

## Vademecum für Klarträumer

In diesem kleinen und für € 7.- äusserst preiswerten Büchlein beschreibt Daniel Erlacher das Wesentliche, was man über das Thema Klarraum wissen sollte. Der in diesem Bereich wissenschaftlich tätige Autor führt im ersten Kapitel in das Thema Schlaf, Schlafverlauf, Traum und Traumforschung ein. Es folgt ein Kapitel mit den wesentlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Phänomen Klarraum, um dann in den folgenden Kapiteln darauf einzugehen, wie man zu Klarträumen, auch luzide Träume genannt, kommt; wie man die Traumrealität testet; wie man sie stabilisieren kann; und was man mit diesem wunderbaren Zustand des Bewusstseins alles anfangen kann. Es folgt ein Anhang mit ausführlichen praktischen Anleitungen zur Steigerung der Traum-erinnerung, zum sogenannten WBTB, zur kritischen Reflexion des gegenwärtigen Bewusstseinszustandes, sowie zu MILT und WILT Techniken.



Das Büchlein besticht vor allem durch seine Klarheit und seine Reduktion auf das Wesentliche. Wegen seinem knappen Umfang von 60 Seiten kann man es überall mitnehmen und auch schnell darin nachlesen, um was es bei bestimmten Klarraumtechniken geht. Es richtet sich an alle, die das Klarträumen erlernen wollen, vor allem auch an junge Leute und Studenten mit begrenzten finanziellen Ressourcen. Aber auch dem geübten Klarträumer bietet das Bändchen eine kurze und klare Übersicht über das Phänomen. Für Klarträumer lohnt es sich möglicherweise, gleich einige Exemplare zu kaufen, denn man kann es an Bekannte und Verwandte weitergeben, die das Phänomen nicht kennen und deshalb dazu neigen, es in die Ecke der esoterischen Spinnerei abzuschieben. Auch Journalisten, die keine Ahnung davon haben, kann man es in die Hand drücken.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich darauf hinweisen, dass das Klarträumen und überhaupt die Arbeit mit den eigenen Träumen ein äusserst preiswertes Hobby ist. Eigentlich braucht es nur ein Notizbuch und einen Bleistift dazu, aber natürlich auch Freude am Thema, eine forschende Einstellung und etwas Ausdauer. Mit Träume erinnern und mit Klarträumen kann man so in Erfahrungsbereiche vorstossen, die mit Reisen in andere Länder vergleichbar sind.

© Christoph Gassmann 2011; [traumring.info](http://traumring.info)

[Daniel Erlacher: Anleitung zum Klarträumen](#)  
Die nächtliche Traumwelt selbst gestalten.  
BoD, Norderstett 2010