Träume, luzide

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Synonyme

[Klarträume](#)

Englischer Begriff

lucid dreams

Definition

Insgesamt seltene, nur bei manchen Menschen auch gehäuft vorkommende ► „[Träume](#)“, die überwiegend während der frühen Morgenstunden im REM-Schlaf auftreten. Während des luziden Träumens ist dem Schläfer bewusst, dass er sich im Traum befindet; sind beispielsweise im Traumgeschehen Albtraumerlebnisse vorangegangen, nimmt der Schläfer diese mit Erleichterung als „nur geträumt“ und nicht mehr furchterregend wahr.