



Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

Freistil

Drifting Away - Von Schlaf und Traum

Die Oneironauten

Mit Traumreisenden durch die Nacht

Von Christoph Spittler

Produktion: Dlf 2017

Redaktion: Klaus Pilger

Erstsendung: Sonntag, 19.11.2017, 20:05-21:00 Uhr

Regie: Philippe Bruehl

Besetzung:

Sprecherin (Träumerin): **Bettina Kurth**

Sprecher (Zitate): **Daniel Minetti**

Sprecherin VO Elisa Filevich: **Sabina Trooger**

Sprecher VO Tenzin Wangyal: **Ingo Hülsmann**

Autor: **Christoph Spittler**

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt

und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein

privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige

Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz

geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

©  **Deutschlandradio**

- unkorrigiertes Exemplar -

OT Alice / Traumgruppe

Entweder ihr könnt euch hinsetzen oder hinlegen, wie
ihr wollt...

OT Eli

Darf ich mich bequem aufs Sofa setzen?

OT Alice

Ja. - Ok. Dann schließen wir die Augen...

Musik**Sprecherin**

Die Oneironauten

OT Alice / Traumgruppe

Mit jedem Atmen nehmen wir goldenes Licht in den
Körper ein -

Sprecherin

Mit Traumreisenden durch die Nacht

OT Alice / Traumgruppe

Mit jedem Ausatmen lasst ihr Sachen aus dem Körper,
die ihr nicht mehr braucht -

Sprecherin

Von Christoph Spittler.

OT Alice / Traumgruppe im Chor

Traummm - raumm - auumm...

Musik**OT Eli**

Ich bin eine Straße entlanggelaufen und dachte, wenn ich träume, dann kann ich fliegen. Dann stieß ich mich mit den Füßen ab und stieg in die Luft auf. Ich schrie vor Vergnügen in dem Wissen, dass das sowieso ein Traum ist. Beim Hochfliegen sah ich ein Sekundenbruchteil in einer Fensterscheibe mein Spiegelbild. Ich flog wieder nach unten und wollte mir das genauer anschauen.

Musikende

Geräusch: Wecker piept, erschrecktes Hochfahren, Keuchen

Autor

Wenn ich träume dann kann ich fliegen

Träumen dass man träumt

Geräusch: Blättern

Autor (lesend)

Träumen dass man träumt

Geräusch: Blättern

Autor (lesend)

Klarträumen

Geräusch: Blättern**Autor (lesend)**

Ein Klartraum, auch luzider Traum (von lateinisch lux, lūcis „Licht“), ist ein Traum, in dem der Träumer sich dessen bewusst ist, dass er träumt.

Geräusch: Blättern**Autor**

Oneironauten... Oneironauten... griechisch Oneiroi... Träume... Reisende

Geräusch: Bett, Computer**Autor (lesend)**

Youtube... Luzides Träumen in nur zehn Minuten... Die ultimative Klartraum Anleitung... Klarträumen lernen in nur einer Nacht... Wie du lernst deine Träume zu kontrollieren

OT aus dem Laptoplautsprecher

Kennst du das auch, du wachst auf und denkst, was zur Hölle habe ich da gerade geträumt, wäre es nicht cool wenn du das alles kontrollieren könntest, wenn du den Tisch anpacken könntest an dem du stehst. / Und zwar Freunde wollte ich euch in diesem Video erklären wie ihr ultra leicht und ultra schnell einen Klartraum bekommt. / Hi, ich bin Alice im Wachtraumland, und das

ist ein Crashkurs-Video mit einem Überblick über die Basics zum luziden Träumen.

Autor

Alice im Wachtraumland

OT Tenzin Wangyal

...wonderful experience for all of us, and so we took a little break now, and now once again we begin this teaching on dream yoga...

Autor

Dream Yoga

OT Alice

Das Allerwichtigste ist, Traumtagebuch zu schreiben. Dann ist es natürlich wichtig zu sehen, was für Traumzeichen oft auftauchen in deinen Träumen, also markiere die Traumzeichen in deinen Träumen -

OT Alice

Ich finde, es ist so, wenn man geboren ist, ist man da noch ein bisschen näher zur Traumwelt dran.

Autor

Alice – Jahrgang 1984 – luzide Traumtrainerin und Schauspielerin

OT Alice

Ich kann mich zum Beispiel an meinen ersten luziden

Traum erinnern, als ich grad eingeschult wurde, zum Beispiel, aber ich meine, da hatte ich halt noch keinen Begriff dafür - und hatte dann einfach so verschiedene Erfahrungen, auch also viel, Träume, Träume aufschreiben, und dann mit 20 habe ich dann in New York ein Buch gefunden - ja, und dann wusste ich halt, dass das luzides Träumen ist und wie man das trainieren kann und ab da hab ich dann angefangen das zu trainieren.

OT Eli

Also Träume haben mich schon ganz lange interessiert -

Autor

Eli - Jahrgang 1970 - Übersetzerin und Träumerin.

OT Eli

- und hab auch immer mal so'n bisschen was aufgeschrieben was ich geträumt hab, hatte ein paar sehr eindrückliche Träume, wiederkehrende Träume auch - und irgendwann habe ich, ich hab irgendwo von Klarträumen gehört, dass es das gibt und hab dann ein Internetforum entdeckt und hab da ganz viel gelesen und fand das einfach total spannend, so dieser andere Bewusstseinszustand. Dass man das beeinflussen kann, dass man da mitmischen kann, das fand ich total spannend.

Geräusch: Tastatur

Autor

Klartraumforum.de... kt-forum.de... Klartraum-Wiki... W.. w... WILD-Techniken...
 Traumzeichen erkennen... WBTB-Chat-Treffen... lebedeinentraum.tv... wachinduzierter
 Klartraum... DILD, Dream Induced Lucid Dream, DEILD, VILD, MILD, AS, CAT...

OT Videos

In diesem Video verrate ich Euch meinen persönlichen besten Tipp zum Klarträumen. / Ich würde sagen, es gibt quasi zwei Grundarten um in einen luziden Traum reinzukommen.

OT Alice

Ja, ich weiß nicht... ich glaub immer noch dass es weniger Videos über luzides Träumen gibt als über Make Up Tutorials.

Autor

Alternative Realität. Diese ewige Faszination für das Paralleluniversum. Die virtuelle Realität. Matrix. Inception.

OT: Inception (aus dem Laptop-Lautsprecher)

- you known all along?
- That you're here to steal from me, or that we are actually asleep?

Autor

Inception. Film von Christopher Nolan. 2010

OT Alice

Ja also ich find es ist 'ne sehr schöne Werbung, gefällt mir sehr gut der Film, natürlich ist es sehr Hollywood-mäßig mit viel Action, und die Geschichte muss im Prinzip auch so und so gestrickt sein um halt 'ne gewisse Spannung, und, den Film für den Zuschauer interessant zu machen - ich find bei Inception sind schon ein paar Dinge sehr gut gemacht.

Musik: Inception (Hans Zimmer)

Geräusch: Wecker, hochfahren

OT Dresler

Mein Name ist Martin Dresler, ich bin kognitiver Neurowissenschaftler am Donders Institute im holländischen Nimwegen.

OT Filevich

I am Elisa Filevich, and we are at Humboldt University Campus.

Autor

Argentinische Neurowissenschaftlerin

Bernstein Center for Computational Neuroscience Berlin

Wissenschaft

OT Dresler

Der Luzidtraum ist vor allem deshalb spannend, weil da eben die Kognition voll funktioniert. Das heißt, wir haben volle Einsicht in den Traum, wir wissen, dass wir gerade träumen, haben typischerweise Zugriff auf

unser Gedächtnis, auf unsere kritischen Fähigkeiten und unser kritisches Denken.

Autor

wohl doch nicht nur so Esoterik-Kram

OT Filevich

By doing a relatively thorough questionnaire, we found that about 50 percent of people had at least had one lucid dream before. Lucid dreaming I think peaks at around twelve or 13 years old, at around that age.

VO Filevich

Bei unserer Erhebung kam heraus, dass ungefähr 50 Prozent der Befragten wenigstens einmal einen Klartraum hatten. Es gibt eine Häufung von Klarträumen im Alter von etwa zwölf oder 13.

OT Dresler

Ich war als Kind ein sehr häufiger Luzidträumer, dann ist das irgendwann die Fähigkeit mal verloren gegangen, seitdem ich mich wissenschaftlich mit dem Thema beschäftige, ist das so'n bisschen zurückgekommen, allerdings bin ich ein sehr seltener Luzidträumer, alle paar Wochen hab ich mal einen Luzidtraum, allerdings trainiere ich auch selbst nicht systematisch.

OT Filevich

There was one paper trying to look at personality traits associated with lucid dreaming. And the one

thing they found was that it was associated with something they called 'openness to experience'. So it was something like, if you're open to trying new things, then you're also more likely to lucid dream.

VO Filevich

Eine Studie ergab, dass die Fähigkeit zum Klarträumen mit dem Charaktermerkmal „Offenheit für Erfahrungen“ korreliert. Wenn man offen dafür ist, Neues auszuprobieren, steigt die Wahrscheinlichkeit für luzide Träume.

Musik: Traumsphäre

Sprecher

Nun will es mir auch so erscheinen, als sei der, der da träumt, wachender als der, der da schläft.

Autor

Frederik van Eeden

Die Nachtbraut, 1909

Sprecher

Und wer ein Drittel seines Lebens in absoluter Bewusstlosigkeit verbringt, verdient viel eher eine Schlafmütze genannt zu werden als einer, für den auch die dunklen Nächte buntfarbig und voll reichen Lebens sind.

Autor

Niederländischer Psychologe, Schriftsteller, Sozialreformer, 1860 bis 1932

Sprecher

Und nachdem ich es schon in meiner frühen Jugend mehrmals erfahren hatte, dass der Schlaf einen Reichtum an Empfindungen und Entzückungen birgt, die die intensivsten Freuden des hellen Tages um vieles übertreffen und deren Glanz noch weiterstrahlt mitten durch das hellste Tageslicht hindurch, so wie Sonnenschein durch einen elektrisch

erleuchteten Saal – da begann ich meine Träume aufmerksamer zu beachten, und zumal an düsteren, schönheitsarmen Tagen erwartungsvoll nach den Nächten auszuschaun, in denen ich unzweifelhaft die leuchtende Anwesenheit solcher großen Schätze gewahrt hatte.

Musik

OT - Video

Sex im Klartraum, was muss ich beachten, kann ich davon schwanger werden /

OT Alice

Die meisten Leute bekommen in ihrem ersten Klartraum die Idee entweder zu fliegen oder Sex zu haben. Und wenn man das halt schon ein paar Mal gemacht hat, dann kann man sich auf andere Sachen konzentrieren.

Autor (lesend)

Ist Sex im Klartraum überhaupt möglich?

Sprecherin (fröhlich plappernd, Effekt: aus dem Laptop-Lausprecher)

Kurz und knapp: Ja, es ist möglich. Im Klartraum ist so gut wie alles möglich, auch Sex.

Autor

Verliere ich beim Geschlechtsverkehr nicht an Klarheit und / oder wache ich dadurch aus dem Klartraum auf? Kann ich den Klartraum nutzen, um Frauen anzusprechen / meine Schüchternheit zu überwinden? Praktische Tipps: 1. Den Partner finden.

Sprecherin

Hier hilft es, die Person nicht direkt zu sehen, z.B. „Hinter dieser Türe finde ich meinen Traumpartner“ oder „Wenn ich mich umdrehe, steht dort Person XY“. Ist eine Traumfigur bereits in der Nähe, kann man diese auch in die gewünschte Person „umwandeln“.

Autor

Der Geschlechtsverkehr. 2.1 Sex ohne Höhepunkt, 2.2. Sex mit beschleunigtem

Höhepunkt, 2.3 Sex mit normalem Höhepunkt, 3. Auswirkungen auf den Körper...

Musikende

OT Traumgruppe, Mann 1

Wird auch langweilig! (Lachen)

OT Mann 2

Das hab ich auch schon von anderen gehört so, dass das irgendwie, dass sie dann mit jedem in der Traumwelt irgendwie Sex haben den sie gesehen haben, so. Das soll auch irgendwann langweilig werden, oder was?

OT Mann 1

Klar.

Autor (lesend)

Workshop für luzides Träumen

OT Alice

Ja, also Sex und Fliegen sind halt so die Anfängersachen. Das ist denk ich mal ist ok für den Anfang, sag ich mal, aber ich würde sagen, es ist nicht unbedingt das was man langfristig trainieren sollte.

OT Mann 2

Und was wär schlauer da? Also ich unterhalte mich auch gerne...

OT Alice

Schlauer ist quasi zu überlegen, was beschäftigt mich

in der Wachwirklichkeit, was hab ich vor, was sind meine Ziele, was will ich kreieren - als quasi Youporn im Traum zu machen. (Lachen)

Autor (lesend)

...sich darauf vorbereiten, was man in einem luziden Traum machen will ... trainieren, Traumzeichen zu erkennen ... anzufangen, den Traum bewusst zu lenken... üben zunächst mal mit einem nicht luziden Traum...

Musik

OT Alice

Ja, fangen wir einfach mal an, oder? Würde ich sagen. Wollen wir einen Traum von Dir nehmen, ich hatte so das Gefühl?

OT Eli

Ich hätte sonst einen.

OT Alice

Hat der einen Titel, der Traum?

OT Eli

Ich würd ihn zum Beispiel 'Jonglieren in Russland' nennen.

OT Alice

Ok, schreibe ich schon mal auf.

Sprecherin

Jonglieren in Russland

OT Eli

Also, ich sitze in einem Bus, der durch Russland fährt. Ich hoffe, dass die Busfahrt schnell vergeht, dass ich einschlafen kann oder so.

Geräusch: Bus (Archiv)**OT Alice**

Warte mal kurz...

Sprecherin

dass ich einschlafen kann oder so

OT Eli

In einem Vorort meiner Heimatstadt, die übrigens nicht in Russland ist, steigen Wolfgang und seine Schwester und noch jemand anderes ein.

Sprecherin

in einem Bus in Russland steigen Wolfgang und seine Schwester ein

OT Eli

Sie setzen sich neben mich und sagen irgendwas von einem Computer, in den sie sich einwählen wollen

Sprecherin

Verbindung herstellen

OT Eli

Ich biete an, mit meinem Handy die Verbindung herzustellen und nehme es aus der Tasche. Einer der Männer nimmt es mir aus der Hand und filmt die Straße.

OT Alice

Ok, warte -

Sprecherin

er nimmt mein Handy

OT Eli

Auf einem Fußweg jongliert eine Frau. Sie hat drei Luftballons und zwei Keulen, wirft die Ballons und eine Keule irgendwohin, jongliert dann mit einer Keule weiter und sammelt alles wieder auf.

OT Alice

Warte mal, nochmal: drei Luftballons, zwei Keulen?

Sprecherin

Drei Luftballons, zwei Keulen.

OT Eli

Dann bin ich außerhalb des Busses, jongliere auch mit Keulen und Bällen und bin überrascht, wie gut das immer noch geht, obwohl ich es so lange nicht mehr gemacht habe.

bedrohliches Geräusch

OT Eli

Ein Ball rollt mir fast durch einen Zaun, hinter dem ein Wald ist, und ich bin unglaublich froh dass ich den Ball dort nicht suchen gehen muss.

Geräusch: wird lauter**OT Eli**

Denn gleich hinter dem Zaun geht es steil nach unten. Ich bin hin- und hergerissen zwischen 'ach das wäre doch sicher kein Problem' und der Befürchtung, dass dort echt gruselige Sachen passieren können. Dass es zum Beispiel gefährliche Tiere geben könnte.

Geräusche: Bus, etwas entfernt, Stimmen**OT Eli**

Ich laufe mit meinen Jongliersachen wieder zurück zum Bus. Da sind mehrere Leute, und eine Frau streichelt einen kleinen weißen Hund.

Geräusch: Wecker piept**Aufschrecken, Keuchen****Autor**

Ein kleiner weißer Hund.

Musik**Sprecher**

Den Menschen, der ... seine Nächte in stumpfer Gefühls- und Gedankenlosigkeit, tot wie ein Kork, oder höchstens infolge törichter, verworrener Träume vorübergehend ein wenig wahnsinnig verbringt – diesen Menschen nenne ich mit gutem Grunde krankhaft und abnorm.

Autor

Frederik van Eeden

Zeitgenosse Freuds

Sprecher

Den Menschen, der da lebt, um zu essen, zu trinken, ein wenig zu arbeiten und sich auszuruhen, seine kleinen Pflichten zu erfüllen und seine kleinen Sorgen zu vergessen und im Übrigen die Nacht so stumpf und dumpf und wesenlos wie möglich zu verbringen – und dem vor allen Dingen daran gelegen ist, seinen Magen und seinen Geldschrank zu füllen und seinen Schlaf leer zu lassen – einen solchen Menschen nenne ich nicht gesund und glücklich, sondern ganz einfach bedauernswert.

Autor

Freuds Idee vom Traum als Königsweg zum Unbewussten und van Eedens Idee vom bewussten Träumen, das passt nicht zusammen

Musikende**OT Alice / Video**

If this is a dream - Träumst du gerade? Bist du sicher dass du nicht träumst?

Geräusch: Computer**Autor (tippend)**

Träume ich gerade?

OT Alice / Video

Ok, was ist ein Realitätstest oder Reality Check? Um rauszufinden ob's ein Traum ist, gibt es so'n paar Sachen die man halt einfach mal so überprüfen kann. Das ist zum Beispiel, einer der bekanntesten ist, sich

seine Hände anzugucken, von wegen, ok, sind das fünf Finger, eins zwei drei vier fünf...

Autor

Meine Hand. Fünf Finger. Eins zwei drei vier fünf.

OT Alice / Video

Hier auch eins zwei drei vier fünf - ok, also ich scheine gerade wach zu sein.

OT Dresler

Luzid Träumen kann man lernen, da gibt's verschiedene Methoden, aber insbesondere, dass man einfach Cues im Traum aufnimmt, die man tagsüber mit dem Gedanken, 'Ich träume jetzt' assoziiert hat, und wenn man diesen Cues im Traum wieder begegnet, dann löst das möglicherweise diese Assoziation aus, und ich fange an, mich zu fragen, bin ich jetzt wach, oder träume ich und erhalte dann eben möglicherweise Einsicht tatsächlich, dass ich träume.

OT Alice / Video

Man kann aber dann noch vielleicht einen zweiten, dritten, vierten Realitätstest machen, zum Beispiel dass man sich irgendwie was sucht so, am besten irgendnen Schriftzug, und dann guckt, ok, schaut kurz, guckt wieder weg, und guckt sich dann das Wort wieder an, ok, es ist immer noch gleich, es sind immer noch sechs Buchstaben. Guckt man noch mal weg, guckt nochmal, ok, immernoch gleich, dann haben sich nicht verändert -

OT Alice

Ich finde, die ganzen Übungen für das luzide Träumen,

also um Gedächtnis, Konzentration, Wahrnehmung und das alles zu trainieren, ich find das macht auch die Wachwirklichkeit schöner.

Musik: Jon Hassel, 'Dream Theory in Malaya'

Sprecher

Die Senoi glauben, dass jeder mit der Hilfe seiner Mitmenschen alle Wesenheiten und Mächte des Traumuniversums bewältigen und nutzen kann.

Autor

Kilton Stewart. Amerikanischer Abenteurer und Ethnologe... Senoi... Malaysia...

Dream Theory in Malaya, 1951

Sprecher

Seine Erfahrung führt ihn zu dem Glauben, dass seine Traumbilder ihn in seinen Träumen unterstützen werden, und dass jeder Herrscher über sein Traumuniversum sein kann, wenn er mit seinen Mitmenschen kooperiert und ihnen am Tage gutwillig gegenübertritt.

OT Alice

Ich mein, luzides Träumen ist ja im Prinzip 'ne sehr alte Technik. Das was ja schon im Buddhismus und bei den alten Schamanen gemacht wurde, und da gibt's verschiedene Arten, ganz viele verschiedene Techniken und Übungen, und da geht's immer darum, sein Bewusstsein zu erhöhen, seine Wahrnehmung zu erhöhen, sein Gedächtnis zu erhöhen, seine Konzentration zu erhöhen.

OT Tenzin Wangyal

This is a dream. For me, right now we're having in

dream a dream conversation and trying to understand
dream.

Autor

Wir haben ein Traumgespräch

OT Tenzin Wangyal

My name is Tenzin Wangyal. I live in San Francisco,
I'm the founder and also the spiritual director for
Ligmincha International. Teaching meditation Yoga,
that's kind of main thing that I do.

VO Tenzin Wangyal

Ich bin Tenzin Wangyal, ich lebe in San Francisco, und ich bin der Gründer und der
spirituelle Direktor von Ligmincha International. Wir lehren hauptsächlich Meditations-
Yoga.

Autor

ein Tulku, bewusst wiedergeborener Lama

1961 in Tibet geboren

Titel eines Geshe, höchster akademischen Titel in der tibetischen Tradition

Traumyoga

OT Tenzin Wangyal

This world is nothing more real than the dream. And
dream is not less real than this world.

Autor

Die Welt ist nicht realer als der Traum

OT Tenzin Wangyal

So we say if awareness is the meditation, you need to bring awareness in many different places. You need to bring awareness in the daytime, so all the day will work well - you need to bring awareness in the night, so the night will go smooth, that means you sleep better, and able to also guide you dreams, so basically then this whole knowledge about lucid dreaming comes in.

VO Tenzin Wangyal

Meditation bedeutet Bewusstheit. Man sollte überall Bewusstheit anstreben. Wenn man Bewusstheit in den Tag bringt, damit der Tag gut läuft, dann sollte man auch Bewusstheit in die Nacht bringen, damit man gut durch die Nacht kommt, damit man besser schläft und seine Träume lenken kann. Und da kommt das ganze Wissen über das Klarträumen ins Spiel.

Sprecher

„Ich werde dich also den ersten Schritt zur Kraft lehren“, sagte Don Juan am Anfang seiner Unterweisung in der Kunst des Träumens.

Autor

Carlos Castaneda. Amerikanischer Schriftsteller und Ethnologe

Die Kunst des Träumens, 1993

New Age

Sprecher

„Ich werde dich lehren, das Träumen zu arrangieren. Um dich selbst zu üben, sollst du am

Anfang etwas ganz Einfaches tun. Heute Abend sollst du zum Beispiel im Traum deine Hände anschauen.

Geräusch: Wecker, Hochfahren, Keuchen

Autor

Meine Hände anschauen. Die Finger zählen. Eins zwei drei vier fünf.

OT Filevich

There was one beautiful paper, a pilot study about mathematical skills in dreams. So he asked dreamers to confront other dream characters and ask them to do simple calculations, like five plus four, two times six, things like this. And the consistent answer was that other dream characters could not do simple calculations. One of them covered their face, started crying and run away, the other said, this is a gray area, you should not ask about this.

VO Filevich

Es gab mal eine schöne Pilotstudie über mathematische Fähigkeiten im Traum. Die Träumer wurden beauftragt, Traumcharakteren einfache Rechenaufgaben zu stellen, zum Beispiel vier plus fünf oder zwei mal sechs. Und das konnten die Traumcharaktere nicht. Einer hat die Hände vors Gesicht geschlagen, geweint und ist weggerannt, und ein anderer sagte, 'das ist eine Grauzone, du solltest nicht solche Fragen stellen'.

Autor

Vier plus fünf. Man kann im Traum nicht rechnen. Eins, zwei, drei, vier, fünf.

Geräusch: Wecker, Hochfahren, Keuchen

Autor

Eins, zwei, drei, vier, fünf.

OT Eli

Die Reality Checks. Also so Finger zählen, oder ich hab hier so'n Leberfleck, da hab ich auch einmal dran gemerkt dass ich im Traum bin als ich den angeguckt hab und der lag anders und war etwas heller als der. Und dann dacht ich, ups! Das ist ein Traum.

Sprecherin (aus dem Laptop-Lautsprecher)

Das Oneironaut-Traumkräuter-Paket: beinhaltet die vier wirksamsten Traumkräuter zum Paketpreis. Wenn Du wissen möchtest, welches Traumkraut für Dich am besten wirkt, ist dieses Paket genau richtig! Bestellen für 24 Euro 95.

OT Dresler

Wir wissen, dass verschiedene Pharmaka, die insbesondere auf das cholinäre System wirken, also Acetylcholin, das sind insbesondere Pharmaka, die in der Demenz vor allen Dingen, eingesetzt werden, aber auch Nikotin zum Beispiel, dass die den REM-Schlaf verlängern, und wenn wir mehr REM-Schlaf haben, dann ist die Wahrscheinlichkeit einfach höher, dass wir dann auch einen Luzidtraum haben.

Autor

Erstmal eine rauchen.

OT Dresler

Größere Teile der Luzidtraumcommunity sind da aber, haben da einen eher minimalistischen Ansatz und versuchen alle möglichen Mittelchen zu vermeiden, um das einfach durch kognitives Training zu erreichen.

Geräusch: Stromspannung**OT Filevich**

You can safely stimulate the brain by putting electrodes at different places, low voltage battery. There was one paper showing that this stimulation helped naive people who had never heard of lucid dreaming get lucid dreams with a very very small, it was a small effect. So this stimulation seemed to help at least a little bit in inducing lucidity. So people have started on youtube saying that you can do it home, I would never do it at home myself, ever, to get lucid dreams, I don't think it works.

VO Filevich

Es gab eine Studie, die zeigte, dass man mit Elektroden am Kopf und schwachen Strömen die Wahrscheinlichkeit zum Klarträumen etwas steigern kann. Der Effekt war allerdings minimal. Und jetzt gibt es schon Youtube-Anleitungen, wie man das zuhause machen kann. Ich würde das niemals zuhause machen, ich glaube auch kaum dass das funktioniert.

Geräusch: Stromspannung, dann Weckerpiepen**OT Alice**

'Wake and back to bed' heißt so viel wie, also wake, wach sein, and back to bed ist wieder zurück ins Bett, das ist so die Grundmethode. Und ich hatte dann für mich die Zeiten gefunden, dass es für mich am besten

funktioniert wenn ich um zwölf Uhr abends ins Bett gehe, um vier Uhr nachts aufstehe, dann eine Stunde wach bin und dann wieder schlafen gehe.

OT Eli

Ich hab das auch 'ne Zeit lang richtig bewusst, dass ich mich morgens geweckt hab und dann weitergeschlafen hab. 20, 30 Mal bestimmt schon.

Autor

Ausdauer

OT Eli

Das ist unangenehm, wenn du weißt, ich kann eigentlich weiterschlafen und jetzt klingelt der Wecker. Aber der Ertrag ist einfach, also wenn es dann dazu kommt, ist es einfach gigantisch.

Musik

Sprecher

Und nach kurzer Zeit glückte es mir, in einer Nacht, als ich von einem blühenden Obstgarten in Italien träumte, mit vollem Bewusstsein aufzupassen.

Autor

Frederik van Eeden

Sprecher

Ich sah die Zweige, so wie sie einander kreuzten, und die Weinlaubgirlanden, die von Baum zu Baum sich streckten, und ich schwebte mitten hindurch, mehrere Meter hoch über dem Erdboden, und über mir wölbte sich ein heller, blauer Himmel.

OT Eli

Und dann versuche ich manchmal, mit dem Finger durch die Hand zu kommen, und das hatte ich dann auch mal in einem Traum, da hatte ich das versucht und dann ging der Finger wirklich durch - und in dem Moment habe ich gemerkt, das ist jetzt ein Traum - und in dem Moment kam mein Opa zur Tür rein, und der war ungefähr 25 Jahre vorher gestorben, und das wusste ich in dem Moment auch, und bin zu ihm hin, hab ihn umarmt und gesagt, 'Ach das ist toll dass ich dich wiedertreffe, und, kann ich dich fragen, wer du in meinem Traum bist', oder wofür du stehst, oder ich weiß nicht mehr genau wie ich es ausgedrückt habe, und dann hat er geantwortet: 'Ich bin, der ich bin'.

Musik Ende**Geräusch: Wecker****Autor**

Eins zwei drei vier fünf

OT Dresler

Es gibt verschiedene Strategien, Luzidträume zu induzieren, wir sind gerade dabei, virtuelle Realität dafür einzusetzen, das heißt, sehr traumartige Umgebungen oder Situationen zu programmieren, und das eben dann zu benutzen um dieses Luzidtraumtraining, wo ich traumartige Umgebungen im Wachzustand mit dem Gedanken 'Ich träume jetzt' assoziiere, einfach zu produzieren und dadurch das Training zu verbessern.

Autor

Virtual Reality.

OT Dresler

Wir machen das mit so typischen Virtual Reality-Displays, also solchen Brillen, die einem dann tatsächlich die virtuelle Realität visuell darlegen, aber wirklich sehr eindrucksvoll darlegen, dass man wirklich das Gefühl hat, man ist in der Welt, die wir da programmiert haben. Wir haben da ganz normale Alltagssituationen programmiert, wo aber sehr ungewöhnliche Sachen passieren, dass auf einmal Menschen einfach in Schaufensterpuppen verwandelt werden, oder die Schwerkraft aussetzt, oder andere verrückte Sachen passieren, und immer wenn so etwas Verrücktes dann passiert, ist das eben so'n Reiz, den der Proband dann verbinden kann mit dem Gedanken, ich träume jetzt. Und wenn eben dann das nächste Mal dann möglicherweise ein ähnlich überraschender oder traumartiger Reiz tatsächlich im Traum auftritt, dann wird eben diese konditionierte Assoziation dann hoffentlich ausgelöst, und der Proband fängt auch im Traum an sich zu fragen, bin ich jetzt wach oder träume ich.

Autor

Luzides Träumen ist ja schon Virtual Reality. Ohne Brille.

OT Alice

So 'ne Brille aufzusetzen ist ein bisschen einfacher

als luzides Träumen zu trainieren. Das ist, wo ich merke, die meisten Leute würden gerne am liebsten so 'ne Pille haben und dann luzide träumen können, oder ganz gut laufen auch die Videos, 'the easiest way to lucid dream' oder sowas, und ich finde schon dass man einfach dafür trainieren muss und dranbleiben muss.

Autor

Bio-Virtual-Reality

OT Dresler

Das wird tatsächlich seit vielen Jahren diskutiert auch in der Philosophie und in der Neurowissenschaft, inwiefern Träume per se eine virtuelle Realität sind, die möglicherweise auch 'nen evolutionären Nutzen haben, nämlich eine Art Spiel- und Trainingsweise sind um neue Verhaltensweisen einzutrainieren. Und 'ne luzide virtuelle Realität in dieser Form ist natürlich in der Hinsicht besonders spannend als dass ich da dann wirklich gezielt irgendwas machen kann, was mir im normalen Traum dann eher passiert und unwillkürlich mir einfach widerfährt.

OT Tenzin Wangyal

This is a dream -

Autor

This is a dream

Geräusch: medizinische Geräte

OT Filevich

That's the one thing that made lucid dreaming research scientific.

VO Filevich

Es gibt dieses eine Experiment, durch das das Klarträumen wissenschaftlich wurde.

Autor

Klarträumen

über viele Jahre wissenschaftlich nicht ernst genommen...

OT Filevich

Normally when we go to sleep, we have a disconnection between our brain and our body. So that means even if we dream we are running we don't move our legs. There is just a small set of muscles that are spared in this disconnection, and these are the eye muscles. This means, that you can in principle ask people to signal to the outside world that they are having a lucid dream.

VO Filevich

Normalerweise ist beim Schlafen das Gehirn vom Bewegungsapparat getrennt. Wenn wir träumen, zu laufen, bewegen wir unsere Beine nicht. Aber es gibt eine Ausnahme: die Augenmuskeln. Und damit gibt es für Luzidträumer eine Möglichkeit, nach außen zu signalisieren, dass sie einen Klartraum haben.

OT Alice

Ich war im Schlaflabor, da gab's halt solche

Fingerübungen, die sollte ich dann im luziden Traum machen, die habe ich halt vorher gemacht, und dann sollte ich sie im Traum ausführen, immer diese Augenbewegung machen, die rechts-links-Augenbewegung, weil die können ja gemessen werden, und daran kann ich dann kommunizieren vom Traum in die Wachwirklichkeit, deswegen hatte ich dann so drei Augenbewegungen, die ich halt machen konnte, eine Augenbewegung, wenn ich bewusst bin dass ich träume, wenn ich drinne bin, eine, wenn ich die Übungen mache, anfangs, und eine wenn ich fertig bin.

Autor

Das funktioniert wirklich... unglaublich...

OT Alice

Ja, also ich weiß ja, dass, wie ich das planen kann und wie ich mich darauf vorbereite, so. Deswegen geht das ja auch, ja.

Autor

Eins, zwei, drei, vier, fünf

OT Dresler

Wir können das Luzidträumen auch benutzen als Hilfsmittel um ganz allgemein Traumforschung zu machen - wir haben eine der denkbar einfachsten Aufgaben benutzt und haben die Probanden einfach gebeten, die linke oder die rechte Hand zu bewegen während des Träumens, und uns den Wechsel der Seite, wenn sie von links nach rechts wechseln mit Augenbewegungen

anzuzeigen, und durch die bildgebenden Verfahren konnten wir dann eben tatsächlich zeigen, dass die entsprechenden Motorregionen im Gehirn dadurch stärker aktiviert waren auch passend zur Seite wo gerade die Hand bewegt wurde.

Musik

OT Alice / Traumgruppe

Ihr seht eine Treppe vor euch, die nach unten führt. Und Eure Schultern sind immer mehr entspannt. Und ihr schaut euch diese Treppe an, wie sie aussieht, welche Farbe und welche Form sie hat...

OT Eli

Na, die ist so'n bisschen wie so eine Traumfee. Also ich find sie macht das ziemlich gut und stellt auch so 'ne Atmosphäre her, wo es einem leicht fällt sich zu öffnen und Dinge zu erzählen, die man sonst vielleicht nicht so ins Licht hängen würde.

Sprecherin

Die Treppe nach unten

OT Alice / Traumgruppe

Und ihr geht langsam die Treppe nach unten, und am Ende der Treppe seht ihr eine Tür, und ihr wisst, dass hinter dieser Tür euer Traum ist. Und ihr guckt euch nochmal diese Tür an, und ihr könnt diese Tür auch nochmal verändern, wenn ihr wollt, von der Größe, von der Farbe oder der Form. Und ihr geht durch die Tür

durch wieder in den Traum, den ihr schon mal geträumt habt -

Sprecherin

Jonglieren in Russland

Geräusch: Busmotor, kläffender kleiner Hund, Menschengruppe

OT Alice

und dann fällt euch ein Traumzeichen in dem Traum auf.

Geräusch: Glockenklang

OT Alice / Traumgruppe

Wo hätte mir auffallen können dass ich träume, dass ich mich im Traum befinde?

Sprecherin

Woran kann ich merken, dass ich träume, wenn ich träume?

OT Mann 1

Die vielen Ortwechsel, das springt, mal Russland mal nicht, mal im Bus, aus dem Bus...

OT Alice

Und auch dass jemand, ein Fremder einem das Handy aus der Hand nimmt ist eigentlich auch eher selten...

OT Mann 2

Das Jonglieren mit den Luftballons...

OT Alice

Ja. Das wäre eigentlich der nächste Schritt dann zu sagen, ok, wenn wir da luzid werden, was würden wir

machen?

Sprecherin

Was würde ich machen?

OT Tenzin Wangyal

One of the most important part of lucid dream is trying to really feel psychological, emotional freedom. One person she told me her story about, evening, dark, and a group of people were following her, chasing her -

VO Tenzin Wangyal

Eine der wichtigsten Sachen beim Klarträumen ist, dass man psychologische, emotionale Freiheit erfährt. Eine Frau hat mir mal einen Traum erzählt, in dem sie verfolgt wurde.

Geräusch: Schritte, Laufen, Auto

OT Tenzin Wangyal

- and she is going to the parking place, they are following her, she goes faster in her car - suddenly she realizes, this is a dream.

VO Tenzin Wangyal

Sie steigt in ihr Auto und fährt immer schneller – und plötzlich wird ihr klar, dass sie träumt.

OT Tenzin Wangyal

And she said, in dream I can do anything, I can be free, I can fly! So she flew her car, and then she

looks down, all these guys are stuck in the highway.

VO Tenzin Wangyal

Sie sagt sich, im Traum kann ich alles machen, ich bin frei, ich kann fliegen! Also fliegt sie mit ihrem Auto hoch, während die Verfolger auf dem Highway feststecken.

OT Tenzin Wangyal

And that experience for me is something released in her body and her unconscious. I mean if you do psychological work, probably you have to do so much psychological work to have the same impact of that one single lucid dream.

VO Tenzin Wangyal

Und diese Erfahrung löst etwas in ihrem Körper und ihrem Unbewussten aus. Man braucht sehr intensive psychologische Arbeit um den Effekt von diesem einen luziden Traum zu erzielen.

Musik: Jon Hassel

Sprecher

Wenn ein Senoi-Kind erzählt, dass es geträumt hat zu fallen, antwortet der Erwachsene begeistert, 'das ist ein wunderbarer Traum, der schönste, den man haben kann! Du musst dich entspannen und es genießen, wenn du vom Fallen träumst. Fallen ist der schnellste Weg, mit den Mächten der spirituellen Welt in Kontakt zu kommen.' Das Erstaunliche ist, dass der Traum, der mit der Angst vorm Fallen beginnt, sich in die Freude des Fliegens umwandelt.

Musikende**Atmo Bus, Stimmen, Hund****OT Alice/Traumgruppe**

Ja, was würdet ihr machen?

Sprecherin

Ich jongliere in Russland, und der Ball fällt fast durch das Loch im Zaun in den Wald.

OT Mann 1

In den Wald gehen!

OT Alice

In den Wald gehen. Was könnte ich erhoffen oder erwarten noch im Wald? - Da könnte natürlich 'ne schöne Waldparty sein, ein Festival!

OT Mann 1

Ein Bällebad!

OT Alice

Ein Bällebad!

(alle lachen)**OT Alice**

Oder was gäb's da für Tiere, vor denen ich Angst haben könnte?

OT Eli

So was wie ein Wolf, aber viel größer, und mit ganz langen Krallen, und ganz dunkel, und blutiges Maul, und riesige Augen.

OT Alice

Ja. Genau, wenn ich jetzt daran denke, dann könnte ich mich ja auch darauf konzentrieren, wie kuschelig dieser Wolf ist.

Sprecherin

Ich könnte im Wald jonglieren

OT Eli

Ja, dieses Bild von der jonglierenden Frau, die alles wegwirft, und das halt so mit meinem eigenen Leben zu verbinden, mit wie vielen verschiedenen Dingen ich jongliere, wenn ich so unter Druck bin, und dass es halt wirklich ab und an gut ist, mal einfach was zur Seite zu stellen oder eben wegzuwerfen.

OT Tenzin Wangyal

For example that woman dream example that I gave, for her, maybe, the truth is, nobody is chasing her in her life. But in her life, she has lack of trust to other people. She has lack of ability to connect with other people. She has lack of ability to collaborate with other people. She has lack to build a relationship with somebody. She has lack to do a business with somebody. All this can prevent richness of her life from very rich to very poor. That's big deal, it's not a small thing. And dream just shows her limitation, her lack of trust. But if she can open that dream, free from that sense of insecurity through lucid dreaming, transforming in dream will have impact in her life.

VO Tenzin Wangyal

Die Frau mit dem Verfolgungstraum aus meinem Beispiel wird im realen Leben vielleicht nicht verfolgt. Aber vielleicht kann sie anderen nicht vertrauen, vielleicht hat sie eine Bindungsschwäche, vielleicht kann sie nicht mit anderen zusammenarbeiten oder Geschäfte machen. All das kann aus einem erfüllten Leben ein sehr beschränktes Leben machen. Das ist eine große Sache! Der Traum zeigt ihre Begrenzungen, ihren Mangel an Vertrauen. Und wenn sie den Traum öffnen und transformieren kann, hat das Auswirkungen auf ihr Leben.

OT Eli

Ich stand ja da vor diesem Zaun, und dahinter war dieser gefährliche Wald wo man nicht wusste, was passiert da, ist es vielleicht komplett ungefährlich, oder passiert da irgendwas was ich überhaupt nicht kontrollieren kann, und wenn das halt ein luzider Traum wäre oder wenn ich das jetzt nochmal erleben würde, würde ich da reingehen und würde einfach gucken, was passiert da.

Sprecherin

Was passiert da

Musik

OT Eli

Und ich kenn das eigentlich gar nicht so von mir, dass ich da so dranbleibe und nachbohre und es wirklich wissen will. Aber das war so das erste was mir in den Sinn kam was ich jetzt im Traum machen kann noch vor Fliegen und anderen verrückten Dingen, und das ist glaube ich nach wie vor auch das Spannendste. Also, klar, Fliegen ist toll, hab ich auch schon gemacht,

und was man halt noch so, durch Wände gehen und so weiter - aber so dieser Kontakt mit diesen Figuren und da halt Dinge rausfinden, die man auf andere Weise nicht rausfinden würde über sich selbst, das fand ich am interessantesten.

Geräusch: Wecker piept

Autor

Vier plus fünf

OT Filevich

I am interested in metacognition. Which is a general ability of the brain to know what goes on in itself basically. So we can monitor our thoughts, I can tell you whether I'm paying attention to something or being distracted, I can control the focus of my attention, I can assess my emotions and I can even try to control my emotions - so all these things are functions that the brain does on itself.

VO Filevich

Ich forsche über Metakognition. So nennt man die generelle Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu reflektieren. Wir können unsere Gedanken überwachen, unterscheiden ob wir aufmerksam oder abgelenkt sind, unsere Konzentration verlagern, unsere Emotionen beurteilen und kontrollieren – alles Funktionen, die das Gehirn auf sich selbst anwendet.

Autor

Metakognition

Ich denke, also bin ich

OT Filevich

The reason why I'm interested is that it has to do with consciousness, and the question is, what are the neural mechanisms that make a brain conscious.

VO Filevich

Das hat mit Bewusstsein zu tun. Und die Frage ist: welche neuronalen Mechanismen erzeugen im Gehirn Bewusstsein.

Autor

Bewusstsein

OT Filevich

And lucid dreaming is one instance of metacognition, because the brain knows the brain is dreaming. And that requires metacognition.

VO Filevich

Und Klarträumen ist ein Beispiel für Metakognition. Wenn das Gehirn weiß, dass es träumt, erfordert das Metakognition.

Musik**Sprecher**

Wie oft aber erst glaube ich nachts im Traume ganz Gewöhnliches zu erleben; ich glaube hier zu sein, den Rock anzuhaben und am Ofen zu sitzen – und dabei liege ich entkleidet im Bette!

Autor

René Descartes

Betrachtungen über die Grundlagen der Philosophie. Erste Betrachtung. Woran man zweifeln kann. 1641.

OT Dresler

Wir haben unter anderem mal Luzidträumer in den Scanner gelegt und beim Schlafen untersucht - und bestimmte höhere Hirnregionen, die verantwortlich sind für höhere Kognition, insbesondere der präfrontale Cortex, also das Stirnhirn hinter der Stirn, das sind Regionen, die im normalen REM-Schlaf, also im normalen Traumschlaf stark deaktiviert sind, und die finden wir im Luzidtraum wieder reaktiviert. Das erklärt ganz gut, warum wir da eben diese höheren kognitiven Fähigkeiten wieder zurückgewinnen.

Autor

Metakognition

Zweifel

OT Tenzin Wangyal

This is just a dream -

Autor

Das Denken über das Denken schafft Distanz

Bedingtheit des Denkens

Relativierung

Sprecher

Jetzt aber schaue ich sicherlich mit ganz wachen Augen auf dies Papier. Dies Haupt, das ich bewege, ist nicht vom Schläfe befangen. Mit Überlegung und Bewusstsein strecke ich diese Hand aus und habe Empfindungen dabei. So deutlich würde ich nichts im Schläfe erleben! Ja, aber erinnere ich mich denn nicht, dass ich auch schon von ähnlichen Gedanken in Träumen getäuscht worden bin?

Autor

Zweifel

Sprecher

Während ich aufmerksamer hierüber nachdenke, wird mir ganz klar, dass ich nie durch sichere Merkmale den Schlaf vom Wachen unterscheiden kann, und dies macht mich so stutzig, dass ich gerade dadurch fast in der Meinung bestärkt werde, dass ich schlafe.

Autor

Descartes zweifelt

Zweifel an der einen gültigen Welt

wenn ich nie durch sichere Merkmale den Traum von der Realität unterscheiden kann was ist dann Realität?

OT Filevich

So what we found was that participants who could lucid dream had greater gray matter volume, so neuronal bodies probably but we don't know for sure, in the prefrontal part of the prefrontal cortex, it's here sort of above the eyes. And the interesting thing was that this area had been already associated with other metacognitive processes.

VO Filevich

Ergebnis unserer Studie war, dass die Klarträumer unter den Teilnehmern größere

Hirnmasse im präfrontalen Kortex hatten, hier über den Augen. Und das Interessante ist, dass dieses Areal schon mit anderen metakognitiven Prozessen in Verbindung gebracht worden ist.

OT Tenzin Wangyal

If you make a file in a computer, after you have worked on something, they will tell you, do you want to save it. Instead of calling 'serious file', you should call: 'this is just a dream'. Everytime everything is serious, loses the dream like qualities. When we say, 'this is like a dream', we mean, it's not real. We mean, it's flexible, we mean, it's ok, we mean, you don't have to worry.

VO Tenzin Wangyal

Wenn man eine Erfahrung macht ist das wie am Computer. Man kann eine Erfahrung unterschiedlich abspeichern: anstatt sie als 'ernsthafte Datei' zu speichern, sollte man sie 'Das ist nur ein Traum' nennen. Wenn man alles ernst betrachtet, verliert es die traumartigen Qualitäten. 'Nur ein Traum' bedeutet: Es ist flexibel. Es ist ok. Kein Grund sich Sorgen zu machen.

Autor

Es ist nur ein Traum

Es gibt noch eine Realitätsebene: die, dass ich jetzt im Bett liege und schlafe

Es gibt mehr Möglichkeiten

Geräusch: Blättern

Sprecher

Mit größter Geduld entwickelte mir Don Juan dann seine Auffassung:

Autor

Castaneda

Sprecher

Das Träumen ... schenke uns die Beweglichkeit, sagte er, in andere Welten vorzudringen, und es erschüttere unsere Gewissheit, alles über diese unsere Welt zu wissen. Das Träumen sei eine Reise in unvorstellbare Dimensionen, sagte Don Juan.

Autor

Beweglichkeit

Kreativität

OT Dresler

Seit Jahrhunderten wird der Zusammenhang diskutiert zwischen Schlaf und Kreativität, Schlaf als Inkubationsphase, wo ich auf neue kreative Gedanken kommen kann - die meisten Träume sind hyperassoziativ, dass ich da wirklich Elemente miteinander in Verbindung bringe, die normalerweise nicht so miteinander in Verbindung gebracht werden, und im Luzidtraum kann ich natürlich sehr viel gezielter diese hyperassoziative Umgebung ausnutzen und versuchen, auf neue Ideen zu kommen.

OT Tenzin Wangyal

This is a dream -

OT Dresler

Also der gesamte Surrealismus beruht natürlich im Wesentlichen auf Träumen. Es gibt auch verschiedene Anekdoten von Künstlern, die bestimmte ihrer Ideen aus Träumen gewonnen haben - Paul McCartney zum Beispiel soll 'Yesterday' im Traum gehört haben und dann aufgeschrieben haben, es gibt auch eine Fallbeschreibung von einem US-amerikanischen Maler, der ebenfalls Luzidträume gezielt benutzt um auf neue Motive zu kommen, der typischerweise dann halt im Luzidtraum dann gezielt in Galerien geht und sich Bilder anschaut, und wenn er ein spannendes Motiv sieht eben dann aufwacht und dieses Bild malt.

Autor

Federico Fellini

René Magritte

sollen Klarträumer gewesen sein

OT Dresler

Einer unserer Probanden ist nebenberuflicher Komponist und benutzt Luzidträume, um auf neue Stücke zu kommen indem er im Traum sich ein Radio sucht und so lange am Sender rumdreht, bis er ein Lied hört was er so noch nicht kennt und was er spannend findet, und dann weckt er sich selbst auf und schreibt eben dieses Lied sofort nieder.

OT Alice

Ich hab lange Breakdance gemacht, deswegen hab ich dann auch Breakdance im Traum gemacht. Man kann aber

genau so gut auch jetzt sportliche Sachen trainieren, man kann aber auch also Musik üben oder gucken ob man Musik-Sachen findet.

OT Dresler

Luzidträume können auch eingesetzt werden um Motoraktivitäten zu trainieren. Man weiß seit vielen Jahrzehnten aus der Sportwissenschaft, dass Mentaltraining, das heißt einfach nur der vorgestellte Bewegungsablauf, dass der tatsächlich auch einen ähnlichen Nutzen hat wie tatsächlich ausgeführte Bewegungsabläufe, und in einem Luzidtraum kann ich das ganze noch sehr viel realistischer simulieren - und tatsächlich zeigen auch Umfragen, dass professionelle Athleten zu einem ganz nennenswerten Teil auch Luzidträume gezielt für sowas einsetzen.

OT Tenzin Wangyal

This is like a dream -

Musik: Jon Hassel

Autor

Die Freiheit, sich in einer alternativen Welt zu bewegen und die Freiheit, die Welt alternativ zu denken

Sprecher

Wenn ein Kind von einem Traum erzählt, in dem es Nahrung findet, sagt man ihm, dass es im nächsten Traum nach etwas Wertvollem für seine Freunde suchen soll, oder dass es sein Essen mit ihnen teilen soll.

Autor

Die angeblich klarträumenden Senoi in Malaysia

Sprecher

Und wenn es davon träumt, jemanden zu attackieren, soll es sich im nächsten Traum entschuldigen, eine Delikatesse mit ihm teilen oder ein Spielzeug für ihn machen. Bevor also Aggression, Selbstsucht und Neid das soziale Verhalten beeinflussen können, werden die im Traumzustand ausgedrückten Spannungen entladen, ohne destruktiv zu werden.

Autor

Der Ethnologe Kilton Stewart... Spätere Überprüfungen... Fehlinterpretation der Forschungsdaten... keine Hinweise auf eine Kultur des luziden Träumens bei den Senoi
Aber trotzdem

OT Tenzin Wangyal

This is a dream

Autor

Der Traum aller Träume

Utopie

Sprecher

Die Senoi behaupten, dass es bei ihnen in den letzten zwei- oder dreihundert Jahren weder Gewaltverbrechen noch Gebietskonflikte gegeben hat.

Autor

Alternative Realität und alternative Gesellschaft...

Klarträumer...

Träumer...

Utopisten

Sprecher

Ich lebte weiter, einzig und allein gestärkt durch meine Traumnächte, aber es wollte fast scheinen, als ob die mich zu Mehr, zu einer Tat, zu einem energischen Ausbruch anspornten.

Autor

Frederik van Eeden

gründete in den Niederlanden eine sozialistische Landkommune

Musikende**Geräusch: Schritte****OT Tenzin Wangyal**

The life we are living is not necessarily real, you know.

Sprecherin

Ich stehe auf einem Hochhaus

OT Tenzin Wangyal

This is like a dream -

Sprecherin

und werde verfolgt.

Ich könnte einfach springen.

OT Tenzin Wangyal

- this is the illusion we created.

Sprecherin

Was, wenn ich gar nicht träume?

Autor

Eins, zwei, drei, vier ...

OT Tenzin Wangyal

Idea is not to say, 'this is a dream', and jump.
That's not idea. Idea is that each individual, when they understand something is a dream, when they are more aware of their things, how their mind is creating things, they have much much more possibilities, and freedom.

VO Tenzin Wangyal

Die Idee ist nicht zu sagen, 'das ist nur ein Traum' und dann zu springen. Wenn man alles als Traum auffasst, wird man sich bewusster, wie das Gehirn Dinge kreiert, dass man mehr Möglichkeiten hat, mehr Freiheit.

OT 'Inception'

Sweetheart, look at me - Mal, no - Jesus Christ -

Autor (auf OT Inception)

Inception

Die Frau, die sich aus dem Fenster stürzt weil sie denkt dass sie träumt

OT Alice

Das ist natürlich totaler Hollywood-style, wo was der normale Mensch, der sich nicht mit luziden Träumen auskennt, gerne sehen will, und was da auch der Erwartung entspricht, so dem Klischee, 'ah, der kann die Traumrealität und die Wachwirklichkeit nicht auseinanderhalten, und der läuft ja Gefahr dass er durch ein Fenster springt, weil er denkt, er träumt'.

OT Eli

Da hat Alice eben so erzählt was sie so für Erfahrungen hat wenn sie den Leuten erzählt dass sie sich so intensiv damit beschäftigt, und dass die dann immer sagen, 'Ja, du und deine Traumwelt', und 'du bist ja gar nicht so richtig hier' und so - Sie hat dann eben erklärt, dass man viel bewusster im Hier und Jetzt sein muss um zum Beispiel zu merken, dass man grad in 'nem Traum ist.

Autor**Realitätsflucht****OT Alice**

Die Gefahr, dass man da irgendwie verrückt wird, kommt eigentlich mehr daher dass jemand sich nicht so damit auskennt, denn es geht ja um eine Bewusstseinssteigerung. Weil die normalen Leute denken ja immer, sie wären wach, auch in der Traumwirklichkeit. Und die Leute, die sich mit luziden Träumen beschäftigen, haben dann die Möglichkeit zu unterscheiden, wann ist es Traumwirklichkeit und wann ist es Wachwirklichkeit.

Autor

Die Passivität im Traum, vielleicht braucht die der Mensch...

Sich hingeben

OT Alice

Auch wenn du luzide Träume hast, hast du immer noch genug Trübträume. Also, wenn es jetzt wirklich mal darum geht, dass wirklich jeder Traum luzid ist, dann kann man da nochmal drüber nachdenken. Es ist ja auch so, auch wenn man luzid ist, ist der Traum ja immernoch sehr traumartig. Wenn man quasi die Träume so wie das Meer sieht, dann ist man wie ein Boot darauf, aber man kontrolliert das Meer nicht, aber man kann das Boot lenken, und quasi den Wind und die Strömung nutzen.

Autor

Eins zwei drei vier fünf – sechs

Geräusch: Keuchen

Musik

Autor

Der Mensch hat fünf Finger an einer Hand

Normalerweise fünf

Es sind jetzt sechs

egal

OT Eli

Dann bin ich außerhalb des Busses, jongliere auch mit Keulen und Bällen und bin überrascht wie gut das immer noch geht, obwohl ich es so lange nicht mehr gemacht habe.

Sprecherin

Ich jongliere mit Keulen, Bällen, Luftballons

Was für ein Unsinn, denke ich, wie soll man denn gleichzeitig mit Keulen und Luftballons jonglieren?

Autor

Natürlich ist das ein Traum.

Sprecherin

Vor Schreck fällt mir ein Ball herunter. Er kullert durch das Loch im Zaun in den Wald
In den Wald

Geräusch: Wolf**Sprecherin**

Es ist ein Traum

Ich gehe einfach durch den Zaun hindurch

In den Wald

OT Tenzin Wangyal

This is a dream

OT Eli

Da war ein Typ, der sah irgendwie ein bisschen, ja war ganz komisch angezogen, die Kleidung war so'n bisschen muffig, dreckig, so als hätte er 'ne Weile auf der Straße gewohnt und sich nicht gewaschen und sah ein bisschen so knorrig, so'n altes markantes Gesicht. Und der war erstmal auch so abweisend und wollte gar nicht so richtig mit mir reden - und da bin ich halt auch drangeblieben und hab gesagt, 'Hallo, sagen Sie mal, wer sind Sie in meinem Traum und was wollen Sie mir sagen?', und irgendwann hat er dann mit der Sprache rausgerückt und hat gesagt, 'Ich bin Adam, und du sollst dir nehmen was du willst'.

Sprecherin

Adam

Der erste Mensch

Musikende**OT Alice**

Für mich ist das schon wie 'ne Freiheit, oder auch so'n - es erweitert einfach die Welt, weil man einfach quasi wirklich erlebt hat dass man mehr ist als der physische Körper. Und ich kann mir schon vorstellen, dass der Traum oder der luzide Traum quasi die Vorübung für den Übergang in den Tod ist, also so, dass es halt sehr ähnlich ist.

OT Tenzin Wangyal

Basically the process of dying is very similar to the process of dreaming, so you're in the base consciousness, all your senses and thoughts and emotions, you're losing contact with the outer world, connection to experience with the senses, and your sense of self is dissolving, and then you arrive a place where you don't know who you are. And there is the possibility in dream yoga practice through lucid dream, to know who you are - so it's a way of remaining connected, of self realization through the dream, that is the purpose.

VO Tenzin Wangyal

Sterben ist dem Träumen sehr ähnlich. Man verliert emotionalen und sinnlichen Kontakt zur Welt, und das Selbstgefühl löst sich auf, und man kommt an einen Ort, wo man nicht mehr weiß wer man ist. Durch die Praxis des luziden Träumens kann man dieses Selbstgefühl, die Verbindung aufrechterhalten.

OT Traumgruppe

Traum - Raum - auum

Musik: Dreams are my Reality

Sprecherin

Die Oneironauten

Mit Traumreisenden durch die Nacht

von Christoph Spittler

mit der Klartraum-Trainerin Alice Grinda, dem Traummyogi Tenzin Wangyal Rinpoche, den Neurowissenschaftlern Elisa Filevich und Martin Dresler und der Träumerin Eli.

Mit Zitaten von René Descartes, Frederik van Eeden, Kilton Stewart und Carlos Castaneda

Es sprachen: Bettina Kurth, Daniel Minetti, Sabina Troger, Ingo Hülsmann und der Autor.

Ton: Bernd Friebe

Regie: Philippe Bruehl

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2017