

Wie bekomme ich einen Klartraum?



Bevor man lernt, wie man einen klaren Traum bekommt, ist es zunächst wichtig zu verstehen, was ein klarer Traum überhaupt ist. Einfach gesagt, klarträumen ist, wenn wir erkennen, dass wir träumen, und den Traum mit dieser Erkenntnis fortsetzen.

Klarträumen hat in den letzten Jahrzehnten die Aufmerksamkeit und die Phantasie von immer mehr Menschen gefesselt. New-Age-Anhänger/ Esoteriker verkünden, dass das Klarträumen zum Beispiel ein Weg zur Astralprojektion ist.

Aber das Interesse und die Praxis des Klarträumens gibt es schon seit Jahrhunderten. Zum Beispiel behauptet die tibetisch-buddhistische Tradition, dass das Klarträumen die primäre Fähigkeit ist, die man beherrschen muss, um den Schrecken und Verführungen der "Welt nach dem Tod" - die auch als Bardo Thodol bekannt ist - zu entkommen. Ähnlich wie die symbolische Erfahrung eines vertikalen Aufstiegs in einem Traum wird das Klarträumen in praktisch allen religiösen Traditionen der Welt mit einem zunehmenden spirituellen Bewusstsein in Verbindung gebracht.



Ich verfolge einen eher jungianischen Ansatz für klares Träumen und Traumarbeit insgesamt. Die Symbologie spielt eine entscheidende Rolle beim Verstehen und Interpretieren des Traums. Bei der Erwähnung von C.G. Jung ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass er zu Beginn seiner Karriere den Glauben an das Klarträumen verneinte und behauptete, es sei "unmöglich". Sein Kontakt mit der tibetisch-buddhistischen Tradition und seine eigenen Erfahrungen später im Leben mit Klarträumen änderten jedoch seine Meinung. Jung erwähnt diese Erkenntnis, wenn er seine Erfahrung, die er in einem Traum gemacht hatte, erzählt. Er hatte diesen Traum in den letzten Jahren seines Lebens. In dem Traum sagt Jung, dass er eine Kirche betrat und einen meditierenden Yogi beobachtete, der vor der Kirche saß. Bei näherer Betrachtung sah Jung, dass der Yogi sein Gesicht hatte, und Jung erkannte dann, dass der Yogi nicht Jung's Traum war, sondern dass er der Traum des Yogis war.

Wenn wir im Jung'schen Sinne in einem Traum Klarheit erlangen, erkennen wir, dass die Person, die wir uns vorstellen, das so genannte Traum-Ich, von einem tieferen Teil von uns selbst geträumt wird.

Wenn wir in einem Traum Klarheit erlangen, "kontrollieren" wir nicht, was im Traum geschieht. Stattdessen ändern wir unsere Beziehung zu dem Traum. Wir befinden uns im Fluss mit dem Traum, und innerhalb dieses Flusses sind wir in der Lage, den Traum "mit zu gestalten".



Wenn wir uns der Natur unserer Situation bewusst werden und klar werden, können wir erkennen, dass die scheinbar externalisierte Traumlandschaft, das Universum, das wir als außerhalb von uns selbst erlebten, in Wirklichkeit eine gespiegelte Reflexion unserer eigenen inneren Landschaft ist. Im Wesentlichen ist es unser eigener unbewusster Teil unseres Selbst, der mit dem wahrhaft bewussten Teil von uns kommuniziert.

Aus meiner Perspektive gibt es verschiedene Grade des Klarträumens. Wenn Sie zum Beispiel während des Traums gerade einen Moment erlebt haben, in dem Sie im Traum stehen geblieben sind und erkannt haben, dass Sie diesen Traum schon einmal geträumt haben, dann haben Sie einen luziden Zustand erreicht, wie kurz er auch sein mag. Es ist durchaus möglich, einen hohen Grad an Klarheit zu haben und sich dennoch mit einer bestimmten festen Perspektive zu identifizieren, die selbst grundlegend substanzlos ist und keine inhärente Realität hat. Wenn man in einem Traum völlig klar ist, erkennt man, dass es keine separaten "anderen" gibt, sondern dass alle Traumfiguren Reflexionen von Teilen des eigenen Selbst waren. Wenn man einen ausgewachsenen luziden Traum erlebt, verblasst die Barriere zwischen Wachen und Träumen, zwischen Innen und Außen, zwischen Materie und Geist und zwischen dem Selbst und Anderen und löst sich schließlich auf.



Es ist jedoch ganz klar, dass klares Träumen etwas ist, das nicht erzwungen werden kann. Es gibt kein genaues Rezept, wie das Backen eines Kuchens. Ich schlage Ihnen im Folgenden ein paar Maßnahmen vor, die Sie probieren können, um luzides Träumen zu ermöglichen:

1.) Meditation - eines der erste Maßnahme, die ich empfehlen würde, ist, mit der Meditation zu beginnen. Indem Sie wirklich meditieren, beginnen Sie, mit dem wahren Wesen Ihrer selbst in Kontakt zu kommen. Natürlich gibt es viele Arten zu meditieren, und Sie müssen Zeit darauf verwenden, verschiedene Methoden auszuprobieren um eine zu finden, die für Sie funktioniert.

2.) Atmung - Ich ermutige die Menschen weiter, eine Art von Atemarbeit (z.B. Pranayama) zu machen. Ohne Atmung können wir nicht leben. Es ist jedoch etwas, das die meisten von uns jeden Tag unbewusst tun. Wenn Sie sich dessen bewusst werden und dieses Bewusstsein mit irgendeiner Art von Meditation kombinieren, wird Ihre allgemeine Selbstwahrnehmung zunehmen.

3.) Intention festlegen - während Sie einschlafen, konzentrieren Sie sich auf Ihre Absicht, sich zu erinnern, um zu erkennen, dass Sie träumen.

4.) Durch Reflexion - Einer Person wird geraten, sich regelmäßig zu fragen, ob sie träumt, während sie wach ist, und die Umgebung nach Inkongruenzen abzusuchen, die auf Träume hinweisen. Der Mechanismus dieser Technik beruht auf der Hypothese, dass sich Erfahrungen im Wachzustand in Träumen widerspiegeln. Realitätsprüfungen, die im Laufe des Tages durchgeführt werden, können in Träume einfließen und als Auslöser für Klarträumen dienen.

Beispiele für Realitätsprüfungen:

Atmung: Sind Sie in der Lage zu atmen, wenn Mund und Nase mit den Händen und Fingern fest verschlossen sind?

Lichtschalter: Können Sie ein Licht ein- und ausschalten?

Spiegel: Sehen Sie im Spiegel "normal" aus?

Kräfte: d.h. Sind Sie fähig zu fliegen? Oder können Sie die Form Ihres Körpers verändern?

Sie sollten versuchen, mehr als eine Realitätsprüfung durchzuführen. Wenn Sie feststellen, dass es sich nicht um einen Traum handelt, schauen Sie sich um und denken Sie daran, was anders wäre, wenn es ein Traum wäre. Wenn Sie dies tun, wird es wahrscheinlicher, dass Sie in einem Traum eine Realitätsprüfung durchführen können.

5.) Autosuggestion - bedeutet, dass der Träumer sich selbst suggeriert, dass er unmittelbar vor dem Einschlafen einen klaren Traum haben wird, während er im Bett liegt und entspannt träumt.

6.) Aufwachen und wieder ins Bett gehen (AWIB)- bedeutet, dass der Träumer in den frühen Morgenstunden aus dem Schlaf erwacht, zwischen 30 und 60 Minuten wach bleibt und dann in den Schlaf zurückkehrt.

7.) Externe Stimulation - Einige während des REM-Schlafs angewandte externe Stimulation wurde verwendet, um klares Träumen auszulösen. Während des REM-Schlafs konnte dem Träumer ein äußerer Hinweis gegeben werden, der ein klares Träumen auslösen konnte. Die beliebteste Form der externen Stimulation ist eine Schlafmaske, die Lichtreize erzeugt. Verschiedene Varianten dieser Schlafmasken sind im Handel erhältlich.

8.) Einsatz von Vorstellungskraft - Dazu gehört, dass sich der Träumer vor dem Einschlafen vorstellt, dass er sich in einer Traumsituation befindet, und den Traum erkennt. Diese Technik kann besonders hilfreich für Menschen sein, die unter wiederkehrenden Alpträumen leiden. Durch das Auslösen eines luziden Traums kann der Alpträumer zu einem weniger beunruhigenden Traum wechseln.

9.) Zählen- Eine weitere Technik ist das Zählen bis 100 im Kopf, wobei optional (zum Beispiel) ein "Ich träume" zwischen jeder Zahl hinzugefügt werden kann. Alternativ können Sie sich vorstellen, eine Treppe hinunterzutreten und jede Stockwerksnummer von 100 bis 0 zu lesen. Versuchen Sie, dieses Bild so anschaulich wie möglich zu machen - schließen Sie nicht nur das ein, was Sie sehen, sondern auch das, was Sie hören, fühlen (das Gelände berühren) und riechen. Irgendwann sollte sich dieses Bild in einem Traum fortsetzen, sonst könnten Sie eine Schlaf lähmung bekommen. Wenn dies geschieht, sollten Sie, sobald Sie das Geschehen

rationalisieren, durch den vorübergehenden Verlust der muskulären Kontrolle jegliche Angst verlieren und jede Halluzination in einen Kontext stellen.

Beachten Sie, dass es leicht ist, das Zählen zu verlieren, besonders wenn man bis zu 100 zählt, wobei jede Zahl mit einem "Ich träume" versehen wird. Aber bleiben Sie konzentriert: Sie werden nicht einschlafen; Ihr Körper schläft, und Sie müssen sich voll konzentrieren.

10.) Selbstinduktion von luziden Träumen - Dies geschieht, sobald ein Träumer aus einem Traum erwacht. Üben Sie dann den Traum vor Ihrem geistigen Auge und stellen Sie sich vor, wie Sie darin luzid werden. Sagen Sie sich nach dieser Übung außerdem: "Wenn ich das nächste Mal träume, möchte ich mich daran erinnern, dass ich träume."

Ich schlage meinen Klienten immer vor, einen Notizblock oder ein Tagebuch zusammen mit einem Stift in die Nähe ihres Bettes zu legen, wenn sie beginnen und einen der oben genannten Versuche unternehmen. Wenn sie aufwachen, empfehle ich, sofort nach dem Block und dem Stift zu greifen und zu versuchen, so viel zu schreiben, wie Sie sich an den Traum erinnern können. Stehen Sie dabei nicht aus dem Bett auf und stellen Sie Ihre Füße nicht auf den Boden. Dadurch wird der Traum-/Wachzustand, in dem Sie sich befinden, gestört, und Sie können sofort den größten Teil, wenn nicht sogar den ganzen Traum verlieren.

Zusammenfassend gesagt, das luzide Träumen ist etwas, das Übung erfordert. Man muss nur die verschiedenen Methoden ausprobieren, Tagebuch führen und sehen, was für Sie funktioniert. Fröhliches Träumen!