



TRÄUME,
WAS DU TRÄUMEN
WILLST

Die Kunst des luziden Träumens

mvgverlag 

Stephen LaBerge
Howard Rheingold

Stephen LaBerge Howard Rheingold

TRÄUME, WAS DU TRÄUMEN WILLST

TRÄUME, WAS DU TRÄUMEN WILLST

Die Kunst des luziden Träumens

Stephen LaBerge
Howard Rheingold

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

2. Auflage 2015

© 2014 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1990 bei Ballantine, einem Imprint der Random House Publishing Group, unter dem Titel *Exploring the World of Lucid Dreaming*.
© 1990 by Stephen LaBerge und Howard Rheingold. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Almuth Braun

Redaktion: Andreas Klatt

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München

Umschlagabbildung: Shutterstock

Satz: Daniel Förster, Belgern

ISBN Print 978-3-86882-510-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-662-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-663-2

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: _____

www.mvg-verlag.de

Für Liebe und Licht, in Dankbarkeit
S.L.

*Für meine Inspiration und Lehrerin –
meine Mutter, Geraldine Rheingold.*
H.R.

Inhalt

Danksagung	12
1 Die Welt des luziden Träumens	13
2 Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen	27
3 Aufwachen in der Traumwelt	67
4 Einschlafen bei wachem Bewusstsein	105
5 So entstehen Träume	129
6 Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens	149
7 Abenteuer und Erkundungen	177
8 Probebühne für das reale Leben	195
9 Kreative Problemlösung	213
10 Albträume überwinden	231
11 Der heilende Traum	265
12 Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit	291
Nachwort: Das Abenteuer geht weiter	315
Anhang: Ergänzende Übungen	317
Stichwortverzeichnis	325
Über die Autoren	331
Endnoten	332

Übungsverzeichnis

1	Die Welt des luziden Träumens.....	13
	<i>IHR GEGENWÄRTIGER BEWUSSTSEINSZUSTAND</i>	23
2	Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen.....	27
	<i>WIE SIE IHRE TRAUMZEICHEN KATALOGISIEREN</i>	57
	<i>ZIELSETZUNG FÜR ERFOLG</i>	59
	<i>WIE SIE ZEIT FÜR LUZIDES TRÄUMEN EINPLANEN</i>	62
	<i>PROGRESSIVE ENTSPANNUNG</i>	63
	<i>DIE 61-PUNKTE-ENTSPANNUNG.....</i>	65
3	Aufwachen in der Traumwelt.....	67
	<i>DIE KRITISCHE BEWUSSTSEINSPRÜFUNG.....</i>	71
	<i>DIE MACHT DER ENTSCHLUSSKRAFT.....</i>	75
	<i>DIE INTENTIONSTECHNIK.....</i>	78
	<i>DIE REFLEXION-INTENTIONS-TECHNIK</i>	80
	<i>TRAINING FÜR EIN VORAUSSCHAUENDES GEDÄCHTNIS ...</i>	85
	<i>DIE MILD-TECHNIK</i>	87
	<i>AUTOSUGGESTIONSTECHNIK</i>	90
4	Einschlafen bei wachem Bewusstsein.....	105
	<i>DIE TECHNIK DER HYPNAGOGEN BILDER</i>	109
	<i>ENTSPANNTE TIEFE BAUCHATMUNG</i>	112
	<i>DIE MACHT DER VISUALISIERUNG MIT DER WEISSE-PUNKT-TECHNIK.....</i>	113
	<i>DIE MACHT DER VISUALISIERUNG MIT DER SCHWARZE-PUNKT-TECHNIK.....</i>	114
	<i>TRAUMLOTUS MIT FLAMME.....</i>	115

	ZÄHLEN SIE SICH IN DEN SCHLAF.....	117
	DIE ZWILLINGSKÖRPERTECHNIK	121
	DIE EINKÖRPERTECHNIK	123
	DIE KEINKÖRPERTECHNIK	125
5	So entstehen Träume	129
	<i>JENSEITS DER FAKTEN – WIE UNBEWUSSTE</i>	
	<i>MENTALE SCHEMATA DIE WAHRNEHMUNG UND</i>	
	<i>INTERPRETATION STEuern</i>	135
6	Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens.....	149
	<i>DIE SPINNINGTECHNIK</i>	152
	<i>DAS TRAUMFERNSEHEN.....</i>	165
	<i>TRAUMINKUBATION</i>	170
	<i>WIE SIE MIT DER SPINNINGTECHNIK EINE NEUE</i>	
	<i>TRAUMSZENE ERZEUGEN</i>	173
	<i>DIE BÜHNE UMBAUEN; DEN KANAL WECHSELN</i>	174
7	Abenteuer und Erkundungen.....	177
	<i>WIE SIE IHR EIGENES ABENTEUERSKRIPT ENTWICKELN ...</i>	191
	<i>SIE SIND DER HELD</i>	194
8	Probephöhne für das reale Leben.....	195
	<i>EIN WORKOUT FÜR LUZIDES TRÄUMEN</i>	203
	<i>AUFTRITT VOR DEM TRAUMPUBLIKUM</i>	206
9	Kreative Problemlösung	213
	<i>PROBLEMLÖSUNG MITHILFE LUZIDER TRÄUME</i>	227
	<i>EINEN LUZIDEN TRAUMWORKSHOP ABHALTEN</i>	229

10	Alpträume überwinden	231
	<i>WIE SIE SICH MIT TRAUMFIGUREN UNTERHALTEN</i>	249
	<i>WIEDERKEHRENDE ALPTRÄUME UMTRÄUMEN</i>	259
11	Der heilende Traum	265
	<i>NACH MÖGLICHKEITEN FÜR DIE INTEGRATION</i> <i>DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT SUCHEN</i>	275
12	Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit	291
	<i>DIE SUCHE NACH DEM HÖCHSTEN</i>	308
	Anhang: Ergänzende Übungen	317
	<i>LERNEN SIE, DEN WERT DER WILLENSKRAFT ZU</i> <i>ERKENNEN</i>	318
	<i>ÜBUNGEN: WIE SIE IHRE WILLENSKRAFT STÄRKEN</i>	319
	<i>KERZENKONZENTRATION</i>	321
	<i>VISUALISIERUNGSTRAINING</i>	322

Danksagung

Wir können mit Worten nicht ausdrücken, wie viel wir unseren Vorgängern verdanken; ohne die Arbeit und Anstrengung zahlloser anderer Menschen hätten wir dieses Buch nicht schreiben können. Ihnen allen, bekannt und unbekannt, gilt unser Dank.

Insbesondere danken wir all denen, die uns über ihre Erfahrungen mit luziden Träumen geschrieben haben, vor allem denjenigen, deren Berichte wir verwendet haben. Es wäre unmöglich gewesen, von jedem Einzelnen die Genehmigung zum Abdruck einzuholen, daher haben wir die Initialen statt der vollständigen Namen angeführt.

Unser Dank geht auch an Joanne Blokker, Charles Brandon, das Fetzer Institute, Dr. Oscar Janiger, die Monteverde Foundation und Jonathan Parker vom Institute for Human Development für ihre finanzielle und anderweitige Unterstützung dieses Buchprojekts. Dr. William Dement und Dr. Phil Zimbardo gaben uns professionellen Ansporn. Unser Agent, John Brockman, hat seine Prozente mehr als redlich verdient. Laurie Cook, Dorothy LaBerge, Michael LaPointe, K. Romana Machado und Judith Rheingold haben die verschiedenen Entwürfe des Buchmanuskripts gelesen und wertvolle Anregungen geliefert. Cheryl Woodruffs aufmerksames Manuskriptlektorat hat viel dazu beigetragen, dieses Buch noch verständlicher und menschlicher zu machen.

Mushkil Gusha hat wie immer seinen Beitrag geleistet. Und schließlich erkennen wir dankbar an, dass Lynne Levitan für all die Arbeit, die sie in dieses Buch gesteckt hat, durchaus als Koautorin gelten kann.

1

Die Welt des luziden Träumens

Die Wunder des luziden Träumens

Mir wurde klar, dass ich träumte. Ich hob meine Arme und begann zu schweben (eigentlich wurde ich angehoben.) Ich stieg in den Himmel auf, dessen Färbung von Schwarz in Nachtblau und dann in Dunkelviolett übergang und anschließend in Lavendel verblasste, bis er ganz weiß wurde und sich schließlich in strahlendes Licht verwandelte. Während der ganzen Zeit, in der ich von einer unsichtbaren Kraft in der Luft gehalten wurde, erklang wunderschöne Musik, wie ich sie noch nie gehört hatte. Eigentlich waren es eher Stimmen als Instrumente. Ich kann mit Worten nicht die Freude beschreiben, die ich dabei empfand. Schließlich wurde ich sanft wieder auf die Erde herabgelassen. Ich hatte das Gefühl, ich sei an einem Wendepunkt in meinem Leben angekommen und dass ich den richtigen Weg gewählt hatte. Der Traum und die Freude, die ich empfand, waren eine Art Belohnung – zumindest erschien es mir so. In einem langen, langsamen Gleiten kehrte ich zum Wachzustand zurück, wobei die Musik noch in meinen Ohren widerhallte. Der euphorische Zustand hielt danach mehrere Tage an; die Erinnerung daran ist für immer geblieben. (A. F., Bay City, Michigan)

Ich stand auf einer weiten, offenen Fläche auf einem Feld, als meine Frau auf den Sonnenuntergang deutete. Ich wandte meinen Blick dorthin und dachte: »Wie merkwürdig, solche Farben habe ich noch nie gesehen.« Dann dämmerte es mir: »Ich muss träumen!« Niemals zuvor

hatte ich eine derartige Klarheit und gestochen scharfe Wahrnehmung erlebt – die Farben waren wunderschön und das Gefühl der Freiheit so erhebend, dass ich begann, mit weit ausgestreckten Armen durch dieses wunderschöne goldene Weizenfeld zu laufen und aus vollem Hals zu rufen: ›Ich träume, ich träume!‹ Plötzlich begann sich der Traum aufzulösen; es muss die Aufregung gewesen sein. Ich wachte augenblicklich auf. Als mir bewusst wurde, was soeben geschehen war, weckte ich meine Frau und sagte: ›Es ist mir gelungen, es ist mir gelungen!‹ Ich war innerhalb des Traumzustands bei vollem Bewusstsein gewesen und werde nie mehr derselbe sein. Komisch, nicht wahr? Wie eine Kostprobe davon einen beeindrucken kann. Das ist die Freiheit, nehme ich an. Wir erleben, dass wir wirklich Herr über unser eigenes Universum sind. (D. W., Elk River, Minnesota)

Ich studiere Musik (Waldhorn), um Berufsmusiker zu werden, und wünschte mir, ich könnte mein Lampenfieber und meine Angst, vor Publikum aufzutreten, besiegen. Ich habe mich schon mehrmals in einen Zustand der Selbsthypnose beziehungsweise des Wachträumens versetzt, indem ich meinen Körper und meinen Geist vor dem Schlafengehen vollständig entspannte. Dann konzentrierte ich mich auf meinen Wunsch zu träumen, dass ich allein vor einem großen Publikum aufträte, ohne dabei nervös oder in irgendeiner Weise ängstlich zu sein. In der dritten Nacht meines Experiments hatte ich einen luziden Traum, in dem ich in der Konzerthalle von Chicago ganz alleine auf der Bühne stand und ein Solokonzert gab (ich bin dort schon einmal aufgetreten, allerdings mit einem ganzen Orchester). Ich stand frei von jeglichem Lampenfieber vor dem Publikum und mit jeder Note, die ich spielte, wuchs mein Selbstvertrauen. Ich trug mit absoluter Perfektion ein Stück vor, das ich erst einmal zuvor gehört (aber nie zu spielen versucht) hatte, und der Beifall, den ich erhielt, gab meinem Selbstvertrauen weiteren Auftrieb. Als ich aufwachte, schrieb ich den Traum und das Musikstück auf, das ich vorgetragen hatte. Als ich am folgenden Tag meine Übungen machte, spielte ich das Stück vom Blatt, und zwar fast fehlerfrei. Zwei Wochen (und einige luzide Traumaufführungen später) spielte ich die fünfte Symphonie des russischen Komponisten Schostakowitsch mit dem Orchester. Zum ersten Mal kam mir meine Nervosität beim Spielen nicht in die Quere, so dass meine Darbietung außerordentlich gut war. (J. S., Mt. Prospect, Illinois)

In Träumen geschehen regelmäßig merkwürdige, großartige und sogar unmögliche Dinge. Die meisten Menschen erkennen üblicherweise jedoch nicht, dass die Erklärung dafür im Träumen liegt. *Üblicherweise* heißt *nicht immer* und es gibt auch eine sehr bedeutsame Ausnahme von dieser Regel. Gelegentlich erkennen die Träumer ganz richtig, was die Erklärung für diese bizarren Ereignisse ist, die ihnen widerfahren, und das Ergebnis sind *luzide Träume* wie die zuvor geschilderten.

In dem Wissen, dass die Welt, die sie erleben, ein Gebilde ihrer eigenen Vorstellungskraft ist, können luzide Träumer das Ergebnis ihrer Träume bewusst beeinflussen. Sie können Gegenstände, Menschen, Situationen, Welten und sogar sich selbst erschaffen und transformieren. Gemessen an den Begrenzungen der vertrauten Welt unserer physischen und sozialen Wirklichkeit können sie Unmögliches vollbringen.

Die Welt der luziden Träume bietet fast allen vorstellbaren Dingen eine breitere Bühne als das gewöhnliche Leben – von frivolen bis hin zu subtilen Spielarten. Wenn Sie wollen, können Sie wilde Orgien feiern, zu den Sternen aufsteigen oder geheimnisvolle Landschaften bereisen. Sie könnten sich denjenigen anschließen, die luzide Träume als Instrument zur kreativen Problemlösung, zur Selbstheilung und zur persönlichen Weiterentwicklung ausprobieren. Oder Sie könnten erforschen, inwiefern die Lehren altehrwürdiger Traditionen und Berichte moderner Psychologen nahelegen, dass luzide Träume Ihnen dabei helfen können, Ihre Uridentität zu finden – den Kern Ihrer Persönlichkeit.

Luzides Träumen ist seit Jahrhunderten bekannt, galt bis vor Kurzem aber als seltenes und kaum erkundetes Phänomen. Meine eigenen wissenschaftlichen und persönlichen Forschungen, zusammen mit den Erkenntnissen anderer internationaler Traumforscher, fangen gerade erst an, Licht auf diesen ungewöhnlichen Bewusstseinszustand zu werfen. Vor Kurzem hat dieses neue Forschungsgebiet die Aufmerksamkeit eines breiteren Publikums außerhalb der Welt der wissenschaftlichen Traumforschung geweckt, weil Untersuchungen gezeigt haben, dass Menschen mit dem richtigen Training luzides Träumen lernen können.

Aber warum wollen Menschen lernen, bewusst zu träumen? Nach meiner eigenen Erfahrung sowie der Schilderung vieler Tausend luzider Träumer können Klarträume außerordentlich lebendig, intensiv,

angenehm und berauschend sein. Oft bezeichnen Menschen ihre luziden Träume als die wunderbarste Erfahrung ihres Lebens.

Wenn es damit nicht mehr auf sich hätte, wären luzide Träume eine angenehme, aber letztlich triviale Unterhaltung. Wie zahlreiche Menschen jedoch bereits entdeckt haben, können Sie luzide Träume dazu nutzen, die Qualität Ihres *wachen* Lebens zu verbessern. An der Stanford-Universität haben mir viele Tausend Menschen geschrieben und erzählt, wie sie das Wissen und die Erfahrung nutzen, die sie in luziden Träumen erworben haben, um ihr Leben lebenswerter zu gestalten.

Auch wenn sich die Konturen einer praktischen Kunst und Wissenschaft des luziden Träumens gerade erst zu schärfen beginnen und der systematische Einsatz des luziden Träumens als Instrument der psychologischen Selbsterforschung sich noch in den Kinderschuhen befindet, können die meisten Menschen das vorhandene Wissen über luzides Träumen durchaus nutzen, um ihre eigene Erkundungsreise zu beginnen. Wahrscheinlich sind die einzigen Menschen, die *nicht* mit luziden Träumen experimentieren sollten, diejenigen, die Schwierigkeiten haben, zwischen der Realität des Wachzustands und Schöpfungen ihrer Vorstellungskraft zu unterscheiden. Wenn Sie luzides Träumen erlernen, wird das nicht dazu führen, dass die Grenzen zwischen Traum und Realität verschwimmen. Im Gegenteil, luzides Träumen dient dazu, das *Bewusstsein zu schärfen*.

Warum dieses neue Buch?

Seit dem Erscheinen meines ersten Buches *Lucid Dreaming* habe ich das vorhandene Wissen über das Thema luzides Träumen aus alten und modernen Quellen zusammengetragen. Seit dem Erscheinen dieses Werkes haben mir einige Zehntausend Menschen geschrieben und mir ihre Erfahrungen und Entdeckungen geschildert und um weitere praktische Informationen über luzides Träumen gebeten. Als Antwort auf diese Bitte beschloss ich, mit Howard Rheingold an einem neuen Buch zu arbeiten. Howard hat viel über Themen wie Kreativität, Bewusstsein und Traumarbeit geschrieben.

Träume, was du träumen willst ist ein autodidaktisches Werk, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der Sie lernen können, luzide zu träumen und diese Träume zu nutzen. Dabei können Sie das Tempo und die Tiefe, mit der Sie lernen, Ihre luziden Träume zu erforschen

und sie zur Bereicherung Ihres Lebens zu nutzen, selbst bestimmen. Es erwarten Sie eine große Vielfalt an Beispielen echter luzider Träume, die Briefen an das Stanford-Programm entnommen sind – so wie die drei eingangs beschriebenen Traumerfahrungen. Zwar kann diese Art »anekdotischer Beweise« in Form von persönlichen Erlebnis schilderungen, die Laien auf dem Gebiet der Traumforschung liefern, das sorgfältig gesteuerte und kontrollierte Experimentieren nicht ersetzen, mit denen wissenschaftliche Theorien getestet werden müssen, dennoch bieten sie eine wertvolle Inspiration zur fortgesetzten Erforschung der Welt des luziden Träumens.

Seit der Entstehung dieses Buches hat mein Forschungsteam an der Universität von Stanford seine Laborarbeit fortgeführt, die Beziehungen zwischen Geist und Körper während der Traumphase und in Kursen und Workshops mit freiwilligen sogenannten Oneironauten* – Traumreisenden – untersucht und Techniken zur Herbeiführung, Verlängerung und Nutzung luzider Träume studiert.¹ Dieses Buch stützt sich auf eine Reihe von Wissensquellen über luzide Träume, einschließlich der Forschungsarbeit, die an der Universität von Stanford durchgeführt wurde, der Lehren der tibetanischen Traumyogis und der Arbeit anderer Wissenschaftler. Die Untersuchungen des Frankfurter Psychologen Paul Tholey, der sich die vergangenen 20 Jahre dem Studium der luziden Träume gewidmet hat, sind für die Entwicklung dieses Buches besonders wertvoll gewesen.

Unser Ansatz

Dieses Buch zielt darauf ab, Ihnen schrittweise alles vorzustellen, was Sie für die Fähigkeit zum luziden Träumen wissen müssen. All die Techniken und Übungen funktionieren für einige Menschen ohne Weiteres. Wie effektiv jede Übung für Sie sein wird, hängt aber von Ihrer individuellen Psychologie und Physiologie ab. Experimentieren Sie mit den Übungen, probieren Sie sie aus und stellen Sie fest, welche für Sie am besten funktionieren.

Die Grundstruktur des Buches ist folgende: Sie werden mithilfe von Lernvorbereitungen angeleitet, luzide zu träumen, erhalten leicht umzusetzende Techniken, um das luzide Träumen zu lernen,

* Aus dem Griechischen – *oneiros* (Traum) und *nautēs* (Seefahrer)

und anschließend erfahren Sie, wie sich das luzide Träumen auf Ihr Leben anwenden lässt. Wenn Sie fleißig üben, sollten die Techniken zur Herbeiführung luzider Träume die Häufigkeit, mit der Sie Klarträume haben, deutlich steigern. Kapitel 5 liefert den relevanten wissenschaftlichen Hintergrund und die Theorie, die Ihnen dabei helfen werden, die Basis für die Anwendungen zu verstehen. Die verbleibenden Kapitel widmen sich der Beschreibung, wie Sie das luzide Träumen zur Bereicherung Ihres Lebens – im Wach- und im Traumzustand – nutzen können. Beispiele, die aus unserer Sammlung an luziden Träumen ausgewählt wurden, illustrieren, was andere Klarträumer erreicht haben, damit Sie eine Vorstellung davon haben, welche Potenziale das luzide Träumen birgt.

Soweit uns bekannt ist, werden mit diesem Buch erstmalig einem breiten Publikum detaillierte Anleitungen zum luziden Träumen zur Verfügung gestellt. Sie werden das luzide Träumen aber wahrscheinlich nicht erlernen, wenn Sie sich darauf beschränken, dieses Buch im Schnelldurchlauf durchzublätern. Wie die meisten Dinge, die es zu erlernen lohnt, ist mit luzidem Träumen eine gewisse Beharrlichkeit verbunden. Eine entsprechende Motivation ist eine unverzichtbare Voraussetzung. Sie müssen es wirklich wollen und genügend Zeit für das Üben aufbringen. Wir sind davon überzeugt, dass die hier vorgestellten Übungen und Methoden Ihre Fähigkeit zum luziden Träumen deutlich steigern werden, wenn Sie am Ball bleiben.

Ein Überblick über die Themen des Buches

Das vorliegende Kapitel stellt die Gründe für das Erlernen des Klarträumens vor und beschreibt, worum es im Buch gehen wird.

Kapitel 2 – »Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen« – liefert die nötigen Hintergrundinformationen über Schlaf und hilft Ihnen, mögliche Zweifel und Vorbehalte gegenüber luzidem Träumen, die Ihren Fortschritt behindern könnten, zu überwinden. Außerdem hilft es Ihnen, sich mit Ihren Träumen vertraut zu machen. Sie werden lernen, ein Traumtagebuch zu führen und Ihr Erinnerungsvermögen an Ihre Träume zu verbessern. Sie sollten sich an mindestens einen Traum pro Nacht erinnern können, bevor Sie versuchen, die Techniken zur Herbeiführung luzider Träume anzu-

wenden. Wenn Ihr Traumtagebuch mehrere Einträge enthält, können Sie damit beginnen, einen Katalog an Traumzeichen zu erstellen. Das sind die charakteristischen Merkmale der Träume, die Sie als Wegweiser zur Gewinnung eines klaren Bewusstseins im Traum nutzen können.

Kapitel 3 – »Aufwachen in der Traumwelt« – stellt Techniken vor, mit denen Sie während Ihres Traums erkennen können, dass Sie träumen. Die zwei Haupttechniken, die hier besprochen werden, sind die Reflexion-Intentions-Technik nach Tholey und die MILD-Technik (mnemotechnische Induktion von luziden Träumen) – die Technik, die ich gelernt habe, um auf Kommando luzide Träume herbeizuführen. Mithilfe der MILD-Technik lernen Sie, sich während des Träumens daran zu erinnern, dass Sie vom Traum Notiz nehmen wollten.

Kapitel 4 – »Einschlafen bei wachem Bewusstsein« – beschreibt Techniken für den direkten Eintritt vom Wachzustand in den luziden Traumzustand.

Kapitel 5 – »So entstehen Träume« – liefert solide Hintergrundinformationen über die Ursprünge und die Natur des Traumprozesses und beschäftigt sich mit luzidem Träumen im allgemeinen Kontext des Träumens.

Kapitel 6 – »Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens« – zeigt, wie Sie die Kontrolle über Ihren Traum gewinnen, wie Sie einen luziden Traum verlängern, wie Sie auf Wunsch aufwachen und wie Sie die Traumwelt manipulieren und beobachten können. Neben der Erklärung von Methoden, mit denen Sie über Ihren Traum Macht ausüben können, sprechen wir über den Nutzen, der mit der Einnahme einer offenen, flexiblen und nichteingreifenden Haltung in luziden Träumen verbunden ist.

Kapitel 7 – »Abenteuer und Erkundungen« – zeigt, wie Sie luzides Träumen zur Erfüllung Ihrer Träume und zur Befriedigung Ihrer Wünsche einsetzen können. Wir geben Ihnen Beispiele und Anregungen, mit denen Sie neue Welten erforschen und aufregende Abenteuer in Ihren Träumen erleben können, und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Traumerlebnisse in Ihre persönliche Weiterentwicklung einbinden können.

Kapitel 8 – »Probephöhne für das reale Leben« – erklärt, wie sich luzides Träumen als praktisches Instrument zur Vorbereitung auf Ihr waches Leben einsetzen lässt. Luzides Träumen kann als eine Art »Flugsimulator« für das reale Leben genutzt werden, indem Sie in diesen Träumen neue Lebenswege und bestimmte neue Fähigkeiten ausprobieren können. Die Übung im Traumzustand kann zu einer Erweiterung der Erfahrung, verbesserten Ergebnissen und einem vertieften Verständnis im wachen Zustand beitragen.

Kapitel 9 – »Kreative Problemlösung« – stellt dar, auf welche Weise das luzide Träumen als eine fruchtbare Quelle der Kreativität für die Kunst, die Wissenschaft, geschäftliche Zwecke und das persönliche Leben dienen kann. Unterschiedliche Beispiele machen deutlich, auf welche Weise Menschen luzide Träume genutzt haben, um einen Namen für ihren sich ankündigenden Nachwuchs zu finden, Autos zu reparieren oder abstrakte mathematische Konzepte zu verstehen.

Kapitel 10 – »Albträume überwinden« – hilft Ihnen dabei, sich unter Einsatz von luziden Träumen Ihren Ängsten und Hemmungen, die Sie davon abhalten, das gesamte Potenzial Ihres Lebens auszuschöpfen, zu stellen und sie zu überwinden. Luzide Träumer können Albträume besiegen und dabei lernen, wie man aus der schlimmsten vorstellbaren Situation das Beste macht.

Kapitel 11 – »Der heilende Traum« – zeigt, wie luzide Träumer eine besser integrierte und gesündere Persönlichkeit entwickeln. Luzide Träume können Menschen mit unaufgelösten Konflikten aus vergangenen oder gegenwärtigen Beziehungen oder mit verstorbenen Freunden oder Familienmitgliedern helfen. Außerdem lernen wir in luziden Träumen, unsere geistige Flexibilität zu verbessern. Da uns im Traum nichts verletzen kann, können wir versuchen, unsere Probleme auf ungewöhnliche oder bisher unbekannte Weise zu lösen. Das hilft uns dabei, unser Repertoire an möglichen Verhaltensweisen in der wachen Welt zu erweitern und auf diese Weise die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass wir in Situationen stecken bleiben, die uns überfordern.

Kapitel 12 – »Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit« – macht einen Schritt über die An-

wendung luzider Träume im Alltag hinaus und zeigt, wie luzide Träume dazu genutzt werden können, ein besseres Verständnis der eigenen Person und der eigenen Beziehungen zur Außenwelt zu erlangen. In Ihren Träumen sind Sie die Person, die Sie sich »erträumen«, und das kann dazu beitragen, dass Sie erkennen, in welchem Maße Ihre wache Persönlichkeit von Ihren Selbstwahrnehmungen behindert wird. Beispiele für transzendente Erfahrungen in luziden Träumen werden Ihnen eine Richtung weisen, die Sie in Ihren eigenen inneren Welten vielleicht selber erkunden möchten.

Das Buch endet mit einem Nachwort – »Das Abenteuer geht weiter« – und lädt Sie ein, Mitglied des Lucidity Institute zu werden – eine Mitgliedergesellschaft, die sich der Verbreitung des Wissens über die Natur und die Potenziale des luziden Träumens widmet.

Das Leben ist kurz

Bevor wir auf die konkreten Aspekte des luziden Träumens eingehen, wollen wir einen näheren Blick auf die Gründe werfen, warum es sich lohnt, die eigenen Träume ganz bewusst und wach zu erleben. Rechtfertigt der potenzielle Nutzen die Zeit und den Aufwand, die für die Beherrschung des luziden Träumens notwendig sind? Wir sagen Ja, aber lesen Sie einfach weiter und entscheiden Sie selbst.

Das Leben ist sprichwörtlich und unbestreitbar kurz. Dazu kommt, dass wir zwischen einem Viertel und der Hälfte unserer Lebenszeit verschlafen. Die meisten von uns haben die Angewohnheit, praktisch durch ihre Träume zu schlafwandeln. So verschlafen wir gedankenlos viele Tausend Chancen, ganz wach und lebendig zu sein.

Ist das Verschlafen der Träume die beste Art, die begrenzte Lebenszeit zu nutzen? Nein, denn Sie verschwenden nicht nur einen Teil Ihrer knappen Lebenszeit, sondern verpassen auch Abenteuer und Lektionen, die den Rest Ihres Lebens bereichern könnten. Wenn Sie Ihre Träume ganz bewusst als Träume wahrnehmen, können Sie Ihre Lebenserfahrung anreichern – und wenn Sie diese zusätzliche bewusst wahrgenommene Zeit dazu nutzen, Ihren Geist zu trainieren und mit ihm zu experimentieren, können Sie außerdem die Lebensfreude und den Genuss Ihrer Wachzeit steigern.

»Träume sind ein Wissens- und Erfahrungsschatz«, schreibt der tibetische Buddhist Tarthang Tulku, »dennoch werden sie oft nicht als Vehikel zur Erforschung der Realität erkannt. Im Traumzustand ruht unser Körper, aber wir können trotzdem hören und sehen, uns bewegen und sogar dazulernen. Wenn wir den Traumzustand richtig nutzen, ist das beinahe so, als würden wir unsere Lebenszeit verdoppeln: Anstatt 100 Jahren leben wir 200 Jahre.«²

Wir können nicht nur Wissen, sondern auch Stimmungen aus luziden Träumen in den Wachzustand mitnehmen. Wenn wir aus einem wundervollen luziden Traum lachend vor Freude aufwachen, ist es keine Überraschung, dass unsere morgendliche Stimmung von einem Gefühl der Freude erheitert ist. Der erste luzide Traum einer jungen Frau, den sie nach der Lektüre eines Artikels über dieses Thema hatte, ist ein anschauliches Beispiel. Als sie erkannte, dass sie träumte, versuchte sie, »sich an den Ratschlag in dem Artikel zu erinnern«, doch das Einzige, was ihr einfiel, war ihre eigene Wahrnehmung: »die ultimative Erfahrung«. Sie empfand ein »seliges Gefühl der Verschmelzung und Auflösung in Licht und Farben«, das andauerte und »in einem totalen ›Orgasmus‹ gipfelte«. Anschließend »glitt sie behutsam in den Wachzustand hinüber«. Zurück blieb ein »Gefühl der sprudelnden Freude«, das für mehr als eine Woche anhielt.³

Diese Übertragung positiver Gefühle in den Wachzustand ist ein wichtiger Aspekt des luziden Träumens. Träume, ob man sich an sie erinnert oder nicht, beeinflussen oft die Stimmung, in der wir aufwachen, und diese Stimmung hält oft den halben Tag an. So wie die negative Nachwirkung eines schlechten Traums einem das Gefühl geben kann, mit dem linken Fuß aufgestanden zu sein, können die positiven Empfindungen, die von einem positiven Traum ausgelöst werden, Auftrieb für den Beginn eines neuen Tages mit Selbstvertrauen und Energie geben. Für inspirierendes luzides Träumen gilt das umso mehr.

Vielleicht denken Sie: »Mein Traumleben ist so, wie es ist, interessant genug. Warum sollte ich die Mühe auf mich nehmen, mein Bewusstsein über meine Träume zu schärfen?« Dann sollten Sie an die traditionelle mystische Sichtweise denken, der zufolge sich der größte Teil der Menschheit im Schlafzustand befindet. Als Idries Shah, ein herausragender Sufi-Gelehrter, gebeten wurde, »einen grundlegenden Fehler des Menschen« zu benennen, antwortete er, »zu glau-

ben, er sei wach, obwohl er tatsächlich nur im Wartesaal des Lebens eingeschlafen ist«⁴.

Luzide Träume können uns dabei helfen, Shahs Worte besser zu verstehen. Wenn Sie einmal die Erfahrung gemacht haben, dass Sie im Traum erkannt haben, dass Sie träumen und dass Ihre Möglichkeiten viel größer sind, als Sie gedacht hatten, können Sie sich vorstellen, wie eine ähnliche Erkenntnis in Ihrem wachen Leben wirken würde. Wie Thoreau es ausdrückte: »Unser wahrhaftigstes Leben findet statt, wenn wir unsere Träume klar und wach erleben.«

Die Erfahrung des luziden Träumens

Wenn Sie noch nie einen luziden Traum hatten, können Sie sich möglicherweise nur schwer vorstellen, wie sich das anfühlt. Zwar müssen Sie es selbst erleben, um es wirklich zu erfahren (»Diejenigen, die es ausprobiert haben, wissen es«), aber Sie können eine Vorstellung davon bekommen, wenn Sie luzides Träumen mit einem vermutlich vertrauteren Bewusstseinszustand vergleichen: dem, in dem Sie sich gerade befinden! Die folgende experimentelle Übung führt Sie durch eine Reise durch Ihren alltäglichen wachen Bewusstseinszustand. Nehmen Sie sich für jeden Schritt eine Minute Zeit.

IHR GEGENWÄRTIGER BEWUSSTSEINSZUSTAND

1. Sehen

Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen. Werden Sie der großen Vielfalt und der Lebendigkeit der Eindrücke gewahr – Formen, Farben, Bewegungen, Dimensionalität, die gesamte sichtbare Welt.

2. Hören

Machen Sie sich bewusst, was Sie hören: Nehmen Sie die unterschiedlichen Geräusche wahr, die Ihre Ohren aufnehmen – eine breite Palette an Intensitäten, Tonhöhen und Tonqualitäten, die möglicherweise das ganz normale Wunder der Sprache oder der Musik einschließt.

3. Fühlen

Machen Sie sich bewusst, was Sie berühren: Texturen (weich, rau, trocken, klebrig oder feucht), Gewicht (schwer, leicht, solide oder leer), Angenehmes, Schmerz, Hitze, Kälte und alles andere. Achten Sie auch darauf, wie sich Ihr Körper genau in diesem Augenblick anfühlt, und vergleichen Sie das mit Ihrer Körperempfindung in anderen Momenten, wenn Sie müde oder energiegeladen sind, sich steif oder beweglich fühlen, Schmerz oder Genuss empfinden etc.

4. Schmecken

Machen Sie sich bewusst, was Sie schmecken: Probieren Sie unterschiedliche Substanzen und Lebensmittel oder erinnern Sie sich an bestimmte Geschmacksempfindungen und stellen Sie sich diese lebhaft vor.

5. Riechen

Achten Sie bewusst auf das, was Sie riechen: der Geruch warmer Körper, der Geruch von Erde, Räucherstäbchen, Rauch, Parfüm, Kaffee, Zwiebeln, Alkohol und von salzigem Meerwasser. Rufen Sie sich so viele Gerüche wie möglich in Erinnerung und stellen Sie sich diese lebhaft vor.

6. Atmen

Achten Sie auf Ihre Atmung. Einen Augenblick zuvor haben Sie wahrscheinlich nicht einmal Ihre Atmung bewusst wahrgenommen, obwohl Sie während dieser Übung bereits mehr als 50 Mal ein- und ausgeatmet haben. Halten Sie für einige Sekunden die Luft an und atmen Sie dann aus. Atmen Sie anschließend tief ein. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihre Atmung verändern können, wenn Sie bewusst auf sie achten.

7. Gefühle

Werden Sie sich Ihrer Gefühle bewusst. Rufen Sie sich den Unterschied zwischen Ärger und Freude, Gelassenheit und Aufregung sowie alle weiteren Gefühle in Erinnerung, die Sie schon einmal empfunden haben. Wie real fühlen sich diese Empfindungen an?

8. Gedanken

Machen Sie sich bewusst, was Sie denken. Was haben Sie während dieser Übung gedacht? Was denken Sie genau in diesem Augenblick? Wie real erscheinen die Gedanken?

9. »Ich«

Werden Sie sich der Tatsache bewusst, dass Ihre Welt immer Sie einschließt und Ihr »Ich« in den Mittelpunkt stellt. William James merkte dazu an, dass *Ich sehe, ich höre, ich fühle, ich denke* die wesentliche Grundlage von Erfahrung ist.⁵ Sie sind nicht, was Sie sehen, hören, denken oder fühlen, *Sie machen diese Erfahrungen*. Und was vielleicht am Wichtigsten ist: *Sie sind derjenige, der sich dessen bewusst ist*. Sie befinden sich stets im Mittelpunkt Ihres multidimensionalen Erfahrungsuniversums, aber Sie sind sich nicht immer Ihrer selbst bewusst. Wiederholen Sie die Übung kurz mit dem folgenden Unterschied: Während Sie die unterschiedlichen Aspekte Ihrer Erfahrung bewusst wahrnehmen, vergegenwärtigen Sie sich, dass *Sie* es sind, der oder die diese Dinge wahrnimmt (*»Ich sehe das Licht ...«*).

10. *Sich des Bewusstseins bewusst sein*

Und schließlich machen Sie sich Ihr Bewusstsein bewusst. Normalerweise konzentriert sich das Bewusstsein auf Gegenstände außerhalb unserer Person, aber es kann selbst ein Gegenstand der Bewusstwerdung sein. Im Licht der normalen Erfahrung scheinen wir klar ausgeprägte und abgegrenzte Zentren des Bewusstseins zu sein – jedes für sich allein in seiner inneren Welt. Im Licht der Ewigkeit sagt uns die Mystik, dass wir letztlich alle eins sind – das grenzenlose Bewusstsein, das die Quelle aller Existenz ist. Hier lässt sich die Erfahrung nicht angemessen in Worte kleiden.

Luzides Träumen und Wachzustand

Wie lässt sich Ihre neue Wertschätzung der Vielfalt und Reichhaltigkeit Ihres normalen wachen Bewusstseinszustands mit der Erfahrung des luziden Träumens in Zusammenhang bringen? Ein Großteil dessen, was Sie soeben über Ihre gegenwärtige Erfahrungswelt beobachtet haben, gilt auch für die Traumwelt. Würden Sie träumen, wäre die Welt ebenso vielfältig multisensorisch wie die Welt, die Sie hier und jetzt im Wachzustand erleben. Sie würden sehen, hören, fühlen, schmecken, denken und *sein* – genau wie in diesem Moment.

Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass die multisensorische Welt, die Sie in Ihren Träumen erleben, ihren Ursprung eher in

Ihrem Inneren als in Ihrer Außenwelt hat. Die meisten Ihrer Wahrnehmungen im Wachzustand beziehen sich auf tatsächlich existierende Personen, Gegenstände und Ereignisse der äußeren Welt. Da die Gegenstände der Wahrnehmung im Wachzustand unabhängig von Ihrer geistigen Wahrnehmung existieren, bleiben sie relativ stabil. Wenn Sie zum Beispiel auf diesen Satz blicken, das Buch für einen Moment schließen und es dann wieder öffnen, ist der Satz immer noch da.

Wie Sie jedoch in Kapitel 3 sehen werden, gilt das nicht für Träume. Da es keine stabile äußere Quelle der Stimulation gibt, auf deren Basis Sie Ihre Erfahrungswelt aufbauen können, sind Träume wesentlich veränderlicher als die physische Welt.

Wenn Sie einen luziden Traum hätten, würde sich Ihr Erleben der Welt noch stärker vom Wachzustand unterscheiden. Erstens würden Sie wissen, dass alles nur ein Traum ist. Aus diesem Grund würde die Welt um Sie herum dazu neigen, sich noch stärker neu zu formieren und zu transformieren, als es selbst für Träume üblich ist. »Unmögliche« Dinge könnten geschehen, und die Traumscene selbst könnte – anstatt zu verschwinden, sobald Sie sie als »unwirklich« erkennen – noch klarer und brillanter werden, bis Sie vor Verwunderung sprachlos wären.

Wenn Sie vollkommen klar und luzide wären, würden Sie erkennen, dass die gesamte Traumwelt Ihre eigene Schöpfung ist, und mit diesem Bewusstsein könnte ein berauschendes Gefühl der Freiheit entstehen. Keine äußeren Dinge, keine physikalischen oder gesellschaftlichen Gesetze würden Ihre Erfahrung behindern. Sie könnten alles tun, was Sie sich im Geiste vorstellen können. Auf diese Weise inspiriert, könnten Sie in den Himmel aufsteigen. Sie könnten es wagen, sich einer Person oder einer Sache zu stellen, die Sie stets vermieden haben; Sie könnten eine erotische Begegnung mit dem begehrtesten Partner haben, den Sie sich vorstellen können; Sie könnten eine geliebte verstorbene Person wiedertreffen, mit der Sie gerne gesprochen hätten; Sie könnten nach Selbsterkenntnis und Weisheit streben.

Indem Sie in Ihren Träumen Bewusstsein pflegen und lernen, Ihre Träume zu nutzen, können Sie Ihr Leben intensiver und bewusster gestalten. Und ganz nebenbei wird das die Freude an Ihren nächtlichen Traumreisen und das Verständnis Ihrer eigenen Persönlichkeit vertiefen. Indem Sie ganz bewusst und klar träumen, können Sie Ihr waches Leben bewusster gestalten.

2

Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen

Lernen Sie zu lernen

Viele Menschen haben luzide Träume, nachdem sie zum ersten Mal über luzides Träumen gelesen oder davon gehört haben. Das ist so ähnlich wie Anfängerglück: Sie haben gehört, dass es möglich sei – und es hat prompt funktioniert. Vielleicht haben Sie bereits ein oder zwei luzide Träume gehabt, als Folge Ihrer Neugierde am luziden Träumen, die Sie dieses Buch hat kaufen lassen. Aber Sie haben wahrscheinlich nicht gelernt, wie Sie einen luziden Traum selber herbeiführen können, wann immer Ihnen danach ist. Dieses Kapitel vermittelt Ihnen das Hintergrundwissen und die Fähigkeiten, die Sie brauchen werden, um die luziden Traumtechniken in den folgenden Kapiteln anwenden zu können.

Bevor Sie sich daranmachen, die Welt der luziden Träume zu erforschen, müssen Sie einige grundlegende Fakten über Ihr Gehirn und Ihren Körper im Schlafzustand wissen. Außerdem hilft es Ihnen vielleicht, wenn Sie die Ursprünge der häufigen »mental Blockaden« kennen, die Menschen davon abhalten, sich darauf einzulassen, Bewusstsein in Ihren Träumen zu erlangen.

Ihr Training in luzidem Träumen wird damit beginnen, ein Traumtagebuch zu führen und die Erinnerung an Ihre Träume zu verbessern. Dieses Tagebuch wird Ihnen dabei helfen zu entdecken, wie Ihre Träume beschaffen sind. In einem nächsten Schritt werden

Sie Ihre Traumsammlung dazu nutzen, Eigentümlichkeiten (*Traumzeichen*) zu finden, die so oft in Ihren Träumen auftauchen, dass sie zuverlässige Markierungen Ihres Traumzustands darstellen. Ihre Liste an Traumzeichen wird Ihnen dabei helfen, die Techniken zur Herbeiführung von luziden Träumen, die in den Kapiteln 3 und 4 vorgestellt werden, erfolgreich umzusetzen.

Wenn Sie mit Ihren normalen Träumen vertraut sind und gelernt haben, auf Wunsch mehr oder weniger klar zu träumen, sind Sie bereit, einige der Anwendungen auszuprobieren, die in den späteren Kapiteln des Buches beschrieben werden. Zunächst ist es jedoch wichtig, dass Sie Ihre geistige Aufmerksamkeit darauf konzentrieren, die vorbereitenden Fähigkeiten und die nötigen Hintergrundinformationen zu erwerben, um ein luzider Träumer zu werden. Sie können auch keine Gedichte schreiben, bevor Sie nicht das Alphabet beherrschen.

Schlafendes Gehirn, träumender Geist

Viele Menschen rätseln, was es mit dem geheimnisvollen Bedürfnis nach Schlaf auf sich hat. Warum schalten wir uns acht von 24 Stunden ab? Einige wahrscheinliche Antworten lauten, dass Körper und Geist Erholung brauchen und der Schlaf uns zudem während der dunklen Stunden von Gefahren fernhält. Den Schlaf als mysteriös zu bezeichnen, wirft jedoch noch eine wesentlich größere Frage auf: Was heißt es überhaupt, wach zu sein? Eine grundlegende Definition des Wachseins ist, *bei Bewusstsein zu sein*. Doch wessen ist man sich bewusst? Wenn wir von Schlaf und Wachzustand sprechen, meinen wir das Bewusstsein über die äußere Welt. Wenn man jedoch schläft und sich in diesem Zustand der äußeren Welt nicht bewusst ist, kann man immer noch in einer Welt innerhalb der eigenen Vorstellung und des eigenen Geistes Bewusstsein erlangen (und somit »wach« sein). Es gibt verschiedene Stufen des Wachzustands. Luzide Träumer sind sich ihrer realen Situation stärker bewusst – sie wissen, dass sie träumen. Somit können wir sagen, sie sind »in ihren Träumen wach«. Vertreter traditioneller Methoden zur Erlangung eines höheren Bewusstseinszustands sprechen von der »Erweckung« und meinen damit, dass man sich des eigenen Platzes im Kosmos zunehmend bewusst ist.

Doch wie wird jemand oder irgendetwas »bewusst«?

In einem biologischen Organismus ist das Bewusstsein eine Funktion des Gehirns. Die Sinnesorgane nehmen eine Information in der Welt auf (Licht, Klang, Hitze, Haptik, Geruch) und übermitteln sie dem Gehirn. Das Gehirn interpretiert die Information und synthetisiert sie in eine Vorstellung von dem, was in der äußeren Welt geschieht.

Die Gehirne, mit denen wir unsere Welten erleben, ob im Wach- oder im Schlafzustand, sind das Produkt der biologischen Evolution. In den vergangenen 1000 Millionen Jahren haben lebende Organismen sich im Überlebenskampf von Mutter Natur beim Spiel »Fressen oder gefressen werden: Der Stärkste überlebt« einen Wettstreit geliefert. Die einfachsten Einzeller wissen nicht, was aus ihnen wird, bis sie auf ein Lebewesen stoßen, das entweder Feind oder Beute ist. Ist es Futter, fressen sie es; ist es ein Feind, werden sie gefressen. Das ist offensichtlich eine gefährlich ignorante Art des Versuches, am Leben zu bleiben.

Da es für das eigene Überleben offensichtlich von größtem Wert ist zu wissen, was um einen herum geschieht, entwickelten die Lebewesen allmählich Sinnesorgane, die ihnen ermöglichten vorherzusagen, ob sie sich einem anderen Lebewesen in ihrer Umgebung nähern oder ihm besser ausweichen sollten, um nicht unvermittelt aufeinanderzustoßen. Im Verlauf vieler Milliarden Generationen haben Organismen zunehmend ausgefeilte Nervensysteme entwickelt und somit entsprechend zuverlässige und präzise Fähigkeiten zur Wahrnehmung ihrer Umgebung und zur Steuerung ihrer Handlungen.

Unser Gehirn verfügt über ein aktualisiertes Modell der Geschehnisse in der Welt und kann Vorhersagen über mögliche Geschehnisse in der Zukunft treffen. Die Fähigkeit zur Vorhersage erfordert die Nutzung von Informationen, die zu einem früheren Zeitpunkt gewonnen und gespeichert wurden und die nun dazu dienen können, die aktuell verfügbaren Informationen zu interpretieren. Wenn Sie ein Frosch sind und es fliegt ein kleines, dunkles Objekt vorbei, dann ermöglicht Ihnen die Information, die durch Evolution in Ihrem Froschhirn abgespeichert ist, die Vorhersage, dass dieses Objekt essbar ist, und – schwups! – haben Sie eine Fliege gefressen. Wenn dagegen plötzlich ein großer, dunkler Schatten auf Ihr Seerosenblatt fällt, ermöglicht die Information (die ebenfalls im Verlauf der Evolution erworben wurde) die Vorhersage, dass hier Gefahr lauert, und – plopp! – tauchen Sie

unter. Frösche nehmen die Welt anders wahr als wir. Die komplexen Muster aus Farbe, Licht, Schatten und Bewegung, die wir als Bäume, Blumen, Vögel oder Wellenbewegungen im Wasser identifizieren können, erkennen sie nicht. Aus der Sicht eines Frosches ist die Welt wahrscheinlich aus ganz einfachen Elementen zusammengesetzt, zum Beispiel »kleines Flugobjekt« (Fliege), »großes näher kommendes Objekt« (Gefahr), »angenehme Wärme« (Sonnenlicht) oder »attraktive Geräusche« (Frosch des anderen Geschlechts).

Zwar ist das menschliche Gehirn wesentlich komplexer als ein Froschhirn, aber es funktioniert auf der Basis derselben Prinzipien. Unser Gehirn erledigt die Aufgabe, die Welt zu modellieren, so gut, dass wir es für gewöhnlich nicht einmal merken. Wir blicken mit unseren Augen und sehen. Die Erfahrung der visuellen Wahrnehmung erscheint so simpel wie der Blick aus dem Fenster. Nichtsdestotrotz ist das Sehen, Hören, Fühlen oder die Wahrnehmung mithilfe irgendeines anderen Sinnes ein Prozess der geistigen Modellierung – der Simulation von Realität. Der Inhalt Ihres Bewusstseins, das heißt Ihre momentanen Erfahrungen und Erlebnisse, werden aus Ihren gegenwärtigen Zielsetzungen und Absichten gebildet und hängen von diesen ab – was Sie gerade tun und welche relevanten Informationen gerade verfügbar sind.

Der schlafende Geist

Wenn Sie wach sind und irgendeiner Aktivität nachgehen (spazieren gehen, lesen etc.), verarbeitet Ihr Gehirn aktiv die aus der äußeren Umgebung eingehenden Wahrnehmungen über die Außenwelt, die gemeinsam mit Ihrem Erinnerungsvermögen den Rohstoff bilden, aus dem Sie beziehungsweise Ihr Gehirn ein geistiges Simulationsmodell der Welt bastelt. Während Sie wach und körperlich aktiv sind, bildet dieses Modell Ihre Beziehung zur Außenwelt exakt ab.

Wenn Sie wach, aber körperlich inaktiv sind, verschiebt sich das Gleichgewicht der Informationsaufnahme von der Außen- auf Ihre Innenwelt. Bis zu einem gewissen Grad wird Ihr Denken von äußerer Stimulation unabhängig, Ihre Gedanken beginnen zu wandern und Sie tagträumen. Mit einem Teil Ihres Gehirns simulieren Sie anstatt der tatsächlich vorhandenen Umgebung Welten, die möglich sein könnten. Allerdings bleibt dabei ein reduziertes Modell der Außenwelt erhalten, sodass Ihre Aufmerksamkeit schnell wieder auf die reale Welt