

## Wie man luzide träumt: Die zehn besten Techniken von Andrew Holecek

### Einführung

Das luzide Träumen ist eine Welt mit ungeheurem Potenzial, unübertroffen in seiner transformativen Fähigkeit. Sie ist so vielversprechend, aber alles, was so revolutionär ist, muss einen Haken haben, und der Haken ist natürlich, diese besonderen Träume zu haben. Es ist nicht immer leicht, luzide zu träumen. Aber in vielen Jahren, in denen ich luzides Träumen lehre, kann ich Ihnen versichern, dass mit den richtigen Methoden und dem Treibstoff einer starken Motivation jeder luzide Träume haben kann.

Ich habe für Sie meine zehn besten Induktionsmethoden zusammengestellt. Es geht nicht darum, sie alle zu beherrschen. Es geht darum, die Methode zu finden, die für Sie funktioniert, und dann dabei zu bleiben. Wir sind alle unterschiedlich. Luzide Trauminduktion ist keine "Einheitslösung für alle". Und denken Sie daran, Luzidität ist

das Ziel, nicht die Technik, die Sie dorthin bringt. Wenn Sie Ihre Methoden haben, dann bleiben Sie dabei. Aber für viele Menschen ist es gut, erstmal verschiedene Möglichkeiten zu haben und sich dann auf die zu konzentrieren, die für einen selbst funktionieren.

Luzides Träumen ist wie jede andere Fähigkeit, wie Klavierspielen, Golfspielen oder das Beherrschen einer neuen Sprache. Es braucht Zeit und Mühe. Eine Portion Humor hilft dabei sehr, zusammen mit einer Haltung der Neugier und Offenheit. Bei den folgenden Techniken empfehle ich Ihnen, bei einer Methode über mehrere Wochen zu bleiben. Sie müssen der Methode eine Chance geben, zu funktionieren. Wenn Sie zu schnell von einer Technik zur anderen springen, funktioniert vielleicht nichts. Wenn eine Technik nach ein paar Wochen noch immer nicht funktioniert, versuchen Sie eine andere. Auch wenn Sie mehrere Methoden anwenden, summiert sich der Aufwand. Das ist die gute Nachricht. Früher oder später wird Ihre angesammelte Anstrengung die Tür zur Klarheit aufstoßen, und eine neue Welt wird sich vor Ihnen entfalten. Die andere gute Nachricht ist, dass Sie allein dadurch, dass Sie versuchen, luzide Träume zu haben, beginnen, Ihre Beziehung zur Traumwelt und damit zu Ihrem Unterbewusstsein aufzubauen. Sie werden den Weg

zwischen Ihrem bewussten und unbewussten Verstand öffnen, durch die nun eine Flut von nützlichen Informationen zu fließen beginnt. Auch wenn es zunächst nicht den Anschein hat, dass etwas passiert, geschieht etwas, ob Sie es wissen oder nicht, es geschieht etwas.

Es ist, als würde man einen großen Topf mit kaltem Wasser erhitzen, wobei das kalte Wasser für ein ganzes Leben mit nicht luziden Träumen steht. Sie setzen eine Menge Energie oder "Hitze" ein, um luzide Träume zu haben, aber es scheint nichts zu passieren. Dann, eines Tages, beginnt das Wasser zu kochen. All diese Bemühungen haben den Topf der Luzidität erhitzt. Indem Sie es also einfach nur versuchen, wird es warm. Es ist wichtig, das zu verstehen, sonst lässt man sich leicht entmutigen. Sie bewegen sich auf den Siedepunkt der Klarheit zu, indem Sie es einfach versuchen, auch wenn nichts zu passieren scheint. Der Trick zur Luzidität ist also Entschlossenheit und Hingabe. Wie der Dalai Lama über alles Wichtige

sagt: "Gib niemals auf!" Beim luziden Träumen lernst du eine neue Sprache, die Sprache der Nacht, und dafür ist eine gewisse Ausdauer erforderlich. Glauben Sie mir, das ist es wert. Die Zeit, die Sie investieren, um zu lernen, wie Sie in Ihren Träumen erwachen können, kann Vorteile haben, die Ihre Vorstellungskraft übersteigen.

### **Technik Nr. 1: Glaube**

Die zehn Techniken, die ich im Folgenden vorstelle, werden alle von unseren Überzeugungen angetrieben oder katalysiert. Was wir glauben, kann uns entweder zurückhalten oder uns vorwärts treiben. In der Medizin ist der Glaube die Grundlage für die fast wundersame Kraft des Placebo-Effekts, der ein "Glaubenseffekt" ist.

Allein durch den Glauben an die Medizin kann die medizinische Wirkung erzielt werden, auch wenn es sich um eine Zuckerpille (das Placebo) handelt. Die folgenden Techniken sind keine Zuckerpillen, sie sind echte Medizin, und sie wirken. Aber der Glaube kann ihre Wirkung noch verstärken. Beim luziden Träumen ersetzen wir den bekannten Spruch "Ich glaube es, wenn ich es sehe" durch "Ich sehe es, wenn ich es glaube". Vielleicht ist der Hauptgrund dafür, dass wir keine luziden Träume haben, dass wir nicht an die Bedeutung des Träumens glauben, geschweige denn an das luzide Träumen. "Es ist nur ein Traum" ist schließlich eine abschätzige Bemerkung. Wir sind einfach nicht darauf trainiert, unsere Träume zu würdigen und zu erkennen, dass in der Stille der Nacht eine erstaunliche Welt auf uns wartet. Der Glaube an unsere Träume und das transformative Potenzial des luziden Träumens schaffen ein fruchtbares Feld - ein "Feld der Träume" - auf dem die Induktionstechniken Wurzeln schlagen können. Der Glaube ist also die erste von zehn Supertechniken, die zusammen das Feld des luziden Träumens erzeugen. Ohne dieses kultivierte Feld sind die spezifischen Induktionstechniken wie Samen, die auf gefrorene Erde fallen. Nichts wächst. Der Geist ist zu vereist und fest. Deshalb verbringe ich Zeit damit, dieses Feld mit diesen vorbereitenden Kommentaren zu bestellen, zu düngen und aufzuwärmen. Wenn die folgenden Techniken in ein fruchtbares Feld gepflanzt werden, blüht die Luzidität ganz natürlich. Viele Programme zum luziden Träumen haben tonnenweise hippe Techniken, aber nur wenige Ergebnisse. Das liegt daran, dass die Techniken auf eisigen Boden oder einen unvorbereiteten Geist fallen. Deshalb ist der Glaube an Ihre Träume und daran, dass Sie luzide Träume haben können, unsere erste Supertechnik. Sie hilft, dieses magische Feld der Träume zu schaffen. Ich garantiere es: Wenn Sie das richtige Feld oder Umfeld für Luzidität schaffen, werden luzide Träume ganz natürlich kommen. Das ist der Grund, warum Menschen, die die schnelle Lösung wollen und sofort luzide Träume erwarten, oft enttäuscht sind. Ja, die Erwartung ist wichtig und gehört zu einem guten Traumfeld, aber sie muss ausgewogen sein. Wenn man zu ehrgeizig und deshalb ungeduldig ist, lässt man sich leicht entmutigen. Seien Sie realistisch, verstehen Sie, was erforderlich ist, und kultivieren Sie die thermonukleare Kraft des Glaubens an Ihre Träume und daran, dass Sie luzide Träume haben können.

### **Technik Nr. 2: Intention**

Die zweite Technik ist die Intention. Absicht ist etwas, das vom bewussten Verstand während des Tages kultiviert wird, das aber tief in das Unterbewusstsein vordringt, um als "Pop-up" in Ihren Träumen zu wirken. Mit einer starken Absicht werden Sie in Ihren nicht-klaren Träumen "Pop-ups" entdecken, die Sie darauf hinweisen, dass Sie träumen, und die einen nicht-klaren Traum sofort in einen luziden Traum verwandeln. Es ist ganz einfach. Diese Einfachheit ist teilweise der Grund, warum wir nicht glauben, dass es funktionieren kann. Aber es

funktioniert genauso, wie wenn Sie sich vor dem Einschlafen vornehmen, dass Sie unbedingt um 3:00 Uhr morgens aufwachen müssen, um einen Flug zu erwischen, und Sie werden in der Regel zu dieser Zeit aufwachen. Diese starke Absicht ist fast so gut wie ein buchstäblicher Wecker, den wir stellen. Um diesen inneren Alarm für Klarheit zu stellen, sagen Sie sich den ganzen Tag über, besonders wenn Sie sich zum Schlafen hinlegen: "Heute Nacht werde ich viele Träume haben; ich werde mich an meine Träume erinnern; ich werde in meinen Träumen aufwachen." Denken Sie es nicht nur. Sprechen Sie es laut aus. Schreiben Sie es auf. Und meinen es ernst. Ein tibetischer Traum-Yoga-Meister sagte mir, ich solle es wie ein Mantra einundzwanzig Mal während des Tages rezitieren, dann sieben Mal, wenn ich mich zum Schlafen hinlege.

### **Technik Nr. 3: Meditation**

Mit dieser Technik möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie luzide Träume haben können, und - was ebenso wichtig ist - warum Sie sie nicht von Natur aus haben. Wenn Sie den Gedanken hinter diesen Techniken verstehen, werden Sie sie stärken - weil Sie an sie glauben werden. Deshalb nehme ich mir ein paar Minuten Zeit, um sie zu erklären. Sie haben nicht so viel Kraft, wenn Sie nicht an sie glauben oder nicht verstehen, warum sie funktionieren. Noch einmal: Ihre Überzeugungen, die in der Kraft Ihres Unterbewusstseins verankert sind, können Sie entweder in die Welt der luziden Träume vorantreiben oder Sie zurückhalten. Wenn Sie diese Techniken anwenden, kann kein nicht luzider Traum ihrer geballten Kraft widerstehen. Die dritte Technik ist die Meditation oder die tägliche Praxis der Luzidität. Ein wichtiger Grund dafür, dass wir nachts nicht klar träumen, ist, dass wir nicht klar über den Inhalt unseres Geistes im Moment sind. Was dann gefunden wird, wird jetzt gefunden. Oder, genauer gesagt, was damals nicht gefunden wurde, wird jetzt nicht gefunden. Wir sind uns etwa 98 % dessen, was in unserem Kopf vorgeht, nicht bewusst oder nicht klar. Kein Wunder, dass uns unsere Träume nicht klar sind!

Für diejenigen, die Logik mögen: Träume sind für das träumende Bewusstsein das, was Gedanken für das wachende Bewusstsein sind. Wenn wir also tagsüber in Bezug auf unsere Gedanken klar werden, werden wir nachts natürlich auch in Bezug auf unsere Träume klarer - denn es ist derselbe Geist, dasselbe Bewusstsein, am Werk (um diese Behauptung zu untermauern, verkündet der angesehene Traumforscher Stephen LaBerge, dass das Wachbewusstsein ein Traumbewusstsein mit sensorischen Einschränkungen ist; das Traumbewusstsein ist ein Wachbewusstsein ohne sensorische Einschränkungen. Der Punkt ist: Es ist derselbe zugrunde liegende Geist, dasselbe Bewusstsein, das Tag und Nacht am Werk ist.). Schauen Sie sich einfach Ihren Verstand an. Das meiste, was in Ihrem Geist vor sich geht, geschieht ohne Ihr Bewusstsein oder Ihre Klarheit. Sie haben eine ständige Unterströmung unterbewusster Gedanken, die nicht klar sind, und genau deshalb haben Sie einen ständigen Strom nicht klarer Träume. Die Praxis der Meditation ist also wirklich die Praxis der Luzidität. Aus diesem Grund haben viele Studien gezeigt, dass Meditierende mehr luzide Träume haben. Das macht absolut Sinn. Diese Praxis ist so zentral für die Luzidität, dass ich eine vollständige Anleitung aus meinem Buch *Dream Yoga: Illuminating Your Life Through the Tibetan Yogas of Sleep* (Traum-Yoga: Erhellung Ihres Lebens durch die tibetischen Yogas des Schlafes) beifüge, die Sie durch die Praxis führt. Die Meister der Meditation sind Meister der Luzidität, und praktisch alle ihre Träume sind luzide. Sie können sich diesem elitären Club der luziden Träumer anschließen, indem Sie jetzt durch die Kunst der Meditation eine luzide Beziehung zu den Inhalten Ihres Geistes entwickeln.

#### **Technik #4: Illusorische Form**

Eine weitere Technik stammt aus dem tibetischen Buddhismus, wo luzides Träumen und Traum-Yoga seit Tausenden von Jahren praktiziert werden. Sie beherrschen diese Technik des luziden Träumens aus dem Effeff. Für die Tibeter ist die wichtigste tägliche Induktionspraxis außerhalb der Meditation die Praxis der Illusorischen Form. Es ist eine einfache Praxis: Erinnern Sie sich den ganzen Tag über so oft wie möglich daran, dass alles, was Sie jetzt erleben, nur ein Traum oder eine Illusion ist. Ich habe Klebezettel in Schubladen, auf meinem Computer, an der Stelle, an der meine Zahnbürste liegt, usw., auf denen steht: "Du träumst" oder "Dies ist ein Traum", oder, was ich am liebsten mag: "Sei ein Kind der Illusion". Es gibt tiefgründige philosophische Gründe dafür, die unseren Rahmen sprengen würden; die Idee für uns ist, dass Sie, indem Sie dies so oft wie möglich rezitieren, Samen pflanzen, die sprießen werden, während Sie träumen. Und dann werden Sie auf die Tatsache stoßen: "Hey, das ist ein Traum!" und sofort luzide werden. Das ist wieder das Pop-up-Thema. Sie wollen tagsüber eine Reihe von Pop-ups erschaffen, die in Ihren Traum eindringen und Sie auf die Tatsache aufmerksam machen, dass Sie gerade träumen.

#### **Technik Nr. 5: Aufwachen und zurück ins Bett**

Die Methode "Aufwachen und zurück ins Bett" erhöht nachweislich Ihre Chancen auf Luzidität um bis zu 2000 %. Das liegt daran, dass sie die Hauptzeit des Träumens, die etwa zwei Stunden vor dem normalen Aufstehen beginnt, voll ausnutzt. Stellen Sie Ihren Wecker für diese Technik also zwei bis drei Stunden vor dem normalen Aufstehen. Bleiben Sie für 20 bis 40 Minuten wach und gehen Sie dann wieder ins Bett. Sie können meditieren, etwas über luzides Träumen lesen oder einfach entspannt aufbleiben. Aber gehen Sie nicht an Ihren Computer, checken Sie Ihre E-Mails oder Texte und sehen Sie nicht fern. Sie wollen nicht zu sehr ins Wachbewusstsein hineingezogen werden und dann nicht mehr in den Schlaf zurückfallen können. Ich habe mit dieser Technik sehr gute Erfahrungen gemacht. Sie können damit spielen und sehen, was für Sie funktioniert. Wie gesagt, wir sind alle unterschiedlich; es gibt keine "Einheitsmethode". Vielleicht funktioniert es bei Ihnen, früher aufzustehen und länger aufzubleiben. Vielleicht klappt es auch, später aufzustehen und kürzer aufzubleiben. Haben Sie keine Angst zu experimentieren und vertrauen Sie auf Ihre Erfahrung.

#### **Technik Nr. 6: MILD-Technik**

Diese Technik wurde von Stephen LaBerge, dem Vater des westlichen luziden Träumens, entwickelt. Mit ihr war er in der Lage, nach Belieben luzide Träume zu haben. Probieren Sie aus, ob es auch bei Ihnen funktioniert. Sie wird MILD-Technik genannt, oder die mnemotechnische Induktion von luziden Träumen. Diese Technik wenden Sie an, wenn Sie nachts aufwachen, und können damit spielen, wenn Sie wieder einschlafen. Die MILD-Technik besteht aus vier Schritten. Erstens: Wenn Sie mitten in der Nacht oder am Morgen aus einem Traum aufwachen, halten Sie die Augen geschlossen und wiederholen Sie den Traum mehrmals, bis Sie ihn auswendig gelernt haben. Das ist leicht zu machen. Drücken Sie einfach die Rückspultaste Ihres Geistes und holen Sie sich den Traum zurück. Dann wiederholen Sie ihn ein paar Mal und brennen ihn auf Ihre Festplatte. Zweitens: Wenn Sie im Bett liegen und wieder einschlafen wollen, sagen Sie sich: "Das nächste Mal, wenn ich träume, möchte ich erkennen, dass ich träume." Sagen Sie so etwas immer und immer wieder, was natürlich den Keim für Luzidität legt und Ihre Absicht neu startet. Drittens: Stellen Sie sich vor, Sie wären wieder in dem Traum, den Sie gerade aufgewärmt haben. Nur

dieses Mal sehen Sie sich selbst, wie Sie erkennen, dass Sie träumen. Sehen Sie sich selbst in dem Traum, an den Sie sich gerade erinnert haben, aber sehen Sie sich jetzt als luzide in diesem Traum. Viertens: Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihre Absicht feststeht oder Sie einschlafen.

### **Technik Nr. 7: Schlafende-Löwen-Haltung**

Die nächsten drei Techniken kommen aus dem Osten und basieren auf dem subtilen Körpersystem der Kanäle, den Winden, die durch sie fließen (Lunge, Prana), den "Bewusstseinstropfen" (Bindu, Thigle), die von diesen Winden getragen werden, und den Chakren oder Energieverteilungszentren, in denen sich die Tropfen sammeln. Dem tibetischen Buddhismus zufolge wird der subtile träumende Geist von einem subtilen Körper unterstützt, und indem wir auf diesen subtilen Körper abzielen, können wir Luzidität hervorrufen. Bevor ich auf die oben vorgestellten westlichen Techniken gestoßen bin, habe ich mich ausschließlich auf diese östlichen Methoden verlassen - mit sehr guten Ergebnissen. Schauen Sie noch einmal, ob sie bei Ihnen funktionieren. Bei unserer ersten östlichen Technik nehmen Sie die "Haltung des schlafenden Löwen" ein, die der Buddha einnahm, als er starb, die aber auch sehr förderlich für luzide Träume ist. Es ist ganz einfach: Sie legen sich mit leicht angewinkelten Beinen auf die rechte Seite, stützen den linken Arm auf die linke Seite und verschließen (wenn es für Sie funktioniert) das rechte Nasenloch, indem Sie die rechte Hand zu einer Faust schließen und sie gegen die Nase drücken. Indem Sie diese Haltung einnehmen, verschließen Sie die extrovertierten, "männlichen" Winde, die Sie wach halten, und öffnen gleichzeitig die introvertierten, "weiblichen" Winde, die einem klaren Schlaf zuträglicher sind. Es ist Teil der Familie der "inneren Yogas", die mit dem subtilen inneren Körper arbeiten. Für diejenigen, die eine Verbindung zum Yoga haben, ist dies vielleicht etwas. Sobald Sie diese Haltung eingenommen haben, können Sie unten die Technik Nr. 9 hinzufügen oder einfach Ihre Absicht auffrischen, indem Sie sagen: "Heute Nacht werde ich viele Träume haben; heute Nacht werde ich mich an meine Träume erinnern; heute Nacht werde ich in meinen Träumen luzide werden." Mit anderen Worten, die Schlafende-Löwen-Haltung funktioniert von selbst oder kann als Grundlage für andere Induktionsübungen verwendet werden.

### **Technik Nr. 8: Sitzender Löwe**

Diese innere Yogatechnik stammt aus der hinduistischen Kriya-Yoga-Tradition, und als ich sie zum ersten Mal ausprobierte, hatte ich in der Nacht tatsächlich einen luziden Traum. Sie heißt Simha oder Sitzender Löwe (was ist mit Löwen und luziden Träumen!?). Bei dieser Technik kniet man sich hin und stützt sich auf die Waden, entweder mit nach hinten gerichteten Füßen oder, wenn das zu unbequem ist, mit nach unten gerollten Zehen. Strecken Sie die Arme gerade aus und legen Sie die Hände zur Faust geballt auf die Oberseite der Knie. Halten Sie den Rücken gerade. Wie ein stolzer und furchtloser Löwe, der auf seinen Hüften sitzt. Atmen Sie tief ein, neigen Sie den Kopf langsam nach hinten und brüllen Sie wie ein Löwe. (Das "Löwengebrüll" wird oft als Bild für die stolze und furchtlose Verkündung der Wahrheit oder des Dharma verwendet.) Während sie brüllen, öffnen sie die Fäuste und spreizen die Finger aus. Machen Sie dies drei- bis siebenmal. Den inneren Yogas zufolge sammeln sich die Tropfen des Bewusstseins im Kehlchakra, wenn wir träumen. Indem sie ihren Kopf zurückwerfen, ihre Kehle freilegen und brüllen, stimulieren sie dieses

Traumchakra. Das funktioniert bei mir. Vielleicht sollten Sie Ihrer Familie vorher sagen, dass Sie diese Übung machen!

### **Technik Nr. 9: Visualisierung der roten Perle**

Bei dieser Technik, die im normalen Liegen oder in der Haltung des schlafenden Löwen ausgeführt werden kann, visualisieren Sie entweder eine rote Perle oder die roten Buchstaben AH an Ihrer Kehle. In den inneren Yogasystemen ist jedes Chakra mit einer "Frequenz" oder einem Klang und einer Farbe verbunden. Das träumende Kehlchakra ist "rot", und sein Klang ist "AH". Nach dem tibetischen Buddhismus gehen die Winde dorthin, wohin der Geist mit einer Körpervisualisierung geht; wohin die Winde gehen, gehen die Bindus; und wohin die Bindus gehen, geht auch das Bewusstsein. Wenn wir wach sind, sind die Bindus im Kopfchakra versammelt. Wenn wir einschlafen, wickeln wir uns buchstäblich ab oder "ent-winden". Während wir uns abwickeln, fallen die Bindus vom Kopf zum Herzen, wo das Bewusstsein im tiefen, traumlosen Schlaf ruht. Wenn wir träumen, werden die Bindus sanft vom Herzen nach oben in die Kehle geblasen. Dieser Prozess geschieht auf natürliche Weise und normalerweise unbewusst oder nicht bewusst. (Ich habe keine Beweise dafür, aber ich glaube, dass dies ein Grund dafür ist, warum wir so viele fliegende Träume haben, weil die inneren Winde, die uns aus dem traumlosen Schlaf anheben, uns dann weiter in den Traumflug tragen). Mit dieser Technik können Sie diesen Prozess so steuern, dass er luzid oder unter Ihrer bewussten Kontrolle abläuft. Meister des Traum-Yoga können diese Bewegung des Bewusstseins (den Bindus) so gut beherrschen, dass sie innerhalb von Sekunden vom Wachzustand in den Traumzustand wechseln können. Das liegt an der Kraft ihrer Visualisierung und ihrer Fähigkeit, die Bewegung dieser Bewusstseinstropfen zu kontrollieren. Diese Technik ist Teil einer Familie von Praktiken, die LaBerge WILD nennt, oder "wach-induziertes luzides Träumen". Und sie ist ziemlich wild. Ich wende diese Technik jede Nacht an.

### **Technik #10: Galantamin & Traummasken**

Bei dieser letzten Technik handelt es sich um eine kleine Zusammenstellung zusätzlicher Methoden aus dem Westen, die ich als äußerst hilfreich empfunden habe. Sie fällt in die Kategorie "Tipps und Tricks". Der erste Tipp ist die Verwendung von Galantamin, einer Substanz, die seit Tausenden von Jahren zur Verbesserung des Gedächtnisses und in jüngerer Zeit auch für längere und klarere Träume verwendet wird. Wenn wir träumen, befindet sich der Neurotransmitter Acetylcholin in hoher Konzentration im Gehirn. Galantamin hemmt den Abbau dieses Neurotransmitters, wodurch er länger im Gehirn bleibt, was zu längeren und klareren Träumen führt. Ich habe damit fantastische Ergebnisse erzielt.

Am besten nehmen Sie 4-8 mg (eine oder zwei Kapseln) etwa sechs Stunden nach dem Einschlafen ein, um wie bei der Methode "Aufwachen und zurück ins Bett" die Traumzeit voll auszunutzen. Wenn Sie Galantamin zu dieser "Aufwachen und wieder ins Bett gehen"-Methode hinzufügen, haben Sie der Luzidität eine ernsthafte Oktanzahl hinzugefügt. Ich empfehle nicht, es oft zu verwenden, aber hin und wieder kann es Ihren luziden Träumen auf die Sprünge helfen. Einige Puristen sprechen sich gegen diese Methode aus, und ich würde sicherlich gegen eine regelmäßige Anwendung plädieren, aber als gelegentlicher Schub funktioniert sie.

Die andere ergänzende Methode ist die Verwendung einer Traummaske. Heutzutage gibt es viele davon, den Nova Dreamer, Remeo und sogar Online-Anleitungen für den Bau einer

eigenen. Die ursprüngliche Idee stammt von Stephen LaBerge und basiert auf der Tatsache, dass man sich beim Träumen im REM-Schlaf (Rapid Eye Movement") befindet. Ein Sensor in der Traummaske erkennt die Augenbewegungen und schaltet ein sanftes Licht ein und aus. Sie trainieren sich selbst, dies mit dem pulsierenden Licht als Traumzeichen zu assoziieren, was bedeutet, dass Sie z. B. ein Auto im Traum bemerken, das mit seinen Bremslichtern pumpt, oder eine blinkende Straßenlaterne, die Sie daran erinnert: "Hey, ich muss träumen!" Das ist eine sehr clevere Methode, die es in verschiedenen Variationen gibt (manchmal kann der Hinweis auch auditiv statt visuell sein). Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht, aber andere finden es ein bisschen umständlich. Auch hier gilt: Schauen Sie, ob es funktioniert.

Das sind also meine zehn besten Methoden. Spielen Sie mit ihnen. Erforschen sie sie. Aber vor allem: Haben Sie Spaß. Wenn Sie es nicht genießen, werden Sie es nicht tun. Eine Standardanweisung für das luzide Träumen lautet "nicht zu fest, nicht zu locker". Wenn Sie sich zu sehr zusammenreißen, werden Sie sich bei dem Versuch, zu viel zu tun, verheddern und nicht einschlafen. Wenn sie zu locker sind, werden sie wahrscheinlich keine luziden Träume haben. Das Erlernen der richtigen Methoden zur luziden Induktion und deren Anwendung ist wie das Stimmen einer Gitarre. Stimmt man sie zu fest, reißt die Saite; stimmt man sie zu wenig, bekommt man einen matschigen Klang. Mit etwas Übung, Geduld und einer großen Portion Humor werden Sie bald wunderschöne Nachtmusik machen. Bleiben Sie dabei. Geben Sie nicht auf. Das ist die geheime Zutat. Fortgeschrittene geben niemals auf - das macht sie fortschrittlich (und fortgeschritten). Es ist die Mühe wert. Luzides Träumen kann Sie nicht nur aus Ihren Träumen aufwecken, sondern aus Ihrem gesamten Leben.