

Dienstagsbeitrag zum Thema:

Hellwach im Traum

Über das paradoxe Phänomen luziden Träumens



Dr. Michael S. METZNER, Diplom-Psychologe (A6)
Medizinisch-Psychosomatische Klinik Roseneck
Prien 2004

DEFINITION UND HINTERGRUND

- **Luzide Träume (Klarträume):** Träume, in denen man sich dessen bewusst ist, dass man träumt
→ erhöhte Steuerbarkeit des Traumverlaufs und bessere Erinnerungsleistung
- **In verschiedenen Kulturkreisen bekannt,** insbesondere im tibetischen Buddhismus (Ati-Yoga)
- **Problem:** Echter Traum oder Phantasie?
- **Seit den späten 70er Jahren (LABERGE):** Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen
→ Nachweis als echter Traumzustand (REM) durch die Studien LABERGES (EEG, EMG, EOG)

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- **Schlafpsychologische Forschung:** z.B. „Traumzeit“
- **Behandlung von Alpträumen:** Modifikation des Traumverlaufs (vgl. imaginative Techniken)
→ Modifikation kognitiver Schemata (Hilflosigkeit)
- **Kreatives Problemlösen:** Bildhaft-assoziatives Denken eröffnet neue, kreative Lösungsstrategien
→ Probehandeln ohne reale Konsequenzen
- **Therapie psychischer Störungen:** z.B. Phobien
- **Positive Erlebnisse und Abenteuer**
- **Förderung von Phantasie und Kreativität**
- **Entwicklung der dem Traum inhärenten Weisheit**

ÜBUNGSMETHODIK

- **Training des Traumgedächtnisses:** Traumtagebuch
→ Vertrautheit mit eigenen typischen Traummustern und Traumzeichen (z.B. Fliegen)
- **MILD** (Mnemotechnical Induction of lucid dreams):
 - *mehrmaliges Memorieren des Traumes nach dem (morgendlichen) Erwachen*
 - *wiederholtes Fassen des Entschlusses, sich im Traum daran zu erinnern, dass man träumt*
 - *10 bis 15 Minuten Sammlung vor dem Schlafen*
 - *imaginatives Wiederholen des letzten Traumes als luziden Traum (mit Veränderungen)*
- **Realitätsprüfung:** Träum ich? Traumzeichen?
- **Imagination der Umgebung als Traum**
- **Posthypnotische Suggestion**
- **Apparative Hilfsmittel:**
 - *Tonbänder mit suggestiven Botschaften*
 - *Apparate, die in REM-Phase Lichtsignale geben*

FAZIT

- **Anwendung eher im ambulanten Rahmen**
- **Schwer zu lernen, aber effektiv und spannend**