

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Übungsplatz: Klarträumen lernen

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir dieses Mal eine Methode vor, um Klarträumen zu erlernen.

VON ANNE KRATZER

 04. JUN 2021

Klarträumen, auch luzides Träumen genannt, beschreibt die Fähigkeit, seine Träume bewusst zu steuern. Manche Menschen erlangen dadurch einen erholsameren Schlaf oder kreative Ideen. Vor allem aber beschert es schöne Momente und Spaß.

1. Eine Garantie, das Klarträumen zu erlernen, gibt es laut Experte Daniel Erlacher nicht, doch wenn man es übt, wird es wahrscheinlicher. Es gibt verschiedene Methoden, er empfiehlt eine Kombination von WBTB (wake up, back to bed) und MILD (Mnemonic induction of lucid dreams).

2. Lassen Sie sich dafür von einem Wecker nach sechs Stunden Schlaf wecken. Dann notieren Sie etwa eine Viertelstunde lang, was sie geträumt haben. Wer das regelmäßig macht, erinnert sich besser daran. Wenn Sie

sich an nichts entsinnen, legen Sie sich einfach wieder hin und versuchen Sie es in einer anderen Nacht.

3. Wenn doch, nehmen Sie sich weitere 15 Minuten, um Ereignisse und Inhalte zu sammeln, die immer wieder in Ihren Träumen auftauchen. Das können außergewöhnliche psychische Erlebnisse sein, untypische Handlungen, Umgebungen oder Formen – zum Beispiel riesige Hände.

4. Verbinden Sie diese dann mit der Intention, bewusst zu träumen. Am besten mit Vorsätzen wie: „Das nächste Mal, wenn meine Hände riesig sind, erinnere ich mich, dass ich träume.“

5. Wiederholen Sie die Vorsätze und stellen Sie sich vor, wie Sie luzid träumen. Insgesamt kann die wache Phase der Traumarbeit circa eine Stunde dauern.

6. Schlafen Sie dann wieder ein. Wenn Sie lange genug üben, kann es sein, dass Sie bald oder nach einigen Wochen klarträumen – vor allem in den Morgenstunden.

Zum Weiterlesen:

Daniel Erlacher: Anleitung zum Klarträumen. Die nächtliche Traumwelt selbst gestalten. Books on Demand, Norderstedt 2010

Weitere Tipps zum Klarträumen finden Sie auch in unserem aktuellen Compact-Heft 65 mit dem Titel Besser schlafen.

Alles zum Thema Traumdeutung steht in diesem Überblicksartikel.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 BEZIEHUNG

"Sich in den Richtigen verlieben"

Liebesbriefe oder -E-Mails schaffen eine intensive Nähe – und ermöglichen gleichzeitig Distanz, sagt Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann

3 FAMILIE

„Es war ein stilles Entsetzen“

Der Großvater in der NSDAP, der Vater antisemitisch: Psychologie Heute-Redakteurin Susanne Ackermann erzählt, wie in ihrer Familie die NS-Zeit nachwirkt