

# KLARTRÄUMEN MIT KAFKA

Text: Hans Platzgumer, Illustration iStock

**F**ranz Kafka, dem weltweit meistgelesenen Autor deutscher Sprache, dessen Todestag sich im Juni zum 100. Mal jährt, wird nachgesagt, dass er die Fähigkeit des luziden Träumens beherrschte. Er habe sich in einen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein fallen lassen können, in dem er seine Träume bewusst erlebte, vielleicht diese sogar beeinflussen konnte. Eine solche Vermutung liegt nahe. Kafka bewegte sich als Mensch wie als Autor weit hinein ins Reich der Träume. Aus den Erfahrungen, die er dort machte, schöpfte er seine literarischen Ideen. Kafkas weltberühmte Erzählungen sind allesamt in einer Zwischenwelt verortet, in der sich die Grenzen zwischen Wirklichkeit und Fantasie auflösen. Mit größter Genauig- und Nachvollziehbarkeit berichtet Kafkas Literatur von Ereignissen, die eigentlich nicht wahr sein können. Seine Geschichten, so surreal sie sind, wirken wie meisterhaft verfasste Augenzeugenberichte. Lesen wir Kafka, steht schon nach wenigen Sätzen die Frage nicht mehr im Raum, was wahr sein kann oder nicht, denn alles wirkt auf einmal logisch und authentisch, selbst die Tatsache, dass ein Mann morgens im Bett erwacht und feststellt, sich in einen monströsen Käfer verwandelt zu haben. Alles, was der böhmische Jahrhundertautor hinterlassen hat, verschwimmt zu einem eigenwilligen Geflecht, das seine Nachwelt mit dem heute allgemein gebräuchlichen Begriff „kafkaesk“ beschreibt.

Doch nicht nur in Kafkas Werken verdeutlicht sich sein spielerischer Umgang mit dem Unbewussten. Auch in seinem echten Leben war er, mehr als ihm lieb war, täglich aufs Neue an diese verschwimmende Grenze zwischen (Alb)traum und Realität gedrängt. Kafka litt an Insomnie. Er konnte praktisch nicht schlafen. Dutzende Einträge in seinen Tagebuchnotizen berichten von den Nächten, die er wach lag. *Nur Träume, kein Schlaf*, vermerkt er am 21.7.1913. An anderer Stelle beschreibt er sich als *von Träumen geplagt, so wie wenn sie in mich, in ein widerwilliges Material eingekratzt würden*. Mehrfach nennt Kafka die *Unmöglichkeit, zu schlafen, Unmöglichkeit, zu wachen*, die ihm den Alltag zur Qual machte. Im Juni 1914 hält er in seinem Journal folgende Episode fest: *Hing den Überrock an den Haken und wollte zum Waschtisch gehn, da hörte ich fremde kurze Atemzüge. Ich sah auf und bemerkte auf der Höhe des tief in einen Winkel gestellten Ofens im Halbdunkel etwas Lebendiges. Gelblich glänzende Augen blickten mich an, unter dem unkenntlichen Gesicht lagen zu beiden Seiten große runde Frauenbrüste auf dem Gesimse des Ofens auf, das ganze Wesen schien nur aus aufgehäuften weichem weißem Fleisch zu bestehen, ein dicker langer gelblicher Schwanz hing am Ofen herab, sein Ende strich fortwährend zwischen den Ritzen der Kacheln hin und her.*

Um derartigen Halluzinationen zu entkommen, entwickelte Kafka verschiedene Einschlaftechniken und Routinen. *Um möglichst schwer zu sein, was ich für das Einschlafen für gut halte*, beschreibt er etwa im Oktober 1911, *hatte ich die Arme gekreuzt und die Hände auf die Schultern gelegt, so daß ich da lag wie ein bepackter Soldat. Wieder war es die Kraft meiner Träume, die schon ins Wachsein vor dem Einschlafen strahlen, die mich nicht schlafen ließ.*

Sämtliche Versuche, einen geregelten Schlafrhythmus und damit ein gesundes, funktionierendes Leben zu finden, blieben erfolglos. Was Kafka auch versuchte, der Schlafmangel hielt an und trübte seine Daseinsqualität. Zeit seines Lebens wurde Kafka immer schwächer. Im Alter von 40 Jahren starb er schließlich am 3. Juni 1924 an den Folgen einer sekundären Kehlkopftuberkulose. In seinen letzten Lebenswochen hatte er nur mehr flüsternd sprechen sowie kaum Nahrung oder Flüssigkeit aufnehmen können und, obwohl groß gewachsen, nicht einmal 47 Kilo gewogen. Kafkas Traumwelt aber baute sich in ihm über die Jahre mehr und mehr auf. Sie übernahm das, was ihm in der Wirklichkeit versagt blieb. Sie lieferte ihm, der zu sehends vereinsamte, Erlebnisse und Bekanntschaften, die vollkommen echt wirkten. In seinen „Halbschlafphantasien“ holte Kafka das nach, was ihm im wirklichen Leben entging. Erschöpft ließ er sich meist nachmittags auf seinem Kanapee nieder und in diese fruchtbare Grauzone zwischen Wachen und Schlafen rutschen. „Nichts als seine eigenen Träume scheint ihn mehr zu interessieren“, urteilte sein engster Freund Max Brod 1911, und 1914 stellte Kafka selber fest: *Der Sinn für die Darstellung meines traumhaft innern Lebens hat alles andere ins Nebensächliche gerückt.*

Heute, hundert Jahre später, müsste Franz Kafka für jene Menschen, die sich als Klarträumer, sogenannte „Oneironauten“ verstehen, eigentlich als Pionier gelten. Eine weltweite halb-wissenschaftlich, halb-esoterisch verankerte Bewegung betreibt, hauptsächlich an sich selbst, lustvolle Experimente im Umgang mit den Träumen. Durch verschiedene Übungen, Techniken und Methoden, auch mit Hilfe psychotroper Hilfsmittel versuchen Traum-Navigateure\*innen, ihre Traumwelt bei mehr oder weniger vollem Bewusstsein zu erleben. Schritt für Schritt integrieren sie hierfür das Wachbewusstsein in ihre Traumwelten. Je routinierter sie im Umgang mit dem Träumen werden, desto mehr gleichen diese Träume einem Wachzustand. Letztendlich, so das Ziel der Oneironauten, sind sie sogar in der Lage, die Träume willentlich zu gestalten. Damit können die lästigen Limitierungen des gewöhnlichen Daseins hinter sich gelassen

werden. Träume sind dann nicht länger unkontrollierbare Zufallsprodukte des Unterbewusstseins, sondern eine konkrete Parallelwelt in Ergänzung zur Wirklichkeit, über die ein Traum-Profi nach Belieben verfügen kann. Zumindest in der Theorie.

Der deutsche, selbsternannte Klartraumexperte Jens Thiemann beschreibt etwa seine Traumreisen als fantastischen Film, den Träumende nicht nur in sich selbst abspulen, sondern bei dem sie gleichzeitig Regie führen, das Drehbuch schreiben und die Hauptrolle spielen. Alle Gesetze der Physik und Logik seien ausgehebelt. Thiemann schwärmt davon, wie er als Klarträumer schwerelos durch die Lüfte fliegen oder, ohne atmen zu müssen, faszinierende Unterwasserwelten erforschen könne. Selbst Essen und Trinken schmecke in den Klarträumen besser als in der Realität, sagt er, und in einem Spiegel könne man nicht nur sein eigenes Spiegelbild betrachten, sondern durch das Spiegelglas hindurch in unbekannte Universen vordringen.

Selbstverständlich wollte ich das alles auch erlernen, als ich mich vor einigen Jahren zur Recherche meines neuen Romans damit auseinandersetzte. Ich besorgte mir einige der gängigen Bücher zu diesem Thema und begann diszipliniert, nach Anleitung zu trainieren. Wochenlang führte ich ein Nächtebuch, in dem ich meine Träume so gut wie möglich festhielt. Die Niederschriften gelangen mir bei Weitem nicht so plastisch wie Franz Kafka, der in seinen Journalen Dutzende seiner Träume teils seitenlang nacherzählt hatte. Doch ich analysierte meine Traumwelten akribisch und durchforschte sie nach allgemeinen oder persönlichen Traumzeichen. Ich führte wie vorgeschrieben „Reality Checks“ durch. Mehrfach täglich prüfte ich, ob ich mich zu gegebenem Moment in der wachen Wirklichkeit oder in einem Traum befand, um ein kritisches Bewusstsein dafür zu entwickeln. Um mich meinem ersten Klarheit gewinnenden Traum (DILD – *Dream Initiated Lucid Dream*) zu nähern oder sogar einen WILD (*Wake Initiated Lucid Dream*) zu initiieren, den ich direkt aus dem Wachzustand heraus einleiten würde, sprach ich mir beim Einschlafen Mantras wie „Ich werde erkennen, dass ich träume“ vor. Ich stellte mir den Wecker wenige Stunden nach der Einschlafzeit, um wach und bei vollem Bewusstsein in die nächste Traumphase gleiten zu können. Ich versuchte „Rhythm Napping“, eine REM-Konditionierung oder die Trauminkubation, die mittels Autosuggestion und

Visualisierungsübungen zur „Erleuchtung im Schlaf“ führen soll.

Die Erleuchtung aber wollte und wollte nicht kommen. Auch nach Monaten gelang mir der aktive Durchbruch in meine Traumwelten nicht im Geeringsten. Laut Ratgebern sollte es „wahrscheinlich“ jedem Menschen möglich sein, innerhalb kurzer Zeit stabile Klarträume herbeizuführen. Ich aber kam diesem Ziel nicht näher. Je länger ich die Anleitungen studierte, über desto mehr schwammige, teils hanebüchene Formulierungen stolperte ich. Ein immer wackeliges, pseudowissenschaftliches Fundament des Klarträumens offenbarte sich. Nach einem halben Jahr musste ich zumindest mich als dafür ungeeignet erkennen. Ich ordnete die Klarträume ins Reich der Wunschträume ein und beendete das Experiment.

Anstatt den Gurus des luziden Träumens nachzuzufolgen, entschied ich, lieber bei Franz Kafka zu bleiben. Er hatte sich sein kurzes Leben lang wehrt, den Traumwelten ausgeliefert und das, was ihm davon hängengeblieben war, in seine Kunst übertragen. Literarische Jahrhundertwerke sind auf diese Weise entstanden. Das Träumen also, das uns bei aller seriösen und unseriösen Traumforschung nach wie vor rätselhaft bleibt, dient erwiesenermaßen als Quelle künstlerischer Inspiration. Es ist ein Ort entfesselter Fantasie, voller Überraschungen und visionärer Energie, der in unser häufig ernüchterndes, von Desillusionen geprägtes Leben hinausstrahlen kann. Die Träume ergänzen unser Dasein, das wir gerne bis ins kleinste Detail begreifen würden, um eine Dimension des Nichtverstehens. Welches Potenzial und welche erstaunliche Kraft in unseren Träumen liegen, belegt auch heute, hundert Jahre nach seinem Tod, niemand so gut wie Franz Kafka. Allein deshalb lohnt es sich, ihm wieder und wieder nachzuspüren. 🍷



Am 29.4.2024 erscheint Hans Platzgumers neuer Roman „Die ungeheure Welt in meinem Kopf“, in dem er einen Originaltraum Kafkas hundert Jahre später in der Wirklichkeit der Straßen Wiens fortführt. [www.elstersaliswien.com/buecher/weltinmeinemkopf](http://www.elstersaliswien.com/buecher/weltinmeinemkopf) Buchpräsentation am 28.06. im Theater Kosmos, Bregenz

Weitere Termine siehe [platzgumer.com](http://platzgumer.com)