

Einfach traumhaft

Von Dominik Balmer

Daniel Erlacher beweist, dass Menschen im Schlaf lernen können

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf, steht in der Bibel. Dass man sich, auch selbst im Schlaf viel Gutes tun kann, hat der Sportwissenschaftler Daniel Erlacher jetzt in seiner Dissertation bewiesen. Mit Hilfe von Träumen können Menschen Bewegungsabläufe lernen und verbessern.

Daniel Erlacher (Foto: Hentschel) ist kein Superman. Trotzdem kann er fliegen. Er ist auch kein Herkules. Doch wenn er will, kann er auch durch Mauern hindurchgehen, Einfach so, als wären sie nicht da. Eigentlich kann er sowieso alles machen, er muss es nur wollen - in seinen Träumen zumindest. Der Sportwis-



senschaftler der Uni Heidelberg hat nämlich die Fähigkeit, bewusst zu träumen. Das heißt: Er weiß im Traum, dass er träumt und kann deshalb auch den Inhalt bis zu einem gewissen Grad selbst bestimmen. Luzides Träumen nennen das die Wissenschaftler, auf Deutsch: Klartraum (siehe Stichwort-Kasten).

Ein Viertel aller Menschen besitzt diese Gabe. Alle anderen müssen es lernen - das hat auch Erlacher gemacht. Es brauche schon eine gewisse Zeit und Motivation, sagt er. Aber es lohne sich, es sei „super faszinierend“. Es gebe sogar Berichte von Menschen, die im Schlaf Snowboarden oder Skateboarden gelernt hätten.

Mentales Training im Traum

Wer möchte da nicht mehr erfahren. Das hat sich auch Erlacher gesagt und dem bewussten Träumen gleich seine ganze Dissertation gewidmet. „Motorisches Lernen im luziden Traum: Phänomenologische und experimentelle Betrachtungen“ nennt sich das Werk. Darin hat der junge Wissenschaftler bewiesen, was bisher nur vermutet wurde: Wer etwa im luziden Traum einen Bewegungsablauf einübt, kann diesen später auch im wachen Zustand besser ausführen. Quasi Lernen im Schlaf. Oder, wie es der Forscher aus-

drückt: „Mentales Training im Traum.“ Erlacher beeindruckt mit seinem Projekt aber nicht nur ambitionierte Hobbysportler - auch die Forscher zollten ihm Respekt.

Die Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft verlieh ihm kürzlich den ersten Platz in ihrem Nachwuchswettbewerb. Dazu gab es 750 Euro. Und die Uni Heidelberg jubelt: Erlacher habe die „Erfolgsserie“ der Heidelberger Arbeitsgruppe „Bewegung und Training“ fortgesetzt, heißt es in einer Pressemitteilung. Von „außergewöhnlichen Hypothesen“ und „spannenden Experimenten“ ist die Rede.

In der Tat: In einem seiner Experimente ließ Erlacher seine Probanden - alles luzide Träumer - im Schlaf die Spiegelschrift üben. Vorher und nachher mussten sie jeweils Schriftproben abgeben. Das Resultat: „Nicht viel besser“, sagt Erlacher. Aber wenn man bedenke, dass eine Person nur zwei Minuten im luziden Traum geübt habe, sei es doch sehenswert.

Auch im Schlaf läuft nicht alles rund

Zwei Minuten sind wenig, aber auch im Traum läuft eben nicht alles rund: Einmal fand der Proband in seinem Traum keinen Stift, ein andermal zerbrach der Spiegel. Mit anderen Problemen kämpften die Klarträumer eines weiteren Experimentes - sie suchten Münzen und Tassen. Ihre Aufgabe war es nämlich, aus ein paar Metern Entfernung Geldstücke in eine Tasse zu werfen. Wie beim Spiegelschrift-Experiment mussten sie das jeweils abends und morgens real üben und nachts in der luziden Traumphase. Von 18 Teilnehmern schafften es acht, in die luzide Welt einzudringen. Und von denen, die nicht nur Münzen suchen mussten, verbesserten alle ihre Trefferquoten.

Andere Experimente führte Erlacher im Schlaflabor des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim durch. Die Probanden mussten in der luziden Phase eine bestimmte Abfolge von Übungen durchführen: Zählen etwa, nach rechts und links schauen oder Kniebeugen machen. Anhand von Traumberichten und mit Hilfe verschiedener Messungen konnte der Wissenschaftler beweisen, dass sie dies auch tatsächlich taten.

Die Aufzeichnungen der Augenbewegungen verrieten ihm, dass die Schlafenden nach rechts und links schauten. Und die größere Amplitude der Herzschlagkurve belegte, dass die Träumer ihre Kniebeugen auch korrekt ausführten. Für Faule ist es allerdings nichts: „Wenn wir im Traum etwas machen, ist es auch anstrengend“, sagt Erlacher. Die Menschen würden sich eher in den Phasen des Tiefschlafs erholen. Komisch eigentlich, denn luzide Träume können nur im so genannten REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) erlebt werden.

Der Körper ist wie gelähmt

Dabei ist der ganze Körper wie gelähmt, nur die Augen können bewegt werden. Man ist also fast bewegungsunfähig, verbraucht aber dennoch Energie.

Viel Energie hat der 32-jährige Wissenschaftler auch in das Gebiet luzides Träumen gesteckt. Bereits während seines Sportstudiums las er ein Buch über das Phänomen, das damals noch relativ unerforscht war. Das Virus hatte ihn gepackt - er schrieb seine Ma-

gisterarbeit über Klarträume, machte ein Praktikum in einem amerikanischen Schlaflabor und schließlich reizte ihn auch die Doktorarbeit. Und Erlacher würde gerne noch weitermachen. Das luzide Träumen biete noch sehr viel im Bereich der Forschung, sagt er. Vielleicht kann es eines Tages auch Sportler zu Höchstleistungen bringen? Oder irgendwann Kandidaten für die Olympische Spiele trainieren?

Für solche, die das ohnehin schon kennen, sei es sicher sehr gut, meint der Forscher. Für alle andern sei es allerdings schwierig, sie müssten das bewusste Träumen ja erst einmal lernen. Bleibt zum Schluss also nur zu hoffen, dass Daniel Erlacher bald neue Erfolge erzielt - dann kann man im Bett liegen und trainieren. So, wie es der Wissenschaftler schon heute tut - wenn er ganz privat seinen Tennisaufschlag übt. Da, meint er, gäbe es nämlich noch einiges zu verbessern.

—Stichwort:—

Luzides Träumen

(baz) Die so genannten REM-Phasen (aus dem Englischen: rapid eye movements), in denen das luzide Träumen auftreten kann, wiederholen sich im Schlaf durchschnittlich alle anderthalb Stunden. Um den Klartraum zu lernen, müsse man daher sechs Stunden schlafen und danach den Wecker stellen, erklärt Sportwissenschaftler Daniel Erlacher. Man erwache direkt nach einer REM-Phase, in der besonders viel geträumt werde. Nach dem Aufwachen sollten die Träume sofort aufgeschrieben werden. „Wichtig sind Traumhinweise wie fliegende Kühe“, sagt Erlacher. Dinge also, die in der realen Welt nicht möglich sind. Sie dienen als Esels-

brücken. Nach dem Aufschreiben des Traums muss man erneut schlafen. So kommt es schnei! wieder zu einer neuen REM-Phase. Und wenn nun die fliegende Kuh wieder auftrete, wisse man, dass man träume. Es klinge relativ einfach, erfordere aber viel Disziplin, so der Wissenschaftler. Manche Leute brauchten Jahre, bis sie das luzide Träumen beherrschten. Wer es einfacher haben will, kann auf der von Erlacher konzipierten Internetseite unter www.klartraum.de die Berichte luzider Träumer lesen.

- **INFO:** Die Dissertation des Forschers ist ebenfalls im Netz zu finden, als pdf-Datei unter www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/5896.