

Wissenschaftler beschreiben einen wirkungsvollen Weg, um Luzides Träumen einzuleiten ... und alle können es lernen

 [transinformation.net/wissenschaftler-beschreiben-einen-wirkungsvollen-weg-um-luzides-traeumen-einzuleiten-und-alle-koennen-es-lernen/](https://www.transinformation.net/wissenschaftler-beschreiben-einen-wirkungsvollen-weg-um-luzides-traeumen-einzuleiten-und-alle-koennen-es-lernen/)
Taygeta

July 9,
2019

Von Arjun Walia auf collective-evolution.com; übersetzt von Taygeta

Luzides Träumen (Klarträumen) ist ein Zustand des Träumens, in dem man seine Träume kontrollieren und im Laufe der Zeit erschaffen kann. Es ist dies ein faszinierendes Thema, von dem im Bereich der Philosophie schon lange gesprochen wurde. Aber seit sich in den letzten Jahren eine entsprechende wissenschaftliche Technologie entwickelt hat, konnten Studien es uns ermöglichen zu sehen, was im Gehirn passiert, während ein Klartraum geschieht. Das bedeutet aber nicht, dass eine Gehirnaktivität verantwortlich ist für luzide Träume – obwohl es für konventionelle Wissenschaftler nicht ungewöhnlich ist, Gehirnaktivitäten als Ursache für die Erfahrungen eines Individuums zu betrachten und nicht umgekehrt als Folge davon. Es gibt in der Tat Beweise dafür, dass unsere emotionalen Zustände, die durch etwas anderes verursacht werden, verschiedene Bereiche und Aktivitäten im Gehirn auslösen können.



Es geht auch um die Frage, ob das Bewusstsein etwas ist, das von unserem physischen Gehirn kommt oder nicht umgekehrt, und ob das Bewusstsein als eine separate Einheit ausserhalb des Gehirns existiert. Basierend auf der Quantenphysik, den Neurowissenschaften und insbesondere ursprünglich geheim gehaltenen Studien, die nun freigegeben wurden und solchen Studien, die neu innerhalb der nichtmateriellen

Wissenschaften und der Parapsychologie durchgeführt wurden, glaube ich, dass kein Zweifel daran bestehen sollte, dass das, was wir Bewusstsein nennen, als etwas entsteht und existiert, das von der physischen Realität getrennt ist.

Es ist an der Zeit, die Existenz der immateriellen Realität anzuerkennen.

Studien über Klarträume

Forscher der *University of Wisconsin-Madison* und des *Lucidity Institute* untersuchten wie Chemikalien, die als Acetylcholinesterasehemmer (**AChEIs**) bekannt sind, luzides Träumen induzieren oder fördern können. Die neue Methode, die in der Studie verwendet wird half ihnen, so der Psychologe Denhold Aspy von der *University of Adelaide* in Australien, einer der beteiligten Forscher, „fachgerecht über luzides Träumen zu forschen“. Wie er gegenüber dem *New Scientist* sagte:

Luzides Träumen ist ein bemerkenswerter Bewusstseinszustand, in dem man sich der Tatsache bewusst ist, dass man träumt, während man weiterträumt. Basierend auf dem starken Zusammenhang zwischen physiologischer Aktivierung während des schnellen Augenbewegungsschlafes und luzidem Träumen untersuchten wir in unserer Pilotstudie, ob die Verbesserung der kortikalen Aktivierung durch Acetylcholinesterasehemmung (AChEI) die Frequenz der luziden Träume erhöhen würde und fanden AChEI als eine vielversprechende Methode zur Induktion von luzidem Träumen.

Sie zeigten, wie ein Neurotransmitter namens *Acetylcholin* helfen könnte, den REM-Schlaf zu modulieren, indem diese Gruppe von Chemikalien (AChEIs) ein bestimmtes Enzym freisetzen könnte, das wiederum diesen Neurotransmitter aktiviert. Sie stellten fest, dass ein gemeinsames Medikament zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit, Galantamin (ein AChEI), verwendet werden könnte, um luzides Träumen zu induzieren, und dass dies funktionierte.

Diese Ergebnisse zeigen, dass Galantamin die Häufigkeit von Klarträumen dosisbezogen erhöht. Darüber hinaus ist die integrierte Methode der Einnahme von Galantamin im letzten Drittel der Nacht mit mindestens 30 Minuten Schlafunterbrechung und mit einem entsprechend fokussierten mentalen Setting eine der effektivsten Methoden, um luzide Träume zu induzieren.

Die Teilnehmer (im Doppelblindversuch) nahmen jede Nacht höhere Dosen des Medikaments ein, aber besonders wenn dies kombiniert wurde mit kognitiver Therapie (eine natürlichere Methode, um luzides Träumen zu induzieren), begannen die Dinge sich wirklich zu beschleunigen. Die Studie wies nach, dass eine jede Nacht erhöhte Dosierung des Medikaments, kombiniert mit der genannten Methode, wirklich etwas bewirkt hat. Als die Dosis von 4 mg auf 8 mg erhöht wurde, stieg das luzide Träumen von 27 auf 42 Prozent.



Auswirkungen von luzidem Träumen

In *Science Alert* wird folgendes betont:

Zusätzlich dazu, dass Menschen fantastische Träume geniessen können, in denen sie helfen können, das Geschehen zu kontrollieren, könnte die Forschung auch helfen, die Zusammenhänge zwischen Klarträumen und Bewusstsein zu erklären (Quelle; „Die Fähigkeit, unsere Träume zu kontrollieren, könnte uns helfen, das Geheimnis des Bewusstseins zu lösen“), und Menschen helfen, ihre Ängste zu überwinden und Traumata im sicheren Schlaf zu verarbeiten: „Die Wissenschaft hat einen arzneimittelfreien Weg gefunden, um Luzides Träumen zu entsperren“ (Science Has Found a Drug-Free Way to Unlock Lucid Dreaming)

Eine 2009 im Neurologischen Labor in Frankfurt durchgeführte Studie zeigt, wie luzide Träumer die schnellsten jemals aufgezeichneten Hirnstromfrequenzen produzieren, Gamma-Hirnwellen, die mit 40+ Hz arbeiten (Quelle). Dies deutet darauf hin, dass luzide Träumer sich selbst mehr bewusst sind und in diesem Zustand bewusster sind als in einem normalen Wachzustand. Wir arbeiten in unserem normalen Wachzustand nicht in der Nähe dieser Frequenz (in Bezug auf Gehirnströme), und wir arbeiten in anderen Schlafzuständen mit noch niedrigeren Frequenzen.

Einige Forscher meinen, dass die Existenz von Gamma-Hirnwellen [beim Klarträumen] auf eine völlig bewusste Erfahrung hinweist. Es ist also die Fertigkeit, in einem Traum wach zu sein, ein sehr reales Phänomen. Das wirft die Frage auf, welcher Zustand ist eigentlich real?

Könnte das, was wir als voll bewusst und wach wahrnehmen, der wahre Traum sein? Oder sind das nur verschiedene Aspekte der Realität, zu denen wir hin und her springen?



Hinterfragen des Drogenbedarfs

Es sollte aber die Tatsache nicht vergessen werden, dass in der zitierten Studie potenziell schädliche Medikamente verwendet wurden. Auch wenn sie minimale Nebenwirkungen haben sollen, so töten doch verschreibungspflichtige Medikamente jedes Jahr viele Menschen auf der ganzen Welt, und sie werden mit Sicherheit nicht so sehr gebraucht, wie uns glauben gemacht wird. Es gibt viele andere Methoden, und das Stichwort ‚medizinische Industrie‘ ist ein Thema für sich.

Was das Klarträumen betrifft, hat die **kognitive Methode** vielen Menschen einen enormen Erfolg beschert. Dazu gehört auch das Erreichen eines guten Schlafs und die Fähigkeit, jeden einzelnen Traum, den man hat, in einem Traumtagebuch festzuhalten. Man muss damit beginnen zu üben, sich an seine Träume zu erinnern. Bevor man ins Bett geht, sollte man ein paar Affirmationen für sich machen. Sag zu dir selbst, dass du einen Klartraum haben wirst, und frage dich den ganzen Tag über: „Träume ich?“ Visualisiere deine Träume. In [diesem Artikel](#) („Wie man einen Klartraum verwirklicht: 6 wesentliche Schritte“) gibt es eine Liste von 6 wesentlichen Dingen, mit denen du versuchen könntest zu beginnen.

Für wissenschaftliche Zwecke ist [diese Studie](#) interessant und könnte sicherlich helfen, die Kenntnisse auf diesem Gebiet zu erweitern:

Da eine der Herausforderungen für die Durchführung wissenschaftlicher Forschungen zum Thema luzides Träumen seine relative Seltenheit ist, würde eine leichtere Zugänglichkeit des Zustandes die Effizienz der Sammlung grösserer Datensätze erhöhen, was die Forschung auf diesem Gebiet erheblich erleichtern würde.

Aber während diese spezielle Studie unter kontrollierten Bedingungen von Menschen durchgeführt wurde, die wussten, was sie taten, ist es immer noch wichtig zu erwähnen, dass andere natürliche Methoden (wie oben erwähnt) vielen Menschen Erfolg bringen.



Hinweis d. Ü.:

Man findet im Internet sehr viele detaillierte, auch deutschsprachige Artikel und Videos zum Thema Klarträumen, und es werden viele Übungen und Methoden aufgeführt, mit denen man ohne die Einnahme von Substanzen die Fähigkeit des luziden Träumens erreichen kann. Es ist die oben zitierte wissenschaftliche Studie, bei der die Substanz *ACHEI* eingenommen wurde, vor allem aus wissenschaftlicher Sicht von Interesse, weil sie belegte, dass das Klarträumen gezielt gefördert werden kann und mit einem erhöhten Bewusstseinszustand verbunden ist. [Um zu entsprechenden Artikeln und Videos zu kommen, gib in deiner bevorzugten Suchmaschine oder auf der Startseite von Youtube irgendein geeignetes Stichwort ein (Luzides Träumen, Klarträumen, Klartraum, PSI träumen, ...). Beachte auch, dass viele der vorgeschlagenen Artikel zu kommerziellen Angeboten führen und nicht alle Beiträge die gleich gute Qualität haben].