

# Klarträume: Bewusstseinsforschung im Schlaf

*Bericht: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)*

**T**räum ich oder bin ich wach – wer hat sich diese Frage nicht schon einmal gestellt? Wenn beides zusammenfließt, spricht man von einem Klartraum. Mit dem Film „Inception“ wurde das Klarträumen einem großen Publikum bekannt, erlebte danach einen Boom im Netz und in den sozialen Medien. Aktuell ist es immer noch sehr populär. Bei Klarträumen oder luziden Träumen weiß man während des Träumens, dass man träumt. Dieser Bewusstseinszustand ermöglicht das Beeinflussen der Traumhandlung. So können etwa Albträume bewältigt werden, Bewegungsabläufe geübt oder einfach Dinge gemacht werden, die Spaß machen. Denkbar ist sogar gezielte Kommunikation nach außen.

Wissenschaftlern bietet diese besondere Form des Bewusstseins ein einzigartiges Fenster in die Funktionsweise des schlafenden Gehirns. Welche Fähigkeiten hat es, geht es über Gedächtniskonsolidierung und Erholung hinaus? Welche Gehirnareale sind mit diesem Bewusstseinszustand verbunden? Wie lässt sich die Traumwelt von außen beeinflussen und andersherum die Wachwelt aus dem Traum heraus? Mit diesen Fragen befasst sich ein Symposium auf der 29. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), die vom 28.-30. Oktober virtuell stattfindet.

1975 wurde das Klarträumen wissenschaftlich belegt. In einem Klartraum hat der Proband im Schlaflabor verkabelt mehrmals die Augen bewusst hin und her bewegt. Diese im Traum ausgeführten Bewegungen waren mit tatsächlichen Augenbewegungen verbunden. Das war der Beweis dafür, dass die luziden Träume auch während des REM-Schlafes stattfinden. In den 80er-Jahren übte ein Sportwissenschaftler im Klartraum Einrad- und Skateboard fahren und konnte belegen, dass sich die Fähigkeiten durch dieses mentale Training im Schlaf verbesserten. „Für die Traumforschung war das unglaublich spannend, weil man erfuhr, was alles möglich ist“, sagt Prof. Dr. Michael Schredl, Leiter des Schlaflabors des Mannheimer Zentralinstituts für seelische Gesundheit und einer von Deutschlands bekanntesten Traumforschern. Nachfolgende Studien belegen diese praktischen Anwendungen des Klartraums im Bereich des Sports, z. B. die Verbesserung beim Darts-Werfen nach Training im Klartraum. Im Spitzensport wird das Klartraumtraining von einzelnen Sportler\*innen angewendet. Athletinnen und Athleten trainieren dabei zunächst die Traumerinnerung und verschiedene Methoden, wie man nachts dieses „wache“ Bewusstsein erreichen kann. „Spontanes luzides Träumen ist sehr selten“, weiß Schredl, „Vergleichbar mit dem Meditieren braucht man einige Zeit, um seinen Geist daraufhin zu schulen, im Traum zu erkennen, dass man träumt und dann auf die Aufgaben, die man gerne umsetzen möchte, zu fokussieren.“ Wenn man das draufhat, können Sportler dann nachts ihre Bewegungsabläufe perfektionieren und ihre Übungen wiederholen. Nachweislich mit Erfolg.

Auch Menschen mit Alpträumen kann mit der Technik des Klarträumens geholfen werden. Voraussetzung ist, dass diese Menschen lernen, zu erkennen, dass sie träumen, und auch wissen, dass sie den Trauminhalt dann aktiv beeinflussen können. Bei Wiederholungsträumen, besonders welchen mit bizarren Inhalten, kommt es recht häufig vor, dass man erkennen kann, dass es ein Traum ist. „Wenn dann noch die Fähigkeit, etwas beeinflussen zu können, mitspielt, kann man mit etwas Training den Alptraum in eine völlig andere Richtung lenken, also das beängstigende Geschehen zum Beispiel mittels Helfer aktiv bewältigen“, erklärt der Mannheimer Schlafforscher. Nicht für jeden ist das luzide Träumen jedoch leicht zugänglich. Das weiß auch Michael Schredl. Es gehört viel Training dazu, erst einmal einen Klartraum als solchen wahrzunehmen und in diesem eine bewusste Handlung zu vollziehen. Es gibt eine große Klartraum-Fangemeinde und für diese steht der Spaß dabei im Vordergrund. Prof. Schredl kann das gut verstehen: „Es ist toll morgens aufzuwachen und etwas Faszinierendes geträumt zu haben, etwas was man schon immer mal machen wollte. Das ist vergleichbar mit einem Drogenrausch nur ganz ohne Nebenwirkungen.“ Es gibt sogar Studien, die den positiven Aspekt des Klarträumens bekräftigen, denn es wurde herausgefunden, dass die Tagesstimmung positiv beeinflusst wird. Interessanterweise zeigte sich, dass die erhöhte Gehirnaktivität im Klartraum (insgesamt maximal 10 Minuten der Gesamtnacht) den Erholungseffekt des Schlafes nicht beeinträchtigt, d.h., ein faszinierender Bewusstseinszustand ohne Nebenwirkungen. Nummer eins der nächtlichen Wunscherlebnisse ist übrigens das Fliegen.

---

08.10.2021

Romy Held

Pressestelle

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Quelle:

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