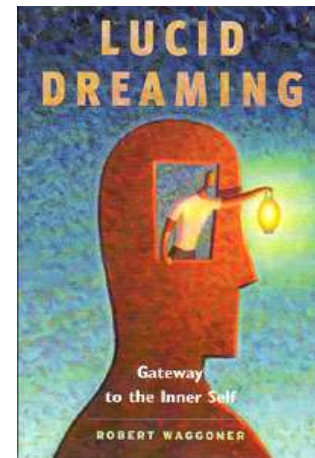


## Buchbesprechung: Lucid Dreaming

Robert Waggoner setzt sich seit 32 Jahren mit Klarträumen auseinander und hat seither über 1000 luzide Träume gesammelt. Er ist ausserdem Vizepräsident der International Association for the Study of Dreams (IASD) und hatte da seit vielen Jahren die Gelegenheit mit Klarträumern und Klartraumforschern zu sprechen. Dies bildet das breite Fundament, auf dem sein Buch beruht.



Im ersten Teil diskutiert der Autor die Gesetzmässigkeiten, mit denen sich der bewusste Träumer auseinandersetzen muss, um sinnvoll in der Traumwelt navigieren zu können. Dabei setzt er sich damit auseinander, inwieweit der Träumer den Traum kontrolliert, was ein Vorbehalt der Tiefenpsychologie gegenüber dem Klarträumen ist. Diese begreift das bewusste Eingreifen in den Verlauf des Traumes als manipulativen und verfälschenden Eingriff in das authentische und autonome Wirken des Unbewussten. Waggoner stellt dem das Bild des Seemanns gegenüber, der wohl sein Schiff lenkt, so gut er kann, aber nicht in der Lage ist, das Meer zu kontrollieren. Im Folgenden diskutiert er die Wirkfaktoren, welche den Verlauf des Traumes steuern: gerichtete Aufmerksamkeit, Glaubenssätze und Überzeugungen, Absicht und Willen, Emotionen und der Faktor X. Letzterer stellt den beeinflussenden Faktor dar, der nicht auf die anderen Wirkfaktoren zurückgeführt werden kann und deshalb das Unbekannte oder das Unbewusste ist. Er widerspricht da einigen luziden Träumern, welche Erwartungen und Überzeugungen als einzige Wirkfaktoren beschreiben, welche kontrolliert werden können. Er hält diese Sichtweise für ein vereinfachtes und oberflächliches Modell, das der komplexen und tiefen Realität des luziden Traumes nicht gerecht wird.

Im zweiten Teil beschreibt Robert Waggoner verschiedene Aspekte des luziden Träumens. Er diskutiert, inwieweit Traumfiguren abhängig oder unabhängig vom Träumer sind und gibt Anweisungen, wie man im Klartraum Antworten auf Fragen erhält, die man beantwortet haben möchte. Er schenkt in diesem Teil dem Psi-Faktor besondere Aufmerksamkeit, da dieser in der Traumwelt ein besonders günstiges Umfeld zu haben scheint. Mentale Selbstheilung, Telepathie, Präkognition, gemeinsames Träumen, Begegnung mit Verstorbenen und mystische Erlebnisse werden deshalb ausführlich in eigenen Kapiteln beschrieben und mit vielen Beispielen illustriert.

Robert Waggoner verfolgt einen philosophischen Weg um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, dabei bezieht er verschiedene tiefenpsychologische und naturwissenschaftliche Erklärungsansätze bei. Er verliert aber nie den Bezug zur Praxis, welche mit Beispielen und mit praktischen Anleitungen im Diskurs gut integriert ist. Sympathisch ist, dass er auch Fragen offen lassen kann und nicht für alles eine vielleicht voreilige Erklärung sucht. Obwohl er im Anhang einige bekannte Techniken beschreibt, wie der Anfänger luzide Träume erzeugen kann, richtet sich das Buch eher an solche Leser, die schon erste Erfahrung in diesem Bereich haben und sich selber Fragen über die Natur der Traumwelt gemacht haben. Diese können den Gedankengängen des Autors leichter folgen. Insgesamt ist das Buch aber leicht zu lesen und enthält auch einige autobiografische Anekdoten.

© Christoph Gassmann 2008; [traumring.info](http://traumring.info)

[Robert Waggoner: Lucid Dreaming](#)

Gateway to the Inner Self

Moment Point Press, Inc; Needham, 2008