

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Institut für Materielle Kultur

Seminar: Durchführung Projekt: Müde bin ich, geh' zur Ruh': Bettgeschichten

WiSe 2022/23

Dozierende: Dr. Stefanie Samida

Forschungsbericht

# Wachsein im Schlaf?

**Begegnungen, Überschneidungen und Grade von Wach- und Schlafzuständen im Luziden Träumen**

Studierende: Marie Gerwing

E-mail: [marie.gerwing@uni-oldenburg.de](mailto:marie.gerwing@uni-oldenburg.de)

Studiengang: Kulturanalysen

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	2
<b>2. Theoretische Annäherung an das Träumen</b> .....	2
2.1 Traumforschung .....	2
2.2 Luzide Träume in der Traumforschung .....	3
2.3 Traum und Wachzustand .....	3
<b>3. Methodik und Vorgehen</b> .....	4
3.1 Autoethnografisch träumen .....	4
3.2 Der Mindful Lucid Dreaming Self-Study Online Course .....	5
<b>4. Hauptteil</b> .....	6
4.1 WILD - Vom Wachsein zum Klartraum .....	6
4.2 DILD - Vom ‚trüben‘ zum ‚klaren‘ Traum .....	8
4.3 Grade der Reflexionsfähigkeit .....	9
4.4 Grade der Handlungsfähigkeit .....	11
4.5 Traum-Körper .....	12
4.6 Traum-Raum .....	13
<b>5. Fazit</b> .....	13
5.1 Grade des Wachseins .....	13
5.2 Von Gegenräumen und Gegenwirklichkeiten .....	15
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	17
<b>Anhang</b> .....	18

# 1. Einleitung

*Bin ich im Traum oder in der Realität?*

Diese Frage lässt sich beantworten, indem du dir mit zwei Fingern die Nasenlöcher zuhältst und nun versuchst durch die Nase einzuatmen. Wie wir wissen: in der Realität wird das nicht funktionieren. Doch was, wenn du einen solchen *Reality-Check* im Traum durchführst? Weil der schlafende Körper weiter atmet, lässt sich ein Luftstrom in der Nase wahrnehmen, obwohl du versuchst, diese mit den Fingern zu verschließen. *Das ist nicht real. Das muss ein Traum sein.*

Doch wie kommen wir dazu, uns diese Frage im Traum zu stellen? Für die meisten Menschen wird das Traumgeschehen während des Träumens als real und plausibel erlebt. Erst nach dem Erwachen wird das im Schlaf Erlebte als unlogisch und nicht der Realität entsprechend bewertet und somit als Traum erkannt. Wir sehen uns in diesem Moment in der Lage, klar unterscheiden zu können zwischen Wach- und Schlafzustand, zwischen Logischem und Irrationalem, zwischen Realität und Traum.

*Verlaufen diese Trennlinien so klar, wie meist angenommen wird? Oder gibt es Momente, in denen diese scheinbaren Gegensätze miteinander verschwimmen?*

Der Moment, in dem du dir im Traum darüber bewusst wirst, dass du träumst, ermöglicht einen Zustand, der als *Luzides Träumen* oder *Klarträumen* bezeichnet wird. Das kritische Bewusstsein ist in einer Gehirnregion angesiedelt, die im Schlaf gewöhnlich inaktiv bleibt, doch in diesem Zustand aktiv wird. Dadurch, dass sich der Traum als solcher erkennen und reflektieren lässt, kann bewusst Einfluss auf das Geschehen genommen werden.

Das Erforschen derartiger Zustände wirft Fragen über Wachsein und Schlaf generell auf.

## 2. Theoretische Annäherung an das Träumen

### 2.1 Traumforschung

Mit wissenschaftlichem Interesse wenden sich vorwiegend die Neurowissenschaften sowie die akademische Psychologie den Träumen zu (Schredl 2018: 248). Die Frage danach, was überhaupt ‚wirklich‘ ist und Zweifel an einer klaren Unterscheidbarkeit zwischen Traum und

Wachsein, werden von Seite der Philosophie seit Jahrhunderten beleuchtet (Krovoza 2018: 2). Mindestens genauso lange, wird nach (Be-)Deutungen von Traumerlebnissen gefragt; und mit spirituell-religiösen Erklärungsansätzen werden diese häufig *außerhalb* der träumenden Person verortet, aus Sicht der Psychoanalyse *in* ihrem tiefsten Inneren, dem Unterbewusstsein.

## 2.2 Luzide Träume in der Traumforschung

Bis in die 1970er Jahre war es unter Wissenschaftler\*innen durchaus umstritten, ob es Luzide Träume tatsächlich gibt. Wie sollte sich denn auch der Wahrheitsgehalt von Traumerzählungen überprüfen lassen? Träumende können sich nach außen kaum mitteilen, was daran liegt, dass die Skelettmuskulatur in den meisten Schlafphasen weitestgehend gelähmt ist. Hierdurch wird verhindert, dass wir unsere Träume körperlich ausagieren und uns dabei möglicherweise verletzen (LaMarca 2020). Außer der Atemmuskulatur bleiben nur die Augen beweglich und der traumintensive REM-Schlaf ist durch ihr schnelles Hin- und Herbewegen (REM=Rapid-Eye-Movement) gekennzeichnet. Stephen LaBerge hatte den bahnbrechenden Einfall, Klarträumende könnten sich über gezielte Augenbewegungen nach Außen mitteilen. Ende der 1970er Jahre gelang es ihm erstmals im Selbstversuch im Schlaflabor, ein solches Signal zu senden. In den kommenden Jahren wurden zahlreiche weitere Experimente durchgeführt, in welchen über EEG-Aufzeichnungen die Hirnaktivität überwacht wurde. Die mit den Schläfer\*innen abgesprochenen Augenbewegungen in vereinbarten zeitlichen Abständen sind im EEG deutlich erkennbar (LaBerge 1990).

## 2.3 Traum und Wachzustand

Unter anderem gestützt auf Sigmund Freuds Traumtheorien herrschte für lange Zeit die Annahme vor, der Traum unterscheide sich als *unbewusster* Zustand grundlegend von dem *bewussten* Zustand des Wachseins. Aktuelle neurowissenschaftliche Zugänge zum Träumen und auch die Klartraumforschung von u.a. Stephen LaBerge weisen darauf hin, dass sich die beiden (Bewusstseins-)Zustände ähnlicher sind, als häufig angenommen wird. Dies stellt nicht nur psychoanalytische Traumtheorien, die Träume als einen Ausdruck des Unterbewusstseins begreifen infrage, sondern ermöglicht auch die Frage danach, was denn eigentlich den Traum vom Wachzustand unterscheidet, neu zu stellen.

LaBerge und Levitan (1993) beschreiben den Traumzustand nicht über einen Mangel an Bewusstsein, sondern als „lack of perceptual awareness of the sleeper's environment“ (ebd.: 2). Hier wird die nicht vorhandene Wahrnehmung der materiellen Umgebung der schlafenden Person zum primären Unterscheidungsmerkmal zwischen Traum und Wachzustand. Wenn wir wach sind, verarbeitet unser Bewusstsein die Eindrücke, die unsere Sinne ihm liefern, zu einem Gesamtbild, das wir als Wirklichkeit begreifen. Auch die materiell erscheinenden Bilderwelten und Geschichten, die unser Traum-Bewusstsein uns präsentiert, werden von uns in dem Moment als wirklich und real wahrgenommen. Wahrnehmung kann sowohl über Perzeption als auch über innere Konzepte, Annahmen und Erwartungen erzeugt werden (Hau 2018: 278). Doch während diese Wahrnehmungsmodi im Wachzustand zusammenwirken, basieren die Traum-Dinge und Traum-Wirklichkeiten allein auf unserem „Reservoir an Konzepten und Vorstellungsbildern“ (ebd.).

### 3. Methodik und Vorgehen

#### 3.1 Autoethnografisch träumen

Mit der Wahl der Auto-Ethnografie als Methode habe ich mich bewusst für einen sehr subjektiven Zugang zu dem ohnehin nur schwer objektivierbaren Forschungsfeld der Träume entschieden. Mithilfe von Induktionstechniken, also Techniken zum intentionalen Herbeiführen von Luzidität, begab ich mich ins Feld des träumenden Forschens. Ich entschied mich für das Durchlaufen eines käuflichen Online-Programms des US-Amerikanischen Institutes „Lucidity sleep and psychiatry“<sup>1</sup>. Die Anleiterin und Herausgeberin des Kurses, Kristen LaMarca hat viele Jahre bei Stephen LaBerge gelernt und ich sollte feststellen, dass auch das, was im Kurs gelehrt wird, weitestgehend auf seine Methoden zurückzuführen ist.

Mein auszuwertendes Material sind Erinnerungsprotokolle (Traumtagebuch) sowie Transkripte von nach dem Aufwachen aufgenommenen Sprachmemos. Dieses Material ist zugleich ein Teil der im Onlinekurs verfolgten Methodik, die zu mehr Bewusstheit über die eigenen Träume und somit Zugang zum Luziden Träumen führen sollen. Das Material habe ich in MaxQDA anhand der Grounded Theory Methodologie zunächst frei codiert und prozesshaft mein Forschungsinteresse und Oberthemen herausarbeiten können. Hierbei bin ich durchaus intuitiv

---

<sup>1</sup> <https://www.mindfulluciddreaming.com/>

und kreativ vorgegangen, mit dem Interesse, dass sich der eng an mein subjektives Empfinden geknüpfte Prozess auch im Forschungsergebnis widerspiegelt. Zweifelsohne ist der Körper in diesem Feld „gleichzeitig Erhebungsinstrument, Analysestelle und Ventil für die Erfahrungen“ (Mohr und Vetter 2014: 102). Aus der Fülle des entstandenen Materials wird im Folgenden nur der Teil genauer betrachtet und ausgewertet, der sich für die Untersuchung des *Wachseins im Schlaf* als besonders relevant herausgestellt hat.

Ergänzt wird das primäre Material durch begleitende Protokolle, die während des Durchlaufens der Kursmodule entstanden sind, sowie die Inhalte des Kurses selbst. Die betrachteten Daten entstanden größtenteils im Zuge des Durchlaufens der ersten zwei Kursmodule, die ein Drittel des gesamten Onlinekurses ausmachen.

### 3.2 Der Mindful Lucid Dreaming Self-Study Online Course<sup>2</sup>

Der „Mindful Lucid Dreaming Self-Study Online Course“ besteht aus sechs intensiven Modulen, die beim Erlernen des Luziden Träumens behilflich sein sollen und nach Erwerb des Kurses für ein Jahr online zur Verfügung stehen.

Wer gewöhnlich um die 7 bis 8 Stunden pro Nacht schläft, kann damit rechnen in dieser Zeit 4 bis 5 REM-Schlafphasen zu durchlaufen, im Durchschnitt ca. alle 90 Minuten. In dieser Schlafphase träumen wir am intensivsten. Außerdem ist in dieser Phase das Gehirn aktiver als in den anderen Schlafphasen, weshalb hier auch die Wahrscheinlichkeit, einen Luziden Zustand zu erreichen, am höchsten ist.

Wir alle träumen, wenn wir schlafen, auch in den NonREM-Phasen. Doch häufig verschwindet die Erinnerung an das Erlebte, bevor wir sie überhaupt wahrgenommen haben. Das Erinnern und auch das bewusstere Wahrnehmen von Träumen lässt sich trainieren. Die Effektivste Methode: Ein Traumtagebuch führen. Alle Erinnerungen, unabhängig davon wie detailreich oder zusammenhängend sie waren, versuchte ich über einen Zeitraum von ca zwei Monaten direkt nach dem Aufwachen entweder in meinem Traumtagebuch zu notieren oder als Sprachaufnahme in meinem Smartphone zu speichern. Ein weiterer Schritt: Traumzeichen dokumentieren. In den Aufzeichnungen finden sich oft wiederkehrende Motive, Umgebungen oder Qualitäten, die dabei helfen können, zukünftige Träume als solche zu erkennen.

---

<sup>2</sup> Dieser Abschnitt basiert auf Inhalten des unveröffentlichten Kursmaterials (LaMarca 2020)

Eine weitere Methode zum Induzieren von Luzidität sind Reality-Checks im Wachzustand. Die Frage, ob wir wach sind oder träumen soll mehrmals täglich gestellt und der Fokus auf den aktuellen Zustand im Moment gelenkt werden. Diese Frage wird verbunden mit einer immer gleichen Handlung, z.B. in die Luft springen, sich im Kreis drehen, oder eben sich für einen Moment die Nase zu halten. Der Gedanke dahinter ist, dass diese Frage und Handlung soweit zur Gewohnheit und *verkörpert* werden, dass sie irgendwann auch Einzug in unser Traumhandeln erhält.<sup>3</sup>

## 4. Hauptteil

### 4.1 WILD - Vom Wachsein zum Klartraum

*(Verschwommene Erinnerung)*

*Ich weiß nicht genau wie es anfing.* Ich war im Bett, allerdings nicht in meinem jetzigen Bett, sondern im Ehebett meiner Eltern in dem Haus, in dem ich aufgewachsen bin. [...]

*Ich glaube es gab einen Moment, in dem ich kurz etwas wach war.* Irgendwie wurde mir bewusst, dass ich in meiner aktuellen Wohnung im Bett neben M. bin und mich dann wieder im Traum, in meinem Traum-Bett wiederfand.

*So bemerkte ich, dass dies ein Traum war.*

*(Ab jetzt wird die Erinnerung deutlicher)*

Den Zustand wollte ich sofort austesten und einen etwas waghalsigen Salto auf dem Bett ausprobieren. (*Zweifellos beeinflusst von dem Sportler in der ARTE-Doku<sup>4</sup>, der im Traum seine Leichtathletik übt...*). Aber mein Körper war schwer und unfähig, genauso wie im ‚echten‘ Leben. Mir war bereits ziemlich klar, dass ich im Luziden Traum war, so dachte ich mir: ‚ich muss es mir nur vorher genau genug vorstellen und dann umsetzen.‘ Aber der Salto wollte auch beim zweiten Versuch nicht gelingen.<sup>5</sup>

*Ich konnte mich dann im Traum an eine weitere Möglichkeit des Reality-Checks aus der ARTE-Doku erinnern:* Ich hielt mir die Nase zu und tatsächlich fühlte ich, wie trotzdem die Atemluft weiter durch meine Nasenlöcher strömte. Jetzt war es mir ganz klar: Das hier ist ein Luzider Traum!

---

<sup>3</sup> Über die im Kurs vorgesehenen Übungen, Techniken und Tipps hinaus, habe ich gemeinsam mit meinem Partner\* einen eigenen ‚Reality-Check-Device‘ entwickelt: Ein Armband, das Tag und Nacht getragen werden soll und in Random-Abständen jede 1,5 bis 5 Stunden ein Vibrationssignal abgibt und damit an regelmäßige Reality-Checks erinnern soll.

<sup>4</sup> Kopfkino | Die unbekannte Welt der Klarträumer. <https://www.youtube.com/watch?v=s1p4GC9ziNA>

<sup>5</sup> Anmerkung im Traumtagebuch: Etwas später erinnerte ich mich, dass auch der Sportler in der Doku darüber sprach, dass im Luziden Traum bereits erlernte körperliche Fähigkeiten und Techniken wiederholt und somit verfeinert und vertieft werden können, dass es aber nicht möglich ist, träumend ganz neue Bewegungen oder Techniken zu erlernen. Nun ja, ich denke einen Salto beherrsche ich im Wachzustand noch weniger als in diesem Traum Erlebnis.

Dieses Erlebnis ist in meinem Traumtagebuch als „Mein erster Luzider Traum“ notiert. Ich befand mich ganz am Anfang des Forschungsprojektes. Ich hatte eine Idee, viele offene Fragen und keine klare Vorstellung davon, was meine Forschungsfrage sein würde oder wie ich es umsetzen könnte, Luzide Träume auto-ethnografisch zu erforschen. Um dem etwas näher zu kommen, hatte ich mir am Abend ein paar Videos auf Youtube angeschaut und war dann auf eine einstündige Arte-Dokumentation gestoßen, die ich mir vor dem Einschlafen anschaute. In der Nacht erwachte ich dann gegen 04:30, weil ich auf die Toilette musste. Ich erinnerte mich dabei an eine in einem Kurzvideo beschriebene Technik, die dabei helfen soll, im Traum Luzide zu werden.

Los geht's. Ich nehme mir ein Heft und schreibe meine Erinnerung an den letzten Traum [...] auf, aus dem ich aufgewacht war. Beim Schreiben erinnere ich mich auch an die Bruchstücke eines anderen Traums. Danach daddel ich etwas am Handy herum, weil ich mich noch immer sehr wach fühle, ermahne mich dabei aber, dass ich an das Träumen denken und mich darauf fokussieren sollte, bis ich wieder einschlafe. Liege noch eine Weile wach und versuche mir wiederholt einzureden, dass ich gleich einen Luziden Traum haben werde.

Ich war überrascht, dass es tatsächlich funktionierte. Sogar im Traum hatte ich dieses Gefühl des Überrascht-Seins und war etwas ungläubig und skeptisch gegenüber meiner eigenen Wahrnehmung. Auch nachdem ich mich mit dem *Nase-Reality-Check* vergewissert hatte, dass ich träume, führte ich weitere Experimente durch. Ich versuchte einen weiteren Salto, dann einen Purzelbaum und wendete mich dann von meinen körperlichen Fähigkeiten hin zur äußeren Wahrnehmung. Ich unternahm einige Versuche, einen dunklen Fleck auf dem Bettlaken ‚weg zu denken‘ aber es gelang mir bei mehrmaligem Hinsehen nur, seine Form und Farbintensität zu verändern.

Ich hatte in diesen ersten Klartraum Fragen und Erlebnisse aus meinem wachen Tag mitnehmen können und im weiteren Verlauf war ich zunehmend handlungsfähig und Kontrolle über das Geschehen übernehmen.

Diesen Zustand hatte ich also erreicht, indem ich nach meinem nächtlichen Aufwachen mein nun ‚waches‘ Bewusstsein darauf vorbereitete, dass es wieder in einen Träumenden Zustand übergehen wird. Das Mitnehmen ebendieser Bewusstheit aus dem Wachsein zurück in den Schlaf wird, so sollte ich später im Onlinekurs erfahren, unter der WILD-Technik zusammengefasst: Wake-Initiated Lucid Dream. Es sollte für den weiteren Verlauf meiner Forschung mein einziger wach herbeigeführter Klartraum bleiben, obwohl ich noch einige weitere WILD-Übungen praktizierte. Luzidität kann aber auch aus dem (nicht-Luzid)



träumenden Zustand herbeigeführt werden. Dies gelang mir mithilfe der Übungen und Hinweise aus LaMarcas Kurs durchaus häufiger.

#### 4.2 DILD - Vom ‚trüben‘ zum ‚klaren‘ Traum

Der Dream-Initiated Lucid Dream (DILD) entsteht innerhalb eines bereits stattfindenden Traumes, wenn dieser als solcher erkannt wird. So träumte ich, nachdem ich mich schon einige Monate intensiv mit Luzidem Träumen beschäftigt hatte, dass ich dringend auf Wohnungssuche war. Nun war ich mit der Situation konfrontiert, dass in der WG, in die ich einziehen sollte, schon meine Eltern lebten. Ich fühlte mich in der Klemme und aus dieser unangenehmen Situation heraus machte ich mit meiner Familie einen Spaziergang im Wald. Vor uns sah ich eine Person mit einem Hund und einem Pferd entlanglaufen. Ich nahm mir in einem Moment die langen Zügel des Pferdes und ließ mich von ihm ziehen bis ich irgendwann wegen der Geschwindigkeit den Boden unter den Füßen verlor. Auch das Pferd flog schließlich durch die Luft und ich hielt in meiner morgendlichen Sprachmemo fest, dass aus anfänglichem Spaß ein Angstgefühl wurde.

Und dann habe ich irgendwann so an den Zügeln gezogen und dachte damit kann ich das Pferd langsamer machen, aber stattdessen gab es damit nur so nen Ruck, der uns irgendwie in eine Drehung rein geschleudert hat. Also das Pferd hat sich dann so nach unten bewegt nach diesem Ruck und mich hats damit aber hoch gezogen, so richtig hoch in die Luft und relativ schnell bin ich einfach hoch in die Luft geflogen.

Hab auf jeden Fall ein bisschen Angst bekommen.

Aber in dem Moment habe ich das Traumzeichen erkannt. Also ich habe erkannt, dass irgendwie dieses 'an-so-Schnüren-Hängen' und in die Luft gewirbelt werden, dass das wiederkehrt in meinen Träumen.

Es war in diesem Fall ein wiederkehrendes Traumzeichen, das mich meinen Zustand reflektieren und einen Reality-Check machen ließ. Ich träumte! Später beim Aufzeichnen der Traumerinnerung stellte sich mir jedoch die Frage, ob ich in dem Moment wusste, dass ich träumte, oder ob ich träumte, dass ich träumte. Beim Nachdenken über diese Frage stellte ich das ‚Wissen‘ als kognitiven Zustand des wachen Bewusstseins dem Träumen als weniger bewussten, nichtwissenden Zustand gegenüber. Logisches oder reflexives Bewusstsein und Wissen sowie darauf basierende Kontroll- und Handlungsfähigkeit werden häufig als Definitionsmerkmale des Wachzustandes herangezogen (vgl. Thompson 2015: 52). Diese dichotome Gegenüberstellung möchte ich im Folgenden anhand der Analyse meiner beiden ausgewählten Luziden Träume noch genauer betrachten und befragen.

### 4.3 Grade der Reflexionsfähigkeit

Wenn ich wach bin, kann ich Logisches von Unlogischem unterscheiden, kann Zusammenhänge herstellen und verfüge letztendlich über eine Art Meta-Bewusstsein, was bedeutet, dass ich über mich selbst, meine Gedanken, Gefühle, Reaktionen und deren Qualitäten reflektieren kann (ebd.). Eine derartige Abgrenzung des wachen Gehirns vom träumenden Gehirn wird auch von Seiten der neurowissenschaftlichen Traumforschung vorgenommen. Als mögliche Erklärung wird die frequenzspezifische Reduktion der Aktivität im Frontalhirn im REM-Schlaf angeführt, die mit einem Verlust der Fähigkeit zum logischen Denken im Traum einhergeht (Hau 2018: 276).

Mit Blick auf meine Aufzeichnungen nicht-Luzider Träume, zeichnet sich ein komplexeres Bild von einem Gehirn „das einen naiven Glauben an Unmögliches zulässt und gleichzeitig logisches Denken beibehält“ (Oldis 2018: 353). Ein Beispiel hierfür erlebte ich u.a., als ich mit dem Pferd über den Wald flog, bevor ich den Traum schließlich erkannte. Das fliegende Pferd war für mich kein Anlass, die Situation als unrealistisch zu bewerten. Ich wähnte mich in der wachen Realität, zweifelte nicht und reflektierte nicht über die Plausibilität fliegender Pferde. Als ich dann aber an den Zügeln zog, um anzuhalten, wurde ich von einem durchaus logischen Effekt überrascht. Das Pferd und ich blieben nicht in der Luft stehen, sondern wurden von dem Ruck in entgegengesetzte Richtungen geschleudert. Was mich im Traum überraschte, bewertete ich später im Wachzustand als physikalisch logische Reaktion.

Anhand von Traumzeichen und Reality-Check begann ich im Traum über meinen aktuellen Zustand zu reflektieren. In der morgendlichen Aufzeichnung erinnerte ich mich, wie ich die Arme ausbreitete, den Wald von oben betrachtete und meiner Familie zurief: „Guckt mal ich träume!“ Ich versuchte mich außerdem in einer Beschreibung meines Bewusstseinszustandes:

[...]also ich war in so nem Bewusstsein: Whooa das ist jetzt nen Traum, ich kann das steuern. Aber ich hatte keinerlei andere... Ich bin zum Beispiel nicht auf die Idee gekommen meine Hände zu reiben oder irgendwie mich zu erinnern, dass ich ja auch eine Liste an Sachen habe, die ich gern machen möchte oder so.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Die Hände im Luziden Traum zu reiben ist eine Methode aus LaMarcas Onlinekurs, die dabei helfen soll, das Körperempfinden im Traumkörper zu verankern und somit den Zustand länger beizubehalten. Eine Liste, die ich (wach) im Zuge des Kurses angefertigt hatte, sollte mich im Luziden Traum an Ideen und Wünsche erinnern, die ich mir im Traum erfüllen und ausführen möchte.

Ich wusste, dass ich träumte, doch mir stand nicht das Wissen über Luzides Träumen zur Verfügung, dass ich mir im Wachzustand angeeignet hatte.

Stattdessen [...] hab ich mich dann auf so ne Baumkrone [gäääh] sinken lassen, ehm, und mir dabei irgendwie überlegt, dass die jetzt so super weich und kuschelig ist wie ein Bett und dann hab ich mich da so richtig reingekuschelt mit so einer Bettdecke...

Und das war dann schon der Übergang irgendwie zurück ins 'schlafende' Bett, wo ich dann aufgewacht bin. Aber das war quasi eine weitere Traumbene...

Ich bin nämlich aufgewacht in so einer Wohnung wo ich mit meinem Papa gewohnt hab, weil der mich irgendwie geweckt hat.

Was hier geschah war das ‚Aufwachen‘ aus dem Luziden Traum hinein in einen Nicht-Luziden Traum. Ich war in dem Moment überzeugt, dass ich aufgewacht war und war somit nach wenigen Minuten Luzidität in einen Zustand zurückgekehrt, den ich als wirklich bewertete. Ich zweifelte nicht daran, dass ich mit meinem Vater zusammenwohne, der mich weckt und zur Schule schickt. Ich hatte auch kein Wissen und keine Reflexionsfähigkeit darüber, dass ich die Schule bereits vor 9 Jahren abgeschlossen habe und seitdem nicht mehr mit meinem Vater lebe.

Das Fehlen eines Bewusstseins über mich selbst, mein Alter oder aktuellen Lebensabschnitt dokumentierte ich auch in der Erinnerung an meinen ersten Luziden Traum. Nachdem Saltos und Purzelbäume mir nicht gelungen waren und auch der Fleck auf dem Laken sich nicht ‚wegdenken‘ ließ, entschloss ich mich, nach draußen zu gehen.

*(Ab hier sehr klare Erinnerung)*

Ich befand mich auf der Wiese im Garten vor meinem Elternhaus. In der Mitte die große Eiche, ganz genau wie in meiner Kindheit.

*Ich glaube, dass es mir trotz des Bewusstseins über den Traumzustand in keiner Weise als etwas Besonderes auffiel, dass ich mich im Umfeld meiner Kindheit befand, das heute so gar nicht mehr existiert. Ich stellte mir auch nicht die Frage und erinnere mich an keinerlei Wahrnehmung dazu, ob ich als mein jetziges [erwachsenes] Ich, oder in einer früheren Version von mir selbst dort war.*

Im Gegensatz zu dieser Abwesenheit biografischer Erinnerung entwickelte ich in diesem ersten Luziden Traum eine sehr detaillierte Erinnerungsfähigkeit an (wache) Erlebnisse des Vortages. Ich war in der Lage zu einer Art Meta-Reflexion über mich selbst als Forschende im Traumsetting. Sogar bevor ich mir ganz bewusst geworden war, dass ich träumte, hatte ich mich an die Arte-Doku und die Reality-Check Methode erinnert und diese ausgeführt.

In meinen luziden Träumen erlangte ich die Fähigkeit zur selektiven kritischen Reflexion über Aspekte, auf die mein Fokus gerichtet war. Anderen Aspekten begegnete ich weiterhin mit der Leichtgläubigkeit eines Nicht-Luziden Zustandes. Die Grade der Reflexionsfähigkeit änderten sich hierbei häufig in Momenten des überrascht oder erschrocken Seins.

#### 4.4 Grade der Handlungsfähigkeit

*Ich erinnere mich an eigene reflektierende Gedanken im Traum in etwa so:*

Handelt es sich bei all dem hier noch um ‚Erleben‘ oder ist es eher ein ‚Herstellen‘? Bin ich in der Lage, mich in Situationen zu begeben, die sich irgendwie real anfühlen und kann mir hier Unerwartetes passieren? Oder konstruiere ich eher in meiner Vorstellung ganz bewusst vorgedachte Bilder, die ich dann (etwas leblos) in den Traum-Raum hineinprojiziere?

Ich stellte mir innerhalb meines ersten Luziden Traumes die Frage nach meiner Handlungsfähigkeit und Kontrollmöglichkeiten sowie nach meinen Möglichkeiten, Kontrolle auch wieder abzugeben. Auf beide Fragen erhielt ich direkt im Traum erste Antworten.

Ich stellte mir nun also vor, dass dort auf der Wiese neben der Eiche eine Tür erscheinen sollte. Zack, da war sie, senkrecht in der Luft stehend auf der Wiese.

‚Wenn ich durch diese Tür gehe‘, so stellte ich mir ganz bewusst vor, ‚dann komme ich an den Strand, ans Meer‘. Ich öffnete die Tür, trat hindurch und tatsächlich: Ich befand mich in einer wunderschönen Dünen-Landschaft. Vor mir wand sich ein schmaler Holzweg Richtung Meer, das ich am Horizont hinter den Dünen auch schon erblickte (*sehr bewusst kreierte Bilder, bis auf den Holzweg*).

Etwas entfernt hinter einer Düne kam plötzlich eine Dinosaurier-artige Ente hervor. Entengesicht mit Schnabel, aber der Körper des Tieres war etwa drei bis vier Meter groß (*absolut unvorhergesehen*).

Die Dino Ente kam auf mich zu und wirkte dabei kurz etwas bedrohlich. Ich erinnerte mich aber schnell, dass mir nichts geschehen kann, weil ich mich im Traum befinde. Also schloss ich für einen Moment die Augen und wünschte mir, dass das Tier süßer und freundlicher wird. Als ich die Augen wieder öffnete, lächelte mich die Dino-Ente mit ihrem Schnabel an, gackerte oder quakte fröhlich und watschelte mit wackelndem Po an mir vorbei.

Auch LaBerge und Levitan stellten bereits 1993 die Frage, ob wir beim Träumen mehr oder weniger Kontrolle über unsere Erfahrungen haben als im ‚Wachen‘ [‚waking‘] und führten hierzu eine experimentelle Studie durch (LaBerge & Levitan 1993). Kontrolle wird von ihnen definiert als die Fähigkeit, den Lauf der Dinge zu bestimmen oder zu beeinflussen und unterteilt in ‚freiwillige Kontrolle‘ mit intendierten Effekten/Konsequenzen und ‚unfreiwillige Kontrolle‘, wenn die eigene Handlung unerwartete Konsequenzen hat (ebd.).

Teilnehmende des Experimentes waren bereits geübt im Luziden Träumen und wurden aufgefordert, im Traum eine Abfolge im Voraus gestellter, klarer Handlungsanweisungen auszuführen. Die Aufgaben bewegten sich dabei auf einer Skala zwischen ‚einfach im Wachzustand zu erledigen‘ (z.B. einen Lichtschalter betätigen, in den Spiegel schauen) und ‚unmöglich im Wachzustand auszuführen‘ (z.B. durch einen Spiegel hindurch gehen) und es

stellte sich heraus, dass die Schwierigkeitsgrade im Traumzustand nicht dem Wachzustand entsprachen. Durch den Spiegel hindurch in eine andere Umgebung zu gelangen, war für die Träumenden häufig nicht schwer, das Betrachten des eigenen Spiegelbildes oder das Verändern der Lichtverhältnisse führte hingegen häufig nicht zu den erwarteten oder intendierten Geschehnissen (ebd.).

In meinen eigenen Luziden Träumen erlebte ich zum einen die Möglichkeit, die Räume um mich herum und auch mein körperliches Handeln *herzustellen* und meinen Vorstellungen entsprechend zu verändern. Zum anderen Erlebte ich etwas, was ich in meinen Aufzeichnungen als „Eigenwilligkeit der Umgebung“ bezeichnete und auch meinen Körper erlebte ich in Momenten als eigenwillig.

[...] dann hab ich sofort diese [Zügel] losgelassen und dachte ja nice, ich flieg jetzt einfach [gäähn] alleine weiter und hab meine Arme ausgebreitet [gäääääh] und bin irgendwie geflogen aber irgendwie auch so ein bisschen abgesunken und konnte mich nicht so ganz in der Luft halten.

Unvorhersehbarkeit und Irritationen stehen hier Vorstellungen von Luzidität als einer Art virtueller Realität, die sich ganz den eigenen Wünschen und Vorstellungen entsprechend herstellen und kontrollieren lässt gegenüber. Möglichkeiten von Handlungsfähigkeit und Kontrolle verlaufen ähnlich graduell und selektiv, wie die im vorigen Kapitel betrachtete Reflexionsfähigkeit und sind durch diese auch bedingt. Die erlebten Grade an Reflexions- und Handlungsfähigkeit ließen sich in Grade der Luzidität übertragen, die sich zwischen dem einfachen Bewusstsein über den Traumzustand und der Fähigkeit den eigenen Körper und die Umgebung zu beeinflussen bewegen.

Meine Luziden Erlebnisse entsprechen LaBerge und Levitans Feststellungen, dass das Kontrollieren und intentionale Bestimmen von Traumhandlungen und Bildern möglich ist, dass Träume aber gleichzeitig ‚ihr eigenes Ding machen‘ (ebd.). Momente der maximalen Handlungsfähigkeit sind an intentionale körperliche Aktionen geknüpft wie das Schließen der Augen oder Wegschauen, um die Szenerie zu verändern.

#### 4.5 Traum-Körper

Kristen LaMarca schreibt dem persönlichen Sicherheitsempfinden im Luziden Traum eine große Bedeutung zu. Grade der Handlungsfähigkeit sind an die Grade der Reflexionsfähigkeit geknüpft, über welche wir uns bewusst werden, dass der physische Körper schläft. In Nicht-Luziden Träumen und im Wachzustand gehen wir davon aus, uns in unserem physischen und

somit verletzbaren Körper zu befinden. Wir treffen Entscheidungen und handeln entsprechend dem Interesse, unsere physische Unversehrtheit und Sicherheit zu gewährleisten. Luzid träumend hingegen wird eben das Wissen darüber, dass der physische Körper sicher im Bett schläft (was nicht auf alle schlafenden Menschen tatsächlich zutrifft), als ausschlaggebende Erkenntnis und Basis für Kreativität, Lernen und bewusstseinsweiternde Erfahrungen betrachtet (LaMarca 2020).

Die Erfahrung des Fliegens im Luziden Traum ist hierfür ein prominentes Beispiel. Auch meine Begegnung mit der Dino-Ente hätte sehr anders verlaufen können, hätte ich mir nicht meinen Zustand vergegenwärtigt und dem Wesen somit seine Bedrohlichkeit genommen.

## 4.6 Traum-Raum

„Es gibt also Länder ohne Ort und Geschichten ohne Chronologie“ (Foucault 2013 [1966]: 119)

Auch Traum-Erinnerungen sind meist Geschichten ohne Chronologie in denen die Zeit eigenwillig fließt. Eigenwilligen Orten wendete sich Foucault ausführlich mit seinen Ausführungen zu den Heterotopien, den „vollkommen anderen Räumen“ zu (ebd: 120).

Räume versteht Foucault als historisch und sozial konstruiert und gleichermaßen konstitutiv. Dieses poststrukturalistische Raumverständnis lässt sich durch das dynamische Raumverständnis nach Rolshoven (2012) und den Repräsentationsraum nach Levebvre (2006 [1974]) erweitern. Davon ausgehend, dass es sich bei Räumen um Repräsentationen gesellschaftlicher und historischer Zuschreibungen handelt, lassen sich spannende Fragen an den Traum-Raum stellen. Im Wachzustand ist der Repräsentationsraum nicht als unabhängig von gebautem und erlebtem Raum zu betrachten (Rolshoven 2012), doch wenn wir Träumen, erschaffen Räume einzig und allein aus dem für uns Denk- und Erlebbaren.

## 5. Fazit

### 5.1 Grade des Wachseins

*Fühlen Sie sich wach im Schlaf?* Diese Frage stand als Anmerkung unter der vor einigen Monaten von mir eingereichten Forschungsskizze. Die Antwort ist: Ja und neuerdings Jein. Ich

fühle mich wach im Schlaf seit ich denken kann, so wie die meisten Menschen die (Nicht-Luzid) träumen und sich an ihre Träume erinnern. Im Traum fühlen wir uns wach, erst nach dem Aufwachen unterscheiden wir immer wieder aufs Neue zwischen wachem Bewusstsein und Traum. Diese Unterscheidung war für mich bis zum Beginn dieser Forschung einfach zu treffen. Wenn ich nun meine Aufzeichnungen und die herausgearbeiteten graduellen Unterschiede an Reflexionsfähigkeit und Handlungsfähigkeit betrachte, stelle ich fest, dass sich viele der erlebten Zustände nicht in eine Schlaf-Wach Dichotomie einordnen lassen.

Ob ich mich im Schlaf wach fühle, kann ich nicht mehr mit einem klaren Ja oder Nein beantworten, weil ich neuerdings nicht mehr weiß, ob ich mich im Wachsein wach fühle. Auch in Neurowissenschaften, Psychologie und Philosophie wird häufig nicht von einer deutlichen Trennung zwischen Wach- und Schlafzustand ausgegangen. Ebenso wie im Traum bewegen wir uns auch im Wachzustand durch unterschiedliche miteinander verschränkte Grade an Bewusstheit, Reflexions- und Handlungsfähigkeit. Werden diese Qualitäten als Grundlagen von Wachsein verstanden, so lässt sich hieraus ableiten, dass auch Wachsein keine Ja-Nein Frage ist, sondern graduell verläuft.

Befunde aus Schlaflaboren deuten an, „dass für das Träumen typische Verarbeitungsprozesse [im Gehirn] bereits am Tage stattfinden, parallel und kontinuierlich zu kognitiven Prozessen im Wachbewusstsein“ (Hau 2018: 282). Hieraus ließe sich ableiten, dass die Fragestellung nach „*Wachsein im Schlaf*“ zu kurz gegriffen ist, weil wir gleichermaßen auch im Wachsein schlafen bzw. träumen können.

Schon 1890 wies der Psychologe William James auf die selektiv gerichtete Aufmerksamkeit des Bewusstseins hin, worüber Erfahrungen und letztendlich Realität erst hergestellt werden.

„Millions of items of the outward order are present to my senses which never properly enter into my experience. Why? Because they have no *interest* for me. *My experience is what I agree to attend to.* Only those items which I *notice* shape my mind – without selective interest, experience is an utter chaos” and „For the moment, what we attend to is reality” (James 1981 [1890]: 380-81 zit. n. Thompson 2015: 50, Herv. im Orig.)

Daran anknüpfend bringt der Philosoph Evan Thompson westliche neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit uralten Buddhistischen Lehren zusammen und kommt ebenfalls zu dem Schluss: Träumen und Wachsein sind sich viel ähnlicher, als den meisten bewusst ist. Wenn wir träumen, verarbeitet unser selektives Bewusstsein die Bilder und Gedankenketten, die aus unserem Gedächtnis aufsteigen zu mehr oder weniger zusammenhängenden Sequenzen und Geschichten, die wir träumend für die Wirklichkeit halten. Wenn wir wach sind, verarbeitet unser Bewusstsein die selektiven Eindrücke, die unsere fünf Sinne ihm liefern, zu einem

Gesamtbild, das wir gleichermaßen für die Wirklichkeit halten (vgl. Thompson 2015: 118). Bewusstsein, Reflexions- und Handlungsfähigkeit sind in den unterschiedlichen Zuständen gleichermaßen selektiv und graduell.

Ob es Zustände des Wachseins im Schlaf gibt und wie sich diese äußern, lässt sich in dieser Arbeit nicht abschließend beantworten. Vielmehr ermöglichen Luzide Traumzustände neue Perspektiven auf das Wachsein und stellen Annahmen über Wachsein als einen dem Schlaf gegenüber bewussteren und handlungsfähigeren Zustand radikal infrage. Ähnlich wie Kristen LaMarca in ihrem Kurs herausstellt, stellt auch Evan Thompson fest, dass Luzide Träume durchaus als eine Gleichzeitigkeit von Wachheit und Schlaf erlebt werden, dass wir jedoch im Wachsein sowie im Nicht-Luziden Traum kein Meta-Bewusstsein über den aktuellen Zustand des Selbst haben (ebd.: 162). Dichotome Gegenüberstellungen zwischen Wachsein und Schlaf werden retrospektiv anhand unserer Annahmen darüber, was Wachsein und Schlafen bedeutet erst hergestellt.

## 5.2 Von Gegenräumen und Gegenwirklichkeiten

Erwachen wir aus einem gewöhnlichen Traum und stellen fest, dass all das, was wir wahrgenommen haben keine materielle Existenz hat, wird uns bewusst, dass wir es bloß fälschlicherweise für die Wirklichkeit gehalten haben. Es wird aber auch eine gänzlich andere Sichtweise auf Materialität und Wirklichkeit möglich. Das Träumen führt uns vor Augen, was für eindrucksvolle und wirkmächtige Bilderwelten unsere Vorstellungskraft erschaffen kann und wie widerstandslos unsere Wahrnehmung diese als Wirklichkeit annimmt. Wenn nun unsere Wahrnehmung im Wachzustand über Perzeption, aber gleichermaßen auch über innere Konzepte, Erwartungen, Gedanken, Gefühle und Erinnerungen Bilder entstehen lässt, dann können wir davon ausgehen, dass auch diese Bilder ein Zusammenwirken der objektiven ‚Dingwelten‘ mit den Bilderwelten unserer Vorstellungskraft sind.

Hier wird eine weitere Dichotomie zwischen Traum und (materieller) Wirklichkeit brüchig. Stephen LaBerge weist darauf hin, dass auch der physische Körper nicht ohne weiteres als ‚wirklicherer‘ Körper zu verstehen ist:

„This dream body is our mental representation of our actual physical body. But this is the only body that we ever directly experience. We know by direct acquaintance only the contents of our minds. All of our knowledge concerning the physical world, including even the assumed existence of our ‘first’ or physical bodies, is by inference.” (LaBerge 1985: 15)



Ähnlich den Foucaultschen Heterotopien als „Gegenräumen“, entstehen im Traum-Raum eine Art „Gegenwirklichkeit“, die in Beziehung zu anderen Orten und Wirklichkeiten steht, sich ihnen aber gleichermaßen widersetzt (Foucault 2013: 125). Es lassen sich Parallelen erkennen zwischen dem Potential der Heterotopien „alle anderen Räume infrage zu stellen oder sogar als Illusion zu entlarven“ (ebd. 125) und den jahrtausendealten Grundsätzen des Tibetischen Dream-Yogas. Auch viele der Übungen, Meditationen und Hinweise in LaMarcas Onlinekurs sind an das buddhistische ‚Traum-Yoga‘ angelehnt.

„Dream yoga asks us to view waking experience as a dream while also teaching us how to wake up within the dream state. In this way [...], dream yoga tries to show us how the waking world isn't outside and separate from our minds; it's brought forth and enacted through our imaginative perception of it.“ (Thompson 2015: 165)

Luzide Träume sind in verschiedenster Hinsicht Grenzerfahrungen. Nicht nur zeigen sie auf, dass *Wachsein* und *Schlafen* gar nicht so unterschiedlich sind, wie wir häufig annehmen, sie stellen hiermit auch weitere Dichotomien infrage wie *bewusst – unbewusst* und *logisch – unlogisch*, bis hin zu der Frage, ob sich *Realität* oder *Wirklichkeit* eigentlich so klar bestimmen und abgrenzen lassen von dem, was wir gemeinhin als *Illusionen* oder *Konstruktionen* begreifen.

## Literaturverzeichnis

- Foucault, Michel (2013 [1966]): *Die Heterotopien* [Radiovortrag]. In: *Schriften zur Medientheorie*. Berlin: Suhrkamp.
- Hau, S. (2018): *Experimentelle Schlaf- und Traumforschung*. In: Krovoza, A. /Walde, C. (Hg.): *Traum und Schlaf. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart: J.B. Metzler Verlag, 275-286
- James, W. (1981 [1890]): *The Principles of Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Krovoza, A. (2018): ‚Kulturarbeit‘ am Traum. In: Krovoza, A. /Walde, C. (Hg.), *Traum und Schlaf. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart: J.B. Metzler Verlag, 2-19
- Krovoza, A. /Walde, C. (Hg.) (2018): *Traum und Schlaf. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart: J.B. Metzler Verlag.
- LaBerge, S. (1985): *Lucid Dreaming*. New York: Ballantine
- LaBerge, S. (1990): *Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM Sleep*. In: Bootzen, R.R. et. al (Hg.), *Sleep and Cognition*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 109-126
- LaBerge, S. /Levitan, L. (1993): *Testing the Limits of Dream Control: The Light and Mirror Experiment*, NIGHTLIGHT 5 (2), The Lucidity Institute
- LaMarca, K. (2020): *Mindful Lucid Dreaming Self-Study Online Course* [unveröffentlicht]
- Lefebvre, H. (2006 [1974]): *Die Produktion des Raumes*. In: Dünne, J. / Günzel, S. (Hg.), *Raumtheorie. Grundlagentexte aus Philosophie und Kulturwissenschaften*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp, 330-342.
- Mey, G./ Mruck, K. (2020): *Grounded-Theory-Methodologie*. In: Mey, G. / Mruck, K. (Hg.) *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie, Band 2: Designs und Verfahren*, 2. Auflage, Wiesbaden: Springer, 513-536
- Mohr, S. / Vetter, A. (2014): *Körpererfahrung in der Feldforschung*. In: Bischoff, C. et. al. (Hg.), *Methoden der Kulturanthropologie*, Bern: Haupt, S. 101-116.
- Oldis, D. (2018): *Die neuen coolen Medien der Träume*. In: Krovoza, A. /Walde, C. (Hg.), *Traum und Schlaf. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart: J.B. Metzler Verlag. 350-362
- Rolshoven, J. (2012): *Zwischen den Dingen: der Raum. Das dynamische Raumverständnis der Empirischen Kulturwissenschaft*. In: *Schweizerisches Archiv für Volkskunde* 108, 156–169.
- Schredl, M. (2018): *Aktuelle empirische Traumforschung*. In: Krovoza, A. /Walde, C. (Hg.), *Traum und Schlaf. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart: J.B. Metzler Verlag, 248-257
- Thompson, E. (2015): *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. New York: Columbia University Press

# Anhang

## 1. Mein erster Luzider Traum (Traumtagebuch, nicht überarbeitete Version)

*Zeit: 04.06.2022, morgens nach dem Aufwachen*

*Ort: bei mir zuhause im Bett*

### **Traum-Erinnerung VORHER:**

Ich bin in einem Garten. Ich setze mich auf ein Klettergerüst o.Ä. und möchte dort etwas essen oder vielleicht schlafen. Jedenfalls liege ich mit dem Rücken auf dem Holz, als ich aus dem Augenwinkel ein kleines Tier wahrnehme, das sich mir schnell nähert. Ich denke es ist eine Maus oder Ratte und weil sie fast schon meinen Körper erreicht hat, greife ich reflexartig nach ihr. Sie ist glitschig und weich. Eine Kröte? Ich war nicht schnell genug. Sie hat schon meinen Nacken erreicht und als ich sie mit der Hand wegnehmen möchte, beißt sie sich fest. Bäääääh. Ich schmeiße das Tier gegen die etwa 1,5m entfernte Wand zum oberen Teil des Klettergerüsts. Moment, warum habe ich sie nicht viel weiter weg und vor allem vom Gerüst runter geworfen? Innerhalb von Sekunden ist das Tier wieder zu mir rüber geflitzt und beißt in meinen Hals.

Ich bin von Ekel erfüllt und habe auch etwas Angst.

**Ich wache auf.** Meine Hand ist an meinem Nacken, als ob ich mit meinem physischen Körper tatsächlich versucht habe nach dem Tier an meinem Hals zu greifen.

Ich erinnere mich an ein weiteres Traum Bruchstück. Wahrscheinlich habe ich es noch vor dem Klettergerüst Traum geträumt?

Im Keller bei M. Seine Mitbewohnis sind da. Ich will einen Schlüssel holen oder so. Bin in einer unklaren Wohnsituation. Eine sehr schöne Mitbewohnerin verweist.

### **Die Vorbereitung zum LD:**

Ich wache um 4:30 auf (aus dem Klettergerüst Traum) und muss auf die Toilette. Ich habe bis hierhin ca 4 Std. geschlafen. Ich wasche gedankenverloren mein Gesicht mit kaltem Wasser, fühle mich irgendwie wach und frisch und wundere mich, warum ich das gemacht habe. Schließlich möchte ich ja noch nicht aufstehen, sondern weiter schlafen. Ich denke, dass ich eh nicht so schnell wieder einschlafen kann und darum will ich die Zeit spontan als „lucid-training“ nutzen. Ich erinnere mich in dem Moment an die Tipps aus einem Kurzvideo auf Youtube:

*„Sofort Luzide Träume haben - Die Effektivste Technik“*

Los geht's.

Ich nehme mir dieses Heft und schreibe meine letzte Traum-Erinnerung (den Klettergerüst-Tier-Ekel Traum) auf, aus dem ich aufgewacht war. Beim Schreiben erinnere ich mich auch an die Bruchstücke des anderen Traums. Danach daddel ich etwas am Handy herum weil ich mich noch immer sehr wach fühle, ermahne mich dabei aber, dass ich an das Träumen denken und mich fokussieren sollte, bis ich wieder einschlafe. Liege noch eine Weile wach und versuche mir einzureden, dass ich gleich einen luziden Traum haben werde. Anuscheln an M. hilft dann, um gegen 5:30 endlich wieder einzuschlafen. Ich war also eine gute Stunde wach gewesen.

## **Der luzide Traum**

*Verschwommene Erinnerung:* Ich weiß nicht genau wie es anfing. Ich war im Traum im Bett, allerdings nicht in meinem jetzigen Bett, sondern im Ehebett meiner Eltern in der Loheide, dem Haus, in dem ich aufgewachsen bin. Ich wusste, dass ich in dem Bett mit meiner Mutter geschlafen hatte, aber mich dann irgendwohin weg geschlichen habe. Ich trug eine Art Lingerie, die ich heimlich unter der Bettdecke wieder ausziehen wollte, bevor meine Mutter wieder ins Zimmer käme.

- Ich glaube es gab einen Moment, in dem ich kurz etwas wach war. Irgendwie registrierte ich, dass ich in meiner Wohnung im Bett neben M. bin und mich dann im Traum, in meinem Traum-Bett wiederfand.

- ***So bemerkte ich, dass ich im Traum bin!***

*Etwas deutlichere Erinnerung:* Den Zustand wollte ich sofort austesten und einen etwas waghalsigen Salto auf dem Bett machen. (Zweifellos beeinflusst von dem Sportler in der ARTE-Doku, der im Traum seine Leichtathletik übt...). Aber mein Körper war schwer und unfähig, genau so wie im „echten“ Leben. Mir war ebrenits klar, dass ich im luziden Traum bin und dachte mir: ich muss es mir nur vorher genau genug vorstellen und dann umsetzen. Aber der Salto wollte auch beim zweiten Versuch nicht gelingen (1).

Ich konnte mich dann im Traum an eine weitere Möglichkeit des **Reality-Checks** aus der ARTE-Doku erinnern:

Ich hielt mir im Traum die Nase zu und tatsächlich fühlte ich, wie trotzdem die Atemluft weiter durch meine Nasenlöcher strömte. Jetzt war es mir wirklich ganz klar: Das hier ist ein luzider Traum!

Irgendwie war ich in Gedanken nun auf der Suche nach den ober krassen und kreativen Ideen, was ich in diesem bedeutungsvollen ersten Lucid Dream nun außergewöhnliches erleben sollte. So ganz traute ich meinem Zustand aber auch noch nicht, schließlich hatte ja der Salto nicht geklappt... Ich wollte noch etwas weiter austesten.

Anstatt des körperlich herausfordernden Saltos versuchte ich nun einen Purzelbaum auf dem Bett. Ich wollte ihn elegant aussehen lassen, aber es wurde eher eine klobige halbe Umdrehung. Halb, weil ich auf der Hälfte, kopfüber eingekugelt, irgendwie „stecken“ blieb. Mit erneutem Anschwung vollendete ich die zweite Hälfte der Rolle, kippte dabei aber seitlich weg und plumpste über den Bettrand runter auf den Boden.

Ich dachte mir dann so etwas wie: „Hmm, es scheint doch nicht alles möglich zu sein in diesem merkwürdigen Zustand.“ Und: „Ok, wenn ich meinen Körper hier nicht manipulieren kann, dann versuch ich es mit meiner Umgebung und Wahrnehmung.“

*Meine Erinnerung ist hier wieder etwas verschwommener:* Auf dem Bettlaken bemerkte ich einen großen Fleck. Schmutz? Vielleicht Blut?

Mit Augenschließe oder Umdrehen versuchte ich den Fleck „weg-zu-denken“. Aber jedes Mal wenn ich wieder zum Bettlaken sah, war der Fleck nicht, wie ich es in meiner Vorstellung versucht hatte, verschwunden, sondern in veränderter Form, immerhin irgendwie blasser oder kleiner (2).

Ich entschloss dann, nach draußen zu gehen.

*Klarere Erinnerungen:* Ich befand mich auf der Wiese im Garten vor meinem Elternhaus. In der Mitte die große Eiche, ganz genau wie in meiner Kindheit.

Ich glaube, dass es mir trotz des Bewusstseins über den Traumzustand in keinster Weise auffiel, dass ich mich im Umfeld meiner Kindheit befand, welches so gar nicht mehr existiert. Ich stellte mir auch nicht die Frage und hatte keinerlei Wahrnehmung dazu, ob ich als mein jetziges, erwachsenes Ich, oder in einer früheren Version von mir dort war.

Ich war insgesamt viel in einem Modus des nachdenkens und analysierens darüber, was mir hier geschah.

Was wollte ich jetzt versuchen? Es scheint wieder eine Erinnerung aus der ARTE-Doku gewesen zu sein, die mich den nächsten Schritt machen ließ:

Ich stellte mir nun also vor, dass dort auf der Wiese neben der Eiche eine Tür erscheinen sollte. Zack, da war sie, senkrecht in der Luft stehend auf der Wiese.

Wenn ich durch diese Tür gehe, so stellte ich mir ganz bewusst vor, dann komme ich an den Strand, ans Meer. Ich öffnete die Tür, trat hindurch und tatsächlich: Ich befand mich in einer wunderschönen Dünen-Landschaft. Vor mir begann ein schmaler Holzweg Richtung Meer, welches ich am Horizont hinter den Dünen erblickte. (-> *sehr bewusst kreierte Bilder*)

Etas entfernt hinter einer Düne kam plötzlich eine Dinosaurier-artige Ente hervor. Entengesicht mit Schnabel aber ein ca 3-4 Meter großer Körper. (-> *absolut unvorhergesehen*)

Die Dino Ente kam auf mich zu und wirkte dabei etwas bedrohlich. Ich hatte kurz etwas Angst, erinnerte mich aber schnell, dass mi nichts geschehen kann weil ich mich im LD befinde. Also schloss ich kurz die Augen und wünschte mir, dass das Tier süß und freundlich wird. Als ich die Augen wieder öffnete, lächelte mich die Dino-Ente mit ihrem Schnabel an, gackerte oder quakte freundlich und watschelte mit fröhlich wackelndem Popo an mir vorbei.

Ich machte mich dann auf den Weg über den Holzweg Richtung Meer. Am Wegesrand sah ich ein blaues sportliches Fahrrad stehen. (-> *absolut unvorhergesehen*)

Ich fragte mich, wer hier wohl noch an diesem Strand ist außer mir. Direkt nachdem ich mir diese Frage stellte, sah ich den Fahrrad-Besitzer in enger Radfahrer\*innen-Kleidung vor mir den Weg entlang laufen. Ich sagt irgendwas und die Person drehte sich zu mir um. Er sah ganz sympathisch aus aber ich entschied mich in diesem Moment, dass ich diesen einmaligen Traum-Strand-Ausflug mit einer für mich attraktiveren und irgendwie jüngeren Person (tbh: Mann) verbringen möchte. Ich drehte mich also um, stellte mir diese neue Wunschperson vor und als ich mich wieder zurück drehte, stand dort in etwa die Person, die ich versucht hatte mi vorzustellen. Immer noch älter, als meine versuchte Imagination, aber definitiv sexy. Es fühlte sich irgendwie gleichzeitig aufregend und absurd an, nun mit dieser von mir designten Person den Traum am Strand zu verbringen.

Ich wusste nicht recht, was ich zu ihm sagen sollte, stattdessen lief ich auf ihn zu, sprang an ihm hoch und umarmte ihn mit Armen und Beinen.

In diesem Moment wurde ich vom Wecker geweckt.

### **Notierte Reflexionen:**

- Während des gesamten Traumes fühlte ich mich in einer Art Analyse-Modus. Wollte den Zustand überprüfen und herausfinden, was möglich ist.
- Ich erinnere mich an Reflektionen im Traum in etwa so:

- Handelt es sich bei all dem hier noch um „Erleben“? Bin ich in der Lage, mich in Situationen zu begeben, die sich irgendwie real anfühlen und kann mir hier Unerwartetes passieren? Oder konstruiere ich eher ganz bewusst vorgedachte Bilder in meiner Vorstellung, die ich dann (quasi etwas leblos) in den Traum-Raum hineinprojiziere?
- ERLEBEN vs. HERSTELLEN?!
- Ich glaube es ist mir erst nach dem Aufwachen klar geworden, dass Anteile des Luziden Traumes wie die Dino-Ente und, das blaue Fahrrad (und irgendwie auch das ganze Loheide-Setting), in keinsten Weise von mir erwartet oder vorgedacht/ bewusst hergestellt waren. Sie überraschten mich im Traum, aber meine Begegnung mit und Wahrnehmung von ihnen, konnte ich dann anhand meiner bewussten Vorstellungskraft im Voraus gestalten.
- Andere Bilder aber, wie die von mir designte Person am Ende, wirkten auch auf mich etwas lebloser, in den Raum hineinprojiziert, vielleicht auch deswegen nicht wie ein möglicher ernstzunehmender Gesprächspartner?
- Frage: Wie hätte eine Interaktion mit dieser Person meiner Vorstellung verlaufen können? Wäre ein Gespräch möglich/erschwert/seine Sätze von mir vorgedacht gewesen? Der Wecker hat die Situation beendet, bevor ich all das herausfinden konnte.

(1) Später erinnerte ich mich, dass auch der Sportler in der Doku darüber sprach, dass im LD bereits erlernte Körperliche Fähigkeiten wiederholt und somit verfeinert und vertieft werden können, dass es aber nicht möglich ist, träumend ganz neue Bewegungen oder Techniken zu erlernen. Nun ja, ich gebe zu, einen Salto beherrsche ich im Wachzustand noch weniger als in diesem Traum Erlebnis.

(2) Beim Aufschreiben dieser Sequenz denke ich mir, dass es vermutlich auch schwer umzusetzen ist, etwas „weg-zu-denken“. So wie der paradoxe Versuch, in einem bestimmten Moment an etwas bestimmtes nicht zu denken. Solange der Fleck aber in meiner Vorstellung existierte, tauchte er auch auf dem Laken immer wieder auf.

## 2. 2022\_10\_11 LD: Traum im Traum im Traum (Audio-Transkript)

*Zeit: 11.10.2022, 06:46 Uhr*

*Ort: Auf der Arbeit (Mädchenhaus) im Bett*

[0:00:00.0] So... ich hatte einen kurzen ganz verrückten luziden Traum heute Nacht hier bei der Arbeit.

[0:00:08.9] Das hatte schon ne Vorgeschichte..., die mir gerade schon aus dem Gedächtnis verschwindet. Auf jeden Fall hab ich meine Wohnung wo ich noch mit Abd wohne aufgegeben [gäh] und eine neue WG gesucht und dann wurd ich in eine WG Besichtigung eingeladen.

[0:00:29.6] Das war dann eine WG in der schon E. und meine Eltern wohnen. Und die fanden das ne ganz tolle Idee dass ich da einziehe und für mich war es aber irgendwie super anstrengend mit denen und ganz schnell ganz klar dass ich da nicht einziehen kann. Aber ich hatte irgendwie Druck schnell was zu wohnen zu finden.

Hm... und irgendwie aus der Situation heraus sind wir dann zu so nem langen Spaziergang gekommen. Ehm... [gääääääh] irgendwo im Wald oder so... und... es war irgendwie ein Mensch mit einem Hund ganz schnell unterwegs und daneben war ein Pferd.

[0:01:17.3] Und das hatte so ewig lange, na wie so ne ewig lange Leine oder Zügel oder so und irgendnem Moment hab ich mir die einfach genommen in die Hände und wollte glaub ich eigentlich dass das Pferd mich einfach ein bisschen zieht dass ich nicht von alleine so richtig laufen muss. Das hat es auch gemacht.

Dann wurde dieses Pferd aber immer schneller und schneller[gäh] so dass ich irgendwann so abgehoben, und dann bin ich... genau erstmal hab ich so gesprungen und hab noch so meinen Eltern irgendwie gezeigt: guckt mal

[0:01:50.7] und dann bin ich aber irgendwann einfach abgehoben geblieben, weil das so ne Geschwindigkeit war und bin quasi gar nicht mehr mit den Füßen aufn Boden aufgesetzt [gäh] und so mit diesem Pferd da lang gedüst.

[0:02:06.4] Und in dem Moment fand ich das irgendwie ziemlich cool und hat Spaß gemacht und irgendwann wurde es aber so schnell, dass ich auch ein bisschen Sorge hatte oder irgendwie ehm ich wollte das Pferd auf jeden fall anhalten...

[0:02:23.1] Irgendwann war das Pferd auch am fliegen, das merk ich jetzt erst.

[0:02:27.1] Ehm... Und dann hab ich irgendwann so an den Zügeln gezogen und dachte damit kann ich das Pferd langsamer machen, aber stattdessen gab es damit nur so nen Ruck, der uns irgendwie in so ne Drehung rein geschleudert hat. Also das Pferd hat sich dann so nach unten bewegt nach diesem Ruck und mich hats damit aber hoch gezogen, so richtig hoch in die Luft und relativ schnell bin ich einfach hoch in die Luft geflogen...

[0:02:53.4] Hab auf jeden fall ein bisschen Angst bekommen...

[0:02:55.8] Aber in dem Moment hab ich das Traumzeichen erkannt. Also ich hab erkannt, dass irgendwie dieses 'an-so-Schnüren-Hängen' und in die Luft gewirbelt werden, dass das wiederkehrt in meinen Träumen.

[0:03:12.9] und dann hab ich echt irgendwie mit diesen Zügeln in der Hand versucht so, also geschafft eine Hand an meine Nase zu legen und einen Reality Check gemacht und da hab ich echt weiter geatmet

[0:03:27.8] und dann hab ich sofort diese Flügel [Zügel] losgelassen und dachte ja nice, ich flieg jetzt einfach [gäääh] alleine weiter und hab meine Arme ausgebreitet [gäääääh] und bin irgendwie geflogen aber irgendwie auch so ein bisschen abgesunken und konnte mich nicht so ganz in der Luft halten. Aber schon. Also ich bin geradeaus geflogen und hab dann auch zu meiner Familie runter geguckt, die waren noch da und irgendwie meinte ich: guckt mal, guckt mal ich träume! Oder so in der Art... und bin dann so mit ausgebreiteten Armen so nen Stückchen weit geflogen und hab auf diesen Wald von oben geguckt.

[0:04:09.9] Und... [gäääääh] mein Gefühl wäre jetzt, dass ich aber nicht so ganz klar war sondern irgendwie, also ich war in so nem Bewusstsein: Whooa das ist jetzt nen Traum, ich kann das steuern. Aber ich hatte keinerlei andere... Ich bin zum Beispiel nicht auf die Idee gekommen meine Hände zu reiben oder irgendwie mich zu erinnern, dass ich ja auch ne Liste an Sachen hab, die ich gern machen möchte oder so.

[0:04:37.0] Stattdessen bin ich, als ich weiter so abgesunken bin, hab ich mich dann auf so ne Baumkrone [gäääh] sinken lassen, ehm, und mir dabei irgendwie überlegt, dass die jetzt so super weich und kuschelig ist wie ein Bett und dann hab ich mich da so richtig reingekuschelt mit so ner Bettdecke...

[0:05:00.1] ... Und das war dann schon der Übergang irgendwie zurück ins 'schlafende' Bett, wo ich dann aufgewacht bin. Aber das war quasi eine weitere Traumbene... ehm...

[0:05:16.0] Ich bin nämlich aufgewacht in so einer Wohnung wo ich mit meinem Papa gewohnt hab, weil der mich irgendwie geweckt hat. So ein bisschen Schulzeit-mäßig, als ob ich jetzt zur Schule müsste. Das war auch mein Gefühl so nen bisschen. Also mein Papa hat mich geweckt und jetzt hab ich irgendwie nicht so viel Zeit um mit ihm zu frühstücken und dann muss ich los...[lache]... ehm... aber ich bin noch ne Weile nicht aufgestanden, ich konnte irgendwie, es gab in dem Zimmer zu allen Seiten Fenster, konnte ich gucken was mein Papa macht [gäh]...

[0:05:50.2] Irgendwie hab ich da auch so nen Kühlschrank gehabt. Das war dann so nen bisschen so Reiseproviand im Kühlschrank... auf jeden Fall auch ne 'ALSAN' Butter, die ich ja im Moment nur esse [lache]...

[0:06:10.6] Naja... dann hab ich entschieden noch was anderes kurz zu machen, mit M. und bin dann ins Bad... und...

[0:06:25.7] irgendwie... hat sich dann der Raum, der Ort verwandelt. Nämlich in meinen Arbeitskontext, wo ich ja heute tatsächlich schlafe.

[0:06:40.3] Also vielleicht war es, gab es da irgendwie schon so n halb-wach Zustand von, ja dass dieser Ort hier auf jeden fall mit rein gekommen ist [gäh].

[0:06:48.6] Ich lag dann auch wieder im Bett und [gäääääh] war mir irgendwie unsicher, ob ich jetzt schon hätte aufstehen müssen, um hier die anderen im Haus zu wecken, ehm... und ob ich irgendwie schon mal wach war und wieder eingeschlafen bin. Dann hab ich auf die Uhr geguckt und es war tatsächlich schon halb-acht und ich hätte aber um sieben aufstehen müssen.

[0:07:16.7] Dann hab ich so ein bisschen mich... erschreckt... ehm



[0:07:22.2] ... und bin in dem Moment dann nochmal aufgewacht. Wieder hier im Arbeits-Bett und hab auf die Uhr geguckt und es war doch noch viel früher.

[0:07:32.9] Ehm... und das war dann mein echtes Aufwachen... also ich check mal kurz...[Nase Geräusch]... ja, ich bin wach