Die Macht der *Träume*

Die Bilder der Nacht nach eigenem Willen lenken? Klingt traumhaft! bella-Redakteurin Caren Hodel (41) wagt **einen Selbstversuch**

Text: Caren Hodel **Fotos:** Quirin Leppert

Barfuß irre ich umher. Überall Abzweigungen. Straßenschilder, die ich nicht entziffern kann. Und Männer mit roten Hüten, die unentwegt auf meine schmutzigen Füße starren. Auch ich starre auf meine Füße, dann auf die Uhr. Die Zahlen darauf purzeln durcheinander, bis sie scheppernd zu Boden fallen.

Diese Szene begegnet mir regelmäßig in meinen Träumen. Zu gern würde ich einmal bewusst eingreifen. Mir Schuhe anziehen, zielstrebig meinen Weg gehen und den Männern mit den roten Hüten fröhlich zuwinken. Das soll tatsächlich möglich sein. Das Zauberwort lautet luzides Träumen. Um zu erfahren, was dahintersteckt, mache ich mich auf den Weg ins bayerische Trostberg. Hier treffe ich einen Mann, der sich auskennt: Simon Rausch (30). Er gründete das größte deutschsprachige Klartraum-Forum, gibt Workshops und ist sicher: „Nur im Klartraum kann man die absolute Freiheit spüren."

Traumexperte Simon Rausch zeigt mir, wie der Reality Check funktioniert

Tag 1

Bevor es an die Praxis geht, will ich aber erst mal wissen, was das eigentlich genau ist, ein Klartraum. „Dabei erlangt man einen Zwischenzustand des Bewusstseins", erklärt Simon. „Man schläft und wacht gleichzeitig – und hat so volle Kontrolle über das Geschehen." Fliegen, unter Wasser atmen, mühelos durch Wände treten – alles ist möglich. Einige Profisportler nutzen ihre Traumzeit sogar für virtuelle Trainingseinheiten, was sie – wie Studien bestätigen – leistungsstärker macht. Klarträume können helfen, kreativer zu denken und Probleme leichter zu lösen. „Wer seine Träume steuern kann, braucht sich vor Albträumen nicht zu fürchten. Er baut sie einfach um, sodass sie ihren Schrecken verlieren."

Licht aus, Augen zu, Traum an!

Tag 2

Die Grundvoraussetzung für jeden erstklassigen Klarträumer ist ein Eins-a-Traumgedächtnis. Und das, so weiß ich von Simon, wird mithilfe eines Traumtagebuchs geschult. Denn wer notiert, was er von seinen Träumen noch weiß, trainiert die Fähigkeit, das unterbewusst Erlebte zu erinnern. Ich besorge mir also ein hübsches Buch, platziere es auf meinem Nachttisch und bin gespannt, ob ich es morgen früh schon mit Inhalt füllen kann.

Tag 3

Fehlanzeige. Irgendwas war da mit einem kaputten Autoreifen. Oder war's ein Drehrad? Ich kriege es nicht mehr zusammen. „Wichtig ist, den Traum sofort zu notieren", sagt Simon. „Und bitte nicht nach dem Weckerklingeln gleich aufspringen. Drei Minuten Zeit sollte man sich schon geben." Heute wende ich eine weitere Strategie an, um dem Traum vom Klartraum näher zu kommen: den sogenannten Reality Check. Dabei fragt man sich mehrmals täglich, ob man wach ist oder träumt. Zum Beispiel indem man versucht, einen Finger durch die Handfläche zu drücken. Im Wachleben ist das natürlich nicht möglich. Im Traum klappt es aber ohne Probleme, weil die Gesetze der Physik ausgehebelt sind. „Wenn du tagsüber oft genug Reality Checks machst, übernimmst du diese irgendwann auch im Traum", erklärt Simon. „Lässt sich der Finger problemlos durch die Hand stecken, kannst du den Traum als Traum entlarven."

Tag 4–6

Von nun an mache ich fleißig Reality Checks. In der Bahn, im Supermarkt, am Postschalter – alles logisch um mich herum? Alles gemäß den Naturgesetzen? Abends vor dem Schlafengehen lege ich eine CD mit Meditationsklängen ein und bringe die Autosuggestion ins Spiel. Heißt, ich spreche im Geiste immer wieder dasselbe Mantra: „Ich werde heute Nacht einen Klartraum erleben. Ich werde meinem Traumfreund begegnen." „Wer sich intensiv mit dem Wunsch nach einem Klartraum beschäftigt, der hat eine höhere Chance, dass das Thema auch nachts wiederkehrt", weiß Simon. „Um den Willen zum Ortswechsel zu verstärken, kannst du übrigens Türen visualisieren. Die führen immer irgendwo hin." Das probiere ich gleich mal aus und entspanne mich dabei so sehr, dass ich in einen tiefen, traumlosen Schlaf falle.

Tag 7–10

Weil es mich einfach zu viel Überwindung kostet, nachts das Licht einzuschalten und mein Traumbuch zu zücken, bin ich dazu übergegangen, meine nächtlichen Abenteuer mit einem Diktiergerät festzuhalten und sie morgens beim ersten Kaffee ins Büchlein zu übertragen. Ganz schön gruselig, die eigene Stimme so zu hören. Als würde da jemand aus einer Parallelwelt zu mir sprechen. Meine Traumerinnerung wird definitiv besser. Mal notiere ich nur Fragmente, mal ganze Szenen. Vier Seiten im Buch sind bereits gefüllt. Trotzdem: Die Träume bleiben trüb.

Tag 11

Ehrlich gesagt hatte ich die Hoffnung auf einen Klartraum fast aufgegeben, als in Nacht elf etwas Irres passiert. *Ich male mit Kreide eine Tür an die Wand. Dann lege ich meine Handflächen aneinander, um sie aufzuschneiden. Wie Butter gleiten meine Hände durch die Tür. Auf der anderen Seite ist dichter Nebel. Kühler Nebel. Mittendrin steht eine Giraffe, mit Streifen und Flügeln, die rote Schuhe mit Sprungfedern im Maul trägt. Mein Traumfreund? Ein Klartraum?* Vor lauter Aufregung bin ich plötzlich hellwach. Mist! So kurz vorm Ziel! Dranbleiben werde ich in jedem Fall. Denn ich kann es kaum erwarten, endlich die roten Schuhe mit den Sprungfedern anzuziehen. ●

Buchtipp
In „Oneironaut: Das Klartraum-Praxishandbuch" zeigt Simon Rausch, wie luzides Träumen funktioniert.
Amazon, 13,90 €

Träume sind schwer zu fangen, aber wer fleißig übt, kann nachts Regisseur und Hauptdarsteller zugleich sein