

Charlie Morley

**Klarträumen
für Anfänger**

Charlie Morley

Klarträumen für Anfänger

Gestalte deine Träume –
gestalte dein Leben

Aus dem Englischen
von Ursula Bischoff

Kösel

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: shutterstock / Callahan
Abbildung Seite 139: Polygraph-Abbildung: K. Hearne, 1978,
aus »Lucid Dreams – An Electrophysiological and Psychological
Study«, Dissertation, University of Liverpool, England,
eingereicht im Mai 1978, S. 163
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34609-7

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Für meinen Lehrer Akong Rinpoche (1939–2013),
einen Mann weniger Worte, der einmal zu mir
sagte: »Klarträumen? Ja, am besten lernt man
es von Grund auf.«

Inhalt

	Klarraumtechniken, Schritt für Schritt	8
	Einführung	9
	Anmerkung des Autors	13
	Erster Teil	15
	Grundlagen für Einsteiger	
Eins	Kontrollfreaks, Eisberge und ungeöffnete Post	16
Zwei	Sex, Sport und psychisches Gepäck	42
Drei	Die drei Säulen des Klartraums, Karrierewege und Kreativität	74
	Zweiter Teil	99
	Tiefgang	
Vier	Archetypen, Albträume und der Schatten	100
Fünf	Klarträumen global – von der Antike bis zur Neuzeit	127
Sechs	Klarträumen global – Sangomas, Schamanen und luzide Lamas	142
Sieben	Klartraumfördernde Ernährung	164
Acht	Heilung, Träume von Toten und luzide Lebensweise	186
	Schluss	208
	Anhang	213
	Dank	214
	Anmerkungen	216

Klarraumtechniken, Schritt für Schritt

1. Toolbox: Gedächtnistraining	33
Fünf Schritte zur Verbesserung der Traumerinnerung	34
Traumtagebuch führen	35
2. Toolbox: Das Traumterritorium erkunden	57
Fünf Schritte zum Aufspüren von Traumzeichen	59
Über den Brunnenrand hinausblicken	62
Fünf Schritte zum Verweilen im hypnagogen Zustand	71
3. Toolbox: Genau hinsehen	87
Machen Sie den Realitätstest	89
Die Weird-Technik	91
Die Columbo-Methode: Fünf Schritte zur Entwicklung des detektivischen Spürsinns	94
4. Toolbox: In den Klarraum eintreten	115
Fünf Schritte zur hypnagogen Affirmation	118
Die MILD-Technik	120
Fünf Schritte zur WBTB-Technik	123
5. Toolbox: Zugang zum Eisberg	154
Die FAC-Technik	155
6. Toolbox: Nutzung des Klarraumpotenzials	176
Fünf Schritte zur Klarraumplanung	178
Fünf Schritte zum Auffüllen des Klarraumtanks	180

Einführung

Das Ganze begann ein paar Monate vor meinem zwölften Geburtstag, an einem Sonntagnachmittag. Ich langweilte mich wie viele Elfjährige, wenn es draußen regnet, Sonntag ist und man nicht recht weiß, was man mit sich anfangen soll. Ich fing an, die Wochenendausgabe der Tageszeitung durchzublättern, auf der Suche nach der Werbebeilage mit technischen Spielereien aller Art. Sobald ich sie gefunden hatte, entdeckte ich eine ganzseitige Annonce für eine rechnergestützte Schlafmaske namens »NovaDreamer«, die Klarträume herbeizuführen versprach. Nachdem ich gelesen hatte, was es mit dem Klarträumen auf sich hatte, machte es bei mir klick und ich rief: »Papa, ist das cool! Jetzt weiß ich, was ich mir zum Geburtstag wünsche!«

Die NovaDreamer gehörte nicht zu meinen Geburtstagsgeschenken, doch die Saat war ausgebracht und ging ein paar Jahre später auf, als mich das Thema Klarträumen abermals faszinierte und ich beschloss, mich eingehender damit zu beschäftigen.

Der kostenlose Zugang zu luziden Träumen war eines der wichtigsten Verkaufsargumente, das mich als Teenager restlos überzeugte. Man musste sich weder eine teure Ausrüstung anschaffen noch eine Aufnahmeprüfung ablegen oder einem Club beitreten. Die einzigen Voraussetzungen waren Schlaf und Entschlossenheit, mich auf das Experiment einzulassen. Es bot außerdem eine hervorragende Möglichkeit, jede Menge Traum-Sex zu haben, aus damaliger Sicht ein guter Grund, das Klarträumen zu erlernen.

Einige Jahre später, als ich mich für den Tibetischen Buddhismus zu interessieren begann, stieß ich auf das Konzept des Traumyogas. Es beinhaltet eine breit gefächerte Palette von Klarträumen, Techniken zur Förderung des bewussten Schlafens und »außerkörperliche Erfahrungen«, wie es im Westen genannt wird, Praktiken, die auf spirituelles Wachstum und Gedächtnistraining ausgerichtet sind. Im Kontext des Traumyogas geht der Klartraumzustand weit über sexuelle Fantasien hinaus – er stellt einen Weg dar, auch im Schlaf spirituelle Übungen zu absolvieren. Als Neunzehnjähriger schlug mich diese Möglichkeit in ihren Bann.

Sobald sich meine Klartraumpraxis in eine spirituelle Übung verwandelte, gab es kein Halten mehr. Ich verbrachte die nächsten fünf Jahre damit, alles zu lesen, was mir übers Klarträumen und Traumyoga in die Hände geriet. Ich erhielt Unterweisungen über diese Praxis von den wenigen, die sie damals anboten, und nahm an buddhistischen Retreats mit Traumyoga-Experten wie Lama Yeshe Rinpoche teil – der mir schließlich vorschlug, meine Erfahrungen auf diesem Gebiet mit anderen zu teilen. Klarträumen wurde bald zu einem wesentlichen Element meines spirituellen Weges.

Was hat das alles mit *Ihnen* zu tun? Nun, nach über sechs Jahren als Lehrer und fünfzehn Jahren Praxis kann ich mit absoluter Sicherheit bestätigen, woran ich immer geglaubt habe: Klarträumen bietet uns die Chance, unser Leben von Grund auf zu ändern.

Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens im Schlaf und können mithilfe luzider Träume beginnen, diesen »Black-out«, der unsere Energie auf null herunterfährt und sich auf insgesamt rund dreißig Jahre beläuft, für unsere psychische und spirituelle Entwicklung zu nutzen. Gibt es eine Methode, die besser auf unsere heutige Welt abgestimmt wäre,

in der fortwährend Geschäftigkeit herrscht? Nicht jeder kann die Zeit erübrigen, täglich zu meditieren, doch fast jeder geht abends schlafen und hätte somit Zugang zu Klarträumen – zu Meditationsübungen, die sich im Bett absolvieren lassen. So sieht effektives Zeitmanagement aus!

Doch welche Vorteile bringen uns Klarträume in der Realität? Viele psychische Probleme haben ihren Ursprung in der Tatsache, dass es uns an Selbstkenntnis mangelt. Wir wissen nicht, wie wir wirklich »gestrickt« sind; wir gehen oft unbedacht und unaufmerksam durchs Leben. Durch Klarträume machen wir uns mit unserem wahren Selbst vertraut und werden achtsamer im Schlafen wie im Wachen, in allen Phasen des Tages und der Nacht.

Unser Unterbewusstsein zeichnet sich durch eine Fülle von Weisheiten aus – eine wahre Fundgrube von Informationen über uns selbst und die Welt, in der wir leben. Im Wachzustand können wir nur selten darauf zugreifen, doch sobald wir den Klartraumzustand erreichen, steht uns eine umfangreiche Bibliothek des Wissens zur Verfügung, gespeichert in unserem Traumgedächtnis. Durch Klarträumen erweitern wir unser Bewusstsein *auf der unbewussten Ebene*. Damit eröffnet sich eine Möglichkeit, eine direkte Verbindung zum eigenen göttlichen Potenzial herzustellen und zu erkennen, dass es in Wahrheit grenzenlos ist.

Studien der amerikanischen Harvard University belegen, dass die meisten Menschen während 47 Prozent ihres Lebens unachtsam und nicht im gegenwärtigen Augenblick verhaftet sind.¹ Durch Klarträumen lässt sich diese Statistik beeinflussen, denn luzide Träume führen zu einem luziden Leben. Wir können lernen, auch in unserem Alltag zu »erwachen«, genau wie in unseren Träumen. Wenn wir luzide Achtsamkeit auch nur für ein paar kurze Augenblicke in die

nächtliche Schlafparalyse einbringen, haben wir ein so wirkungsmächtiges Dekonditionierungsinstrument zur Hand, dass wir damit unsere Klarsicht und Achtsamkeit auch im Wachzustand erheblich verbessern können. Plötzlich stellen wir fest, dass wir auch in Situationen hellwach sind, die wir sonst wie Schlafwandler erlebt haben.

Wir erkennen negative Projektionen, Zweifel und Trugbilder, die uns einengen. Wir beginnen, unser Schicksal im Traum selber zu gestalten und den Traum in die Realität umzusetzen, indem wir unser gesamtes Potenzial ausschöpfen und der Mensch werden, von dem wir bislang nur zu träumen wagten.

Also, schütteln Sie Ihr Kopfkissen auf, begeben Sie sich zu Bett und machen Sie sich bereit für eine abenteuerliche Reise in das Land der Träume.

Anmerkung des Autors

Wenn Sie mehr über Klarträumen im Kontext des Tibetischen Buddhismus und Achtsamkeitsmeditationen erfahren möchten, empfehle ich Ihnen mein erstes, bei Hay House erschienenes Buch *Dreams of Awakening*. Sollten Sie dagegen nach einem Praxishandbuch des Klarträumens suchen, das Schritt für Schritt über das Wie und Warum informiert, sind Sie bereits fündig geworden!

In meinem ersten Buch habe ich anhand meiner eigenen Träume Möglichkeiten erkundet, Klarträume für spirituelle Erfahrungen zu nutzen; dieses Buch enthält Fallstudien mit unzensierten Traumberichten und Reflexionen von Personen, die an meinen Retreats teilgenommen haben.

Viele Techniken, die in dem vorliegenden Buch beschrieben werden, sind in detaillierterer Form auch in meinem ersten aufgeführt. Hier wurden sie kürzer gefasst, um sie Klartraum-Einsteigern leichter zugänglich zu machen, aber sie enthalten dennoch alles, was Sie brauchen, um im Traum ein vollbewusstes Realitätsgefühl zu erlangen.

Erster Teil

Grundlagen für Einsteiger

Alle Menschen sind auch Traumwesen.
Träumen verbindet die ganze Menschheit.

Jack Kerouac

Eins

Kontrollfreaks, Eisberge und ungeöffnete Post

Was ist Klarträumen? Darunter versteht man die Kunst, sich im Traum der Tatsache bewusst zu werden, dass man träumt. In einem Klartraum oder luziden Traum denkt man, *Aha, ich träume!*, während man schläft. Sobald man merkt, dass man träumt, kann man direkt in das Traumgeschehen eingreifen und es nach eigenen Vorstellungen lenken – ein Tanz mit unserem Unterbewusstsein!

Wer sich für Psychologie, Achtsamkeitsübungen, die menschliche Vorstellungskraft oder die Macht des Unbewussten interessiert, wird Klarträumen als ungeheure Bereicherung empfinden. Es ermöglicht uns den bewussten Zugang zu den tiefsten Tiefen unseres Geistes und bietet uns die Chance, unsere Träume in eigener Regie zu gestalten.

Wie funktioniert Klarträumen?

In einem Klartraum wachen wir nicht auf – ganz im Gegenteil, wir schlafen tief und fest –, aber ein Teil des Gehirns wird reaktiviert (der rechte dorsolaterale präfrontale Kortex, der zum Frontallappen der Großhirnrinde gehört, falls Sie es genau wissen wollen), sodass wir den Traumzustand bewusst und mit selbstreflexiver Aufmerksamkeit wahrneh-

men. Sobald wir *im Traum* merken, dass wir träumen, können wir auf den mächtigsten Generator der virtuellen Realität zugreifen: den menschlichen Geist.

Ein unwälzender Aspekt des Klarträumens besteht darin, dass der Schlaf dabei zu einem Vergnügen wird, einem Abenteuer ohnegleichen. Klarträumen konfiguriert unsere Beziehung zu jenem Drittel unseres Lebens, das wir im Bett verbringen, völlig neu. Plötzlich ist der Schlaf keine Zeitverschwendung mehr, wie manche Leute behaupten, sondern ein potenzielles Übungsgelände für unser psycho-spirituelles Wachstum und ein Labor zur Erforschung unseres Innenlebens, das uns auch im Wachzustand luzider und achtsamer macht. Sobald wir im unbewussten Zustand Bewusstheit erlangen, erkennen wir, dass wir grenzenlose, uneingeschränkte, schöpferische Wesen sind, und zwar in einem Maß, wie wir es uns niemals erträumt hätten.

Die meisten Menschen haben irgendwann in ihrem Leben einen luziden Traum, doch wenn wir die Kunst des Klarträumens von Grund auf lernen, können wir dieses verblüffende Phänomen gezielt und nach Lust und Laune in seiner ganzen Tiefe ausloten. Begriffe wie »luzider Traum« oder »Klartraum« sind ein wenig irreführend – »bewusster Traum« wäre zutreffender, denn diese Erfahrung wird durch das vollbewusste Realitätsgefühl im Traum geprägt –, aber sie haben sich eingebürgert und werden hier deshalb alternativ verwendet.

Um das Thema Klarträumen ranken sich indes so viele Missverständnisse, dass es sich lohnt, einen Blick darauf zu werfen, was ein Klartraum *nicht* ist ...

- Er ist *kein* Dämmerzustand zwischen halb wach und halb schlafend. Im Klartraum befinden wir uns in der REM-

Phase (Rapid Eye Movement, ein Schlafstadium, das durch schnelle Augenbewegung gekennzeichnet ist), schlafen tief und fest, doch ein Teil unseres Gehirns wird während des Traums reaktiviert, sodass wir das Traumgeschehen mit allen Sinnen erleben.

- Er ist *kein* ungewöhnlich lebhafter Traum – obwohl Klarträume superplastische Erfahrungen in HD-Qualität (noch hochauflösender als Fernsehbilder) beinhalten.
- Er ist *keine* außerkörperliche Erfahrung (auch Astralprojektion genannt). Dieser Punkt ist bei vielen Klarträumern bis heute umstritten, doch aus meiner Sicht finden Klarträume in erster Linie im persönlichen Bewusstseinsstrom unseres materiellen Körpers statt, während wir uns bei außerkörperlichen Erfahrungen über diese Grenzen hinausbewegen.

Der Klartraum *ist* ein Traum, in dem der Träumende weiß, dass er träumt. Ich hoffe, das wäre jetzt geklärt!

Im Klartraum sehen wir uns einem dreidimensionalen Konstrukt unseres Geistes gegenüber. Wir können die Projektionen unserer eigenen Psyche buchstäblich von allen Seiten betrachten – oder aus der Vogelperspektive, wenn wir fliegen – und einen vielschichtigen, engagierten Dialog mit den verschiedenen Verkörperungen dieser verborgenen Persönlichkeitsanteile führen.

Mit einem hohen Maß an luzidem Bewusstsein geht auch ein hohes Maß an geistiger Klarheit einher. Das heißt, wir sind mental imstande, zu erkennen, dass wir im Bett liegen und schlafen. Wir können denken, *Wow, ist das cool, ich kann es kaum erwarten, nach dem Aufwachen allen zu erzählen, was ich erlebt habe!*, und auf unsere Erinnerungen und persönlichen Erfahrungen im Wachzustand zugreifen. Die Handeln-

den in unseren Träumen sind wir *selbst*, doch dieses Selbst kennt keine Grenzen. Das bedeutet, wir können heilen, meditieren und lernen, können Aktivitäten nachgehen, die im Wachzustand unmöglich wären.

Das ist alles gut und schön, aber noch lange nicht das Beste. Was die meisten Klartraum-Einsteiger überrascht, ist das *Realitätsgefühl*, das damit verbunden ist. Gesichtssinn, Tastsinn, Geschmackssinn, Gehörsinn und Geruchssinn übermitteln uns die gleichen realen Wahrnehmungen wie im Wachleben, auch wenn es sich in erster Linie um eine Projektion des Geistes handelt. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich vorzustellen, wie sich ein Klartraum anfühlt, werfen Sie einen Blick auf die Traumprotokolle in den Fallstudien, die im Buch aufgeführt sind. Der Kampf gegen die Nikotinsucht ist eine gute Ausgangsbasis.

Und was die Skeptiker oder notorischen Neinsager betrifft, kann ich nur darauf hinweisen: Klarträumen ist kein Hirngespinnst, sondern seit annähernd vierzig Jahren ein wissenschaftlich hieb- und stichfest belegtes Phänomen. Dass es wirklich existiert, konnte nachgewiesen werden, weil es einzigartige und »klar erkennbare neuronale Korrelate« hat, was im Klartext bedeutet: Es macht sich nicht nur auf der psychischen, sondern auch auf der physischen Ebene bemerkbar.

DER WISSENSCHAFTLICHE ASPEKT

Im Jahre 2009 bestätigten Forscher des neurologischen Zentrums der Frankfurter Universitätsklinik, dass »der Klartraum einen hybriden Bewusstseinszustand mit definierbaren und messbaren Unterschieden zum Wachzustand und zum REM-Traumzustand (Rapid Eye Movement) darstellt.² 2012 entdeckte man im Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, dass sich bei Erreichen des Klartraumzustands die Ak-

tivität »in Hirnarealen, die mit der Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung in Zusammenhang stehen, einschließlich des rechten dorsolateralen präfrontalen Kortex und der Frontopolar-Regionen, binnen Sekunden signifikant erhöht«. ³ Wie gelangte man zu dieser Schlussfolgerung? Wenn man jemanden an Geräte zur Messung der elektrischen Aktivität des Gehirns, wie das EEG, anschließt oder physiologische Vorgänge durch bildgebende Verfahren wie die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRI) sichtbar macht (eine Art Scanner, der aktivierte Hirnareale mit hoher räumlicher Auflösung darstellt) und die Versuchspersonen in der Traumphase beobachtet, sieht man, dass Hirnstamm und Hinterhauptslappen hochgradig aktiv werden, während der vordere Teil des Gehirns, der präfrontale Kortex, beinahe gänzlich inaktiv ist.

Wissenschaftler sind überzeugt, dass Persönlichkeitszentren ⁴ und Selbstgefühl in Bereichen des präfrontalen Kortex' verortet sind; ⁵ da diese Bereiche während des Traumes »offline« ⁶ sind, akzeptieren wir ohne Wenn und Aber, dass wir beispielsweise über ein Weltreich wie das alte Ägypten herrschen. Allerdings nur bis wir aufwachen, denn dann geht der präfrontale Kortex wieder »online« und macht uns klar, dass unser Leben als Kleopatra nur ein Traum war.

Im Klartraum tritt ein anders gearteter Prozess in Kraft. Wenn uns bewusst wird, dass wir träumen, schalten sich bestimmte Areale im präfrontalen Kortex wieder ein und wir denken, *Moment mal, ich bin Kleopatra? ... Das muss ein Traum sein!* Oder, in der poetischen Formulierung des Meditationsexperten Rob Naim: »Sobald wir erkennen, dass die vermeintliche Realität in Wirklichkeit ein Traum ist, findet ein unmittelbarer, grundlegender Bewusstseinswandel statt. Und damit enthüllt sich uns das Labyrinth der Psyche.« ⁷

Eine weit verbreitete Erfahrung beim Klarträumen ist die Entdeckung einer sogenannten Traumanomalie und die damit verbundene Erkenntnis, dass es sich um einen Traum handeln muss. Wie das vonstattengeht? Wir befinden uns mitten im Traumgeschehen, als plötzlich ein bizarres Merkmal unsere Aufmerksamkeit weckt und wir denken, *Nanu ... was ist denn das? Im realen Leben ist so etwas nicht möglich, also muss es ein Traum sein!*

Bei vielen Klartraum-Einsteigern löst dieser Gedanke einen gewaltigen Adrenalinschub aus, und schon schrecken sie im Bett hoch, schlagartig wach und mit klopfendem Herzen, innerlich vor Aufregung zitternd, weil sie den ersten luziden Traum ihres Lebens hatten. Doch mit ein wenig mehr Übung können wir so lange in unserem Klartraum bleiben, wie wir möchten. Wie das geht, erfahren Sie an späterer Stelle.

KAUM ZU GLAUBEN, ABER WAHR

Wenn Sie das Gefühl haben, seit ungefähr fünf Minuten einen Klartraum zu erleben, liegen Sie mit Ihrer Einschätzung vermutlich richtig. Studien belegen, dass unser Zeitgefühl im Klartraumzustand ähnlich ausgeprägt ist wie im Wachzustand.⁸ Wie das? Im luziden Zustand bewahren wir uns weitgehend die Fähigkeit, die Zeit einzuschätzen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Möglichkeit, eine ganze Stunde (die Dauer Ihrer längsten Traumperiode) die Vorgänge in Ihrem Gehirn zu erforschen.



Charlie Morley

Klarträumen für Anfänger

Gestalte deine Träume - gestalte dein Leben

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34609-7

Kösel

Erscheinungstermin: August 2015

Dieses Buch ist eine Einladung in das faszinierende Universum des luziden Träumens. Luzides Träumen, auch Klarträumen genannt, bedeutet, dass man sich beim Träumen bewusst wird, dass man träumt. Diese erstaunliche Form des Träumens lässt sich Schritt für Schritt erlernen, und dieses Buch zeigt, wie es geht. Mit konkreten Tipps und Techniken, realen Fallbeispielen und Beiträgen von führenden Experten auf dem Gebiet des luziden Träumens.

Klarträumen ist wie eine Meditation, die man im Schlaf ausüben kann, und die sich weit über den Schlaf hinaus auf unser waches Leben auswirkt. Indem wir nämlich bewusst träumen und unsere Träume gestalten, lernen wir, auch unsere Wachphasen bewusster zu leben und unser Leben nach unseren eigenen Zielen auszurichten.

 [Der Titel im Katalog](#)