

Schöner Schlafen – Tiefer Träumen – Plädoyer für eine Kultur des Schlaferlebens

Was sind „luzide Träume?“

Träume sind Geisteszustände, die nach ihrem Grad der Bewusstheit unterschieden werden können. Es gibt Tagträume, Schlafträume, Wunschträume, Albträume, luzide Träume (*luzid* <Adj.> [lat. *lucidus*, eigtl. = lichtvoll, zu: *lux*, →*Lux*] (bildungsspr.): 1. klar [u. eindeutig]). Und natürlich Urlaubsträume! Die einen träumen sie bei der Arbeit, die anderen im Urlaub. Was natürlich nicht dasselbe ist. Wir wollen uns im folgenden mit den sg. „luziden Träumen“ beschäftigen.

Luzide Träume sind Träume, in denen der Träumende sich völlig klar darüber ist, dass sein Körper gerade schläft. Dabei geht das subjektive Erleben des luziden Träumers hinsichtlich der Logik, Intensität und Kontinuität des Geschehens und der geträumten Sinneseindrücke und der Körperempfindungen weit über die zerrissenen und assoziativen Erfahrungen im Normaltraum hinaus.

Für viele luzide Träumer fühlt sich diese „geträumte“ Welt sogar „echter“ an als die physikalische Welt im Wachzustand. Jedoch kann der Träumer hier wesentlich mehr Einfluss auf Ablauf, handelnde Personen, Raum und Zeit und seine eigenen Sinnesempfindungen nehmen als es in der Welt der Physik jemals möglich wäre.

Der luzide Traum ist also nur insofern „Traum“, als er eine subjektive Handlung/Erfahrung ist, die keine sichtbare Wirkung auf die materielle Welt ausübt, und nach dem aktuellen Stand der Forschung außer einer Veränderung in der Hirntätigkeit (EEG, etc.) des Träumers keine messbaren Spuren in der realen Welt hinterlässt.

Da er aber in seiner Intensität und Gestaltungsmöglichkeit von den Gesetzen der Physik – d.h. vor allem ihren Ursache-Wirkungsprinzipien - befreit ist, kann er den Erfahrungshorizont unseres Wachbewusstseins auf ganz besondere Weise erweitern.

Luzides Träumen ist eher vergleichbar mit einem Film, in dem man selbst Drehbuchautor und Regisseur, aber auch ein mit allen Sinnen und erweitertem Körperbewusstsein ausgestatteter Kameramann, Zuschauer und Akteur zugleich ist, jederzeit fähig zum Orts- und Perspektivenwechsel. Das Traumerleben wird lediglich begrenzt von der eigenen Vorstellungskraft.

Kein Wunder also, dass je nach Interessenlage der Chronisten völlig unterschiedliche Szenarien die Beliebtheitsskala anführen.

Ausschweifende Gelage und erotische Abenteuer, Menschheitsträume wie freies Fliegen, Kontakte mit Freunden, berühmten Personen der Geschichte, Fabelwesen und mythischen Gestalten stehen hier angeblich ebenso auf dem Programm wie Dialoge mit der eigenen Psyche, Befragungen des "inneren Selbst" und der assoziierten Geistführer.

Auch die Diskussion wissenschaftlicher Ansätze, Planung von Marketingkonzepten und Werbestrategien oder die systematische Erforschung der spirituellen Welt zur Erlangung höherer geistiger Erkenntnisse sollen Themen der Klarträumer sein.

Mit anderen Worten: Luzidität ist offensichtlich für die einen das ultimative 3D-Kopfkinos, für die anderen aber auch ein philosophischer und kontemplativer Weg zu Selbsterkenntnis und tiefer mystischer Erfahrung.

Massenmedien und globale Verblödung

Und dennoch ist Luzidität ein Bewusstseinszustand, der trotz seiner unglaublichen potenziellen Erlebnisqualitäten kaum bemerkt, wenig erforscht, selten diskutiert und schon gar nicht gelehrt wird.

Dies erscheint absolut unverständlich, sind wir doch heute angesichts sich verknappender ökologischer Ressourcen bei gleichzeitigem Bevölkerungswachstum mehr denn je auf Fantasie, Kreativität, materielle Bescheidenheit und philosophische Erkenntnisse angewiesen.

Unser materielles Wachstum ist längst an seine sozialen und ökologischen Grenzen gekommen, der Exodus auf Ausweichplaneten ist in absehbarer Zeit kaum realisierbar.

Der Mensch wird also Ruhe, Wachstum und Freiheit nirgendwo anders als bei sich selbst und letztendlich nur in seinem Inneren finden müssen.

Flucht in die Traumfabriken

Diese Abkehr von der sozialen Umwelt in innere und virtuelle Welten ist längst im Gange, wird aber bisher eher als so genannte Aus-Zeit, als allabendlicher, mit Knabbercocktails angereicherter Massenausstieg vor dem Fernseher quasi als geistige Pauschalurlaubsreise von einigen wenigen Medien-Monopolisten organisiert.

Hollywood, Wallstreet und Ninetendo können aber ebenso wenig wie der weltweite Drogenhandel oder die fundamentalistischen Kirchen die Verknappung und Uniformierung unserer Lebens- und Entfaltungsräume verhindern.

Im Gegenteil beschleunigt sich diese Entwicklung durch die globale Publikation immergleicher Botschaften bis in die hintersten Reservate der menschlichen Natur & Kultur rasant. Kein Wunder, daß bis vor kurzem kulturell vollkommen unterschiedliche Völker wie z.B. Araber, Japaner, Mitteleuropäer oder Indianer heute oft nur noch an einigen wenigen körperlichen Merkmalen und religiösen Riten und kultischen Handlungen zu unterscheiden sind.

Der Tod des Individualismus

Das aufgeklärte, selbständig denkende Individuum muß sich im 21. Jahrhundert vor allem gegen die milliardenfache Wiederholung einiger weniger Lebensentwürfe und Denk- und Identitäts-Schablonen behaupten, wenn es nicht als vorübergehende Daseinsform in der menschlichen Evolution für immer vom Erdboden verschwinden will.

Wer an diesem kulturellen Ausverkauf nicht teilnimmt und individuelle Freiheiten gegen die grassierende Lebens-, Denk- und Gefühlskonformierung verteidigt, wird entweder als Idealist, d.h. entweder als unflexibler überkritischer Außenseiter belächelt und bestaunt oder im schlimmeren Falle als Nonkonformist und Systemgegner beschimpft und verfolgt.

Wo aber Souveränität und Originalität als Abweichlertum und soziale Krankheit stigmatisiert werden, dort kann man auf Intelligenz und Kreativität bei der Lösung von Menschheitsproblemen nicht mehr hoffen.

Die absurde Idee, man müsse unter Absingen der ewiggleichen Parolen nur kräftig genug an derselben kurzen Decke ziehen, damit sich alle Menschen warm betten können, hat lediglich Massenarbeitslosigkeit, soziale und kulturelle Verelendung, Kriege, Klimakatastrophen, Volfettertnahrung und Hungersnöte zur Folge.

Kurzum: Die fehldiagnostizierte Menschheit droht an einer Überdosis von Uniformierungsmedikamenten und Pauschal-Lebensplänen zu ersticken.

Als Nebenwirkung dieser Roßkur werden heute mehr Individuen, Gesellschaftsschichten und Völkerscharen an den Spielfeldrand der global player gedrückt als je zuvor in der Menschheitsgeschichte.

Es sind aber nicht nur Sonderlinge, Intellektuelle, Rentner, Aborigines und Pygmäen vom Aussterben bedroht. Der frei denkende Geist an sich läuft neuerdings Gefahr, vom kollektiven Moloch endgültig aufgesogen, verdaut und neutralisiert zu werden.

Kaum zu glauben, daß in der postkapitalistischen globalen Freihandelszone anstelle von Einigkeit und Recht und Freiheit - oder gar Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit – die unerträgliche Gleichförmigkeit des Lebens und Denkens umfassender, schneller und nachhaltiger erschaffen wurde als es sich irgendein totalitäres Gesellschaftsexperiment jemals hätte träumen lassen.

Das Ideal der Aufklärung, der frei und unabhängig denkende und handelnde Mensch, ist heute mangels Interesse an geistiger Differenzierung auf dem Rückzug und genießt weniger Artenschutz als Delphine und Eisbären.

Shangri-La ist im immer schon im Kopf.

Wo aber ist das Reservat, wohin sich die letzten Überlebenden des Geistes zurückziehen können, um nicht von nach Kuriositäten gierenden Massenmedien und ihren neugierigen Massenkonsumenten aufgescheucht zu werden ?

Wir glauben, daß sich die Evolution des Geistes offensichtlich ab und zu eine kleine Pause gönnt, ihre Vollendung aber auch durch TV und World Wide Web nicht wirklich aufzuhalten ist.

Geist wird geboren im Schoße der Ruhe und kehrt schon zum Zwecke der Erholung immer wieder dorthin zurück.

Wenn Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen, ist der Geist schon da. Kommt der Körper zur Ruhe, schläft der Mensch. Trifft er dort den Geist, träumt er. Was aber genau träumt der Mensch?

Der Stoff, aus dem die Träume sind oder Schaumschlägerei und Prophetie

Der Schlaf und die Träume wurden in vorindustriellen Kulturen wesentlich ernster genommen als heute. In ihnen erhielt der Träumende Zeichen und Warnungen der Vorfahren und Götter, Träume galten als Tore zu höheren Dimensionen.

Heute gelten sie tiefenpsychologisch als Botschaften eines individuellen oder kollektiven Unbewussten. Wissenschaftler machten sogar bedeutende Entdeckungen, weil sie die Lösungen Ihrer Fragestellungen angeblich im Traum sahen.

Träume müssen nützlich sein

Allen antiken und neuzeitlichen Vorstellungen ist jedenfalls gemein, dass man Träume deuten muss, um ihre verschlüsselten Botschaften zu verstehen. Vor allem aber, dass man diese Zeichen ganz pragmatisch als Handlungsanweisungen für die Lösung von praktischen Lebensproblemen in einer unsicheren Umwelt nutzen kann.

Die antiken Sagen und biblischen Geschichten geben viele Beispiele dafür, wie deutlich Träume am religiösen Glauben und am Alltagsleben zweckorientiert waren: die Träumer konnten in ihnen den göttlichen Willen im allgemeinen und die damit verbundenen Sintfluten, Missernten, Insektenplagen und anderen Katastrophen voraussehen. Und wurden zu Propheten schicksalhafter Veränderungen, d.h. zu Überbringern schlechter Nachrichten. Die Träumer der Antike waren angesichts der göttlichen Übermacht ihren Träumen und dem Zorn der Massen mehr als ausgeliefert.

Im Mittelalter war es unter Märtyrern, Ordensgründern und „heiligen Männern“ durchaus üblich, göttliche Botschaften im Traum zu empfangen. Allerdings konnte die Überprüfung der Echtheit eines solchen Traumes erhebliche Nachteile für den Träumenden mit sich bringen. Kluge Träumer offenbarten sich deshalb eher in hermetischen Texten oder posthumen Veröffentlichungen. Wir können davon ausgehen, daß im Mittelalter nicht weniger geträumt wurde als heute. Da aber Träume und religiöse Visionen jederzeit das Mißfallen der Kirche erregen konnten, sind uns nur wenige Beispiele eventuell mystischer Traumerfahrungen überliefert, wobei die kirchliche Zensur der Niederschriften eine kritische Würdigung der Texte unmöglich macht.

Der neuzeitliche Umgang mit Traumerlebnissen konzentrierte sich vorwiegend darauf, die Deutungsverfahren zu verfeinern, Träume zur medizinisch-psychiatrischen Diagnose einzusetzen. Das Forschungsinteresse galt also weniger einer kollektiven Schicksalsdeutung als der Überprüfung des individuellen Geistes- und Seelenzustandes der Träumenden.

Wenn aus einem Traum nichts zu deuten ist, gehört er auch heute noch in den psychischen Papierkorb, man sollte man ihn am besten sofort nach dem Aufwachen vergessen und auf klarere Botschaften hoffen.

Die moderne Traumdeutung mit ihren ausufernden Interpretationsverfahren verhält sich hier allerdings zum Prozess des Träumens ähnlich wie Sportreportagen zum echten Fußballspiel auf dem Rasen. Das match an sich ist schnell vergessen, überliefert und leidenschaftlich diskutiert werden die ellenlangen Kommentare zu einigen kurzen Highlights..

Träume sind lästig und halten einen vom gesunden Schlafen ab

Da der Traum als Diagnose und Prognose-Werkzeug für die Wachwelt selten brauchbarer ist als ein guter Verkehrshinweis oder ein psychologischer Ankreuz-Test in der Wochenzeitung, benutzen wir ihn mehr als Atmosphäre, als Kulisse für einen hoffentlich angenehmen und erfrischenden Schlaf.

Kein Wunder also, dass man im Abendland die Qualität der verschlafenen Lebenszeit eher an der körperlichen Befindlichkeit beim Aufwachen festmacht. Durch ausgiebige Wetterberichte, Trendforschungen und Wirtschaftsprognosen längst ersetzt, sind Schlaf und Traum keine gesellschaftlich Ernst zu nehmenden Diskussionsthemen mehr. Sie gehören wie Sagen, Märchen und Kuschtiere eher in den Bereich nostalgischer Kinderzimmerszenarios.

Sie werden allerdings im Erwachsenenalter zum Krankheits-Thema, wenn Menschen an chronischer Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen oder ständigen Alpträumen leiden. Der Interessens- und Erkenntnishorizont geht hierbei jedoch kaum über Entspannungs- Ernährungs- und Lektüretipps hinaus. Erkenntnisse der Schlafforschung werden übrigens gern als Verkaufsargument bei der Anschaffung einer neuen Matratze weitergereicht.

Hat Ihr Arzt Sie jemals nach Ihren Träumen gefragt?

Der narrative und zweckorientierte Umgang mit Traumerinnerungen und Traumberichten geht aber immer am Phänomen selbst vorbei. Bis auf einige wenige spirituelle Schulen fragt sich tatsächlich noch immer kaum jemand, was Träume überhaupt sind, was der Träumer selbst wirklich während des Traumes erlebt und ob und wie er seinen Traum beeinflussen kann. Kurzum: Ob ein Mensch seine Träume gestalten kann.

Zwar können sich viele Menschen durchaus daran erinnern, dass sie vor allem in ihrer Kindheit eine selbst-bewußtere oder gar transzendente Traumqualität erfahren haben.

Die Wege hierzu geraten aber im Laufe der Sozialisation in Vergessenheit, das Interesse am Traumerleben weicht generell wichtigeren und handfesteren Themen (Traumpartner, Traumauto, Traumjob, Traumurlaub, Traumhypothek) und findet allenfalls als individualpsychologisches Randthema in seelischen Notfällen Beachtung.

Offensichtlich kollidieren Schlafträume, ebenso wie die luziden Träume als absolut subjektive individuelle Erfahrung mit dem Nützlichkeitsprinzip unserer Gesellschaft und fallen somit in die gleiche Kategorie wie Kunst und Philosophie.

Wenn Träume nutzlos sind, dann sind sie so was wie Kunst!

Wir wollen die Luzidität und das luzides Träumen deshalb ganz bewußt als individualistische philosophische (Lebens-/Traum-/Schlaf-) Kunstform und Kunstfertigkeit begreifen, deren Handwerkstechniken vermittelt werden können, deren Betrachtung/Erleben und ästhetische bzw. lebenspraktische Würdigung jedoch dem einzelnen selbst überlassen bleiben müssen.

Da es bis dato und hoffentlich bis in alle Ewigkeit keine allgemein gültigen Kriterien für das „richtige“ subjektive Kunstempfinden gibt, wollen wir hier lediglich die Wege zur Kunst aufzeigen. Wann genau jemand vom Hobbyträumer zum Traum-Künstler avanciert, kann er allerdings nur selbst erfahren.

Luzide Träume und Training/Pädagogik - Kann man luzides Träumen lehren?

Wir glauben, man kann! So wie es keine Kunst ohne Kunstwerk gibt, gibt es keinen luziden Träumer ohne luziden Traum. Wir können zwar – um im Bild zu bleiben - nicht für Sie Ihr Kunstwerk schaffen, aber wir wissen, wie man an Ideen, Leinwand und Farben kommt.

Die moderne Schlafforschung hat ausdrücklich bestätigt, dass nicht nur Yogis und Schamanen sondern auch ganz „normale“ Leute durch Übung bzw. Training Inhalte und Empfindungsqualität ihrer Träume erstaunlich beeinflussen können.

Informationen über diese Übungen werden aber vorwiegend als sogenanntes „Geheimwissen“ in esoterischen Zirkeln weitergereicht oder durch die Sensationspresse einem staunenden Publikum reißerisch präsentiert. Wobei hier meistens so kritiklos publiziert wird, daß die dahinter liegende tiefere Wahrheit kaum erkennbar ist, geschweige denn ernst genommen werden kann.

Der natur- und geisteswissenschaftlichen Forschung ist wohl kaum zu verdenken, daß sie sich an öffentlichen Spekulationen dieser Art ungern beteiligt, wenn sie ihren guten Ruf nicht aufs Spiel setzen will.

Diese Situation hat sich auch mit Verbreitung des Internets kaum geändert. Die Zahl der Einträge in den Suchmaschinen zum Stichwort „Lucid Dreaming/ Luzides Träumen“ hat sich in den letzten Jahren vervielfacht, die Bandbreite echter Informationen hat jedoch nicht zugenommen, weil längst nicht alle, die sich an der Erörterung dieses Phänomens beteiligen, ihr Wissen aus erster Hand haben.

Außerdem mangelt es hier vielen Enthusiasten an der notwendigen Skepsis und kritischen Distanz bei Beschreibung und Analyse der Erfahrungsberichte. Da ihnen offensichtlich die gute Tradition wissenschaftlicher Texte in Bezug auf Fußnoten, Quellennachweise und Präzision beim Zitieren/ Texttreue abgeht, ist es umso schwerer, die geistige Spreu vom Weizen zu trennen.

Glücklicherweise sind wir auf solche Berichte aus zweiter oder dritter Hand nicht angewiesen. Beatrice Habig verfügt selbst über eine mehr als fünfzehnjährige Erfahrung im luziden Träumen, die sie in Form von Tagebüchern und Traumtagebüchern lückenlos dokumentiert hat.

Sie konnte darüberhinaus vor dem Hintergrund eines noch längeren intensiven Studiums und einer kritischen Auseinandersetzung mit westlichen und östlichen Philosophien eine grundlegende seriöse Reflexion und überzeugende theoretische Einordnung dieser Erfahrungen in den Kontext der abendländischen Religionsphilosophie und Mystik erarbeiten.

Ihr beruflicher Werdegang als gelernte Tischlerin, Möbeldesignerin, Raumplanerin und Zeichnerin ebenso wie ihre Arbeit als ausgebildete Bewegungspädagogin ist beredtes Beispiel für ihr stetes Streben nach schöpferischen Ausdrucksformen auf künstlerischer und pädagogischer Ebene.

Ihr eigens für die luzide Traumarbeit entwickelte Übungsprogramm zur körperlichen und geistigen Vorbereitung des luziden Traumerlebens ist deshalb sowohl philosophisch und kunstästhetisch inspiriert als auch pädagogisch fundiert und strukturiert.

Die Synthese ihres ideellen Erlebens, ihres Studiums idealtypischer und ästhetischer Formen, ihrer Erfahrungen im handwerklichen Umgang mit den Spannungsgesetzen und Strebetendenzen architektonischer und künstlerischer Strukturen ebenso wie ihre Arbeit mit den statischen und motorischen Möglichkeiten des menschlichen Körpers bildet die praktische Basis für die pädagogische Arbeit mit Menschen bei der Vermittlung von „Traumhandwerk“ und „Traumkunst“ in ihren Kursen und Workshops.

So können wir also mit gutem Grund jenseits aller pseudowissenschaftlichen und esoterischen Auseinandersetzung für einen sportlichen, künstlerischen, pragmatischen, bewussten, planerischen und hoffentlich weiseren Umgang mit unseren Träumen plädieren.

Wir brauchen unsere Träume gerade nicht zur Absicherung unseres materiellen Lebenserfolges, sondern als Antrieb für Neugierde, zur tieferen Einsicht in das vermeintlich Bekannte, zur Entwicklung und Stärkung der geistigen Schaffenskraft, zur Befriedigung unserer Sinnfragen, zur Steigerung der Lebensfreude und vor allem zur intensiven Erfahrung unseres einmaligen Daseins.

Für Einsichten, die uns helfen, nicht nur die Schwerkraft, sondern auch die globale Dummheit und das Vordergründige zu überwinden.

Denn Wissen ist Macht, aber Weisheit macht frei.

Wann also beginnen Sie mit dem Luziden Träumen?