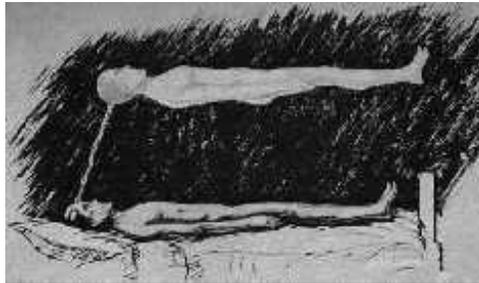




## ANLEITUNG ZU LUZIDEN TRAEUMEN



Inhaltsverzeichnis

-1. Motivation dieses Textes

0. Wozu luzide Traeume ?

1. Maechtigkeit des luziden Zustands
2. Ausloesen luzider Traeume
3. Stabilisieren der luziden Welt
4. Verlaengern der luziden Phasen
5. Gefahren luzider Traeume
6. Ein Modell der Wirklichkeit
7. Literatur

-1. Motivation dieses Textes

Diesen Text habe ich erstellt, um Leuten, die an luziden Traeumen interessiert sind, meine bisherigen Erfahrungen damit zu vermitteln. Er enthaelt ausschliesslich Techniken, die von mir selbst oder Freunden erfolgreich erprobt wurden und ist deshalb relativ persoendlich gehalten. In gewisser Weise ist dieser Text also ein Erlebnisbericht. Einzige Ausnahme ist Kapitel 6. Natuerlich sind meine eigenen Erfahrungen nicht komplett verallgemeinerbar, aber sie werden sicher dem einen oder anderen helfen, sich schneller in der anfangs ungewohnten Traumwelt zurechtzufinden.

0. Wozu luzide Traeume ?

Was sind luzide Traeume ? In solchen Traeumen ist man sich bewusst, dass man traumt, man wacht aber trotzdem nicht auf. Das bedeutet, dass man seinen Traum bis zu einem gewissen Grad selbst steuern oder als bewusster Beobachter im Hintergrund verfolgen kann. Wozu kann das gut sein ?

Nun, man lernt andere Welten als die Alltagswelt bewusst wahrzunehmen, allein das ist schon sehr interessant, denn in den Traumwelten gelten voellig andere Regeln, wie wir noch sehen werden. Ausserdem sind Traeume natuerlich ein Tor zu unserem Unbewussten, das bedeutet, man steht waehrend eines Traumes

in relativ direktem Kontakt zu seinem Inneren. Wenn man in einem solchen Zustand luzid wird, kann man seine Innenwelt also gut erforschen. Das sind fuer mich die zwei Hauptgruende, mit luziden Traeumen zu experimentieren. Eine Liste interessanter Traum-Experimente findet sich in [4]. Der Sinn des vorliegenden Textes besteht eher darin, das Know-How zu liefern, um ausgedehnte luzide Phasen haben zu koennen.

## 1. Maechtigkeit des luziden Zustands

Die Handlungsmoeglichkeiten im luziden Zustand sind nahezu unbegrenzt. Es gilt hier der Satz von John Lilly:

'Im Bereich des Geistes ist das wahr oder wird wahr, was man fuer wahr haelt, und zwar innerhalb von Grenzen, die empirisch und experimentell feststellbar sind. Diese Grenzen sind zukuenftige Ueberzeugungen, die transzendiert werden muessen. Im Bereich des Geistes gibt es keine Grenzen.'

Diese Aussage kann man sich selbst im luziden Zustand bestaetigen. Man kann die luzide Welt nach seinem Willen/Gedanken formen, Gott in seiner Welt spielen, wenn man will (ob das sinnvoll ist, sei dahingestellt). In jedem Fall kann man in den Traumwelten die Kraft der Gedanken erkennen...

## 2. Ausloesen luzider Traeume

Es gibt diesbezuglich unzaehlige Techniken (siehe [4]), aber meiner Erfahrung nach sind nur drei Dinge wirklich notwendig, um luzide Traeume zu haben:

1. Gute Traumerinnerung. Obwohl das vordergruendig nicht direkt mit luziden Traeumen zu tun hat, ist es eine notwendige Voraussetzung fuer luzide Traeume, wie jeder Praktiker bestaetigen wird. Zu diesem Zweck fuehrt man am besten ein Traumtagebuch, wo man morgens recht bald nach dem Aufwachen (die Erinnerung geht sonst sehr schnell verloren) Stichworte aller Traeume, an die man sich erinnert, eintraegt. Nicht verzweifeln, wenn man sich mal an nichts erinnert. Wenn man taeglich seine Eintragungen macht, steigert sich das Erinnerungsvermoegen erstaunlich schnell.
2. Ernstnehmen der Traeume. Das bedeutet, sich wirklich regelmaessig mit ihnen auseinanderzusetzen und Traeume als eigenstaendige Welt anzuerkennen. Durch das Fuehren eines Tagebuches wird auch dieser Punkt erfuellt. Wenn man Punkt 1 dann einmal einigermaßen geschafft hat, genuegt es auch, nur noch die luziden oder sonstige aussergewoehnliche Phasen zu notieren, \*wenn\* man sich weiterhin staendig in irgendeiner Form mit den Traumwelten auseinandersetzt.
3. Ausreichend Schlaf ! Das sagt jedenfalls meine Erfahrung. Fast alle meine luziden Phasen traten morgens auf, nachdem ich schon mindestens 7 Stunden geschlafen hatte. Je laenger, um so besser und um so wahrscheinlicher eine luzide Phase. Waehrend den echten Erholungsphasen, wo der Koeper den Schlaf

braucht, ist an luzide Traeume kaum zu denken. Erst wenn das Bewusstsein (oder wer auch immer) in die Uebergangs-Phase zwischen Wachsein und Schlafen eintritt, wird es interessant. Man kann sich auch mittags oder nachmittags fuer 2 Stunden hinlegen, da ist es manchmal moeglich, direkt in einen LT einzutauchen. Die Traum-Qualitaet ist dann aber meistens etwas chaotischer als bei LT's, die am Ende der Nachtruhe auftreten.

Sind diese drei Dinge erfuellt, ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich luzide Phasen einstellen. Es gibt natuerlich auch Techniken, um LT's jederzeit aus dem Wachzustand heraus auszuloesen, aber ich habe noch keine praktische Erfahrung damit, deswegen darueber nichts...

Also gut, die drei Punkte sind erfuellt, wie loese ich jetzt konkret LT's aus? Gewoehnlich gar nicht ! Sie kommen normalerweise einfach so, ohne konkreten Grund. Mitten in einem gewoehnlichen Traum weiss man auf einmal, dass man traeuimt und wird luzid. Ganz selten ist es ein merkwuerdiges Ereignis im Traum, das einen 'aufweckt'. Im Traum erscheinen solche 'merkwuerdigen Ereignisse' naemlich dummerweise als durchaus normal, da das Gehirn oder was auch immer einfach anders arbeitet, ein anderes Denken herrscht vor. Deshalb halte ich nicht viel davon, sich im Wachzustand jede Stunde zu fragen, ob man traeuimt, in der Hoffnung, dass der Traumkoerper das dann auch macht und luzid wird (das ist eine der Techniken, um LT's auszuloesen).

Es gibt allerdings eine Situation, in der man LT's relativ leicht bewusst ausloesen kann: wenn man morgens im Borderland-Zustand aufwacht, kann man oft einen luziden Traum bewusst ausloesen, denn da ist das Koerpergefuehl noch weg und ein Austritt faellt relativ leicht. Bisher habe ich zwei Moeglichkeiten erfolgreich ausprobiert, um das vom Borderland aus zu schaffen (man sollte das recht schnell nach dem Aufwachen versuchen, und den physischen Koerper dabei nicht bewegen, dann hat man groessere Erfolgsaussichten !) :

#### a) Rausdrehen des Traumkoerpers:

man dreht in Gedanken seinen Traumkoerper aus dem physischen Koerper, der total ruhig bleiben muss, raus, laesst ihn zB aus dem Bett springen. Das hoert sich sehr abstrakt an, aber in der konkreten Situation hat man oft ein sehr deutliches Koerpergefuehl des Traumkoerpers, und oft ist durch Hin-und-Herbewegen ein Austritt (also Abtrennung vom physischen Koerper) moeglich. Seitliches Rausdrehen funktioniert bei mir am besten. Meistens landet man dann irgendwo auf dem Boden seines Zimmers. Oft ist die Sicht anfangs sehr schlecht, man sollte dann so schnell wie moeglich versuchen, ins Freie zu gelangen (Tip: Rollaeden sind in diesem Zustand durchlaessig), warum genau ist mir auch nicht klar, aber es hilft einfach. Das Duemmste ist, aufs eigene Bett zu starren, denn normalerweise liegt niemand drin, sprich man hat sich in eine andere Welt katapultiert. Das fuehrt zu ziemlicher Verwirrung, und man bekommt Probleme, sich in der neuen Welt zu halten. Solange ich in der Naehue meines Ausgangspunkts (meines Zimmers) war, habe ich auch oft einen starken Sog gespueert, der mich quasi ins Bett zurueckziehen wollte. Also: so schnell wie moeglich raus aus dem Zimmer, wenn man diese Technik anwendet. Bei der folgenden Technik ist das egal...

## b) Imaginieren:

Augen zu und eine bekannte Szenerie (am besten draussen vor dem eigenen Haus) so deutlich wie moeglich imaginieren. Das Reinspringen geschieht dann fast von selbst. Man findet sich auf einmal samt Traumkoerper genau in der Szene wieder und kann von dort starten. Einfach ausprobieren und den \*Koerper\* die Technik lernen lassen, es gibt dabei nicht viel zu verstehen.

Fuer beide Techniken ist es notwendig, schon ein gewisses Gefuehl fuer die Bewegungen des Traumkoerpers zu haben. Einfach mal im Borderland-Zustand experimentieren, ist gar nicht so schwer. Man muss sich nur daran gewoennen, den Traumkoerper durch Gedankenkraft zu bewegen.

### 3. Stabilisieren der luziden Welt

Ist man in der Traumwelt luzid geworden, sollte man ein paar Regeln einhalten, um nicht gleich wieder rauszufliegen (also aufzuwachen oder in einen nicht-luziden Traum abgleiten).

#### 1. Emotional weitgehend unbeteiligt bleiben !

Das geht los beim luzid werden: gerade Anfaenger freuen sich gewoehnlich sehr darueber und werden sehr aufgereggt (toll, ich bin luzid !) und fliegen deshalb recht schnell wieder raus. Im Lauf der Zeit sollten luzide Traeume zu etwas 'Normalem' werden, man sollte also waehrend dem Zustand nicht davon beeindruckt sein. Hat man den ersten Augenblick ueberstanden, kommen die naechsten Huerden: saemtliche menschlichen Triebe haben im luziden Zustand eine groessere Macht ueber uns als in der Alltagswelt, weil die sozialen Filter wegfallen. Es ist deshalb nicht leicht, sinnvolle Aktionen durchzufuehren, man wird schnell abgelenkt. Der Traumkoerper muss erstmal etwas diszipliniert werden, er darf sich nicht einfach wie ein Blatt im Wind bewegen, sondern sollte unserem Willen gehorchen. Das erfordert viel Uebung. Hilfreich ist, wenn man sich schon vorher ueberlegt hat, was genau man im naechsten luziden Zustand machen will. Manchmal (bei weitem nicht immer) erinnert man sich dann daran und kann halbwegs nach einem Plan vorgehen. Wer Probleme hat, sich im Traum an die Ziele, die man sich im Wachzustand gesetzt hat, zu erinnern, kann sich ein Sigill auf seine Hand malen (mit dem Inhalt der geplanten Aktionen) und es dann in sein Unbewusstes versenken. Der Traumkoerper wird das Sigill auf seiner Hand sehen und es ohne Probleme verstehen, sprich in die gewuenschten Handlungen umsetzen.

Faustregel: starke emotionale Beteiligung kostet viel Traumenergie und fuehrt fast immer zu einem vorzeitigen schnellen Ende der luziden Phase. Ganz deutlich merkt man das bei sexuellen Aktivitaeten in einem LT. Solchen Dingen also moeglichst aus dem Weg gehen, auch wenn's schwerfaellt :-)

#### 2. Nichts laengere Zeit fixieren !

Die meisten Traumwelten haben die Angewohnheit, fluechtiger als die Alltagswelt zu sein. Man hat oft das Gefuehl, nicht richtig sehen zu koennen, weil es verschwommen oder dunkel ist. Das bedeutet, die Wahrnehmung ist nicht voll auf diese Welt eingestellt. Jetzt darf man einen Fehler nicht machen: einen Gegenstand der Umgebung fuer laengere Zeit fixieren, um ihn scharf gestellt zu bekommen. Man fliegt naemlich dann gewoehnlich raus aus dem Traum, die Welt loest sich auf. Um seine Umgebung zu erkunden, sollte man besser die Technik des Anhaltepunktes verwenden: man sucht sich einen Gegenstand der Umgebung als Ausgangspunkt aus, zu dem man regelmaessig wieder zurueckkehrt zwischen dem Betrachten anderer Gegenstaende. Jeder Gegenstand wird nur fluechtig angeschaut ! Damit kann man die Welt einigermaßen stabilisieren. Die eigenen Haende sind zum Beispiel gut geeignet als Ausgangspunkt, weil man die meistens bei sich hat :-)

Oft hilft es auch, einfach mal loszulaufen, dann aendert sich naemlich auch die Umgebung, und die Gefahr des Fixierens ist geringer. Das ist meine bevorzugte Methode, um mich in der luziden Welt zu halten.

Eine weitere Moeglichkeit ist es, irgendwelche Gegenstaende kurz (!) zu beruehren, das ergibt auch einen engeren Kontakt zur Traumwelt und somit eine Stabilisierung.

#### 4. Verlängern der luziden Phasen

Hier ist zu unterscheiden zwischen Techniken, die man waehrend eines LT's einsetzt, um ein Rausfliegen zu verhindern, und Techniken, um im Alltagszustand genug Energie fuer luzide Traeume sammeln zu koennen.

##### a) Techniken im luziden Zustand:

Man kann versuchen, bewusst Einfluss nehmen auf die Helligkeit im Traum. Grob gesagt, je heller, desto laenger dauern dann die luziden Phasen, habe ich festgestellt (natuerlich nur, wenn man die Regeln einhaelt, um nicht vorzeitig rauszufliegen).

Wenn man merkt, dass sich die Traumwelt aufloest, kann man sich auch schnell mit geschlossenen Augen um die eigene Achse drehen, mit etwas Glueck landet man in einer neuen luziden Welt. Hat sich bei mir allerdings nicht gut bewahrt, ich fliege meistens trotzdem raus.

Wenn man direkt nach einer luziden Phase aufwacht, sollte man sich bewusst sein, dass man moeglicherweise noch nicht in der Alltagswelt aufgewacht ist! Dieser Effekt kann sogar mehrfach auftreten. Man sollte in einer solchen Situation einen Realitaets-Test machen, was nicht ganz einfach ist, denn das Aufwachen wirkt gewoehnlich \*sehr\* real, oft ist auch die Welt ueberhaupt nicht verschwommen. Ein bisher immer gueltiges Kriterium, das ich fand, ist das Gefuehl beim Aufstehen. Schwer zu beschreiben, aber das Koerpergefuehl ist einfach anders. Ansonsten faellt mir nur noch die Kontinuitaet der Zeit ein: je laenger die kontinuierliche Ereigniskette ist, an die man sich seit

dem Aufstehen erinnern kann, desto wahrscheinlicher ist man in der Alltagswelt. Man sieht, luzide Traeume koennen ziemlich verwirrend und gefaehrlich werden, wenn man nicht mehr zwischen Alltagswelt und LT's unterscheiden kann !

Nachtrag: vor kurzem habe ich noch einen anderen Realitaets-Test ausprobiert, der relativ sicher zu sein scheint: man haelt sich die Nase zu und atmet ein (bei geschlossenem Mund). Wenn es keine Schwierigkeiten beim Atmen gibt, ist man im Traumkoerper. Vorteil dieser Technik: man braucht dazu keine grosse Konzentration, sie ist schnell und simpel auszufuehren, und funktioniert auch, wenn man in voelliger Dunkelheit 'aufwacht'.

b) Verhaltensweisen in der Alltagswelt:

man kann durch obige Techniken luzide Phasen nur bis zu einem gewissen Grad verlaengern, denn irgendwann ist die Traumenergie einfach erschoept. Die Frage ist, durch welche Verhaltensweisen in der Alltagswelt kann man Traumenergie ansammeln und welche Handlungen brauchen Traumenergie auf ? Dieses Gebiet ist noch ziemlich unerforscht, und jeder von euch ist aufgefordert, eigene Experimente zu unternehmen. Ein guter Einstiegspunkt sind sicher Carlos Castanedas Buecher (besonders [2]). Die Anweisungen, die er von Don Juan erhaelt, zielen groesstenteils darauf ab, Energie zum Traeumen freizusetzen, die gewoehnlich an andere Dinge gebunden ist (zb das Klammern an materielle oder soziale Werte). Die diesbezuglich wichtigste Technik, die er beschreibt, ist die Rekapitulation des Lebens [3]. Ziel dabei ist es, saemtliche Energie, die man in fruerehen Erlebnissen zurueckgelassen hat, wieder einzusammeln. Dadurch werden die Erlebnisse sozusagen emotions-neutral gemacht. In letzter Konsequenz fuehrt diese Technik zur Aufloesung der Vergangenheit, die Erinnerungen werden sozusagen freigegeben, und das Ego wird kleiner bzw. verschwindet ganz. Das kann auch ziemlich fuerchterregend sein...

## 5. Gefahren luzider Traeume

Je klarer die luziden Traeume werden und je laenger die Phasen dauern, desto schwerer kann es werden, zwischen Traum und Alltagswelt zu unterscheiden. Man sollte schon einigermaßen fest in der Alltagswelt stehen, sonst koennte man den Boden unter den Fuessen verlieren (was fruher oder spaeter aber wahrscheinlich sowieso passiert :-)

Man kann sich in die Erforschung der Traumwelten ziemlich reinsteigern, also Vorsicht. Wer sich oefters in diesen Welten aufhaelt, sollte sich auf alle Faelle mal [3] zu Gemuete fuehren.

## 6. Ein Modell der Wirklichkeit

Es gibt ein interessantes Realitaets-Modell, welches zur Einordnung der Traumwelten besonders gut geeignet ist: das Modell von Castaneda bzw. seinem Lehrer Don Juan. Das will ich hier kurz vorstellen, ausfuehrlich nachzulesen ist es in [3,5,6]. Folgendes sei daraus zitiert:

## Don Juan ueber Wahrnehmung

1. Das Universum ist eine unendliche Ansammlung von Energiefeldern, die duennen Lichtfasern gleichen

2. Auch die Menschen bestehen aus einer unendlichen Zahl von faserfoermigen Energiefeldern. Diese Emanationen bilden ein abgeschlossenes Agglomerat, das sich als Lichtkugel von der jeweiligen Koerpergrosse einer Person darbietet: wie ein grosses leuchtendes Ei, mit seitwaerts gestreckten Armen

3. Nur ein sehr kleines Spektrum von Energiefeldern im Innern dieser leuchtenden Kugel wird erhellt, und zwar von einem intensiv leuchtenden Punkt, der sich an der Oberflaeche der Kugel befindet

4. Wahrnehmung findet statt, sobald die Energiefelder dieses kleinen, unmittelbar an den leuchtenden Punkt angrenzenden Spektrums ihr Licht aussenden, um identische Energiefelder ausserhalb der Kugel zu erhellen. Weil nur jene Energiefelder wahrnehmbar sind, die durch den leuchtenden Punkt erhellt werden, bezeichnet man diesen Punkt als 'Punkt, wo die Wahrnehmung montiert wird', oder kurz als \*Montagepunkt\*

5. Der Montagepunkt kann aus seiner gewohnten Position an der Oberflaeche der leuchtenden Kugel in eine andere Position an der Oberflaeche oder im Innern der Kugel verschoben werden. Weil das Leuchten des Montagepunktes alle Energiefelder, die es beruehrt, erhellen kann, wird der Montagepunkt, sobald er sich in eine neue Position bewegt, sofort neue Energiefelder erhellen und mithin wahrnehmbar machen. Diese Wahrnehmung bezeichnet man als \*Sehen\*

6. Sobald der Montagepunkt sich verschiebt, ermoeoglicht er die Wahrnehmung einer ganz anderen Welt, die ebenso faktisch und objektiv ist wie die Welt, die wir normalerweise wahrnehmen. Der Zauberer kann in jene andere Welt gehen, um sich dort Energie und Loesungen fuer allgemeine und besondere Fragen zu holen - oder um das Unvorstellbare zu schauen

7. Die Zauberer streben nach dem Ziel, einen Zustand absoluter Bewusstheit zu erreichen, um alle Moeglichkeiten der Wahrnehmung zu erfahren, die uns Menschen offenstehen. Zu diesem Bewusstseinszustand gehoert sogar eine andere Art zu sterben.

Auch gewisse praktische Kenntnisse gehoerten zu der Lehre ueber die Beherrschung des Bewusstseins. So lehrte Don Juan mich die notwendigen Methoden, um den Montagepunkt zu bewegen. Zu diesem Zweck hatten die Zauberer alter Zeiten zwei grosse methodische Systeme erdacht: das \*Traeumen\*, naemlich die Kontrolle und praktische Nutzung der Traeume; sowie das \*Pirschen\*, naemlich die Kontrolle des Verhaltens [in der Alltagswelt]

[das war jetzt mal ganz grob die Erklaerung der Wahrnehmung. Jetzt zu den Traeumen, praegt Euch dazu Punkt 4 bis 6 genau ein]

## Don Juan und das Traeumen

Eine grosse Entdeckung der alten Zauberer war, dass der Montagepunkt [Mp] sich im Schlaf sehr leicht verschiebt. Dies fuehrte sie zu einer weiteren Erkenntnis: dass die Traeume durchaus etwas mit dieser Verschiebung zu tun haben. Die alten Zauberer \*sahen\*: je groesser die Verschiebung, desto ungewoehnlicher der Traum - und umgekehrt. Deshalb ersannen sie raffinierte Techniken, um eine Verschiebung des Montagepunktes zu erzwingen. So nahmen sie etwa Pflanzen ein, die veraenderte Bewusstseinszustaende hervorrufen koennen; sie setzten sich Zustaenden wie Hunger, Erschoepfung oder Stress aus; und sie suchten vor allem ihre Traeume zu kontrollieren. Auf diese Weise, und vielleicht ganz unwissentlich, begruendeten sie die Kunst des Traeumens. [..]

Die Zauberer betrachten das \*Traeumen\* als eine hochentwickelte Kunst. Naemlich die Kunst, den Mp absichtlich aus seiner ueblichen Position zu verschieben, um den Bereich dessen zu steigern und zu erweitern, was der Mensch wahrnehmen kann. Die alten Zauberer gruendeten diese Kunst auf fuenf Bedingungen, die sie im Energiefluss menschlicher Wesen \*sahen\*.

Sie \*sahen\* erstens, dass nur jene Energiefasern, die direkt durch den Mp hindurchgehen, zu kohaerenten Wahrnehmungen zusammengesetzt werden koennen. Sie \*sahen\* zweitens, dass - wenn der Mp in eine andere Position verschoben wird, und sei die Verschiebung noch so gering - andere und ungekannte Energiefasern durch ihn hindurchgehen, die das Bewusstsein aktivieren; dadurch kommt es zu einer Zusammensetzung dieser ungekannten Energiefelder zu einer klaren, kohaerenten Wahrnehmung.

Sie \*sahen\* drittens, dass der Mp - bei gewoehnlichen Traeumen - sich leicht von selbst in eine andere Position an der Oberflaeche oder im Innern der leuchtenden Eigestalt verschiebt.

Sie \*sahen\* viertens, dass der Mp veranlasst werden kann, sich in Positionen ausserhalb der leuchtenden Eigestalt zu bewegen: in die Energiefasern des gesamten Universums.

Und die \*sahen\* fuenftens, dass es durch Disziplin moeglich ist, im Schlaf, bei gewoehlichen Traeumen, eine systematische Verschiebung des Montagepunktes zu erreichen und einzuueben [!!!]

## 7. Literatur

[1] Gackenbach/Bosveld: Control your dreams, Harper Verlag

[2] Carlos Castaneda:  
Reise nach Ixtlan (Verhaltensweisen in der Alltagswelt)

[3] Carlos Castaneda:  
Kunst des Traeumens (was tun in der luziden Welt? Furchterregend, aber gut !)

[4] Helmut Best (mit gewissen Ergaenzungen von mir): bt.txt

[5] Carlos Castaneda: Die Kraft der Stille

[6] Carlos Castaneda: Das Feuer von innen

Christian Sy.