

er würde nicht gernedie Schreckgestalten seiner Albträume und schlaflosen Nächte bekämpfen, verdrängen und Träume nach seinem eigenen Willen lenken? Simon Rausch schafft das. Er ist ein Klarträumer.

Dabei schläft und träumt man, ist sich aber bei dem als luzides Träumen bezeichneten Phänomen dessen bewusst. "Ich bin 2004 durch einen Film auf das Thema gestoßen, habe es dann aber für die Fantasie eines Hollywood-Drehbuchautors gehalten und nicht geglaubt", sagt der Deutsche, der inzwischen Seminare für das Klarträumen gibt.

Das Thema lässt Rausch aber nicht los, und so erlebt er – nach zwei Wochen des Versuchens – am 10.1.2011 seinen ersten Klartraum. "Das Datum habe ich mir sehr gut eingeprägt. Das war ein super Erlebnis, ich habe die Mons-

"Ich habe die Monster vertrieben und bin durch das Schlafzimmer geschwebt."

> Simon Rausch, Klarträumer

ter vertrieben und bin durch das Schlafzimmer geschwebt", sagt der Gründer eines Klartraum-Forums im Internet. "Ich fühle mich offener und bin nach dem Klarträumen sehr glücklich." Viele stecken das Klarträumen in die Esoterik-Ecke, dabei ist es inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Einen wesentlichen Teil dazu trug Brigitte Holzinger vom Wiener Institut für Bewusstseins- und Traumforschung bei. Vor mehr als 30 Jahren führte sie zusammen mit Stephen LaBerge in Stanford Studien im Schlaflabor durch und konnte das Klarträumen nachweisen. Pionierarbeit, wie sie heute sagt.

Dennoch bleibt die Psychotherapeutin dem Klarträumen gegenüber vorsichtig: "Alle psychotherapeutischen Schulen gehen davon aus, dass der Traum eine Art Königsweg zum Unbewussten ist. Und wir fuhrwerken darin herum, das hat schon manchen Leuten nicht so gutgetan."

Sie rät, Klarträumen nur unter



## Klarträumen

Das Klarträumen ist ein Zustand, in dem sich der Träumende – im Gegensatz zum herkömmlichen Traum – darüber bewusst ist, dass er träumt. Im Gegensatz zum Tagtraum findet der Klartraum nicht im Wachzustand, sondern im Schlaf statt.

Während herkömmliches Träumen unterbewusst stattfindet, schaltet sich im Klartraum das Bewusstsein ein, der Schlafende wird damit gleichzeitig zum Regisseur und Hauptdarsteller des Traums. Er kann bewusst Entscheidungen treffen, bestimmen, was passiert.

Mythen und Geschichten gibt es über das Klarträumen, auch lucid dreams (dt: Luzide Träume) genannt, bereits lange. Den ersten experimentellen Nachweis in einem Schlaflabor erbrachte Stephen LaBerge in den 1970ern. Der deutsche Psychologe Paul Tholey beschäftigte sich in den 1980ern im deutschsprachigen Raum mit diesem Traumphänomen.

FOTO: ISTOCK

Absprache mit einem psychologisch geschulten Menschen zu machen. In ihrem Labor in Wien hilft sie Menschen, ihre Albträume durchs Klarträumen loszuwerden. Das funktioniere gut.

Auf den Schlaf und die Erholung selbst scheint das Klarträumen, bei dem sich das Bewusstsein nicht wie im normalen Schlaf ausschaltet, keine Auswirkungen zu haben. "Die meisten Leute erzählen, dass sie sich nach einem Klartraum besonders gut ausgeruht fühlen", berichtet Holzinger. Ähnlich sieht das Rausch. "Man ist genauso erholt wie nach einem normalen Traum."

Dabei ist der Bewusstseinszustand im luziden Traum nicht immer gleich. "Es gibt Unterschiede, manchmal ist man hundertprozent klar, manchmal fällt

es schwer, sich zu bewegen oder logisch zu denken", sagt er.

Ein bis drei Monate müssten Anfänger rechnen, um das

> "Die meisten Leute erzählen, dass sie sich nach einem Klartraum ganz besonders gut ausgeruht fühlen."

> > Brigitte Holzinger, Psychotherapeutin

Klarträumen zu erlernen. "Dafür gibt es verschiedene Techniken. Etwa Selbstsuggestion, wo man sich das Ziel setzt, klarzuträumen. Oder 'reality checks', mit denen man herausfindet, ob man

träumt." Von den zahlreichen Anleitungen und Videos, die einem im Internet "Klarträumen in einer Nacht" versprechen, hält er nichts.

Doch der Hype um luzides Träumen ist groß. "In den USA ist das schon länger Thema, jetzt schwappt das Klarträumen nach Europa herüber", sagt Holzinger. Menschen würden langsam die sich bietenden Möglichkeiten erkennen. Es fehlt aber noch viel Forschung. Untersucht wird etwa, ob Sportler Abläufe im Klartraum trainieren könnten und was Träume mit uns machen. Doch Rausch ist sich auch sicher: "Klarträumen wird eine Nische bleiben. Auch wenn ich hoffe, dass jeder einmal klarträumen kann. Das wird eher nicht passieren, aber ich werde weiterträumen."