

Pressemitteilung vom 6. Mai 2010

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Leitung:
Sigrid Wolff, Dipl.-Psychologin

Telefon: 06 21 / 17 03-1301, -1302, -1361
Telefax: 06 21 / 17 03-1305
E-Mail: sigrid.wolff@zi-mannheim.de
E-Mail: info@zi-mannheim.de
Internet: www.zi-mannheim.de

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI): Wenn der Traum zum Abenteuerplatz wird

Alle Menschen träumen – ca. fünf Mal pro Nacht reisen wir in eine Welt, in der sich die seltsamsten Dinge abspielen. Interessanter Weise zweifeln wir im Traum meistens nicht daran, dass wir wach sind, selbst wenn die Schwerkraft aufgehoben ist oder wenn verstorbene Verwandte plötzlich wieder lebendig herum laufen.

Es gibt jedoch Menschen, die ab und zu in ihren Träumen erkennen, dass sie gerade träumen. Wenn eine Person diese Erkenntnis erlangt, spricht man von einem sogenannten *Klartraum* oder *Luziden Traum* (lat.: lucidus: leuchtend, hell, klar). Ein Schlafender, der sich bewusst ist, dass er träumt, kann sich z.B. entscheiden aufzuwachen, die Handlung bewusst zu beobachten oder aber aktiv Einfluss auf das Traumgeschehen zu nehmen. Menschen, die ihre Träume steuern können, können z.B. jederzeit fliegen, unter Wasser atmen, sich mit Traumcharakteren unterhalten oder eine Sportart im Traum trainieren. Viele Träumer erleben dieses Gefühl der Entscheidungsfreiheit und das Bewusstsein, dass sie gerade einen Traum erleben, als sehr positiv.

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg führt das Schlaflabor des ZI eine Untersuchung durch, die sich mit dem Thema „Luzides Träumen“ beschäftigt. Dazu werden Menschen gesucht, die mindestens zwei Mal im Monat einen Klartraum haben, d.h. sich bewusst sind zu träumen und die Erfahrung darin haben, ihre Träume zu steuern. Die Teilnehmer kommen nach einem telefonischen Vorgespräch für eine Nacht ins Schlaflabor am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg, wo unter anderem ein EEG abgeleitet wird und die Klarträume durch eine Befragung direkt erfasst werden. Vor dem Schlafen wird eine Aufgabe erklärt, die dann im Klartraum durchgeführt werden soll. Für die Studienteilnahme wird eine Aufwandsentschädigung von 30 € gezahlt.

Interessierte könnten sich bei der Studienmitarbeiterin Melanie Schädlich, Telefon: 06221 / 544348 oder E-Mail: klartraumstudie@gmx.de, melden.