

Luzides Träumen



Was ist ein luzider Traum?

- Klartraum: man weiß im Traum, dass man träumt
- Bewusstes Handeln innerhalb bestimmter Grenzen
- Fähigkeit vermutlich bei jedem Menschen vorhanden
- Tritt vor allem in der REM-Phase auf
- Präfrontaler Kortex wird teilweise wieder aktiv



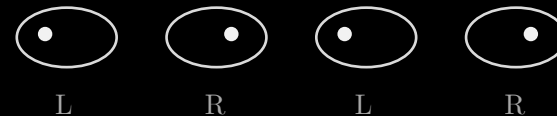
Traum + Klarheit



Wie weist man Klarträume nach?

- Augen bleiben im Traum willkürlich steuerbar
- Vorab vereinbarte Blickbewegungen als Signal
- Schlaflabor kann den luziden Zustand messen
- Einfache Kommunikation mit der Außenwelt möglich

vereinbartes Signal



8 - 6 = 2

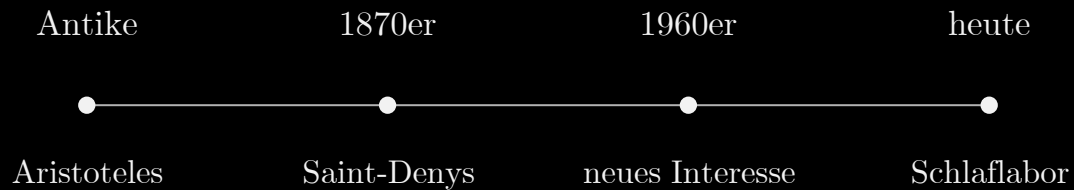
Wie können wir es nutzen?



- Mentales Training von Bewegungsabläufen
- Probleme in freier Gedankenwelt durchspielen
- Kreative Ideen für Musik, Bilder oder Welten
- Spaß und Wunscherfüllung
- Fast alles denkbar, aber nicht grenzenlos kontrollierbar

Eine alte und neue Praxis?

- Bereits bei Aristoteles erwähnt
- Ab den 1870ern systematischer erforscht
- In den 1960ern neues wissenschaftliches Interesse
- Traumyoga: Klarheit im Unbewussten trainieren
- In manchen Kulturen fester Teil der Traumdeutung



Was passiert im Gehirn?

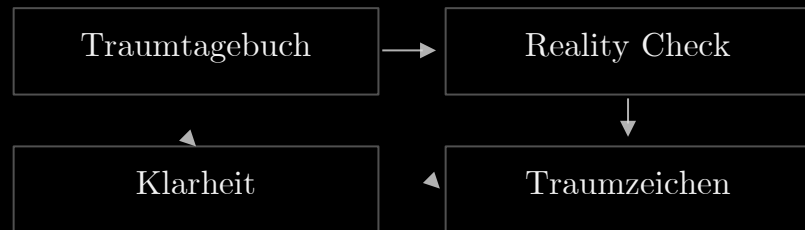
- REM-Schlaf: visuelle und emotionale Zentren aktiv
- Kritisches Denken normalerweise heruntergefahren
- Im Klartraum reaktiviert sich der präfrontale Kortex
- Selbstwahrnehmung und Arbeitsgedächtnis kehren zurück
- Häufig stärkere Gamma-Aktivität messbar

Zwischenzustand: Traum bleibt, Bewusstsein schaltet sich zu



Welche Techniken gibt es?

- DILD: im Traum erkennen, dass man träumt
- Reality Checks: kritische Haltung im Alltag trainieren
- Traumtagebuch: wiederkehrende Traumzeichen erkennen
- WILD: Bewusstsein beim Einschlafen halten
- Meditation und äußere Reize können unterstützen



Welche Risiken gibt es?

- Nicht grundsätzlich gefährlich
- Methoden können den Schlafrhythmus stören
- WILD und Wake-Back-to-Bed: höheres Risiko für Schlafparalyse
- Bei psychischer Vorbelastung vorsichtig sein
- Traumwelt sollte nicht zur Flucht vor der Realität werden

