es, dass alles Traum ist. Ich habe es immer gewusst, seit ich angefangen habe zu träumen, daß ich existiere: Diese Welt ist nicht wirklich.“

Ende, Michael: Der Spiegel im Spiegel. Ein Labyrinth, Stuttgart 1984, S. 289.

Der Klartraum, Luzider Traum oder Lucid Dream unterscheidet sich von den 'Normalen Träumen' insofern, als die träumende Person das volle Bewusstsein über seinen aktuellen Zustand hat. Außerdem weiß er um seine freie Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit. Das Erinnerungsvermögen an das Wachleben ist genauso intakt wie Verstands- und Willensfunktion. Im Klartraum können ähnliche Empfindungen wahrgenommen werden wie sie für das Wachleben typisch sind, genauso verhält es sich mit den abstrakten Teilen, welche im normalen Traum sowie im Luziden Traum vorkommen können. Ob man den Traum nach seinem eigenen Willen kontrollieren kann, hängt von der Klarheit oder von der Stärke der Luzidität ab.

Der Luzide Traum ist auch Hauptthema in dem erfolgreichen Spielfilm „Inception“. Wenn der Autor sich mehr mit Luziden Träumen beschäftigt hätte, hätte er damals vielleicht gewusst, dass es im Traum keine tieferen oder leichteren Schichten gibt, sondern nur andere Schichten.

2.1 Geschichte des Luziden Traums

Seitdem der Traum, Traum benannt wurde, ist es wahrscheinlich, dass die Menschen Luzide Träume hatten. Aristoteles beschreibt einen Moment, in dem das Bewusstsein den Träumer im Traum darauf aufmerksam macht, dass man träume. Das war die erste Umschreibung des Luziden Traumes. Auf 415 n. Chr. ist der erste Bericht eines Luziden Traumes zurückzuführen, in Form eines Briefes vom heiligen Augustinus. Er schrieb darin, wie ein Jüngling im Traum zu einem Arzt namens Gennadius kam und befahl, dass er dem Jüngling folgen solle. Er führte ihn in eine Stadt mit allerhand wohlklingenden Gesängen. Als Gennadius erwachte, war er sehr erstaunt über diesen Traum. In der Nacht darauf kam der Jüngling abermals und fragte ihn, ob Gennadius ihn noch kenne, was dieser bejahte. Der Jüngling klärte ihn über seinen luziden Traumzustand auf und fragte ihn weiter, wie es denn sein könne, dass er alles sieht obwohl seine Augen doch geschlossen seien. Der Jüngling sprach weiter, dass dieser Zustand, der Luzide Traum, nach dem Tod eintritt. Der Körper ist tot nur der Geist lebt weiter. Gennadius hatte luzid geträumt und schrieb den Traum im Wachzustand auf.

Um 800 n. Chr. entwickelten die tibetischen Buddhisten auf dem Dach der Welt eine Form von Yoga, die im Traum darauf ausgelegt war sein Bewusstsein zu bewahren und so den luziden Zustand auszukosten. Das luzide Träumen galt aber nicht dem Vergnügen. Sie lernten, dass jedes Wesen des Traumes veränderbar ist, wenn der Träumer das nur will und dass ein Traum nur ein vom Träumer erschaffenes Objekt ist. Der nächste Schritt führt zur Großen Bewusstwerdung, das heißt, dass die Person erkennt, das alles was man im Wachzustand mit den Sinnen wahrnimmt ebenso unwirklich ist, wie im Traum.

Im 10. Jahrhundert wurde in Indien eine Methode zum Erlernen des Luziden Traumes gelehrt, indem die betreffende Person durch Meditation einen Zustand erreicht, welcher sich zwischen Wachen und Schlafen befindet, um so in einen Zwischenzustand zu gelangen, dem Luziden Traum.

Im 12. Jahrhundert ist durch weitere schriftliche Hinweise belegt worden, dass Ibn El-Arabi ein berühmter Spanischer Sufi, von jedem Menschen gefordert hat, dass deren größte Aufgabe jedes einzelnen sei, dass jeder durch die Kontrolle der Gedanken im Traum diesen lenken können sollte. Jeder sollte danach streben, diese Fähigkeit zu

erwerben.

Interessant wird es bei Thomas von Aquin aus dem mittelalterlichen Europa. Er erwähnt ebenfalls die Vermutung von Aristoteles. Thomas von Aquin schreibt, dass diese Träume bei vorwiegend fantasiebegabten Menschen im letzten Teil des Schlafes vorkommen können und dass dort die Sinneswahrnehmung im Traum nicht vermindert werden kann. Sollte es dazu kommen, erhält der Träumer im Traum die Freiheit. Zu der Zeit war das Preisgeben von Träumen sehr riskant, da die meisten Träume bei vielen angeblich von Dämonen gesandt wurden und nicht wie erwünscht von Gott. Diese Träume preiszugeben bedeutete, dass die entsprechende Person im Gefängnis gelandet wäre. Im 19. Jahrhundert kommt die Erkenntnis auf, dass in unseren Köpfen mehr vorgeht, als wir bewusst wahrnehmen. Das größte Wissen, auf das wir nicht zugreifen können, befindet sich im Unbewussten. Seit dem 19. Jahrhundert wissen wir nun, dass Träume nicht von Göttern oder Dämonen gesandt sind, sondern aus unserem Inneren kommen. Marquis d'Hervey de Saint-Denys veröffentlichte 1867 ein Buch, in dem er mehr als 20 Jahre Traumforschung dokumentierte und beschrieb, wie er lernte seine Träume zu beeinflussen. Somit ist er einer der ersten Begründer der Psychoanalyse. 1909 veröffentlicht Freud ein Buch über Traumdeutung, in dem er das Thema Luzides Träumen kurz anreißt.

Frederik van der Eeden war der erste Mensch, welcher sich nachweislich schon um 1898 mit Luziden Träumen beschäftigte und sie auch untersuchte. Er gab dem Luziden Traum auch seinen Namen. Bekannt wurde er durch seinen Vortrag vor der SPR (Society for Psychical Research) in der er neun Arten des Traums präsentierte, wovon nur noch eine Art bekannt ist. Ein Traum, in dem sich der Träumer bewusst ist, dass er am Träumen ist und den Traum nach seinem Willen beeinflussen kann. Auch kann sich der Träumer an Begebenheiten des Tages erinnern. Frederik van der Eeden befand den Luziden Traum als den wichtigsten.

2.2 Der Luzide Traum aus Wissenschaftlicher Sicht.

Stephen LaBerge war einer der ersten Personen, die das Klarträumen wissenschaftlich nachweisen konnten. Er zeigte, dass Klarträume echte Träume sind und sich von normalen Träumen nicht sonderlich unterscheiden. Da sich die Schlafparalyse während des Schlafes nicht in den Augen befindet und sie sich im Traum mitbewegen, war er der

Meinung, man könnte so in einem Klartraum mit der Wachwelt kommunizieren. Stephen LaBerge stellte den Probanden die Aufgabe, die Augen schnell mehrmals nach links und dann nach rechts zu bewegen, sobald die Luzidität eintritt. Das Zeichen war die Augen nach links, rechts, links und zum Schluss nochmal nach rechts zu bewegen, dann bis zehn zu zählen und von vorne zu beginnen. Die Probanden wurden an ein EOG (Elektrookulographen) Gerät angeschlossen, welches normalerweise die willkürlichen Augenbewegungen verfolgt. Sobald der Proband nun die Luzidität erlangte, führte er das gewünschte Zeichen aus und man konnte es klar am EOG Gerät lesen und somit die Existenz des Klartraums beweisen. Die Pause von den geschätzten zehn Sekunden, welche die Probanden einhalten sollten entsprach ungefähr den zehn Sekunden in der realen Zeit. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass die Zeit im Traum parallel zu der realen Zeit verläuft und nicht wie in vielen Sciencefiction-Filmen versetzt. Das Zeichen musste dabei willkürlich sein, und im normalen Zustand nicht vorkommen, damit das Zeichen nicht zufällig in einem normalen Traum ausgeführt wird. Der Proband muss sich also im Klaren darüber sein, dass er gerade in einem Bett in einem Labor liegt. In den achtziger Jahren wurden Stephen Laberges Ergebnisse von verschiedenen Schlaflaboratorien wiederholt und bestätigt.¹ Heutzutage wird dieses Verfahren standardmäßig bei vielen Klartraumforschungen eingesetzt, damit der Proband anzeigen kann, wann er den luziden Zustand erreicht hat. Somit ist luzides Träumen möglich aber nicht jedem angeboren. Jedoch kann man durch langes Training mit bestimmten Techniken das regelmäßige Träumen in Luzider Form erreichen.

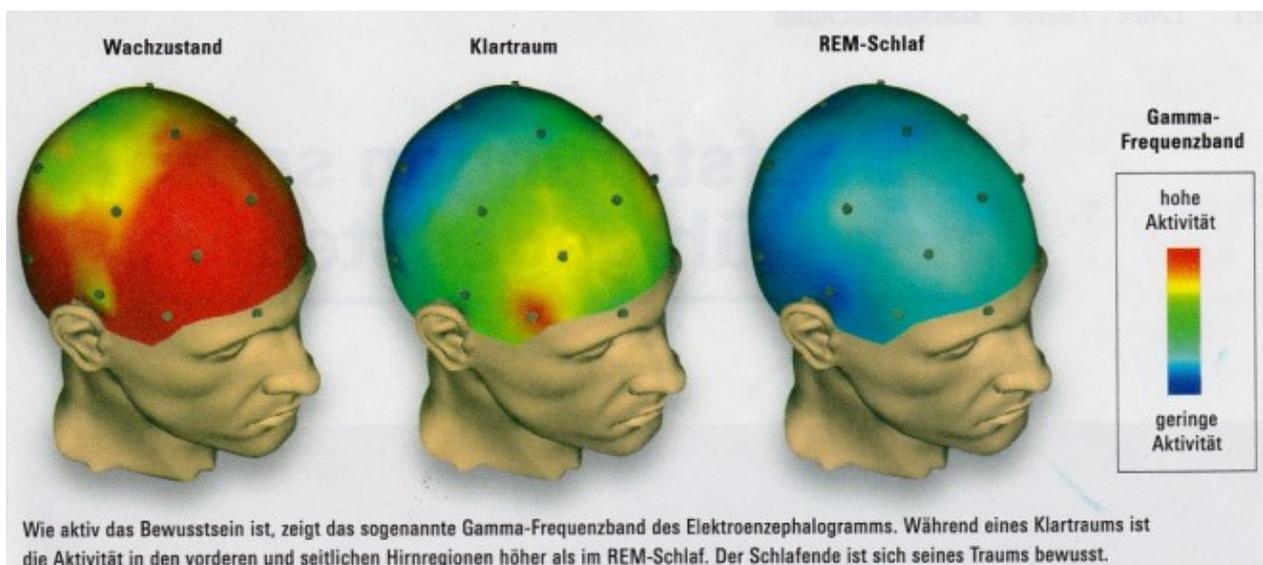
Die Forscher Erlacher und Schredl konnten 2004 ein weiteres sehr interessantes Phänomen beobachten. Wenn man die Durchführungszeit von körperlich anstrengenden Handlungen im Klartraum und Wachzustand vergleicht, benötigten die träumenden Versuchspersonen im luziden Zustand 44% mehr Zeit um zum Beispiel Kniebeugen zu machen.² Erlacher, Schrädlich, Stumbrys und Schredl untersuchten 2014 außerdem noch die Zeitwahrnehmung im Klartraum und Realität von Personen in Abhängigkeit des Schwierigkeitsgrades und der Länge der Aufgaben. Dabei kam heraus, dass Träumende mehr Zeit zur mentalen Ausführung physischer Aufgaben brauchen wie Gehen oder Gymnastik im Vergleich zum Wachzustand. Ebenso brauchten die Versuchspersonen länger, um einfache motorische Aufgaben zu bewältigen. Beispielsweise zehn Schritte laufen. Die Länge der Aufgabe spielte dabei keine Rolle. Erklärt wurde es dadurch, dass der Körper keine Rückmeldung gibt und die motorische Aktivität ausbleibt.³

Douwe Draaisma schreibt von einer Begebenheit von Van Eeden in seinem Buch „Wie wir träumen“:

„Eines Nachts schläft Van Eeden mit einem Stäubchen im Auge ein, das er nicht hatte herauspülen können. Im Traum meldete er sich bei einem Arzt nach dem nächsten mit der Bitte, das Augenlid umzudrehen und das Staubkorn zu entfernen. Zu seinem großen Arger weigern sie sich alle, ihm zu helfen. Später im Traum wird ihm bewusst, dass sie sich auch hatten weigern müssen, sonst würde der Traum ja nicht mehr zur Realität passen, in der er das Staubkorn schließlich noch im Auge hatte.“⁴

So bildet der luzide Traum eine zweite Bewusstseinschicht, die den Tag über schläft, wobei sie sich im aktiven Zustand sehr an die Begebenheiten der Realität hält. So ist es zwar möglich, psychische Krankheiten im Klartraum zu beeinflussen aber keine körperlichen Krankheiten. Möglich ist es jedoch Schmerzen bei sich abzuschwächen, indem man sein eigenes Unbewusstes manipuliert.

Wenn man sich mit Stephen LaBerge auseinandersetzt, wird man über den Begriff „prä-luzides Träumen“ mit hoher Wahrscheinlichkeit ebenfalls stoßen. Das ist ein Traumzustand, der zwar alle luziden Voraussetzungen erfüllt, jedoch ist die Möglichkeit, dass man in den Traum eingreifen kann, dem Träumer nicht klar. Wie zum Beispiel ein falsches Erwachen, man steht auf, isst etwas, will sich vielleicht gerade für die Arbeit richten und wacht auf.



Der Klartraum unterscheidet sich vom normalen Traum dadurch, dass das Gehirn im präfrontalen Kortex deutlich aktiver ist. Der präfrontale Kortex ist unter anderem für das Bewusstsein verantwortlich. Durch die erhöhte Aktivität ist die Erinnerung an einen

Klartraum leichter, als an einen normalen Traum.

2.2.1 Wann ist ein Traum ein Luzider Traum?

Wenn einem diese Frage gestellt wird, scheint es einfach, zu sagen: „Ein Luzider Traum ist eben dieser, wenn man weiß dass man träumt.“ Eine zu einfache Frage für einen Zustand welcher mehr Kriterien erfüllen muss, als nur das Bewusstsein zu träumen. Paul Tholey (1937 - 1998) Gestaltpsychologe und ehemaliger Professor am Institut für Psychologie der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main hat unter anderem sieben Punkte bestimmt, die alle mit dem Luziden Traum übereinstimmen müssen um auch ein solcher zu sein. Tholey schreibt in seiner Klartraumstudie „Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein?“ (1985) S. 1-2 ¹: *„Da der Begriff des Klartraums vielleicht nicht jedem Leser geläufig ist [...], seien zu Beginn einige Merkmale zur Abgrenzung der Klarträume von gewöhnlichen Träumen genannt. Hierzu ist es zweckmäßig, zur Charakterisierung verschiedener Traumzustände zwischen folgenden Klarheitsbegriffen zu unterscheiden:*

1. *Klarheit über den Bewusstseinszustand: darüber, dass man träumt,*
2. *Klarheit über die eigene Entscheidungsfreiheit: darüber, ob man z.B. vor einer Alptraumfigur Reißaus nimmt oder sich mit ihr anzufreunden versucht,*
3. *Klarheit des Bewusstseins im Gegensatz zum Trübungs-, Verwirrtheits- oder Dämmerungszustand,**
4. *Klarheit über das Wachleben: darüber, wer man ist und was man sich für diesen Traum vorgenommen hat,*
5. *Klarheit der Wahrnehmung: dessen, was man sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt*
6. *Klarheit über den Sinn des Traums,*
7. *Klarheit der Erinnerung an den Traum. Man beachte, dass sich dieser Klarheitsbegriff im Gegensatz zu den anderen nur indirekt auf den Traumzustand bezieht.“*

** Unter dem Sinn eines Traums verstehen wir die Belehrung, die ein Mensch über sich und seine Lage aus der Traumsymbolik schöpfen kann [...].*

Weiter ist er der Meinung, dass die Punkte 1-4 erfüllt werden müssen, wogegen er 5-7 für nicht all zu wichtig erachtet.

Tholey schreibt von „Klarträumen“, Stephen LaBerge vom „lucid dream“ oder „luzid dreaming“ auf Deutsch Luzider Traum. Alle Begriffe stehen für den gleichen Traum, welcher sich aus den oben stehenden sieben Punkten zusammensetzt.

2.3 Was bringt es, luzid zu träumen?

Einen wirklichen Nutzen hat das Luzide Träumen nicht, und wenn doch, ist die beste Nutzung noch nicht gefunden worden, vielleicht gibt es sie aber auch gar nicht.

So wie die Relativitätstheorie eine neue Ära der Physik eingeleitet hat, wird auch der luzide Traum sich als überaus nützlich erweisen können. Genauso kann man sich fragen, warum es Fliegen gibt. Es ist halt so. Die Relativitätstheorie hat uns in vielen Dingen das Leben erleichtert, vielleicht erleichtert uns das Luzide Träumen in naher Zukunft auch erheblich das Leben. Ein paar Anwendungsmöglichkeiten für den Luziden Traum gibt es jedoch schon, ob in der Psychotherapie oder nur weil wir eine wichtige Entscheidung treffen müssen und unser Unbewusstes fragen wollen.

2.3.1 Luzid zu Träumen macht Spaß

Wir wünschen uns doch jede Nacht: „Träume was schönes!“ Auf wen, wenn nicht dem luzidem Träumer trifft dieser Wunsch am meisten zu? Es gibt unzählige unangenehme „normale“ Träume, einen unangenehmen Luziden Traum hatte ich noch nie! Wer fliegt nicht gerne über den Atlantik, während er sich ein Wettrennen mit einem Düsenjet liefert. Wer will kein Abenteuer mit seinem Lieblingsheld erleben, an einer Massenschlägerei teilnehmen, ohne sich weh zu tun oder ewig unter Wasser bleiben. Wer würde nicht gerne 100 Meter hoch springen, in fünf Sekunden um den Erdball rennen, mit seiner Traumfrau/seinem Traummann Sex haben, oder mit den großen Philosophen der Antike philosophieren. Wer malt nicht gerne das größte Bild der Welt, erlebt die bisher schönsten Momente des Lebens erneut oder lässt sich einfach überraschen, was für absurde Situationen das Gehirn erzeugen kann, während man am Strand in der Sonne liegt und einen Cocktail in der Hand hält. Der Luzide Traum ist der ideale Urlaubsort für

jeden. Damit sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, **alles** ist möglich. Selbst für Blinde, Lahme oder Taube bietet der Luzide Traum umfassende Möglichkeiten. Im Traum kann der Blinde das schönste Panorama mit seinen Augen begutachten, der Lahme kann springen und rennen und die Ohren des Tauben können wieder schöner Musik lauschen.

Ich sehe jetzt schon den Werbespot: „Internet war gestern, der Luzide Traum ist Heute“ Patricia Garfield, eine Gründerin der Gesellschaft für Traumforschung (orig.: Association for the Study of Dreams, ASD) geht sogar weiter indem sie spekuliert, dass der Luzide Traum das Belohnungszentrum stimuliert. Es wurden von Neurophysiologen¹ Anzeichen gefunden, dass es eine Verbindung zwischen den Nervenbahnen des REM-Schlafes und dem Belohnungszentrum im Gehirn gibt. Es kann somit also sehr gut sein, dass der Luzide Traum das Belohnungszentrums stimuliert.

Ganz abgesehen vom Aspekts des Spaßes, geht es auch verstorbene Personen in seinem Traum zu treffen und sich von ihnen zu verabschieden, falls die Trennung etwas unschön war und auf einem lastet.

2.3.2 Entscheidungshilfe

Das Leben stellt uns oft vor schwierige Entscheidungen, gerade dann, wenn man sich einer Konsequenz oder den entsprechenden Informationen nicht sicher ist, kann es sehr schwierig werden die „richtige“ Entscheidung zu treffen. Wie können uns Luzide Träume also helfen trotz gegebener Unsicherheiten die „richtige“ Entscheidung zu treffen? Um das zu erklären muss ich etwas weiter ausholen. Es gibt zwei Verschiedene Arten von Wissen. Das Wissen von dem wir wissen, dass wir es wissen. Das ist das 'explizite Wissen', z.B können wir unseren Namen nennen oder laut zwei Zahlen addieren. Das Wissen das dem expliziten gegenüber steht, heißt 'stummes Wissen', Dinge die wir wissen aber nicht in Worte fassen können, wie z.B laufen, schwimmen, denken etc. . Dazu gehört auch das unbewusste Wissen, bei dem man vielleicht annehmen würde, dass man es nicht weiß. Von diesen beiden Arten ist das stumme Wissen der eindeutig größere Teil, wir wissen sehr viel mehr als wir uns bewusst sind. Bei sprach-unbegabten Tieren wie zum Beispiel Hunde oder Katzen könnte man annehmen, dass diese ausschließlich über stummes Wissen verfügen. So ähnlich unterscheiden sich auch 'Denken' und 'Intuition'. Beim Problemlösen, im Falle der Unsicherheit überwiegt das Intuitive, welches sich auf das umfangreichere stumme Wissen stützt, hat gegenüber

dem Denken, welches sich auf das explizite Wissen stützt also einen Vorteil.

Dieses Wissen können wir auf den normalen Traum übertragen. Wer hat nicht schon einmal von einer Person geträumt, die er erst einmal gesehen hat und im Traum trotzdem lebensecht vorgeführt wird. In den Träumen können wir auf unser gesamtes Wissen zugreifen, welches nicht auf den kleineren bewussten Teil des Wissens eingeschränkt ist. Im Luziden Traum hat man also aktiv die Möglichkeit die beste Entscheidung zu treffen. Das geht, indem man zum Beispiel einfach irgendeiner Person seine Frage stellt. Da jede Person einen selber widerspiegelt, sie ist ja auch vom eigenen Gehirn erschaffen.

2.3.3 Problemlösung

Kreative Träume in der Wissenschaft oder in der Kunst sind nicht selten. Meistens verhelfen kreative Träume dem Träumer zu neuer Einsicht indem sie aktive Probleme im im Schlaf lösen. Der Prozess um an die Lösung des ganzen zu kommen verläuft in vier Schritten:

- Der erste Schritt ist die *Vorbereitung*, das heißt die entsprechende Person sammelt intensiv Informationen und Erfahrungen. Außerdem probiert er erfolglos mehrere Herangehensweisen aus.
- Die zweite Phase ist die *Inkubation*. Die Person hat aufgehört ihr Problem aktiv lösen zu wollen. Meist ist dies dann erreicht, wenn die Person sich schlafen legt.
- Wenn die Person sich mit Schritt eins ausführlich beschäftigt hat ist es möglich dass danach die *Erleuchtungsphase* folgt und sich die Lösung des Problems ohne weiteres Einwirken im Traum zeigt.
- Der letzte Schritt ist die *Verifikation*, in der die Lösung im Wachzustand auf seine Brauchbarkeit hin überprüft wird.

Ein Beispiel wäre der russischen Chemiker Dmitri Iwanowitsch Mendelejew welcher versuchte die Elemente nach ihrem Atomgewicht zu klassifizieren. Als er 1869 nach einem langen Arbeitstag an seinem Problem (*Vorbereitung*) einschlieft (*Inkubation*). Im Traum sah er eine Tabelle, in der alle Elemente richtig eingeordnet waren (*Erleuchtungsphase*). Später als er seine Tabelle aufschrieb musste nur eine Korrektur unternommen werden² (*Verifikation*). Das Ergebnis war das Periodensystem der Elemente.

Von den vier Schritten ist die *Erleuchtungsphase* wohl die, die wir am wenigsten

beeinflussen können. Der erste Schritt ist einfach nur eine intensive Auseinandersetzung mit einem Thema, Schritt zwei ist recht unkompliziert und Schritt vier resultiert aus der *Erleuchtungsphase*. Da wir aus dem Thema „2.3.2 Entscheidungshilfe“ wissen, dass wir im Traum zu deutlich mehr Wissen Zugang haben, so kann der Luzide Traum hier helfen. Indem wir uns bewusst dem Wissen im Luziden Traum bedienen.

Mit welchem Problem man es zu tun hat spielt keine Rolle, genauso können auch körperlich-motorische Fertigkeiten verbessert, oder sogar erlernt werden.

2.3.4 Im Klartraum lernen und trainieren

Im Traum Sprachen oder andere Aktivitäten zu lernen ist relativ einfach, hierbei ist jedoch wichtig, dass man gewisse Grundkenntnisse mitbringt. Da gibt es einige Möglichkeiten. Hier anhand von Sprachen erläutert:

Man begibt sich an einen Ort, wo die Sprache gesprochen wird und spricht sie mir allen möglichen Personen, so können die sprachlichen Barrieren durchbrochen werden. Je nachdem werden einem die Personen auch korrigieren wenn man einen Fehler macht, so war es jedenfalls bei mir.

Dann kann man sich im Traum auch einen Lehrer suchen, der einem Kurse gibt und die eigenen Problemstellen erklärt.

Die letzte Möglichkeit, die mir bekannt ist, hat mit dem Unbewussten zu tun. Indem man sein Unbewusstes nach der besten Möglichkeit fragt eine Sprache oder ähnliches zu lernen. Die Antwort kann man im Klartraum oder im realen Leben ausführen.

Aber wie soll das funktionieren wenn man nur sehr wenig über eine Sprache weiß?

Die Englische Sprache zum Beispiel umgibt uns ständig und wir kommen mit der Sprache auch beinahe täglich in Kontakt. Man sammelt also unbewusst Wissen über die Sprache an, dass wir dann im Traum vertiefen können.

Das geht natürlich auch mit anderen Aktivitäten wie zum Beispiel Ski fahren oder Mathe lernen.

2.3.5 Albtraumbewältigung

Ein Albtraum ist wie oben in dem Kapitel „Alpträume“ nun wirklich nichts, was man sich wünscht. Da diese, wie alle anderen Träume ebenfalls dem Unbewussten entspringen,

gibt es auch hier die Möglichkeit den Albtraum durch das luziden Träumen zu verändern. Oftmals ist das luzide Träumen Ursache eines Albtraumes. Der Träumer will etwas an seinem Traum verändern und wird dabei luzid. Manchmal auch ohne es zu realisieren. Wenn wir aus einem Albtraum erwachen und diesem entfliehen, ist der Traum noch lange nicht bewältigt, sondern nur vorübergehend „ruhig gestellt“. Mit unserem Problem, unserer Angst oder den unangenehmen Gefühlen haben wir immer noch zu kämpfen. Wenn wir im Albtraum bleiben und ihn mithilfe von Luzidität herausfordern, können wir unser Traumproblem geschickt lösen und wachen „gesünder“ auf, als wir eingeschlafen sind. Was am Anfang vielleicht noch schwer erscheint, den eigenen Albtraum zu bezwingen, wird mit der Zeit leichter werden. Durch das luzide Träumen wird nicht nur das Selbstvertrauen gestärkt, sondern auch die Flexibilität, im Traum sowohl auch in der Realität.

2.4 Klartraumtechniken

Es gibt unzählige Techniken um in einen Luziden Traum zu gelangen, wobei nicht alle gleich wirksam sind. Jeder Mensch muss also für sich selbst herausfinden, welche Technik am besten zu ihm passt. Es gibt also keine beste Technik. Die Namen der Techniken beschreiben, wie man mit ihnen in den luziden Zustand gelangt. Gerade bei solchen Techniken ist es wichtig, am Ball zu bleiben und nicht bei zwei bis drei Tagen ohne Erfolg die Technik zu wechseln. Erfolge machen sich meist erst nach circa einer Woche bemerkbar. Das Hauptziel bei solchen Techniken ist es, eine Handlung oder einen Gedanken im Traum bewusst auszuführen. Hier ein paar Techniken:

WILD – WAKE INDUCED LUCID DREAM

Mit dieser Technik versucht man im Wachzustand den Luziden Traum hervorzurufen, in dem man versucht den Körper einschlafen zu lassen, den Geist aber wach hält. Wenn das Bewusstsein noch aktiv ist während der Körper schon schläft, hat man es geschafft. Am besten funktioniert es, wenn man davor schon ein paar Stunden geschlafen hat und etwas wacher ist, um dann bewusster einzuschlafen. Mir persönlich hat es auch schon geholfen, kurz vor dem Einschlafen meine Hände vor dem inneren Auge zu visualisieren. So bin ich vom Wachzustand in den Luziden Traumzustand gerutscht in

dem ich meine Hände bewusst angesehen habe.

MILD - MNEMONIC INDUCED LUCID DREAM

Sofort nach dem Aufwachen aus einem Traum, muss dieser notiert werden. Man sollte sich circa 10 Minuten mit dem Traum beschäftigen, in dem man ihn sich genauestens ins Gedächtnis ruft. Auf Situationen die darauf hindeuten, dass es ein Traum war sollte besonders geachtet werden. Wenn man kurze Zeit später wieder im Bett liegt sollte man sich beim wieder Einschlafen selbst suggerieren, dass man sich im nächsten Traum ans Träumen erinnern will. Außerdem sollte man sich so lebhaft wie möglich die Traumsymbole ins Gedächtnis rufen. Wenn die Technik funktioniert, erkennt man Traumsymbole im gerade geträumten Traum und wird luzid.

DILD – DREAM INDUCED LUCID DREAM

DILD ist die Technik die wohl am meisten Zeit beansprucht. Sie funktioniert, indem man sich mit der Hilfe von Reality-Checks mehrmals täglich fragt, ob man sich in einem Traum befindet. Zum Beispiel schaut man sich um und sucht nach möglichen Traumzeichen, die einem verraten, dass man träumt, beispielsweise ein Elefant unter dem Bett. Auch geht es, indem man versucht, seinen Finger durch die Hand zu drücken oder sich Mund und Nase zuhält und versucht zu atmen. Sollte eine der beiden Varianten funktionieren, befindet man sich im Traum. Da man anfangs oft vergisst, diese Checks zu machen, kann es helfen, dass man sich Punkte der Orte sucht, um sie auszuführen. Beispielsweise immer, wenn man durch eine Tür durchläuft. Das Problem bei dieser Technik ist, dass man diese Checks irgendwann einfach macht, ohne drauf zu achten, ob sie funktionieren. Diese Checks müssen also bewusst ausgeführt werden. Wenn man die DILD Technik lange macht, wird man anfangen, sich auch im Traum zu fragen, ob man träumt oder nicht.

EILD – EXTERNAL INDUCED LUCID DREAM

Diese Technik beschreibt das Luzid werden durch eine Einwirkung auf den Träumenden von außerhalb. Beispielsweise macht eine andere Person den Schlafenden auf das Träumen aufmerksam wenn er in einer REM-Phase ist, indem er ihn leise anspricht oder

leicht anstößt, ohne ihn zu wecken. Diese Einwirkung kann auch durch einen Ton oder Lichtblitz ausgelöst werden von bestimmten Hilfsmitteln wie einer Schlafbrille, die erkennt, wenn man träumt oder einem Kopfband, welches durch ein eingebautes EEG Gerät erkennt, wenn man träumt.

WBTB – WAKE BACK TO BED

WBTB ist die Technik, die bei mir am besten funktioniert hat. Wie auch schon im Namen geht es darum, in der Nacht aufzuwachen und nach kurzer Zeit wieder zurück ins Bett zu gehen.

Nach fünf bis sieben Stunden Schlaf muss der Wecker gestellt werden. Dabei ist es hilfreich, wenn man sich in einer REM-Phase wecken lässt, deswegen variiert die Zeitangabe. Danach muss man 5-50 Minuten wach bleiben, so dass man noch einschlafen kann und trotzdem nicht zu müde ist. Man legt sich zurück ins Bett und bereitet sich auf die Techniken vor, die man sofort **nach** dem Aufwachen ausführen soll. Es gibt viele Techniken, hier nur einige wenige:

Um die eigene Achse drehen, schwimmen, Fahrrad fahren, laufen, die Hände vor dem Gesicht reiben (die Hände vor dem eigenem Auge sehen), oder hypnagoge Bilder beobachten (Mit geschlossenen Augen sehen, irgendwann kommen Lichtblitze bis zu Bildern).

Die Technik die man gewählt hat sollte so 3-5 Sekunden ausgeführt werden, sollte sich eine Wirkung zeigen wie kribbeln im Körper, muss die Technik beibehalten werden. Dann müssen Trennungstechniken angewandt werden wie z.B. aufstehen, sich aus dem Körper rollen, in die Matratze sinken oder nach oben schweben.

Sollte man nun wach werden, muss ein Realitätscheck durchgeführt werden. (z.B. mit der Hand Mund und Nase zuhalten und atmen, wenn es klappt ist man im Klartraum.)

Die Techniken müssen so echt wie möglich ausgeführt werden, ohne sich jedoch zu bewegen, also alles im Kopf!

2.5 Eigene Klartraumerfahrung

Gleich zu Anfang will ich anmerken, dass ich in der praktischen Ausführung des luziden Träumens doch noch ein ziemlicher Laie bin. Wenn ich luzid träume, leider nicht all zu lange und auch nicht all zu klar.

1. Um in den Luziden Traum zu gelangen, habe ich die WBTB-Technik angewendet. Ich stand am Wohnort in England, wo ich zur Zeit meines Sozialpraktikums gewohnt habe. Der Realitätscheck, den ich ausführte, verlief positiv. Ein Luzider Traum also. Sofort fasste ich die Wand neben mir an und fühlte alles, was man fühlen kann, um meine Umgebung schärfer wahr zu nehmen. Als der Luzide Traum eine gewisse Schärfe erreicht hatte, stieß ich mich vom Boden ab und wollte fliegen, was jedoch nicht funktionierte. Dafür wurde ich nach oben geschleudert und flog durch die Luft. Als ich am Boden ankam, stieß ich mich erneut ab und sprang wieder dreißig Meter durch die Luft. So hab ich mir springend die Gegend angesehen. Es war ein angenehmer Klartraum. Die Sonne schien und das herum-hüpfen sorgte für Abkühlung. Als ich wieder versuchen wollte zu fliegen, wachte ich auf.

2. Es war wieder die WBTB-Technik, wodurch ich den Luziden Zustand erreichte. Diesmal stand ich in unserem Badezimmer, ich wusste sofort, dass es ein Luzider Traum war, warum weiß ich heute auch nicht mehr. Ein Ball lag vor mir, welchen ich sofort wegkickte. Der Ball flog durch die Decke aus dem Haus und hinterließ ein großes Loch. Ich flog wie Superman durch das Loch hinterher. Draußen war es stürmisch, was zur Folge hatte, dass ich etliche Meter in die Tiefe stürzte. Unten angekommen, verblasste der Luzide Traum leicht und ich verlor die Kontrolle. Ich klammerte mich an einen Baum, was mir eine weitere Minute gab im Traum bleiben zu können, um nach irgendwelchen Personen oder dem Ball Ausschau halten zu können. Weiter hinten sah ich eine Wüste, auf die ich zu rannte. In dem Moment, als ich in der Wüste ankam, wachte ich auf. Ich lag in meinem Bett, das Zifferblatt der Uhr bestand nur aus dreien, was ich nicht realisierte und den Traum aufschreiben wollte. Dies funktionierte jedoch nicht, da mir mein Bleistift immer davonrannte. Dann wachte ich erneut auf, diesmal richtig.

3.0 Praktischer Teil

(Selbstversuch)

Generell habe ich einen bis maximal zwei Träume pro Nacht. Doch an mindestens einen kann ich mich immer erinnern. Die Träume sind oft an einem Stück. Im Nachhinein kann ich mich an fast alle Einzelheiten erinnern. Farben kommen in meinen Träumen ebenfalls vor, meistens ein sattes Gelb. Meine Aktivität hält sich im Traum stark zurück. Meistens befinde ich mich irgendwo in einem Zimmer oder einem Ort, wo ich dann auch bleibe. Die Trauminhalte spiegeln oft wieder, was mich die letzten Tage beschäftigt hat oder handeln an Orten, wo ich mich aufgehalten habe. Durch den praktischen Teil will ich untersuchen, in welcher Weise sich meine Träume mit den jeweiligen Extrakten verändern. Insgesamt habe ich mir vier solcher Extrakte über den Azarius Shop im Internet bestellt. *Silene Capensis*, *Celastrus paniculatus*, *Tagetes Lucida* und *Entada Rheedii*. All diese Pflanzen wurden und werden auch heute noch in verschiedenen Arten von Schamanen und anderen Urvölkern als Medizin oder als Ritual verwendet.

3.1 *Silene Capsensis* Afrikanische Traumwurzel *

Silene Capensis gehört zu den Leimkräutergewächsen und wird auch „afrikanische Traumwurzel“ oder „Xhosa Dream Root“ genannt, was daher kommt, dass sie mit den Xhosa Leuten aus Süd-Afrika in Verbindung gebracht wird, welche diese Pflanze seit Urzeiten benutzen. Die Pflanze wird in Riten verwendet um klare, bunte und vorhersehende Träume zu bekommen. Auch zur Erlangung der Weisheit und um mit den Vorfahren kommunizieren zu können, wird sie benutzt. Die Xhosa sind der Meinung, dass man im Traum am einfachsten eine Verbindung zu den Vorfahren schaffen kann. Die Pflanze wird vor dem Schlafengehen eingenommen und Fragen werden im Traum an die Ahnen gestellt. Auch wird die Pflanze als Heilmittel verwendet. Durch die Träume ist die Ursache möglicher Erkrankungen zu erkennen und somit leichter zu behandeln. Die Pflanze ist noch nicht weitgehend erforscht. Jedoch ist recht sicher, dass der

Wirkstoff in der Pflanze das sogenannte „**Triterpenoid Saponin**“ ist, welches auch als Wirkstoff in vielen verschieden anderen Heilpflanzen ist und in den Wurzeln nach zwei Jahren Wachstum gebildet wird. Diese wirken darüber hinaus auch als Virenhemmer oder Cholesterinspiegelsenker. Sapoine, so der Überbegriff, sind keinesfalls giftig, sie kommen auch in Gemüse wie Sojabohnen, Spinat, Tomaten und Kartoffeln vor. Oft treten sie auch als Bestandteil in Tees oder Kräutern auf.



Die afrikanische Traumwurzel ist mit dem mexikanischen Traumkraut die am stärksten traumiduzierende Pflanze. Sie ist sehr praktisch für Menschen, die Erfahrungen mit dem Luziden Träumen sammeln wollen oder sich anders mit Träumen beschäftigen. Auch für Menschen die überhaupt keine Traumerinnerung haben, kann diese Pflanze sehr nützlich sein. Durch Silene Capensis ist es möglich, Träume genauer zu analysieren und deuten zu können. Im Wachzustand kann sie bewirken, dass man Farben und Gerüche intensiver wahrnimmt und eine Steigerung der geistigen Fähigkeiten erfährt.

In den ersten Nächten nach dem Einnehmen der Pflanze ist oft noch keine merkliche Veränderung zu spüren, diese kann unterschiedlich von Mensch zu Mensch nach einem Tag oder erst einer Woche auftreten. Bei regelmäßiger Einnahme wird die Wirkung verlängert und gesteigert. Interessant ist, dass die Xhosa der Meinung sind, die Pflanze wirke nur auf bestimmte Menschen und man muss, um die Wirkung erfahren zu können, dazu bestimmt sein.

Es gibt zwei Möglichkeiten um mit der Hilfe von Silene Capensis seine Träume zu beeinflussen:

1. Mit etwas Silene Capensispulver wird durch das Schlagen in Wasser ein fester, seifenartiger und bitterer Schaum gewonnen, den man aufsaugt, bis man sich leicht aufgebläht fühlt. Ein halber bis ganzer Teelöffel reicht, mehr erhöht die Wirkung nur

geringfügig. Zu sich nehmen soll man es idealerweise am Morgen, kurz nach dem Aufstehen auf nüchternem Magen. In den darauffolgenden Nächten werden die Träume lebendiger und einprägsamer. Den Trank nennen die Xhosa „Ubuwalu“.

2. Man nimmt ein kleines Stück der Wurzel in den Mund, bis sie weich wird. Danach kann sie gekaut und heruntergeschluckt werden. Die Einnahme sollte bis zu 120 Minuten nach dem Abendessen oder vor dem Abendessen erfolgen.

Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit und Erbrechen, was bei Normaldosierungen nicht vorkommen sollte.

**Silene capensis* ist weder den Bestimmungen des BtMG noch jenen des AMG unterstellt und daher unbedenklich.

Selbstversuch:

Das Silene Capensis Päckchen beinhaltet sechs 5cm lange braun/graue Wurzeln. Insgesamt 5g, das sind bei einem Verbrauch von ca. 0.25g pro Tag 20 Tage. Genug für einen kleinen Teil meiner praktischen Arbeit.

Um 17:35 habe ich ein kleines Stück, schätzungsweise 0,30 Gramm, abgeschnitten und angefangen, es im Mund aufzuweichen. Der Geschmack war leicht bitter mit einem undefinierbaren und etwas ekelhaften Beigeschmack. Das Stück war leicht zäh, von der Konsistenz wie härterer Grillkäse. Nach drei bis vier Minuten war die äußere Rinde weich und ich habe angefangen zu kauen. Im zerkleinertem Zustand schmeckte sie von der Konsistenz her wie Spargel mit vielen kleinen Fasern. Nach 20 Minuten hatten sich die restlichen Stückchen im Mund aufgelöst. Der Nachgeschmack war nach einer Stunde ebenfalls verflogen.

Ich war sehr gespannt, wie und ob die Pflanze meine Träume merklich verändert und auch ob Silene Capensis Luzide Träume herbeiführt.

1. Tag/Nacht (16.05.2016)

Eine merkliche Veränderung habe ich nicht wahrgenommen außer dass ich erstaunlich gut geschlafen habe. Wie sonst auch hatte ich einen Traum, welcher jedoch recht unscharf war. Farben, besondere Geschehnisse oder ähnliches sind nicht vorgekommen.

2. Tag/Nacht (17.05.2016)

Ich habe das kleine Stück um 21:00 zu mir genommen. Der Geschmack war diesmal eindeutig angenehmer als am vorherigen Tag.

Direkt nach dem Aufwachen konnte ich mich nur teilweise an meine Träume erinnern. Nach dreiminütiger Überlegung ist die Erinnerung komplett zurückgekehrt. Was mir jedoch aufgefallen ist, bei meinem ersten Traum stand ich wie so ein bisschen neben mir und hab mir, während der Traum vor meinen Augen abgelaufen ist, Gedanken zu dem Traum gemacht. Ich habe mir gedacht: „Dieser Traum ist langweilig, ich will einen neuen“, worauf sich der Traum auch verändert hat. Außerdem konnte ich mich an das Gespräch erinnern, welches ich mit meiner Mutter im Traum führte. Die zweite Nacht war schon mal anders, doch ich war mir sicher, dass da noch mehr kommt.

3. Tag/Nacht (18.05.2016)

Ich habe die Wurzel wieder um 21 Uhr eingenommen. Die Wirkung blieb heute aus und ich konnte mich nur schlecht an ihn erinnern. Ich habe beschlossen die Dosis leicht zu erhöhen und mir nur noch Notizen machen, wenn etwas bemerkenswertes passiert.

9. Tag/Nacht (24.05.2016)

Die Wirkung ist nicht angestiegen. Nach wie vor hatte ich 1-2 Träume und jeweils von bescheidener Qualität. Heute hatte ich überhaupt keinen Traum an den ich mich erinnerte. Ich werde die Dosis erneut leicht erhöhen und auf eine Veränderung hoffen.

27. Tag/Nacht (11.06.2016)

Permanent konnte ich ein Erinnerungsvermögen von 2-3 Träumen vorzeigen, was während der Schulzeit jedoch etwas abnahm, da ich nicht mehr ausschlafen konnte. Auch habe ich über den ganzen Zeitraum zu kleine Teile der Wurzel zu mir genommen. Deswegen kann es auch sein, dass nicht das ganze Potential der Wurzel entfaltet wurde. Das habe ich geändert, ich nahm ein großes Stück zu mir und das Resultat war erstaunlich! Ich hatte drei Träume sowie einen Klartraum von bescheidener Qualität. Ein Erfolgserlebnis war zu verzeichnen.

Letzter Tag/Nacht (13.06.2016)

Das letzte Stück habe um 21:30 gegessen, vielleicht etwas zu spät. Die Nacht darauf war recht ruhig mit drei Träumen.

3.1.1 Fazit

Als Fazit sage ich zu *Silene Capsensis*, auf jeden Fall eine Erfahrung wert, doch ich glaube, dass sie bei jedem Menschen unterschiedlich wirkt. Bei mir hat sie jeden Abend bis zu drei Träume mit einer erstaunlichen Länge herbeigeführt. Auch konnte ich Gespräche wahrnehmen und im Wachzustand aufschreiben. Schwierig wurde es in der Schulzeit, da ich immer um 7:00 aufstehen musste und somit die REM-Phase am Ende des Schlafes, welche bei mir um 9:00 statt findet, nicht erlebt habe. So hatte ich oftmals nur ein bis zwei Träume oder weniger bis zu überhaupt keiner Traumerinnerung. Die Tage danach hatte ich nur vereinzelt drei Träume, da die Zeitspanne in der Schulzeit stattfand. Von der Qualität jedoch immer noch recht detailliert. *Silene Capensis* war eine Erfahrung wert und bin auf die anderen Traum induzierenden Pflanzen gespannt.

Ich habe zwei Versuche mit *Silene Capensis* durchgeführt. Der zweite war sehr ernüchternd, die doch recht erstaunlichen Veränderungen im ersten Versuch blieben ganz aus. Meine Traumerinnerung veränderte sich überhaupt nicht und auch nicht von der Intensität des Traums veränderte sich nichts.

3.2 *Celastrus paniculatus* – Jyotishmati, Intelligenzbaum¹

Celastrus Paniculatus oder auch Schwarze Ölpflanze genannt, verbessert die allgemeinen Funktionen des zentralen Nervensystems. Beispielsweise wird die Pflanze zur Behandlung von Demenz eingesetzt. Man spricht bei *Celastrus Paniculatus* auch von einer Art Nootropikum, das auch als Gehirn-Doping oder Intelligenzdroge bezeichnet wird. Deswegen auch der Name Intelligenzbaum. Dem Samen wird eine Steigerung der Konzentration und Wahrnehmung zugesprochen. Das Öl der Pflanze wird auch zu medizinischen Zwecken verwendet. Seine Anwendungsbereiche sind: Stärkung des Nervensystems der Sinne und des Herzens, des Kreislaufs. Außerdem wirkt es gegen Gliederschmerzen, Fieber und stärkt das Verdauungssystem. Auf der Haut wirkt es schweißtreibend und wirkt gegen Geschwüre und Pusteln. Im Allgemeinen wirkt es antiseptisch, entzündungshemmend und blutreinigend. Auch in der Ayurveda wird es verwendet. Ein Auszug aus dem Öl soll zur Steigerung der Sexuellen Lust, sowie zur Linderung von Stress beitragen. Das Eigentliche, was mich an der Pflanze interessiert, sind nicht die heilenden Effekte, sondern die Tatsache, dass man mit der Pflanze deutlichere Träume haben soll, sowie eine bessere Traumerinnerung und dass *Celastrus Paniculatus* das Klarträumen erleichtern soll.

Celastrus paniculatus kommt aus Australien und Südasien, ist jedoch in Indien beheimatet. Es ist eine Kletterpflanze, die sich um Bäume rankt, um Stabilität zu erlangen. Der Stamm der Pflanze wird bis zu 20 Zentimeter dick. In kleinen kapselartigen Früchten wachsen sechs bis acht Samen aus denen das Öl gewonnen wird. Der Ölgehalt der Samen ist bis zu 50%.

Die hauptsächlichen Wirkstoffe der Pflanze bestehen aus Alkaloiden, Celastrin und Paniculatin sowie Acetylcholinesterase-Blocker, das ist ein Enzym, welches den Neurotransmitter Acetylcholin auflöst. Dadurch können Gedächtnisleistungen verbessert werden. „Das eine System innerviert (versorgt a.d.V.) von der Basis des Großhirns aus (zwischen und unter den Basalganglien) Hippocampus, Neocortex und Riechkolben. Diese Zellen gehören zu den ersten, die bei der Alzheimer-Krankheit absterben. Inwieweit es darüber hinaus eine Verbindung zu der Krankheit gibt, ist unklar. Unter den zugelassenen Alzheimer-Medikamenten, die den Verlust geistiger Fähigkeiten zumindest verzögern sollen, befinden sich aber Wirkstoffe, die den Acetylcholin-Abbau

im Gehirn verlangsamen. Darüber hinaus dürfte es für Plastizität und Lernen eine entscheidende Rolle spielen.“²

Im Bezug auf das Klarträumen steigert *Celastrus Paniculatus* das Erinnerungsvermögen, das für die Traumerinnerung zuständig ist. Eine gute Traumerinnerung ist eine sehr wichtige Voraussetzung zum Klarträumen.

Da die Nebenwirkungen der Pflanze beim Menschen bisher noch nicht gut erforscht sind sollte man Pro Tag nicht mehr als fünfzig der Samen einnehmen. Empfohlen wird die Dosierung von zehn Samen am Tag. Die Wirkung tritt nicht beim einmaligen Einnehmen des Samens auf, sondern sollte über einen längeren Zeitraum eingenommen werden und dies, wie bei fast allen Klärtraumgewächsen Abends kurz vor dem Einschlafen.



Selbstversuch:

1. Versuch Tag 1-20 (20.06 – 09.07)

Ich zerkleinerte die Samen und brühte sie in heißem Wasser auf, um sie als Tee zu trinken. Der Geschmack war sehr bitter und kein Honig oder Zucker verschaffte Abhilfe. Eine weitere Möglichkeit war, die Samen einfach so zu essen, was etwas angenehmer war, als in Form von Tee. In den ersten Tagen spürte ich, was die Träume angeht, überhaupt nichts, was sich später auch nicht änderte. Ich schlief besser und leichter durch und war erholter. Eine leichte Konzentrationssteigerung machte sich bei mir bemerkbar. Insgesamt habe ich bis zu zehn Samen, 20 Tage lang zu mir genommen.

2. Versuch

Da meine Erfolge mit *Celastrus Paniculatus* beim ersten Versuch sehr beschränkt waren

und es keine große Auswirkung auf das Traumgedächtnis oder Klarheit der Träume hatte, beschloss ich einen zweiten Anlauf zu starten. Diesmal habe ich ca. 20 Samen gegessen und nicht als Tee getrunken. Das Ergebnis war nach schon nur drei Tagen zufriedenstellend. Meine Traumerinnerung, die wegen damaligem Stress etwas litt, hatte sich komplett stabilisiert und ich konnte mich an bis zu drei Träume pro Nacht erinnern. Die Dauer und Klarheit der Träume veränderte sich ganz leicht zum Positiven hin. Ich denke, dass es beim ersten Versuch einfach zu wenig Samen waren, die ich gegessen hatte. Eine Konzentrationssteigerung hatte ich jedoch nicht bemerkt.

3.2.1 Fazit

Ich habe 500 Samen für 6,80€ im Internet in einem Samenladen für Heil- und Zierpflanzen gekauft.¹

Wie auch bei *Silene Capensis* denke ich, dass es auch hier auf den Menschen ankommt, ob *Celastrus Paniculatus* eine Wirkung erzielt oder nicht. Die Art der Einnahme hat bestimmt ebenfalls einen großen Einfluss auf die Wirkung. Ich weiß nicht, ob ich die Samen länger hätte nehmen müssen oder nicht. Im zweiten Versuch war eine deutliche Veränderung zu bemerken. Im Bezug auf Träume, ist diese Pflanze meiner Meinung nach trotzdem nicht besonders gut geeignet. Auch mit der Intelligenzsteigerung war das so eine Sache, da ich mich an sich schon gut konzentrieren kann, bin ich mir nicht sicher, in wie weit *Celatrus Paniculatus* geholfen hat. Wahrscheinlich ist die Wirkung auch hier von Mensch zu Mensch unterschiedlich und der Placebo Effekt spielt eine große Rolle. Was bei mir jedoch wirklich geholfen hat, war die Stresslinderung, welche der Pflanze nachgesagt wird.

3.3 Tagetes Lucida und Entada Rheedii

Ich habe beschlossen beide Pflanzen gleichzeitig zu nehmen, um einen eventuell stärkeren Effekt zu erzielen, da sie alleine keine große Wirkung zeigen sollen.

Tagetes Lucida:

Die Studentenblume, Tagetes Lucida, Würztagetes, Yauthili oder auch Mexikanischer Estragon war unter den Azteken beliebt, die es in ihren Räucherritualen verwendeten. Sie waren wahrscheinlich auch die ersten, die Tagetes Lucida konsumierten. Sie stammt ursprünglich aus Mittelamerika bzw. Mexiko wo sie als Gewürz, Heil- und Rauschpflanze verwendet wird. Der Mexikanische Estragon gehört zur Gattung der Korbblütler.

Die Huichol Indianer verwenden ihn noch heute in Zeremonien, um mit seiner leicht psychedelischen Wirkung Visionen hervorzurufen. Man kann den Estragon rauchen oder als Tee trinken. In Form von Tee soll er den Magen beruhigen oder auch der Entspannung dienen. Während des Traumschlafes soll das Kraut als Tee dem Schläfer Visionen zur Heilung des augenblicklichen Leidens verhelfen. Außerdem soll es das Erinnerungsvermögen von Träumen verbessern und sie intensivieren und somit das Luzide Träumen erleichtern. Tagetes Lucida enthält Gerbstoffe, Inosit, Thiophenderivate, Cumarinderivate und Cyanglykoside. Für einen Tee verwendet man drei bis fünfzehn Gramm des getrocknetes Tagetes Lucida für jeweils eine Tasse. Davon sollte man dann ein bis zwei Tassen trinken. Mehr als fünfunddreißig Gramm sollte nicht verwendet werden. Wenn Tagetes Luzida geraucht werden sollte, beträgt die Dosis ein bis zwei Gramm. Der Wirkstoff der Pflanze befindet sich in der Blüte sowie in den Stängeln. Laut Internet sind keine Nebenwirkungen bekannt, jedoch enthält Tagetes Luzida Cumarinderivate. Cumarinderivate sind leicht toxisch, weswegen man vorsichtig dosieren sollte und eine Konsumpause von vier Wochen einhalten sollte. Bei einer Normaldosierung dürfen keine Nebenwirkungen auftreten.

Schon beim Öffnen des Paketes ist mir der angenehme Geruch aufgefallen. Der Tee besteht aus Stängeln und Blüten. Die Blüten haben einen orangenen Farbton. Die Stängel sind Braun in hell und dunkel. Bei der Zubereitung nahm ich einen gehäuften

Teelöffel und tat ihn in kochendes Wasser. Etwa fünf Minuten später siebte ich den Tee ab und goss ihn in eine Tasse. Der Geruch als Tee war deutlich stärker und war leicht unangenehm. Der Tee, welcher von der Farbe her an Schwarztee erinnert, schmeckte sehr bitter, weswegen ich ihn mit Honig süßte. Davon habe ich zwei Tassen zwei Stunden vor dem Zubettgehen getrunken. Der Tee wirkte leicht entspannend.



Tagetes Lucida als
Tee



Tagetes Lucida als Blüte

Entada Rheedii

Zum zweiten Entada Rheedii, welche als große dunkelbraune Samen erhältlich sind und auch als Afrikanisches Traumkraut bekannt ist. Die Pflanze ist lianenartig und wird bis zu 12 Meter hoch. Zu finden sind die Samen vor allem an der Ostküste Afrikas, wo diese angeschwemmt werden. Die Samen fallen von der Mutterpflanze in einen Wasserweg, wie z.B. einen Fluss und werden durch diesen ins offene Meer gespült. Sie schwimmen, da sie eine Luftblase



Entada
Rheedii
Samen.
Der Hohlraum
leicht zu
erkennen

im Inneren besitzen. Die Bohnen gelten als Glücksbringer und man kann sie um den Hals tragen. Das Innere wird getrocknet, dann zerrieben und anschließend geraucht oder als Tee getrunken. Das Resultat sind farbenfrohe und intensive Träume. Die empfohlene Dosierung beträgt 0,5 Gramm.

Da *Entada rheedii* hauptsächlich geraucht wird, habe ich beschlossen, da ich kein Tabak rauche, sie mit *Tagetes Lucida* zu kombinieren. Als ich den Samen in der Hand hatte, wusste ich zunächst nicht, wie ich ihn öffnen sollte. Ihn aufzuknacken habe ich nicht geschafft. Auch als ich mit einem Stein draufgehauen habe, ist nichts passiert. Am Schluss habe ich den Samen mit einem großen Messer aufgehackt, bis sie sich etwas geöffnet hatte. Dann war es mir möglich ihn zu spalten. In dem Samen befand sich eine weißliche feste geschmacks- und geruchsneutrale Substanz, welche einfach herausfiel. In der Mitte des Samens war, wie in der Beschreibung, ein Hohlraum. Nun musste ich das Innere trocknen. Um es irgendwie zu konsumieren, versuchte ich diese weiße Substanz zu verkleinern. Alles an diesem Samen war bombenfest. Das Fruchtfleisch legte ich in ein Handtuch, sodass nichts davon herausfallen konnte und schlug mit einem Hammer darauf bis nur noch kleine Stückchen übrig waren.

Selbstversuch:

Tag 1 (10.08.2016)

Am Abend nahm ich die beiden Pflanzen in Form von Tee und einer Zigarette ohne Tabak zu mir. Der Geschmack war bei Tee und Zigarette sehr unangenehm. Gespürt habe ich im Wachzustand nichts. Um 23:20 legte ich mich ins Bett und schlief recht schnell ein. In der Nacht hatte ich einen erstaunlich langen Traum, welcher sich von anderen insofern unterschied, dass er eindeutig länger und detailreicher war, als meine sonstigen Träume. Für den ersten Tag also schon mal ein Erfolg.

Tag 2 (11.08.2016)

Wieder nahm ich *Entada rheedii* sowie *Tagetes Lucida* als Tee zu mir. An diesem Tag legte ich mich etwas später schlafen. In der folgenden Nacht hatte ich, wie in der vorherigen, einen langen, lebhaften sowie farbenfrohen Traum. Im Traum philosophierte ich am Ende mit einigen Leuten. Ich befand mich im präluziden Zustand, d.h. alle Voraussetzungen für den Luziden Traum waren erfüllt. Jedoch erkannte ich nicht, dass

es ein luzider Traum war. In der kommenden Nacht wollte ich Klartraumtechniken anwenden, in der Hoffnung es wirke damit besser. Auf jeden Fall war ich sehr gespannt, was sich da noch tun würde.

Tag 3 bis 10 (12.08 – 20.08.2016)

In den darauffolgenden Tagen wurde der Traum immer realer und wechselte einmal in eine kurze Luzidität, welche ich zu spät erkannt und so nicht voll ausnutzen konnte. Ich machte die Erfahrung, dass die Träume stärker waren, wenn ich nur den Tee trank. Das Rauchen veränderte nichts, außer dass ich danach Halsweh hatte. Nicht nur realer wurden meine Träume, sondern auch länger. Nach dem Aufwachen kamen mir die Träume wie eine Ewigkeit vor. Die Zahl der Träume belief sich auf zwei bis vier Träume pro Nacht, wobei ich in der Zeit auch sonst recht viele Träume hatte.

3.3.3 Fazit:

Eine deutliche Veränderung war, was die Träume angeht, auf jeden Fall zu spüren. Längere, farbenfrohere und mehr Träume konnte ich verzeichnen. Die oben beschriebene kurze Luzidität und ein anderer kurzer luzider Traum war das Resultat. Ich denke, dass viele von solchen Pflanzen eher die Traumerinnerung steigern sollen und nur bedingt auf das luzide Träumen ausgelegt sind. Für Menschen, die sich an ihre Träume absolut nicht erinnern können bestimmt eine gute Sache. *Silene Capsensis* war jedoch noch besser und angenehmer vom Geschmack. Der Tee war trotzdem noch viel angenehmer, als der Tee aus *Celastrus Paniculatus*, was ein klarer Pluspunkt ist.

3.4. Tagetes Lucida, Entada Rheedii, Celastrus Paniculatus und Silene Capensis

Mich hat es sehr stark interessiert was passiert wenn ich nicht nur immer ein Extrakt zu mir nehme, sondern alle zusammen, um dann, was ich mir erhoffte, in den ultimativen Traum zu gelangen. Ich habe also Tagetes Lucida, Entada Rheedii und Celastrus Paniculatus in kochendes Wasser geworfen und, damit es einigermaßen vom Geschmack her erträglich war, noch einen Kräutertee hinzugefügt und auf leeren Magen ca. zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen getrunken. Eine Stunde später habe ich dann noch Silene Capensis gekaut und habe mich um 23 Uhr schlafen gelegt. Dass habe ich insgesamt sechs Tage gemacht.

Anfangs war nur eine leichte Veränderung zu spüren wie eine Verlängerung des Traums oder eine stärkere Intensität. Nach drei Tagen hatte ich dann auch mehrere Träume und die ein oder anderen langen, farbenfrohen Träume traten auf. Bis zum Ende hatte ich mindestens zwei Träume. Der „ultimative Traum“ blieb jedoch aus. Abgesehen von den Träumen waren andere Merkmale zu erkennen, ich war sehr fit und konnte mich besser konzentrieren. Interessant war auch, dass ich bei den Klartraumtechniken mehr Erfolg hatte. Wenn ich im Bett lag und versucht habe bewusst in den Traum zu gelangen, spürte ich ein Ziehen am ganzen Körper. So, als ob ich aus meinem Körper herausgezogen würde. Auch fiel es mir einfacher diese Techniken anzuwenden. Ein für mich eher negativer Nebeneffekt war die Steigerung der Libido und auch, dass ich sehr schnell auf alle möglichen Dinge sehr übertrieben oder auch sehr stark gereizt und mit einem leicht aggressiven Unterton reagiert habe, weswegen ich den Versuch dann letztendlich beendet habe.

So schnell wie die Auswirkung auf meine Träume gekommen sind, so schnell sind meine langen Träume auch wieder gegangen und haben sich in Vergleich zu vorher sogar verschlechtert. Meine Traumerinnerung ist komplett verschwunden und bin morgens mit „Nichts“ aufgewacht. Ich hatte zum ersten mal seit langer Zeit morgens den Gedanken: „Heute habe ich nichts geträumt!“. Was mich sehr verwirrt hat. Ich dachte mir, dass die Träume bestimmt wieder zurückkehren wenn die entsprechenden Wirkstoffe aus meinem Körper heraus gespült sind. Was sich nach zwei Wochen auch bewahrheitet hat. 30 Tage später kamen meine Träume wieder zurück und ich hatte wieder sehr intensive Träume.

3.4.1 Fazit:

Ich bin mir nicht sicher ob ich diese Erfahrung als positiv oder negativ bezeichnen soll. Es war wie bei den anderen Versuchen sehr interessant, jedoch war es jetzt auch nicht so, dass ich das Gefühl hatte: „DAS WAR ES!“. Den gleichen bzw. ähnlichen Effekt habe ich auch nur mit *Silene Capensis* erzielt. Auch war es im Nachhinein sehr waghalsig, einfach mit den Pflanzen zu experimentieren, da sich mein Wissen von diesen Pflanzen nur auf das Internet beschränkte. Insofern hatte ich schon etwas Glück, dass nichts Schlimmes passiert ist, zumal keine der Pflanzen in irgendeiner Weise dauerhaften Schaden verursachen kann.

3.5 Das Traumtagebuch

Wie schon in „1.3.2 Methode zu Steigerung der Traumerinnerung: Das Traumtagebuch“ beschrieben, soll ein Traumtagebuch dabei helfen, die Traumerinnerung zu steigern. Ich habe es ausprobiert und schrieb während der ganzen Zeit der 12-Klassarbeit meine Träume auf. Dazu nahm ich ein schön gestaltetes Buch, welches ich geschenkt bekommen hatte.

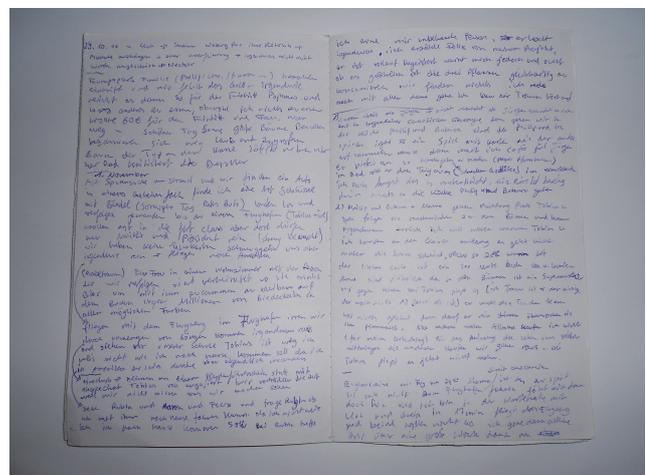
Anfangs fiel es mir noch schwer mich an meine ganzen Träume zu erinnern. Nachdem ich jedoch meinen ersten Traum aufgeschrieben hat, geht es relativ leicht. Man kann sich nach kurzer Zeit besser an seine Träume erinnern. Nach ein paar Wochen konnte ich schon bis zu drei Träume aufschreiben. Außerdem wurden sie auch immer klarer und sie bekamen irgendwann auch Farbe. Bei mir meistens in Gelb, Wände, Gegenstände und Personen sah ich in Gelb.



Fazit:

Für jede Person, die sich nicht an ihre Träume erinnert, es jedoch gerne möchte, ist das Traumtagebuch ein erster großer Schritt in die richtige Richtung.

Rechts zu sehen, mein Traumtagebuch und darin aufgeschriebene Träume



Fazit:

Träume sind ein unglaublich großes Themengebiet. Als ich in meinen praktischen Teil eingestiegen bin, erlebte ich einige Motivationsschübe aber auch Enttäuschungen. Vor allem, als ich erkannte, dass das luzide Träumen schwerer ist als anfänglich gedacht. Im Internet steht überall, dass die ersten Ergebnisse schon nach dem ersten Tag auftreten können, was bei mir nicht der Fall war. Meinen ersten luziden Traum hatte ich nach ca. vier Monaten, und dieser war nicht von der besten Qualität. Zwischendurch war ich sogar am überlegen, das Thema zu wechseln. Natürlich bin ich froh, es nicht hingeworfen zu haben. Mich interessiert das Thema auch jetzt noch, nachdem ich diese Arbeit vollendet habe. Teilweise habe ich das Gefühl, dass ich hätte tiefer gehen sollen und dass ich mich noch zu weit an der Oberfläche des Themas befinde. Ich finde, dass diese 12-Klassarbeit eine gute Übung für spätere Arbeiten ist. Das Schreiben fiel mir nicht all zu schwer, nur das finden der passenden Literatur stellte sich als problematisch heraus. Über das Luzide Träumen lassen sich so gut wie keine seriösen Quellen finden. Von meinen 15 Büchern die mir zur Verfügung gestanden hatten, beschäftigten sich nur vier mit dem luziden Traum und bei zwei von den vier nur in einem kurzen Kapitel. Des weiteren gibt es Studien, meist in Englisch aber viele davon hätte ich kaufen müssen und der Rest nicht in meinem Themenbereich. Alles Geschriebene bezieht sich also zum Großen Teil auf meine eigene Erfahrung, Erzählungen oder Beschreibungen von luziden Träumern. Trotzdem habe ich viele wichtige Dinge gelernt, wie zum Beispiel das Einteilen beim Schreiben. Man muss früh anfangen um später keinen Zeitdruck zu haben.

Im Großen und Ganzen hat mir die Arbeit Spaß gemacht und ich habe deutlich mehr über das Thema gelernt, als in dieser Arbeit steht.

Zum Schluss will ich allen danken die mir bei der Verwirklichung dieser Arbeit geholfen haben. Das sind vor allem mein Mentor Ottmar Polnau, welcher mir für jegliche Fragen offen stand. Und meinem Vater, welcher mich mit viel Literatur zum Thema unterstützt hat.

Quellenangaben:

1.2 Rem-Phase

<http://www.klartraum-kraut.de/traume-sind-uberlebenswichtig/> (15.10.2016 18:00)

<http://dreamhawk.com/dream-encyclopedia/dream-deprivation/> (15.10.2016 18:00)

<http://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/medizinische-begriffe/was-sind-rem-phasen> (15.10.2016 18:00)

<https://de.wikipedia.org/wiki/REM-Schlaf> (15.10.2016 18:00)

http://www.schlaf.de/was_ist_schlaf/1_30_10_remschlaf.php (15.10.2016 18:00)

<http://www.babycenter.de/a9058/alles-%C3%BCber-babys-schlaf> (15.10.2016 18:00)

https://www.academics.de/wissenschaft/warum_traeumen_wir_57083.html
(10.10.16 18:30)

<http://www.scinexx.de/dossier-detail-12-12.html> (09.01.2017 22:13)

1.3.3 Deutung eines Traumes

¹ Kurth Hanns „Lexikon der Traumsymbole“ Genf 1980 S. 68-70

² Kurth Hanns „Lexikon der Traumsymbole“ Genf 1980 S. 62-63

³ Kurth Hanns „Lexikon der Traumsymbole“ Genf 1980 S. 84

1.4 Verschiedene Traumkategorien

<https://de.wikipedia.org/wiki/Wahrtraum> (04.01.2017 12:30)

<http://traeumen.org/traumdeutung/traeume-vom-tod>

1.4.3 Farbträume

¹ W.C. Middleton, „The frequency with which a group of unselected college students experience colored dreaming and colored hearing“, *Journal of General Psychology*, 27 (1942), 221-229

² Middleton, „Frequency“, 225

³ E. Schwitzgebel, „Do people still report dreaming in black and white? An attempt to replicate a questionnaire from 1942“, *Perceptual and Motor Skills*, 96 (2003), 25-29

⁴ <http://www.faculty.ucr.edu/~eschwitz/SchwitzPapers/MidRepl.pdf> S. 4 (04.01.2017 13:38)

⁵ http://www.dreamscience.org/idx_about.htm

⁶ Douwe Draaisma „Wie wir träumen“ (2015) S. 171

⁷ E. Kahn, W. Dement, C. Fisher & J.E. Barmack, „Incidence of color in immediately recalled dreams“, Science, 137 (1962), 1054-1055

<http://www.farbenundleben.de/titel/traume.htm> (04.01.2017 14:55)

1.4.4 Weckträume

¹ vgl. Douwe Draaisma „Wie wir träumen“ (2015) S. 215

1.4.6 Albtraum

¹ Douwe Draaisma „Wie wir träumen“ (2015) S. 227

2.2 Der Luzide Traum aus Wissenschaftlicher Sicht.

¹ T. Strumbys, D. Erlacher, M. Schädlich & M. Schredl, „Induction of lucid dreams: a systematic review“, Consciousness and Cognition, 21 (2012), 1456-1475.

² Erlacher D., Schredel M.: Time required for motor activity in lucid dreams. (2004)

³ Erlacher D, Schädlich M, Stumbrys T, Schredl M. Time for actions in lucid dreams: effects of task modality, length, and complexity. **Front Psychol.** 2014

<https://psysrgh.wordpress.com/2016/08/07/luzide-traeumen-klar-und-bewusst-im-schlaf/>
(07.01.2017 17:47)

⁴ Douwe Draaisma „Wie wir träumen“, S. 137 Berlin 2015

2.3 Was bringt es mir luzide zu Träumen?

¹ Steiner, S. S. und Ellman, S. J., „Relations between REM sleep and intracranial self-stimulation“. Science 177 (1972): 1122-24.

² Kedrov, B. M., „On the question of scientific creativity“, Voprosy Psikologii, 3 (1957): 91-113

2.2.1 Wann ist ein Traum ein Luzider Traum?

¹ <http://gestalttheory.net/archive/traumgestalten.pdf>

3.2 Celastrus paniculatus – Jyotishmati, Intelligenzbaum¹

¹ *Celastrus paniculatus* ist weder den Bestimmungen des BtMG noch jenen des AMG unterstellt und daher komplett legal.

² <https://www.dasgehirn.info/entdecken/kommunikation-der-zellen/neurotransmitter-2013-botenmolekuele-im-gehirn-5880/> (Multitalent Acetylcholin Absatz 2) (31.10.16 17:55)

Andere Quellenangaben:

<http://bewusst-vegan-froh.de/7-legale-pflanzen-die-dein-bewusstsein-erweitern-koennen/> (16.05.2016 17:00)

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/Botanisch/Silene/Afrikanische-Traumwurzel-Pflanze> (16.05.2016 17:00)

<http://www.hanf-magazin.com/drogenkunde/pflanzliche-drogen/die-afrikanische-traumwurzel-zauberpflanze-der-xhosa/> (16.05.2016 17:20)

<http://www.ololiuqui.org/jyotishmati/> (16.05.2016 17:20)

<http://www.klartraum-kraut.de/erinnerungsfordernt/schwarze-oelpflanze-celastrus-paniculatus/> (16.05.2016 17:20)

https://de.wikipedia.org/wiki/Celastrus_paniculatus#Nutzung (14.06.2016 22:22)

https://azarius.de/smartshop/herbs/herbs-relax/tagetes_lucida/ (14.06.2016 22:22)

https://azarius.de/smartshop/herbs/herbs-relax/african_dream_herb/
(29.07.2016 11:57)

http://www.klartraumwiki.de/wiki/Wissenschaftliche_Forschung#Nachweis_des_Klartr.C3.A4umens (13.09.16 19:40)

<http://www.magischepflanzen.de/tagetes-lucida/> (01.11.2016 12:52)

<http://www.spektrum.de/ratgeber/albtraeume/1061399> (7.11.2016 17:15)

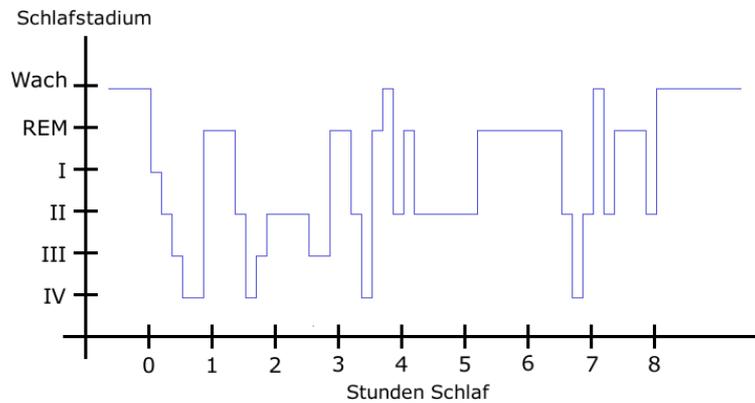
<http://www.klartraum-kraut.de/trauminduzierend/afrikanisches-traumkraut-entada-rheedii/> (01.11.2016 13:24)

<http://www.glowka.de/traum/> (28.01.2017 16:00)

Verwendete Literatur

- Baumgarten Andreas „Träume und was die bedeuten“ Niedernhausen 1992/1993
- Draaisma Douwe „Wie wir träumen“ Berlin 2015
- Freud Sigmund „Über Träume und Traumdeutung“ Frankfurt am Main 1971
- Holzinger Brigitte „Der luzide Traum, Theorie und Praxis“ Wien 2014
- Jung Carl Gustav „Traum und Traumdeutung“ München 1990
- Kurth Hanns „Lexikon der Traumsymbole“ Genf 1980
- LaBerge Stephen „Hellwach im Traum, Höchste Bewusstheit im tiefen Schlaf“ Paderborn
1987
- Lowinsky Frank „Astralwanderungen und luzide Träume, Das Handbuch für
Traumreisende“ Aachen 2015
- MacKenzie Norman „Träume“ Genf 1968
- Morley Charlie „Klarträumen für Anfänger, Gestalte deine Träume gestalte dein Leben“
München 2015
- Vollmar Klausbert „Handbuch der Traumsymbole“ Königsfurt 1992
- Vollmar Klausbert „Das Arbeitsbuch zur Traumdeutung“ München 1994

Bilderverzeichniss



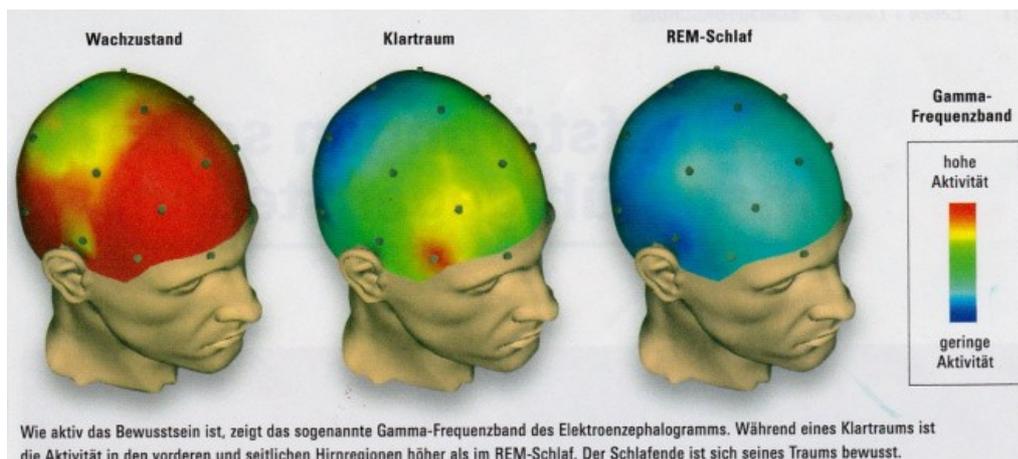
https://de.wikipedia.org/wiki/REM-Schlaf#/media/File:Schlafstadien_einer_nacht.png

(20.12.2016)



<http://www.mahagoni-magazin.de/malerei/johann-heinrich-fusslis>

<http://www.mahagoni-magazin.de/malerei/johann-heinrich-fusslis-%E2%80%9AAnachtmahr-%E2%80%93-die-buhne-des-schlafs-1781> (17:33, 11.12.16)



<https://psysrgh.wordpress.com/2016/08/07/luzide-traeumen-klar-und-bewusst-im-schlaf/>

(05.01.2017)



https://azarius.de/images/resize/productgroup_default/mexican-tarragon-tagetes-lucida-herbs-of-the-gods.jpg (15.9.2016)



http://www.magischepflanzen.de/wordpress/wp-content/uploads/2015/10/Tagetes_lemmonii_flower.jpg (15.9.2016)



<https://azarius.de/smartshop/herbs/lucid-dream-herbs/entada-rheedii-extract-50x/>

(15.9.2016)