

# Nahtoderfahrungen (NDEs) als präluzide archetypische Träume

Publikationsentwurf

M. Schröter-Kunhardt

Findings parallels with satisfactory explanations of [one's] own is not the same as finding proof against [spiritual] survival (604,79)

## A Definition von Luzid- oder Klarträumen

Beim Klartraum oder Luzidtraum kommt es zum plötzlichen Erwachen des Alltagsbewußtseins im Traum, d.h. der Erlebende merkt plötzlich, daß er träumt, ohne daß der Traum dadurch beendet wird. Vielmehr setzt sich letzterer bei bestehenbleibender Muskelhemmung weiter fort, kann jetzt aber (potentiell) in verschiedenem Ausmaß bewußt gesteuert und damit - wie selten auch beim NDE/OBE - reflektiert werden (37,20; 43,108; 151,111; 397,210-215; 879,203-205; 898,116).

Tholey definiert den Klartraum wie folgt:

Klarträume sind solche Träume, in denen man völlige Klarheit darüber besitzt, daß man träumt und nach eigenem Entschluß handelnd in das Traumgeschehen eingreifen kann. Man fühlt sich in solchen Träumen im Besitz seiner normalen Verstandes- und Willensfunktionen und hat dabei eine klare Erinnerung an das Wachleben (507,256).

Insgesamt gilt die Luzidtraumfähigkeit - wie das alltägliche (selbst)reflektive Ichbewußtsein - als höchste Form menschlichen (Traum-)Bewußtseins (507,158-160.259). Mit diesem kann sich der Luzidträumer im Traum bewußt weiterentwickeln, indem er dabei beispielsweise innere Konflikte löst und sich positive Erfahrungen schafft, somit also sein eigener Therapeut wird (507,161-162.165; 670,52). Damit kann der Klartraum - ähnlich wie die aber deutlich stärker wirksame Nahtoderfahrung - der mentalen Gesundheit bzw. Gesundheit und der eigenen Reifung dienen; er wird dafür auch therapeutisch eingesetzt (507,165-166.249-250.258).

Die willentliche Herbeiführung von Wachheit im Traum bzw. Luzidträumen ist jedoch recht schwer (151,114; 507,72-98.167-168). **Als Mittel dazu kann - ähnlich wie die plötzliche Todesnähe bei bewußtlosen Patienten im Koma, Vollnarkose oder bei der Reanimation wieder zu innerer Wachheit führt!!! - emotionaler Streß im Traum dienen.** Aber auch die Erkenntnis der Trauminkongruenz, der Traumhaftigkeit des Erlebens, der Beginn reflektiven Denkens im Traum bzw. sein Aufrechterhalten beim Einschlafen, eine Steigerung der Traumerinnerung sowie weitere Luzidtraum-Techniken können Luzidität erzeugen (151,111.114; 507,72-98.162-165.246-247).

## B Häufigkeit von Luzid- oder Klarträumen

Die Häufigkeit von spontanen Luzidträumen ist relativ hoch; nach verschiedenen Untersuchungen hatten 53, 56, 59, 70, 71, 73, 79 - und damit durchschnittlich 65,8 Prozent -

der jeweiligen Population schon einmal Luzidträume gehabt (43,109-110; 151,116; 507,167). 21 Prozent der Bevölkerung erleben sogar häufiger Klarträume (507,167). Nach einer neueren Untersuchung aus dem Jahr 2004 hatten von mehr als 400 Probanden 82 Prozent

mindestens schon einmal »bewusst« geträumt, ein gutes Drittel machte diese Erfahrung sogar regelmäßig mindestens einmal im Monat.

Dabei scheinen besonders Menschen mit Offenheit für neue Erfahrungen häufiger Klarträume zu erleben (1174; s.a. 1175).

Nach einer neueren Untersuchung an 301 Klarträumern im Alter von 11 bis 65 Jahren hatten diese durchschnittlich

5,4 Klarträume pro Monat ( $\pm 6,8$ ) angegeben. 234 der 301 Teilnehmenden waren als häufige Klarträumer (Häufigkeit mehr als einen Klartraum pro Monat; nach der Terminologie von Snyder und Gackenbach, 1988) einzustufen.(1176).

Als Ausnahme sind Menschen wie z.B. Dr. van Eeden zu sehen, der nach eigenen Angaben 352 von ca. 500 Träumen luzid geträumt hat (511,147). Grundsätzlich gibt es keine epidemiologischen oder soziologischen Kriterien, die mit dem Auftreten von Luzidträumen korrelieren (76,362-363).

## **C Gehäuftes Vorkommen von Luzidträumen im Zusammenhang mit Nahtoderfahrungen (NDEs) und außerkörperlichen Erfahrungen (OBEs)**

Grundsätzlich bestehen gewisse statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen Luzidträumen und OBEs; sie kommen zuweilen gehäuft zusammen vor (76,353-371). So haben OBEr im Verhältnis zu Non-OBErn wesentlich mehr luzide Träume (37,20; 507,143) - und umgekehrt erleben Luzidträumer nicht selten auch OBEs (507,137-138.139.143). In einer Untersuchung hatten z.B. 79 Prozent aller Luzidträumer auch schon zumindest ein OBE erlebt (43,109). Nach einer anderen Untersuchung scheinen OBEr ihre Träume auch eher zu erinnern und zu analysieren als Non-OBEr (43,9), was ebenfalls eine beginnende Luzidität andeutet. Der statistische Zusammenhang zwischen OBEs und Luzidträumen ist aber nicht bloß auf eine allgemein hohe Fähigkeit zur Traumerinnerung zurückzuführen (37,199.201-202.250).

Auch NDEs führen zu einer Zunahme von Luzidträumen (und OBEs) (520,99; 603,170-171), In einer Untersuchung Greysons stieg deren Häufigkeit von 21 Prozent vor auf 53 Prozent nach dem NDE an. Da somit ein über das NDE als zuallermeist noch präluzider Traum angestoßenes bzw. zunehmendes Luzidträumen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Luzidträumen nach dem NDE erhöht (507,148), müssen all diese Zusammenhänge als Hinweis auf die Ähnlichkeit von OBEs, NDEs und Luzidträumen gewertet werden. Beide Erlebnisformen zeigen dabei auch Schwankungen des Bewußtheits- und des Luziditätsgrades (507,141).

## D Gemeinsamkeiten von Luzidträumen und NDEs/OBEs

Schauen wir uns die Charakteristika von Luzidträumen genauer an, so lassen sich auch phänomenologisch viele Gemeinsamkeiten mit OBEs und NDEs feststellen. OBEs korrelieren mit der Lebendigkeit und Luzidität von und der Erinnerung an Träume/n (37,289; 43,9) und möglicherweise auch mit räumlichen Imaginationsfähigkeiten (76,363), nicht aber mit der Lebendigkeit oder Kontrollierbarkeit visueller Imaginationen (76,363). **Lebendigkeit bzw. Intensität des emotionalen Erlebens im Luzidtraum entsprechen somit denen im NDE.** Ein Beispiel aus einem Luzidtraum soll das illustrieren:

Instantly the vividness of life increased hundredfold. Never had sea and sky and trees shone with such glamorous beauty; even the commonplace houses seemed alive and mystically beautiful. Never had I felt so absolutely well, so clear-brained, so divinely powerful, so inexpressibly free! The sensation was exquisite beyond words ... (511,98-99).

**Dementsprechend haben auch OBEr nach einigen Untersuchungen mehr lebendige und luzide Träume als Non-OBEr (43,9; 561,172).**

**Wie die NDEr sind auch die Luzidträumer oft von der zumeist vorhandenen extremen Plastizität und Schärfe der Wahrnehmung fasziniert (151,37; 670,52), zumal im Luzidtraum wie im NDE die Intensität der Farben (und Formen) die der alltäglichen Farben (und Formen) deutlich übertrifft (151,115; 507,162; 511,149; 670,52). Auch die NDE-Bilder zeigen immer wieder eine extreme Leuchtkraft, die für den Erlebenden eine andere Welt signalisieren – und mit höchster innerer Wachheit einhergehen:**

My transition was gradual as a result of having a terminal disease ... What I experienced, then, was that, as the disease progressed, I got to a point where my consciousness was already making the transition from one realm to the other - being more aware of other realities on other dimensions, etc. ... I had already departed from the third-dimensional realm for the most part, and my awareness enveloped other things. **On the other hand, color and sound became more vivid, but, again, much of this was not involving the physical plane. As I progressed more and more in my 'crossing over', I was aware of being in a whole new realm; however, I never thought myself as being 'dead'! In fact, I felt more alive than ever!** (1178)

Auch van Eeden beschreibt in seinen vielen Luzidträumen häufig an NDEs erinnernde wunderschöne Landschaften mit NDE-ähnlichen Gefühlsqualitäten:

beautiful landscapes, - different luminous phenomena, sunlight, clouds, and especially a deep blue sky. In a perfect instance of the lucid dream I float through immensely wide landscapes, with a clear blue, sunny sky, and a feeling of deep bliss and gratitude, which I feel

impelled to express by eloquent words of thankfulness and piety (511,149).

**Dabei ist selbst die Intensität der Farben und Formen in einigen Luzidträumen (gedanklich) steuerbar und scheint von der Aufmerksamkeit abzuhängen, die die jeweiligen Bilder erfahren (511,70-71). Letztlich scheint es der Grad der Bewußtheit (und damit der Kontrolle) zu sein, der auch die Lebendigkeit der Bilder im Luzidtraum bestimmt:**

... I found that though I might (sic) know I was dreaming, there were degrees of realization, **and the vividness or perfection of the experience was proportionate to the extent of the consciousness manifesting in the dream.** To get the best results I had to know all about the past life of my earthly self, just as one does in waking life, to realize my body was asleep in bed, and to appreciate the extended powers at my command in this seemingly disembodied state ... (511,159).

Selten wird in NDEs auch einmal der Unterschied zwischen der Farbintensität und Schönheit der NDE-Landschaft und der normalen (nicht präluziden) Traumlandschaft beschrieben. So erblickte beispielsweise ein Mann, der den größten Teil seines Lebens in Texas verbracht hatte, in seinem NDE eine karge Landschaft aus Buffalogras, die durch einen mehrlitzigen Stacheldraht von einer saftiggrünen Wiese mit Pferden abgetrennt war (15,67). Dabei unterschieden sich die beiden Graslandschaften in ihrer Farbintensität deutlich, daß der NDEr selbst zu dem folgenden Urteil kam:

"... Links war die Welt, die irdische Welt, in der ich lebe. Rechts dagegen war die schöne Landschaft, die ich noch vor mir habe" (15,67).

**Tatsächlich unterhält die durch die Todesnähe ausgelöst cerebrale Erregung bzw. extreme Überwachheit im NDE die Intensität der Farben und Bilder leichter als der in der Regel schnell seine Luzidität verlierende und zum normalen Traum zurückkehrende Luzidträumer.**

**Auch die positiven Gefühle in Verbindung mit den bzw. aus Begeisterung über die brillanten Landschaften im Luzidtraum erinnern deutlich an NDEs (und OBEs).** Nur gelegentlich kommt es auch zu Angstgefühlen - und zwar immer dann, wenn der Luzidträumer meint, er würde die Traumwelt nicht mehr verlassen bzw. nicht mehr in die Realität zurückkehren können (511,101). Ähnliches kennen wir auch von OBEs, die häufig dann enden, wenn der Erlebende Angst bekommt, nicht mehr in seinen Körper zurückkehren zu können. Andererseits werden Luzidträume – im Gegensatz zu NDEs - auch oft genutzt, um besser mit Ängsten und Alpträumen umgehen zu können (1176).

**Klarträume gehen wie NDEs/OBEs außerdem mit einer Hypermnesie einher (507,134.168; 575,257-259; 879,205), die die gewöhnlichen Alltagserinnerung wie bei einem Trauma übertrifft verglichen und bei den Luzidträumern wie den NDErn/OBERn den Eindruck einer anderen (größeren) Realität des Erlebten hinterläßt** (511,79-81). Hintergrund für diese Hypermnesie ist – neben dem Hyperarousal und der oft traumatischen Auslöser als Ursache der Hypermnesie - das Vorhandensein von Alltags-Bewußtsein und -Kognition, die damit auch eine Aktivierung des Alltagsgedächtnisses beinhalten (879,203-205).

Schließlich gelten Träume, in denen man ohne Hilfsmittel zu fliegen scheint, als typisches Kennzeichen, aber auch als Vorbote von Luzidträumen (43,109; 511,51-55; 546,66;1176) und von (geträumten) OBEs (43,96-100), selten auch einmal als Auslöser von NDE-Elementen (76,149). Auch beginnen manche OBEs während eines Traumes, wobei es sich eben häufig um Flug- und Fallträume handelt.

In einer Untersuchung von Gabbard und Twemlow begannen z.B. 36 Prozent aller OBEs während eines Traumes - und 83 Prozent davon während eines Flug- oder Falltraumes (43,14-17.94.100). Flugträume können schließlich auch - wie OBEs und selten einmal NDEs - luzide oder nicht-luzide geträumt werden (511,169-170) und sollen - wie Luzidträume und wie man es auch von den NDEs/OBEs annehmen könnte - als Flucht vor angstbesetzten Traumgehalten bzw. der Nahtodsituation) eingesetzt werden (511,51-52;1176). Kinder fliegen besonders häufig im Traum (898, 112-113; 1005).

## **E Auftreten von NDE- und OBE-Elementen in Luzidträumen**

Ein nicht seltenes Element des Klartraumes ist ein geträumtes Erwachen bzw. ein geträumtes OBE (507,169; s.u.). Auch können routinierte Luzidträumer „echte“ OBEs aus ihren Luzidträumen entwickeln (511,159-160). Das Erlernen der Traumkontrolle und damit von Luzidträumen kann außerdem auch OBEs auslösen (37,48-49).

Den Luzidträumern fällt es dabei schwer, ihre OBEs und ihre Luzidträume voneinander zu unterscheiden (511,163). Selten kann der Luzidträumer sogar willentlich zwischen seiner Luzidtraum-Szenerie und einem OBE mit scheinbarer Wahrnehmung der unmittelbaren Umgebung hin- und herschalten und dann beliebig in die eine oder andere Szene eintauchen (511,159-160), was als erneuter Hinweis darauf zu werten ist, daß OBEs zuweilen luzide Traumszenarien sind.

Gelegentlich werden auch *mystische (Glücks-)Erfahrungen*, zuweilen auch andere typische NDE-Elemente wie *Lichterfahrungen* während des Luzidtraums berichtet (507,70-71.137-149.169.245; 275,257). Nach den wiederholten Erfahrungen des Orientologen Gillespie treten religiöse Licht-Erlebnisse im Luzidtraum besonders dann auf, wenn man die (mundanen) Bilder während des Luzidtraumes bewußt unterdrückt bzw. eliminiert (76,347-350). Schließlich finden sich gelegentlich auch die bei manchen NDEs beschriebenen *Töne in Luzidträumen* (511,58).

*Tatsächlich können sich - wie im Oneiroid - alle NDE-Elemente bis hin zu kompletten NDE-Sequenzen aus bzw. in luziden Träumen entwickeln* (670,53-56; Schröter-Kunhardt, Oneiroidales Erleben Bewußtloser). Selbst erfahrene Luzidträumer und OBEr beschreiben immer wieder die Ähnlichkeit beider Zustände und die Möglichkeit, von dem einen in den anderen zu wechseln.

Dabei sind mit den *Lichterlebnissen* sind wiederum am häufigsten *mystisch-religiöse Erfahrungen* verbunden (76,347-350; 507,260)! Die Art der mystischen Qualität, aber auch die unterschiedlichen Licht- und Farbqualitäten der Klarträume sollen wiederum ein Maß zur Unterscheidung verschieden hoher Bewußtseinszustände bzw. -klarheit sein (507,245); je reiner bzw. leuchtender dabei die Farbe, desto höher soll der jeweils erreichte Bewußtseinszustand sein (507,259).

**In einer neuen Klartraumstudie werden u.a. dann auch folgende Ziele von geübten Klarträumern angegeben, die sich deutlich mit den Inhalten bzw. Wirkungen von NDEs decken:**

Selbsterkenntnis, Meditation, spirituelle Erfahrung, tiefsinnige Erkenntnis, Selbstheilung, verstorbene Menschen treffen (1176)

**In einem Fall will z.B. ein Luzidträumer (Scott Rogo, ein Autor parapsychologischer Arbeiten) gar aus einem Luzidtraum willentlich - jedoch ohne genaue vorherige Festlegung der Art des gewünschten NDEs - ein OBE und dann ein NDE mit Tunnel- und Lichterfahrung sowie Rückkehr durch den Tunnel induziert haben. Dabei fehlten jedoch die typischen Gefühlsqualitäten des positiven NDEs wie Friede, Ruhe und Schmerzlosigkeit (509,42; 575,257-259; 670,55-56).**

Ähnliches lehrt auch das Tibetische Totenbuch von den Sterbeerfahrungen. So kennt und sucht man im tibetischen Traummyoga beispielsweise die Erfahrung, luzid den eigenen Tod zu erleben, um so zu neuem Sein im realen Leben zu erwachen (507,149.169). Somit kann man also sogar die NDE-Folgen schon mit bestimmten Luzidtraum-Techniken vorwegnehmen! **Dabei entscheiden wie beim NDE auch beim Luzidtraum Reife und Erfahrungen des Erlebenden über die Art, wie er diesen Zustand zu seiner Weiterentwicklung nutzt (507,162.249).**

## **F Realitätscharakter von Luzidträumen und NDEs/OBEs**

**Die Verteilung der Sinnesmodalitäten im (Luzid)traum und in den NDEs/OBEs entspricht der des alltäglichen Wachzustandes (507,162); wie im Alltagserleben dominieren die optischen Wahrnehmungen (511,70; 898,115).** Diese sind zumeist sehr realistisch und klar (43,107; 511,70-71), so daß der Luzidträumer große Schwierigkeiten hat, die Luzidtraumwelt von der Wirklichkeit zu unterscheiden (51,65-66). Nur selten gibt es auch Luzidträume mit unklaren oder farblosen Bildern (511,70-71.74).

Die anderen Sinnesqualitäten sind - wie beim OBE und NDE - seltener vertreten; akustische Wahrnehmungen sind dabei noch etwas häufiger als olfaktorische, gustatorische, taktile, nociceptive, proprioceptive und thermale Wahrnehmungen (511,74-76). Am seltensten scheinen - ebenfalls wie beim OBE - Geruchs- und Geschmacksempfindungen zu sein (511,74-76). Ähnliches gilt für den nichtluziden Traum (511,141; 898,115), der wie der Luzidtraum - und im Gegensatz zum OBE/NDE - auch noch sexuelle/erotische Inhalte haben kann (76,150-151; 511,149; 898, 112-113). Im Gegensatz zu den NDEs/OBEs werden dementsprechend im Luzidtraum manchmal auch sexuelle Interaktionen gesucht (1176) und auch gelegentlich noch Schmerzen wahrgenommen (511,74-75).

**Weiterhin sind die im Luzidtraum auftauchenden Personen im Aussehen und Verhalten oft so realistisch, daß sie - selbst für trainierte Luzidträumer - von ihren lebenden Äquivalenten kaum zu unterscheiden sind (511,63-64).** Dabei sind im luziden Traum wie im NDE die

Traumgestalten ... zu beachtlichen kognitiven Leistungen fähig; dies ist ein Anzeichen für Bewußtsein.

**Es kann nicht ausgeschlossen werden, daß Traumgestalten möglicherweise über ein eigenes Bewußtsein verfügen (507,168; s.a. 507,249.258).**

**Dieses scheinbar eigenständige Bewußtsein auch von NDE-Figuren sei anhand des folgenden typischen NDE-Beispiels illustriert.** Dabei wurde einer NDErin in einem komplexen Dialog ihre Zukunft gezeigt, damit sie entscheiden konnte, ob sie in ihren Körper zurückkehren wollte:

A woman who was involved in a serious car accident was told by her guides:

You have more time on earth, if you want, you have a choice ... but before you make that decision I want to show you something; and so they proceeded to show me my life ahead into the future ... he said, 'Remember if you check out now, you'll just have to come back and finish your mission. But it's up to you, you have free will.'...

**The future they showed her involved many personal things which, she reports, have come true.** At any rate, she bargained for an undamaged body to return to, stating she would not return to a body that was not completely healed (514,116).

**Das Erleben, daß die Figuren im NDE eine eigenständige Intelligenz zu haben scheinen, legt den meisten NDEr und NDE-Interpreten auf den ersten Blick natürlich ihre Interpretation als Kontakt mit jenseitigen Wesenheiten nahe.**

**Nach den Ergebnissen der (Luzid-)Traum-Forschung sind diese Figuren aber oft - wie die Figuren in normalen Träumen und damit auch die der NDEs - komplexe Leistungen des Unterbewußtseins. Diese können Lösungen für rational unlösbare Aufgaben oder Situationen liefern und diese - wie zuweilen auch präkognitive Visionen - in ein verstehbares szenisches Erleben 'verpacken', Dasselbe gilt für Träume, die auch komplexe fiktive Leistungen des Unterbewußtseins darstellen. Auch im Traum haben die Traumpersonen eine ganz eigene Persönlichkeit – und die Kommunikation mit ihnen finden wie im NDE auf scheinbar „telepathische“ Weise statt (1174;1175).**

Ein Beispiel für präkognitive-kreative Problemlösungsleistungen im Klartraum sah wie folgt aus:

Nach dem Film 'The Secret' hatte ich den Wunsch, diesen Film mit deutschen Untertiteln zu versehen oder ihn zu synchronisieren. In einer Nacht träumte ich, dass ich selber deutsche Seminarleiter fragte, ob sie mitmachen wollen. Als mir klar wurde, dass dies ein Traum ist, und ich real alle Verbindungen habe, einen solchen Film zu produzieren, bat ich mein Unterbewusstsein um einen Filmtitel, der dann „lautlose Evolution“ hieß. Danach bat ich um Verbindung zu einem Regisseur, woraufhin mir mein Unterbewusstsein einen Freund zeigte, der später real mir einen entscheidenden Tipp gab. Eine Rahmenhandlung konnte ich auch bereits im Traum entwerfen. Genauer gesagt sogar zwei: Ein Mädchen auf ihrem Weg sich ihren Traum eines eigenen Pferdes zu erfüllen und die Metamorphose von der Raupe zum Schmetterling als mikroskopische Bilder. Seit diesem Traum vor ca. zwei Monaten knüpfe ich auch in der Realität die

entsprechenden Kontakte. Regisseur und Webmaster sind schon da (siehe [www.lautloseevolution.de](http://www.lautloseevolution.de)) (1176)

Dabei ist die Problemlöse-Funktion des Luzidtraumes manchmal kaum von einer Präkognition zu unterscheiden:

Ja, das habe ich einmal versucht. Ich bin Bauingenieur und habe ein sehr gutes dreidimensionales Vorstellungsvermögen. Ein komplexes Bauteil (Fundament) habe ich mir im Traum vorgestellt und hatte dadurch die Möglichkeit, das von außen und innen (Bewehrung) anzusehen und so eine unübliche Lösung für die Bewehrung gefunden. Ich musste die Lösung dem Zeichner erklären, der ziemlich lange gebraucht hat, um es zu verstehen und auf der Baustelle musste ich es dem Eisenleger persönlich erklären. Das Verlegen hat nur auf eine Art funktioniert. Aber es hat funktioniert und es was faszinierend, das Ding aus meinem Traum in Echt zu sehen. Leider habe ich bislang diese Art der Problemlösung erst einmal anwenden können (1176).

Die Zeitwahrnehmung bzw. Zeiteinschätzung (der Dauer des Luzidtraums (bzw. der REM-Perioden) gelingt im Luzidtraum wiederum besser als im gewöhnlichen Traum (879,203-204).

Selbst willentliche Aktionen bzw. die Ausführung geplanter Handlungen mit dem realen Körper sind im Luzidtraum - ähnlich wie bei trainierten OBERn - durchführbar (507,166.258). So kann der **Luzidträumer im Luzidtraum z.B. (über Augenrollen oder Faustschluß) signalisieren, daß er luzid träumt, seine Initialien mit Faustschlußsignalen morsen, singen, zählen, Dreiecke malen oder aber beten (43,107; 76,137-142.155-157), so wie der routinierte OBER mit Augenrollen den OBE-Beginn mitteilen oder selten während des OBEs handeln kann.**

Grundsätzlich scheinen – ähnlich wie im NDE - allgemeine psychologische Reflexionen und Intentionen, allgemeines Wissen über die physische Wirklichkeit und besonders spezielle Absichten bezüglich des Luzidtraumes am ehesten zugänglich zu sein, während spezifische Details aus dem persönlichen Erleben der letzten Tage zuweilen nicht akkurat memoriert werden. Gelegentlich können übrigens im Luzidtraum auch vorherige nicht-luzide Träume erinnert werden (511,173).

**Weiterhin besteht - zumindest nach einem gewissen Luzidtraum-Training – ähnlich wie im NDE ein direkter Zugriff zum Alltagsgedächtnis**, so daß der Luzidträumer komplexe Überlegungen bezüglich der Bewertung seines Erlebens oder aber zum weiteren (im Wachbewußtsein geplanten) Vorgehen im Traum anstellen und diese Überlegungen dann auch umsetzen kann (511,63-66.113). Im Luzidtraum – wie im NDE - kann also bis zu einem gewissen Grad erinnert und rational überlegt werden, ohne daß diese Leistungen jedoch die Stringenz und Vollständigkeit der Alltagsüberlegungen erreichen (511,91-97.173).

Insgesamt sind Klarträume ähnlich wie kontrollierte OBEs auf jeden Fall dem gewöhnlichen Leben bezüglich Kognition, Emotion, Motivation, Ich-Bewußtsein, Intentionalität, Zeiterleben bzw. Zeithaftigkeit, Kommunikation, Erleben und Verhalten wesentlich näher als die üblichen Träume oder reine Imaginationen (76,148.155-157; 507,256-257; 879,203-204):

In a lucid dream there is little discontinuity with ordinary experience, a strong sense of integrated self, both observing and experiencing, and an intrinsic rationality within the dream, with a preservation of distance and objectivity. Complex cognitive activity is possible in the lucid dream state, especially with practice (43,107).

**Wie bei den NDEs/OBEs hat das Ich des Luzidträumers bei vollständiger Luzidität gegenüber den Luzidtraumbildern auch die freie Wahl wie gegenüber den Bildern des Alltags: Er kann sich z.B. abwenden oder hinschauen.**

**Im Gegensatz zu den NDErn kann der Luzidträumer die Bilder aber auch durch seine Wünsche in derselben Weise verändern wie man das in der Wirklichkeit durch physische Aktionen kann, was psychologisch das gleiche willentlich entscheidende Ich voraussetzt (511,91-92.148).**

Letzteres ist jedoch nur sehr selten bei den NDEs der Fall. NDEr bemerken zuallermeist nicht bemerkt, dass ihre Gedanken die – dementsprechend immer individuellen und kultur- bzw. religionsgeprägten – Bilder des „Jenseits“ selbst kreieren. Zuweilen erkennt aber auch der Luzidträumer die Wunscherfüllung und auch die Kontrollmöglichkeit in den Luzidträumen erst, nachdem er seinen Träumen lange ausgeliefert war (503,90-91).

Im Gegensatz zum NDEr erkennt der Luzidträumer also, dass er die Bilder selbst produziert und dementsprechend verändern kann. **Ein Luzidträumer überprüfte beispielsweise genau das Muster seiner geträumten Tapete und entdeckte dann auch deutliche Unterschiede zur Wirklichkeit (511,92); viele Luzidträumer stellen dementsprechend im Luzidtraum durch genaue Überprüfung ihrer Möglichkeiten fest, daß es sich eben nicht um die Wirklichkeit handelt (511,63-66.94).**

Kleinere Einzelheiten der Traumwelt werden aber auch im Luzidtraum übersehen und so nicht als unreal erkannt (511,85-94). Dabei haben Luzidträumer aber besonders zu Beginn ihres Erlebens zuweilen Schwierigkeiten zu erkennen, daß sie sich ohne die üblichen Verkehrsmittel oder andere Fortbewegungsmöglichkeiten allein per Gedankenkraft - also selbst gesteuert - bewegen können (511,113-115).

Dabei ist dem Luzidträumer aber keine ständige Kontrolle seiner Träume möglich; diese geht zuweilen schon innerhalb des luziden Traumes wieder schnell verloren (151,112-115; 507,141). Der Grund dafür ist zumeist der Verlust der kritischen Distanz, besonders aber der Verlust der Kontrolle der eigenen Gefühle bzw. des Engagements in den jeweiligen Bildszenen.

Das ist zum Beispiel besonders dann der Fall, wenn man im Luzidtraum Aktivitäten ergreift, die in der Realwelt gefährlich wären oder der Moral bzw. den sozialen Konventionen des Erlebenden widersprechen (511,99-101). Auch soll das Erinnern oder Aussprechen des eigenen Namens den Luzidtraum beenden (511,157), da ihn das in sein gewohntes Ich-Erleben zurückfallen läßt. Auch besonderes Interesse an einem geträumten Theaterstück, die Suche nach einem wichtigen Buch oder der Wunsch nach einer Umarmung einer schönen Frau können beispielsweise schon die Luzidität beenden (511,100). **Notwendig für die Aufrechterhaltung der Luzidität ist also eine reflektive Distanzierung von den Traumgehalten; ein zu großes Einlassen auf diese scheint häufig zum Verlust der Luzidität zu führen (511,92.99-101).**

**Schließlich sollen die insgesamt erstaunliche Realitätsnähe bei gleichzeitiger hoher mentaler Steuerbarkeit die sehr positiven Gefühle (der Freiheit, Begeisterung und Freude) und die insgesamt emotional sehr befriedigende Qualität der Luzidträume verursachen, von denen Luzidträumer immer wieder berichten** (43,96-100; 507,162.245; 511, 51.162.169-170; 601,143; 670,52; 745,246-247; 879,204; 1176). **Dabei wird besonders der Gewinn an Handlungsfreiheit sehr positiv als Kraftzunahme erlebt:**

... begriff ich, dass es mir einzig durch meine Entschlossenheit und Kraft möglich war, mich aus einer ausweglosen Lage selber zu befreien. Ich fühlte ein mir fremdes, gutes Gefühl einer unbekanntem Energie und spürte durch diesen Vorgang eine tiefe Veränderung in meinem Innern, die ich jedoch nicht deuten konnte. Ich empfand wieder ein grosses Gefühl von Leichtigkeit und eine Verfeinerung meiner Empfindungen und meines Wahrnehmungsvermögens ... (503,98).

## **G NDEs sind zuallermeist nur präluzide – und damit selten kontrollierbare – Träume**

*Während Luzidträume somit zumeist (mehr oder weniger gut) kontrollierbar sind, gilt das nicht für spontan auftretende NDEs und OBEs. Da sie häufig mit starken, durch die unmittelbarer Todesnähe bzw. Bedrohung ausgelösten Affekten einhergehen und der Erlebende sich mit dem Überleben im OBE und NDE zu sehr identifiziert, besteht zu wenig Distanz zu deren Bildern, so daß Luzidität und damit eine BEWUSSTE Steuerbarkeit nur selten erreicht werden können.*

Bei inkompletter Luzidität führen nun im Luzidtraum die eigenen - in vollständigen Luzidträumen immer bewußten, in präluziden Träumen wie den NDEs meist unbewußten - Gedanken bzw. Wünsche zu plötzlichen Veränderungen der Traumszenarien (151,23-24; 503,37-38.55; 511,103-107.156; 670,54-56), was wir typischerweise vom Oneiroid (M.Schröter-Kunhardt, Oneiroidales Erleben Bewußtloser) kennen.

**In den NDEs und ND-OBEs dagegen ist die Luzidität so inkomplett, daß die Bilder fast immer wie gegeben und somit als äußere Realität erscheinen. Gelegentlich wird aber auch im NDE zuweilen (und in bis zu 9% d.F.) bemerkt, dass eigene Gedanken und Wünsche zum Auftauchen der entsprechenden Inhalte führen** (Michael P, Luke D and Robinson O (2025) An encounter with death: a comparative thematic and content analysis of naturalistic DMT experiences and the near-death experience. Front. Psychol. 16:1532937. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1532937. S. 13).

So beschrieb z..B. ein NDEr, dass er an eine Treppe oder an seinen verstorbenen Großvater dachte, die dann jeweils auch gleich erschienen. Ein weiterer Fall ist das durch ihr Buch und viele Fernsehauftritte bekannte NDE von Christine Stein, die sich bei einer (zweiten) Operation nach einem Autounfall in einem paradiesischen Garten wiederfand. Als sie dann plötzlich an ihre Eltern dachte, verwandelte sich der Grasboden in einen Glasboden, durch den sie auf die Erde zurückschauen und (vermeintlich) ihre Eltern sehen konnte. Dabei sah sie - ohne Verifikation des Gesehenen - dann jeweils auch die Person, an die sie dachte bzw. die sie sehen wollte ([https://youtu.be/BRopiVgF4mg?si=XHcobArxdZ0W\\_HFN](https://youtu.be/BRopiVgF4mg?si=XHcobArxdZ0W_HFN) ).

**Im Luzidtraum ist dagegen die Steuerbarkeit – abhängig vom Ausmaß des Traumbewusstseins, dessen Ausmaß im Luzidtraum fluktuierend sein kann (1174;1175). – immer BEWUSST und größer als in den NDEs bzw. ND-OBEs, in denen die Erlebenden zuallermeist nicht merken, dass sie die Erfahrung wie in einem Luzidtraum steuern können (und damit selbst produzieren).**

**So kann die gewünschte Umwandlung von einem Objekt in ein anderes sogar zuweilen im Luzidtraum direkt beobachtet werden (51,192-193; 511,104-107). Ein Beispiel soll das illustrieren:**

... Next I began to wonder whether I could do any physical phenomena and I started to point at various items of crockery ... They disappeared and reappeared simultaneously a yard or so away. After the first attempt or so I noticed a small spray of golden flashes coming from my finger-tip as I tried to do this ... finally I pointed at a bag of sugar. Instead of vanishing, a sort of hole began to be formed through it, as if made by a rough kind of invisible drill, and the sugar began to run out of the ragged paper-hole ... (511,107).

**Besonders angstmachende Bilder wie z.B. Dämonen verwandeln sich im Luzidtraum in etwas anderes, wenn der Erlebende nicht vor ihnen flieht, sondern in Beziehung mit ihnen tritt (3,122). Die Tatsache, daß solche Veränderungen möglich sind, zeigt also, daß auch diese Bilder bildhafte Repräsentate eigener Anteile sind, die sich in einem veränderten Wachbewußtsein nicht als Gedanken oder Gefühle, sondern primär als Bilder zeigen. Dämonen müssen somit als Teile der eigenen Psyche erkannt werden ... (3,122).**

**In den meisten NDEs scheint diese Kontrollmöglichkeit für den Erlebenden dagegen nicht zu bestehen, die Bilder erscheinen somit als gegebene, weil unkontrollierbare äußere Wirklichkeit. Andererseits werden gerade negative (oneiroidale) NDEs durch Zentrierung auf positive religiöse Inhalte in positive Erfahrungen imgewandelt, was die zumindest manchmal bestehende Steuerbarkeit der NDEs belegt.**

**Tatsächlich beweisen einige Einzelfälle, dass auch alle scheinbar wie eine andere Wirklichkeit aussehenden NDE-Bilder von den zumeist unbewussten Vorstellungen und Wünschen des Erlebenden produziert werden:**

Then, as I studied the landscape, a lifetime interest in photography prompted me to think that the landscape I admired so greatly would be even better balanced if a certain mountain was repositioned to the other side. Immediately it moved to where I had imagined it! It was difficult at first to believe, but the experience was more real to me than anything on earth, and I knew it had happened. Then, as I puzzled over this, I wondered if I could move it back, and it immediately shifted accordingly (522,30).

**Anschließend änderten sich in diesem Fall die Landschafts-Szenen wie bei den Oneiroiden und Luzidträumen immer wieder ganz abrupt (522,30-31), entsprechend dem Verlust der Kontrolle über die unbewußten Prozesse.**

**Den offensichtlichsten Hinweis auf den halluzinativen und damit den Traum-Charakter der PRÄLUZIDEN NDEs liefert die Mehrfach-NDErin und NDE-Autorin Frau Atwater. Sie hat in ihrem zweiten NDE nämlich ganz deutlich und bewußt eine andere Welt, ja sogar ihre verstorbenen Verwandten und Jesus imaginativ erschaffen (19,35-37):**

I decided to create and shape a house, a specific kind of house; And I fixed its exact details and size in my mind, clearly seeing each part, noting every proportion, then focusing all that I saw in my mind to hold it steady as I projected it out to a definitive area in front of me ... I held my focus, though, and before me there formed an image. It happened fairly quickly and when done, I was aghast. There it was. A house (19,35).

**Sie bewegt sich dann in ihrem so geschaffenen Haus als wäre sie dessen Besucher, wodurch dieses zur scheinbaren Realität wird:**

I moved forward and knocked on a window. It seemed to be glass. I then opened and shut all doors and windows, stomped across the green floor of the front porch, fingered the large brass front door knob, inspected foundations, roof, and chimney, and gave a hearty slap to each of three white porch pillars. This four-square white house with steeply pitched roof was as solid and sound as any house I had ever encountered. It was a good house. It seemed very real ... (19,35)

**Begeistert von ihren kreativen Fähigkeiten erschafft sie dann mit ihrer bewußt eingesetzten Gedankenkraft Bäume, Tiere, Blumen, Bücher, Autos, Schulen, Regen, Sonne, Wolken und viel mehr, ja eine ganze belebte Welt, in der alle Dinge Masse und Substanz haben, real sind und Leben wie in unserer Welt pulsiert (19,36). Sie erkennt dabei die Macht ihrer Gedanken, die sie als eine Art Vorstufe der Materie ansieht:**

I could bring together the tiniest of prematter, thought energy itself, and direct it to form specific objects, whether animate or inanimate. Thoughts really are things. They are powerful ... Thoughts are prematter itself for they have substance and mass and thus can be shaped into form at will ... (19,36).

**Schließlich wünscht sie sich ebenso ihre verstorbenen Verwandten herbei, die dann - schon wesentlicher schneller als die Wunscherfüllung zu Beginn ihrer imaginativen Versuche - auch prompt, in Gedankenschnelle, erscheinen. Selbst der von ihr nie erlebte verstorbene Großvater erscheint, ähnelt aber bestimmten Photographien, die sie bei der Schwester ihres Vaters gesehen hatte. Dann wünscht sie sich auch Jesus herbei, der sofort vor ihr steht und mit dem sie dann einen Dialog ihren Vorstellungen von ihm gemäß führt (19,36-37). Schließlich verschwindet alles wieder indem sie ihre Kreationen selbst auflöst:**

These I dissolved by thinking them away. It felt right that everything should disappear (19,37).

Nur sie selbst bleibt übrig - als Lichtfunken, umgeben von vielen solchen Funken (19,37).

**Deutlich wird die Imaginationsleistung auch in einem anderen NDE durch den mitten in einer Beschreibung scheinbar außerkörperlicher verifizierbarer Wahrnehmungen auftauchenden kleiner Satz:**

**... Ich hatte das Gefühl, ich mußte nur an etwas denken, und schon sah ich es in Farbe und in einem Rahmen (15,91).**

**Hier wird also in zwei (seltenen) Fällen belegt, daß alle scheinbar einfach als gegebenen bzw. als andere Realität erlebte Nahtoderfahrungen letztlich präluzide Träume sind, bei denen die NDEr aber zumeist nie luzide und damit nicht bemerken, dass die Bilder kontrolliert bzw. produziert werden können! Das liegt möglicherweise auch an der im NDE noch häufiger als im Luzidtraum vorkommenden Überschnelligkeit der Gedanken (151,115) und der ausgeprägten Steuerung durch Affekte, die sicher mit dem beim NDE stärker als im Luzidtraum ausgeprägten cerebral arousal (76,367) in der oft überraschenden und dann erschreckenden Todesnähe zusammenhängt.**

**Insgesamt bestehen also deutlichen Zusammenhänge zwischen Luzidträumen und OBEs/NDEs (511,8.37-44). Einige (OBE-)Forscher behaupten dann auch, daß OBEs - und damit letztlich auch NDEs - bloße Klarträume sind (76,353-371; 508,13), die dem Erlebenden als solche nicht bewußt seien,**

da ... ein Großteil der Personen in ihren OBE-Berichten das Erlebnis dergestalt schildern, als handele es sich um ein externes Erleben, was darauf hindeuten würde, daß keine Klarheit über den Bewußtseinszustand als rein mentalem vorhanden sei (507,138).

**So sieht auch der bekannte Luzidtraum-Forscher LaBerge in der Lebendigkeit und Gefühlsintensität sowie in der Bewußtseinsklarheit und Wachheit des OBEr, die denen des Luzidtraums gleichen (43,107; s.o.), den Grund dafür, daß die OBEr von einem realen Erlebnis ausgehen (507,139). Im Vergleich zum vollen Klartraum fehlt nach LaBerge im OBE jedoch**

**die Rationalität und die kritische Reflexion der Unnormalitäten, mit denen der Träumer in solchen Träumen konfrontiert ist (507,139).**

Während der Luzidträumer jedoch erkennt, daß er träumt, ist dies dem OBEr nicht bewußt, sondern er hält seine Bilder – wie Mohammed seine Himmel-Höllen-Vision (s. Kapitel VIII) - für Fotografien (des Jenseits):

The out-of-body experiencer ... tends to endorse a more objective rather than a subjective view of reality, usually on the level of physical reality. The OBEer is very much in an observer role and implicitly has accepted a subject-object division: "I am here, and my body is down there." The person having an out-of-body experience is more likely to consider the phenomenal realm to be independent of the OBEer, just as material reality is, and the OBEr assumes a passive role in the experience in contrast to the lucid dreamer, whose role is both active and subjective ... (43,108; s.a. 43,109-110).

Somit kann es sich bei einigen OBEs nur um präluzide Träume handeln, der aber auch - zum Beispiel bei trainierten OBErn - in einen volluziden Traum übergehen können (76,360-361.394; 507,140). Der zumindest teilweise Traumcharakter von OBEs zeigt sich auch darin, dass **die scheinbar realen Wahrnehmungen im OBE tatsächlich - oft unmerklich - in irrealen (Traum)bilder übergehen können; nicht selten mischen sich einfach auch scheinbar reale Wahrnehmungen mit irrealen Traumbildern** (151,3-4.41-42.57-58.69.176-179.228-229; 506,273-274; 510, 74; 511,19-20; 1183,135-136). Ein OBEr sah zum Beispiel ein von ihm im OBE aufgesuchtes Theater ganz realistisch, jedoch waren rechts und links sowie vorne und hinten vertauscht (510,129-130).

S.Blackmore beschreibt wiederum ein OBE (Monroes), in dem sich verifizierte reale mit falschen Wahrnehmungen mischten:

on one occasion he attempted to visit a friend, Dr Bradshaw, and his wife. He knew that Bradshaw was ill in bed and intended to visit him in his bedroom, a room he had not seen before. He managed to get out of his body and ... was puzzled to find them outside their house. He floated around them and tried in vain to get their attention, and succeeded only to the extent that the husband said something to him. Later on that evening he rang the Bradshaws and learned that his friend had decided that a little fresh air might help and so had gone outside, at about the correct time, with his wife who was going out to the post office. He had also described their clothes fairly well, but most important was that the experience was not what Monroe had expected (to meet his friend in his bedroom, my supplement) ...  
Of course not everything he saw on his trips was correct. In this particular incident Dr Bradshaw had not in fact spoken the words Monroe heard him say ... (151,41).

**Auch kann das außerkörperliche Selbst wesentlich attraktivere oder ganz andere Züge haben als in Wirklichkeit (37,106-107; 151,23-24). Blackmore berichtet beispielsweise, wie ihr Körper entsprechend ihren Wünschen immer größer wurde, bis er das ganze Universum ausfüllte (151,4). In einem weiteren Fall wurden die eigenen Gedanken plötzlich zu grauen Tropfen im Raum (19,29-30.34).**

**Doch verändern nicht nur Gegenstände ihre Formen, sondern auch andere irrealen Dinge passieren;** so \*\*\*erhellte zum Beispiel das in der Regel in einer anderen Welt am Ende des Tunnels sich befindende überirdische Licht zuweilen auch die (scheinbare) Realität (500,11-13) und es kommt sukzessiv zum Auftreten reiner Traumsequenzen (500). **Zuweilen sind aber auch die scheinbar realen Wahrnehmungen offensichtlich falsch bzw. imaginiert** (76,354-355). So stimmen beispielsweise Angaben über die Entfernung vom physischen Körper nicht mit den Möglichkeiten der Realität überein (510,47), die scheinbar realistisch wahrgenommenen Pflastersteine vor dem Haus sind plötzlich anders als sonst ausgerichtet, die Tapete sieht ebenfalls anders aus oder eine scheinbar im OBE-Zustand ausgeblasene Kerze ist in Wirklichkeit nur niedergebrannt. In einem anderen Fall wollte ein OBEr sein Schlafzimmer verlassen, was jedoch nicht möglich war, weil das Fenster durch inexistenten Eisenstangen blockiert war.

**Solche Abweichungen von der Wirklichkeit weisen besonders willentlich bzw. experimentell herbeigeführte OBEs auf** (510,74), was erneut auf die mehr oder minder unbewusste Produktion der OBEs verweist. Diesen kontinuierlichen Übergang zwischen realen Wahrnehmungen, traumhafter Umgestaltung derselben und 'bloßen' Träumen finden wir auch besonders ausgeprägt i.R. von bildhaften Erlebnissen im Koma\* (s. Oneiroidales Erleben Komatöser\*\*\*).

Selbst die ethische und die mystische Qualität der NDEs/OBEs wird von der ethisch/moralischen Qualität des OBErs und seiner Gedanken bestimmt; diese entscheiden über die jeweils erreichte OBE-Welt. Besonders trainierte OBEr beschreiben das immer wieder aus eigener Erfahrung (151,35-36.39).

**Somit scheinen es die eigenen - bewußten oder unbewußten - Wünsche und Vorstellungen (von der Realität) zu sein, die in den OBE-Bildern Form annehmen (151,3-4); genau das aber wissen wir auch von unseren Träumen. Tatsächlich findet man ähnliche traumhafte Veränderungen der scheinbar realen Welt auch in Luzidträumen (151,23-24). Schließlich bestehen die OBE-Welten nicht selten auch aus reinen Traumbildern (151,27), womit wir an einem Ende des Spektrums der OBE-Erklärungen angelangt sind, dem rein geträumten OBEs.**

Das Phänomen geträumter OBEs illustriert am besten das sog. falsche Erwachen, bei dem der Erlebende zu erwachen (und aufzustehen) glaubt, dies jedoch aber nur (luzid) träumt (151,38; 511,20.26-27.117-124). Somit könnten einige OBEs nur ein solches falsches Erwachen sein (510,109).

Green schildert ein anderes Beispiel eines solchen falschen Erwachens:

I dreamt I was dreaming, and then woke up and sat up in bed and saw the room around me. However after a time - a matter of half a minute or so - I realized I was dreaming that I was awake, and this resulted in me actually waking up (511,117).

**Bei diesem falschen Erwachen kann der Träumer wie beim OBE auch sich selbst sehen:**

I awoke suddenly in the early hours. I got out of bed, and standing facing the bed as usual, I bent down to put on my slippers. As I glanced at the bed I could see myself quite clearly, still lying in the bed alongside my husband (510,21).

**Beim falschen Erwachen scheint der Erlebende - wie bei manchen (ND-)OBEs – trotz der geschlossenen Augen des realen Körpers sehen zu können; bei näherer Überprüfung erweisen sich die täuschend echten Wahrnehmungen aber als teilweise falsch und somit als bloße geträumte Rekonstruktionen des Raumes (511,161). Dr. Ernst Mach schildert ein entsprechendes Beispiel:**

Eine eigenthümliche Erscheinung, die mir seit einigen Jahren häufiger begegnet, ist folgende. Ich erwache und liege mit geschlossenen Augen ruhig da. Vor mir sehe ich die Bettdecke mit allen ihren Fältchen, und auf derselben meine Hände mit allen Einzelheiten ruhig und unveränderlich. Oeffne ich die Augen, so ist es entweder ganz dunkel, oder zwar hell, aber die Decke und die Hände liegen ganz anders, als sie mir erschienen waren (511,186).

Nur beim Luzid-Werden also zeigen dem falsch Erwachenden die oft nur kleinen Fehler bzw. Abweichungen von der Realität, daß es sich eben nicht um die Wirklichkeit handelt (511,35), während im - deswegen präluziden – anscheinend echten (ND-)OBE solche Abweichungen nicht bemerkt werden (76,360-361). Wenn z.B. im Luzidtraum ein Glas nicht oder aber erst verspätet bricht, nachdem es im Traum mit einem Stein bzw. der Faust zertrümmert wurde (511,59), ist es klar, daß man träumt.

Oft fällt den OBE-Träumern die Erkenntnis, dass sie träumen, jedoch schwer:

Seemed to wake; X. entered the room, switched on the electric light and drew the curtains to exclude the sunlight. (I had been sleeping late, so it was in fact late morning.) This appeared natural but of

course should have seemed illogical. I told X. of the lucid dream I had just been having, and thought of the possibility that this was still a dream. I discussed this with X., but dismissed it because of the naturalness of everything - papers spread out on the carpet under the window, spotted with rain that had come through it. (in actual fact, I did not at this time have any papers spread out in this way - I don't think I ever did while I lived there. However, it would not have been out of the ordinary for me to have decided to do some work on the floor in order to have more room to arrange different groups of papers.) I thought that it could not be a dream, because it could not so accurately reproduce so much in such detail - looking at the numerous papers, feeling their texture, thickness, etc., as I thought this (511,26-27).

Die Ähnlichkeit der Luzidtraum-OBE-Bilder mit der realen Umgebung ist tatsächlich oft so groß, daß der Erlebende beim Erwachen zuweilen auch keinen Unterschied zwischen seiner Überprüfung der Traumbilder und seiner Überprüfung der Realität erkennt (511,35).

Andererseits ist es gerade das Erkennen der oft kleinen Inkongruenzen und Irrationalitäten oder aber des etwas anderen - traumähnlichen - Erlebnischarakters der OBE/NDE-Bilder, die den Erlebenden erst luzide und damit traumbewußt werden lassen (511,28.30-36). **Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn der Luzidträumer eine ihm bekannte Person trifft, diese aber vom Aussehen der wirklichen Person (leicht) abweicht (511,64). Dem entspricht in den NDEs die Tatsache, dass die Jesus-Erscheinungen alle unterschiedlich aussehen – oder Jesus gar blaue Augen hat, was bei einem Aramäer mit jüdischem Stammbaum nicht möglich ist!**

**Deswegen überprüfen geübte Luzidträumer - im Gegensatz zu vielen OBERn und besonders zu den ND-OBERn (76,354) - häufig ihre Traum-Wahrnehmungen, da sie diese von der Realität zwar schwer unterscheiden können, aber ihnen doch zuweilen klar wird, daß es eben nicht die Wirklichkeit sein kann (43,109-110; 76,360-361; 511,30-36).** Das soll an einem weiteren Beispiel eines sog. falschen Erwachens (s.u.) gezeigt werden:

I dreamed that my wife and I awoke, got up, and dressed. On pulling up the blind, we made the amazing discovery that the row of houses opposite had vanished and in their place were bare fields. I said to my wife, 'This means I am dreaming, though everything seems so real and I feel perfectly awake. Those houses could not disappear in the night, and look at all the grass!' But though my wife was greatly puzzled, I could not convince her it was a dream. 'Well,' I continued, 'I am prepared to stand by my reason and put it to the test. I will jump out of the window, and I shall take no harm.' Ruthlessly ignoring her pleading and objecting, I opened the window and climbed out on to the sill. I then jumped, and floated gently down to the street. When my feet touched the pavement, I awoke. My wife had no memory of dreaming.

As a matter of fact, I was very nervous about jumping; for the atmosphere inside our bedroom seemed so absolutely real that it nearly made me accept the manifest absurdity of things outside (511,26).

**Bei den oft so realistisch aussehenden OBE-Luzidträumen muß der Träumer also oft scheinbar recht gefährliche Überprüfungen vornehmen, um überhaupt Traum und Wirklichkeit zu unterscheiden. Selbst dabei fürchtet er zuweilen, daß es sich doch um die Wirklichkeit handeln könnte - und er dann z.B. den von ihm angerichteten Schaden bezahlen müßte (511,66).**

Wie beim OBE beeindruckt den falsch Erwachenden - und den Luzidträumer - also besonders die scheinbare Realität der von ihm erlebten Szenerie (511,35-36.151-152). **Nur einige ungewöhnliche Dinge wie z.B. eine andere Atmosphäre, seltsame Töne oder die große Bewegungsfreiheit können dem Träumer dann zeigen, daß es sich nicht um die Wirklichkeit handelt und er nur luzide träumt (511,121). Zu diesen ungewöhnlichen Dingen können auch z.T. erschreckende Erscheinungen zählen (511,122).**

**Auch ist beim sog. falschen Erwachen - wie beim OBE und im Luzidtraum - die visuelle Klarheit der Bilder besonders groß; diese leuchten wie von elektrischem Licht unterlegt und sind sehr detailliert (511,73.121).**

**Weiterhin kann man beim falschen Erwachen wie bei den OBEs physische Gegenstände trotz entsprechender Versuche nicht bewegen (511,118); es gibt außerdem neben den echten auch nur luzid geträumte und damit illusionäre paranormale (psychokinetische) Leistungen (511,104-107). Schließlich kann man in Luzidträumen auch - wie beim OBE - (willentlich) durch den geträumten Raum schweben (511,106-107).**

**Insgesamt sind klassische ND-OBEs - und NDEs – also (oft) nur präluzide Träume, denen eben die kritische Reflexion bzw. Überprüfung der OBE-Bilder fehlt, die wiederum für die Luzidität des Traumes entscheidend ist (76,354-355.360-361; 511,28.30-36). Tatsächlich ist die Ähnlichkeit zwischen OBEs und luziden Träumen so groß, daß diese zuweilen nur über den ihnen vorausgehenden Zustand unterschieden werden: Ein OBE soll demnach ein luzider Traum sein, der aus dem Wachzustand beginnt, während ein aus dem Traumzustand beginnendes OBE immer ein Luzidtraum sein soll (511,38-39.68).**

Ein Außerkörperlichkeits-Erlebnis würde also nur deswegen als solches erlebt und bezeichnet, weil es zumeist abrupt aus dem Wachbewußtsein und damit direkt und plötzlich aus dem gewohnten innerkörperlichen Realitätserleben heraus in ein außerkörperliches Realitätserleben übergeht (76,353-354); ein Luzidtraum dagegen erfolgt zumeist aus dem Schlaf heraus und hat somit das gewohnte langsame Ablegen der Körper- und Alltagswahrnehmungen mit dem anschließenden Beginn des Traumlebens hinter sich, so daß er leichter als Luzidtraum erkannt wird (43,109).

Demnach wäre die Tatsache, daß beim Luzidtraum Träumer und physischer Körper als eins, beim OBE jedoch als getrennt erlebt werden (43,110), nur Ausdruck eines unterschiedlichen Luzidtraum-Themas! Damit würde es sich beim OBE also (in der Regel) nicht um eine außerkörperliche Erfahrung, sondern um einen spezifischen Luzidtraum handeln, der wegen seines abrupten Beginns aus bzw. direkt nach dem Wachbewußtsein allenfalls präluzide erlebt wird!

**Als weiteren Beleg für die Produktion der NDE-Bilder gelten die NDEs, in denen auch lebende Personen im NDE auftauchen und sich somit halluzinierte und scheinbar reale ("jenseitige") Wesen bzw. Wirklichkeiten im OBE/NDE vermischen, ohne daß der NDEr (und die NDE-Interpreten) das erklären können. Die Erklärung ist angesichts der hier**

**geschilderten Daten aber eindeutig: Nahtoderfahrungen sind präluzide Träume und damit - wie alle Träume - Traumahalluzinationen, wobei jedoch archetypische religiöse Bilder imponieren!**

Zusammenfassend seien noch einmal die wichtigsten Gemeinsamkeiten von geträumten OBEs und Luzidtraum dargestellt:

- **In beiden Formen des Erlebens beobachtet der Perzipient ein vollständiges und in sich konsistentes Wahrnehmungsfeld und nimmt während dessen gleichzeitig wahr, daß er sich in einem Bewußtseinszustand befindet, das verschieden von dem des normalen Wachlebens ist**
- **In beiden Fällen ist es möglich, daß der Erlebende seinen eigenen physikalischen Körper von einem außerhalb befindlichen Standpunkt beobachtet, wiewohl dies beim luziden Träumen nicht mit gleicher Häufigkeit üblich ist**
- **Bei beiden Phänomenen kann das erlebte Umfeld einer mehr oder weniger genauen Reproduktion eines bekannten Umfeldes der Wachwirklichkeit entsprechen, wiewohl die Tendenz dazu beim Klarträumen geringer ist**
- **Beide Erlebnisarten entsprechen sich hinsichtlich ihrer Wahrnehmungs-, Bild- und Erlebnisqualitäten, z.B. besondere Lebendigkeit und Gefühlsintensität etc., und kommen damit der Erlebnis- und Wahrnehmungsqualität des Wachlebens sehr nahe.**
- **In beiden Phänomenen kann ein Erleben in Form eines Ich-Punktes auftreten.**
- **Die bevorzugte Fortbewegungsart in beiden Zuständen ist das Fliegen oder Schweben.**
- **Die Möglichkeit zur Kontrolle der Bilder und zur Handlungsfreiheit ist ebenfalls gleichermaßen in beiden Erlebniszuständen gegeben, wird aber primär im Luzidtraum bewußt und umgesetzt, während das im NDE-/OBE nur selten der Fall ist**
- **Die Techniken zur Induktion der beiden Phänomene weisen viele Gemeinsamkeiten auf ...**
- **Beide Erfahrungsweisen gehen mit einem erhöhten cerebral arousal einher (76,367)**
- **In beiden Zuständen lassen sich bewußt Experimente durchführen ... (507,142-143; s.a. 76,155-157.353-371.394; 511,15-16.20.59).**

Das teilweise Beibehalten eines Teils der Alltagserinnerungen und -rationalität und der persönlichen Identität, die oft nahezu perfekte Imitation der Realwelt und die unbegrenzten Möglichkeiten der sofortigen Umsetzung von Gedanken in Bilder und damit der Fortbewegung - in Gedankenschnelle ist man hier oder dort, kann fliegen etc. - kennzeichnen also aber letztlich sowohl das OBE/NDE wie auch den Luzidtraum (511,8.15-16.56-58; 522,30).

**Bei allen Versuchen der Unterscheidung zwischen beiden wird man also deutlich mehr Ähnlichkeiten als Unterschiede finden** (511,39). Insgesamt ist die Ähnlichkeit zwischen Luzidträumen und NDEs so groß, daß wohl nur die Unkenntnis der Luzidträume selbst LSD- und NDE-erfahrene Psychotherapeuten zu dem Schluß kommen lassen, daß NDEs keine Träume sind (51,86-87). **Da die Freiheits- und Erkenntnisgrade im NDE/OBE jedoch fast immer deutlich geringer sind, müssen letztere als präluzide Träume kategorisiert werden!**

Im Denken und in den Bildern somit der Wirklichkeit ähnelnd (151,68), liefert der Luzidtraum oft eine nahezu perfekte Imitation der Wirklichkeit bzw. im NDE einer für real jenseitigen Wirklichkeit (511,56-57.151-152), so daß der Träumer bzw. NDEr große Schwierigkeiten hat, diese Traumwelt von der Wirklichkeit zu unterscheiden (507,257; 511,90-91.94-96.144-145). Dementsprechend muß der Luzidträumer in allen Luzidträumen immer wieder Tests machen, um Traum und Wirklichkeit zu unterscheiden (151,112). Erst durch ein Luzidtraum-Training gelingt das den Träumern zunehmend besser (511,95).

Die NDEr dagegen können ihr NDE zuallermeist nicht als Traumproduktion erkennen, weil sie diese Erfahrung zumeist nur einmal und präluizid machen und so keine Luzidität entwickeln können. Einzelfälle wie der der NDE-Forscherin Atwater zeigen jedoch, dass auch die NDE-Bilder noch Produktionen sind!

## **H Nahtoderfahrungen sind mehr als präluizide Träume und bereiten auf ein Leben nach dem Tod vor**

**Nun gibt es aber durchaus einige wesentliche Unterschiede zwischen einem falschen Erwachen bzw. nur geträumten OBE und echten OBEs und NDEs Ein falsches Erwachen kann z.B. aber direkt in ein echtes OBE, also ein wirkliches außerkörperliches Erleben. übergehen (511,123). Einige Autoren nehmen gar an, daß es nur ein bestimmter Typ falschen Erwachens ist (bei dem man sein Bett auch verläßt), der in ein echtes OBE übergehen kann (511,124.160-162).**

Im Luzidtraum werden Träumer und physischer Körper als eins, beim OBE jedoch als getrennt erlebt (43,110). Für den im Gegensatz zum OBE größeren Traumcharakter des Luzidtraums spricht auch, daß der Luzidträumer immer einen Traumkörper i. S. des alltäglichen Körpers hat, während es auch völlig körperlose OBEs gibt (511,20-21). In den OBEs kommt es im Gegensatz zum Luzidtraum häufig auch zu Vibrationen und Geräuschwahrnehmungen (76,353-354.360).

**Ein Unterschied zwischen OBE und Luzidtraum ist auch die Tatsache, daß Angst vor dem bzw. im OBE-Zustand oft zu einer Beendigung desselben führt, während Angstträume dagegen häufig zur Luzidität im Traum führen (511,21.30.46-47). Weiterhin sind OBEs mit einer Häufigkeit von 14-25% deutlich seltener als Luzidträume mit einer Häufigkeit von 50-80% aller Untersuchten (43,110).**

Auch kommt es beim NDE/OBE oft zu einer Art (tunnelförmiger) Übergangszone, die die scheinbar außerkörperlichen Wahrnehmungen der Umgebung von denen der scheinbar jenseitigen Landschaft, die dann oft auch als eine andere Art der Existenz erlebt wird, trennt (511,39-40). Beim Luzidtraum dagegen gehen die unterschiedlichen Umgebungen - wie im Oneiroid - zumeist abrupt ineinander über (511,40-41); nur äußerst selten werden bei den luziden Gedanken-gesteuerten Traumreisen auch tunnelförmige Übergangszonen erlebt (511,60-62).

Insgesamt kommen NDE-Elemente in den Luzidträumen auch nur sehr selten vor, so dass davon auszugehen ist, dass Luzidträume ein Vorstadium von bzw. Übergangsstadium zu NDEs sind bzw. mit diesen nur bestimmte formale, weniger aber inhaltliche Merkmale teilen. Das gleich gilt für die Oneiroide, bei denen es nur selten – und das nur bei größerer Todesnähe – zu einem plötzlichen bzw. abruptem Auftreten von NDE-Elementen kommt.

Tatsächlich müssen auch Oneiroide (wie NDEs) als präluzide Träume gelten, da auch der oneiroidale Träumer nicht bemerkt, dass sein Unterbewußtsein die Bilder produziert – und auch nicht luzide wird, um die Bilder bewußt zu steuern. Dennoch unterscheiden die Oneiroid-Träumer ihr Oneiroid – wie NDEr ihr NDE – aufgrund seines hohen Realitätscharakters, der leuchtenden Farben und intensiven Affekte aber zu Recht von einem gewöhnlichen Traum (397,86).

In der formalen Gestaltung des Traumes bei verändertem Traumbewußtsein ähnelt der Luzidtraum also den (z.B. tetraplegisch oder narkoleptisch bedingten) Oneiroiden, bei denen der gleiche Mechanismus vermutet wird (397,210-215), so dass Luzidträume letztlich Oneiroide mit größerer Wachheit bzw. größerem Traumbewusstsein/ Luzidität und damit größerer Steuerbarkeit sind.

*Erfahrene OBEr und Luzidträumer halten nun aber die nicht-geträumten OBEs für 'höhere' Bewußtseins-zustände, weil die Kontroll- und Freiheitsgrade, aber auch die Intensität der positiven Gefühle größer sind (511,20-21). Insgesamt werden von den Luzidträumern also echte, d.h. nicht geträumte OBEs und Luzidträume unterschieden, was vermutlich auch das subjektive Äquivalent der neurophysiologischen Unterschiede (76,360-361) darstellt. Luzidträume werden im Gegensatz zu den OBEs auch (eher) als Halluzinationen erlebt (37,20; 76,360). Insgesamt lassen sich die genannten Assoziationen zwischen lebhaften (Luzid-)träumen und OBEs somit auf einige gemeinsame psychodynamische Faktoren zurückführen (37,262), ohne daß die Assoziation eine Gleichsetzung bedeutet.*

Insbesondere aufgrund der folgenden weiteren Unterschiede gehen einige Autoren dann auch davon aus, daß es sich beim (NDE-)OBE um einen vom Klartraum durchaus abgrenzbaren, Bewußtseinszustand handelt (507,138; 508,32):

- Die Erlebnisinhalte des Klarträumens weisen im Vergleich zu OBE's in stärkerem Umfang symbolische und phantasiereiche Elemente auf ... (507,143; s.a. 43,109; 511,21).
- Die Austrittserfahrung beim (NDE-)OBE vollzieht sich unabhängig von der Weltanschauung der betreffenden Person immer nach dem gleichen Muster.
- Das Erlebnis wird unverwechselbar mit anderen Erfahrungen als OBE erkannt, so daß der Erlebende keine Mühe hat, es als eigenständiges Phänomen gegenüber anderen Erfahrungen abzugrenzen.
- Das Gefühl der "Körperlichkeit" bleibt erhalten, auch wenn nur ein Ich-Punkt erlebt wird.
- Die wahrgenommene Umgebung während des OBE's entspricht der Wachwirklichkeit, zumindest ist sie eine akkurate Projektion der physikalischen Realität (s.a. 511,21).
- OBEr zeigen keinen betont visuellen Kognitionsstil (76,365)\*\*\*
- Im Gegensatz zu Luzidträumern weisen OBEr erhöhte Absorptionsfähigkeiten auf (76,366)
- Im normalen und im luziden Traum finden sich häufiger sexuelle Inhalte (76,150-151), nicht aber in NDEs/OBEs
- Flug- und Schwebeträume finden sich häufiger bei männlichen Kindern und Jugendlichen (1005), während OBEs (und NDEs) bei beiden Geschlechtern gleich häufig vorkommen.
- Aus einigen OBE-Berichten geht hervor, daß Umgebungen aufgesucht werden, die dem Erfahrenden zuvor fremd waren und sich bei einer Überprüfung in der

Wachwirklichkeit als real existent erwiesen. Das spricht für die Möglichkeit außersinnlicher Erfahrung (ASW) in diesem Bewußtseinszustand ...

- OBEs gehen häufig (in 62-88% d.F.) von anderen physiologischen Zuständen als dem Schlaf aus (76,360; 507,141)

**Besonders die beiden ersten und letzten Punkte unterscheiden das OBE sehr deutlich vom Luzidtraum, der deutlich weniger außersinnliche Wahrnehmungen beinhaltet (507,140) und sich zumeist nur im bzw. aus dem Schlaf ereignet (76,360).**

*Insgesamt sind die phänomenologischen Unterschiede zwischen Luzidträumen und OBEs so groß und auch die statistische Assoziation zwischen beiden so schwach, daß sich eine einfache phänomenologische Gleichsetzung verbietet (76,359-361).*

Tatsächlich kommt es im OBE (und NDE) häufiger als im Luzidtraum zu religiös-mystischen bzw. affektiv hoch besetzten Erfahrungen, die für den Erlebenden oft eine religiöse Bedeutung haben (511,68), was möglicherweise ihr tieferes „Hineinreichen“ in transzendente Bereiche signalisiert.

*Dazu paßt, dass sich die - im normalen Luzidtraum fehlende - Dominanz von archetypischen Himmel- und (seltener) Höllenbildern in den NDEs und ihre klare inhaltliche Botschaft i.S. einer perfekten Simulation eines mit dem Verlassen des Körpers beginnenden Übergangs auf ein außerkörperliches Leben in einer jenseitigen Welt die Nahtoderfahrungen von Luzidträumen unterscheidet.*

*So wie Oneiroide aus subjektiven Bildern der Realwelt bestehen, auf die sie somit verweisen, so scheinen die ebenfalls noch subjektiv ausgestalteten, aber archetypischen Jenseitsbilder der Nahtoderfahrungen also auf eine dahinterstehende andere Realität einer jenseitigen Welt zu deuten. Nahtoderfahrungen sind jedoch erst das Übergangsstadium und somit sowohl noch immanent als auch schon in (den paranormalen) Teilen transzendent, weswegen die Bilder auch noch durch die (unbewussten) Erwartungen und Prägungen des Erlebenden gestaltet sind.*

*Schlußendlich A könnte man davon ausgehen, daß die (unbewußte) Wunscherfüllung der präluziden NDEs und damit auch die Kontrollierbarkeit der jeweiligen Bilder mit zunehmender Hypoxie verlorengelht (561,33). Damit aber würde der Sterbende mit zunehmender Todesnähe seine Kontrolle über die NDE-Bilder verlieren - und so schließlich seinen seine Biographie gestaltenden Archetypen letztlich ausgeliefert sein! Das entspricht den Aussagen des tibetischen Totenbuchs, dass jeder Mensch nach Erleben des klaren Lichts auf das Bardo seiner wahren Wesens zurückfällt und damit in einem Bereich landet, in dem das Äußere seinem Inneren entspricht und keine Freiheitsgrade wie zuvor im Oneroid oder in der Nahtoderfahrung mehr bestehen, was die Hölle sein kann ...*

## **I Paranormale Leistungen in Luzidträumen und NDEs/OBEs**

Nun fördern schon normale Träume und Luzidträume - und mehr noch OBEs (und NDEs) - aber auch paranormale Leistungen (511,41). *Träume sind sogar - nach einer Untersuchung von 5842 spontanen Berichten außersinnlicher Wahrnehmung (ASW) - mit 42,9 bis 50,1 Prozent der häufigste Erlebniszustand beim Zustandekommen von ASW (892,124-125); sie sollen in bis zu 10% auch außersinnliche Wahrnehmungen beinhalten (\*\*\*)*. So hat man

*inzwischen auch erkannt, dass das relativ häufige déjà-vu-Erleben ein Wiedererinnern präkognitiver Träume sein kann (1068). Ja*

Einer der berühmtesten und gesichertsten präkognitiven Träume stammt z.B. vom Bischof Lanyi von Großwardein, der darin exakt die Ermordung des Erzherzogs Franz Ferdinand von Österreich-Ungarn und dessen genauen Zeitpunkt voraussah (und diesen Traum auch schon vor seiner Erfüllung anderen mitteilte) (892,120-121). Einige weitere Beispiele sollen das illustrieren. Green schildert folgende Präkognition im Rahmen eines Wachtraumes:

About two months before the death of my father ... when I was in bed in a perfectly waking condition, he came to my bedside and led me right through the cemetery at Kensal Green, stopping at the spot where his grave was afterwards made. He was very ill at that time and in a helpless condition ... I had at that time never been in that cemetery, but when I went there after his interment the scene was perfectly familiar to me. He led me beyond his grave to a large iron gate, but my recollection of this part is confused ... It was just like a panorama. I cannot say if my eyes were closed or open (511,41).

Oliver Fox wiederum konnte in einem seiner Wachträume beispielsweise einmal zwei Fragen eines am nächsten Tag stattfindenden Examins lesen und fand diese dann auch am nächsten Morgen im schriftlichen Examen vor; eine davon war gar viele Jahre nicht mehr gefragt worden (151,24; 511,111).

In einem anderen Fall traf Dr. van Eeden in einem Luzidtraum seinen verstorbenen Schwager, wissend, daß dieser schon verstorben war. Dieser kündigte ihm an, daß ihm eine Summe von 1000 Gulden geraubt werden würde. Zu diesem Zeitpunkt bestand jedoch nicht die geringste Wahrscheinlichkeit, daß so etwas passieren könnte. Kurze Zeit darauf verlor Dr. van Eeden jedoch tatsächlich im Rahmen des Eisenbahnstreiks das Zwanzigfache der Summe (511,111-112).

*Auch geteilte Luzidträume enthalten oft außersinnliche Wahrnehmungen; der Luzidtraum-Forscher LaBerge sieht in geteilten Träumen gar eine eigenständige objektive Realität gegeben (507,144.146). Besonders Ehepaare berichten von gemeinsamen (Luzid-)Träumen (507,146).*

Green schildert ein Beispiel. Dabei **erlebte Oliver Fox nach eigenen Angaben ein sog. 'falsches Erwachen' (möglicherweise in narkoleptischem Zustand), in dem er seine Bekannte Elsie sah, die genau in dieser Nacht Fox erscheinen wollte:**

I could hear the clock ticking and dimly see the objects in the room. I lay on the left side of my double-bed, with tingling nerves, waiting. Something was going to happen. But what? Even then I did not think of Elsie.

Suddenly there appeared a large egg-shaped cloud of intensely brilliant bluish-white light. In the middle was Elsie, hair loose, and in her nightdress. She seemed perfectly solid as she stood by a chest of drawers near the right side of my bed. Thus she remained ... running her fingers along the top and front side of a desk which stood on the drawers ...

For what seemed to be some seconds I could not move or utter a word. Again I felt the strange paralysis ... At last I broke the spell. Rising on one elbow I called her name, and she vanished as suddenly as she had come. It certainly seemed I was awake now ... (511,122-123).

**Möglicherweise ist davon auszugehen, daß Elsie nicht mit seinem Erwachen verschwand; vielmehr wird nur ihre Wahrnehmung mit seinem Erwachen aufgehört haben.**

**Als Fox und Elsie sich dann am nächsten Abend trafen, konnte letztere viele Einzelheiten seiner ihr unbekanntem Zimmereinrichtung richtig beschreiben, da sie diese in ihrem nächtlichen Erleben tatsächlich gesehen hatte. Dazu zählten nicht nur die relative Position der Tür, des Bettes, des Fensters und der verschiedenen Einrichtungsgegenstände, sondern auch seine genaue Lage auf einem Doppelbett und Einzelheiten verschiedener Gegenstände im Zimmer, z.B. das Vorhandensein eines für ein Männerzimmer unüblichen Nadelkissens oder viele Einzelheiten bezüglich seines Schreibtisches, die er zuerst für falsch hielt, später jedoch bestätigen mußte (511,109-110).**

**In diesem Fall liegt also nicht nur die Realität eines geteilten veränderten Wachbewußtseinszustandes vor; vielmehr entpuppt sich hier ein in der Regel für einen bloßen Luzidtraum gehaltenes sog. falsches Erwachen als die richtige Wahrnehmung einer paranormalen Leistung Elsies, die diese wiederum als echtes und verifiziertes OBE erlebte. Somit könnten Luzidträume gelegentlich tatsächlich Vehikel für außersinnliche Wahrnehmungen der Wirklichkeit sein - und in einem scheinbaren Luzidtraum ein OBE getroffen bzw. dessen außersinnliche Leistungen beobachtet werden!**

**In Luzidträumen können auch konkrete Informationen weitergegeben und empfangen werden:**

**I became aware that I was dreaming and decided to try to communicate with my son. I had an impression that contact had been achieved and attempted to convey to him the words, 'I can't stay long; I am feeling muzzy.' When I met my son the next day for lunch he repeated these words to me before I had mentioned the matter to him and said that he had received the impression in a dream in which he also was aware that he was dreaming (511,110).**

**In einem anderen Fall beschlossen drei Freunde, sich im Traum zu treffen. Zwei trafen sich dann auch und waren sich dabei bewußt, daß sie träumen. Am nächsten Tag dann stellten sie fest, daß sie sich beide wie geplant am gleichen Ort getroffen hatten; in beiden Fällen war der Traum nur sehr kurz. Das Erstaunliche war, daß beide in ihren Luzidträumen nicht wie erwartet ihren gemeinsamen Freund getroffen hatten; dieser hatte tatsächlich nichts geträumt (511,110-111).**

**In einem weiteren Fall empfing ein Luzidträumer wiederum konkrete Informationen, die ihm seine Mutter in ihrem Traum bewußt übermitteln wollte und gab diese am nächsten Tag richtig wieder (511,110). Somit kann eine als bloßer Luzidtraum klassifizierte Vision auch eine richtige außersinnliche Wahrnehmung sein, so daß Luzidträume (wie OBEs) eben auch objektiv richtige Wahrnehmungen der Wirklichkeit sein können.**

Damit sind ihre Gemeinsamkeiten um eine erweitert, die ihre Reduktion auf bloße Traumeigenschaften relativiert, da es anscheinend in den Traumbildern und Wirklichkeitsrekonstruktionen zu außersinnlicher Wahrnehmung dieser und – im NDE möglicherweise auch einer anderen - Wirklichkeit kommt. **Dabei ist aber der ASW-Anteil in OBEs und NDEs deutlich stärker ausgeprägt als in den Luzidträumen (s. DParaNDE).**

So gelingt es im Luzidtraum in der Regel nicht, Texte zu lesen (511,72) , was auch - wie Rechnen und Schreiben - in normalen Träumen nur selten stattfindet (898,112). Diese Schwierigkeit beruht möglicherweise darauf, Buchstabenfolgen zu imaginieren, konstant aufrechtzuerhalten und dann noch zu lesen (511,72), was ein Luzidträumer wie folgt beschreibt:

My attempt to read in a lucid dream was perhaps a special case. I retained only a general impression of what the page of writing was about. While I was reading I felt rather as if my mental energy was being occupied in forcing a vague impression to define itself in words, so that I did not have much spare capacity for registering what I was reading, though I scrutinized it sentence by sentence at the time to see whether it made sense ... (511,80).

**Im OBE dagegen ist das Lesen von Texten anscheinend zuweilen eher möglich (41,35-37; 509,129; s.Kap.\*). In Holden's Untersuchung konnten tatsächlich 57% der NDEr während ihres ND-OBEs lesen (560,111-112). Hier zeigt sich also die beim OBE - im Gegensatz zum Luzidtraum(-OBE) - vermehrte außersinnliche Wahrnehmung!**

**Genau diese vermehrte außersinnliche Wahrnehmung in NDEs/OBEs aber unterscheidet diese von Luzidträumen und gibt diesen damit einen größeren (außersinnlich wahrgenommenen) Wirklichkeitscharakter. (Luzid) geträumtes falsches Erwachen wiederum ist somit eine Vorstufe einer echten außerkörperlichen Wahrnehmung/Existenz und damit das eine Ende des OBE-Spektrums (und kann leicht mit einem echten OBE verwechselt werden). Am anderen Ende dieses Spektrums oder Kontinuums gibt es aber auch verifizierbar richtige außersinnlichen Wahrnehmungen und dazwischen eben alle möglichen Übergänge bzw. Mischformen (151,39.41-42). Eine weitere Entwicklung in diese Richtung würde dann schließlich auch auf eine außerkörperliche (und außersinnliche) Existenz nach dem Tod hindeuten!**

## **J Neurophysiologische Korrelate von NDEs/OBEs und Luzidträumen**

Gemeinsamkeiten und Unterschiede spiegeln sich auch in den neurophysiologischen Korrelaten von OBEs und Luzidträumen wider. So zeigen

Experimente zum Singen und Zählen im Klartraumzustand und in der Imagination im physiologischen Wachzustand ..., daß die Tätigkeiten im REM-Schlaf vergleichbare Gehirnaktivität aufwiesen wie im Wachzustand, während im Imaginationszustand keinerlei physiologisch vergleichbare Aktivitäten festgestellt werden konnten (507,167).

Auch die bei unterschiedlichen Aktivitäten beobachtete ebenso unterschiedliche Hemisphärenaktivierung findet man bei entsprechenden Aktivitäten im Luzidtraum wieder (76,150).

**Bei Handlungen im Luzidtraum kommt es auch zu - wenngleich aufgrund des deutlich reduzierten Muskeltonus im Traum nur schwachen - meßbaren Aktivitäten der im Luzidtraum benutzten realen Muskelgruppen (76,148-149.156-157):**

Wolpert (1960) konnte zeigen, dass sich für REM-Phasen, in den die Versuchsteilnehmer Träume mit viel körperlicher Bewegungen berichten, mehr EMG-Aktivitäten in Armen und Beinen nachweisen lassen, als für REM-Phasen, in den die Traum Inhalte der Versuchsteilnehmer wenig körperliche Bewegung aufweisen. Die Studien von Grossman et al. (1972) sowie Gardner, Grossman, Roffwarg und Weiner (1975) konnten diese Ergebnisse replizieren. Darüberhinaus waren es ihnen sogar möglich, zwischen geträumten Arm- und geträumten Beinbewegungen anhand von EMG-Aktivitäten der Gliedmaßen zu unterscheiden.

Untersuchungen an luziden Träumern weisen eine deutliche psychophysiologische Kopplung zwischen geträumten Bewegungen und entsprechenden EMG-Aktivität. In mehreren Studien (Fenwick et al., 1984; Hearne, 1983; LaBerge, Nagel, Dement & Zarcone, 1981) konnte gezeigt werden, dass Hand- und Fingerbewegungen, die im luziden Traum ausgeführt werden, zu korrespondierenden EMG-Aktivitäten in den entsprechenden Gliedern am schlafenden Körper führen. Fenwick et al. (1984) konnten zeigen, dass Bewegungen, die im luziden Traum mit distalen Muskelgruppen (z.B. den Hände) ausgeführt werden, zu stärkeren EMG-Reaktionen führen (1173)

Ein gemeinsames Kennzeichen von Luzidtraum, Oneiroid, OBE und NDE ist die gesteigerte cerebrale (und physiologische) Aktivierung (37,203; 76,138-142), die im Fall der luziden Träume mit einer Beschleunigung der Herzfrequenz und einer (z.T. umstrittenen) Zunahme von Alpha- und Beta1-Aktivität im EEG korrelieren soll und damit mit einer größeren Wachheit und Luzidität, aber auch mit einer Hypermnese einhergeht (76,144-146; 397,86.197; 742,188-189; 879,205-207). Daß es dabei besonders zu einer kortikalen Aktivierung kommt, zeigt die Zunahme der parietalen Beta1-Aktivität (879,206).

Luzidträume gehen tatsächlich - besonders im ersten Teil der REM-Periode - mit einer (z.T. umstrittenen) Zunahme des Alpha- und Beta1-Aktivität einher (507,134-135.168; 879,205-206). Die (fraglich) vermehrte Alpha-Aktivität im Klartraum entspricht dabei dem Meditationszustand, dem die Klarträume auch in den Qualitäten 'mentale Klarheit' und 'Konzentration' ähneln (507,135-136.168). Dementsprechend treten luzide Träume auch um so häufiger auf, je länger z.B. Meditation praktiziert wurde (507,258). Inhaltlich jedoch entspricht der Klartraumzustand nicht der Meditation, da er oft ein großes Engagement beinhaltet, das der Meditation definitionsgemäß fehlt (507,244).

Der elektroenzephalographische Zusammenhang liesse sich so deuten,

daß der Klartraumzustand geeignet erscheint, Meditation zu betreiben (507,244)

und könnte auch erklären, dass NDE-Elemente in einer Meditation auftreten können!

Auf jeden Fall signalisieren diese Messungen,

daß eine definierbare, relativ kurze, ungewöhnliche physiologische Veränderung an bestimmten Punkten in den REM-Perioden mit dem Umstand "luzid zu werden" in Verbindung stehen könnte (507,136).

Neuere Daten zeigen dann auch genauer auf, welche Hirnaktivitäten für die Luzidität im Traum verantwortlich sind:

Forscher um Brigitte Holzinger von der Universität Wien ermittelten im Jahr 2006, dass die Gehirne von Probanden, die über luzide Träume berichteten, in den entsprechenden Schlafphasen vermehrt Frequenzen im Bereich von 13 bis 19 Hertz zeigten. Diese Schwingungen gehören zum so genannten Beta-Frequenzband und sind sowohl im Wachen als auch im traumreichen REM-Schlaf vermehrt zu verzeichnen.

2009 nahm ich mit meinem Team die Hirnströme von Klarträumern genauer ins Visier.

**Wir fanden bei Probanden im Schlaflabor während luzider Träume eine vermehrte Aktivität im 40-Hertz-Bereich (im »Gamma-Band«), und zwar hauptsächlich über dem Stirnhirn. Diese hochfrequenten Wellen begleiten üblicherweise die bewusste Konzentration auf einen Gegenstand. Während das Stirnhirn also offenbar ähnlich wie im Wachzustand arbeitet, zeigen andere Bereiche im Scheitel- und Schläfenlappen eher für den REM-Schlaf typische Muster.**

**Eine weitere Auffälligkeit betraf die so genannten Kohärenzen - ein grobes Maß für die koordinierte Tätigkeit verschiedener Hirnareale. Im REM-Schlaf sind diese generell leicht vermindert, im luziden Traum wächst der Grad der Vernetzung hingegen (siehe Grafiken S. 70).** Man kann sich das vereinfacht wie eine Party mit vielen Gästen vorstellen, die alle wild durcheinanderreden -was ungefähr der Situation im REM-Schlaf entspricht. Beim Klartraum kommen die Partygäste dann vermehrt miteinander ins Gespräch, die Geräuschkulisse ebbt insgesamt ab.

Das wirkt sich auch auf das subjektive Erleben des Schlafenden aus: Im REM-Traum brechen sich weit hergeholte Assoziationen leichter Bahn, der luzide Traum dagegen ist dem fokussierten Wachzustand ähnlicher. Diese Hypothese wird zudem durch den Befund gestützt, dass in REM-Schlaf-Phasen häufig zyklische Schwankungen der Frontalhirnaktivität zu beobachten sind.

Vermutlich spielt das Stirnhirn, das unter anderem am zielgerichteten Lenken unserer Aufmerksamkeit beteiligt ist, auch beim Klarträumen eine wichtige Rolle (1174).

**Eine ausgeprägte Gamma-Aktivität zeigt sich nach neuesten Forschungsergebnissen auch während der NDEs (s. Kapitel I A 4), was diese wiederum auch im EEG als (prä)luzide Träume erweist!**

Die beim Luzidtraum (fraglich) vermehrte Alpha-Aktivität im EEG korreliert mit einer Hypermnese für diese Träume (507,134), die zwar auch für NDEs/OBEs besteht. OBEs im Schlaf gehen tatsächlich meistens mit einer Alpha-Verlangsamung einher (37,208; 76,361; 151,128). Da die fraglich vermehrte Alpha-Aktivität möglicherweise jedoch nur die mehr bizarren normalen (prä-luziden) Träume (898,111) kennzeichnet, könnte man für (NDE-)OBEs und voll-luzide Träume, die beide weniger bizarr sind, doch ein gemeinsames EEG-Aktivitätsmuster vermuten. Tatsächlich sollen voll-luzide Träume mit fortschreitender REM-Phase auch eine abnehmende Alphaaktivität aufweisen (507,135). Die einzelnen Untersuchungen widersprechen sich hier aber noch (76,144-146; 507,134-135).

Die Alpha-Aktivität kann bei den OBEs (und NDEs) gar abnehmen und dafür Theta- und Delta-Aktivität auftreten (507,142), während Luzidträume im Gegensatz zu normalen Träumen eher mit einer Abnahme der Theta-Aktivität einhergehen (879,205-206). *So fand Persinger z.B. bei einer Meditationslehrerin, die als einzige unter 10 meditierenden Testpersonen während einer EEG-Überwachung eine mystische Erfahrung hatte, eine Gruppe Delta- sowie langsamer Wellen und einen spike-Komplex allein in den temporalen Ableitungen; die anderen neun Probanden hatten dagegen keine EEG-Auffälligkeiten (509,209) – was wiederum zeigt, dass NDEs durchaus mit spezifischen Hirnaktivitäten einhergehen!*

Unterschiedliche EEG-Korrelate zeigen sich besonders in der Zuordnung von Luzidträumen und OBEs zu den REM-Phasen. So ereignen sich Luzidträume (polysomnographisch untersucht) fast immer in phasischen (mit besonders intensivem REM und stärker ausgeprägten Kopfhaut-Potentialen [EOG] einhergehenden) REM-Perioden (76,136-139; 151,118.121-122.125-127; 507,134.142); nur selten treten sie im Non-REM-Schlaf (Non-REM-Stadium 1 und Übergang Non-REM-Stadium 2 zu REM) auf (76,136-137.146-147; 507,142. 157), was möglicherweise häufiger bei entsprechenden Suggestionen bzw. Anforderungen der Fall ist (76,146-147). Besonders die Augenroll- und Faustschluß-Signale (des bewußten luziden Träumens) ereignen sich nahezu ausschließlich in REM-Phasen, wobei diese Signale von den schnellen REM-Sakkaden gut zu unterscheiden sind (76,136-139; 1174;1175).

OBEs dagegen finden zumeist nicht in REM-Phasen (s.Kap.\*), sondern in den verschiedensten hirnpfysiologischen Zuständen, sehr oft - in 62-88% d.F. - sogar im Wachstadium statt (43,110; 76,360-361; 507,142; 511,21). Andererseits wird der Beginn eines experimentell induzierten OBEs wie der Luzidtraum durch die o.g. Augenrolltechnik signalisiert – und erweisen diese OBEs somit auf den ersten Blick als Luzidträume! Weitere Einzelheiten zu den EEG-Korrelaten von NDEs und OBEs finden sich unter Kapitel I A und in dem Kapitel EEG-Korrelate der NDEs/OBEs in DneuroNDE).

**In den neurophysiologischen Korrelaten unterscheiden sich Luzidträume insgesamt jedoch mehr von OBEs und NDEs:**

**OBE's und Klarträume unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Möglichkeiten, von unterschiedlichen physiologischen Stadien ihren Ausgang nehmen zu können. Die physiologische Ausgangsbasis von Klarträumen bildet das hypnagogen, Einschlafstadium, im üblichen Fall die REM-Phasen, seltener auch andere Schlafstadien, während OBE's zusätzlich von einer weiteren Bandbreite physiologischer Stadien von Gehirnaktivität ausgehen können, z.B. auch außerhalb des Schlafes**

TART (1967, 1968, 1986 b, S.242) fand bei Messungen während des OBE's bei MONROE keine kontinuierlichen Alphawellen. Zwar ähnelte das physiologische Erscheinungsbild dem des Schlafzustandes, wurde jedoch nicht als identisch befunden.

Auch die Produktion der Thetawellen widerspricht der Identität des OBE-Zustandes als einem Traumzustand (vgl. ROGO 1985, S.44).

*GABBARD & TWEMLOW (1984) interpretierten, daß das physiologische Erscheinungsbild von OBE's dem dritten Schlafstadium vergleichbar bzw. sehr nahe käme, welches durch Theta- und Deltaaktivität mit gelegentlicher Alphaaktivität gekennzeichnet ist.*

Bisher konnte das Erscheinungsbild von OBE's auf kein bestimmtes definiertes psychophysiologisches Bewußtseinsstadium festgelegt werden.

Die Erscheinungsweise der OBE's bleibt in sich sehr selbstkonsistent, gleich von welchem physiologischem Stadium die Erlebnisse ihren Ausgang nehmen (507,142).

