



# Leseprobe

Dylan Tuccillo, Jared Zeizel,  
Thomas Peisel

## Klarträumen

Träume bewusst steuern –  
die Kreativität beflügeln –  
Probleme lösen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 336

Erscheinungstermin: 21. Dezember 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Durch Wände gehen. Fliegen. Unter Wasser atmen. Beim Klarträumen können wir all die Abenteuer, die in unseren Träumen passieren, ganz bewusst erleben und steuern. Gleichzeitig öffnet dieser Zustand der Transzendenz das Tor zu kreativem Denken, Selbsterfahrung und Heilung. Dylan Tuccillo, Jared Zeitzel und Thomas Peisel sind selbst begeisterte Oneironauten (griechisch: Traumsegler). Schritt für Schritt erklären sie, wie wir in den REM-Phasen den Einstieg in Klarträume finden, uns mit Träumen wiederverbinden und mit einfachen Techniken zwischen Wach- und Schlafzuständen unterscheiden – sodass wir mit jedem bewussten Traum die aufregende Welt unserer inneren Landschaft tiefer ausloten.



### Autor

## Dylan Tuccillo, Jared Zeitzel, Thomas Peisel

---

Dylan Tuccillo, Jared Zeitzel und Thomas Peisel arbeiten als Drehbuchautoren und Filmemacher und sind begeisterte Klarträumer. Unter dem Namen Dreamlabs haben sie eine Community gegründet, die Videos, Blogs und Traumseminare anbietet. Alle drei Autoren leben in New York City.

## *Buch*

Die Welt unserer Träume ist ein Ort, an dem eigene Regeln, Gewohnheiten und Gesetze gelten. Ein Ort, an dem wir unsere Umgebung kraft unserer Gedanken verändern, physische Begrenzungen überwinden und mit den tiefsten Schichten unseres Selbst in Kontakt kommen können. Insbesondere im Zustand des luziden Träumens öffnen sich Tore zu Kreativität, tiefen Einsichten, Freude und Einheitserlebnissen.

Geschrieben von einem Team erfahrener Klarträumer, gibt Ihnen dieses Buch Werkzeuge an die Hand, um sich an Träume zu erinnern und sich mit ihnen wieder zu verbinden. Sie erfahren, wie Sie Klarträume herbeiführen, sie gezielt steuern und zur Selbstentwicklung nutzen.

## *Autoren*

Dylan Tuccillo, Jared Zeizel und Thomas Peisel arbeiten als Drehbuchautoren und Filmemacher und sind begeisterte Klarträumer. Unter dem Namen *Dreamlabs* haben sie eine Community gegründet, die Videos, Blogs und Traumseminare anbietet.

Alle drei Autoren leben in New York City.

Dylan Tuccillo · Jared Zeizel · Thomas Peisel

# Klarträumen

Träume bewusst steuern –  
die Kreativität beflügeln – Probleme lösen

Aus dem Amerikanischen  
von Ulla Rahn-Huber

GOLDMANN

# Inhalt



<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Teil eins</b>	
<b>Die Reise beginnt</b> .....	17
1. Eine Neuentdeckung .....	19
2. Was sind Träume? .....	35
3. Eine Geschichte des Träumens .....	47
<b>Teil zwei</b>	
<b>Die Koffer packen</b> .....	61
4. Die REM-Phase .....	65
5. Die Kraft der Autosuggestion .....	73
6. Träume erinnern .....	85
7. Ein Traumtagebuch führen .....	97
8. Der Realitäts-Check .....	111
<b>Teil drei</b>	
<b>Ankunft</b> .....	123
9. Luzid werden .....	127
10. Luzid bleiben .....	139

<b>Teil vier</b>	
<b>Eine neue Welt erforschen</b> .....	155
11. Fortbewegung .....	159
12. Materialisierung .....	179
13. Die »Ureinwohner« .....	195
14. Superkräfte .....	211
 <b>Teil fünf</b>	
<b>Das Gelände beherrschen</b> .....	225
15. Albträume entschärfen .....	229
16. Heilung und Ganzheit .....	245
17. Trauminkubation .....	257
18. Wild .....	271
 <b>Teil sechs</b>	
<b>Zu neuen Ufern.</b> .....	285
19. Erkenne dich selbst. ....	289
20. Wachen oder Träumen .....	297
21. Eine Vision für die Zukunft .....	311
 <b>Danksagung</b> .....	 323
 <b>Anmerkungen</b> .....	 325
 <b>Register</b> .....	 334

# Vorwort



*Wir werden das Forschen nicht aufgeben,  
Und am Ende all unseres Forschens  
Werden wir zu dem Ort gelangen,  
von dem wir aufgebrochen sind  
Und ihn zum ersten Mal kennen.*

– T. S. Eliot, Lyriker und Dramatiker

Solange es weiße Flecken auf der Landkarte gibt, wird es Pioniere geben – Abenteurer, die keine Angst vor den Randbereichen haben und das Ungezähmte, Unbekannte und Unentdeckte lieben. Sie sind getrieben von dem Impuls, Neuland zu erkunden, neue Territorien zu vermessen oder neue Ideen zu finden. Sie sind Erneuerer, Erschaffer, Visionäre und Forscher.

Auch heute stehen wir wieder an der Grenze zu einer neuen unbekanntem Welt, und Sie, die Sie dieses Buch in Händen halten, sind im Begriff, sie zu betreten. Wohin soll die Reise gehen? Ist nicht alles und jedes bereits kartographisch erfasst? Weiße Flecken gibt es nur noch in der Tiefsee und in den Weiten des

Alls, aber dorthin zieht es uns nicht. Die Reise, von der wir hier reden, ist von einer etwas anderen Art. Ihr Ziel ist auf keiner Karte zu finden.

Sie sind kein Fremder in dem Land, in das wir nun reisen werden. Auch wenn es Ihnen vielleicht nicht bewusst sein mag: Zeitlebens haben Sie sich Nacht für Nacht dort eingefunden. Mal um Mal haben Sie Ihre vertraute Welt hinter sich gelassen, um an diesen Ort zu gehen, der seine ganz eigenen Regeln, Gebräuche, Gesetze und Bewohner hat. Die Grenze dorthin zu überqueren, ist wie ein Waldspaziergang: Es ist lehrreich, interessant und wohltuend; und nebenbei findet man Zugang zu anderen Realitäten.

Wenn Sie den Titel dieses Buches gelesen haben, wissen Sie, worum es geht: Träume! Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie sich im luziden Zustand – das heißt bei klarem Bewusstsein – in Ihren Träumen bewegen können. Sie erfahren, was luzides Träumen ist und wie Sie es nutzen können, um die tieferen Schichten Ihres Unterbewussten zu erforschen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie zum *Oneironauten* werden, ein Begriff, der aus dem Griechischen stammt und »Traumreisender« bedeutet.

Luzides Träumen – man spricht auch vom »Klarträumen« – ist die Fähigkeit, im Traum zu wissen, dass man träumt. Wir Oneironauten können uns also abends schlafen legen und in einem Traum wieder aufwachen. In diesem ganz besonderen Bewusstseinszustand können wir uns mehr oder weniger wie im Wachzustand verhalten. Freier Wille, Vorstellungskraft und Gedächtnis funktionieren ganz normal. Wir können unsere Träume erforschen und sogar in sie eingreifen, um einzelne Elemente zu verändern.

Würden Sie den Amazonas entlangschippern, bräuchten Sie einen ortskundigen Führer, der Ihnen sagt, welche Pflanzen ess-

bar sind, welche Route sich empfiehlt und wie Sie am besten mit den Einheimischen zurechtkommen. Genau diese Rolle übernimmt dieses Buch auf Ihrer Reise in die Traumwelt. Es stellt eine Karte dar, mit deren Hilfe Sie sich in Ihrem Unterbewussten orientieren können. Menschen, die mit dem Phänomen des luziden Träumens nicht vertraut sind, mag die Vorstellung, das Unterbewusste zu erforschen, verrückt oder erschreckend erscheinen. Aber keine Angst! Wir haben die besten Techniken zusammengetragen, sie in mancherlei Hinsicht verbessert und anschließend auf ihre einfachste Form reduziert. Haben Sie schon Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt, wird Ihnen dieser Führer helfen, Ihre Fähigkeiten weiter auszubauen und Sie über die Grenzen dessen hinaustragen, was Sie bisher für möglich hielten.

Wir zeigen Ihnen:

1. wie Sie wieder in Kontakt mit Ihren Träumen kommen;
2. wie Sie im Traum luzid werden können;
3. was zu tun ist, sobald Sie Klarträume erleben.

Dieses Buch enthält viele Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Berichte aus der Traumwelt und einige wunderbar verrückte Ideen. Es basiert auf den Erfahrungen, die wir selbst in einem Jahrzehnt des luziden Träumens gesammelt haben, und auf den realen Erlebnissen vieler anderer Traumreisender, Autoren und Wissenschaftler. Unser Anliegen ist, von unseren eigenen Traumreisen zu erzählen und Dinge zu beschreiben, die wir aus eigener Anschauung kennen.

Anders als bei gewöhnlichen Reiseführern empfiehlt es sich, dieses Buch von Anfang bis Ende zu lesen, als würden Sie einem Pfad durch den Dschungel folgen. Informationen aus dem ersten

TEIL EINS



Die Reise beginnt

## Eine Neuentdeckung



**W**ir schreiben den 12. April 1975. In der psychologischen Fakultät der *University of Hull* in England kämpft der Wissenschaftler Keith Hearne verzweifelt damit, die Augen offen zu halten. Er ist allein im Labor und überwacht die Schlafparameter eines Mannes namens Alan Worsley. In monotoner Eintönigkeit schreibt der Polysomnograf seine Kurven auf das Endlospapier. Worsley sieht aus wie jeder andere Schlafende auch: Er hat die Augen geschlossen, seine Brust hebt und senkt sich. Es ist kurz vor acht Uhr früh, und es gibt nichts, was an diesem ruhigen Samstagmorgen an Außergewöhnlichem zu verzeichnen wäre. Doch in nur wenigen Minuten wird etwas Unglaubliches geschehen.

Die beiden Wissenschaftler stehen vor einer Entdeckung, die den Lauf der Geschichte verändern wird. Sie haben sich vorgenommen, den wissenschaftlichen Beweis für ein Phänomen zu liefern, um das manche Menschen seit Jahrhunderten wissen: dass wir in unseren Träumen aufwachen und klar werden können.

Ein offensichtliches Hindernis steht dem möglichen Durchbruch im Weg: Wie lässt sich die Richtigkeit einer so abwegigen,

die Augen hin- und herbewegte, müsste sich dieses Bewegungsmuster auf die physischen Augen seines schlafenden Körpers übertragen. Damit wären die Augen die Telefonleitung, die eine Kommunikation zwischen beiden Welten ermöglichte.

Es ist 8.07 Uhr, als Worsley im Traum merkt, dass er träumt und sein physischer Körper bewusstlos in der Wachwelt liegt. Daraufhin führt er eine ganz bestimmte, vorher vereinbarte Augenbewegung aus: acht Mal von links nach rechts. Damit signalisiert er dem Labor, dass er träumt und dies bewusst erlebt. »Die Signale kamen aus einer anderen Welt – der Welt der Träume«<sup>2</sup>, schreibt Hearne. »Es war so aufregend, als kämen sie von einem anderen Sonnensystem draußen im All.«<sup>3</sup> Das EEG, das Worsleys Gehirnaktivität aufzeichnet, bestätigt das Phänomen: Der Mann schläft, ist aber so weit bei Bewusstsein, dass er sich im Labor melden kann. Das heißt: Er ist im Traum luzid!

Drei Jahre später führt ein Mann namens Stephen LaBerge an der Stanford University einen ähnlichen Versuch durch. Ohne die Experimente von Hearne zu kennen, versucht er, in seiner Doktorarbeit das Gleiche zu beweisen: Bewusstes Träumen ist kein Humbug, sondern eine echte, beweisbare Erfahrung. Auch er arbeitet mit Augensignalen und ist ebenfalls erfolgreich. Die Erkenntnisse bestätigen sich in weiteren Tests, und die Sache wird bekannt. Damit ist der wissenschaftliche Nachweis für etwas erbracht, das unsere Vorfahren seit Jahrhunderten behaupten:

Es ist möglich, im Traum wach zu sein.

reden, über eine Bergkette fliegen, unter Wasser atmen, mühelos durch Wände treten, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Den Einschränkungen des physischen Körpers enthoben, genießen wir die Freiheit, weite Strecken überwinden, uns mit unglaublicher Geschwindigkeit fortbewegen oder uns sogar über den uns vertrauten Rahmen der Zeit hinwegsetzen zu können.

Sobald wir erkennen, dass es keine Trennung zwischen uns und der inneren Welt unserer Träume gibt, können wir darin Objekte bewegen, sie formen oder sogar komplett aus dem blauen Himmel holen. Es entsteht eine äußerst innige Verbindung zu allem, was uns umgibt. Ja, man könnte sagen: Wir und die Welt ringsum sind eins! Vielleicht meinen Sie jetzt, wir würden übertreiben, aber dies ist keineswegs der Fall. Die Wahrnehmungen unserer Sinne sind ebenso lebendig wie im Wachleben: Wir fühlen, riechen, sehen, schmecken und hören genauso gut. Wenn Sie den Film *Matrix* kennen, können Sie sich gut vorstellen, wie diese Welt beschaffen ist: ein Ort, der völlig real erscheint, obwohl er doch nichts als eine Projektion des Geistes ist. Die Figur des Morpheus bringt es in dem Film auf den Punkt: »Wenn du darunter verstehst, was du fühlst, was du riechen, schmecken oder sehen kannst, ist die Wirklichkeit nichts weiter als elektrische Signale, interpretiert von deinem Verstand.« Doch im Gegensatz zu *Matrix* handelt es sich beim Klarträumen nicht um Science-Fiction.

Stellen Sie sich vor, wie es wäre, Ihren physischen Körper abzustreifen und so alberne Dinge wie die Schwerkraft einfach hinter sich zu lassen; wenn Sie fliegen könnten und dabei tatsächlich spüren, wie der Wind Ihnen um die Nase weht, wie sich ihr Körper schwerelos bewegt, wie Sie da draußen alle Newton'schen Gesetze aufheben! Wenn Sie mit den Figuren in Ihrem Traum sprechen und von ihnen wertvolle Einsichten und Er-

nicht im Blut liegt, und Mathematik ist auch nicht jedermanns Sache. Aber Klarträumen können wir zum Glück alle. Es handelt sich dabei nicht um eine Fähigkeit, die wir erst erlernen müssten. Sie ist uns von Natur aus gegeben. In der Tat zeigen Studien, dass die meisten von uns wenigstens einen luziden Traum erleben. In einer 1998 durchgeführten repräsentativen Untersuchung an tausend Österreichern gaben 26 Prozent der Befragten an, mindestens einmal im Leben einen Klartraum gehabt zu haben.<sup>4</sup> Von 439 deutschen Studenten, denen man die gleiche Frage stellte, bekannten sich 82 Prozent zu einem Klartraum, und erstaunliche zehn Prozent berichteten sogar, zwei- bis dreimal pro Monat luzid zu sein! Diese ganz normalen Menschen erlebten also ohne jedes Training den völlig natürlichen Zustand des bewussten Träumens. Diese Studie ergab auch, dass das Auftreten des Phänomens nicht von irgendwelchen persönlichen Merkmalen oder Einstellungen abhängt. Ob liberal oder konservativ, extro- oder introvertiert – luzid kann jeder werden.<sup>5</sup>

Das Einzige, was gelingen muss, um vom normalen in den luziden Traumzustand zu wechseln, ist zu merken, dass wir träumen. Dies kann auf unterschiedliche Weise spontan geschehen oder lässt sich mit Hilfe einfacher Techniken erreichen.

Luzid werden können Sie einfach so. Für Ihre Expeditionen ins Reich der bewussten Träume brauchen Sie keine besondere Ausrüstung – Sie haben bereits alles, was Sie brauchen: ein einigermaßen intelligentes Gehirn, eine Prise Geduld und ein Quäntchen freie Zeit. Dieses Buch zeigt Ihnen lediglich, wie Sie ein ohnehin in Ihnen schlummerndes Potenzial entfalten können.

# Die Vorteile des luziden Träumens

*Nie hatte ich mich so absolut großartig gefühlt,  
so klar im Kopf, von solch göttlicher Kraft beseelt,  
so unbeschreiblich frei! Das Gefühl lässt sich nicht  
in Worte fassen. Aber es dauerte nur wenige  
Augenblicke, dann wachte ich auf.*

– Oliver Fox, Autor, Traumforscher  
des frühen 20. Jahrhunderts

Luzides Träumen ist eine Erfahrung, die sich kaum beschreiben lässt. Versuche, es in Worte zu fassen, scheitern meist kläglich. Es ist, als wollte man ein Stück echten, kräftigen Gouda auf eine Scheibe amerikanischen Schnittkäse reduzieren. Da ist das berauschte Abenteuer des Fliegens; das Gefühl, über Superkräfte zu verfügen. Zudem gewinnen viele Menschen nach ein paar derartigen Erlebnissen eine neue Einstellung zum Leben, weil sie erkennen, dass die Wirklichkeit um einiges vielschichtiger ist als gemeinhin angenommen. Für den einen oder anderen verliert sogar der Tod seinen Schrecken! Manche behaupten, Klarträume seien das Beste, was Sie je erlebt hätten.

## 1. Abenteuer und Fantasien

Indiana Jones lässt grüßen! Viele Leute wenden sich dem luziden Träumen aus reiner Abenteuerlust zu. Es reizt sie, Dinge tun zu können, die normalerweise unmöglich sind. Zu fliegen und Sex zu haben, ist oft das Erste, was frisch gebackene Traumreisende ausprobieren. In einem Interview im britischen *Guardian* ge-

stand der Regisseur Michel Gondry im Hinblick auf seine Klarträume: »Ich lande so gut wie jedes Mal mit dem erstbesten Mädels im Bett.«<sup>6</sup> Da in der Traumwelt weder die physikalischen Gesetze noch die gesellschaftlichen Normen der alltäglichen Realität gelten, bietet der Zustand der Luzidität den perfekten Tummelplatz zum Ausleben ungezügelter Fantasien. In einem Satz auf einen Riesengipfel springen, Fabelwesen begegnen, Gespräche mit toten Berühmtheiten führen, um ein paar Längen zusammenschrumpfen und die Welt aus der Ameisenperspektive betrachten, auf einer Dampflokomotive ein Picknick machen – was sollte uns daran hindern?

## 2. Albträume entschärfen

Manch ein Zeitgenosse hat unter Albträumen arg zu leiden. Derart Geplagten setzen ihre Ängste nachts derart zu, dass ein Sicherheitsmechanismus greift, der sie komplett vergessen lässt, was sie geträumt haben. Gelingt es dem Menschen aber, im Albtraum luzid zu werden, kann er nicht nur den Verlauf der Angst machenden Handlung verändern, die aus seinem Unterbewusstsein heraufdrängt. Er kann der Sache zudem auf den Grund gehen: Er kann herausfinden, was ihn so quält, und das Thema auf diese Weise befrieden. Dies ist eine Chance, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten! Schauen Sie Ihren Monstern ins Gesicht und entschärfen Sie Ihre Albträume, statt vor ihnen davonzulaufen.

## 3. Kreativität und Inspiration

Träume sind DER Tummelplatz für Kreative! Wachen Sie in Ihren Träumen auf, verschaffen Sie sich damit Zugang zu einem

unglaublichen Fundus an Wissen und Inspiration. Haben Sie sich vorgenommen, einen Roman zu schreiben, können Sie sich mit Ihren Protagonisten unterhalten; Sie können sich von Einstein persönlich die Relativitätstheorie erklären lassen, Musik komponieren, eine Rede verfassen. Wenn wir davon ausgehen, dass die Traumwelt ein Produkt unseres Unterbewussten ist, ist sie der ideale Ort, um unserer Kreativität freien Lauf zu lassen. Da sie keine Einschränkungen kennt, können wir in ihr so ziemlich alles erschaffen, was uns in den Sinn kommt.

#### 4. Kreative Problemlösungen finden

Klarträume können als Testfeld dienen, um neuerworbene Fähigkeiten auszuprobieren. Wie wäre es, wenn Sie die Quartalspräsentation vorab ganz entspannt im Traum in einem Saal voller Menschen halten würden, mit dem Gefühl, jederzeit alles unter Kontrolle zu haben? Oder wenn Sie als Sportler schon einmal das bevorstehende Rennen gewinnen, das Tor schießen oder den Rekord brechen würden, bevor Sie sich dem Wettkampf in der physischen Welt zu stellen haben? Holen Sie sich im Traum Hilfe und Rat! Dies zu tun ist eine altüberlieferte Praxis und eine hervorragende Möglichkeit, neue Einsichten zur Lösung von Alltagsproblemen zu gewinnen.

#### 5. Heilung

Körperliche Beschwerden können manchmal durch ein emotionales oder spirituelles Ungleichgewicht verursacht werden. Traumheilung wird seit Tausenden von Jahren praktiziert. Die ersten Zeugnisse davon stammen von den alten Ägyptern. Sind Sie krank? Haben Sie sich einen Knochenbruch zugezogen? Lei-

## Ausblick

Luzide Träume, die in früheren Zeiten als mystische Erlebnisse galten, sind längst über die okkulten Zirkel hinausgewachsen und haben die moderne Welt erreicht. 2007 stellte die *New York Times* in einem Artikel fest, dass »diese esoterische Praktik, die spätestens 1867 in die westliche Welt gelangte, an der Schwelle zu sehr viel größerer Popularität steht«. <sup>7</sup> Dem wissenschaftlichen Mainstream gilt das Phänomen als erwiesen, und auch in Filmen und im Fernsehen ist immer wieder davon die Rede. Wir haben es hier in der Tat mit einer Fähigkeit zu tun, die jeder erlernen kann und die bereits von Tausenden praktiziert wird. Für Sie persönlich heißt das: Nie war es leichter als jetzt, die Kunst des Klarträumens zu erlernen.

Gut möglich, dass Sie schon heute Nacht in Ihrem Traum aufwachen – spontan oder mit Hilfe einiger der Techniken, die wir Ihnen in den folgenden Kapiteln vorstellen werden. Vielleicht dauert es einen Tag, eine Woche oder auch einen Monat. Wie dem auch sei, wenn Sie am Ende dieses Buches angelangt sind, werden Sie wissen, wie es sich anfühlt, Ihre Träume bei vollem Bewusstsein zu erleben. Mit ein wenig Hilfe wird es Ihnen gelingen, sich Ihre Traumlandschaften zu erschließen und Techniken wie das Materialisieren, Fliegen, Inkubieren und vieles andere zu beherrschen.

## Was sind Träume?



*Wie der Traum eine Übertragung des Wachens ist,  
so ist das Wachen eine Übertragung des Traumes.*

– René Magritte, Maler, Liebhaber  
von Bowler-Hüten und grünen Äpfeln

Nacht für Nacht, wenn wir die Augen schließen und uns aus der Außenwelt zurückziehen, erscheint unter dem Schleier des Schlafs eine neue Welt, die uns vertraut vorkommt und doch anders ist. Stark, absurd, geheimnisvoll, beängstigend, schön, gefährlich, realistisch, verblüffend – es ist schier unmöglich zu beschreiben, was Träume sind oder welche Gefühle sie in uns auslösen. Bevor Sie im Traum luzid werden können, müssen Sie das Wesen von Träumen verstehen. In diesem Kapitel werden wir zum Kern der Materie vordringen und der Frage nachgehen: Wie weit reicht überhaupt unser diesbezügliches Wissen? Und dann wird es Zeit, dass Sie sich auf den Weg machen und – bei glasklarem Verstand – die Reise in die Traumwelt antreten.

## Ein kreativer Träumer

Paul McCartney wachte eines Morgens auf und hatte die Melodie von »Yesterday« im Kopf. »Die Melodie hat mir sehr gefallen«, sagte er, »aber weil ich sie geträumt hatte, konnte ich nicht glauben, dass ich sie selbst geschrieben hatte. Ich dachte: ›Nein, ich habe noch nie irgendwas in der Art geschrieben! Aber ich hatte die Noten im Kopf. Es war total magisch!« Noch ein weiterer Beatles-Klassiker ist von einem Traum inspiriert. McCartney beschreibt es so: »Während dieser Zeit erschien mir meine Mutter im Traum – sie war damals seit etwa zehn Jahren tot. Ich freute mich total, sie wiederzusehen. Das ist ja das Schöne an Träumen: Man ist mit diesen Menschen tatsächlich wieder zusammen, eine Sekunde lang oder so. ... Es war wirklich schön, meine Mutter wiederzusehen, und sie tröstete mich. Im Traum hörte ich sie sagen: ›Das wird schon wieder.« Ich weiß nicht, ob sie die Worte ›Let it be‹ benutzte, aber darauf lief ihr Ratschlag hinaus.«<sup>8</sup>

Träume sind für die Menschheit von jeher ein Faszinosum gewesen. Sie waren immer Teil unseres Lebens und haben uns auf beinahe allen Gebieten inspiriert. In fast allen Kulturen zu jeder Zeit der Geschichte wurden sie analysiert, gewürdigt und als Kunst praktiziert.

In unserer heutigen Zeit haben sie den Weg für mindestens zwei Nobelpreise geebnet und unschätzbare wissenschaftliche Durchbrüche, Erfindungen, Romane, Kunstwerke und viele andere Errungenschaften ermöglicht.<sup>9</sup>

Elias Howe träumte einmal, er würde von Kannibalen angegriffen. Ihm fiel auf, dass ihre Speere vorne, kurz unterhalb der scharfen Spitze, ein Loch aufwiesen. Dieses Bild übertrug er auf seine Erfindung: die erste funktionstüchtige Nähmaschine. Die

Idee zu dem Periodensystem der Elemente soll dem russischen Chemiker Dimitri Mendelejew in einem Traum gekommen sein. Abraham Lincoln, Mark Twain, Mary Shelley – sie alle ließen sich von ihren Träumen inspirieren. Ob wir nun berühmt sind oder nicht, Träume spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. Und selbst in unserer heutigen Zeit bleibt die Kraft, Inspiration und Führung, die wir durch sie erlangen, ein unergründliches Mysterium.

## Jeder Mensch träumt

Sie brauchen kein Buch, das Ihnen sagt, wie spannend Ihre Träume sind. Wie jeder Mensch, der je auf Erden lebte, träumen auch Sie. Wir alle träumen. Es ist ein universelles Phänomen. »Jeder, der in der ganzen Welt jede Nacht träumt, verbindet die gesamte Menschheit miteinander«, hat Jack Kerouac einmal geschrieben.<sup>10</sup> Wir mögen uns in vielerlei Hinsicht unterscheiden, aber eines steht fest: Ganz gleich, wie alt wir sind, wo wir unsere ethnischen Wurzeln haben, welcher Religion wir angehören, was wir arbeiten, wie wir uns ernähren oder welche unsere sexuelle Orientierung ist, wir alle träumen, und das in jeder einzelnen Nacht.

Manche Leute meinen, sie würden gar nicht träumen. Doch sie irren, denn im Prinzip besagen ihre Klagen nur, dass sie sich nicht an ihre Träume erinnern und nicht, dass sie keine hätten. In der Tat haben Wissenschaftler herausgefunden, dass wir jede Nacht circa zwei Stunden lang träumen.<sup>11</sup>

Nehmen wir einmal den guten alten Taschenrechner zur Hand und tippen ein paar Zahlen ein und ... Wahnsinn! Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung kommen dabei schlapp sechse Jahre reine Traumzeit heraus! Mag sein, dass Sie zu den

Leuten gehören, die sich nicht an ihre Träume erinnern. Aber keine Angst, Sie erleben trotzdem jede Menge nächtliche Abenteuer. Es fällt Ihnen bloß schwer, sie sich beim Aufwachen ins Bewusstsein zu holen. (Wie Sie dieses Problem lösen können, erfahren Sie in Kürze.)

Aber warum träumen wir eigentlich? Wenn es sich um ein derart geläufiges Phänomen handelt, muss es doch irgendeinen Sinn haben! Was genau sind eigentlich Träume? Was passiert, während wir schlafen, und wo gehen wir hin? In unserer ultramodernen Welt mag uns die Antwort angesichts unserer kulturellen, wissenschaftlichen und intellektuellen Errungenschaften ziemlich überraschend erscheinen:

Wir wissen es einfach nicht.

## Träume verstehen

Es gibt unzählige Theorien, die das Phänomen des Träumens erklären wollen. Die moderne Psychologie arbeitet an der Entschlüsselung dieses Rätsels, seit sich Sigmund Freud mit seinem um die vorige Jahrhundertwende erschienenen Klassiker *Die Traumdeutung* die sprichwörtliche »Zigarre der Einsicht« ansteckte. In dem Werk von 1899 legte er seine Auffassung zum Träumen dar und bewirkte damit in der modernen Gesellschaft eine grundlegend neue Haltung gegenüber diesem Thema.

Stark vereinfachend gesagt, ging Freud davon aus, dass es sich bei allen Träumen um eine Form von Wunscherfüllung handelt. Das heißt, sie entstehen aus den unterdrückten Konflikten und Sehnsüchten, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben. Träume sind der Versuch unseres »Unbewussten«, diese alten Konflikte aufzulösen.

Seither sind Dutzende und Aberdutzende der hellsten Köpfe in Freuds Fußstapfen getreten und haben versucht herauszufinden, was genau es mit der menschlichen Erfahrung auf sich hat, die wir gemeinhin »träumen« nennen. Über ein Jahrhundert ist seit dem Erscheinen von *Die Traumdeutung* vergangen, und so sollten wir mittlerweile ein gutes Stück vorangekommen sein. Doch dies ist nicht wirklich der Fall. Nach wie vor besteht keinerlei Einigkeit darüber, was Träume sind und warum wir sie haben. Wenn Ihnen das genauso verrückt erscheint wie uns, dann sollten wir nicht vergessen, dass die Wissenschaft noch nicht einmal ganz entschlüsselt hat, welchen Sinn und Zweck überhaupt das Schlafen hat.

Manche Forscher sind der Ansicht, dass das Träumen gar keinem echten Zweck diene; andere sind überzeugt, dass es für unser geistiges, emotionales und körperliches Wohlbefinden von essenzieller Bedeutung sei.<sup>12</sup> Hier ein Überblick über die wichtigsten Theorien:

- **Unser Gehirn funktioniert wie ein Computer.** Manche meinen, dass uns Träume die Möglichkeit bieten, Informationen zu organisieren und Gedächtnisinhalte zu speichern. Wie ein »Defragmentierungstool« im Computer liefern sie uns demnach das Instrumentarium, um Ordnung in unserem Kopf zu schaffen, damit wir morgens frisch und munter aufwachen und neue Informationen verarbeiten können.<sup>13</sup>
- **Proben für die Zukunft.** Einer anderen Theorie zufolge bieten uns Träume lediglich einen sicheren Rahmen, um zwischen den verschiedensten Gedanken und Emotionen Verknüpfungen herzustellen. Sie wären demnach ein Ort, an dem wir uns auf kommende Ereignisse vorbereiten und diese vorab durchspielen können.<sup>14</sup>

