



„Ein Cocktail
aus Ehrfurcht,
Staunen
und purer
Euphorie“

Der Autor Jens Thiemann
über Klarträume

Tjark Worthmann



Was versteht man unter dem Begriff Klartraum?

Als Klartraum bezeichnet man einen Traum, während dessen der Träumende sich darüber bewusst ist, zu Träumen. Der Klartraum wird also mit allen Sinnen und den geistigen Fähigkeiten des Wachzustandes erlebt.

Kann jeder mit etwas Übung Klarträume erleben?

Der Klartraum ist eine Erfahrung, die bei vielen Menschen ganz natürlich und ohne bewusstes Zutun auftritt. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung haben laut einer Studie von 1988 mehrfach pro Monat einen Klartraum. Die Erfahrung mit meinen Seminarteilnehmern hat gezeigt, dass offenbar jeder gesunde Mensch dazu in der Lage ist, Klarträume zu erleben. Einzig die Zeit, die benötigt wird, um dieses Ziel zu erreichen, kann stark variieren.

Wie lange dauert es in der Regel, bis man Erfolge erzielt?

Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manche haben bereits in den ersten Nächten Erfolg, die meisten brauchen ein bis zwei Wochen, seltener dauert es aber auch Monate, bis es endlich funktioniert. Um schnelle Erfolge zu erzielen, sollte man die verschiedenen Übungen so diszipliniert und zielgerichtet umsetzen, wie möglich.

Welche wichtigen Dinge (kurz gefasst) sollte man bei dem Erlernen beachten?

Die Traumerinnerung spielt eine zentrale Rolle beim Klarträumen und sollte bereits von Anfang an geschult werden. Ein Traumtagebuch ist das nützlichste Werkzeug zu diesem Zweck und für Anfänger ein absolutes Muss. Wichtig ist es auch, ein klares Ziel vor Augen zu haben, was man in seinen Klarträumen erleben möchte. Dieses Ziel sollte dann am Besten auf der ersten Seite im neuen Traumtagebuch festgehalten werden. Das hält die Motivation aufrecht und verdeutlicht dem Unterbewusstsein, dass man die klare Intention gefasst hat, einen Klartraum erleben zu wollen.

Alpträume effektiv bekämpft und sogar völlig besiegt werden.

Kann man die Erlebnisse in einem Klartraum bewusst steuern?

Ein geübter Klarträumer kann nicht nur seinen Körper im Traum nach freiem Willen steuern, sondern auch die Handlung und Umgebung der Traumwelt beeinflussen oder sich beliebige Gegenstände und Personen herbeiwünschen. Man wird sozusagen zum Regisseur des eigenen Traumes und ist gleichzeitig dessen Hauptdarsteller. Diese Kontrolle verleiht dem Klartraum seine unbegrenzten Möglichkeiten, die nur darauf warten, kreativ und voller Neugier erkundet zu werden.

Welche Ereignisse am Tag können einen Klartraum negativ oder positiv beeinflussen?

Die Erfahrungen, die wir tagsüber machen, können einen Klartraum genau so beeinflussen, wie auch einen normalen Traum. Der Unterschied liegt darin, dass man in einem Klartraum gegen negative Einflüsse aktiv vorgehen und positive Einflüsse gleichermaßen unendlich intensiver genießen kann. Wenn zum Beispiel ein negatives Erlebnis am Vortag einen Traum zum Albtraum werden lässt, kann man diesen, dank

der Kontrolle über das Geschehen, gezielt in ein positives Erlebnis verwandeln. So können selbst ständig wiederkehrende Alpträume effektiv bekämpft und sogar völlig besiegt werden.

Klarträume erfahren erst in den letzten Jahren wissenschaftliche Beachtung. Wie sehen Sie die Entwicklung dazu in den nächsten Jahren beziehungsweise was wünschen Sie sich in dieser Hinsicht?

Ich denke, je mehr Menschen sich mit dem Thema Klarträume auseinandersetzen, desto interessanter wird es auch für die Wissenschaft, dieses komplexe Phänomen wirklich zu verstehen. Im Idealfall wird die Forschung daher immer zuverlässigere Wege herausarbeiten, Klarträume gezielt auszulösen, da nur so effektiv geforscht werden kann. Daraus erhoffe ich mir eine Wechselwirkung, die nicht nur die Wissenschaft, sondern auch die praktische Anwendung von Klarträumen immer weiter voranbringen wird.



Einem Rudel zähnefletschender, wilder Hunde

Kann man das Klarträumen auch wieder verlernen bzw. abstellen?

Da regelmäßige Klarträume für die meisten Menschen nur mit disziplinierter Eigeninitiative zu erreichen sind, ist das gar kein Problem. Sobald man damit aufhört, sich im Wachzustand regelmäßig mit den eigenen Träumen auseinanderzusetzen und keine der Techniken und Übungen mehr anwendet, verlernt man das Klarträumen auch automatisch wieder.

Welche essenziellen Erkenntnisse aus einem Klartraum konnten Sie bereits für sich mit in den realen Alltag übernehmen/umsetzen?

Ich habe in einem Klartraum mit Hilfe einer bewusst herbeigeführten Konfrontation meine Angst vor Hunden besiegen können. Das klingt komisch, aber wenn Sie sich in einem Klartraum mit einem Rudel zähnefletschender, wilder Hunde konfrontiert sehen und diese Situation darin endet, dass Ihnen die Tiere schwanzwedelnd aus den Händen fressen, macht irgendetwas plötzlich und ganz automatisch „Klick“ im Kopf. Danach bin ich, zurück im wachen Leben, Hunden fortan mit einer ganz neuen Ein-

stellung und vor allem ganz ohne zitternde Knie begegnet.

Welches Erlebnis war für Sie in einem Klartraum das persönlich beeindruckendste?

Auch wenn das vielleicht nicht die Antwort ist, die Sie von mir hören möchten: Das für mich persönlich beeindruckendste Erlebnis waren die ersten Sekunden meines ersten Klartraumes. Die schlagartige Erkenntnis darüber, gerade schlafend im Bett zu liegen und trotzdem eine völlig neue, unendlich komplexe Realität mit wachen Augen, scharfen Sinnen und klaren Gedanken wahrnehmen zu können? In diesem Moment entsteht ein Cocktail aus Ehrfurcht, Staunen und purer Euphorie, der wohl seinesgleichen sucht.