

# Bewusstsein, Bewusstseinsforschung, Bewusst Sein

Paul Tholey

(Erstveröffentlichung in: Bewusst Sein Vol.1 No.1, 1989:9-24)

In diesem einleitenden Beitrag werden in vorläufiger Form nach einer ersten Unterscheidung verschiedener Bewusstseinsbegriffe und Bewusstseinszustände, unter denen wir dem Klarträumen oder bewussten Träumen eine besondere Bedeutung zumessen, unterschiedliche Zugänge zur Bewusstseinsforschung aufgezeigt und abschliessend das übergreifende anwendungsbezogene Hauptziel unserer Forschung programmatisch umrissen: *das bewusste Sein und Wirken im schöpferischen Miteinander im Gegensatz zum bewusstseinsgetrübten Funktionieren in einer egozentrischen Scheinwelt*. Vieles vom dem, was hier notgedrungen nur in abstrakter oder exemplarischer Form dargestellt werden kann, wird dem Leser bei der Lektüre der Originalarbeiten in dieser und den folgenden Ausgaben der Zeitschrift klarer werden. Trotzdem ist zu hoffen, dass er zumindest einen ersten Überblick über unsere Auffassungen und Anwendungsziele der Bewusstseinsforschung gewinnen wird, und vielleicht dadurch angeregt wird, uns durch eigene theoretische oder empirische Beiträge sowie Erfahrungsberichte und nicht zuletzt durch kritische Diskussionsbeiträge in unserem Anliegen zu unterstützen.

Noch ein Hinweis: Wenn wir gerade in der ersten Ausgabe unserer Zeitschrift gezwungen sind, einige begriffliche Erörterungen zu führen, so dient dies nur dem Zweck, dass wir später, wenn es um lebensnahe Sachverhalte geht, nicht nutzlos aneinander vorbeireden, wie es in der heutigen Zeit des Überangebots an dogmatischen Heilslehren allzu häufig geschieht.

Die Gründungsmitglieder unserer Gesellschaft **CORA** stehen fast alle der Gestalttheorie (vgl. hierzu meinen folgenden Beitrag) nahe und glauben, dass diese die klarsten Begriffe und umfassendsten interdisziplinären theoretischen Ansätze bereit hält, um den sehr verwickelten Sachverhalten der Bewusstseinsforschung gerecht zu werden, sowie die verschiedensten Strömungen durch die Beseitigung ihrer Vorurteile und Mängel in harmonischen Einklang zu bringen. Da wir uns andererseits selbst unsere Ansichten durch keinerlei dogmatische, wissenschaftliche oder weltanschauliche Scheuklappen einengen wollen, sind wir aufgeschlossen gegenüber allen anderen vorwärts und weiter führenden Anschauungen.

Letztlich sind alle Theorien an der Erfahrung und Praxis zu messen. Und in diesem Sinne ist ein Leitsatz des Gestalttheoretikers Lewin, dem wir uns verpflichtet fühlen, zu verstehen: „Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie.“

# 1. BEWUSSTSEIN

## 1.1 Vorläufige Begriffserläuterungen

Was verstehen wir unter Bewusstsein? Um diese Frage eingehend in dem Sinne zu beantworten, dass wir alle unterschiedlichen Begriffe des Bewusstseins erläutern und auf ihre charakteristischen Merkmale eingehen, müssten wir wohl eine ganze Reihe von Bänden unserer Zeitschrift füllen, nur um uns dann eingestehen zu müssen, dass sich dieser Begriff einer exakten Definition entzieht. Eben, weil „Bewusstsein“ zu den Urphänomenen im Sinne von Johann Wolfgang von Goethe\* gehört, die so unmittelbar und selbstverständlich sind, dass sie zu den Voraussetzungen jeglicher Definition gehören. Deshalb sind wir auf gewisse Umschreibungen und Beispiele angewiesen, um dem Leser gewisse Bewusstseinsbegriffe nahezubringen. Es dürfte ihm aber in der Regel keinerlei Schwierigkeiten bereiten, unserem Diskussionszusammenhang entnehmen zu können, was wir jeweils mit „Bewusstsein“ meinen.

Wir beginnen mit einem relativ umfassenden Bewusstseinsbegriff, der seinen Sinn erst über bestimmte erkenntnistheoretische Grundlagen erhält (vgl. Teil 1 in Tholey: Die Entfaltung des Bewusstseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit - vom Träumer zum Krieger), aber speziell von der Medizin her so geläufig sein dürfte wie andere Bewusstseinsbegriffe, die sich auf das unmittelbare Erleben beziehen. Im ersten Fall sprechen wir von einem Bewusstseinsbegriff im erkenntnistheoretischen Sinn, im zweiten von einem Bewusstseinsbegriff im phänomenologischen Sinn.

Wir gehen deshalb zunächst von einem erkenntnistheoretischen Bewusstseinsbegriff aus, weil sich von diesem aus am leichtesten durch Eingrenzung oder Abstraktion engere bzw. allgemeinere Bewusstseinsbegriffe einführen lassen. In der Sprache der Gestalttheorie wird das Bewusstsein als die erlebte oder phänomenale Welt (d. h. wörtlich „erscheinende Welt“) bezeichnet, die der erlebnisjenseitigen Welt, physischen oder transphänomenalen („über das Erscheinende hinausgehenden“) Welt gegenübergestellt wird. Zu meinem augenblicklichen Bewusstsein bzw. zu meiner phänomenalen Welt (der Erscheinungswelt von P.T.) gehört einfach alles, was jetzt da ist und was jetzt geschieht: Ich selbst mit Leib und „Seele“ (im Sinne meiner Stimmungen, Strebungen usw.), der Computer auf dem Schreibtisch, die Bücher an der Wand, der Kollege, der mich fragend anblickt; oder negativ bestimmt: Alles, was nicht mehr da ist und nicht mehr geschieht, wenn ich den sprichwörtlichen Schlag mit dem Hammer auf meinen physischen Kopf bekomme, der mich eben mein

---

\* Wir verweisen bei Johann Wolfgang von Goethe nicht auf einzelne Stellen seines Werks, wie es diesem nicht gerecht werden würde, sondern geben höchstens Hinweise auf einzelne Werke. Im übrigen empfehlen wir dem Leser, sich in das Gesamtwerk von Goethe hineinzudenken und zu fühlen.

Bewusstsein verlieren lässt (vgl. Metzger, 1965).

Vielleicht mag es dem einen oder anderen Leser merkwürdig erscheinen, dass ich ausser „subjektiven“ Gegebenheiten wie meinen Stimmungen und Strebungen, auch **objektiv und intersubjektiv erscheinende** Dinge, wie den Computer und die Bücher, und sogar eine andere Person, als Bestandteile meines Bewusstseins angesehen habe. Tatsächlich ist dies nur von einem erkenntnistheoretischen Standpunkt aus zu verstehen, der davon ausgeht, dass die gesamte vorgefundene **objektiv und intersubjektiv erscheinende** Welt - von ihren Entstehungsbedingungen her - eine subjektive Welt ist, nämlich eine von der Wahrnehmung sowie dem gesamten leibseelischen Zustand eines Subjekts (in unserem Beispiel: P. T.) abhängige Welt, die vielen Täuschungen unterliegen mag, und die, wie gesagt, durch einen einzigen Hammerschlag zum Verschwinden gebracht werden kann. Selbstverständlich wird durch diesen Hammerschlag nicht zugleich auch die erlebnisjenseitige oder transphänomenale (über meine Erscheinungen hinausgehende) Welt ausgelöscht, wie z.B. mein physischer Organismus, die anderen physischen Gegenstände oder Lebewesen, wie der Kollege, der übrigens sein eigenes Bewusstsein, bzw. seine eigene phänomenale Welt besitzt.

Von diesem umfassenden Bewusstseinsbegriff kann man durch Eingrenzung zu engeren Bewusstseinsbegriffen gelangen. Die Begriffseingrenzung geschieht in der Regel dadurch, dass nur bestimmte Teilbereiche oder Momente, die unmittelbar von ihrer Erscheinungsart als subjektiv erlebt werden, als zum Bewusstsein gehörig betrachtet werden. Dies wäre zum Beispiel der Fall, wenn ich nur die subjektiv erscheinenden Stimmungen und Strebungen oder bestimmte („private“) Körperempfindungen, wie z.B. Schmerzen, aber nicht die objektiv und intersubjektiv („öffentlich zugänglichen“) erscheinenden Gegenstände zum Bewusstsein rechnen würde. Aber hier möchte ich - bereits vorausgreifend - darauf hinweisen, dass jedes noch so objektiv und „handgreiflich“ erscheinende Ding, wie z. B. der Computer sich später „bloss“ als ein Traumgegenstand entpuppen kann, was mir jeder Klarträumer unter den Lesern bestätigen wird. Doch dazu später.

Zunächst möchte ich noch auf einen anderen ebenfalls phänomenologisch eingeführten Bewusstseinsbegriff hinweisen, der sich wohl am engsten an den üblichen Sprachgebrauch anlehnt. Ich verweise auf den Aufsatz von Duncker, der Bewusstsein als „Teilhabe“ eines phänomenalen „Ichs“ oder „Selbsts“ an einem phänomenalen "Gegenstand" (bzw. „Ereignis“) einführt. Es wäre vermessen, auf diesen von Duncker in feinsinniger und differenzierter phänomenologischer Analyse eingeführten wichtigen Bewusstseinsbegriff bereits hier näher einzugehen.

Während wir zuletzt vom erkenntnistheoretischen Bewusstseinsbegriff durch einschränkende Bedingungen zu engeren phänomenologischen Bewusstseinsbegriffen übergangen, wollen wir jetzt umgekehrt auf einige

Verallgemeinerungen des Bewusstseinsbegriffs durch entsprechende Abstraktionen hinweisen. Es ist zweckmässig in Fällen, wo es sich um allgemeingültige Sachverhalte des Bewusstseins handelt, und eine Unterscheidung zwischen dem Bewusstsein verschiedener Personen nicht interessiert, der Kürze halber einfach von **dem** Bewusstsein bzw. **der** phänomenalen Welt zu sprechen. Hier liegt eine Abstraktion vor, die in ähnlicher Weise auch dann sinnvoll ist, wenn man zum Beispiel vom Bewusstsein unterschiedlicher Gruppen, Klassen, Gesellschaften spricht oder das menschliche Bewusstsein dem tierischen gegenüberstellt. Auch wenn man vom „objektiven Bewusstsein oder Geist“ einer Epoche oder Kultur spricht, die sich in den Kulturgütern niederschlägt, handelt es sich um eine Abstraktion, bei der man niemals vergessen darf, dass die Kulturgüter letztlich dem Bewusstsein und Wirken miteinander kommunizierender Individuen entstammen. Die Annahme einer *dritten Welt* - ausser der erlebten und erlebnisjenseitigen - die z. B. Popper (vgl. z. B. Popper & Eccles, 1977) gefordert hat, ist von daher vollkommen überflüssig, und höchsten im Sinne einer „façon de parler“ aufzufassen. Sie hat in der Philosophie zu solch schwerwiegenden Irrtümern geführt, dass andere Philosophen und Forscher auch das individuelle Bewusstsein aus der Forschung ausklammern wollten, obwohl dies natürlich unmöglich ist (vgl. unten).

## 1.2 Unterteilungen des Bewusstseins im erkenntnistheoretischen Sinn

Das Bewusstsein im erkenntnistheoretischen Sinn lässt sich nach vielerlei Gesichtspunkten mehr oder weniger klar unterteilen (vgl. Metzger, 1965). Hierzu verwendet man häufig die raumsymbolischen Begriffe des „Innen“ und „Aussen“, die aber selbst wiederum in verschiedener Bedeutung gebraucht werden. Begreift man das Bewusstsein als phänomenale Welt, so liegt es z. B. nahe, zunächst unter dem „Innen“ den eigenen phänomenalen Körper oder, in gestalttheoretischer Ausdrucksweise, das *Körper-Ich* zu verstehen, unter dem „Aussen“ die *phänomenale Umgebung* oder das phänomenale Umfeld, wobei beide Bestandteile der Erscheinungswelt auch unter dem Begriff *phänomenales Gesamtfeld* zusammengefasst werden. Mit dem Ausdruck „Feld“ will man andeuten, dass in der Erscheinungswelt die einzelnen Teile und Bereiche in Analogie zu einem physikalischen Feld in enger Wechselwirkung zueinander stehen, „sich gegenseitig tragen und bedingen“, wie es der Gestalttheoretiker Köhler ausdrückt.

Ein anderer, von der streng räumlichen Analogie des „Innen“ und „Aussen“ mehr abweichender Einteilungsgesichtspunkt liegt vor, wenn Metzger zwischen dem *Innenwelt-* und *Aussenwelt-Bewusstsein* unterscheidet, und diesen beiden Bewusstseinsarten noch das *Selbstbewusstsein* gegenüberstellt. Zu letzterem gehört „das Bewusstsein dessen, wie es einem im Augenblick geht, wie es einem zumute ist, wozu man 'Lust hat'; also die ganze Welt der Stimmungen, Gefühle,

Gemütszustände...und Strebungen, wie man sie an sich selbst unmittelbar erlebt und verspürt." (Metzger, 1965, 5). Diese Zustände und Vorgänge des Ichs kann man aber häufig nur in Bezug auf das phänomenale Innen- oder Aussenwelt-Bewusstsein beschreiben, da die unmittelbare Bezogenheit (man denke z. B. an Liebe) zu ihrem Wesen gehört.

Wie unterscheiden sich nun Aussen- und Innenwelt-Bewusstsein? Unter dem Aussenwelt-Bewusstsein versteht Metzger die Gesamtheit des unmittelbar *Angetroffenen*, des als wirklich Erlebten, in das wir leibhaft, nicht durch geistige Akte, sondern z. B. durch unsere (erlebten) Hände eingreifen können. Im obigen Beispiel, mein Körper, der Computer, die Bücher, mein Kollege... Anzumerken ist, dass selbstverständlich auch im Traum die Dinge und Personen als unmittelbar angetroffen erlebt werden, und deshalb nach der hier getroffenen Unterscheidung zum Aussenwelt-Bewusstsein gehören. Demgegenüber versteht er unter dem Innenwelt-Bewusstsein die Gesamtheit des Vergegenwärtigten, also des bloss Gedachten, Vorgestellten, Vermuteten, Geplanten (was natürlich auch im Traum vorhanden sein kann). Vergegenwärtigtes erscheint im Erleben als unwirklich und hat häufig den Charakter der Intentionalität, d. h. des „Hinweisens“ oder „Abbildens“ dessen, was augenblicklich nicht wahrgenommen wird.

Die zwei bisher getroffenen Unterscheidungen zwischen „Innen“ und „Aussen“ sind voneinander unabhängig. Das, was z. B. unter dem letzten Aspekt zum Innen gehört, man denke an eine Vorstellung, kann unter dem ersten Aspekt zum „Aussen“ gehören, wie es bereits dem Terminus **Vorstellung**, d. h. *vor* das phänomenale Ich gestellt, zu entnehmen ist (womit wir nicht sagen möchten, dass alle Vorstellungen sich immer vor dem Ich befinden).

Beiden Unterscheidungsgesichtspunkten ist gemeinsam, dass sie *phänomenologischer* Art sind. Dies gilt nicht für den folgenden Einteilungsgesichtspunkt, der besonders wichtig wird, wenn wir uns nicht nur auf die im gewöhnlichen Wachzustand erlebte *Wachwelt*, sondern auch auf in anderen Bewusstseinszuständen erlebte Welten, wie z. B. die *Traumwelt*, beziehen. Während die Gestaltung der Wachwelt weitgehend von *äusseren* Sinnesprozessen abhängig ist, sind für die Gestaltung der Traumwelt, *innere* oder *unbewusste* Hirnprozesse hauptverantwortlich. Deshalb werden wir im ersten Fall auch von einer *äusseren Welt*, im zweiten Fall von einer *inneren Welt* sprechen. Hier betrifft der Unterscheidungsgesichtspunkt nicht wie zuvor die Erscheinungsweise, sondern die der beiden unterschiedenen Welten. Welcher Gesichtspunkt bei den Erörterungen in den Beiträgen dieser Zeitschrift gemeint ist, wird, wenn nicht ausdrücklich erwähnt *Entstehungsbedingungen*, aus dem Zusammenhang, in dem die Begriffe gebraucht werden, deutlich hervorgehen. (Für weitere Unterscheidungen zwischen „Innen“ und „Aussen“ im Zusammenhang mit der Bewusstseinsproblematik vgl. Bischof, 1965.)

Spätestens an dieser Stelle, nach diesen spitzfindig erscheinenden Unterscheidungen, müssen wir nochmals an die Geduld des Lesers appellieren. Ohne solche Unterscheidungen wird man niemals die Lehre vom Bewusstsein verstehen und in geeigneter Weise nutzen können, sondern höchstens einer der gerade heute verbreiteten dogmatischen und gefährlichen Irrlehren von Scharlatanen verfallen. Wir meinen darüber hinaus, dass die gesamte Philosophie und Psychologie oder noch allgemeiner alle diejenigen Wissenschaften, die es mit dem Bewusstsein *und* Verhalten von Lebewesen zu tun haben, in gefährliche Sackgassen geraten sind, weil sie gerade bezüglich der eben angesprochenen Unterscheidungen *alles mit allem verwechseln oder vermengen*. Wir wollen dies nicht als leere Behauptung stehen lassen, sondern am Beispiel vieler „wissenschaftlicher“ Lehren vom Menschen im einzelnen in dieser Zeitschrift aufgreifen. Es geht hier um Grundfragen der Menschheit, die theoretisch und praktisch von gleich wichtiger Bedeutung sind.

### 1.3 Veränderte Bewusstseinszustände

Wie das Beispiel des Traums schon andeutet, erstreckt sich unser Interesse nicht nur auf das gewöhnliche Tagesbewusstsein, sondern auch auf sogenannte *Veränderte Bewusstseinszustände* (vgl. hierzu auch den Aufsatz von Klaus Stich), wofür wir zuweilen die Abkürzung **VBZ** (ohne Deklination) verwenden. Vielleicht sollten wir einfacher von Bewusstseinszuständen (**BZ**) sprechen, weil man wohl keine allgemeine Einigung darüber erzielen dürfte, wann nun ein Bewusstseinszustand als verändert oder nicht verändert zu betrachten ist. Während beispielsweise in unserem Zivilisationskreis das gewöhnliche Alltagsbewusstsein als normal eingestuft wird, gilt es in vielen Weisheitslehren eher als ein negativ zu beurteilender Trancezustand, aus dem es zu Erwachen gilt. Dies ist im Übrigen auch unsere Meinung, die wir noch näher erläutern wollen. Der Ausdruck „Veränderte Bewusstseinszustände“ bzw. *Altered States of Consciousness*, geht auf Charles Tart (1969) zurück. Er behandelt in seinem gleichnamigen Klassiker der Reihe nach: 1. den hypnagogischen Zustand zwischen Wachen und Träumen, 2. den Traum, 3. die Meditation, 4. die Hypnose und 5. durch Drogen hervorgerufene psychedelische Zustände. Wir selbst wollen uns in Forschung und Anwendung auf die ersten drei bzw. mit diesen verwandte Formen von **VBZ** konzentrieren, weil wir möglichst auf „Fremdeingriffe“ durch *andere Personen* (wie z. B. bei der Hypnose) oder durch *Drogen* verzichten wollen. Wir sehen bei jeglicher Art von derartigen Fremdeingriffen gewisse Risiken, die hauptsächlich in der Ausschaltung bestimmter natürlicher Selbstschutztendenzen bestehen. Auch apparativen Verfahren zur Herbeiführung von **VBZ** sind wir in der praktischen Anwendung gegenüber skeptisch eingestellt, wir haben solche Verfahren nur zu Forschungszwecken benutzt (vgl. den Beitrag von Jack Reis). Unser *anwendungsbezogenes* Interesse gilt in erster Linie einfachen und „natürlichen“ Verfahren zur Erreichung „höherer“ Bewusstseinszustände, die sich vor allem im Hinblick auf Klarheit, Wachheit und Weite des Bewusstseins auszeichnen. Was dies

heisst, lässt sich leichter veranschaulichen, wenn wir von einem Zustand der Trübung, Einengung oder Vewirrtheit des Bewusstseins ausgehen, der jedem von uns bekannt ist und diesem einen Bewusstseinszustand mit höherer Klarheit gegenüberstellen, der zwar nicht jedem aus eigener Erfahrung bekannt ist, aber ohne Hilfsmittel zu erlernen ist und hoffentlich von jedem unserer Leser früher oder später auch erlernt wird. Kurz gesagt: Wir stellen dem gewöhnlichen Träumen das bewusste Träumen gegenüber, für das ich den Ausdruck „Klarträumen“ geprägt habe.

## 1.4 Die besondere Bedeutung des Klarträumens innerhalb der Veränderten Bewusstseinszustände

Um Klarträume von gewöhnlichen Träumen abzugrenzen, hatte ich in verschiedenen früheren Veröffentlichungen sieben Kriterien der Klarheit unterschieden. Ein einziges dieser Kriterien bezog sich nicht auf das Erleben *während* des Klarträumens, sondern auf die Klarheit der Erinnerung nach dem Aufwachen. Wenn wir dieses Kriterium beiseite lassen, bleiben noch sechs übrig, die im folgenden so formuliert werden sollen, dass sie sich nicht nur zur Charakteristik einer besonderen Form des *Träumens*, sondern auch zur Kennzeichnung anderer durch Klarheit ausgezeichneten „höheren“ Bewusstseinszustände (inklusive der Auszeichnung bestimmter Formen des physischen Wachzustands) verwendet werden können:

1. *die Klarheit über den Bewusstseinszustand*, in dem man sich augenblicklich befindet,
2. *die Klarheit über die Entscheidungsfreiheit*, dies oder jenes zu tun,
3. *die Klarheit des Bewusstseins* im Gegensatz zur Trübung, Verwirrtheit oder Einengung des Bewusstseins,
4. *die Klarheit der Wahrnehmung* dessen, was man sieht, hört, fühlt, riecht (im phänomenologischen Sinn),
5. *die Klarheit über seine Person*, seine Situation und seine Pläne,
6. *die Klarheit über den Sinn* dessen, was man gegenwärtig erlebt und tut, wobei Sinn sowohl den Zweck als auch den symbolischen Gehalt eines Sachverhalts meinen kann.

Die höchste Form des Klarträumens wird erreicht, wenn alle Kriterien der Klarheit während des Träumens erfüllt sind. Da dies nur selten der Fall ist, sprechen wir schon von einem Klartraum, wenn die ersten fünf Kriterien sowie das in dieser Aufzählung nicht genannte Kriterium der klaren Erinnerung an die Traumerlebnisse erfüllt sind. Die Erfüllung des 5. Kriteriums im Traumzustand betrifft die klare Erinnerung an das Wachleben, also daran, wer und was man im Wachleben ist, und was man sich z. B. im Wachzustand für diesen Traum vorgenommen hat. Bei dieser Definition des Klartraums haben wir uns zum einen von dem empirischen Sachverhalt leiten lassen, dass diese Kriterien meist gleichzeitig erfüllt sind (zumindest, wenn die beiden ersten erfüllt sind), zum anderen von dem pragmatischen Gesichtspunkt, dass sich nur bei der Erfüllung dieser

Kriterien die von uns bevorzugten experimentell-phänomenologischen Untersuchungen (vgl. hierzu Abschn. 2.1) durchführen lassen. Die Möglichkeit solcher Untersuchungen eröffnete erst die revolutionären neuen Perspektiven innerhalb der modernen Traum- und Bewusstseinsforschung.

In dieser Ausgabe unserer Zeitschrift finden sich viele anschauliche Beispiele von Klarträumen, die diese erste abstrakte Einführung des Klartraumbegriffs mit Leben füllen werden. Doch kann sich der Leser, der noch keinen Klartraum erlebt hat, schon hier ein erstes anschauliches Bild von einem solchen Traum machen, wenn er sich vorstellt, dass alles, was er jetzt wahrnimmt, bloss geträumt ist, dass insbesondere auch der eigene, völlig wirklich erscheinende Körper nur ein Traumkörper ist, während sein physischer Organismus, über den er keine Sinnesinformationen besitzt, irgendwie im Bett liegt und schläft. Klarträume von solch erstaunlicher Gleichheit mit dem Wachzustand treten zwar tatsächlich auf; aber, was für uns bedeutsamer ist, auch andere von eindrucksvollem *symbolischem Gehalt*.

Wir wollen im letzteren - häufiger auftretenden - Fall von einer *Symbolwelt* sprechen, in der sich das Ich befindet. Ähnlich wie uns die erlebte Wachwelt trotz mancher Wahrnehmungstäuschungen wichtige Informationen über die physische Welt liefert, so kann uns die Symbolwelt im Klartraum trotz symbolischer „Verkleidungen“ wichtige Auskünfte über uns geben, insbesondere über unsere Persönlichkeit sowie unsere innerseelische und psychosoziale Situation. Und ähnlich, wie wir nur über das Handeln im Wachzustand uns von Wahrnehmungstäuschungen befreien können, so können wir in der Symbolwelt nur dann symbolische Verkleidungen wirklich klar durchschauen, wenn wir mit klarem Bewusstsein handelnd in das Symbolgeschehen eindringen. Dies können wir in gewöhnlichen Träumen nicht. Freud mag zwar recht gehabt haben, wenn er den Traum als *Königsweg zum Unbewussten* bezeichnete. Es nützt aber wenig, wenn man diesen Weg mit getrübttem Bewusstsein und handlungsunfähig betritt, bzw. erst nach dem Aufwachen einem Psychotherapeuten von seinen (noch getrübtteren) Traumerinnerungen und den damit verbundenen Assoziationen erzählt.

***Wichtiger scheint es zu sein, sich mit klarem Bewusstsein und freier Entscheidungsmöglichkeit mit dem Symbolgeschehen selbst auseinanderzusetzen, um zur Einsicht und zur Klärung unserer seelischen Probleme zu gelangen; als Voraussetzung zur Selbstentfaltung und zum schöpferischen Miteinander.***

Wenn ich dem Klarträumen in Forschung und Anwendung eine besondere Bedeutung beimesse, dann nicht aus dem historischen Grund, weil ich die ersten wissenschaftlichen Experimente auf diesem Gebiet durchgeführt habe, sondern aus *sachlichen Gründen*. Dies geht schon aus der knappen Gegenüberstellung von Klarträumen und gewöhnlichen Träumen hervor.

Wir wollen hier vorläufig noch auf einige Vorzüge des Klarträumens gegenüber verwandten Phänomenen wie Meditieren oder Imaginieren (die wir ebenfalls als nützlich anerkennen und in unserer Zeitschrift behandeln werden) hinweisen:

1. Das Klarträumen hat zunächst einmal gegenüber dem Meditieren oder Imaginieren den Vorzug, dass es, wenn wir es erst einmal beherrschen, uns keinerlei Tageszeit mehr raubt.
2. Wichtiger aber scheint uns der Vorzug, dass das Klarträumen im Hinblick auf die leibseelische Selbstheilung und Selbstenfaltung gegenüber den anderen Verfahren in vielerlei Hinsicht wirksamer ist. Positive Erfolge der Meditation werden beispielsweise an Änderungen der Traumhalte gemessen und nicht umgekehrt. Wir führen dies unter anderem auf den höheren erlebten Wirklichkeitsgrad des Klarträumens, der sogar denjenigen des gewöhnlichen Wachzustands übertreffen kann, zurück.
3. Beim Klarträumen besteht nach den bisherigen Befunden eine *grössere Interaktion zwischen den Hirnhälften* als bei anderen Bewusstseinszuständen, wobei eine derartige Interaktion von den meisten Bewusstseinsforschern als Voraussetzung schöpferischer Leistungen betrachtet wird.
4. Das Klarträumen lässt sich im Verlauf der Übung immer länger ausdehnen, bis es sich schliesslich über die gesamte physische Schlafphase erstreckt, wobei gleichzeitig **immer höhere Bewusstseinsstufen** erreicht werden, die schliesslich auch zum geistigen-seelischen Erwachen im physischen Wachzustand führen, wovon alte Weisheitslehren bereits vor Jahrtausenden gesprochen haben.

Spätestens bei der letzten und weitreichenden - hier ohne nähere Begründung vorgetragenen - Behauptung wird sich beim kritischen Leser zu Recht Skepsis regen. Während es wohl unmittelbar einleuchtet, dass wir uns beim gewöhnlichen Träumen in einem Zustand der Trübung oder Verwirrtheit des Bewusstseins befinden, dürfte es nicht so unmittelbar einsichtig sein, dass wir uns auch im gewöhnlichen Wachzustand nur in einem Zustand der Bewusstseinstrübung befinden, aus dem es zu erwachen gilt (vgl. hierzu des näheren Abschnitt 3). Aber diese schon seit Jahrtausenden immer wieder hervorgebrachte Behauptung, hat in unseren Untersuchungen vielfältige erfahrungswissenschaftliche Belege gefunden, auf die wir in den verschiedenen Einzelbeiträgen noch eingehen werden. Ausserdem werden wir in den wissenschaftlichen Beiträgen immer wieder konkrete Anweisungen geben, die zum „Erwachen“ im Traum und Alltag geeignet sind, so dass jeder die Wirksamkeit unsere Methoden für sich selbst oder (als verantwortungsvoller Wissenschaftler) an anderen überprüfen kann, wobei wir selbstverständlich für Rückmeldungen (positiver oder negativer Art) dankbar sind.

## 2. BEWUSSTSEINSFORSCHUNG

### 2.1 Der Vorrang der Phänomenologie in der Bewusstseinsforschung

Nach diesen intuitiven Vorklärungen, die teilweise bereits in den Bereich der Anwendung führten, wenden wir uns nun den unterschiedlichen Zugängen der Bewusstseinsforschung zu. Als grundlegende und wichtigste erfahrungswissenschaftliche Methode ist die Phänomenologie (wörtlich: Erscheinungslehre) im Sinne der Erlebnisbeobachtung und -beschreibung zu betrachten. Bei der Beobachtung von Phänomenen beziehen wir uns auf eine *phänomenologische Forderung*, die erstmals Johann Wolfgang von Goethe ausdrücklich für Kunst und Wissenschaft (z. B. in „Gespräche mit Eckermann“) erhoben hat. Bei ihrer Formulierung halten wir uns an den Wortlaut des Gestalttheoretikers Wolfgang Metzger (1975,12), der sich seinerseits auf Goethe bezieht:

*„Das Vorgefundene zunächst einfach hinzunehmen, wie es ist; auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelbaren Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge seither sprechen zu lassen, ohne Seitenblicke auf Bekanntes. früher Gelerntes, 'Selbstverständliches', auf inhaltliches Wissen, Forderungen der Logik, Voreingenommenheiten des Sprachgebrauchs und Lücken des Wortschatzes. Der Sache mit Ehrfurcht und Liebe gegenüberzutreten. Zweifel und Misstrauen aber gegebenenfalls zunächst vor allen gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu fassen suchte“ (Hervorhebung von P. T.).*

Die **Liebe** zur Sache, die hier gemeint ist, macht nicht **blind**, wie es im Sprichwort heisst, sondern gerade umgekehrt **sehend**, wie es Goethe sagt.

Um zu einer *Wissenschaft* vom Bewusstsein zu kommen, müssen wir von der reinen Phänomenbeobachtung einen Schritt weitergehen, um zu einer intersubjektiv verständlichen Sprache zu gelangen. Dies ist im Wachzustand verhältnismässig leicht, weil sich dort durch das sprachliche oder gestische Hinweisen auf bestimmte Gegebenheiten, Phänomenbegriffe einführen lassen (z. B.: die Farbe dieses Stoffs heisst „violett“). Wir können uns dabei natürlich niemals sicher sein, ob das „Violett“ einer Person dem Phänomen „Violett“ einer anderen Person gleich ist, worauf Karl Duncker in einem früheren Aufsatz (1932/33) hinwies. wir können uns aber (zumindest innerhalb von farbtüchtigen Personen) über die Stellung der Farben in einem *Ordnungssystem* einigen. z. B. darüber, dass „Violett“ im Ordnungssystem des Farbkreises, der die erlebten Farben nach ihrer phänomenalen Ähnlichkeit ordnet, zwischen „Rot“ und „Blau“ liegt. Somit ist es möglich, zur intersubjektiven Einigung über die *strukturellen* Merkmale des Bewusstseins im Sinne der phänomenalen Welt zu gelangen.

Bei manchen Bewusstseinszuständen ist allerdings das Bewusstsein dermassen verändert, dass die Person in diesem Zustand eine Sprache spricht, die ein anderer, der sich nicht in einem solchen Zustand befindet, nicht verstehen kann. Charles Tart (1972) schlägt in einem Aufsatz über zustandsspezifische Wissenschaften vor, dass es dann sinnvoll ist, dass sich der Untersuchungsleiter in denselben Zustand versetzt wie die zu untersuchenden Personen. Sein Vorschlag setzt allerdings voraus, dass sich diese Personen in dem betreffenden Zustand überhaupt noch gegenüber anderen äussern können. Dies trifft aber zum Beispiel auf den Traumzustand nicht zu. Hier muss man sich notwendigerweise auf Erinnerungen stützen.

Ähnliches gilt für den Klartraumzustand, der sich allerdings in dieser Hinsicht gegenüber dem gewöhnlichen Traumzustand doch etwas auszeichnet. So können bereits *während* des Klarträumens bestimmte, wenn auch karge Informationen - z. B. über einen Augenbewegungscode (vgl. unten) - nach „ausser“ gesandt werden. Ausserdem beziehen sich die Beobachtungsbefunde beim Klarträumen nicht nur auf die Erinnerung an unmittelbar angetroffene Phänomene, wie z. B. Schmerzen erlebt zu haben, sondern auch an *Urteile* über diese Sachverhalte. also daran, dass man die Feststellung getroffen hat, Schmerzen zu erleben.

Bei der begrifflichen Fassung vom Wachzustand her unbekannter Erlebnisse kann zudem der Aufweis *interner*, d. h. phänomenaler Situationen, in denen diese Phänomene auftreten, hilfreich sein. Schliesslich können unbekannte Erlebnisse durch ihre Ähnlichkeit mit bekannten Phänomenen mit Hilfe metaphorischer Ausdrücke belegt werden, so dass einer intersubjektiv verständlichen Sprachregelung zumindest für den Personenkreis, der ebenfalls genügend Erfahrungen im gleichen Bewusstseinszustand hat, schliesslich kaum noch grosse Hindernisse im Weg stehen dürften. Es ist aber daran zu erinnern, dass grundsätzlich nur strukturelle Sachverhalte mitteilbar sind und somit das *Erleben* und *Leben* weit über das Mitteilbare hinausreicht, was grossen Denkern und Künstlern, wie insbesondere auch Goethe, schon immer klar war.

Ist zumindest bis zu einem gewissen Grad eine intersubjektive Verständigung vorhanden, die sich übrigens im Verlauf der Forschung durch fortwährende Rückmeldeprozesse stetig verbessern kann, ist die Voraussetzung für einen dritten Schritt, denjenigen der systematischen intersubjektiven Phänomenbeschreibung, geschaffen. Hier ist es wohl angebracht die Phänomenologie von der Methode der Introspektion oder Selbstbeobachtung abzugrenzen, wie sie vor allem in der Assoziationspsychologie angewandt wurde. Einmal wurden bei Introspektion (wörtlich: Innenschau) wegen ihrer erkenntnistheoretisch naiven Haltung nur die sogenannten inneren Phänomene (Gedankeninhalte, Vorstellungen, Gefühle usw.) untersucht. Zum anderen ging man aufgrund sensualistischer Vorurteile atomistisch vor (vgl. hierzu auch den Beitrag von

Duncker), indem man nach sogenannten Elementarempfindungen, -vorstellungen und -gefühlen suchte, die natürlich als Hirngespinnste zu betrachten sind. Dass die Introspektion der phänomenologischen Forderung widerspricht, weil sich phänomenale Sachverhalte als ganzheitlich darstellen, wurde ebenfalls von Goethe bereits lange vor der Gründung der Gestalttheorie, die diesen Sachverhalt aufgriff, deutlich herausgestellt.

Goethe blieb es ferner vorbehalten, die Phänomenologie über die reine Phänomenbeschreibung hinaus mit Versuchen in Verbindung zu bringen (vgl. vor allem seine „Farbenlehre“). Was schliesslich innerhalb der Gestalttheorie zum Ausbau der experimentellen Phänomenologie bzw. der phänomenologischen Experimentalforschung führte, der wichtigsten Forschungsstrategie dieser wissenschaftlichen Richtung.

Während sich die Gestalttheorie allerdings bisher in ihrer phänomenologischen Experimentalforschung fast ausschliesslich dem gewöhnlichen Alltagsbewusstsein zuwandte, haben wir nun diese Forschungsstrategie in angemessen abgewandelter Form auch zur Untersuchung von **VBZ**, und insbesondere des Klartraumzustands, angewandt. Die Durchführung von Klartraumexperimenten verlangt z. B., dass verschiedene Versuchspersonen nach einem vom Versuchsleiter festgelegten Plan instruiert werden, in ihren Klarträumen ihr Verhalten in vorgeschriebener Weise zu variieren und die Effekte auf das Traumgeschehen zu beobachten und nach dem Aufwachen aufzuzeichnen. Hierdurch gelangt man zu allgemeingültigen Gesetzmässigkeiten, die der Erklärung und Vorhersage von Traumphänomenen dienen. Allerdings ist man zur lückenlosen Erklärung und Vorhersage meist auf sogenannte quasi-phänomenale Konstrukte (Bischof, 1965. 38) angewiesen, wie z. B. das Konstrukt des „Unbewussten“ oder des „psychologischen Widerstandes“, um Beispiele aus der Psychoanalyse aufzugreifen. Diese Konstrukte weisen ihrerseits auf zugrundeliegende physiologische Sachverhalte hin. So ergibt sich eine enge Beziehung zwischen phänomenalen und physiologischen Gegebenheiten.

Sehr wichtig ist nun, dass man durch phänomenologische Experimente, also ohne jegliche physiologische Beobachtung, psychophysiologische Hypothesen, die sich auf den Zusammenhang zwischen phänomenalen und physiologischen Sachverhalten beziehen, überprüfen kann. Hierzu ein eigenes Beispiel (vgl. Tholey 1977): Ich habe erfahrene Klarträumer instruiert, während des Klarträumens ihre Blick- und Verhaltensweise in vorher geplanter Weise zu variieren. Durch die Versuchsergebnisse konnte ich eine Reihe verschiedener Hypothesen über den Zusammenhang von Augenbewegungen und Traumgehalten widerlegen. Hingegen sprachen alle Befunde dafür, dass ein enger Zusammenhang zwischen den *subjektiven* Blickbewegungen im Traum und den *objektiv registrierbaren* Augenbewegungen besteht. Daraus hatte ich die für die Entwicklung der modernen Traumforschung revolutionäre Folgerung gezogen, dass man

während des Träumens über einen Augenbewegungscode Informationen nach „ausser“ senden kann, was völlig neue Perspektiven der experimentellen Traumforschung eröffnet hat. Wir werden in dieser Zeitschrift noch eingehender auf diesen Sachverhalt eingehen. An dieser Stelle sollte er nur zum Beleg der ausserordentlichen Bedeutung der experimentellen Phänomenologie dienen.

Bevor wir auf andere für die Bewusstseinsforschung relevante Forschungsansätze und ihren Zusammenhang mit der Phänomenologie eingehen, wollen wir die wichtigsten aufeinander aufbauenden Schritte der Phänomenologie noch einmal zusammenfassend festhalten:

1. die möglichst vorurteilsfreie Phänomenbeobachtung,
2. die Erstellung einer intersubjektiv-verständlichen Sprache zur Beschreibung von Phänomenen,
3. die systematische intersubjektive Beschreibung von phänomenalen Sachverhalten.
4. die experimentelle Phänomenologie zur Aufstellung von allgemeingültigen Gesetzesaussagen, die der Erklärung und Vorhersage von phänomenalen Sachverhalten und ihrem Zusammenhang mit physiologischen Sachverhalten dienen.

## 2.2 Phänomenologische und „naturwissenschaftliche“ Erforschung des Bewusstseins

Am Beispiel der Augenbewegungen während des Träumens konnten wir bereits auf den engen Zusammenhang zwischen phänomenalen und physiologischen Gegebenheiten hinweisen. Die Wissenschaft, die sich mit solchen Zusammenhängen befasst, heisst Psychophysiologie oder allgemeiner Psychophysik. wobei man zwischen „äusserer“ und „innerer“ Psychophysik unterscheidet. Die letztere befasst sich mit den unmittelbaren physischen Grundlagen des Bewusstseins im Gehirn. Sie ist noch nicht weit fortgeschritten und mit verschiedenen philosophischen Problemen belastet, interessiert den Bewusstseinsforscher aber naturgemäss in grösserem Mass als die äussere Psychophysik. Man hat das Vorgehen der inneren Psychophysik damit verglichen, dass man sich gleichsam von zwei Seiten dem Bewusstsein nähert: zum einen von der Phänomenologie, zum anderen von der Hirnforschung her. Bei einem solchen Vergleich darf man aber nicht den Vorrang der Phänomenologie vergessen, insofern sie die einzige Erfahrungswissenschaft ist, die einen unmittelbaren Zugang zu ihrem Untersuchungsgegenstand, nämlich zum Bewusstsein oder der phänomenalen Welt hat. Die Hirnforscher sowie alle anderen sogenannten exakten Naturwissenschaftler sind grundsätzlich immer auf verzerrte und karge Informationen, die ihnen über Sinnesprozesse und Messinstrumente übermittelt werden, angewiesen. So wird die Hirnforschung, so weit sie sich auch immer fortentwickeln wird, grundsätzlich niemals die Buntheit und Fülle der dem Phänomenologen unmittelbar zugänglichen Erscheinungswelt erfassen. Der Unterschied

zwischen den blutleeren und kargen Ergebnissen der Hirnforschung und dem Reichtum der phänomenologischen Befunde wird jedem noch deutlicher, der erfahren hat, dass die Alltagswelt nur einen blassen Schimmer der möglichen Erfahrungen in „höheren“ Bewusstseinszuständen widerspiegelt. Selbstverständlich wollen wir damit die Ergebnisse der Hirnforschung keineswegs abwerten; dies können wir schon deshalb nicht, weil wir uns selbst mit Gewinn auf ihre Methoden und Ergebnisse gestützt haben. Wir vertreten auch die für die Bewusstseinsforschung fruchtbare Arbeitshypothese, dass die Erlebnisvorgänge mit den zugrundeliegenden Hirnprozessen isomorph sind d.h. gleich in ihren dynamischen Strukturen (vgl. hierzu im Detail die Abschn. 1.5 und 1.6 meines folgenden Beitrags). Diese Theorie hat Wolfgang Köhler schon in seinem Buch „Physische Gestalten“ (1920) vertreten. Dort hat er im einzelnen nachgewiesen, dass Gestalten und zielgerichtete Vorgänge nicht nur im Bereich des Seelischen, sondern auch im Bereich des Physischen auftreten. Allerdings hatte hierauf bereits Goethe (z.B. in den Wahlverwandschaften) hingewiesen. Von Goethe stammt übrigens auch der dynamische Begriff der Gestalt, auf den sich die Gestalttheorie beruft und der von dem statischen Begriff der Form abgegrenzt wird. So ist es wohl zu verstehen, dass Wolfgang Köhler seinem Buch Goethes Sinnspruch *„Denn was innen ist, das ist aussen“*, als Motto voranstellte (obwohl Goethe diesen Satz in einem etwas anderen Sinn verstand, wie wir noch sehen werden).

Ausser der Phänomenologie und Physiologie, kann aber auch die Verhaltensforschung (als Teilgebiet der Psychologie und der Biologie) einen Beitrag zur interdisziplinären Bewusstseinsforschung liefern. Die Verhaltensbeobachtung ist besonders wichtig, wenn wir den Bereich des menschlichen Bewusstseins verlassen und uns dem Bewusstsein oder der speziellen „Merkwelt“, um einen Ausdruck des Biologen Uexküll aufzugreifen, von Tieren zuwenden. Hier können wir weder unser eigenes Bewusstsein zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen machen, noch können wir über sprachliche Kommunikation etwas über das Bewusstsein von den zu untersuchenden Lebewesen erfahren. Trotzdem können wir zu wesentlichen Erkenntnissen über das Bewusstsein anderer Lebewesen kommen, die sich dann durch Vorhersagen bestätigen lassen, wenn wir auch bei diesen Beobachtungen phänomengerecht vorgehen. Dies hat der Gestalttheoretiker Wolfgang Köhler in verschiedenen Schriften (vgl. z.B. 1933) über die Phänomenologie des Verhaltens von Menschen und Tieren in vortrefflicher Weise gezeigt. Wir möchten jetzt schon darauf hinweisen, dass man durch das Klarträumen so empfänglich für die Gedanken, Emotionen und Absichten anderer Menschen werden kann, als ob es sich um das eigene Innere handle. Das Innere drückt sich nämlich im (phänomenal) Äusseren aus, nur haben wir hierfür das Gespür verloren, weil wir zu sehr mit uns selbst beschäftigt sind. Auf diesen Sachverhalt hat nun Goethe den bereits erwähnten Sinnspruch: *„Denn was innen ist, das ist aussen“*, angewandt (vgl. hierzu auch Bischof, 1965. 39, Fussn. 11). Wir werden auf diesen äusserst wichtigen, aber verwickelten

Sachverhalt, der nichts mit Telepathie zu tun hat, sondern zur heute leider vernachlässigten Ausdruckspsychologie gehört, im Rahmen unserer Zeitschrift noch ausführlich eingehen.

In Zusammenhang mit der Verhaltensbeobachtung möchten wir ausdrücklich darauf hinzuweisen, dass auch der Begriff des Unbewussten, der ja untrennbar mit dem des Bewusstseins verbunden ist, nicht nur unter Bezug auf phänomenale Symptome, wie Traum inhalte, sondern auch unter Bezug auf Verhaltenssymptome, man denke an die sogenannten „Freudschen Fehlleistungen“, eingeführt wurde.

Wir haben uns bisher bei der Aufzählung der naturwissenschaftlichen Methoden zur Erforschung des Bewusstseins vorerst auf Wissenschaften bezogen, die sich mit der Erforschung der lebendigen Natur befassen. Nun hat sich aber von der modernen Physik her, die ja nach ihrem eigenen Selbstverständnis die unlebendige Natur zu erforschen sucht, ein für viele überraschender neuer Zugang zur Bewusstseinsforschung eröffnet. Sowohl von den physikalischen Grundlagenforschern, die sich mit den kleinsten „Teilchen“ der Natur beschäftigen, als auch von solchen, die sich mit der Entstehung und Entwicklung des gesamten Kosmos befassen, wird zunehmend auf die enge Verbindung von „Geist“ und „Materie“ und in diesem Zusammenhang auch auf alte fernöstliche Lehren hingewiesen. Dass wir diese Entwicklung mit besonderem Interesse verfolgen ist selbstverständlich. Dies ist aber für die Gestalttheorie nicht neu, die sich immer gut mit theoretischen Physikern verstand (im Gegensatz zu Technikern, die ihr „geistloses“ Maschinen- oder Robotermodell auf den Menschen zu übertragen suchten). Letztlich zeigt sie aber auch hier wieder die Sonderstellung und der methodologische Vorrang der phänomenologischen Bewusstseinsforschung; denn auf was stützten sich die fernöstlichen Lehren anderes als auf phänomenologische Bewusstseinsforschung und deren Anwendung (wenn man von einigen metaphysischen Zusatzannahmen einmal absieht)? Um dies an einem Beispiel zu erläutern: In diesem Jahrhundert wurde in der Physik durch die Entdeckung des Hologramms ein Modell entwickelt, das der Struktur von Erlebnissen entspricht, die seit Jahrtausenden von den „alten Weisen“, den Religionsgründern und Mystikern beschrieben wurden, den Erfahrungen des „Alles in Einem und Einem in Allem“. Es wäre allerdings völlig verfehlt, die Entdeckung und Verwirklichung holographischer Strukturen in der Physik nachträglich als einen „Beweis“ für die Existenz solcher Strukturen innerhalb der menschlichen Erfahrungsmöglichkeiten zu sehen. Ebenso absurd wäre es, die Existenz von Phänomenzusammenhängen, die durch phänomenologische Experimente gewonnen wurden, einfach deshalb zu leugnen, weil es dazu noch kein hinreichend geeignetes physikalisches Modell gibt. Wir denken zum Beispiel an die Befunde der aufsehenerregenden Experimente zur „Traumtelepathie“ (Ullmann, Krippner & Vaughan, 1977). Wenn man unserem Gedankengang gefolgt ist, muss ja die Physik notwendig immer der Phänomenologie „hinterherhinken“ und es wäre für sie von grösster heuristischer

Fruchtbarkeit, wenn sie sich die Mühe gäbe, physikalische Erklärungen für als sicher geltende phänomenologische Befunde zu finden. Hier liegt der Vergleich der Fabel mit dem Igel und dem Hasen nahe. Der Physiker muss als Hase notgedrungen dem Phänomenologen in der Rolle des Igels immer hinterherlaufen, aber es würde ihm zumindest viele Irrwege ersparen, wenn er danach Ausschau halten würde, wo der Phänomenologe sich schon befindet. Aber leider ist es doch so, dass in der heutigen Zeit auch die aufgeschlossenen Physiker nichts von dem wissen, was experimentelle Phänomenologen, vor allem innerhalb der Gestalttheorie, in diesem Jahrhundert in mühsamer Detailarbeit erforscht haben.

## 2.3 Phänomenologie und geisteswissenschaftliche Erforschung des Bewusstseins

Einen etwas direkteren Zugang als den naturwissenschaftlichen Ansätzen zur Bewusstseinsforschung hatte man zumindest früher den sogenannten geisteswissenschaftlichen Methoden zugeschrieben. Diese wenden sich zwar ebenfalls nicht unmittelbar dem Bewusstsein zu, aber doch letztlich vom Bewusstsein geschaffenen Gebilden wie der Sprache, Kunstwerken, Mythen, Märchen, kurz den Kulturgütern jeglicher Art, die man als Ausdruck des bereits oben erwähnten „objektiven Geistes“ betrachtet, der nun seinerseits Rückschlüsse auf den "subjektiven Geist", also das Bewusstsein der Menschen, dem er entstammt, erlaubt. Wenn wir speziell an die von uns untersuchten Bewusstseinszustände denken, in denen wir uns meist wie im Traum, Klartraum oder der Meditation, in einer Symbolwelt bewegen, sehen wir eine enge Verbindung zu zahlreichen Geisteswissenschaften, in denen ebenfalls die Symbolik eine wichtige Rolle spielt, und wir ähnliche Interpretationsmethoden zu ihrer Erfassung gebrauchen. Auch hier gilt natürlich die phänomenologische Grundforderung von Goethe, zuerst das Kunstwerk (und dazu kann man auch den Traum rechnen), für sich sprechen zu lassen, und es nicht voreilig mit den Scheuklappen dogmatischer Theorien zu betrachten. Wir möchten aber betonen, dass wir keinen grundsätzlichen Unterschied zwischen Natur- und Geisteswissenschaften sehen können. Oder gehört der „Geist“, was immer damit gemeint ist, nicht zur Natur? Auch bezüglich des methodischen Vorgehens sehen wir keinen grundsätzlichen Unterschied. In beiden Arten von Wissenschaften spielen Erklären **und** Verstehen eine wichtige Rolle, mögen die Vertreter dieser Wissenschaften auch noch so sehr das Gegenteil hiervon behaupten.

Dass speziell die Philosophie, als sogenannte über den Einzelwissenschaften stehende Universalwissenschaft, in der Bewusstseinsforschung eine grosse Rolle spielt, dürfte schon bei der erkenntnistheoretischen Begründung des ersten Bewusstseinsbegriffs klar geworden sein. Letztlich bestimmt die Philosophie, sei es in Form der Erkenntnistheorie, der Leib-Seele-Problematik, der Wissenschaftstheorie, immer grundlegend die Methoden der Bewusstseinsforschung, ob sich der Einzelwissenschaftler dessen gewiss ist oder nicht.

Selbstverständlich könnten wir noch eine endlose Reihe anderer Wissenschaften aufzählen, die ebenfalls einen mehr oder weniger engen Bezug zur Bewusstseinsforschung besitzen. Aber wir müssen es jedem Vertreter einer Wissenschaft selbst überlassen, diesen Bezug zu finden. was ihm kaum schwerfallen dürfte.

## 2.4 Ausserwissenschaftliche Zugänge zur Bewusstseinsforschung

Als ausserwissenschaftlichen Zugang zur Bewusstseinsforschung kann man die Weisheitslehren, die unter der Bezeichnung *Philosophia Perennis* (Ewige Philosophie) zusammengefasst werden, betrachten. Diese Bezeichnung wurde ursprünglich von Steuco 1540 geprägt, von Leibniz übernommen, aber erst durch das Buch „Perennial Philosophy“ (1946) von Aldous Huxley allgemein bekannt.

Huxley führt in diesem bedeutenden Werk den Nachweis, dass die philosophischen, religiösen und psychologischen Lehren unterschiedlicher Kulturen angefangen von den „Primitivkulturen“ immer wiederkehrende Universalthemen der Menschheit von philosophischer, religiöser und psychologischer Art behandeln. Wir teilen zwar nicht die metaphysischen Annahmen dieser Weisheitslehren, doch haben wir im Verlaufe unserer Untersuchungen überraschende Ähnlichkeiten mit den dort beschriebenen Phänomenen in veränderten Bewusstseinszuständen gefunden und uns ausserdem durch diese Lehren zu Forschungen anregen lassen, deren Ergebnisse in unserem Weltbild allerdings etwas anders eingeordnet werden.

Ähnliches gilt für die sich zum Teil überschneidenden Lehren des Okkultismus, worunter man heute die nicht für alle zugänglicher Geheimlehren, wie z. B. die Magie, die Theosophie, bestimmte esoterische Richtungen und der Spiritismus zählt. Die verschiedenen Weltbilder, die den unterschiedlichen Strömungen zugrunde liegen, weichen von dem unseren noch weit mehr ab, als das Weltbild der *Philosophia Perennis*. Aber auch innerhalb des Okkultismus, speziell in der Magie, haben wir eine Reihe von Praktiken gefunden, die wir in - entmystifizierter Form - innerhalb unserer Bewusstseinsforschung übernommen haben. Dies ist auch kein Wunder, wenn z. B. die Magie als Kunst zum Herbeiführen Veränderter Bewusstseinszustände angesehen wird (vgl. hierzu den Beitrag von Klaus Stich).

Wir distanzieren uns in anderer Hinsicht aber ganz entschieden vom Okkultismus jeglicher Art. Zum einem meinen wir, dass alles was erforscht wird, der Öffentlichkeit bekannt gemacht werden soll, selbstverständlich unter sorgfältigen Hinweisen auf die möglichen Gefahren. Hält sich ein Wissenschaftler nicht daran, dann verbreiten sich okkulte Lehren und gefährliche Praktiken unter der Führung von Scharlatanen und führen zu schwersten seelischen Schädigungen. Es ist ein Gebot der Stunde, der

verbreiteten Okkultismuswelle in all ihren Varianten energisch entgegenzutreten. Bisher haben sich darum von wissenschaftlicher Seite nur Parapsychologen gekümmert, weil die anderen Wissenschaftler sich für dieses „Grenzgebiet“ oder „Nebengebiet“ zu schade sind. Es handelt sich jedoch bei den vom Okkultismus behandelten Gebieten um *Zentralbereiche des Menschen*. Nur deshalb können ja okkulte Praktiken, wenn sie von Scharlatanen durchgeführt werden, solch verheerende Wirkungen haben, die bis hin zu Ritualmorden reichen. Um hiergegen anzukämpfen, genügt es nicht, dass Wissenschaftler sich überheblich vom „Obskurantismus“ abwenden, sondern dass sie sich um fachlich fundierte Aufklärung bemühen. Aber diejenigen, die sich wie zum Beispiel die Psychologen darum zu kümmern hätten, sind auf diesem wichtigen Gebiet wegen ihrer Berührungängste selbst einem Obskurantismus verfallen, so dass diejenigen die sie auszubilden hätten und an vorderster Front gegen die Okkultismuswelle, z. B. in Erziehungsberatungsstellen arbeiten, völlig überfordert sind.

### 3. BEWUSST SEIN

Hinter der Überschrift „BEWUSST SEIN“, der zugleich als Titel unserer Zeitschrift gewählt wurde, verbirgt sich der Kerngedanke bzw. das bereits in der Einleitung genannte übergreifende Anwendungsziel unserer Bewusstseinsforschung: *das bewusste Sein und schöpferische Wirken in der Mit- und Umwelt als Gegensatz zum automatischen Funktionieren und Besitz ergreifenden Haben in einer egozentrischen Scheinwelt*. Nach Metzger ist dieses (von ihm in etwas anderen Worten beschriebene) Ziel in unserem Zivilisationskreis nicht leicht zu erreichen, „vielleicht nach vier Jahrhunderten ...überhaupt erst auf der Grundlage einer allgemein gewandelten Einstellung zum Leben, zur Arbeit und zum Beruf, wie sie etwa am Ende von Wilhelm Meisters Wanderjahren angedeutet und vorausgeahnt ist“ (161f.) Man vgl. hierzu das Vorwort zu Goethes grossem Bildungsroman von Erich Schmidt (1980), der dort „ein Lebensideal“ beschrieben sieht, *„das über den Dilettantismus, die blosse Liebhaberei, zur sicheren Welt- und Menschenkenntnis und zum bewussten Wirken führt, vom Schein zum Sein.“* (Hervorhebung von P. T.)

Wenden wir uns nach dieser Zwischenbetrachtung, die den Leser vielleicht dazu anregen mag, sich in den Bildungsweg von Wilhelm Meister *hineinzufühlen und -zudenken*, wie es von Goethe gewünscht wird, der nüchternen Frage zu, in welcher Hinsicht uns im gewöhnlichen Alltag das bewusste Sein und Wirken versagt bleibt.

Bei der Beantwortung dieser Frage, die hier nur in vorläufiger Form gegeben werden kann, beziehe ich mich auf die sechs Kriterien der Klarheit, die in Abschnitt 1.3 zur Charakterisierung des Klarträumens im Vergleich zum gewöhnlichen Träumen genannt wurden. Statt von Klarheit könnten wir bei den meisten Kriterien auch von höherer Bewusstheit oder

Wachheit sprechen. Letzteres tun wir auch, wenn wir an die älteren Weisheitslehren, Religionen und Schriften anknüpfen, in denen der Kerngedanke des Erwachens vorweggenommen wurde.

Wir sind nun der Meinung, dass die genannten Kriterien auch im gewöhnlichen Wachzustand nicht erfüllt sind, was wir anhand der einzelnen Kriterien hier in äusserst knapper Form erläutern können:

Zu (1) Wir sind uns meist nicht darüber im klaren, dass wir im Wachzustand nur eine phänomenale Welt vor uns haben, die nicht nur durch Wahrnehmungstäuschungen, sondern durch unsere *ichhafte Brille verzerrt ist, so dass wir für eigene Schwächen blind* sind, und sie auf andere oder anderes „projizieren“,

Zu (2) Wir sind uns nicht über die Mannigfaltigkeit unserer Handlungsmöglichkeiten bewusst, sondern *funktionieren* wie Automaten, Roboter oder Marionetten,

Zu (3) Im Vergleich zu dem, was wir an Bewusstheit erreichen könnten, vergeuden wir unser Leben im Zustand der *Bewusstseinstrübung, des verwirrten Hin-und-Her-Gerissen-Werdens* oder in der durch dogmatische Scheuklappen hervorgerufenen *Bewusstseinsengung*.

Zu (4) Wir wissen nicht, was wir sind, sondern gaukeln uns ein *falsches Selbstbild vor, das zu einer Maske erstarrt* ist, mit der wir nicht nur andere, sondern vor allem uns selber etwas vormachen; wir sind uns der Tatsache, was wir wirklich tun ebenso wenig bewusst wie der wirklichen Absichten und den Leitlinien unseres Tuns, die von unbewussten Bedürfnissen und Nebenzielen herrühren.

Zu (5) Wir sind so sehr mit unserem Ich beschäftigt, dass die gesamte Wahrnehmungswelt, sofern sie nicht für unsere egoistischen Zwecke gebraucht wird, an uns vorüberauscht, insbesondere *fehlt uns die Empfänglichkeit der Sinne für die Forderungen unserer Mit- und Umwelt*.

Zu (6) Wir sind nicht nur blind für den Sinn dessen, was geschieht, einschliesslich unserer eigenen Handlungen, wir fragen meist noch nicht einmal nach einem Sinn. Für die Vielfalt dessen, was uns auch im Wachzustand *in symbolischer Form erscheint, haben wir jegliches Gespür verloren*.

Dies mag hart klingen, aber es ist nicht nur unsere Meinung, sondern gehört zum Allgemeingut der Philosophia Perennis. Ausserdem zeichnen wir dieses negative Bild vom Menschen nicht in resignativer Abwendung, sondern gerade umgekehrt in der hoffnungsvollen Zuwendung zum Mitmenschen, um Wege aufzuzeigen, wie wir das verborgene und verbogene Potential, das in uns allen steckt, ans Licht bringen und zurecht rücken können.

In dieser Hinsicht stimmen wir auch mit Charles Tart (1988) überein, dessen Ziel sich treffend im Titel seines Buchs ausdrückt: „Hellwach und bewusst leben. Wege zur Entfaltung des menschlichen Potentials - die Anleitung zum bewussten Sein.“ Er weist darauf hin, dass man erst auf

den Schlaf und die Trance des Menschen hinweisen müsse, um ihn von der Notwendigkeit des Erwachens zu überzeugen. Oder bildlich ausgedrückt: Dass wir erst das Unkraut entdecken und jäten müssen, bevor wir die Blumen zur Blüte bringen können. Allerdings wählt Tart, der sich seinerseits im wesentlichen auf den geheimnisumwitterten Armenier G. I. Gurdjeff beruft, einen etwas anderen Weg zum *bewussten Sein* als wir. Seine Anleitungen beziehen sich hauptsächlich auf den physischen Wachzustand.

Unser Weg ist verschlungener, aber, wie wir meinen, wirksamer. Wir zielen zwar in unseren Anleitungen ebenfalls zunächst darauf ab, die Bewusstheit im Alltag zu erhöhen, aber in erster Linie mit der Absicht, zur Bewusstseinsklarheit im Traum zu gelangen, denn dort treffen wir - um im Bilde von Charles Tart zu bleiben - das Unkraut, das es zu jäten gilt, in Reinkultur an, die unbewussten Konflikte, die unseren Blick trüben und uns in den Schlaf des Alltags wiegen. Unser Ziel ist es, wach in beiden Welten zu sein. *in der äusseren und der inneren Welt, wach für uns und für andere.*

Wir müssten nun Anwendungsgebiete nennen, in denen die Bewusstheit, die wir zu vermitteln suchen, fruchtbar wäre. Aber, abgesehen, dass wir in dieser Zeitschrift noch auf viele Anwendungsbereiche eingehen werden, ist ihre Zahl so unübersehbar, dass wir unmöglich eine kurze willkürliche Auswahl treffen könnten. Wir könnten auch weder eine Menschengruppe, noch ein einzelnes Individuum nennen, für den das bewusste oder wache Sein nicht erstrebenswertes Ziel sein dürfte.

Wir sehen in der ichhaften Einstellung, die uns den Blick auf die Umwelt trübt, oder kürzer gesagt, in unserer eigenen psychischen *Umweltverschmutzung* die grundlegende Quelle für die Gefahren unserer Erde und der darauf noch befindlichen Lebewesen. Diese innere Umweltverschmutzung heisst es zu beseitigen oder *wir werden zugrunde gehen*. Die physische oder äussere Umweltverschmutzung hat hingegen nur einen hieraus resultierenden, wenn auch todbringenden Symptomcharakter.

Nach diesen programmatischen Ausführungen wollen wir Gustav Meyrinck sprechen lassen, der das Wesentliche, was wir meinen in seinem esoterischen Schlüsselroman „Das grüne Gesicht“ (1. Aufl. 1916) in künstlerischer Form zum Ausdruck bringt (165f.):

*„Wach sein ist alles.*

*Von nichts ist der Mensch so fest überzeugt wie davon, dass er wach sei; dennoch ist er in Wirklichkeit in einem Netz gefangen, das er sich selbst aus Schlaf und Traum gewebt hat. Je dichter das Netz, desto mächtiger herrscht der Schlaf; die darin verstrickt sind, das sind die Schlafenden, die durchs Leben gehen wie Herdenvieh zur Schlachtbank, stumpf, gleichgültig und gedankenlos.*

*Die Träumenden unter ihnen sehen durch die Maschen eine vergitterte Welt - sie erblicken nur irreführende Ausschnitte, richten ihr Handeln danach ein und wissen nicht, dass diese Bilder bloss sinnloses Stückwerk eines gewaltigen Ganzen sind. Diese „Träumer“ sind nicht, wie du vielleicht glaubst, die Phantasten und Dichter - es sind die Regsamen, die Fleissigen, Ruhelosen der Erde, die vom Wahn des Tuns Zerfressenen: sie gleichen emsigen, hässlichen Käfern, die ein glattes Rohr emporklimmen, um von oben - hineinzufallen. Sie wähnen wach zu sein, aber das, was sie zu erleben glauben, ist in Wahrheit nur Traum - genau vorausbestimmt im kleinsten Punkt und unbeeinflussbar von ihrem Willen.*

*Einige unter den Menschen hat's gegeben und gibt es noch, die wussten gar wohl, dass sie träumen..., Seher wie Goethe, Schopenhauer und Kant, aber ...ihr Kampftruf hat die Schläfer nicht erweckt.*

*Wach sein ist alles.*

*Der erste Schritt dazu ist so einfach, dass jedes Kind ihn tun kann; nur der Verbildete hat das Gehen verlernt und bleibt lahm auf beiden Füßen, weil er die Krücken nicht missen will, die er von seinen Vorfahren geerbt hat.*

*Wach sein ist alles.*

*Sei wach in allem, was du tust! Glaub nicht, dass du's schon bist. Nein du schläfst, du träumst. Stell dich hin, raff dich zusammen und zwing dich einen einzigen Augenblick nur zu dem körperdurchrieselnden Gefühl: Jetzt bin ich wach!"*

Es handelt sich bei dem Zitat um eine Anleitung zum ersten Schritt auf dem Weg zum Wach Sein, einen Schritt in der äusseren Welt. Die nächsten Schritte führen über die innere Welt, aber, im Gegensatz zu unseren Anleitungen, nicht über den Traum, sondern über die Meditation. Trotzdem finden sich in den Anleitungen, die der Held des Romans mit dem - bezeichnenden - Namen „Hauberrisser“ in einer Schrift aufstöbert, viele Ähnlichkeiten mit den unseren. Übrigens wusste Meyrinck selbst, wovon er schrieb. Ihm wurde „abnorme“ Wachsamkeit nachgesagt - von den „hässlichen Käfern“, mit denen er es zu tun hatte. Wenn wir bei dem folgenden Zitat des Romans die esoterischen Ausdrücke „jenseitige“ und „irdische“ Welt gemäss unserer Auffassung und Sprechweise durch „innere“ und „äussere“ Welt ersetzen, so enthält der Schluss des Romans (221) den Kerngedanken dessen, was es für den Menschen zu erstreben gilt:

**„Wie ein Januskopf konnte Hauberrisser in die jenseitige Welt und zugleich in die irdische Welt hineinblicken und ihre Einzelheiten und Dinge klar unterscheiden:**

**er war hüben und drüben  
ein lebendiger Mensch.“**

## Literatur

- Bischof. N. (1966) Erkenntnistheoretische Grundlagenprobleme der Wahrnehmungspsychologie. In W. Metzger (Ed.): Wahrnehmung und Bewusstsein (21-78). Handbuch der Psychologie, 1. 1. Halbbd. Göttingen: Hogrefe.
- Duncker, K. (1932/33) Behaviorismus und Gestaltpsychologie. (kritische Bemerkungen zu CARNAPs „Psychologie und physikalischer Sprache“). Erkenntnis. 3. 162-176.
- Goethe, J. W. von Gesamtwerk.
- Köhler. W. (1920) Die psychischen Gestalten in Ruhe und im stationären Zustand: Eine naturphilosophische Untersuchung. Braunschweig: Vieweg.
- Köhler. W. (1933) Psychologische Probleme. Berlin: Springer
- Metzger. W. (1962). Schöpferische Freiheit. Frankfurt/M: Kramer.
- Metzger. W. (1965) Der Ort der Wahrnehmungslehre im Aufbau der Psychologie. In W. Metzger (Ed.) Handbuch der Psychologie, 3- 20. 1. Halbbd. Göttingen: Hogrefe.
- Metzger. W. (1974. 5. Aufl.) Psychologie. Darmstadt: Steinkopff.
- Meyrinck, G.: (1. Aufl. 1916. 2. Aufl. ohne Jahresangabe) Das grüne Gesicht. München: Knaur.
- Popper. K. R. & Eccles. J. C. ( 1977) The self and its brain. Berlin. New York. London: Springer.
- Schmidt. E. (1980) Vorwort zu Wilhelm Meisters Lehrjahre von Johann Wolfgang von Goethe. Frankfurt/M.: Insel.
- Tart. C.T. (1969) Altered states of consciousness. New York. London. Sydney. Toronto: Wiley
- Tart. C. T. (1972) States of consciousness Band states specific sciences. Science. 176. 1203-1210.
- Tart, C. T. (1988) Hellwach und bewusst leben. Wege zur Entfaltung des menschlichen Potentials - die Anleitung zum bewussten Sein. Bern. München. Wien: Scherz.
- Tholey, P. ( 1977) Der Klartraum. Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung. In W. Tack (Ed.): Bericht über den 3(1 Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Regensburg 1976.376-378. Göttingen: Hogrefe.
- Ulman. M.. Krippner. S. & Vaughan. A. (1977) Traumtelepathie. Telepathische Experimente im Schlaf. Freiburg; Breisgau.

Dieser Artikel von Paul Tholey bezieht sich an verschiedenen Stellen auf den unmittelbar darauf folgenden: **Die Entfaltung des Bewusstseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit - vom Träumer zum Krieger.**

# Blick-Varianten im Wach- und Traumzustand

Vortrag von Paul Tholey 1992

## Einleitung

Daß ich mich gerne dazu bereit erkläre, einen Beitrag zum Thema 'Der entfesselte Blick' zu liefern, hat eine Reihe von Gründen. Sowohl mein Lehrer in Psychologie, EDWIN RAUSCH, als auch mein Lehrer in Sportwissenschaft, KURT KOHL, haben sich ausführlich in Lehre und Forschung sowie in ihren grundlegenden Werken mit dem Blickverhalten und dessen Auswirkungen befaßt. Dies hatte u. a. seinen Grund darin, daß beide Forscher der von WERTHEIMER, KÖHLER und KOFFKA gegründeten Berliner Schule der Gestaltpsychologie bzw. -theorie angehören, die sich von Anbeginn an für die optischen Wahrnehmung und insbesondere auch für das Blickverhalten interessierte. Letzteres gilt schon für MAX WERTHEIMERS fundamentale Arbeit über 'Experimentelle Studien über das Sehen von Bewegungen', deren Erscheinen im Jahr 1912 den Anstoß zur Gründung der Gestalttheorie gab. Seither sind umfassende, gestalttheoretisch begründete, Arbeiten über die Bedeutung des Blickverhaltens in der Wahrnehmungs-, Ausdrucks-, Persönlichkeits-, Sozial-, Kunst- und Sportpsychologie erschienen.

Auch meine eigenen Untersuchungen über das Blickverhalten im Traumzustand, über das ich im vorliegenden Referat berichten werde, bauen auf den Grundlagen der Gestalttheorie auf. Um diese Untersuchungen hinsichtlich ihrer Fragestellung, Methodik und Interpretation der Ergebnisse sinnvoll einordnen zu können, werde ich zunächst in Teil I meines Referats auf die begrifflichen, erkenntnistheoretischen und psychophysiologischen Grundlagen der optischen Wahrnehmung aus gestalttheoretischer Sicht eingehen, wobei ich mich dann insbesondere auch auf das Blickverhalten im Wachzustand beziehe. Allerdings beschränken sich die Ausführungen von Teil I im wesentlichen auf diejenigen Grundlagen, die auch für das Verständnis der optischen Wahrnehmung im Traumzustand bedeutsam sind, auf deren Grundlagenproblematik ich dann in Teil II des Referats eingehen werde. In Teil III werde ich mich einer speziellen Art von Träumen, den Klarträumen, zu. Diese zeichnen sich dadurch aus, daß man in ihnen völlige Klarheit über den Traumzustand besitzt und außerdem über seine üblichen Gedächtnis-, Verstandes- und Willensfunktionen verfügen kann. Den Klarträumen kommt deshalb besondere Bedeutung zu, weil diese

Träume es erst ermöglichen, exakte und systematische Beobachtungen über Traumhalte und speziell auch über die Blickphänomene im Traumzustand durchzuführen. Obwohl die Klartraumforschung nicht nur die Traum-, sondern die gesamte Bewußtseinsforschung revolutionierte, ist sie als relativ junge Forschungsdisziplin der wissenschaftlichen Öffentlichkeit noch weitgehend unbekannt geblieben. Aus diesem Grund ist es angebracht, in Teil III kurz auf die grundlegenden Methoden zur Einübung und Erforschung des Klarträumens einzugehen. Es wird sich zeigen, daß hierbei schon dem Blickverhalten eine besondere Bedeutung zukommt. Schließlich gehe ich in Teil IV genauer auf einzelne Blickvarianten im Klartraum ein. Die hierbei auftretenden Phänomene sprengen teilweise jegliche, von der Wachwahrnehmung geprägte, Vorstellungskraft, so daß man mit Fug und Recht von einem 'entfesselten Blick' sprechen kann.

## Teil I: Grundlagen der optischen Wahrnehmung im Wachzustand

### 1. Erkenntnistheoretische Grundlagen: Das Problem der Außenlage der Sehdinge

Aus erkenntnistheoretischer Sicht vertritt die Gestalttheorie, auf deren Grundlagen wir uns, wie angekündigt, berufen, die Position des kritischen Realismus. Im Unterschied zum naiven Realismus, der besagt, daß wir die objektive oder physische Welt unmittelbar wahrnehmen können, postuliert der kritische Realismus, daß die gesamte unmittelbar vorgefundene Welt nur eine subjektive oder phänomenale Erscheinungswelt ist, die von der physischen Welt streng zu unterscheiden ist. Im Unterschied zu allen idealistischen erkenntnistheoretischen Positionen, die die Erkennbarkeit oder gar die Existenz einer objektiven oder physischen Welt leugnen, geht der kritische Realismus davon aus, daß die physische Welt über Wahrnehmungsprozesse zumindest in ihren strukturellen Zügen teilweise erkennbar ist.

Es mag dem Verständnis dieser komplexen erkenntnistheoretischen Position dienen, wenn ich zunächst schildere, wie ich selbst von einem naiv-realistischen Weltbild, das nicht nur der Alltagsansicht entspricht, sondern auch noch bei vielen Wissenschaftlern verbreitet ist, zu einem kritisch-realistischen Weltbild gelangt bin.

Zu Beginn meines Psychologiestudiums wurden wir Studienanfänger zunächst an die Vorgänge erinnert, die zur optischen Dingwahrnehmung führen. Bei einem solchen Wahrnehmungsvorgang werden von einem physischen Objekt Lichtstrahlen ausgesandt, die die Netzhaut des Auges erreichen und dort zur Erregung der Sehzellen führt. Diese Erregungen

werden über nervöse Prozesse weitergeleitet, bis sie schließlich in einem bestimmten Bereich des Großhirns diejenigen Prozesse hervorrufen, die die unmittelbare Grundlage für die optische Dingwahrnehmung bilden. Nun führt aber dieser seit Jahrhunderten bekannte Sachverhalt zu einem Problem, das uns in Form folgender Frage gestellt wurde, die wir Studierenden selbst beantworten sollten:

'Warum sehen wir die Dinge außerhalb unseres Kopfes, obwohl die Physiologen doch nachgewiesen haben, daß die Wahrnehmung der Dinge letztlich auf Hirnprozessen, also auf Vorgängen innerhalb unseres Kopfes beruht?'

Mich interessierte und beschäftigte dieses Problem so sehr, daß ich intensiv darüber nachdachte, wobei ich aber zunächst auf Irrwege geriet. Erst als ich auf einem Spaziergang eigentlich an gar nichts dachte, sondern in der herbstlichen Landschaft versunken war, wurde mir die Lösung, oder besser, die Auflösung des gestellten Problems, das sich als Scheinproblem entpuppte, eingegeben. Beim Betrachten einer mächtigen Eiche tauchte urplötzlich die Frage auf, wie denn dieser große Baum, den ich vor mir sah, überhaupt in meinen Kopf passen könnte. Blitzartig kam die Antwort aus heiterem Himmel oder, wenn man will, sogar von jenseits des heiteren Himmels. Es erschien mir nämlich in der Vorstellung ein riesiger Kopf, der nicht nur den Baum, sondern auch den blauen Himmel und, was besonders wichtig war, auch meinen eigenen wahrgenommenen Kopf umfaßte. Mir wurde schlagartig klar, daß die gesamte objektiv und intersubjektiv erscheinende Welt bloß eine subjektive Welt in meinem physischen Kopf war. Die Unterscheidung zwischen objektiven (physischen, erlebnisjenseitigen) und subjektiven (phänomenalen, erlebten) Gegebenheiten führte dann zur Auflösung des scheinbaren Widerspruchs in der gestellten Frage. Denn zwischen dem physiologischen Befund, daß die physischen Dinge über Sinnes- und Nervenprozesse innerhalb des physischen Kopf repräsentiert werden und der unmittelbaren Erlebnisbeobachtung, daß wahrgenommene Dinge sich außerhalb des wahrgenommenen Kopfes befinden, besteht kein Widerspruch mehr. Der Irrtum, auf dem dieser scheinbare Widerspruch beruhte, lag einfach darin, daß ich nicht gleich erkannte, daß auch der physische Kopf sowie der gesamte eigene physische Körper ebenfalls nur über Sinnes- und Nervenprozesse im Gehirn wahrgenommen werden kann, allerdings im Unterschied zu den außen wahrgenommenen Dingen weniger über äußere Sinne (wie vor allem den Gesichtssinn), sondern vorwiegend über innere Sinne (wie z. B. über den Tast-, Temperatur- oder Schmerzsinne).

Im Wachzustand wird der physische Organismus eines Subjekts und dessen physische Umgebung über die Erregung innerer und äußerer Sinnesorgane und die nervösen Erregungsweiterleitungen in einem hypothetisch angenommenen (räumlich nicht festgelegten) Bereich des Gehirns 'abgebildet', der als Psychophysisches Niveau (PPN) bezeichnet wird, weil die dort stattfindenden physischen Prozesse zugleich psychisch oder 'bewußtseinsfähig' sind.

Auf die Frage nach der speziellen Beziehung zwischen physischen und phänomenalen Gegebenheiten im Psychophysischen Niveau kann ich im vorliegenden Referat nicht näher eingehen. Ich habe diese Frage in mehreren früheren Veröffentlichungen im Rahmen der Leib-Seele-Problematik ausführlich diskutiert. Hier möchte ich nur darauf hinweisen, daß die enge Beziehung zwischen den physischen und phänomenalen Sachverhalten im Psychophysischen Niveau auf keinen Fall in einem materialistischen Sinn mißzuverstehen ist.

So kann die wahrgenommene Welt, die sich gewöhnlich in den wahrgenommenen Körper oder das Körper-Ich und das wahrgenommene Umfeld gliedert als (mehr oder weniger getreues) Abbild des physischen Organismus und seiner physischen Umgebung verstanden werden. Die Schwierigkeit, den Abbildcharakter der wahrgenommenen Dinge zu erkennen, besteht darin, daß sich dieser Abbildcharakter im unmittelbaren Erleben selbst nicht zeigt (und auch gar nicht zeigen kann), so daß Wahrnehmungsgegebenheiten, wie das Körper-Ich und die wahrgenommene Umgebung (einschließlich der darin befindlichen Dinge und Personen) sowohl im Alltag als auch in der Wissenschaft mit dem physischen Organismus und der physischen Umgebung in unkritischer Weise miteinander verwechselt oder vermengt werden.

Wenn davon gesprochen wurde, daß die wahrgenommene Welt ein Abbild der physischen Welt darstellt, so ist der Begriff des Abbilds nur in einem sehr weiten Sinn zu verstehen, da sich die wahrgenommene und die physische Welt doch erheblich unterscheiden. Dies ist auch nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, wie viel auf dem langen Weg der Informationsübertragung vom physischen Ding zum Gehirn verloren geht, und wieviel im Gehirn an 'Zutaten' hinzukommt bzw. durch Organisationsvorgänge verändert wird.

Zur gesamten erscheinenden (phänomenalen, erlebten) Welt gehören allerdings nicht nur die objektiv erscheinenden Wahrnehmungsgegebenheiten, auf die wir uns bisher konzentriert haben, sondern auch solche Sachverhalte, deren seelischer Charakter unmittelbar im Erleben erscheint. Dies trifft auf Vorstellungen, Gedanken, Gefühls- und Willensvorgänge sowie manche Körperempfindungen (wie z. B. Schmerzen) zu. Man betrachte als Beispiel den riesigen Kopf, der mir bei dem beschriebenen Erlebnis erschien. Diesen erlebte ich nicht als objektiv, sondern als ein vorstellungsartiges, über sich selbst hinausweisendes Bild. Aus kritisch-realistischer Sicht läßt sich nicht nur der eingangs erwähnte scheinbare Widerspruch bezüglich der Außenlage der Dinge auflösen, sondern auch eine unübersehbare Anzahl von anderen Sachverhalten erklären, die meist auf Diskrepanzen zwischen der phänomenalen und physischen Welt beruhen. Man denke etwa an Täuschungsphänomene, zu denen als besonderer Grenzfall auch der Traum zu rechnen ist, auf den wir später ausführlich eingehen werden. Wir wollen im folgenden diejenigen Diskrepanzen zwischen phänomenalen und physischen Sachverhalten

hervorheben, die sich auf die optische Wahrnehmung beziehen, also im Zusammenhang mit der Thematik des vorliegenden Referats stehen.

## 2. Unterschiede zwischen physischem und phänomenalem Sehvorgang

Diskrepanzen zwischen dem physischen und dem phänomenalen Sehvorgang ... zeigen sich ... darin, daß bei dem physischen Sehvorgang die Lichtstrahlen von der physischen Umgebung zu den beiden Augen hin, also einwärts, gerichtet sind, während die erlebten Blickstrahlen gerade umgekehrt zur wahrgenommenen Umgebung hin, also auswärts, gerichtet sind. Außerdem blicken wir erlebnismäßig nicht aus zwei Augen, sondern aus dem vorderen Teil des Kopfes bzw. dem 'Gesicht' im eigentlichen Sinn des Wortes. In Anlehnung an die griechische Sage vom Zyklopen, einem Riesen, der nur ein einziges großes rundes Auge besaß, spricht man im Anschluß an den bedeutenden Physiologen HERING von dem 'Zyklopenauge', aus dem wir auf die (wahrgenommene) Umgebung blicken. Hinter diesem Zyklopenauge, genauer hinter der wahrgenommenen Nasenwurzel erlebt man beim gewöhnlichen Schauen die 'Ichmitte' ..., den 'Ichkern' ..., 'Ichpunkt' oder kurz das 'Ich', wie wir es nennen wollen, wenn kein Anlaß zur Verwechslung mit anderen Ichbegriffen gegeben ist. ... Während das wahrgenommene Körper-Ich eine Ausdehnung hat, ist das hier gemeinte Ich eher durch seinen Ort in der erlebten Welt bestimmt. Es kann als Ursprung der erlebten Blickstrahlen, der die Perspektive unserer Sehwelt bestimmt, betrachtet werden. Vom Ich scheinen auch verschiedene willentliche Prozesse, wie das bewußte Blick- und Aufmerksamkeitsverhalten auszugehen, die gewöhnlich miteinander gekoppelt sind.

Die Lage des Ichs bzw. der 'Sitz der Seele' spielt sowohl in verschiedenen philosophischen als auch okkultistischen Lehren eine Rolle. Aber all diese Lehren sind naiv, da sie das Ich oder die Seele nicht im phänomenalen, sondern im physischen Körper ansiedeln. So lokalisieren z. B. Anhänger altindischer Lehren, ebenso wie DESCARTES und Okkultisten der unterschiedlichsten Richtungen das Ich (bzw. die 'Seele') hinter der physischen Nasenwurzel in der Zirbeldrüse. Die vermeintliche Bedeutung der physischen Nasenwurzel, wird auch noch bei den heutigen Anhängern der indischen Lehren durch die Markierung eines runden Flecks an der Nasenwurzel hervorgehoben, dem Zentrum des 'dritten Auges'. Nach Ansicht vieler Okkultisten kann das Ich von der Zirbeldrüse durch dieses 'dritte Auge' aus dem physischen Körper austreten. Sie sprechen in diesem Zusammenhang auch von 'Astralprojektion'. Aus kritisch-realistischer Sicht ist das 'dritte Auge' mit dem zentralen Bereich des Zyklopenauges gleichzusetzen, wobei dieser Bereich natürlich nicht an der physischen, sondern an der wahrgenommenen Nasenwurzel liegt. Außerdem kann das Ich nicht aus dem physischen Körper hinausprojiziert werden, sondern nur aus dem erlebten Körper, was nicht nur erkenntnistheoretisch sondern auch experimentell belegt werden kann

(vgl. hierzu Abschn. IV.6). Zur Ehrenrettung der Okkultisten sei gesagt, daß auch die Mehrzahl der wissenschaftlichen Theorien, denen es um die Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Sachverhalte geht, in ähnlicher Weise naiv sind, da sie ebenfalls nicht klar zwischen diesen beiden unterschiedlichen Sachverhalten unterscheiden. So werden in der physiologischen und psychologischen Wahrnehmungslehre, der Tiefenpsychologie sowie der Bewußtseinsforschung Projektionsbegriffe gebraucht, die, gleichwie der okkultistische Begriff der Astralprojektion, im Wesentlichen auf der Verwechslung des wahrgenommen mit dem physischen Körper beruhen. Beispielsweise behaupten verschiedene Wahrnehmungstheoretiker, daß die zuvor diskutierte Außenlage der Sehdinge darauf beruhe, daß die Sehdinge mittels gedanklicher Rückschluß- oder Rückverlegungsprozesse in die physische Außenwelt projiziert werden. Die bedeutendsten Tiefenpsychologen sind sich darin einig, daß aufgrund von 'Abwehrmechanismen' bestimmte 'Anteile der Persönlichkeit' in die physische Außenwelt (einschließlich der darin befindlichen Personen) projiziert werden. Ein Teil der modernen Bewußtseinsforscher teilt sogar die Meinung der Okkultisten, daß die 'Seele', das 'Ichbewußtsein' oder was sonst auch immer in Veränderten Bewußtseinszuständen (z. B. Nah-Todes-Erfahrungen) aus dem physischen Körper hinausverlagert oder -projiziert werden kann. Ich weiß nicht in welcher Hinsicht diese 'wissenschaftlichen' Projektionsbegriffe dem okkultistischen Projektionsbegriff vorzuziehen sind. Ja man stößt speziell bei manchen Tiefenpsychologen auf teilweise sogar noch nebulösere Begriffe als bei den Okkultisten, die wenigstens noch ihre Erlebnisse halbwegs klar beschreiben können.

Wir haben uns bisher nur mit dem eigenen Blickverhalten und nicht mit dem Blickverhalten anderer Personen oder Wesen sowie darüber hinaus mit den Wechselwirkungen zwischen eigenen und fremden Blickverhalten befaßt. Aus Raumgründen können wir über das fremde Blickverhalten nur ganz kurze Hinweise geben. Der Blick einer fremden Person fällt natürlich aus zwei Augen, er wird mir besonders bewußt, wenn ich mich von den Blickstrahlen des anderen getroffen fühle. Daß dem Blickgeschehen eine fundamentaler Bedeutung bei jeglicher Form mitmenschlicher Begegnung eine kaum zu überschätzende Rolle spielt, ist nicht nur von Alltagssituationen her bekannt, sondern wurde in zahlreichen ausdrucks-, sport- und sozialpsychologischen Untersuchungen bestätigt.

### 3. Der wechselseitige Zusammenhang zwischen physischem und phänomenalem Sehvorgang

Aus der der in Abschn. I. skizzierten Darstellung der Vorgänge, die zur optischen Wahrnehmung führen, ergibt sich, daß optisch wahrgenommene Gegebenheiten mit den Endprodukten einer Wirkungskette von physikalischen und physiologischen Vorgängen in Beziehung stehen. Nun können aber auch umgekehrt Wahrnehmungsgsgegebenheiten über efferente Nerverleitungsweiterleitungen und Muskelinnervationen Einfluß

auf die motorischen Ausführungsorgane des physischen Organismus und dessen physische Umgebung Einfluß nehmen. Da die Wirkungen dieses Einflusses wieder über sensorische Prozesse zum Psychophysischen Niveau 'rückgemeldet' werden, stehen die wahrgenommene und die physische Welt in einem (komplexen) sensumotorischen Regelkreis oder Rückkoppelungszusammenhang.

Welche biologische Funktion kommt der 'Verdoppelung' der Welt in eine physische und eine wahrgenommene sowie deren Rückkoppelungszusammenhang zu? Nun, jedem Kybernetiker wird sich der Vergleich zwischen einem Servomechanismus, wie man ihn zur kraftsparenden, störungsausgleichenden und feinabgestimmten Steuerung großer Fahrzeuge verwendet, und dem sensumotorischen System des menschlichen Organismus aufdrängen. Denken wir an die Kanzel eines großen Flugzeugs, in der der Pilot keine direkte sinnliche Verbindung zur 'Außenwelt' besitzt. Trotz dieser Tatsache kann er das Flugzeug über die Meßinstrumentenanzeige, den Radarschirm sowie den Funkkontakt mit anderen Piloten sicher steuern. In ähnlicher Weise wie sich nun der Pilot über die in der Kanzel empfangenen Informationen über das Flugzeug und seine Umgebung den Flug optimal steuern kann, vermag das Ich durch seine Orientierung in der Wahrnehmungswelt mittels motorischer Prozesse, die eine ständige sensorische Rückkoppelung bewirken, den physischen Organismus störungsausgleichend, kraftsparend und feinabgestimmt in der physischen Umgebung zu steuern. Ja, diese Steuerung erfolgt zuweilen sogar unwillkürlich, also allein mittels der wahrgenommener Umgebungsverhältnisse, vergleichbar mit der Flugsteuerung durch einen Autopiloten.

Für die späteren Erörterungen, die sich mit dem Blickverhalten im Traum befassen, ist es wichtig zwischen der Körper- und Augenmotorik zu unterscheiden ... Im Zusammenhang mit unserer Thematik interessiert uns in erster Linie die Augenmotorik, die wir anhand eines Beispiels des Gestalttheoretikers KÖHLER erläutern, von dem übrigens der Begriff der Rückkoppelung 1922 (also lange vor dem Kybernetiker WIENER) eingeführt wurde.

KÖHLER bezieht sich auf den Sachverhalt, daß wir gewöhnlich einem im Dunkeln auftauchenden hellen Punkt unwillkürlich den Blick zuwenden. Man erlebt dabei, daß der Blick quasi 'magnetisch' von dem Punkt angezogen wird. Diesem Erlebnis entspricht nach KÖHLER ein Ungleichgewichts- oder Spannungszustand im Psychophysischen Niveau. Das Gleichgewicht kann nur dadurch wiederhergestellt werden, daß über fortwährende Rückkoppelungsprozesse die Augäpfel (unter Umständen auch Kopf und Körper) so bewegt werden, daß die von dem (physischen) hellen Punkt ausgehenden Lichtstrahlen ins Deutlichkeitszentrum der Netzhaut (die fovea centralis) fallen. Dies führt dann dazu, daß der wahrgenommene Punkt im Zentrum des wahrgenommenen Blickzentrums erscheint, wodurch der Ungleichgewichtszustand behoben wird.

Das Beispiel erläutert nicht nur den Wirkungszusammenhang zwischen physischen und phänomenalen Sehvorgang, sondern veranschaulicht gleichzeitig auch nochmals den Unterschied zwischen beiden Vorgängen. Denn von den beschriebenen Rückkoppelungsprozessen spüren wir beim phänomenalen Sehvorgang nichts, sondern wir erleben, wie gesagt, nur daß der Blick von dem hellen Punkt angezogen wird.

Rückkoppelungsprozesse spielen in ähnlicher Weise im übrigen auch bei der willkürlichen Blickbewegung statt. Aus phänomenologischer Sicht richten dabei vom Ich ausgehende Willenskräfte den Blick auf eine bestimmte Stelle im Sehfeld aus, die wir anblicken wollen, wobei wir von den sensumotorischen Regelkreisprozessen, die hierzu notwendig sind, wiederum nichts bemerken.

## 4. Blick- und Augenbewegungen

Weder im Alltag, noch in der Wissenschaft wird gewöhnlich genau zwischen Blick- und Augenbewegungen unterschieden, obwohl diese Unterscheidung zum Verständnis des Sehvorgangs unerlässlich ist. Vom Blick reden wir nur, wenn ein Sehfeld vorliegt, wobei zugleich interessiert, wohin bzw. auf welche Stelle des Sehfelds geblickt wird. Da der Blick demnach eine (vom Ich auf das Sehfeld) gerichtete Größe ist, sprechen wir von 'Blickstrahlen' (statt von 'Blick-' oder 'Sehlinien'). Unter Augenbewegungen verstehen wir hingegen die Drehung der Augen in den Augenhöhlen. Hierbei liegt kein Bezug zum Sehfeld vor.

Aus kritisch-realistischer Sicht ist strenggenommen wiederum zwischen phänomenalen und physischen Augen- und Blickbewegungen zu unterscheiden ... Wenden wir uns zunächst dem Unterschied zwischen physischen und phänomenalen Augenbewegungen zu. Bei den ersteren handelt es sich um die Drehung der physischen Augäpfel, die auch von außenstehenden Beobachtern registriert werden können, wobei man im Wachzustand bevorzugt eine Augenbewegungskamera, im Traumzustand hingegen elektrographische Methoden zu Hilfe nimmt.

Phänomenologisch gesehen, stehen die Augenbewegungen allerdings meist im Hintergrund. Nur wenn die Augäpfel in starkem Ausmaß, wie beim beabsichtigten Schielen, verdreht werden, treten sie auch erlebnismäßig in Erscheinung. Hier zeigt sich ein weiterer Unterschied zwischen Augen- und Blickbewegungen: erstere werden auf kinästhetischem, letztere auf optischem Weg bewußt. Wie aus den vorausgehenden Erörterungen hervorgeht, richtet sich der phänomenale Blickstrahl vom Ichkern auf eine Stelle des wahrgenommenen Sehfelds. Der physische (besser: der objektive) Blickstrahl ist hingegen von der fovea centralis auf eine Stelle des physischen Sehfelds gerichtet. Blickbewegungen kann man als das Durchlaufen der Spitze des Blickstrahls im (phänomenalen oder physischen) Sehfeld betrachten.

Bewegungen und Ruhe des Blicks fassen wir unter dem unter dem Begriff 'Blickverhalten' zusammen.

## Teil II: Grundlagen der optischen Wahrnehmung im Traumzustand

Die Einführung in die theoretischen Grundlagen der Wahrnehmung im Wachzustand versetzt uns in die Lage, uns bei der den Grundlagen der Wahrnehmung im Traumzustand wesentlich kürzer zu fassen.

Im Gegensatz zum Wachzustand, bei dem zwischen einem physischen und einem phänomenalen Wahrnehmungsvorgang zu unterscheiden ist, ist die Wahrnehmung im Traum nur im phänomenologischen Sinn zu verstehen.

Ein entscheidender Unterschied zwischen dem Wahrnehmungsgeschehen im Wachzustand und demjenigen im Traum ist darin zu sehen, daß in letzterem das sensumotorische Regelkreissystem durch die Aktivität hemmender Neuronen weitgehend unterbrochen ist, so daß die Traumerlebnisse kaum von Sinnesreizen, sondern im wesentlichen durch Hirnprozesse bestimmt wird, deren Natur uns noch nicht völlig bekannt ist. Gesichert scheint nur, daß hierbei weitgehend Einflüsse aus dem Wach-Schlafzentrum in der formatio reticularis sowie den zentralen Sinnes- und Gedächtniszentren auf das Psychophysische Niveau bedeutsam sind, wobei auch das so genannte Unbewußte der Tiefenpsychologie eine Rolle spielt, dessen physiologische Grundlagen in den letztgenannten Zentren zu suchen sind.

Aus kritisch-realistischer Sicht ist nun eine Reihe von Problemen zu lösen, die in anderen Traumtheorien offen bleiben oder zu Fehlinterpretationen führen.

So können wir aus kritisch-realistischer Sicht das Problem der 'Außenlage der Träume' ähnlich wie das Problem der 'Außenlage der Wahrnehmungsdinge' als Scheinproblem entlarven, wenn wir beachten, daß sich das gesamte Traumgeschehen im PPN abspielt. Wir benötigen also nicht die Grundannahme tiefenpsychologischer Schulen, daß es sich bei den 'Teilen' des Traums um Projektionen in die (physische) Außenwelt handelt (vgl. Abschn. I.2). Dies heißt nicht, daß wir alle Behauptungen der Tiefenpsychologie leugnen, wir ordnen sie nur in das kritisch-realistische Weltbild ein, wodurch sie erst recht verständlich und experimentell überprüfbar werden

Wenden wir uns nun den motorischen Prozessen im Traum zu. Wenn wir oben sagten, daß im Traum der sensumotorische Regelkreissystem weitgehend unterbrochen ist, so gilt dies nur für die Körpermotorik. Dies bedeutet u. a. daß den im Traum erlebten Körperbewegungen keine

korrespondierenden Bewegungen der motorischen Ausführungsorgane des physischen Organismus entsprechen. Dies wäre auch biologisch nicht zweckmäßig, da grobe Bewegungen des Organismus den Träumer nicht zum Schlaf kommen ließen. Allerdings trifft dies nicht für die Augenbewegungen zu; diese stören den Schlaf nicht, so daß sie auch nicht gehemmt werden müssen; die Beobachtung rascher Augenbewegungen (REM = Rapide Eye Movements) ist sogar gerade eines der wichtigsten (hinreichenden, aber nicht notwendigen) physiologischen Kriterien für das Vorliegen des Traumzustands.

Unsere Traumuntersuchungen haben klar gezeigt, daß diese Augenbewegungen in erster Linie auf korrespondierende Blickbewegungen im Traum zurückzuführen sind. Für die Tatsache, daß die Augenbewegungen im Traum schneller und ausgeprägter als im Wachzustand sind, sind gemäß der einzelnen Befunde dieser Untersuchungen drei Gründe verantwortlich, die in ihrer Gesamtheit bisher von keinem Traumwissenschaftler aufgezählt wurden:

1. Im Traum kommt es zu einem rascheren Szenenwechsel und damit zusammenhängend zu einem rascheren Blickwechsel,
2. da das Blickverhalten im gewöhnlichen Traum zumeist nicht der willentlichen Kontrolle unterliegt, können die Blickbewegungen auch nicht wie im Wachzustand nicht absichtlich verlangsamt oder völlig ausgeschaltet werden,
3. aufgrund der Tatsache, daß im Traumzustand Blickbewegungen nur durch entsprechende Augenbewegungen (und nicht etwa durch Kopf- oder Körperbewegungen) hervorgerufen werden können, müssen die Augäpfel demgemäß im Traum häufiger und ausgeprägter gedreht werden als im Wachzustand.

Etwas anders liegen die Verhältnisse bei einer besonderen Form von Träumen, den bereits eingangs erwähnten Klarträumen. Es wurde gesagt, daß man sich in diesen Träumen des Traumzustands bewußt ist und außerdem im Besitz seiner üblichen Gedächtnis-, Verstandes- und Willensfunktionen ist. Paradox ausgedrückt: Man schläft (in der äußeren physischen Welt) und wacht zugleich (in der inneren Traumwelt). In diesen Träumen sind Szenenwechsel nicht so häufig wie in gewöhnlichen Träumen, außerdem kann in ihnen das Blickverhalten willentlich gesteuert werden, so daß die beiden an erster Stelle genannten Gründe für die raschen Augenbewegungen in gewöhnlichen Träumen wegfallen. Dem entspricht nun der Beobachtungssachverhalt, daß die Augenbewegungen in Klarträumen auf der einen Seite nicht so schnell und ausgeprägt sind wie in gewöhnlichen Träumen, auf der anderen Seite aber doch ausgeprägter als im Wachzustand. Letzteres ist auf den an dritter Stelle genannten Grund zurückzuführen, daß Blickbewegungen im Traumzustand nur in Verbindung mit Augenbewegungen durchgeführt werden können.

Im folgenden wenden wir uns nur den Klarträumen zu, weil diese es ermöglichen, das Blickverhalten genauer zu untersuchen und außerdem wesentlich variantenreicher zu gestalten, als dies in gewöhnlichen Träumen möglich ist.

## Teil III: Grundlagen der Einübung und Erforschung des Klarträumens

### 1. Techniken zum Erlernen des Klarträumens

#### 1.1 Die Reflexionstechnik zur Induktion von Klarträumen

Schon seit alters her gab es Berichte über Klarträume. So spielten sie beispielsweise bereits in den auf der ganzen Erde verbreiteten schamanistischen Kulturen eine wichtige Rolle und dienten den tibetischen Yogis als Ausgangsbasis für die Herbeiführung aller Höheren Bewußtseinszustände (HSC = Higher States of Consciousness). Allerdings waren Klarträume in der neueren Traumwissenschaft bis zu den sechziger Jahren dieses Jahrhunderts fast gänzlich unbekannt. Berichte einzelner Autoren über Klarträume wurden nicht ernst genommen, weil es keine geeignete Technik zum Erlernen des Klarträumens gab - eine unerläßliche Voraussetzung für die empirische Überprüfung der Berichte. Außerdem wurden die Klarträume wegen der Außergewöhnlichkeit ihrer Erlebnisinhalte häufig mit mystizistischen oder okkulten Vorstellungen in Verbindung gebracht.

Geeignete Techniken zur Induktion, Beendigung, Verlängerung und Kontrolle von Klarträumen wurden erstmals von unserer Arbeitsgruppe an der Frankfurter Johann Wolfgang Goethe-Universität entwickelt, an der dann auch die ersten systematischen Untersuchungen über Klarträume durchgeführt wurden.

Es mag wiederum dem Verständnis dienen, wenn ich zunächst meine eigenen Ausgangsüberlegungen, die zur Entwicklung der für die Klartraumforschung wichtigen Techniken schildere. Dabei komme ich auf das eingangs geschilderte Schlüsselerlebnis zurück, das zu meiner erkenntnistheoretischen Wende führte. Als mir bei diesem Erlebnis deutlich wurde, daß die gesamte objektiv und intersubjektiv erscheinende Welt nur eine in meinem physischen Kopf befindliche subjektive Erlebniswelt war, mutete mich diese Welt sogleich wie eine Traumwelt an, die ja ebenfalls eine Erlebniswelt darstellt. Dabei kam mir die Idee, ob ich denn nicht mit gleicher Bewußtseinsklarheit wie im Wachzustand auch die im Traum erscheinende Szenerie beobachten und in ihr handeln könne.

Diese Idee setzte ich in die Tat um, wobei ich mich von folgendem einfachen Grundgedanken leiten ließ:

Wenn ich bereits im Wachzustand eine kritisch-reflektierende Einstellung gegenüber meinem aktuellen Bewußtseinszustand entwickle, in dem ich überprüfe, ob ich wache oder träume, dann überträgt sich diese Einstellung vermutlich auch auf den Traumzustand im Schlaf. Treten ungewöhnliche Ergebnisse auf, kann ich erkennen, daß ich träume.

Obwohl ich tagsüber niemals den geringsten Zweifel über meinen Bewußtseinszustand hatte, zwang ich mich dazu, täglich mehrmals sehr sorgfältig zu prüfen, ob irgend Ungewöhnliches am gegenwärtigen oder vorausgehenden Geschehen zu entdecken war. Nach etwa vier Wochen hatte ich Erfolg. Ich begegnete einer Tante, von der ich wußte, daß sie verstorben war. Da ich kein Spiritist bin, war mir sofort klar, daß ich mich im Traumzustand befinden mußte. Die Technik, die ich zur Herbeiführung meines ersten Klartraums benutzte, nannte ich später die Reflexionstechnik. Sie hat sich in mehreren in- und ausländischen Untersuchungen mit zahlreichen Versuchspersonen, zumindest bis zum jetzigen Zeitpunkt, als einfachste und wirksamste nicht-apparative Technik zur Induktion von Klarträumen während der REM-Phasen erwiesen.

## 1.2 Techniken zum Beenden, Verlängern und Verändern von Klarträumen

Zur Erläuterung der folgenden Techniken, bei denen dem Blickverhalten im Traum eine entscheidende Rolle zukommt, komme ich auf mein erstes Klartraumerlebnis zurück. Dieses war wegen der unglaublichen Echtheit der Traumszenerie, der darin befindlichen Dinge und Personen, mit den ich mich unterhalten konnte, einfach faszinierend. Doch nach einiger Zeit fühlte ich eine Beklemmung, weil ich von einer solchen Erlebnisform noch nie etwas gehört hatte, und nicht wußte, wie und wann ich aus dieser für mich 'neuartigen Welt' hinauskommen könnte. Nun, ich kam wieder heraus, und mein erster Gedanke war, wieder solch aufregende Ergebnisse herbeizuführen, aber ohne dabei eine Beklemmung fühlen zu müssen. Also suchte ich nach einer Technik, mit der ich den Traum jederzeit beenden konnte. Auf der Grundlage von Befunden der physiologischen Wahrnehmungs- und Traumforschung kam ich dann auf den Gedanken, daß ich durch die Blickfixation einer ruhenden Stelle der Traumszenerie aufwachen könne. Wie ich erwartet hatte, führte diese Blickfixation zunächst zum Verschwimmen der angeblickten Stelle, anschließend zur Auflösung der gesamten Traumszenerie und schließlich (in einer Zeit von etwa 8 bis 12 Sekunden) zum Erwachen. Wie das Festhalten des Blicks an einer bestimmten Stelle der Traumszenerie zu deren Verschwimmen führt, so kann eine sich auflösende Traumszenerie, die das Ende des Traums angekündigt, umgekehrt durch schnelle Blickbewegungen wieder restabilisiert und auf diese Weise der Traum

verlängert werden. Verstellt man schließlich den Blick auf die Traumszenerie durch Schluß der (geträumten) Augenlider für wenige Sekunden, so kann sich beim Wiederöffnen der Lider eine völlig neue Szenerie beim Klarträumen zeigen, wodurch der Traum einen völlig neuen Verlauf nimmt. Die skizzierten Techniken zum Herbeiführen, Beenden, Verlängern und Verändern von Klarträumen wurden später nicht nur durch unsere eigene Arbeitsgruppe, sondern Nachfolgeuntersuchungen ausländischer Autoren bestätigt und erweitert.

### 1.3 Apparative Induktions- und Kommunikationstechnik

Rascher, aber auch mit größerem Aufwand, können Klarträume durch spezielle Induktionsgeräte herbeigeführt werden. Diese registrieren über Augenbewegungen (EOG) und über Hirnströme (EEG), wann ein Schläfer träumt, und senden ihm dann geeignete Signale, die ihn erkennen lassen, daß er träumt, ohne daß er dabei aufwacht. ... Mit diesem Gerät konnten bei einem Teil der Versuchspersonen Klarträume schon in der ersten Nacht erzeugt werden. Die Apparatur leistet jedoch noch mehr. Denn über kontrollierte Blickbewegungen des Traum-Ichs kann das Gerät Signale in Form von registrierbaren Augenbewegungen empfangen, wobei es dann seinerseits je nach der Art der Augenbewegungen bestimmte Signale an das Traum-Ich zurückzusenden vermag, deren Auswirkungen auf das Traumgeschehen vom Traum-Ich beobachtet werden können. Diese wechselseitige 'Kommunikation' des Traum-Ichs mit der Apparatur eröffnet natürlich völlig neue Perspektiven der Traumforschung.

### 1.4 Hypnagoge Induktionstechniken

Die bisher skizzierten Induktionsmethoden führen zu Klarträumen während der REM-Phasen. Wir haben nun auch eine Reihe von hypnagogen Induktionstechniken entwickelt, bei denen man während des Einschlafens die Klarheit über den Bewußtseinszustand bewahrt. Diese Techniken führen entweder über hypnagoge Bilder (Bild-Techniken) oder über außergewöhnliche Körper- bzw. Ich-Erfahrungen (Körper- und Ich-Techniken) in den Klartraumzustand, der sich phänomenologisch und physiologisch nur in der Anfangsphase von den anderen Klarträumen unterscheidet.

Bei den Körper- und Ich-Techniken treten auch außerkörperliche Erfahrungen (OBE = Out-of-Body Experiences) auf, bei denen der Eindruck entsteht, daß das Ich entweder in einem Zweitkörper (dem 'Astralkörper', wie er in der okkulten Literatur genannt wird) oder im körperlosen Zustand aus dem physischen Körper 'projiziert' wird. Doch verläßt bei diesen Erfahrungen nichts den physischen Organismus, sondern nur den phänomenalen 'Erstkörper'. Dies folgt nicht nur aus unseren erkenntnistheoretischen Überlegungen (vgl. Abschn. I.2), sondern läßt sich auch durch experimentelle Untersuchungen (vgl. Abschn. IV.6) eindeutig belegen.

## 2. Methoden der Klartraumforschung

Da es zu weit führen würde, unsere Untersuchungen über die unterschiedlichen Blickphänomene im Einzelnen anzuführen, sollen wenigstens die wichtigsten Forschungsmethoden dieser Untersuchungen in allgemeiner Form erläutert werden.

Zwischen dem Ausbau der Forschungsmethoden auf dem Gebiet des Klarträumens und den skizzierten Techniken zum Erlernen des Klarträumens besteht ein wechselseitiger Zusammenhang. Denn einerseits mußten schon bei der Entwicklung dieser Techniken bestimmte einfache Forschungsmethoden vorausgesetzt werden, andererseits ist die Entwicklung der Lerntechniken eine wichtige Voraussetzung für die Erweiterung der Forschungsstrategien.

Da aus kritisch-realistischer Sicht nur die phänomenale oder erlebte Welt unmittelbar zugänglich ist, gilt auch die Phänomenologie im Sinne einer möglichst unbefangenen Erlebnisbeobachtung und -beschreibung als grundlegende Methode. Wegen der allgemeinen Bedeutung dieser Methode für die gesamte Psychologie und ihrer besonderen Bedeutung für die Erforschung außergewöhnlicher Erlebnisse im Traumzustand möchte ich die phänomenologische Grundforderung in den Worten des Gestalttheoretikers METZGER (1975, S. 12) zitieren:

Leider wird die phänomenologische Grundforderung innerhalb der an Naivität kaum zu überbietenden objektivistischen Strömungen innerhalb der Psychologie, die vom amerikanischen Behaviorismus und der sowjetischen Reflexologie beeinflusst wurden, derart vernachlässigt, daß die Psychologie 'zur Lehre von der Ausklammerung der Psyche' pervertierte.

'Das Vorgefundene zunächst einfach hinzunehmen, wie es ist; auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelten Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge selbst sprechen zu lassen, ohne Seitenblicke auf Bekanntes, früher Gelerntes, 'Selbstverständliches', auf inhaltliches Wissen, Forderungen der Logik, Voreingenommenheiten des Sprachgebrauchs und Lücken des Wortschatzes. Der Sache mit Ehrfurcht und Liebe gegenüberzutreten, Zweifel und Mißtrauen aber gegebenfalls zunächst vor allem gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu fassen suchte.'

Schon bei bei meinen geschilderten Selbstversuchen stützte ich mich auf phänomenologische Beobachtungen. Allerdings handelte es sich hierbei nur um Erkundigungsstudien im Gegensatz zu einer erfahrungswissenschaftlichen Phänomenologie, die sich auf die Aussagen mehrerer

Personen stützen muß, um das Kriterium der Intersubjektivität zu erfüllen. Die Gestalttheorie begnügt sich ferner im allgemeinen nicht mit einer nur beschreibenden Phänomenologie, sondern sie versucht, soweit dies der Forschungsgegenstand erlaubt, die Phänomenologie mit dem Experiment zu verknüpfen und somit zu einer experimentellen Phänomenologie zu gelangen ... Die Durchführung von experimentell-phänomenologischen Klartraumuntersuchungen erfordert, daß ein Versuchsleiter nach festgelegten Versuchsplan seine Probanden instruiert, in ihren Klarträumen das Verhalten in bestimmter Weise zu variieren, die Effekte auf das Traumgeschehen zu beobachten und möglichst unmittelbar nach dem Aufwachen die jeweiligen Beobachtungsbefunde zu registrieren. Auf diese Weise ist es möglich, allgemeine Gesetzmäßigkeiten über Phänomenzusammenhänge aufzustellen, die der Erklärung und Vorhersage des Traumgeschehens dienen. Außerdem lassen sich mit Hilfe phänomenologischer Experimente nicht nur rein psychologische, sondern auch psychophysiologische Traumtheorien überprüfen

Beispielsweise haben wir unter anderen vier verschiedene Theorien über den Zusammenhang der im Traum erlebten Blickbewegungen und ihren physiologischen Grundlagen überprüft. Drei dieser Theorien, die wir hier nicht im einzelnen auführen wollen, mußten aufgrund der Beobachtungsbefunde zurückgewiesen werden. Nur die bereits geschilderte Theorie, daß die Blickbewegungen im Traum durch Regelkreisprozesse mit korrespondierenden Augenbewegungen gekoppelt sind, fand eine Bestätigung durch diese Befunde.

Daraus ergab sich die wichtige Folgerung, daß das Traum-Ich über einen vorher festgelegten Code im Klartraum objektiv registrierbare Signale an außenstehende Beobachter oder Apparaturen senden kann. Es braucht nur bestimmte Blickbewegungen im Traum durchzuführen, die auf dem Weg über sensumotorische Rückkoppelungsvorgänge objektive Augenbewegungen hervorrufen. Dadurch wurde eine völlig neue komplexe Forschungsstrategie entwickelt, bei der experimentell-phänomenologisches Vorgehen mit experimentell-physiologischem Vorgehen in fruchtbarer Weise miteinander verbunden sind. Mit dieser die moderne Traumforschung revolutionierenden Methode ließen sich eine Reihe uralter, aber noch nicht beantworteter, Fragen der Traumlehre auf einfache Weise endgültig klären.

## Teil IV: Der entfesselte Blick im Klartraum

Es gibt Klarträume, die sich überhaupt nicht vom Erlebnisgeschehen im Wachzustand unterscheiden. Um sich ein Bild von solchen Klarträumen zu machen, stelle man sich vor, daß alles, was man im Augenblick sieht, hört, fühlt, kurz alles, was man augenblicklich wahrnimmt, bloß erträumt ist. So echt und wirklichkeitsgetreu können im Klartraum die Dinge,

Personen, die gesamte Szenerie und der eigene Körper erscheinen. Offensichtlich sind hierfür im Wachzustand angeeignete Kenntnisse und Erwartungen verantwortlich. Es ist nun aber möglich, sich im Klartraum aller im Alltag entstandenen Fesseln zu entledigen. Wenn das erforderliche Maß an Übung erreicht ist, können im Klartraum Erlebnisformen verwirklicht werden, die von der Alltagsansicht her unvorstellbar oder gar undenkbar erscheinen.

Allerdings stehen der freien Bewußtseinsentfaltung im Klartraum noch autonome unbewußte Konflikte im Wege, die die Gestaltung des Klartraumgeschehens mitbestimmen. Doch eignet sich das Klarträumen wie keine andere psychotherapeutische Methode dazu, diese Konflikte bewußt zu machen und zu lösen, so daß man sich im Klartraum nicht nur von den Fesseln der Alltagsansicht, sondern auch von den Fesseln des Unbewußten befreien kann. Zwar werden dann die Klartraumerlebnisse noch durch gewisse physiologische Prozesse beeinflusst, aber die Kenntnis dieser Einflüsse kann vom geübten Klarträumer genutzt werden, willentlich außergewöhnliche Erfahrungen herbeizuführen. Hierdurch ergibt sich eine noch nicht übersehbare Fülle von Grenzerfahrungen im Klartraum. Denn schließlich wurde mit der Klartraumforschung ein Neuland betreten, in dem naturgemäß noch riesige 'weiße Flecken' zu durchforsten sind; ja, je mehr man in dieses Neuland vordringt, um so mehr eröffnet sich einem eigentlich erst der Blick auf die unermeßliche Vielfalt des noch Unerforschten. Dies ist bei der folgenden Übersicht des Blickgeschehens im Klartraum zu berücksichtigen, die nach dem Gesagten nicht im geringsten den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen kann, was auch schon aus der Tatsache hervorgeht, daß die beschriebenen Blickvarianten in verschiedener Weise miteinander kombiniert werden können. So beschränkt die Übersicht auf die phänomenologische Beschreibung einiger relativ gut erforschter Blickvarianten.

Bei der phänomenologischen Differenzierung der unterschiedlichen Blickvarianten stütze ich mich nicht nur auf Untersuchungen unserer Frankfurter Arbeitsgruppe, sondern zum Teil auch auf Beobachtungen anderer Autoren. Hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang vor allem WERNER ZURFLUH, der in seinem Buch 'Quellen der Nacht' (1983) in subtiler Weise seine Beobachtungen bei außerkörperlichen Erfahrungen beschreibt und mir zudem dankenswerterweise eine systematische Übersicht über die von ihm beobachteten Blickvarianten ließ. ZURFLUH interpretiert die außerkörperlichen Erfahrungen allerdings nicht in gleichen Weise wie ich.

Darüber hinaus werden, soweit dies möglich ist, einige Hinweise zur Verursachung und Wirkung sowie zur Einübung und Anwendung des Blickverhaltens im Klartraum gegeben.

Vor der Beschreibung der einzelnen Blickvarianten, möchten wir darauf hinweisen, daß alle geschilderten Erlebnissachverhalte, so ungewöhnlich und erstaunlich sie dem Unerfahrenen auch erscheinen mögen, sich

zwanglos in das kritisch-realistische Weltbild einfügen lassen und mit Hilfe experimentell-phänomenologischer Methoden intersubjektiv überprüfbar sind, also keiner okkulten oder paranormalen Erklärungen bedürfen. Wir legen ferner Wert auf die Tatsache, daß die geschilderten Erlebnisbeobachtungen von Personen ohne jegliche Drogenerfahrung stammen. Während die Einnahme von Drogen zu physischen und psychischen Schädigungen führt, fördert das Klarträumen, wie es durch großangelegte Untersuchungen nachgewiesen wurde, die körperliche und seelische Gesundheit in vielerlei Hinsicht.

## 1. Der weiche Blick

Bei dem weichen Blick handelt es sich um eine Blickvariante, die auch im Wachzustand zu verwirklichen ist, ja, sich sogar im Wachzustand besser einüben läßt als im Klartraum. Daß wir diese Variante trotzdem in diesem Teil beschreiben, hat seinen Grund darin, daß der weiche Blick es ermöglicht, die gesamte Traumszenerie bei Ruhestellung der Augen relativ scharf zu sehen, ohne dabei aufzuwachen wie beim Objekt-fixierenden Blick, bei dem der Blick auf eine eng begrenzte Stelle eines Traumobjekts gerichtet ist. Das Phänomen des weichen Blicks hat kaum Eingang in die heutige wissenschaftliche Literatur gefunden, obwohl es in verschiedenen Kulturen schon seit langen bekannt ist und schöpferisches Denken, Gestalten und Handeln im Wachzustand positiv beeinflussen kann ... Im Klartraum kann der weiche Blick auch als Vorstufe des 'erleuchten Blicks', der für einen höheren Bewußtseinszustand charakteristisch ist, betrachtet werden (vgl. hierzu den Schlußabschnitt).

Zur näheren Erläuterung dieser Blickvariante beziehen wir uns zunächst auf den Wachzustand. Während beim gewöhnlichen Blick die Konvergenz der Augen mit der Sehschärfe gekoppelt ist, was nicht anderes heißt, als daß die Stelle, die im Bereich des Schnittpunkts der objektiven Blickstrahlen der beiden Augen liegt, am schärfsten abgebildet wird, wird beim weichen Blick das gesamte Sehfeld scharf abgebildet, wenn auch nicht so gestochen scharf wie bei der Fixation einer eng begrenzten Stelle. Dies wird dadurch ermöglicht, daß sich beim weichen Blick die objektiven Blickstrahlen nicht in einem Punkt an der Oberfläche eines Gegenstandes kreuzen, sondern im Raum vor oder hinter der Gegenstandsoberfläche. Dies erfordert eine gewisse Übung bei der man sich unterschiedlicher Techniken bedienen kann, auf die wir hier nicht im einzelnen eingehen können

Nur eine einzige, recht einfache Technik sei skizziert. Wenn man im Wachzustand seine zwei Daumen in gleicher Entfernung und Lage vor die Augen hält, dann lassen sich von beiden Daumen dadurch Doppelbilder 'entwerfen', daß sich der Schnittpunkt der objektiven Blickstrahlen entweder vor den Daumen (zu starke Naheinstellung der Augen) oder hinter den Daumen (zu starke Ferneinstellung der Augen) befindet. Man enthält dann gewöhnlich von jedem Daumen Doppelbilder, links zwei

Einzelbilder vom linken, rechts zwei Einzelbilder vom rechten Daumen. Nun ändert man die Augenstellung, daß sich die beiden inneren Bilder decken, wobei man dann nur noch drei Einzelbilder erblickt. Darauf versucht man das mittlere dieser Bilder (das Deckungsbild) scharf zu sehen. Gelingt dies dann löst man die Aufmerksamkeit von dem auf das mittlere Bild gerichteten Blick und verteilt sie auf das gesamte Sehfeld, das dann an Schärfe zunimmt. Wenn man schließlich auf die kienästhetischen Empfindungen, die die Nah- oder Ferneinstellung der Augen begleiten, achtet, gelingt es nach einiger Übung auch ohne Zuhilfenahme von Doppelbildern die gesamte Umgebung mit Hilfe des weichen Blicks klar zu erfassen. Dies ist für die Einnahme eines weichen Blicks im Klartraumzustand bedeutsam, da im Traum der weiche Blick nur über kienästhetische Augenempfindungen eingeübt werden kann. Falls dies gelingt, sieht man die gesamte Traumszenerie klar und deutlich, wobei trotz Ruhestellung der Augen nicht die Gefahr des Aufwachens besteht. Wir führen dies darauf zurück, daß wegen der Aufmerksamkeitsverteilung auf die gesamte Szenerie, sich die 'Sättigung' oder Selbsthemmung bestimmter zentralphysiologischer Prozesse weniger stark auswirken kann als bei der Aufmerksamkeitskonzentration auf einen eng umgrenzte Stelle des Sehfelds.

In phänomenologischer Hinsicht besteht übrigens eine gewisse Parallele zwischen unseren Ausführungen und der von dem Anthropologen CASTANEDA (1976) geschilderten Lehre des indianischen Schamanen DON JUAN. Dieser lehrt seinen Schüler CASTANEDA sowohl, wie man den weichen Blick über Einwärtsschielen und die Erzeugung von Doppelbildern einüben kann, als auch, wie man das 'Klarträumen' oder, wie er sagt, 'das Träumen' erlernen kann. Schließlich weist DON JUAN auch darauf hin, daß die Fixation zum Verschwimmen der angeblickten Stelle führt, daß man aber auch lernen könne, die Traumszenerie länger zu betrachten, ohne aufzuwachen. Allerdings ordnen wir die Anweisungen von DON JUAN nicht in dessen schamanistisches, sondern in das kritisch-realistische Weltbild ein, was uns schließlich auch dazu befähigt hat, wesentlich geeignetere Techniken zur Herbeiführung außergewöhnliche Erlebnisse zu entwickeln.

Nach ZURFLUH kann sich das Phänomen der Seh- und Tiefenschärfe des gesamten Sehfelds im Klartraum übrigens auch spontan einstellen, also ohne spezielle Einübung des weichen Blicks.

## 2. Der magische Blick

Während der weiche Blick im Klartraum eine passiv beschauliche Betrachtung der gesamten Traumszenerie ermöglicht, spielt der im folgenden zu beschreibende magische Blick bei der aktiven Auseinandersetzung mit anderen Traumgestalten eine entscheidende Rolle. Zur Charakterisierung dieser Blickvariante beziehen wir uns zunächst wieder auf das Blickverhalten im Wachzustand. Schon in diesem Zustand können wir erleben, daß wir mit dem Blick nicht nur Dinge und

Personen in passiver Weise betrachten, sondern diese zugleich durch unseren Blick ergreifen und beeinflussen wollen, wobei wir umgekehrt auch vom Blick einer anderen Person beeinflusst und ergriffen werden können. In diesem Sinn schreibt BISCHOF (1966, S. 23f.), einer der bedeutendsten Vertreter der kritisch-realistischen Wahrnehmungslehre, über den phänomenalen Sehvorgang im Alltag folgendes: 'Auch das Geschehen der Wahrnehmung erweist sich hier zunächst als eine dialogisch strukturierte Kontaktnahme, als ein Ineinsgehen von Ergriffenwerden und Ausgriff: ... der Blick des Auges ist pathische Bereitschaft und zugleich aktiver Strahl, der die Dinge und Menschen bannt und von ihnen Besitz ergreift.' Der aktive Strahl wird hierbei deutlich als eine gerichtete Kraft bzw. als Vektor erlebt. Mit dieser Blickdynamik ist zumeist eine emotionale Tönung verbunden, so etwa, wenn man vom betörenden, bezaubernden, beschwörenden, verhexenden, hypnotischen, feindseligen Blick, den man dem andern zuwirft oder von dem man getroffen wird, spricht. Wir hatten schon kurz darauf hingewiesen, daß die vom Blick ausgehenden Kräfte sich nicht nur im Erleben zeigen, sondern sich zugleich sehr stark auf das Verhalten bei menschlichen Begegnungen auswirken. Dies zeigt sich beispielsweise, wenn wir im sportlichen Kampf einem Gegner 'Auge in Auge' (richtiger: 'Blick in Blick') gegenüberstehen und seinem Blick "standzuhalten" oder ihn gar 'zu brechen' suchen.

Wie vergleichende Untersuchungen ergaben, spielen die vom Blick ausgehenden Kräfte im magischen Weltbild von Kindern und Naturvölkern noch eine viel größere Rolle; und dies trifft in noch stärkerem Ausmaß für den Klartraum zu, der in vielerlei Hinsicht als Prototyp einer magischen Welt anzusehen ist ... Unsere Untersuchungen haben ergeben, daß das Blickverhalten des Traum-Ichs speziell entscheidenden Einfluß auf das Aussehen und Verhalten begegnender Traumgestalten hat ... Blickt das Traum-Ich beispielsweise offen und mutig eine feindliche Traumfigur an, so vermindert sich fast immer deren Bedrohlichkeit im Ausdruck, der Gestalt sowie im Verhalten dieser Figur. Was die Gestalt betrifft, so kann sich eine Traumfigur sogar völlig wandeln, in dem etwa aus einer Schlange ein Wurm, aus einem Monstrum ein Mensch wird. Blickt das Traum-Ich hingegen ängstlich zur Seite, so nimmt umgekehrt meist das Ausmaß der Bedrohlichkeit einer Traumfigur zu. Blickt es schließlich selbst feindselig oder aggressiv, so kann es eine bedrohliche Traumfigur mit dem Blick bannen, verjagen oder schließlich sogar töten. Der in der Wachwirklichkeit als unreal betrachteteter Sachverhalt 'wenn Blicke töten könnten' kann also in der Traumwirklichkeit buchstäblich zur Realität werden.

Die magische Kraft des Blickverhaltens im Traum, die darin besteht, daß der Blick Wirkungen zeigen kann, die im gewöhnlichen Wachzustand nicht auftreten, ist schon von psychotherapeutischen Imaginationstechniken her bekannt. So spielt z. B. das Blickbannen feindseliger Traumfiguren bei solchen Techniken eine wichtige Rolle. Unsere eigenen Klartraumuntersuchungen haben jedoch ergeben, daß es sowohl aus diagnostischer als auch aus therapeutischer Sicht sinnvoller ist, wenn das

Traum-Ich gegenüber bedrohlichen Traumgestalten zwar offen und mutig, aber niemals selbst feindselig gegenübertritt. So mag sich zwar ein Triumphgefühl bei dem Traum-Ich einstellen, wenn es eine Traumfigur durch den Blick getötet hat. Aber die Figur wird zumeist in den folgenden Träumen wieder erscheinen und sie wird sich sogar vor dem Blick des Traum-Ichs zu schützen suchen, indem sie diesem durch ausweichende Kopfbewegungen, durch Überziehen einer Maske oder durch eine andere 'List' auszuweichen versucht. Derartige Traumgeschehnisse erscheinen nur demjenigen unerklärlich, der vergißt, daß die anderen Traumgestalten, genau so wie das Traum-Ich, dem Hirn desselben träumenden Subjekts entstammen und zudem häufig 'verdrängte' oder 'abgespaltene' Teilsysteme derselben Gesamtpersönlichkeit in personifizierter Form darstellen. Als therapeutisch wichtiges Ziel sehen wir es an, diese Teilsysteme wieder in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren, wozu ein versöhnliches und nicht ein aggressives Verhalten gegenüber den während des Imaginierens oder Klarträumens auftretenden Symbolgestalten beitragen kann

### 3. Der panoramische, sphärische und tunnelförmige Blick

Die im folgenden beschriebenen Blickvarianten unterscheiden sich im Hinblick auf die Größe des Gesichtswinkels bzw. Sehfelds. Beim panoramischen Blick (Rund-Um-Blick) dehnt sich der Gesichtswinkel (des phänomenalen) Sehfelds in der Horizontalen auf 360 Grad aus. Beim sphärischen Blick (Kugel-Blick) erweitert sich das Gesichtswinkel in allen Gesichtsfeldebene auf 360 Grad. Bei dem letzteren Erlebnis wird das Ich als körperloses Gebilde erlebt, das in allen Richtungen auf ein hohlkugelartiges Sehfeld blicken kann (vgl. ZURFLUH, 1983, S. 251). Da sich die beiden genannten Blickphänomene im Wachzustand weder verwirklichen noch vorstellungsmäßig nachvollziehen lassen, ist es naturgemäß auch schwierig, sie im Klartraum willentlich hervorzurufen. Trotzdem sei ein Hinweis für die Herbeiführung des panoramischen Blicks gegeben. Dreht man sich im Traum langsam um die Längsachse des Körpers und versucht dabei intensiv den durch die Drehung verschwindenden Teil des Sehfeld in der Vorstellung festzuhalten, so kann es geschehen, daß der betreffende Sehfeldteil Wahrnehmungscharakter annimmt, so daß sich auf diese Weise schließlich ein panoramischer Blick einstellt. Bei der Herbeiführung des sphärischen Blicks kommt die Schwierigkeit hinzu, daß sich das Traum-Ich im körperlosen Zustand befinden muß. Dies ist durch den Austritt des Ichkerns aus dem Traumkörper möglich, worauf im folgenden Abschnitt eingegangen wird.

Beim tunnelförmigen Blick wird das Sehfeld im Gegensatz zu den beiden zuvor beschriebenen Blickvarianten nicht erweitert, sondern eingeengt. Man erlebt hierbei, durch einen dunklen Tunnel zu blicken, an dessen Ende meist ein helles Licht gesehen wird. Dieses Phänomen wird bevorzugt im Einschlafzustand erlebt, wobei man gleichzeitig einen Sog

erlebt, der einen in den Tunnel gleiten läßt. Am Ende des Tunnels kann sich dann eine Gesichtsfelderweiterung einstellen (ZURFLUH).

Der gemeinsame Auftreten dieser Phänomene, sowie die Tatsache, daß sie im Einschlafzustand auftreten, legt es nahe, daß für die optischen Erscheinungen noch Netzhautprozesse bedeutsam sind. Wie ich in anderem Zusammenhang näher ausführte ..., kann die Gleitbewegung des Körpers auf bekannte gestalttheoretische Gesetze der Bewegungswahrnehmung zurückgeführt werden. Interessant ist die Tatsache (auf die im übrigen auch ZURFLUH hinweist), daß solche Erlebnisse auch bei Nah-Todes-Erfahrungen auftreten. Es ist zumindest möglich, daß diese Erfahrungen auf die gleichen psychophysiologischen Gesetzmäßigkeiten zurückgeführt werden können, wie die entsprechenden Klartraumerlebnisse.

#### 4. Der außerkörperliche Blick

Wir hatten schon darauf hingewiesen, daß das beim natürlichen Schauen den Ursprung der Blickstrahlen bestimmende Ich sich hinter der wahrgenommenen Nasenwurzel befindet. Wie bereits bei der Beschreibung der hypnagogen Induktionstechniken von Klarträumen erwähnt, kann das Ich entweder innerhalb eines Zweitkörpers oder im körperlosen Zustand als punktuell Gebilde aus dem Erstkörper austreten. Außerkörperliche Erfahrungen können in der Einschlaf-, Traum- und Aufwachphase auftreten. Da das Ich bei diesen Erfahrungen gewöhnlich von einem Standpunkt außerhalb des Erstkörpers die Traumszenerie betrachtet, sprechen wir in diesem Fall von einem 'außerkörperlichen Blick'.

Wichtig ist nun die Tatsache, daß das Ich im außerkörperlichen Zustand durch sein Blickverhalten die Traumszenerie in gleicher Weise beeinflussen kann, wie dies für den 'innerkörperlichen' Zustand beschrieben werden kann. So führt die Fixation einer Stelle der Traumszenerie auch beim außerkörperlichen Blick nach kurzer Zeit zum Verschwinden der Stelle und danach zum Auflösen der gesamten Traumszenerie. Da das Ich nun im außerkörperlichen Zustand insbesondere auch eine Stelle des Erstkörpers zu fixieren vermag, kann es diesen gleichwie eine andere Stelle der Traumszenerie durch die Blickfixation auflösen.

Das Auftreten außerkörperlicher Erfahrungen kann durch die Anwendung bestimmter Techniken begünstigt werden. Hier soll nur kurz etwas zu solchen Techniken gesagt werden, bei denen auch das Blickverhalten eine Rolle spielt. Dabei greifen wir zunächst auch die Wachwahrnehmung zurück. So hat RUBIN, einer der bedeutendsten phänomenologisch orientierten Wahrnehmungsforscher, in seinem grundlegenden Werk 'Visuell wahrgenommene Figuren' (1925) auf dem Sachverhalt aufmerksam gemacht, daß man sich bei der Betrachtung eines Bild mit einem reinen oder körperlosen Ich im Bild bewegen könne, wenn man

beispielsweise mit dem Blick langsam eine Kontur verfolge. Seine Versuchspersonen berichteten, daß sie dann den Eindruck hatten, selbst auf der Kontur herumzulaufen. In den phänomenologischen Untersuchungen von RAUSCH (1982) zeigten sich ähnliche Eindrücke, wenn sich die Versuchspersonen völlig ihren Erlebnissen hingaben. Allerdings handelt es sich bei dem hier beschriebenen Ich nicht um das hinter dem Zyklopenauge befindliche Ich, das am Ursprungsort eines Blickstrahls anzusiedeln ist und somit die Perspektive der Sehwelt bestimmt, sondern um ein eher als virtuelles (nicht wirklich erscheinendes) Ich-Double, das sich an der Spitze des auf eine Stelle im Sehfeld gerichteten Blickstrahls befindet. RAUSCH spricht statt von einem Ich-Double auch von einem durch den (als Sonde aufzufassenden) Blickstrahl 'verlängerten Ich'.

Der enge phänomenale Zusammenhang zwischen dem reell und virtuell erscheinenden Ich legte die Vermutung nahe, daß man möglicherweise während des Klartraumzustands auf dem Blickstrahl mit dem reellen Ich aus dem erlebten Körper hinausgleiten könne, um danach die Position des virtuellen Ichs an der Spitze des Blickstrahls einzunehmen. In unseren Untersuchungen konnte diese Vermutung bestätigt werden, wobei sich zugleich ergab, daß es auch während des Einschlafvorgangs möglich ist, mit dem Ich auf dem Blickstrahl in die eine hypnagoge optische Szenerie hineinzugleiten. Hierzu sollen zwei Veranschaulichungsbeispiele angeführt werden, die zugleich bereits auf später beschriebene Blickvarianten hinweisen.

Das erste Beispiel stammt von dem Psychotherapeuten NORBERT SATTLER, einem Mitglied unserer Forschungsgruppe. SATTLER hatte einen Klartraum, in dem er vor einem riesigen Turm stand, zu dessen Spitze er hochblickte. Dabei erlebte er deutlich ein Gefühl der Mächtigkeit, das von dem Turm auf ihn einwirkte. Es kam ihm der Gedanke, daß er doch, weil er sich ja um einen Traum handelte, sein Ich auf die Turmspitze verlagern könne, um von dort herabzublicken. Als er dies zu verwirklichen suchte, glitt er sprunghaft auf dem Blickstrahl zur Turmspitze und blickte jetzt tatsächlich nach unten, wobei ihn sogleich ein Gefühl des Schwindels überkam. Nun versuchte er mehrfach auf ähnliche Art die Perspektive zu wechseln, was ihm auch gelang, bis er plötzlich zugleich von oben und unten zu blicken schien. Dabei erlebte er gleichzeitig die Mächtigkeit des Turms und das eigene Schwindelgefühl. Das skizzierte Beispiel weist bereits auf die Möglichkeit der Verdoppelung des Blicks hin, die in Abschnitt III.6 näher erläutert wird.

Das zweite Beispiel stammt von einem Künstler, der gleich in der ersten Nacht, nachdem er von mir über die Möglichkeit unterrichtet worden war, über den Blickstrahl in eine hypnagoge Szenerie hinein zu gleiten, folgendes erlebte. Er achtete beim Einschlafen auf die optischen hypnagogen Erscheinungen, bis sich eine Szenerie entwickelte, in der sich mehrere Indianer am Meeresstrand befanden. Es gelang ihm, sein Ich auf dem Blickstrahl in einen Indianerjungen hineinzusetzen, und aus

dessen Auge das Meer zu betrachten. Daraufhin schoß plötzlich sein Ich wieder aus dem Jungen heraus und es schwebte danach über der Szenerie am Meeresstrand. Statt aber jetzt in der Traumwelt irgendwo hinzufliegen, wie es ein geübter Klarträumer getan hätte, kam ihm der Gedanke: 'Es hat nicht geklappt!' Darauf kehrte sein Ich wieder in den im Bett liegenden (phänomenalen) Körper zurück, von dem er noch irgendetwas zu verspüren glaubte. Dieses Beispiel veranschaulicht nicht nur das 'Gleiten auf dem Blickstrahl', sondern weist schon auf die Möglichkeit hin, im Klartraum aus den Augen anderer Traumgestalten zu blicken, was im folgenden Abschnitt näher erläutert wird. Zuvor sei aber noch darauf hingewiesen, daß unsere Beobachtungen zwar phänomenologisch, aber nicht erkenntnistheoretisch mit der Behauptung mancher Okkultisten übereinstimmen, das Ich oder die Seele könne durch das 'dritte Auge' (in kritisch-realistischer Terminologie: 'das Zyklopenauge') den Körper verlassen (vgl. Abschn. I.2).

## 5. Der Blick aus und mit anderen Augen

Wie zuvor erwähnt, ist es im Klartraum möglich, mit dem eigenen Ich in andere Traumfiguren einzudringen und aus den Augen der betreffenden Figuren die Traumszenerie zu betrachten. Letzteres bezeichnen wir etwas verkürzt als 'Blick aus anderen Augen'. Das Eindringen des Ichs in einen anderen Traumkörper kann übrigens auch spontan erfolgen. Wir zitieren zur Illustration den Klartraumbericht eines Mädchens vollständig, da uns dieser in vieler Hinsicht aufschlußreich erscheint.

Das Mädchen war in einen Jungen verliebt, der sich ihm gegenüber zwar freundlich und nett, aber gleichzeitig auch reserviert verhielt. Vor dem Einschlafen beschäftigte es sich mit dem Gedanken, warum der Junge nicht näher auf es einging. Es hatte in der Nacht folgenden Traum

'Ich befand mich mit dem Jungen zusammen in einem Raum. Wir waren beide mit irgendeiner Tätigkeit beschäftigt, an die ich mich nicht mehr erinnere, jedenfalls waren wir dabei in ein Gespräch vertieft. Auf einmal wurde mir klar, daß ich träume. Wieder fragte ich mich, warum er meine Gefühle nicht erwidert, und wollte jetzt in dieser Traumsituation Antwort auf diese Frage haben. Da merkte ich, wie sich mein Geist, d.h. das, was ich als 'Ich' bezeichne, aus meinem Körper löste und hinüber zu seinem Körper schwebte und in diesen eindrang. In diesem körperlosen Zustand konnte ich mich mit allen Sinnen orientieren, d.h. sehen, hören, fühlen usw. Als ich aus meinem Körper austrat, sah ich ihn einfach weiter da stehen, an etwas rumbasteln und reden. Man merkte also meinem Körper von außen nicht an, daß ich da nicht mehr drin war. Ich schwebte also zu dem Jungen hinüber und drang in seinen Körper ein, wobei ich das Gefühl hatte, alle seine Körperfunktionen zu übernehmen, ohne daß ihm das zu Bewußtsein kam. Ich übernahm also seine Vitalfunktionen und seine Motorik und alles, was eben zu einem Körper gehört. Die erste Zeit war das ein recht eigenartiges Gefühl, alles war so anders und auch räumlich

enger als in meinem Körper und so ungewohnt. Es war ungefähr so, als ob man jahrelang immer einen Mercedes gefahren hat und dieses Auto voll beherrscht und plötzlich auf einen Austin Mini umsteigt. Aber dieses Gefühl wurde um so schwächer, je länger ich in diesem Körper war und je besser ich mit ihm umgehen konnte. Ich sah mit seinen Augen, fühlte mit seinen Händen, redete mit seiner Stimme usw. Ich sah auch durch seine Augen meinen Körper da drüben stehen und irgendwie agieren. Und ich sah ihn eigentlich denken, ohne daß ich mich erinnern könnte, wie ich zu diesem Eindruck kam. Ich beobachtete also seine Gedankengänge und seine Handlungen, ohne aber in diese einzugreifen, denn der Junge wußte ja wie gesagt nicht, daß ich jetzt quasi mit ihm zusammen in einem Körper steckte. Ich war also passiver Beobachter. Ich sah, wie er mich wahrnahm, wie ich auf ihn wirkte und was er mir gegenüber für Gefühle hatte. Ich sah, in welchem Zwiespalt er steckte, denn er hatte wohl gemerkt, was ich für ihn empfand, und er mochte mich auch gerne, aber wollte eben kein Verhältnis mit mir anfangen. Als ich diese Gedanken beobachtete und mich durch seine Augen gesehen hatte, wußte ich, warum er mir gegenüber so zurückhaltend blieb, und es wurde mir klar, daß er meine Gefühle nie erwidern würde. Ich wußte ganz genau, was er dachte und warum er es dachte. An dieser Stelle erwachte ich aus dem Traum.'

Für das Mädchen war dieser Traum sehr wichtig und hilfreich, weil er Ordnung in ihre Gefühle brachte. Es konnte sich jetzt mit einer freundschaftlichen Beziehung zu dem Jungen begnügen, und spürte bei diesem eine gewisse Erleichterung, da die Spannung, die zuvor zwischen den beiden bestanden hatte, nach dem Traum völlig verschwand.

Zur Interpretation dieses eindrucksvollen Beispiels ist zu sagen, daß das Mädchen hier zu einer Erkenntnis von Sachverhalten gelangte, die es insgeheim schon wußte, aber nicht wahrhaben wollte. Die innere Bereitschaft zur Lösung seines Problems sowie die Tatsache, daß es sich selbst aus einem anderen Körper betrachtete, mag ihr zu der Erkenntnis ihrer Situation verholfen haben. Dabei ist es wichtig, daß mit einem speziellen Körperempfinden gewöhnlich bestimmte Emotionen gekoppelt sind. In diesem Sinn erblickte sie sich selbst nicht nur aus, sondern auch 'mit anderen Augen', womit gemeint ist, daß sie sich nicht nur aus anderer optischer, sondern auch aus anderer emotionaler Sicht betrachtete.

Wichtig erscheint mir in diesem Beispiel auch die Tatsache, daß man im körperlosen Zustand wahrnehmen (wie sehen oder hören) kann, obwohl man keine (phänomenalen) Sinnesorgane besitzt. Wie andere Beispiele belegen, kann sich das punktuelle Ich in diesem Zustand auch willentlich fortbewegen und sogar sprechen, obwohl es über keine motorischen Fortbewegungs- und Sprechorgane verfügt. Ferner ist noch zu ergänzen, daß das Ich während eines Klartraums in mehrere andere Traumfiguren hintereinander eindringen kann (THOLEY, 1989). Diese Traumfiguren können sowohl menschliche, mythologische oder tierische Gestalt aufweisen (vgl. hierzu auch ZURFLUH). Je nach der speziellen Art der

Gestalt vermag sich auch die Art des Blicks zu ändern. Befindet sich das Ich in einer tierischen Gestalt, so kann sich z. B. die Größe des Sehfelds in Abhängigkeit vom Augenabstand erweitern; natürlich nur, wenn der Träumer aufgrund seiner Vorbildung eine diesbezügliche Erwartungshaltung besitzt.

## 6. Der mikro- und endoskopische, Röntgen- und Kamera-Blick

Bei den folgenden Blickvarianten gestaltet sich die Traumszenerie derart, als ob sie mittels eines oder mehrerer der in der Überschrift erwähnten Geräte betrachtet würden. Beginnen wir mit dem Kamera-Blick, der gemäß den verschiedenen Funktionen einer Fotokamera auch unterschiedliche Blickvarianten umfaßt. So vergleicht WAELTI (1983) den Beginn seiner außerkörperlichen Reisen, mit dem Öffnen der Blende eines Fotoapparates, wobei er auch zuweilen in die 'Vision' hineinbefördert wurde. Dieses Erlebnis hat große Ähnlichkeit mit den beim Tunnel-Blick geschilderten, und ist vermutlich auch auf ähnliche Ursachen zurückzuführen. WAELTI bringt die betreffenden Erscheinungen allerdings in naiver Weise mit dem 'Öffnen des dritten Auges' in Zusammenhang.

Geübten Klarträumern ist es möglich, die betrachteten Traumgebilde näher an das Traum-Ich heranzuholen oder es von ihm zu entfernen, so als ob man sie durch ein Objektiv mit verstellbarer Brennweite betrachtete. In diesem Sinn spricht ZURFLUH vom 'Zoom-Sehen'. Schließlich kann das Ich nach ZURFLUH zuweilen auch in der Dunkelheit sehen, wie dies bei einem Restlicht-Verstärker möglich ist.

Wenden wir uns nun den ersten drei in der Überschrift genannten Blickvarianten zu, die auch in kombinierter Form auftreten können. Beim mikroskopischen Blick erscheinen die optischen Traumphänomene wie beim Blick durch ein Mikroskop in vergrößerter Sicht.

Zur Illustration schildern wir einen Ausschnitt eines Klartraumberichts eines Studenten, der davon träumte, daß er sich in einer Küche befand und in einem Mixer Maiskörner zu einer breiigen Masse zerteilte:

'Plötzlich verändert sich meine Optik; der im Mixer herumwirbelnde Mais ist überscharf zu sehen und ich kann jeden einzelnen Fetzen der zerhackten Maiskörner sehen und sehr deutlich in allen Details erkennen. Jetzt habe ich das Gefühl, in den Mais hineingezogen zu werden. Dann bin ich im Mixer und sehe unendlich viele Maiskörner um mich herumwirbeln. Ich kann sie immer noch in allen Einzelheiten erkennen und bemerke, daß diese immer größer werden - nein ich schrumpfe! Dann geht alles ganz schnell; ich bin jetzt so klein, daß ich die Struktur des Maises nicht mehr ausmachen kann, glaube aber dafür einzelne Moleküle um mich herum zu erkennen, ich weiß daß ich mich jetzt auf subatomarer Ebene befinde...'.  
'

Wir haben dieses Beispiel deshalb ausgewählt, weil es zugleich veranschaulicht, daß der Traumkörper in extrem geschrumpfter Form in ein Traumgebilde eindringen kann, und diese Gebilde von innen zu betrachten vermag. Dieses Erlebnis kommt nämlich dem endoskopischen Blick nahe, bei dem der Ich-Kern insbesondere den eigenen Körper von innen inspizieren kann. Es ist dabei sogar möglich, durch die Körperorgane mit einer Art Röntgen-Blick hindurch zu sehen. So beschreibt WAELTI (1982) ein Erlebnis in dem er 'die Zähne, die Zunge, den Kehlkopf usw., alles durchsichtig, aber in lebendiger Bewegung' (S. 124) in einer Art 'Rundsicht' (dem panoramischen Blick vergleichbar) vom Körperinnern aus gesehen habe.

In den beiden beschriebenen Beispielen hat offensichtlich sowohl bei dem Studenten als auch bei WAELTI das Vorwissen einen entscheidenden Einfluß auf die Traumbilder gehabt. Zeigt man andererseits eine Bereitschaft, sich symbolhaften Traumbildern hinzugeben, um Aufschlüsse über unbewußte Vorgänge zu erhalten, so kann die Inspektion des Körperinnern durch den endoskopischen und Röntgen-Blick zu wichtigen Erkenntnissen bei psychosomatischen Erkrankungen führen.

So berichtet z. B. REIS ... von einer Frau, die im Traum durch ihr eigenes Gehirn reist, dort eine Traumfigur (in Gestalt des Mr. Spock aus der Fernsehserie Enterprise) traf, der ihren Traum deutete, wodurch sie Aufschluß über ihre unbewußten Probleme erhielt. Helfende Traumfiguren von der Art des Mr. Spock, trifft man übrigens in Klarträumen relativ häufig an. Sie werden als 'innere Helfer' bezeichnet und sind als Personifizierungen von Selbstheilungskräften anzusehen.

Die Inspektion des Körperinnern ist bei verschiedenen Imaginationstechniken, insbesondere beim Kathymen Bilderleben, für die Diagnostik und Therapie psychosomatischer Erkrankungen bedeutsam. LEUNER (1987) unterscheidet zwei Arten der Inspektion: Bei der ersten reist das geschrumpfte Ich nach der Art von Gullivers Reisen durch den Körper und 'besichtigt' die einzelnen Körperorgane von innen (endoskopischer Blick). Hingegen wird bei der zweiten Art der Körper von einem Außenstandpunkt (außerkörperlicher Blick) 'durchleuchtet', wobei die 'Körperwand aus Glas' erscheint (Röntgen-Blick). LEUNER führt zur Erläuterung der beiden Inspektionsarten eindrucksvolle Beispiele an.

Die Klartraum- und Imaginationsbeispiele illustrieren im Übrigen die bereits angesprochene Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten der einzelnen Blickvarianten.

## 7. Der doppelte und vervielfache Blick

Beim doppelten Blick besitzt der Klarträumer zwei Iche, die von unterschiedlichem Standort und unter unterschiedlicher Perspektive die Erscheinungswelt betrachten. Im Rahmen der Erörterung des

außerkörperlichen Blicks wurde schon ein Beispiel dafür gegeben, wie über das Hin- und Hergleiten des Ichs auf dem Blickstrahl dieses Ich und damit zusammenhängend auch der Blick im Klartraum verdoppelt werden kann. Eine andere Methode, das Ich und den Blick zu verdoppeln besteht darin, den eigenen Traumkörper in eine linke und rechte Hälfte zu zerteilen. Ähnlich wie bei der Zellteilung können sich dann aus den beiden Hälften dann wieder zwei vollständige Körper bilden, die mit ihren (Zyklopen)-Augen, die Traumszenerie von unterschiedlicher Perspektive betrachten können. Die Spaltung des Körpers kann hierbei einerseits regelrecht durch ein Zerschneiden des Traumkörpers (etwa mit einem Messer) oder durch reine Suggestion vorgenommen werden. Das Zerschneiden des Körpers, bei dem man zunächst das Auftreten von Schmerzen 'wegsuggerieren' sollte, erinnert an die Zerstückelungserlebnisse von Schamanen und Mystikern. Die reine Suggestion erinnert hingegen eher an die Praxis der Traumtransformation der tibetischen Yogis, nach deren Lehre der Traumkörper sogar zu Millionen und Billionen von Körpern vervielfacht werden kann, so daß diese den gesamten (geträumten) Kosmos ausfüllen können (vgl. CHANG, 1963). Beide Praktiken erfordern viel Übung und dienen der Erreichung höherer Bewußtseinszustände, die auch in der neueren Klartraumforschung eine zunehmende Bedeutung gewinnen. Auf einer dieser höheren Bewußtseinszustände, der in verschiedenen Weisheitslehren und Religionen sogar als höchster Bewußtseinszustand eingestuft wird, soll im Schlußabschnitt des Referats eingegangen werden.

Bei außerkörperlichen Erlebnissen kann das Phänomen des doppelten Blicks während der Einschlaf- und Wachphase spontan auftreten. Hierbei blickt man zugleich aus dem Erst- und Zweitkörper (vgl. hierzu auch WAELTI, 1983; ZURFLUH). Schließlich kann das Eindringen des Ichkerns in eine andere Person zur 'Kernspaltung' führen, wobei dann das eine 'Spaltprodukt' oder Ich im ursprünglichen Traumkörper verbleibt, während das andere Ich in den neuen Körper hineingleitet, so daß man gleichzeitig aus zwei Körpern unterschiedlicher Gestalt blicken kann. ZURFLUH, der dieses Erlebnis ebenfalls aus eigener Erfahrung kennt, weist darüber hinaus auf die Möglichkeit hin, 'mit 'verdoppelten' Augen sowohl innerhalb eines Raumes, wie auch außerhalb (zu sehen) und zwar gleichzeitig.'

## 8. Der erleuchtete Blick

Das, was wir unter 'erleuchten Blick' verstehen, unterscheidet sich so sehr von dem gewöhnlichen Blick, das es wohl die Vorstellungskraft derjenigen, der noch nie ein solches Erlebnis gehabt haben, noch mehr übersteigen wird als die zuvor erörterten Blickvarianten. In der Literatur bezeichnet man das zu beschreibende Phänomen auch als 'reines', 'kosmisches', 'holographisches', 'erleuchtetes Sehen'. Andere Autoren gebrauchen schlicht das Wort 'SEHEN', wobei dieses Wort in der Schriftsprache durch besonderen Druck hervorgehoben wird; so z. B. von CASTANEDA (1976), der sich, wie schon erwähnt, auf die Lehre des indianischen Schamanen

DON JUAN bezieht, und von dem zenbuddhistischen Philosophen IZUTSU (1986).

Wir versuchen diese höchste Form des Sehens im folgenden unter Bezug auf die genannten Attribute 'rein', 'kosmisch', 'holographisch', 'erleuchtet', soweit wie möglich, zu veranschaulichen.

1. Bei der Beschreibung des gewöhnlichen phänomenalen Sehvorgangs, wurde betont, daß das erlebte Ich der Ursprung der Blickstrahlen ist, die auf eine Stelle im Sehfeld gerichtet sind. Nun ist das hier gemeinte SEHEN in dem Sinne rein oder pur, als es sowohl frei von einem sehenden Subjekt (dem phänomenalen Ich) als auch frei von einem gesehenen Objekt oder 'Gegen-Stand' ist und somit eben nur als reine Aktivität erlebt wird.

2. Unter dem Attribut 'kosmisch' versteht man das Erlebnis des Einswerdens des phänomenalen Ichs mit dem gesamten (phänomenalen) Kosmos, der zumeist als zeitlich und räumlich unbegrenzt erlebt wird. Je nach Weltanschauung deutet man dieses Erlebnis unterschiedlich und gebraucht entsprechend statt des Ausdrucks 'Kosmos' auch andere Termini. So sprechen die Mystiker der monotheistischen Religionen vom 'Einswerden mit Gott', die Buddhisten vom Einswerden mit Buddha, einige moderne Psychotherapeuten vom 'Einswerden mit dem höheren Selbst'. Da ich aber die diesbezüglichen Anschauungen der Mystiker, Buddhisten und Psychotherapeuten nicht teile, behalte ich den Ausdruck 'Kosmos' bei, zumal bei den geschilderten Erlebnissen insbesondere auch die Ordnung und Schönheit des (phänomenalen) Alls erlebt wird, was dem ursprünglichen Sinn des aus dem Griechischen entlehnten Worts 'Kosmos' entspricht.

3. Das Attribut 'holographisch' soll darauf hindeuten, daß bei dem betreffenden Erlebnis ähnlich wie bei einem holographischen Bild jeder Teil das Ganze (an Informationen) enthält. Dieses Erlebnis wurde andererseits schon Jahrtausende vor der Entdeckung des Hologramms als Erfahrung des 'Alles in Einem - Eines in Allem' beschrieben. Zur Veranschaulichung bezog man sich früher meist auf das Bild mehrfacher Widerspiegelungen (vgl. das untenstehende Zitat von IZUTSU).

4. Der Aspekt der Erleuchtung weist zugleich auf lichtartige optische Erfahrungen (im Sinne von Erlebnissen des Strahlens, des Durchscheinens sowie der Helligkeit) als auch auf intuitiv-schöpferische Erfahrungen der vollkommenen Ein- und Durchsicht bzw. des vollkommenen Ein- und Durchblicks hin. Letzteres macht es auch verständlich, daß bei CASTANEDA (1976) das SEHEN mit WISSEN in Verbindung gebracht wird (man beachte zudem, daß 'wissen' mit dem lateinischen Verb 'videre' [= sehen] etymologisch verwandt ist).

Am ausführlichsten und systematischsten ist der Begriff des SEHENS wohl von IZUTSU (1986) erläutert worden. Wir beschränken uns hier auf ein

kurzes Zitat, in dem andererseits die meisten Aspekte der besonderen Erfahrung des SEHENS erläutert werden. Der Autor schreibt:

'An dieser Stelle verlieren alle Dinge ihre wesentliche Begrenzung. Und da fließen alle Dinge ineinander, einander widerspiegelnd und voneinander widergespiegelt in dem grenzenlos ausgedehnten Feld des Nichts ... das Erfahren des Nichts (bedeutet) nicht etwa, daß das Bewußtsein unbesetzt und leer wird. Ganz im Gegenteil, das Bewußtsein 'ist' durch sich selbst in der unverdorbenen Reinheit, reines Licht oder einfache Erleuchtung, durch sich selbst erleuchtet und sich selbst erleuchtend. Es ist das SEHEN.'

IZUTSU, der das Bewußtsein ähnlich wie die Gestalttheorie als dynamisches Kraftfeld auffaßt, bezeichnet die Erfahrung des SEHENS auch als 'Überbewußtsein'. Unserer Ansicht nach ist es eine günstige Voraussetzung für das Auftreten dieser tief greifenden bewußtseins- und persönlichkeitsentfaltenden Erfahrung des 'Überbewußtseins', zuvor das 'Unterbewußtsein' durch Bewußtmachung auszulöschen, wodurch sich die aktive Auseinandersetzung mit den im Klartraum 'aus dem Unterbewußtsein aufsteigenden Bildern' in hervorragender Weise eignet ... Nach diesem aktiven Eingreifen in das Klartraumgeschehen ist es dann aber notwendig zu einem passiven Schauen überzugehen, um schließlich zur Erfahrung des SEHENS im beschriebenen Sinn zu gelangen. Uns erscheint es deshalb nicht verwunderlich, daß sich solche Erlebnisse bei geübten Klarträumern einstellen, was die tibetischen Yogis schon wußten (CHANG, 1963) und durch die neuere Klartraumforschung ... bestätigt wurde. Allerdings ist es hierfür, wie gesagt, notwendig, vom willentlichen aktiven Eingreifen in das Klartraumgeschehen zu einem völlig hingebungsvollen passiven Schauen überzugehen, wenn sich die Erfahrung des SEHENS einstellen soll. In den altindischen und tibetischen Schriften wird diese Erfahrung auch etwas mißverständlich als 'traumloser Schlaf' bezeichnet. Dies darf aber nur im Sinne des Verschwindens der Traumbilder verstanden werden, das 'reine Bewußtsein' bleibt erhalten, ja es entfaltet sich zum Überbewußtsein im Sinn von IZUTSU, das übrigens im Gegensatz zu gewöhnlichen Träumen während des gesamten Schlafs beibehalten werden kann.

Aus physiologisch-physikalischer Sicht läßt sich das 'Überbewußtsein' zur Zeit am besten in das holographische Weltbild des Hirnforschers PRIBRAM (1975) sowie des Atomphysikers und Kosmologen BOHM (1985) einordnen. Wie ich im einzelnen in einer früheren Arbeit ... ausgeführt habe, stimmt dieses Weltbild mit den Grundlagen der Gestalttheorie überein, was auch nicht verwunderlich ist, da sich PRIBRAM bei der Entwicklung des holographischen Weltbilds auf gestalttheoretische Grundannahmen gestützt hat. In diesem Zusammenhang ist es interessant, daß auch die Psychologin und Ethnologin CRAMER (1991) aufgrund ihrer Studien der schamanistischen Traumkultur der Senoi zu dem wichtigen Befund kommt, daß innerhalb dieser Kulturen die Erfahrung und darauf aufbauende Weltsicht des 'Alles in Einem, Eines in Allem' eine zentrale Rolle spielt, wobei sie ebenfalls auf die Parallele

zwischen schamanistischen Denken und moderner Hologrammtheorie von PRIBRAM hinweist. Sie kommt zu dem Schluß:

'Und so schließt sich der Kreis: Uralte Überlieferung und moderne Wissenschaft ergänzen einander zu einem umfassenden Verständnis des Menschen und seiner Stellung in der Welt.'

(Dieser Vortrag wurde von Werner Zurfluh ( <http://www.oobe.ch/> ) 1999 ins html Format übertragen und 2006 von Christoph Gassmann ( <http://schrift-und-traum.ch> ) ins pdf Format.)

# Dialog mit der eigenen Psyche

Eine Anleitung zum Umgang mit feindseligen Traumgestalten

Paul Tholey

(erstmalig erschienen in Psychologie Heute, Dezember 1982)

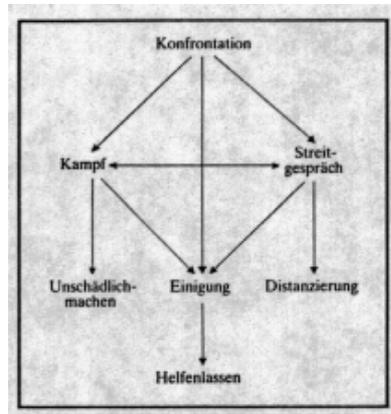
Das Gespräch mit anderen Traumgestalten, das man als innerseelischen Dialog bezeichnen kann, gehört zu den faszinierendsten Klartraumerlebnissen und ist zugleich das wirkungsvollste therapeutische Prinzip des Klarträumens; vor allem deshalb, weil es die höchste Stufe der Klarheit während des Träumens ermöglicht: die Klarheit über das, was der Traum symbolisiert. Manchmal führt bereits die einfache Frage „Wer bist du?“ dazu, dass sich die angesprochene Traumgestalt durch eine entsprechende Antwort zu erkennen gibt, wobei sich gleichzeitig ihr Äußeres wandeln kann. So muss man damit rechnen, dass sich etwa ein angesprochenes Tier in eine wichtige Beziehungsfigur, wie beispielsweise Vater oder Mutter, verwandelt. Offensichtlich ist die innere Bereitschaft des Träumers, durch das Gespräch etwas über sich und seine Situation zu erfahren, eine günstige Bedingung dafür, Widerstände zu überwinden.

Im Gegensatz zu anderen Autoren und auch zu den Praktiken der malaysischen Senoi halte ich es für wichtig, dass man den Streit mit feindlich gesinnten Traumfiguren im offenen Gespräch zu schlichten versucht. Primitivere Formen der Auseinandersetzung wie körperlicher Angriff, Anspucken, Anschreien, aber auch Überlisten und Einschmeicheln führen nach unseren Erfahrungen nicht zu konstruktiven Konfliktlösungen, im Klartraum ebenso wenig wie im Alltag. Wir konnten bei unseren Forschungen mehrfach beobachten, dass ursprünglich angriffslustige Traumgestalten gesprächsbereit wurden, wenn das Traum-Ich selbst nicht der Tendenz nachgab, einfach auf den anderen loszugehen. Für etliche der von uns untersuchten Klarträumer war diese Erfahrung ein ausgesprochen hilfreiches Schlüsselerlebnis.

Bei der sprachlichen Auseinandersetzung sind zwar die Gefühlsregungen des Traum-Ichs nicht so heftig wie bei der kämpferischen, dafür aber um so differenzierter und deshalb besser geeignet, den Konflikt durch eine Einigung mit der Traumgestalt zu bewältigen. Die Einigung kann dabei Unterschiedliches bewirken: etwa die Reintegration „abgespaltener“ beziehungsweise „verdrängter“ Bedürfnisse oder die Anpassung „verinnerlichter“ Beziehungspersonen an die Gesamtpersönlichkeit, aber auch einen Ausgleich zwischen Bedürfnissen oder Zielen und Wissensforderungen. Letztlich soll die Einigung dazu führen, dass die im Klartraum personifizierten Teilsysteme der Persönlichkeit nicht mehr gegeneinander, sondern zusammenarbeiten, um den Anforderungen realer Lebenssituationen gerecht zu werden.

Bei den folgenden Ratschlägen handelt es sich um Prinzipien des Umgangs mit feindseligen Traumgestalten, die sich bisher bewährt haben. Sie sind nicht als

starre Verhaltensvorschriften aufzufassen; wie sich ein Klarträumer im konkreten Einzelfall zu verhalten hat, weiß er selbst am besten, sobald er einige Erfahrungen im Umgang mit den ihm begegnenden Traumgestalten gesammelt hat.



Der Umgang mit feindseligen Figuren in Klarträumen — vom Gegenübertreten bis zur Hilfe durch den Angreifer im günstigsten Fall

**1. Konfrontation:** Fliehen Sie nicht vor einer bedrohlichen Traumgestalt, sondern bieten Sie ihr die Stirn, schauen Sie ihr in die Augen (nicht anhaltend, sonst wachen Sie auf) und sprechen Sie sie an! Als erste Fragen haben sich bewährt: „Wer bist du?“ — „Wer bin ich?“ — „Was willst du?“ — „Können wir uns einigen?“

**2. Streitgespräch:** Ist keine unmittelbare Einigung möglich, versuchen Sie den Streit im offenen und sachlichen Gespräch zu schlichten! Weisen Sie Drohungen und Beschimpfungen ganz entschieden zurück!

**3. Distanzierung:** Halten Sie eine Einigung im Dialog für unmöglich, so distanzieren Sie sich deutlich von den Angriffen der Traumgestalt!

**4. Kampf:** Ist mit dem Gegner kein Gespräch möglich, sondern geht er zum körperlichen Angriff über, weichen Sie keinen Schritt zurück, sondern zeigen Sie ihre Verteidigungsbereitschaft durch die Einnahme einer entsprechenden Haltung und durch einen offenen Blick! Wenn es nicht anders möglich ist, lassen Sie sich auf eine kämpferische Auseinandersetzung mit der Traumgestalt ein!

**5. Unschädlichmachen:** Versuchen Sie einen Kampf mit dem Gegner, mit dem keine Einigung möglich ist, erst dann zu beenden, wenn Sie diesen geschwächt, getötet oder verjagt haben, so daß er Ihnen keinen Schaden mehr zufügen kann.

**6. Einigung:** Versuchen Sie sich mit dem Gegner unmittelbar nach der Konfrontation oder Auseinandersetzung zu einigen. Je nachdem, ob Sie sich mit ihm sprachlich verständigen können oder nicht, kann die Einigung im Sinn einer Übereinkunft oder nur im Sinn einer Aussöhnung durch freundliche Gebärden erfolgen.

**7. Helfenlassen:** Fragen Sie eine Traumgestalt, mit der Sie sich geeinigt haben, zunächst ganz allgemein, ob sie Ihnen helfen kann! Anschließend können Sie spezielle Angelegenheiten des Traum- oder Wachlebens nennen, in denen Sie Hilfe in Anspruch nehmen möchten.

Nach unseren Erfahrungen ist zu vermuten, daß man feindselige Traumgestalten immer ihrer Bedrohlichkeit berauben kann, wenn man ihnen in der beschriebenen Weise offen begegnet. Eine Einigung ist dagegen nicht immer möglich. Noch seltener erhält man von einer ursprünglich bedrohlichen Traumgestalt Hilfe. Dafür können aber freundlich gesinnte Gestalten spontan als Helfer auftreten und Ratschläge für das Traum- oder Wachleben geben.

# Klarträumen — Wie geht das?

Paul Tholey

(erstmal erschienen in Psychologie Heute, Dezember 1982)

*Grundsätzlich gibt es zwei Wege, einen Klartraum herbeizuführen — indem man Klarheit im Traum zu gewinnen oder indem man sie beim Einschlafen zu bewahren versucht:*

## 1. Klarheit gewinnende Technik

Die Klarheit gewinnende Technik (kurz: *KLG-Technik*) ermöglicht, dass man während gewöhnlicher Träume zur Erkenntnis des Traumzustandes gelangt. Dabei läßt sich eine Reihe von Unterformen der KLG-Technik unterscheiden. Je nachdem, ob man die Klarheit durch die Entwicklung einer kritisch-reflektierenden Einstellung, durch absichtsvolle Akte, durch suggestive oder hypnotische Verfahren erreichen will, kann man von einer Reflexions-, Intentions-, Suggestions- oder Hypnose-technik zur Erzeugung von Klarträumen sprechen. Für Anfänger hat sich eine kombinierte Technik als geeignet erwiesen, bei der das Hauptgewicht auf der Einübung einer kritisch-reflektierenden Grundeinstellung liegt, bei der aber auch intentionale und suggestive Momente eine Rolle spielen. Bei dieser Technik sind zehn Anweisungen zu befolgen:

1. Stellen Sie sich am Tag mindestens fünf- bis zehnmal die kritische Frage, ob Sie wachen oder träumen!
2. Versuchen Sie sich dabei intensiv vorzustellen, dass sie sich im Traum befinden, dass also alles, was Sie wahrnehmen, einschließlich Ihres eigenen Körpers, bloß erträumt ist!
3. Achten Sie bei der Prüfung der Frage nicht nur auf das, was augenblicklich geschieht, sondern auch auf das, was zuvor passiert ist. Stoßen Sie auf etwas Ungewöhnliches oder haben Sie Erinnerungslücken? Für die Prüfung der Frage genügt die Zeit von einer Minute.
4. Stellen Sie die kritische Frage grundsätzlich immer in allen Situationen, die für Träume charakteristisch sind, also immer, wenn etwas Überraschendes oder Unwahrscheinliches geschieht oder wenn Sie sich in einer extremen Gefühlssituation befinden!
5. Besonders günstig für das Erlernen des Klarträumens ist es, wenn Sie Träume mit wiederkehrenden Inhalten haben. Erleben Sie im Traum etwa häufig Gefühle der Peinlichkeit oder tauchen in Ihren Träumen häufig Hunde auf, dann stellen Sie in allen peinlichen Situationen des Wachlebens, beziehungsweise immer, wenn Sie tagsüber einen Hund sehen, die Frage nach dem

- Bewusstseinszustand.
6. Haben Sie öfter Traumerlebnisse, die im Wachzustand nicht oder sehr selten vorkommen, wie etwa das Erlebnis des Schwebens oder Fliegens, dann versuchen Sie sich im Wachzustand intensiv in ein solches Erlebnis hineinzusetzen und es mit dem Gedanken zu verbinden, dass Sie sich im Traumzustand befinden!
  7. Schlafen Sie mit dem Gedanken ein, dass Sie einen Klartraum erleben werden! Dies erscheint besonders hilfreich, wenn Sie in der Nacht aufgewacht sind und in den frühen Morgenstunden wieder einschlafen. Vermeiden Sie bei diesem Gedanken aber jegliche bewusste Willensanstrengung!
  8. Können Sie sich nur schlecht an Ihre gewöhnlichen Träume erinnern, so ist es zweckmäßig, zunächst Methoden zur Förderung der Traumerinnerung zu benutzen, wie sie in der neueren Traumliteratur geschildert werden (zum Beispiel bei Ann Faraday).
  9. Nehmen Sie sich vor, im Traum eine ganz bestimmte Handlung auszuführen! Hierzu eignen sich einfache Bewegungsabläufe jeder Art.
  10. Üben Sie am Anfang ohne Unterbrechung, aber nicht mit Verbissenheit, und setzen Sie sich keine Frist, sondern bewahren Sie Geduld!

Hält man sich an diese Ratschläge, dann tritt der erste Klartraum durchschnittlich innerhalb von vier bis fünf Wochen auf. Die Zeit variiert allerdings stark von Person zu Person. Im günstigen Fall wird der erste Klartraum bereits in der allerersten Nacht erlebt, im ungünstigsten Fall erst nach Monaten.

Häufigkeit und Dauer der Klarträume nehmen im Verlauf der Übung rasch zu. Der Geübte kann die Häufigkeit noch dadurch erhöhen, dass er sich während des Klarträumens vornimmt, im nächsten Traum wieder zur Klarheit zu gelangen. Auf diese Weise kann er bis zu sechs Klarträume in einer einzigen Nacht erleben. Zur Erkenntnis des Traumzustandes gelangt man entweder nach einer Phase des Zweifels, in der man die kritische Frage prüft, oder unmittelbar aufgrund eines ungewöhnlichen Ereignisses, manchmal aber auch ohne jeden ersichtlichen Grund.

Will man aus einem Klartraum aufwachen, so fixiere man eine ruhende Stelle in der Traumumgebung. Diese beginnt dann zu verschwimmen und man wacht gewöhnlich nach einer Zeit von etwa zehn Sekunden auf.

## 2. Klarheit bewahrende Technik

Die Klarheit bewahrende Technik (kurz: *KLB-Technik*) ermöglicht es, während des Einschlafens die Klarheit über den Bewusstseinszustand aufrechtzuerhalten und auf diese Weise einen hypnagogen (in den Schlaf führenden) Klartraum zu erzeugen. Hypnagoge Klarträume unterscheiden sich in der Regel nur in der Anfangsphase von den übrigen. Am erfolgreichsten lässt sich die KLB-Technik anwenden, wenn man in den frühen Morgenstunden aufgewacht ist und das Gefühl hat, innerhalb kurzer Zeit wieder einzuschlafen. Je nachdem, ob man beim Einschlafen die Aufmerksamkeit auf die Einschlafbilder, den Körper oder nur auf das denkende Ich richtet, lassen sich verschiedene Arten der KLB-Technik unterscheiden.

**1. Bild-Technik:** Hier liegt die Aufmerksamkeit nur auf den optischen Erscheinungen beim Einschlafen, die meist von flüchtiger Natur sind, sodaß es einige

Übung erfordert, sie bewusst verfolgen zu können. Trotz großer individueller Unterschiede lässt sich häufig eine bestimmte Abfolge von Erscheinungen beobachten: Man sieht zunächst Lichtblitze und geometrische Strukturen von rasch wechselnder Form. Es folgen dann Bilder von Gegenständen oder Gesichtern, bis es schließlich zur Ausbildung ganzer Szenerien kommt, die erst nur kurzfristig aufblitzen, sich dann aber immer mehr stabilisieren. Gelingt es, die Klarheit über den Bewusstseinszustand bis zum Erscheinen solcher Szenerien aufrechtzuerhalten, so kann man plötzlich in sie hineinversetzt werden und sich in ihnen frei bewegen. Als hilfreich hat es sich erwiesen, wenn man sich vor dem Einschlafen vornimmt, eine bestimmte Handlung im Traumzustand auszuführen. Verliert man nämlich während des Einschlafvorgangs die Klarheit über den Bewusstseinszustand, so kann man sie über die Erinnerung an die Handlungsabsicht im Traum wiedergewinnen.

**2. Körper-Technik:** Achtet man während des Einschlafens auf seinen Körper, so kommt es vor, dass dieser zu erstarren beginnt. Je nachdem, wie man den Zustand der Starre überwindet, kann man von einer Einkörper-Technik oder einer Zweikörper-Technik sprechen. Ich gehe zunächst auf die letztgenannte Technik ein, da sich zu ihr bereits verschiedene Hinweise in der esoterischen Literatur finden.

*a) Zweikörper-Technik:* Mit Hilfe dieser Technik, die mit der sogenannten Astralprojektion der Esoteriker vergleichbar ist, kann man außerkörperliche Erlebnisse (englisch: *out-of-the-body-experiences*) der verschiedensten Art erzeugen. Dabei lässt man sich mit einem zweiten Körper, dem „Astralleib“, aus dem erstarrten Körper. In Abgrenzung zu den Auffassungen der Esoteriker sei aber hervorgehoben, dass es sich dabei um traumähnliche Erlebnissvorgänge und nicht um Vorgänge in der physikalischen Welt handelt. Aus dem physischen Organismus kann man sich, entgegen der Annahme der Esoteriker, nicht lösen.

Ist man sich darüber im klaren, so braucht man sich keinerlei Gedanken zu machen, ob man wieder in seinen physischen Organismus zurückkommt, und man kann sich außerdem zahlreicher Ablösungstechniken bedienen, die frei vom mythologischen Ballast der Esoteriker sind. Wichtig ist nur, dass man sich intensiv vorstellt, einen zweiten beweglichen Körper zu haben, mit dem man aus dem starren herauschwebt, heraus fällt (durch das Bett hindurch), sich herausdreht oder auf irgendeine beliebige andere Art herauslöst. Hat man sich von dem starren Körper getrennt, so kann sich der zweite Körper, der zunächst „luftig“ oder „feinstofflich“ erscheint, so verfestigen, dass er in der Erscheinungsweise völlig mit dem gewöhnlichen Wachkörper übereinstimmt.

*b) Einkörper-Technik:* Meines Erachtens gehört auch das Erleben eines zweiten Körpers zum überflüssigen Ballast, der auf naive erkenntnistheoretische Auffassungen zurückgeht. Einfacher ist die Einkörper-Technik, bei der man den erstarrten Körper selbst wieder (erlebnismässig) beweglich macht. Dazu versucht man sich in eine andere Lage oder an einen anderen Ort zu versetzen als der physische Organismus, der sich schlafend im Bett befindet. Die Verwirklichung dieses Erlebnisses fällt relativ leicht, weil man mit fortschreitendem Einschlafen immer weniger Sinnesinformationen über die physikalischen Gegebenheiten hat. Erlebt man dann tatsächlich, dass der eigene Körper nicht mehr im Bett liegt, so löst sich dessen Starre nach kurzer Zeit auf. Eine andere Methode, den erstarrten Körper wieder beweglich zu machen, besteht darin, ihn zunächst (im Erleben) zu einem „luftigen“ Gebilde zu verflüchtigen und anschließend zu einem beweglichen Körper

zu verfestigen. Der Zustand der Starre ist übrigens kein notwendiges Zwischenstadium bei der Körper-Technik. Erfahrene Klarträumer können die beschriebenen Varianten dieser Technik anwenden, bevor der Körper in einen — manchmal als unangenehm erlebten — Zustand der Starre verfällt. Man bekommt allmählich ein untrügliches Gefühl dafür, zu welchem Zeitpunkt man die beschriebenen Übergangserlebnisse zwischen Wach- und Traumzustand am besten verwirklichen kann. Bei der Anwendung der Körper-Technik erscheint die Umgebung anfangs meist dunkel, hellt sich aber allmählich auf, wenn man sich von dem Ort entfernt, an dem man sich zu Beginn befunden hat.

**3. Bild-Körper-Technik:** Hier ist die Aufmerksamkeit gleichmäßig auf die optischen Erscheinungen und den eigenen Körper gerichtet. Suggestiert man sich dabei in entspanntem Zustand, dass der Körper frei beweglich ist, so kann es geschehen, dass man in die Traumszenen hineinzugleiten oder auch hinein zu fahren scheint, wenn die Vorstellung eines geeigneten Fortbewegungsmittels (etwa Auto, Schiff, Ballon, Fahrstuhl) hinzukommt.

**4. Ichpunkt-Technik:** Diese Technik gründet auf dem Gedanken, dass sogar das Erleben des eigenen Körpers im Traum nur ein vom Wachzustand übernommenes, letztlich aber entbehrliches Phänomen ist. Tatsächlich kann man nach dem Einschlafen erleben, dass man nur noch aus einem punktförmigen Ich besteht, von dem aus man wahrnehmungsmässig und gedanklich an der Traumwelt teilhat. Zur Verwirklichung dieses Erlebnisses konzentriert man sich während des Einschlafprozesses auf den Gedanken, dass man bald nichts mehr von seinem Körper spüren wird. Spürt man dann den Körper tatsächlich nicht mehr, so kann man als Ichpunkt frei im Raum schweben, der zunächst mit dem Zimmer identisch zu sein scheint, in das man sich zum Schlafen hingelegt hat.

**5. Bild-Ichpunkt-Technik:** Diese Technik unterscheidet sich von der zuvor beschriebenen nur dadurch, dass man seine Aufmerksamkeit zusätzlich auf die oben beschriebenen Einschlafbilder richtet. Hat sich dann bereits eine optische Traumszenerie ausgebildet, so ist es möglich, in diese Szenerie hineinzureisen. Der Ichpunkt kann unter Umständen in den Körper einer anderen Traumgestalt eindringen und deren „Motorik“ übernehmen.

Die hier gegebenen Hinweise genügen im allgemeinen zum Erlernen der KLB-Technik. Wichtig ist vor allem, zunächst viele eigene Erfahrungen über Einschlaf-erlebnisse zu sammeln, um herauszufinden, welche der geschilderten Varianten sich für einen selbst am besten eignen. Die KLB-Technik erfordert in der Regel anfangs mehr Übung als die KLG-Technik, hat dieser gegenüber aber den großen Vorteil, zu einem selbst gewählten Zeitpunkt Klarträume herbeiführen und dadurch ihre Häufigkeit wesentlich erhöhen zu können.

Um das Erlernen des Klarträumens zu beschleunigen, kann man sich auch apparativer Methoden bedienen. So können von einem Tonband abgespielte akustische Signale, die einer Person während des Einschlafvorgangs oder während einer Traumphase übermittelt werden, bei dieser einen Klartraum herbeiführen und sogar dessen Inhalt beeinflussen. Die apparativen Methoden, die hier nicht im einzelnen dargestellt werden können, dienen in erster Linie dazu, einen Anfänger mit ersten Klartraumerlebnissen vertraut zu machen. Sie sind aber grundsätzlich entbehrlich und nicht völlig bedenkenlos anzuwenden, da sie einen Fremdeingriff in das Traumleben einer Person bedeuten. Aus dem gleichen Grund bin ich auch

gegenüber posthypnotischen Verfahren zur Erzeugung von Klarträumen etwas skeptisch eingestellt.

Betonen möchte ich noch einmal, dass es sich bei allen beschriebenen Erscheinungen um Traumerlebnisse handelt, zu deren Erzeugung es keinerlei gefährlicher Hilfsmittel bedarf und zu deren Erklärung man nicht auf die okkulten Vorstellungen der Esoteriker angewiesen ist. Nur wenn man sich hierüber im klaren ist, kann man diese Erlebnisse völlig angstfrei zur Bereicherung des Traum- und Wachlebens nutzen.

# Die Entfaltung des Bewusstseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit - vom Träumer zum Krieger

Paul Tholey

(Erstveröffentlichung in: Bewusst Sein Vol.1 No.1, 1989:25-56)

## Teil 1: Gestalttheoretische Grundlagen

### 1.1 Einführende Bemerkungen

Die Gründe für mein Interesse an der Erforschung außergewöhnlicher Erfahrungen, die dabei verwendeten Methoden sowie die theoretische Einordnung und Anwendungsmöglichkeiten der Forschungsbefunde lassen sich am leichtesten auf der Grundlage der Entwicklung meines eigenen Weltbildes erklären. Es mag kaum glaublich klingen und nachträglich als eine glückliche Fügung des Schicksals betrachtet werden, daß ich bereits gleich zu Beginn meines Psychologiestudiums im Herbst 1958 alles hörte, was sich später zu einem komplexen Weltbild entfaltete. Vorauszuschicken ist, daß ich außer Psychologie noch andere Fächer studierte, wie es zu dieser Zeit noch möglich war und gewünscht wurde. Zu Semesterbeginn besuchte ich eine Vorlesung über Astronomie, ein Fach, das mich bereits seit meiner Schulzeit faszinierte. In dieser Vorlesung hörte ich von der Komplexität und Verwickeltheit der erfahrungswissenschaftlichen Beobachtungen und Gesetze, der mystizistischen und religiösen Vorstellungen, die schließlich zur Kopernikanischen Wende in der Astronomie führten: dem Übergang vom geozentrischen Weltbild (mit der Erde als Mittelpunkt) zum heliozentrischen Weltbild (mit der Sonne als Mittelpunkt). In diesem Zusammenhang wurde ich auch auf die Bedeutung der Planetenbahnen, insbesondere diejenige des Mars hingewiesen, der später durch die Entdeckung der so genannten Marskanäle erneut das Interesse der Astronomen erweckte.

Daß ich nur kurze Zeit später den gestirnten Himmel und speziell die Marskanäle in völlig neuem Licht sehen würde, habe ich meiner Bekanntschaft mit der Gestalttheorie zu verdanken.

Die Gestalttheorie wurde zunächst als ganzheitliche Richtung der Psychologie von Wertheimer, Köhler und Koffka im Jahr 1912 an der Johann Wolfgang-Goethe Universität Frankfurt/M. gegründet. Sie hat sich inzwischen international verbreitet und ihre Grundlagen zu einem

komplexen Theoriensystem erweitert, das fast alle Wissenschaftsgebiete umfaßt (...).

Die Gestalttheorie ist nicht zu verwechseln mit der sog. Gestalttherapie von Fritz Perls, der das gestalttheoretische Gedankengut ebenso wenig kannte wie andere Außenstehende, die sich auf die Gestalttheorie berufen oder sie kritisieren.

Die Bedeutung der Gestalttheorie lernte ich vor allem durch Edwin Rausch, meinen Lehrer in der Psychologie, und Kurt Kohl, meinen Lehrer in der Sportwissenschaft, kennen. Im Kolloquium von Rausch hörte ich auch erstmals von der Traumpsychologie C.G. Jungs, in die ich später durch eigene Lektüre noch tiefer einzudringen suchte. Kurt Kohl wies in seiner Veranstaltung über Kampfsportarten auf die außerordentliche Bedeutung der Erlebnisprozesse im Sport hin, wobei er insbesondere auf die Verwandtschaft von gestalttheoretischen und zenbuddhistischen Auffassungen hinwies. So kam es, daß ich mich schon früh für die japanischen Zen-Krieger interessierte. Daß zwischen der Kunst des Träumens, die ich zu erlernen suchte, und dem Weg des Kriegers (Bushido) oder Kampfsportlers (Budo) ein enger Zusammenhang besteht, sollte mir erst viele Jahre später klar werden.

## 1.2 Erkenntnistheoretische Wende

Der entscheidende Schritt zur Entfaltung meines Weltbildes bestand in einer erkenntnistheoretischen Wende, die durch eine Frage eingeleitet wurde, die uns Studierenden gleich zu Beginn des experimental-psychologischen Praktikums gestellt wurde. Diese Frage gründet auf dem Gegensatz zwischen der physiologischen Auffassung, daß die Wahrnehmung von Dingen letztlich auf Hirnprozessen beruht, und der unmittelbaren Erlebnisbeobachtung, daß die Dinge außerhalb des Kopfes erscheinen. Die Frage lautete:

'Warum erscheinen die Dinge nicht im Kopf, wie es physiologische Befunde nahe legen, sondern außerhalb unseres Kopfes, wie es die unmittelbare Erlebnisbeobachtung zeigt?'

Wir sollten diese Frage durchdenken und Lösungsvorschläge am Ende des Semesters in [27] schriftlicher Fassung abgeben. Mich interessierte und beschäftigte diese Frage so, daß ich sehr intensiv über sie nachdachte, wobei ich aber immer wieder in Sackgassen geriet. Erst einige Tage später, als ich auf einem Spaziergang eigentlich an gar nichts dachte, sondern in der herbstlichen Landschaft versunken war, wurde mir die Lösung der Frage eingegeben. Beim Betrachten einer mächtigen Eiche tauchte urplötzlich die Frage auf, wie denn dieser große Baum überhaupt in meinen Kopf passen könnte. Blitzartig kam die Antwort aus heiterem Himmel oder, wenn man will, sogar von jenseits des heiteren Himmels. Es erschien mir nämlich in der Vorstellung ein riesiger Kopf, der nicht nur den

Baum, sondern auch den blauen Himmel und, was besonders wichtig war, auch meinen eigenen wahrgenommenen Kopf umfaßte. Mir wurde schlagartig klar, daß die gesamte objektiv und intersubjektiv erscheinende Welt bloß eine erlebte oder phänomenale Welt in meinem physischen Kopf ist. Die Unterscheidung zwischen physischen und phänomenalen Gegebenheiten führte dann zur Auflösung des scheinbaren Widerspruchs in der gestellten Frage. Denn zwischen dem physiologischen Sachverhalt, daß die physischen Dinge über sensorische Prozesse innerhalb des physischen Kopf repräsentiert werden und der unmittelbaren Beobachtung, daß wahrgenommene Dinge sich außerhalb des wahrgenommenen Kopfes befinden, besteht kein Widerspruch mehr (...).

Das neue Weltbild, das ich durch das beschriebene Schlüsselerlebnis gewann, wird im folgenden in Begriffen der Gestalttheorie näher erläutert.

### 1.3 Kritischer Realismus

Die erkenntnistheoretische Wende bestand in einem Übergang von einem naiven zu einem kritischen Realismus. Dieser gründet auf der strengen Unterscheidung zwischen der physischen Welt, dem Makrokosmos, und der phänomenalen (erlebten) Welt, dem Mikrokosmos. Innerhalb des Makrokosmos befinden sich so viele Mikrokosmen, wie es bewußtseinsfähige Wesen gibt. Im gewöhnlichen Wachzustand wird der physische Organismus und seine physische Umgebung über die Erregung innerer und äußerer Sinnesorgane und die nervösen Erregungsweiterleitungen in einem hypothetisch angenommenen (räumlich nicht festgelegten) Bereich des Gehirns abgebildet, der als Psychophysisches Niveau (PPN) bezeichnet wird, weil die dort stattfindenden physischen Prozesse zugleich psychisch, d.h. 'bewußtseinsfähig' oder 'phänomenal realisierbar' sind.

So kann die phänomenale Welt, die sich gewöhnlich in den phänomenalen Körper und das phänomenale Umfeld gliedert als (mehr oder weniger getreue) Abbildung des physischen Organismus und seiner physischen Umgebung verstanden werden. Die Schwierigkeiten, den Abbildcharakter der wahrgenommenen Dinge zu erkennen, besteht darin, daß sich dieser Abbildcharakter im unmittelbaren Erleben selbst nicht zeigt (und auch gar nicht zeigen kann), so daß die wahrgenommenen Dinge - selbst von renommierten Wissenschaftlern - mit den physischen verwechselt oder vermengt werden. Allerdings gehören zur gesamten phänomenalen Welt auch Gegebenheiten, deren seelischer Charakter unmittelbar im Erleben erscheint. Dies trifft auf Vorstellungen, Gedanken, Gefühls- und Willensvorgänge sowie manche Körperempfindungen (wie z. B. Schmerzen) zu. Man betrachte als Beispiel den riesigen Kopf, der mir bei dem beschriebenen Erlebnis erschien. Diesen erlebte ich nicht als objektiv, sondern als ein vorstellungsartiges, über sich selbst hinausweisendes subjektives Bild. Interessant ist, daß dieses Vorstellungsbild nicht von mir selbst, sondern von außen kam und auch dort erschien, wobei hier 'außen'

natürlich im phänomenologischen Sinn gemeint ist (dies gilt übrigens ganz allgemein für neue kreative Problemlösungen).

Wenn davon gesprochen wurde, daß die wahrgenommene Welt eine Abbildung der physischen Welt darstellt, so ist der Begriff der Abbildung nur in einem sehr weiten Sinn zu verstehen, da sich die wahrgenommene und die physische Welt doch erheblich unterscheiden. Dies ist auch nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, wieviel auf dem langen Weg der Informationsübertragung vom physischen Ding zum Gehirn verloren geht, und wieviel im Gehirn an 'Zutaten' hinzukommt bzw. durch Organisationsvorgänge verändert wird.

Zur Veranschaulichung des Unterschiedes zwischen wahrgenommener und physischer Welt komme ich auf die eingangs erwähnte Astronomievorlesung zurück. Genau einen Tag nach dieser Veranstaltung wurde in der Vorbesprechung für Psychologiestudierende auf das Buch 'Gesetze des Sehens' des Gestalttheoretikers Wolfgang Metzger (1953) hingewiesen. In diesem Buch belegte Metzger, daß die so genannten Marskanäle nicht von Wesen auf einem anderen Planeten, sondern von Menschengehirnen auf der Erde geschaffen wurden. Die gesichteten 'Marskanäle' sind nichts anderes als optische Phänomene, die als 'Brückenlinien' bekannt sind und auf Organisationsgesetzen der Wahrnehmung beruhen. Auf solche Gesetze ist es auch zurückzuführen, daß wir den wahrgenommenen Nachthimmel in bestimmte Sternbilder gliedern, die mit der Gliederung des astronomischen Kosmos nichts zu tun haben.

Man denke in diesem Zusammenhang auch an das Wandern des Mondes hinter den Wolken, das ebenfalls auf psychologische und nicht auf astronomische Gesetze zurückzuführen ist. Schließlich ist es wichtig, daß wir auch innerhalb gewisser Grenzen die gesehenen Sterne willkürlich zu Gruppen zusammenschließen können, ohne daß wir hierdurch den geringsten Einfluß auf den astronomischen Makrokosmos ausüben, was sich schon daraus ergibt, daß ein anderer den Himmel in anderer Strukturierung wahrnehmen kann.

Die erkenntnistheoretische Wende, die sich bei mir vollzog, könnte man in Anlehnung an den transzendentalen Idealismus von Kant als zweite Kopernikanische Wende bezeichnen, die nach seiner Meinung darin zu sehen ist, daß sich die Gegenstände unserer Erfahrungswelt nicht nach objektiven (d.h. vom Erkenntnissubjekt unabhängigen) Gesetzen, sondern nach den Gesetzen unserer Erkenntnis richten müssen. Allerdings bestehen doch wichtige Unterschiede zwischen den Auffassungen von Kant und der Gestalttheorie. Während Kant im Sinne seiner idealistischen Auffassung die Erkennbarkeit der 'Welt an sich' völlig ablehnt, geht die Gestalttheorie im Sinne ihrer kritisch-realistischen Auffassung von einer grundsätzlichen, wenn auch kritisch einzuschränkenden, nämlich

subjektbezogenen Erkennbarkeit einer erlebnisjenseitigen oder transphänomenalen Welt aus.

## 1.4 Zum Erleben des Ichs

Unter dem Ausdruck ‚Ich‘ kann sehr Unterschiedliches gemeint sein. Wir betrachten im folgenden zunächst das Ich nur aus phänomenologischer Sicht. Innerhalb der Gestalttheorie unterscheidet man zwischen dem Körper-Ich, als dem wahrgenommenen eigenen Körper, und der Ichmitte oder dem Ichkern, der sich gewöhnlich beim ruhigen Schauen hinter der Stirn befindet.

Um dies zu verdeutlichen, betrachten wir den erlebten Sehvorgang im Unterschied zum physischen Sehvorgang. Von der Physik und Physiologie her wissen wir, daß bei der optischen Wahrnehmung eines Dinges Lichtstrahlen von einem physischen Objekt auf die Netzhäute der beiden Augen fallen. In der phänomenalen Welt schauen wir zumeist gerade umgekehrt auf ein Ding hinaus, wobei wir außerdem nicht aus zwei Augen, sondern aus der gesamten Stirn blicken. In Anlehnung an die griechische Sage vom Zyklopen, einem Riesen, der nur ein großes rundes Auge auf der Stirn hatte, spricht man von dem ‚Zyklopenauge‘, mit dem wir die Umgebung betrachten. Hinter diesem Zyklopenauge befindet sich nun gewöhnlich der Ichkern oder das Ich, wie wir es vereinfacht ausdrücken wollen, wenn kein Anlaß zu Mißverständnissen besteht. Der Ort des Ichs bestimmt die Perspektive unserer Sehwelt und den Ursprung der Kräfte bei Willenshandlungen, über die das Ich erlebnismäßig frei zu verfügen scheint. Wir erleben allerdings die Einschränkung des Gesichtsfelds und die Perspektivität der Sehwelt nicht immer unmittelbar, sondern sind uns häufig der gesamten Umgebung bewußt, wenn diese auch nur ‚unsichtbar vorhanden‘ erscheint.

Nun kann das Ich aber in besonderen Zuständen seinen Ort im Körper verlagern, oder wie es für Außerkörperliche Erfahrungen (AKE) zutrifft, aus dem Körper herausschlüpfen, in andere Gestalten hineinschlüpfen, sich vervielfachen oder völlig auflösen, wofür wir noch Beispiele geben werden. Selbstverständlich geschieht all dies gemäß der kritisch-realistischen Erkenntnistheorie nur innerhalb der phänomenalen Welt. Fliegt man etwa mit seinem ‚Astralleib‘ im Kosmos umher, so ist es nur der Mikrokosmos oder wenn man will, der eigene (physische) Kopf, in dem man herumschwirrt.

AKE betrachten wir als Sonderfall außergewöhnlicher, d. h. vom üblichen Erleben abweichender, Ich-Erfahrungen, wozu wir als Grenzfall auch das Verschwinden des Ichs oder umgekehrt die Identifikation des Ichs mit dem gesamten Kosmos zählen. Die Möglichkeit, unsere Ich-Erfahrungen zu erweitern, ist eine wichtige Grundvoraussetzung für die Entfaltung unseres Bewußtseins.

Es ist festzuhalten, daß alle genannten Erfahrungen nur im phänomenologischen Sinn gemeint sind. Von Außerkörperlichen Erfahrungen sprechen wir demgemäß dann, wenn wir unmittelbar erleben, daß sich das Ich, sei es selbst mit einem Körper versehen oder nicht, außerhalb des als physisch erlebten Körpers befindet. Ob bei diesem Erlebnis tatsächlich etwas den physischen Körper verläßt oder nicht, ist für unsere Begriffsbestimmung unerheblich. Doch sind wir, wie bereits deutlich herausgestellt, aufgrund unserer kritisch-realistischen Position der Überzeugung, daß bei Außerkörperlichen Erfahrungen, nichts den physischen Organismus verläßt.

Ich selbst hatte zu Beginn meines Psychologiestudiums zwar noch nichts von den zuletzt angedeuteten außergewöhnlichen Erfahrungen gehört, doch faszinierten mich bereits die Sachverhalte der gewöhnlichen Erlebniswelt so sehr, daß sich mein Hauptinteresse von den physikalischen Gesetzen des Makrokosmos den psychologischen Gesetzen des Mikrokosmos zuwandte, bis ich dann lernte, daß es sich in beiden Fällen zumindest in systemtheoretischer Hinsicht um gleiche Gesetzesarten handelt, weil die Mikrokosmen Teile des einen Makrokosmos sind, der von gleicher Natur wie diese ist, worauf im folgenden eingegangen werden wird.

## 1.5 Das Gesetz der guten Gestalt

Nach gestalttheoretischer Auffassung ist das wichtigste dynamische Grundprinzip im Bereich des Seelischen das Gesetz der guten Gestalt oder der Prägnanz. Dieses läßt sich in zahlreiche spezielle Gesetze untergliedern, die in allen Bereichen der Psychologie erfahrungswissenschaftlich ermittelt wurden. Man denke etwa an die Gesetze der Einfachheit, der Regelmäßigkeit, der Symmetrie, der Geschlossenheit. Diese Gesetze sind u. a. dafür verantwortlich, daß wir in der Wahrnehmungswelt nicht ein 'Chaos von Empfindungen', sondern eine Ordnung vorfinden, die zwar manchmal zu Täuschungen führt, aber eine Orientierung in der Welt überhaupt erst möglich macht.

Während man früher übernatürliche oder mechanistische Prinzipien für die Ordnung des Seelischen verantwortlich machte, zeigte der Gestalttheoretiker Wolfgang Köhler in seinem Buch über 'Physische Gestalten' (1920), daß sich solche Ordnungstendenzen immer dann zeigen, wenn eine Wechselwirkung zwischen den Teilen oder Bereichen eines umfassenden Systems möglich ist, wie dies z. B. für Feldsachverhalte jeglicher Art zutrifft. Man denke an die Ordnung der Planetenbahnen im Gravitationsfeld oder die Symmetrie in elektrischen Feldern. Köhler zeigte weiter, daß in der unbelebten Natur auch zielgerichtete Prozesse vorzufinden sind, die man zuvor nur den seelischen Vorgängen vorbehalten wollte.

Schließlich wies Köhler nach, daß in offenen Systemen eine Höherentwicklung der Ordnung auf immer komplexerem Niveau möglich ist, womit auch eine Analogie zum schöpferischen Denken, Gestalten, Handeln sowie zur Selbstentfaltung des Menschen sowie der Menschheit gefunden wurde. Spinnt man diesen Gedanken weiter, so kommt man zu dem Begriff eines 'schöpferischen Universums', von dem heute sowohl Physiker wie Biologen sprechen.

## 1.6 Zum Leib-Seele-Problem

Die auffallende Ähnlichkeit zwischen seelischen Prozessen mit physikalischen Feldvorgängen führte zur Annahme der Isomorphie (d. h. der Übereinstimmung bezüglich der dynamischen Struktur) von psychischen Vorgängen und den zugeordneten hirnhysiologischen Prozessen. Diese Annahme ist nicht als rein spekulative Fiktion anzusehen, sondern als heuristisch fruchtbare Hypothese, die bereits zu vielen empirischen Untersuchungen Anlaß gab. Man beachte, daß die meisten Gestalttheoretiker zwar davon ausgehen, daß man nicht zwischen psychischen und physischen Gegebenheiten im PPN trennen kann, daß sie also in dieser Hinsicht eine monistische Identitätsthese vertreten, daß man aber bei der erfahrungswissenschaftlichen Überprüfung der Zusammenhänge zwischen Psychischem und Physischem ja nur das Psychische durch Erlebnisbeobachtung unmittelbar vorfindet, während man über das Physische erst etwas auf dem Weg über Meßinstrumente und Sinnesprozesse erfahren kann, wobei natürlich die Buntheit und Fülle der phänomenalen Welt verloren geht. Deshalb kann man durch empirische Untersuchungen nur eine Isomorphie, aber keine Identität feststellen. Die Identitätsannahme ist aber die einfachste Auffassung zur Leib-Seele-Frage und sie enthält keine Begriffsverwirrungen, mit denen alle konkurrierenden Auffassungen belastet sind, auf die wir in dieser Zeitschrift noch zu sprechen kommen.

Aus der Identitätsannahme folgt kein naiver Materialismus, denn durch die Gleichsetzung von Psychischem mit Physischem ändert sich nichts im geringsten an der Existenz geistiger, seelischer oder ethischer Sachverhalte. Diese sind es ja, die uns unmittelbar gegeben sind, während wir vom Physischen nur Verzerertes und Karges vermittelt bekommen. Die Identitätsannahme führt also keineswegs zu einer 'Materialisierung', 'Entseelung' oder 'Entwertung' des Psychischen, sondern umgekehrt zu einer 'Vergeistigung', 'Beseelung' und 'Höherwertung' des Physischen. Stimmt die Identitätsannahme und erweitert man sie zu der obengenannten These, daß die Grundgesetze des Mikrokosmos die gleichen sind wie die des Makrokosmos, dann können wir diese Gesetze am unmittelbarsten im Mikrokosmos, also in der Erlebniswelt vorfinden.

Wertheimer hat in seinem Beitrag 'Über Gestalttheorie' (1925) auf die Möglichkeit einer einheitlichen und umfassenden Feldtheorie hingewiesen. Er sagt, daß zwar jedem von uns nur ein Teil der gesamten Welt gegeben

sei, aber er weist auf die Möglichkeit hin, 'an einem Teil des Ganzen zu erfassen, irgendetwas zu ahnen von dem Strukturprinzip des Ganzen, wobei dann die Grundgesetze nicht irgendwelche Stück-Gesetze sind, sondern Charaktergesetze dessen, was geschieht' (S. 120). Das ganzheitlich feldtheoretische Modell wendet Wertheimer auf alle Wissenschaften an; einen Unterschied zwischen Natur- und Geisteswissenschaften gibt es in der Gestalttheorie nicht, und es ist von diesem Standpunkt aus nicht einzusehen, warum gerade derjenige Ausschnitt der Natur, den wir am besten kennen, die Erlebniswelt, von den etablierten Naturwissenschaften, einschließlich der vorherrschenden psychologischen Richtungen, ausgeklammert wird.

## 1.7 Die holographische Feldtheorie

Leider waren die Gründer der Gestalttheorie ihrer Zeit zu weit voraus, so daß sie nicht mehr miterleben konnten, daß es heute bereits hoffnungsvolle Ansätze zu der von ihr geforderten umfassenden Feldtheorie gibt. Wir weisen hier nur auf den holographischen Ansatz hin. Unter einem Hologramm versteht man ein von einer fotografischen Platte in den Raum 'projiziertes' dreidimensionales Bild, für das es charakteristisch ist, daß in jedem Teil des Hologramms die vollständige Information enthalten ist, um das gesamte Bild zu rekonstruieren. Diese Tatsache hat der Hirnforscher Karl Pribram ( 1971 ) als ein adäquates Modell zur Erklärung bestimmter für das Gedächtnisvorgänge angesehen. So eignet sich dieses Modell z. B. zur Erklärung des Sachverhalts, daß trotz des Ausfalls wichtiger Hirnbereiche das Erinnerungsvermögen noch erhalten bleiben kann, da in den verbleibenden intakten Hirnteilen noch die gesamte gespeicherte Information enthalten ist. Der Gestalttheoretiker Stadler ( 1981 ) hat in einer zusammenfassenden Übersicht phänomenologischer, hirneurophysiologischer, und sensumotorischer Forschungsergebnisse gezeigt, daß die Feldtheorie Köhlers in dem holographischen Modell von Pribram eine gute Bestätigung gefunden hat. Interessant ist, daß Pribram später bestimmte Schwierigkeiten seines Modells mit Hilfe der Gestalttheorie zu lösen suchte. Hierbei kam er auf den Gedanken, die holographische Theorie auf das gesamte Universum auszuweiten und er stieß dann auf die bereits vorliegende holothetische (d. h. ganzheitlich fließende) Theorie des Atomphysikers David Bohm (1985), eines Schülers von Einstein. Diese Theorie könnte man als eine vorläufige (noch keineswegs ausgereifte) Konkretisierung der gestalttheoretischen Annahme einer universalen Feldtheorie, die Physisches und Psychisches miteinander vereint, betrachten.

In einem holographischen Feld ist die Ordnung des Gesamtfeldes in allen seinen Teilen enthalten. So ist es durchaus möglich, daß die Ordnung des Makrokosmos in allen Mikrokosmen enthalten ist, daß wir also in der Erlebniswelt tatsächlich etwas 'von dem Strukturprinzip des Ganzen' erfassen oder erahnen können, wie es Wertheimer meinte. Allerdings ist die Ordnung des Makrokosmos gewöhnlich im menschlichen Gehirn nicht

bewußt, sondern nur 'eingefaltet', um einen Ausdruck von David Bohm zu gebrauchen; sie kann aber in Zuständen höchster Bewußtseinsentfaltung im menschlichen Gehirn entfaltet werden. Natürlich ist die vorgetragene Theorie nicht frei von Spekulation, doch gibt es Erlebnisse, deren Struktur deutliche Ähnlichkeit mit einem holographischen Feld aufweisen. Es handelt sich dabei um sogenannte kosmische Erlebnisse, die bereits von den alten Weisen, den Religionsgründern, den Mystikern, kurz in der gesamten Ewigen Philosophie (philosophia perennis), beschrieben wurden. Eine der ältesten Beschreibungen der holographischen Struktur des 'Alles In Einem und Einem in Allem' beschreibt ein buddhistischer Sutra:

'Man erzählt, im Himmel Indras gebe es ein Perlennetz. Es ist so angeordnet, daß schaut man eine Perle an, alle anderen darin reflektiert werden. Und ebenso ist jedes Objekt in der Welt nicht nur es selbst, sondern bezieht alle anderen ein und ist tatsächlich jedes andere Objekt' (zitiert nach Ferguson, 1986, S.24). Ähnliche Beispiele finden sich in allen Hochreligionen.

Der japanische Philosoph Itsutsu charakterisiert in seinem Buch über die 'Philosophie des Zen-Buddhismus' (1986, S.35) diese Erlebnisform in allgemeinerer Form folgendermaßen:

'An dieser Stelle verlieren alle Dinge ihre wesentliche Begrenzung. Und da sie nicht mehr durch die ontologische Grenze zurückgehalten werden, fließen alle Dinge ineinander, einander widerspiegelnd und voneinander widergespiegelt in dem grenzenlos ausgedehnten Feld des Nichts' (S. 35).

Unter 'Nichts' oder 'Leere', wie es sonst wo genannt wird, ist hier das Verschwinden des Ichs und des ihm gegenüberstehenden Gegen-Standes gemeint. In einem solchen Zustand der Ichlosigkeit wird das Bewußtsein weiter und klarer, so daß man es, wie es Itsutsu tut, als 'Überbewußtsein' bezeichnen kann. Umgekehrt spricht Suzuki in ähnlichen Zuständen (vgl. Abschnitt 1.9) vom 'Unbewußten' (1988), was allerdings nicht mit dem psychoanalytischen Begriff des Unbewußten zu verwechseln ist, sondern nur als Unbewußt-Werden des Ichs zu verstehen ist, das die Voraussetzung für das ganzheitliche BEWUSST SEIN in der der Welt ist.

Auch eine Reihe 'paranomaler' oder 'übernatürlicher' Erfahrungen können im Rahmen einer holographischen Feldtheorie auf normale oder natürliche Weise erklärt werden. Wenn man z. B. bei einer Außerkörperlichen Erfahrung Informationen über einen entfernten Ort erlangt, die sich später als richtig erweisen, so ist dies kein Beleg dafür, daß irgendetwas den physischen Organismus verlassen und diesen Ort aufgesucht hat. Denn im Sinne der holographischen Feldtheorie könnte dies so erklärt werden, daß im Mikrokosmos etwas bewußt geworden ist (bzw. sich entfaltet hat), was bereits eingefaltet bzw. implizit in ihm vorhanden war. Im übrigen treten 'paranomale' Erfahrungen bei Außerkörperlichen Erfahrungen nicht

häufiger auf als in anderen veränderten Bewußtseinszuständen (vgl. Blackmore, 1982).

Allerdings ist die holographische Feldtheorie von David Bohm, ebenso wie andere vergleichbare von Physikern stammende Kosmologien noch zu unausgegoren, um alle von der Gestalttheorie mit Hilfe der empirischen Phänomenologie (Erlebnisbeobachtung und -beschreibung) ermittelten Befunde zu erklären. Dies spricht nicht gegen die phänomenologische Methode. Denn vom erkenntnistheoretischen Standpunkt der Gestalttheorie aus können wir in einer phänomenologisch orientierten 'Psychologie in menschlicher Hinsicht über das Wesen des großen allgemeinen Seins zuverlässigere Auskunft erhalten als in der Physik oder, wo sonst auch immer wenn wir nur recht zu schauen vermögen' (Metzger, 1975, S. 660). Als Beleg für diese wichtige Tatsache, bietet sich nun gerade die Entdeckung holographischer Strukturen an. Während solche Strukturen bereits seit Jahrtausenden aufgrund unmittelbarer Erfahrungen bekannt waren, wurde in der Physik erstmals 1947 von Dennis Gabor (der hierfür später den Nobelpreis erhielt) auf die Möglichkeit einer physikalischen Realisierung eines Hologramms hingewiesen.

## 1.8 Wach-, Traum- und Klartraumzustand

Im Wachzustand steht die im PPN repräsentierte phänomenale Welt in einem sensumotorischen Regelkreiszusammenhang mit der physischen Welt. Die phänomenale Welt kann als oberstes Regulationszentrum des sensumotorischen Systems des Organismus betrachtet werden, das eine kraftsparende und störungsausgleichende Steuerung des physischen Organismus in der physischen Umgebung ermöglicht (...). Aber phänomenale Sachverhalte reichen nicht dazu aus, um unser Erleben und Verhalten vollständig zu erklären. Man denke an unbewußte Prozesse, die sich auf unser Erleben und Verhalten auswirken können, ohne sich selbst im Erleben zu zeigen. Die Gestalttheorie geht davon aus, daß das PPN nur der bewußtseinsfähige Teil eines umfassenderen Hirnfeldes ist. Da wir aber von diesem Hirnfeld noch wenig Kenntnis besitzen, ist es sinnvoll, sogenannte 'quasiphänomenale' Hilfsbegriffe (...) einzuführen, wie sie auch die Tiefenpsychologen verwenden, wenn sie von unbewußten Wünschen, Bedürfnissen oder Zielen sprechen. Solange man mit dieser Redeweise nicht die Existenz eines eigenständigen Bereichs des unbewußt Seelischen verbindet, ist nichts gegen die Verwendung solcher Hilfsbegriffe, die nur der vollständigen Interpretation des Erlebens und Verhaltens dienen, einzuwenden. Wir zählen zu den unbewußten Sachverhalten u. a. alle Gedächtnisinhalte kognitiver und/oder affektiver Art, die zwar selbst nicht erlebt werden, sich aber auf das Erleben und Verhalten auswirken können. Nach gestalttheoretischer Auffassung sind diese Inhalte in einem gemeinsamen Spurenfeld gespeichert. Das heißt aber nicht, daß die Gedächtnisspuren in diesem Feld im Laufe der Zeit unverändert erhalten bleiben, sondern daß sie sich bei gegenseitiger Wechselwirkung gemäß den Gestaltgesetzen verändern können.

Unbewußte Prozesse können sich dann besonders stark auf die Gestaltung der unmittelbar angetroffenen Welt auswirken, wenn die sensorischen Wahrnehmungsprozesse an Bedeutung verlieren. Dies gilt u. a. für den Traumzustand, da beim Träumen der Einfluß sensorischer Prozesse weitgehend ausgeschaltet ist. Auf diese Weise kann in einem Traum z. B. die unbewußte Dynamik der Persönlichkeit des Träumers symbolisch zum Ausdruck gelangen, wobei sich etwa in der Bedrohung des Traum-Ichs durch eine andere Traumgestalt ein unbewußter Konflikt symbolisiert. Für unsere spätere Überlegungen ist es wichtig, daß wir, gleich wie in diesem Beispiel, ganz allgemein davon ausgehen, daß zwischen den symbolischen und den symbolisierten Sachverhalten eine dynamische Strukturverwandschaft besteht.

Nun gibt es eine besondere Form von Träumen, die ich 'Klarträume' genannt habe; diese zeichnen sich dadurch aus, daß das Traum-Ich sich darüber im klaren ist, daß es träumt, und sich im Vollbesitz seiner Gedächtnis-, Verstandes- und Willensfunktionen fühlt. (Zur genaueren Bestimmung des Klartraumbegriffs sowie seiner Abgrenzung gegenüber dem Begriff des luziden Traums vgl. Tholey, 1985.)

Die besondere Bedeutung der Klarträume für die Bewußtseins- und Persönlichkeitsentfaltung liegt darin, daß das Traum-Ich während des Träumens Einsicht in die Bedeutung des Traums gewinnen kann und durch geschicktes Interagieren mit Traumgestalten zur Lösung unbewußter Konflikte, die sein Persönlichkeitswachstum behindern, beizutragen vermag (vgl. Teil 3).

Die im Klartraum angetroffene Welt wollen wir als eine 'innere' Welt bezeichnen und sie der im Wachzustand erscheinenden 'äußeren' Welt gegenüber stellen. Dieser Gegensatz betrifft nicht die Erscheinungsweise der beiden Welten, sondern deren Entstehungsbedingungen. Unter einer 'inneren Welt' wollen wir ganz allgemein eine bei klarem Bewußtsein angetroffene Welt verstehen, für deren Gestaltung nicht äußere Sinnesprozesse, sondern unbewußte Prozesse hauptverantwortlich sind.

Allerdings ist der Unterschied bezüglich der Entstehungsbedingungen nur von gradueller Art. In einigen Fällen könnte man deshalb auch von Zwischen- oder Doppelwelten sprechen. Solche Welten zeigen sich z. B. beim Einschlafen oder beim Aufwachen aus einem Traum, da hier sowohl äußere sensorische Prozesse als auch unbewußte Hirnprozesse in starkem Maß für die Gestaltung der Erscheinungswelt verantwortlich sind. Es kommt dann auch häufig zu Außerkörperlichen Erfahrungen, die wir im Teil 2 ausführlicher erläutern werden.

Doppelwelten oder zwiefache Felder, wie es Rausch (1982) ausdrückt, können im Wachzustand auch bei der Bildbetrachtung entstehen. So unterscheidet Rausch zwischen dem realen Ich, das sich, beim Betrachten

eines gewöhnlichen Gegenstandes hinter dem Zyklopenauge befindet (vgl. 1.4) und einem virtuellen Ich, dessen Standort die Entfernung und Perspektive eines wahrgenommenen Bildes bestimmt. Man denke an Kippmuster, bei denen z. B. eine Figur einmal von oben, ein andermal von unten erscheint. Dieser Perspektivewechsel ist mit einer Verlagerung des virtuellen Ichs verbunden. Obwohl es hier nur um die Änderung des Standortes eines virtuellen Ichs geht, sind trotzdem die von Rausch gefundenen Gesetzmäßigkeiten für eine Interpretation von Außerkörperlichen Erfahrungen, bei denen sich gewöhnlich das reelle Ich verlagert, äußerst wichtig. Auch im Klartraumzustand befindet man sich in einem zwiefachen Feld, der unmittelbar angetroffenen Traumwelt und der vergegenwärtigten Wachwelt, was unter anderem für das Handeln des Traum-Ichs von größter Bedeutung ist.

Bewußtseinserweiternde Erfahrungen, die der Entfaltung der Persönlichkeit dienen, können auch im Wachzustand, insbesondere durch künstlerisches Gestalten oder geeignete körperliche Übungen gefördert werden. Im Sinne des Zen-Buddhismus kann man ein solches Vorgehen als 'äußeren Weg' bezeichnen, und diesen dem 'inneren Weg', der über Meditation oder (Klar)Traum führt, gegenüberstellen. Bevor wir uns mit den Reisen in die innere Welt befassen, die im vorliegenden Beitrag im Vordergrund des Interesses stehen, werden wir kurz auf einige bedeutsame Erfahrungen im Wachzustand eingehen.

## 1.9 Bewußtseinsentfaltung im Wachzustand

Es wurde gesagt, daß die im PPN repräsentierte phänomenale Welt im Wachzustand als oberstes Regulationszentrum des sensumotorischen Systems dient. Nun kann sich die Organisation dieser Welt beim Erlernen künstlerischer und sportlicher Fertigkeiten grundlegend ändern. So ist es häufig zu beobachten, daß im Zuge solcher Lernprozesse das Ich zurücktritt oder völlig verschwindet. Dies ist übrigens eine allgemeine Grundvoraussetzung für schöpferisches Denken, Gestalten und Handeln (...).

Tritt das Ich völlig in den Hintergrund, dann kommt der schöpferische Einfall von 'außen' (vgl. das Schlüsselerlebnis, das zu meiner erkenntnistheoretischen Wende führte in Abschnitt 1.2), die Harfe beginnt wie von selbst zu spielen, der Pinsel beginnt von selbst zu malen, wie es zen-buddhistische Künstler sagen, oder der Tennisschläger wird ein lebendiger Teil der Person und schlägt von selbst zu, wie es Boris Becker ausdrückt. Noch deutlicher wird das Einssein mit einem anderen Lebewesen. Der Reiter und Pferdekennner Sladko Solinski (1983) schreibt, daß der Lohn des Reiters, dem es mehr um das Pferd geht als um sich selbst, darin besteht, daß er 'im vollkommenen sich verstehen mit dem Pferd, die Welt nur noch durch Pferdeaugen, über Pferdeohren und über die Witterung des Pferdes wahrzunehmen spürt' (S. 123). Es handelt sich bei diesen Vorgängen um eine wesentliche Bewußtseinserweiterung, die

Solinski auch mit seinen klartraumähnlichen Erfahrungen in Verbindung bringt, worüber er mir ausführlich berichtete. Sowohl von Künstlern als auch von Spitzensportlern werden Zustände beschrieben, in denen kein Unterschied mehr zwischen Subjekt und Objekt, bzw. zwischen Ich und Gegenstand, besteht. Die Gestalttheoretiker reden von einem Verwachsen mit dem Umfeld, von gefühlsartiger Verschmelzung aller Sinneswahrnehmungen, von einem 'Verketteten' mit anderen Personen und ähnlichen Erlebnissen (...).

Werden blitzschnelle Reaktionen auf wechselnde Umweltsituationen gefordert, so ist man 'wach im ganzen Raum', der zugleich als 'plastisches' Kraftfeld erspürt, gefühlt, gehört und gesehen wird. Voraussetzung für solche Zustände höchster Wachheit ist das Verschwinden jeglicher Ichzentrierung. Dies betrifft Sinne, Aufmerksamkeit, Gefühls- und Willensvorgänge, die in untrennbarer Einheit erlebt werden.

Mehr abstraktiv als dem konkreten Erlebniszusammenhang entsprechend, wird dies kurz erläutert. Beim Skifahren wird die Erregung der Sinnesorgane nicht als Druck auf die Fußsohlen erlebt, sondern als Erfassen der Beschaffenheit des Schnees und des Geländes über die Skier, die zu lebendigen Sinnes- und Bewegungsorganen werden, die Aufmerksamkeit wird nicht vom Ich gelenkt, sie ist beweglich und wendet sich von selbst dorthin, wo sie gebraucht wird; man erlebt ferner keine Ich-bezogenen Gefühlsbewegungen, sondern erfühlt die Mit- und Umwelt; statt in der Angst stecken zu bleiben, erspürt man jede Gefahr, statt im eigenen Seelenleben gefangen zu sein, öffnet sich einem die Seele des Gegenübers. Statt daß das Ich willentlich handelt, geschieht dasjenige selbst, was von der Gesamtlage dynamisch gefordert wird. Dies ist es, was in der Gestalttheorie als Handeln in schöpferischer Freiheit bezeichnet wird, und was die Zen-Krieger in ähnlicher Weise beschreiben, wenn sie vom 'unbewegten Begreifen' (vgl. hierzu Takuan, zit. bei Suzuki, 1941 ) oder 'unbeweglichen Prajna' (Suzuki, 1988) sprechen. Vom Standpunkt solcher Zustände aus betrachtet, ist die gewöhnliche Wachwelt im Sinne des Zen-Buddhismus bloß eine vom Ich-Wahn verzerrte Schein- oder Traumwelt (Innerhalb des Buddhismus wird diese Scheinwelt auch als 'Maya' bezeichnet). Derartige Erfahrungen können nicht nur zu einer vorübergehenden Klarsicht der Welt, sondern zu einer überdauernden Bewußtseins- und Persönlichkeitsentfaltung führen (vgl. Tiwald, 1981).

Der Zustand des 'unbewegten Begreifens' ähnelt zwar der in Abschnitt 2.1 beschriebenen kosmischen Erfahrung, weil in beiden Erlebnisformen der Unterschied zwischen Ich und Gegen-Stand verschwindet; doch können kosmische Erlebnisse auch bei der Meditation oder im Klartraum auftreten, während das 'unbewegte Begreifen' ein Zustand höchster Wachheit und leib-seelischer Beweglichkeit ist, die es ermöglicht, 'schneller als der Blitz' zu reagieren. Dies ist wörtlich zu nehmen; setzt aber voraus, daß die Aufmerksamkeit sich bereits auf virtuell vorweggenommenes Geschehen erstreckt, so daß die Reaktionen ohne jede Verzögerung erfolgen können.

Im Gegensatz zu den eben geschilderten Erfahrungen, bei denen das Ich zurücktritt oder völlig verschwindet, werden im folgenden Erlebnisse von Sportlern geschildert, in denen das Ich seinen Ort verlagert, wie es für Außerkörperliche Erfahrungen charakteristisch ist. So fährt z. B. der Spitzenkünstler im Slalom im 'Geiste' schon seinem Körper voraus, wobei es sich dabei nicht um eine vom Ich bewußt herbeigeführte Vorstellung handelt, sondern um eine von der wahrgenommenen Gesamtsituation angeregte Bewegungsvorwegnahme. Ferner kann man sich [36] aufgrund von Resonanzvorgängen in einen vorausfahrenden Skiläufer, dem man blindlings vertraut, mit seinem Ich hineinversetzen, so daß nur eine einzige Person erlebnismäßig fährt. Außerdem ist es möglich, z. B. beim Autofahren mit seinem Ich aus dem Körper herauszuschlüpfen, um es aus der Vogelperspektive besser steuern zu können.

Alle beschriebenen Erlebnisse lassen sich aufgrund von Organisationsprozessen im Hirnfeld erklären, wofür die Gestaltgesetze des sensumotorischen Lernens verantwortlich sind (...). Diese Umgestaltung des Hirnfeldes dient der besseren Auseinandersetzung des physischen Organismus mit der physischen Umgebung.

Eine andere Erklärung erfordern die Außerkörperlichen Erfahrungen, die bei sportlichen Dauerbeanspruchungen, wie z. B. beim Langstreckenlaufen oder -schwimmen auftreten. Hier erlebt der Sportler, daß er über seinem sich weiter bewegenden Körper schwebt. Er spürt dabei keine Anstrengung mehr, sondern ein Gefühl der Leichtigkeit und der Freiheit. Vielleicht ist dieses Erlebnis darauf zurückzuführen, daß zur Mobilisierung der letzten Kraftreserven bestimmte körpereigene Drogen (Endorphine) ausgeschüttet werden, wofür letztlich wohl der Sauerstoffmangel verantwortlich ist. Sauerstoffmangel oder Sauerstoffüberschuß spielen ja auch bei verschiedenen Atemtechniken zur Herbeiführung von Außerkörperlichen Erfahrungen eine Rolle.

Wenn wir hier auf Außerkörperliche Erfahrungen im Sport hingewiesen haben, dann u. a. deshalb, um zu zeigen, daß es sich um Phänomene handelt, die keineswegs nur in veränderten Bewußtseinszuständen, sondern beim Handeln im Wachzustand vorkommen und dort eine nützliche Funktion haben. Leider trauen sich manche Sportler nicht, über diese Erlebnisse öffentlich zu berichten, weil sie diese für abnorm halten. Das liegt an ihrem naiven physikalistischen Weltbild, das sie übrigens mit den meisten Sportwissenschaftlern teilen, die diese wichtigen Erlebnisse entweder überhaupt nicht erwähnen oder sie fälschlicherweise als übernatürlich einstufen, wie z. B. White und Murphy in ihrem Buch 'PSI im Sport. Der Einfluß übernatürlicher Wahrnehmungen auf Spitzenleistungen im Sport' (1983).

Geht man von den im Wachzustand auftretenden Erscheinungen zu den Übergangserlebnissen beim Einschlafen oder Aufwachen und schließlich zu

den Erscheinungen im Schlaf über, wird der Einfluß der Sinnesprozesse immer geringer, so daß häufiger mit außergewöhnlichen Ich-Erfahrungen zu rechnen ist, auf die wir im folgenden Teil eingehen werden.

## Teil 2: Die Erforschung der inneren Welt

### 2.1 Beginn der eigenen Reisen in die innere Welt

Ich komme zunächst wieder auf das eingangs geschilderte Schlüsselerlebnis, das zu meiner erkenntnistheoretischen Wende führte, zurück. Als mir bei diesem Erlebnis deutlich wurde, daß die gesamte objektiv erscheinende Welt nur eine in meinem physischen Kopf befindliche Erlebniswelt war, mutete mich diese Welt sogleich wie eine Traumwelt an, und ich fragte mich, ob ich denn nicht mit gleicher Bewußtseinsklarheit wie im Wachzustand auch die im Traum erscheinende Szenerie beobachten und in ihr handeln könne. Diese Idee setzte ich allerdings erst neun Monate später in die Tat um.

Ich stellte mir tagsüber häufig die Frage, ob ich wache oder träume, in der Hoffnung, daß diese Frage auch im Traum auftauchen würde und ich anhand irgendwelcher Kriterien erkennen könne, daß ich träume. Nach etwa vier Wochen wurde diese Hoffnung erfüllt. Ich begegnete einer Tante, von der ich wußte, daß sie verstorben war. Das Erlebnis war wegen der unglaublichen Echtheit der Traumszenerie und der Personen und der Gespräche mit diesen faszinierend. Doch nach einiger Zeit fühlte ich eine Beklemmung, weil ich von einer solchen Erlebnisform noch nie etwas gehört hatte und nicht wußte, wie und wann ich aus dieser für mich neuen Welt hinauskommen könnte. Nun, ich kam wieder heraus, und mein erster Gedanke war, wieder solch aufregende Erlebnisse herbeizuführen, aber ohne dabei eine Beklemmung fühlen zu müssen.

Auf der Grundlage der Ergebnisse der physiologischen Traumforschung und einiger Zusatzannahmen, kam ich dann auf den Gedanken, daß ich durch die Blickfixation einer ruhenden Stelle der Traumszenerie aufwachen könne. Als mir dies gelang, versuchte ich später, genau zu beobachten, was mit meinem Körper, der doch im Traum vielleicht stehend erlebt wird, beim Aufwachen passiert, wo der Wachkörper doch im Bett liegend erlebt werden muß. Bei diesen Beobachtungen hatte ich bald meine erste Außerkörperliche Erfahrung, wenn auch nur für sehr kurze Zeit, denn mein Traumkörper schien in den phänomenalen Wachkörper hineinzuschlüpfen.

Aber es gab noch eine Reihe anderer Erlebnisse beim Aufwachen. So schien sich manchmal während des Träumens ein im Bett liegender Wachkörper einzublenden, der immer deutlicher zu werden schien, während der Traumkörper allmählich ausgeblendet wurde. Dieses Erlebnis läßt sich mit dem Phänomen des Überblendens beim Film vergleichen. Meistens erlebte ich aber nur einen einzigen Körper, der sich vor dem

Aufwachen etwas verflüchtigte, sich dann plötzlich im Bett befand und zugleich feste Grenzen annahm (...).

Derartige Erlebnisse beim Aufwachen führten mich später dazu, während des Einschlafvorgangs gerade umgekehrt vom Wachkörper mit klarem Bewußtsein in einen Traumkörper zu gelangen.

Daß ähnliche Erscheinungen bereits in der parapsychologischen Literatur beschrieben worden waren, erfuhr ich erst zehn Jahre später durch die Lektüre der Bücher von Celia Green (1968) und Charles Tart (1969). Dort las ich auch erstmals etwas über 'luzide Träume' (van Eeden 1918). Doch mittlerweile hatte sich mein Erfahrungsschatz an außergewöhnlichen Erlebnissen bereits so bereichert, daß meine eigenen Erfahrungen weit über die in diesen Büchern geschilderten hinausreichten.

Ich beziehe mich im Folgenden fast ausschließlich auf eigene, in Zusammenarbeit mit meinen Studenten und Mitarbeitern an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt durchgeführte, Forschungen. Es gibt allerdings eine Reihe anderer Autorinnen und Autoren, mit denen wir bezüglich mancher Techniken zur Herbeiführung Außerkörperlicher Erfahrungen sowie spezieller Erlebnisformen mehr oder weniger übereinstimmen, wie z. B. Susan Blackmore (1962), Scott Rogo (1983), Ernst Waelti (1983), Werner Zurfluh (1983), auf dessen interessante detaillierte Kommentierungen wir zwar nicht hier, aber hoffentlich später eingehen können. Vom Standpunkt des kritischen Realismus der Gestalttheorie aus stimme ich allerdings im Hinblick auf die empirische Erhebung der Befunde sowie deren theoretische Einordnung weniger mit anderen Forschern auf diesem Gebiet überein. Am meisten distanzieren mich von den Auffassungen der Spiritisten und Okkultisten, die der Meinung sind, daß es sich bei den Gestalten, denen man auf inneren Reisen begegnet, um die Geister Verstorbener oder irgendwelche geisterhafte Wesen anderer Art handelt. Solche Vorstellungen können nicht nur die in Teil 3 beschriebene Möglichkeit der Bewußtseins- und Persönlichkeitsentfaltung durch innere Reisen behindern, sondern sogar starke Ängste hervorrufen, die im ungünstigen Fall zu einem Phänomen der Besessenheit führen, das man nach Hans Bender als 'Mediumpsychose' bezeichnet. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, daß wir eine Reihe von Personen von ihren Ängsten, die durch falsche Auffassungen über die Natur ihrer außergewöhnlichen Erfahrungen herrührten, durch geeignete Aufklärung im Sinne des kritischen Realismus schnell befreien konnten.

## 2.2 Zur Strategie der Erforschung der inneren Welt

Die Methoden, die mich und die mit mir zusammenarbeitenden Personen zu unseren ersten Reisen in die innere Welt geführt hatten, sowie die Mannigfaltigkeit der dort erfahrenen Erlebnisse warf eine Fülle verwickelter Fragen auf, denen wir uns meines Erachtens nur deshalb

sachgerecht stellen konnten, weil wir ohne Vorerfahrungen auf diesem Gebiet zu forschen begannen und uns dabei weder an das einseitig physikalistische Weltbild der westlichen 'Naturwissenschaften' noch an das phänomenologische Weltbild der fernöstlichen Lehren klammerten, sondern von dem umfassenderen Weltbild der Gestalttheorie ausgingen (...). So stützten wir uns u. a. auch auf die wichtigste Forschungstheorie der Gestalttheorie: die experimentelle Phänomenologie. Bei dieser Methode werden zwar wie bei anderen Experimenten auch Bedingungen variiert und kontrolliert, um deren Auswirkungen zu erkunden, aber es werden auch die durch Erlebnisbeobachtungen- und beschreibungen gewonnen Ergebnisse berücksichtigt. Befunde über Phänomenzusammenhänge werden dann als intersubjektiv gültig anerkannt, wenn mehrere Personen, unabhängig voneinander, über gleiche Erlebniszusammenhänge berichten. Daß sich 'Intersubjektivität' nur subjektiv feststellen läßt, dürfte aus unseren erkenntnistheoretischen Überlegungen klar geworden sein. (...). Gemäß der skizzierten Forschungsstrategie wurden insbesondere auch die meisten im folgenden beschriebenen Techniken zur Reise in die innere Welt entwickelt.

## 2.3 Techniken zur Reise in die innere Welt

### 2.3.1 Die Klarheit gewinnende Technik

Bei der Beschreibung der Methoden, die zur Herbeiführung von Klarträumen führen (...), habe ich zwischen Klarheit gewinnenden (KLG) Techniken und Klarheit bewahrenden (KLB) Techniken zur Klartrauminduktion unterschieden. Zu den KLG-Techniken zählt die eingangs dieses Teils beschriebene Technik, bei der ich mir tagsüber mehrfach die Frage stellte, ob ich wachte oder träumte, um dadurch zu einer allgemeinen kritischen Einstellung gegenüber meinem Bewußtseinszustand zu gelangen. Ich hatte diese Technik später Reflexionstechnik genannt und sie dann durch Hinzunahme einer Autosuggestionstechnik und Intentionstechnik zu einer kombinierten Technik erweitert (vgl. z.B. die 'Zehn Gebote zum Erlernen des Klarträumens' in Tholey & Utecht, 1989). ...

Meine Reflektionstechnik kann man in Anlehnung an diese Autoren etwa durch folgende Anweisungen charakterisieren:

1. Stellen Sie sich etwa fünf bis zehn Mal am Tag die Frage, ob Sie wachen oder träumen.

a) wobei Sie sich vorzustellen versuchen, im Traumzustand zu sein,

b) möglichst immer, wenn Sie im gegenwärtigen oder vorausgehenden Geschehen auf Ungewöhnliches oder auf Gedächtnislücken stoßen,

c) möglichst immer, wenn die Geschehnisse Ähnlichkeit mit Traumgehalten, insbesondere solchen, die in Ihren eigenen Träumen wiederkehren, haben.

d) nehmen Sie sich dabei vor, eine einfache unauffällige Handlung, z. B. eine Handbewegung, vorzunehmen.

Price & Cohen haben meine Reflexionstechnik als ein aktives Bewußtheits-Training (lucid-awareness training) charakterisiert, bei dem man Geschehnissen mit kritischreflektiver Einstellung begegnet, und diesem ein passives Bewußtheits-Training gegenübergestellt, bei dem die Geschehnisse mit rezeptiver Aufmerksamkeit verfolgt werden. Ich halte beide Trainingsformen für sinnvoll, habe aber immer betont, daß für den 'Klartraumanfänger' die aktive Technik zu bevorzugen ist, die dann bei hinreichender Übung überhaupt nicht mehr notwendig ist, weil sie in eine passiv rezeptive Einstellung umschlägt. In meinen Lehrveranstaltungen habe ich diesen Übergang von einer aktiv reflektierenden zu einer passiv rezeptiven Einstellung an Beispielen aus dem Sport erläutert. So ist es dem Skianfänger zu raten, zunächst aktiv auf gewisse Gefahrenstellen im Gelände, z. B. Eisplatten zu achten, was später dazu führt, daß er auch bei passiv rezeptiver Einstellung diese Gefahrenstellen sofort erspürt und entsprechend handelt. Ähnlich ist es beim Bewußtheitstraining. In der Anfangsphase ist die kritische Frage 'Träum ich oder wach' ich?' aktiv zu stellen, wobei dann auf ungewöhnliche Geschehnisse in der Gegenwart und Vergangenheit oder auf Gedächtnislücken zu achten ist. Im Verlauf der Übung kommt es zu einer passiv rezeptiven Einstellung, die bei ungewöhnlichen Geschehnissen je nach dem Ausmaß, wie diese vom üblichen Wachleben abweichen, zur unmittelbaren Erkenntnis des Traumzustands oder zumindest zum Zweifel über den Bewußtseinszustand führen, die dann durch bestimmte Traumkriterien (...) zu beheben sind.

Das hierin bestehende Bewußtheitstraining führt nicht nur zur Klarheit über den Bewußtseinszustand, sondern auch zur Klarheit über die Möglichkeit des eigenen Tuns (vgl. hierzu die unter (d) beschriebene handlungsspezifische Intention), die übrigens von manchen Philosophen als notwendiges Bewußtseinskriterium angesehen wird.

In der Weiterführung meiner Forschungen bin ich dann auch dazu übergegangen, nicht nur aktiv zu fragen bzw. passiv zu beobachten, was ich tue, getan habe und zu tun beabsichtige, sondern gleichzeitig mir des Grunds oder Sinns dieses Tuns bewußt zu werden. Schließlich habe ich diese Fragen bzw. dieses Beachten nicht nur auf das Tun, sondern auch auf das Denken, Vorstellen und Fantasieren (...) sowie das künstlerische Gestalten ausgedehnt. All dies kann als Training zur Bewußtseinsklarheit im Wachzustand aufgefaßt werden, wobei ich es dem Leser überlasse, welche der in meinem ersten Beitrag unterschiedenen sechs Klarheitskriterien jeweils von den vorgeschlagenen Ratschlägen am meisten betroffen werden. Ich halte dieses Training der Bewußtseinsklarheit im

Wachzustand insgesamt für eine natürliche Technik, die bereits schon zur Selbstheilung und Selbstentfaltung beiträgt, bevor der erste Klartraum erlebt wird.

Es bleibt noch etwas zur Autosuggestionstechnik zu sagen. Bei dieser Technik suggeriert man sich möglichst vor dem Einschlafen im entspannten Zustand (wozu man autogenes Training, progressive Relaxation oder eine der vielfältigen auf dem heutigen Psychomarkt angebotenen Entspannungstechniken verwenden kann), daß man Klarträumen wird. Vom theoretischen Standpunkt aus, betrachte ich allerdings auch die Autosuggestion als einen Fremdeingriff, wobei nun nicht wie bei der Fremdhypnose ein anderer Mensch, sondern ich selbst derjenige bin, der durch fremde Mittel in mein Seelenleben eingreift. Wie dem auch sei, wir arbeiten zurzeit noch an der Verbesserung ungefährlicher natürlicher Methoden zur Klartrauminduktion und werden darüber berichten, wenn sich neues ergibt.

Bei allen folgenden Methoden handelt es sich um KLB-Techniken, die vielleicht schwieriger zu erlernen sind, die ich selbst aber bevorzuge, weil sie es mir gestatten, mit hoher Wahrscheinlichkeit zu ganz bestimmten Zeitpunkten vom Wachzustand in den Klartraumzustand überzugehen, und dann manchmal während des gesamten Schlafs die Bewußtseinsklarheit aufrechtzuerhalten.

### 2.3.2 Austritt aus einem erstarrten Körper

Will man beim Einschlafen die Bewußtseinsklarheit erhalten, so erlebt man zuweilen, daß der Körper erstarrt, so daß man ihn nicht mehr willentlich bewegen kann. Beim Erlebnis der Starre oder Unbeweglichkeit muß, physiologisch gesehen, keine Muskelstarre vorliegen. Bei entsprechenden Untersuchungen im Schlaflabor wurde bei mir selbst, während des Erlebnisses der Unbeweglichkeit völlige Muskelentspannung, wie sie im Tiefschlaf auftritt, festgestellt. Für den Unerfahrenen kann dieser Zustand unangenehm und mit Ängsten verbunden sein. Für den Erfahrenen ist er hingegen eine willkommene Gelegenheit zum Beginn einer Reise in die innere Welt. Manchmal löst sich von dem erstarrten Körper spontan ein zweiter 'feinstofflicher' Körper, in dem dann zumeist der Sitz des Ichbewußtseins ist. In seltenen Fällen ist der Zweitkörper noch mit einer Art Schnur, der sog. 'Silberschnur' der Okkultisten, verbunden. Auch ich selbst spürte ursprünglich eine solche Verbindungsschnur, zerriß sie aber, weil ich nichts mit ihr anzufangen wußte. Nach okkultistischer Lehre schwebe ich jetzt völlig losgelöst in einer Astralwelt, bin also tot, wovon ich selbst als 'Uneingeweihter' leider noch nichts bemerkt habe.

Es gibt nun eine Reihe von Möglichkeiten, aus dem unbeweglichen Körper bewußt auszutreten. Manche stellen sich einen Zweitkörper vor und schweben, purzeln oder fallen mit diesem aus dem erstarrten Körper

heraus. Dabei wird der Zweitkörper aber nicht mehr als bloß vorgestellt, sondern als real, wenn auch nicht so fest wie der erstarrte Körper, erlebt. Es ist auch möglich, als 'Ich-Wolke' oder als 'Ich-Punkt' aus dem erstarrten Körper zu schlüpfen.

In diesem Zusammenhang sind phänomenologische Unterscheidungen zu treffen, die dazu verhelfen sollen, die beschriebenen Erscheinungen etwas näher zu charakterisieren und zu erklären. Im Wachzustand können wir gewöhnlich zwischen real erscheinenden Gebilden, wie z. B. den Wahrnehmungsdingen und bloßen Vorstellungen klar unterscheiden. Wird aber der sensorische Einfluß geringer, zeigen sich Übergangsformen, bei denen z. B. Vorstellungen immer mehr Wahrnehmungscharakter annehmen bis sie schließlich wie reale Gebilde erscheinen. Man kann die Verwirklichung solcher Gebilde innerhalb gewisser Grenzen absichtlich herbeiführen.

Der Unterschied zwischen bloß vorgestellten und real erscheinenden Gebilden darf nicht verwechselt werden mit dem Unterschied zwischen grobstofflichen und feinstofflichen oder wolkenähnlichen Gebilden. So wird die Ich-Wolke als real und nicht als bloß vorgestellt erlebt, (obwohl sie weder eine feste Form besitzt, noch aus festem Stoff besteht) ähnlich wie eine im Wachzustand gesehene Wolke real erscheint und von der bloßen Vorstellung einer Wolke zu unterscheiden ist. Ein feinstofflicher Körper ist erst recht nicht mit einer Vorstellung zu verwechseln. Im Gegensatz zu der Ich-Wolke hat er gewöhnlich klare Grenzen. Die 'Feinstofflichkeit' zeigt sich in ihrer Leichtigkeit, sowie in der Möglichkeit, Wände zu durchdringen.

Bereits im Anschluß an diese phänomenologischen Unterscheidungen möchte ich auf einen Sachverhalt hinweisen, der für unsere Interpretation solcher Erlebnisse von Bedeutung ist. Belastet man sich nicht mit okkultistischen Vorstellungen, dann kann man lernen, eine Ich-Wolke in einen festen Körper zu verwandeln oder umgekehrt einen grobstofflichen Körper zu einer Ich-Wolke oder einem Ich-Punkt zu verflüchtigen. Meines Erachtens läßt sich all dies nicht mit der okkultistischen Annahme verbinden, daß bei Außerkörperlichen Erfahrungen ein feinstofflicher 'Astralkörper' den physischen Organismus verläßt. Dies kommt bei Beschreibung der folgenden Techniken noch deutlicher zum Ausdruck.

### 2.3.3 Einblenden eines Zweitkörpers außerhalb des erstarrten Körpers

Auch diese Technik beruht auf der Tatsache, daß es in dem Übergangszustand beim Einschlafen möglich ist, Vorstellungen real erscheinen zu lassen. Im Gegensatz zur ersten Technik stellt man sich jetzt einen Zweitkörper vor, der sich bereits außerhalb des erstarrten Körpers befindet. Hierbei wird der Zweitkörper in seiner Erscheinungsweise zunehmend realer, während der im Bett liegende Körper immer unwirklicher erscheint. Häufig 'springt' dann plötzlich das

Ichbewußtsein in den Zweitkörper, wobei der Erstkörper verschwindet, wenn er nicht angeblickt wird.

### 2.3.4 Verlagerung des erstarrten Körpers

Im Gegensatz zu den beiden ersten Arten von Techniken stellt man sich jetzt überhaupt keinen zweiten Körper vor, sondern versucht den erstarrten Körper in einer anderen Lage oder an einem anderen Ort im Zimmer zu erleben. Dies fällt relativ leicht, da die sensorischen Prozesse in diesem Zustand kaum noch Einfluß auf die Gestaltung des Erlebten haben. Statt des Erlebnisses im Bett zu liegen, kann man sich beispielsweise vorstellen, aufrecht zu stehen. In solchen Fällen löst sich meist schlagartig die Erstarrung des Körpers und er läßt sich willentlich bewegen.

In diesem Zusammenhang sei auf ein aufschlußreiches Erlebnis eines Studenten hingewiesen. Dieser hatte bereits die Erfahrung gemacht, daß er sich aus dem erstarrten Körper zur Decke schwebend lösen kann. Als er später wieder einmal in den Zustand der Erstarrung fiel, versuchte er zu realisieren, sich bereits an der Decke des Zimmers zu befinden, was ihm auch tatsächlich gelang. Da kam ihm aber sogleich der Gedanke, daß er wieder herunterfallen könnte und im selben Augenblick ließ ihn, wie er sich ausdrückte, 'die phänomenale Schwerkraft wieder zurück ins Bett plumpsen'.

Dieses Beispiel zeigt, daß dasjenige, was in solchen Zuständen im Innern einer Person vorgeht, das äußere phänomenale Geschehen mitbestimmt, obwohl es hier nicht ganz klar ist, ob das bloße Wissen um die Schwerkraft oder die dadurch hervorgerufene Befürchtung zu fallen, die 'phänomenale Schwerkraft' zum Wirken brachte. Aber aus anderen Erlebnisberichten geht deutlich hervor, daß in der inneren Welt - um es in Anlehnung an die Bibel auszudrücken - der Glaube Berge versetzen kann und Kleingläubigkeit einen in den Fluten versinken läßt.

### 2.3.5 Verflüchtigen des Wachkörpers

Wenn ich zuvor relativ ausführlich auf Techniken eingegangen bin, bei denen eine Erstarrung des Körpers erlebt wird, dann vor allem deshalb, um demjenigen, der einmal in einen solchen Zustand geraten sollte, die Angst zu nehmen. Es gibt aber eine Reihe von Techniken, in denen überhaupt keine Erstarrung erlebt wird. So kann man unmittelbar vor dem Einschlafen, wenn die sensorischen Prozesse ihren Einfluß verlieren, den Körper zunächst in seinen Grenzen verflüchtigen und dann zu einer Ich-Wolke werden lassen. Hierzu braucht es einige Übung, um den rechten Augenblick zu erwischen, um mit klarem Bewußtsein die Reise in die innere Welt zu beginnen. Es ist nicht sinnvoll, ungeduldig diesen Zeitpunkt abzuwarten, sondern z. B. ein Buch zu lesen, bis einem die Augen von selbst zuzufallen scheinen; löscht man dann das Licht, um 'in den Schlaf

zu kommen', ist genau der richtige Zeitpunkt gekommen, den Körper verflüchtigen zu lassen. Wenn man zu einer Ich-Wolke geworden ist, gelangt man in einen Schwebезustand, in dem man sich nach bestimmten Richtungen frei bewegen kann. Für den Geübten ist es möglich, sich wieder einen Körper mit klar umrissenen Konturen zuzulegen, der je nach Absicht von grobstofflicher oder feinstofflicher Natur ist. Zur Wandlung von einem wolkenartigen Gebilde zu einem klar umrissenen Körper ist es zweckmäßig, zu einer Wand zu schweben. Je nachdem, ob man die Wand durchdringen kann oder nicht, vermag man dann auch unmittelbar zu überprüfen, ob es einem gelungen ist, sich wunschgemäß einen feinstofflichen oder grobstofflichen Körper zuzulegen.

### 2.3.6 Unmittelbarer Übergang vom Wach- zum Traumkörper

Manchmal wandelt sich der Wachkörper während des Einschlafprozesses unmittelbar, d. h. ohne einen Zwischenzustand der Starre oder Verflüchtigung, in einen Traumkörper, der zunächst in der gleichen Lage erlebt wird wie der vor dem Einschlafprozeß wahrgenommene Körper. Wegen der beim Übergang vom Wach- zum Schlafzustand bezüglich Lage und Beschaffenheit ähnlichen Erscheinungsweise des eigenen Körpers, ist es im allgemeinen nicht leicht, zu erkennen, daß man sich bereits im Traum befindet. Geübten Personen, die es gelernt haben, während des Einschlafprozesses sehr sorgsam auf alle sinnlichen Eindrücke zu achten, gelingt es aber meist aufgrund irgendwelcher ungewöhnlicher Erscheinungen den Traumzustand zu erkennen und sich dann mit Bewußtseinsklarheit in der inneren Welt frei zu bewegen, während der physische Organismus im Bett liegen bleibt. Bei ungeübten Personen kommt es hingegen eher zum Phänomen des 'falschen Wachbleibens' (...); sie erleben dann beispielsweise, daß sie nicht einschlafen können, aus irgendeinem Grund das Bett verlassen, und entdecken erst nach dem Aufwachen, daß sie sich tatsächlich bereits in einer Traumphase befunden haben. Das Phänomen des falschen Wachbleibens ist dem, in der einschlägigen Literatur häufiger beschriebenen, Erlebnis des 'falschen Erwachens' gegenüberzustellen. Bei diesem Erlebnis, das besonders häufig bei Klarträumen auftritt, wähnt man zu erwachen, obwohl man sich noch im Traumzustand befindet.

### 2.3.7 Hineingleiten in eine Traumszenerie

Bei den zuvor beschriebenen Techniken befindet sich das Ich zunächst in dem Raum, in dem man sich zu Bett gelegt hat. Es gibt andererseits eine Reihe von Möglichkeiten, während des Einschlafvorgangs in eine völlig andere Szenerie zu gelangen. Bei der folgenden Technik möchte ich, stellvertretend für andere Erscheinungsformen, etwas näher auf physiologische und psychologische Gesetzmäßigkeiten hinweisen, mit denen derartige Phänomene zusammenhängen.

Wenn man beim Einschlafen auf optische Erscheinungen achtet, dann sieht man zuweilen Lichtpunkte, die allmählich Gestalt und Farbe annehmen und sich zu bewegen scheinen; so sieht man etwa eine wandernde Schafherde oder Menschengruppen, bewegte Wolkengebilde oder Schiffe und dergleichen. Diese Erscheinungen beruhen u. a. auf sogenannten entoptischen Vorgängen auf der Netzhaut. Die gleichsinnige Bewegung der Gebilde ist auf Augenbewegungen zurückzuführen; dieser Vorgang ist mit der Bewegung von Nachbildern zu vergleichen, wenn man diese mit dem Blick 'verfolgen' will. Nun kann die Bewegung der, in der Szenerie gesehenen, Objekte in eine gegensinnige Bewegung des Körpers umschlagen, was durch die zusätzliche Vorstellung eines geeigneten Fortbewegungsmittels, wie z. B. eines Kahns, Ballons oder Wagens, in dem man sich befindet, unterstützt werden kann. Daß sich der Körper statt der ihn umgebenden optischen Szenerie zu bewegen scheint, ist auf ein wichtiges Gesetz der induktiven Bewegung zurückzuführen. Es besagt, daß im Falle, daß zwei Gebilde, die sich relativ zueinander verlagern, bevorzugt dasjenige bewegt erscheint, das von dem anderen umschlossen wird. Man denke in diesem Zusammenhang auch an das Wandern des Mondes, der von den Wolken umschlossen erscheint (vgl. Abschn. 1.3). Noch näher liegt der Vergleich mit den Erlebnissen in einem Panoramakino. Dort wird ein Film in der Weise an die Kuppel des Kinos projiziert, daß das Filmgeschehen das gesamte Gesichtsfeld des Beobachters ausfüllt. Dann erlebt der Zuschauer sich plötzlich in das Geschehen hineinversetzt, man fliegt etwa mit einem Flugzeug, das Loopings dreht oder langsam gleitet. Diese Erlebnisse gleichen im übrigen sehr den Flugerlebnissen im Traumzustand.

Zur Erläuterung stützen wir uns auf ein Traumbeispiel einer Psychologiestudentin:

'Heute morgen beim Wieder-Einschlafen, habe ich fahrende Cabrios mit Menschen drin gesehen und ich habe gedacht, wenn ich einer von den Menschen in den Autos wär' könnte ich vielleicht aus dem fahrenden Auto abheben und selbst fahren (gleich fliegen). Und weil ich im Traum wußte, daß ich schon so lange (im Wachzustand) wünsche, im Traum zu fliegen, habe ich bedauert, daß ich nicht in einem der Autos drinsitze, sondern am Straßenrand stehe. Zum Trost habe ich mich mit den Augen und dem Gefühl [43] ganz der Bewegung der schnell fahrenden Autos hingegeben, und plötzlich wurde ich zur Bewegung. Ich hob ab und legte mich flach in die Luft und sah zu meiner Freude, daß ich über den Autos flog ... und geriet in eine ungeheuerere Freude, weil ich zugleich jede Faser meines Körpers spürte und dabei völlig schwerelos war ... Ich war mir während des ganzen Traums bewußt, daß ich träume, und manchmal schossen Fetzen aus einem Tholey-Artikel (...), mit dessen Anfang ich mich am Tag zuvor beschäftigt hatte, durch den Sinn; und zwar die Aussagen über den Einstieg in den Klartraum: daß man die Aufmerksamkeit sowohl auf das, was sich bewegt, richtet als auch auf sich selbst.'

Da die Bewegung des Körpers beim Einschlafen von den Augenbewegungen abhängt, ist es sogar möglich, den Traumkörper über Blickbewegungen zu steuern. Dies gelingt aber nur in den Halbschlafphasen, in denen sensorische Prozesse auf der Netzhaut noch einen gewissen Einfluß auf die Gestaltung der Traumszenerie haben.

### 2.3.8 Hineinversetzen in die Traumszenerie

Bildet sich beim Einschlafprozeß eine Traumszenerie, so kommt es auch vor, daß man sich urplötzlich in diese Szenerie hineinversetzt erlebt, ohne, daß man erlebt, auf welche Weise dies geschehen ist. Es ist aber auch möglich, sich in eine in der Traumszenerie gesehene Person, die zunächst 'von außen' als Zuschauer betrachtet wird, hineinzuversetzen, so daß sich das Ichbewußtsein plötzlich in dieser Person befindet. Das Erlebnis hat bis zu einem gewissen Grad Ähnlichkeit mit dem vollkommenen Hineinversetzen eines Skiläufers in einen vorausfahrenden Läufer (vgl. Abschn. 1.9).

Zur Illustration stütze ich mich auf den Bericht eines Künstlers, der gleich in der ersten Nacht, nachdem er von mir etwas über die Techniken des Hineinversetzens gehört hatte, folgendes erlebte. Er achtete auf die optischen Erscheinungen, bis sich eine Szenerie entwickelte, in der sich mehrere Indianer am Meeresstrand befanden. Es gelang ihm, sein Ich in einen Indianerjungen hineinzuversetzen, und aus dessen Auge das Meer zu betrachten. Daraufhin schoß plötzlich sein Ich wieder aus dem Jungen heraus und es schwebte danach über der Szenerie am Meeresstrand. Statt aber jetzt in der Traumwelt irgendwo hinzufügen, wie es ein geübter Klarträumer getan hätte, kam ihm der Gedanke: 'Es hat nicht geklappt!' Darauf kehrte sein Ich wieder in den im Bett liegenden Körper, von dem er noch irgendetwas zu verspüren glaubte, zurück.

### 2.3.9 Ergänzende Bemerkungen

Es gibt noch eine Reihe abgewandelter Techniken, um während des Einschlafvorganges eine Reise in die innere Welt zu beginnen. Nach unseren Erfahrungen kann jeder eine solche Reise beginnen, der dazu die innere Bereitschaft und Geduld aufbringt. Wichtig ist es, zunächst einmal viele Erfahrungen über Einschlaflebnisse zu sammeln, um herauszufinden, welche Techniken sich für einen selbst am besten eignen.

Zu erwähnen ist noch, daß beim Einschlafen nicht nur die beschriebenen Körper- und Gesichtsempfindungen, sondern auch akustische Phänomene, in Form von Geräuschen, Knacken, Stimmen, musikalischen Klängen oder Gesängen - zum Teil von unvergleichlicher Schönheit - auftreten können. Ebenso kündigen manchmal taktile Vibrationserscheinungen außerkörperliche Erscheinungen an. Abschließend möchte ich noch auf die der Magie entlehnte Spiegel-Technik zur Herbeiführung Außerkörperlicher Erfahrungen, die Klaus Stich in seinem Aufsatz beschreibt, hinweisen.

Zurzeit untersuchen wir eine Reihe anderer im Wachzustand ausübender Techniken, die sich nach den bisherigen Erfahrungen ebenfalls gut zur Reise in die innere Welt eignen, worüber wir in dieser Zeitschrift noch berichten werden.

## 2.4 Außerkörperliche und andere außergewöhnliche Erfahrungen während des Klarträumens

Ähnliche Erscheinungen, wie sie bei den zuvor beschriebenen Techniken dargestellt wurden, können auch während des Klarträumens spontan auftreten oder willentlich hervorgerufen werden. Hier zunächst ein Bericht einer Psychologiestudentin, die eine meiner Klartraumveranstaltungen besucht hatte:

'... Ich erzähle meiner Freundin von Klartraumerfahrungen und von Tholey. Als ich mit ihr in den Hörsaal 6 gehe, ändert sich plötzlich das Geschehen: Ich sehe mich überdeutlich im Bett liegen und weiß jetzt ganz genau, daß ich ein hochgeschlossenes Nachthemd trage (was ich sonst nie trage). Ich spüre jeden Muskel. Dann rede ich mit Tholey. Nur sein Geist ist als kleine Wolke an der Decke zu sehen. Ich sage ihm, daß seine Methoden, um in den Klartraum zu kommen, albern sind . . . Jeder muß seine eigene Methode herausfinden und besonders ich wollte einen Eingriff in meine Träume nicht einfach hinnehmen. Die Wolke an der Decke sagt nichts. Wieder ändert sich der Traum. Das Nachthemd sieht einmal eher wie ein Totenhemd aus . . . Mein Geist denkt: 'Ach, siehst Du, so ist es, wenn man tot ist'; und damit spüre ich, wie mein Geist aus meinem Körper austritt und ganz leicht 'wolkenähnlich' über eine wunderschöne grüne Wiese schwebt, die sich immer mehr in ein Van-Gogh-ähnliches Bild verwandelt. Der Traum endet in einem wunderschönen seligen Zustand.'

Interessant an diesem Beispiel ist die Tatsache, daß die Träumerin nicht nur sich selbst als Geist, sondern eine andere Traumgestalt als Wolke erlebte. Der von mir geprägte Ausdruck 'Ich-Wolke' war ihr bei diesem Erlebnis übrigens noch nicht bekannt.

Das folgende Beispiel einer 16 jährigen Schülerin (die den Bericht in der vorliegenden Fassung aber erst als Studentin verfaßt hat) ist noch eindrucksvoller.

Das Mädchen war in einen Jungen verliebt, der sich ihm gegenüber zwar freundlich und nett, aber gleichzeitig auch reserviert verhielt. Vor dem Einschlafen beschäftigt sich das Mädchen mit dem Gedanken, warum der Junge nicht näher auf es einging. Es hatte in der Nacht folgenden Traum:

'Ich befand mich mit dem Jungen zusammen in einem Raum. Wir waren beide mit irgendeiner Tätigkeit beschäftigt, an die ich mich nicht mehr erinnere, jedenfalls waren wir dabei in ein Gespräch vertieft. Auf einmal wurde mir klar, daß ich träume. Wieder fragte ich mich, warum er meine

Gefühle nicht erwidert, und wollte jetzt in dieser Traumsituation Antwort auf diese Frage haben. Da merkte ich, wie sich mein Geist, d.h. das, was ich als 'Ich' bezeichne, aus meinem Körper löste und hinüber zu seinem Körper schwebte und in diesen eindrang. In diesem körperlosen Zustand konnte ich mich mit allen Sinnen orientieren, d.h. sehen, hören, fühlen usw. Als ich aus meinem Körper austrat, sah ich ihn einfach weiter da stehen, an etwas rumbasteln und reden. Man merkte also meinem Körper von außen nicht an, daß ich da nicht mehr drin war. Ich schwebte also zu dem Jungen hinüber und drang in seinen Körper ein, wobei ich das Gefühl hatte, alle seine Körperfunktionen zu übernehmen, ohne daß ihm das zu Bewußtsein kam. Ich übernahm also seine Vitalfunktionen und seine Motorik und alles, was eben zu einem Körper gehört. Die erste Zeit war das ein recht eigenartiges Gefühl, alles war so anders und auch räumlich enger als in meinem Körper und so ungewohnt. Es war ungefähr so, als ob man jahrelang immer einen Mercedes gefahren hat und dieses Auto voll beherrscht und plötzlich auf einen Austin Mini umsteigt. Aber dieses Gefühl wurde um so schwächer, je länger ich in diesem Körper war und je besser ich mit ihm umgehen konnte. Ich sah mit seinen Augen, fühlte mit seinen Händen, redete mit seiner Stimme usw. Ich sah auch durch seine Augen meinen Körper da drüben stehen und irgendwie agieren. Und ich sah ihn eigentlich denken, ohne daß ich mich erinnern könnte, wie ich zu diesem Eindruck kam. Ich beobachtete also seine Gedankengänge und seine Handlungen, ohne aber in diese einzugreifen, denn der Junge wußte ja wie gesagt nicht, daß ich jetzt quasi mit ihm zusammen in einem Körper steckte. Ich war also passiver Beobachter. Ich sah, wie er mich wahrnahm, wie ich auf ihn wirkte und was er mir gegenüber für Gefühle hatte. Ich sah, in welchem Zwiespalt er steckte, denn er hatte wohl gemerkt, was ich für ihn empfand, und er mochte mich auch gerne, aber wollte eben kein Verhältnis mit mir anfangen. Als ich diese Gedanken beobachtete und mich durch seine Augen gesehen hatte, wußte ich, warum er mir gegenüber so zurückhaltend blieb, und es wurde mir klar, daß er meine Gefühle nie erwidern würde. Ich wußte ganz genau, was er dachte und warum er es dachte. An dieser Stelle erwachte ich aus dem Traum.'

Für das Mädchen war dieser Traum sehr wichtig und hilfreich, weil er Ordnung in seine Gefühle brachte. Es konnte sich jetzt mit einer freundschaftlichen Beziehung zu dem Jungen begnügen, und spürte bei diesem eine gewisse Erleichterung, da die Spannung, die zuvor zwischen den beiden bestanden hatte, nach dem Traum völlig verschwand.

Ich werde auf dieses aufschlußreiche Beispiel später noch einmal hinweisen und dann auch über einen Klartraum berichten, in dem gerade umgekehrt wie hier eine andere Traumgestalt in meinen eigenen Körper hineinschlüpfte.

Bei dem folgenden Beispiel, das von einem Psychologiestudenten stammt, tritt das Ich in verschiedene Traumfiguren ein. Allerdings kommt das Traum-Ich erst spät zur Erkenntnis, daß es sich im Traum befindet:

'Ich träume, ich bin verheiratet und habe eine Tochter. Zunächst sehe ich das Kind, wie es umhertollt, und bin sehr stolz darauf. Später liege ich (Person A = Träumender) mit meiner Frau (Person B) im Bett. Sie erklärt mir, daß wir uns trennen müßten. Ich bin perplex. Sie geht - und mein Ichbewußtsein ist in diesem Moment in die (Person B) übergegangen. Nach mehreren Erlebnissen komme ich (immer noch Person B) zu dem Schluß, daß ich (Person A) doch nicht so schlecht bin, und entscheide mich (als Person B), zu mir (Person A) zurückzukehren. Ich finde mich (Person A) mit einem fremden Mann (Person C) im Bett und werde unheimlich sauer und eifersüchtig. Ich (Person B) werfe mir (Person A) vor, ein homosexuelles Schwein zu sein. Daraufhin schlüpft das Ichbewußtsein aus Person B in Person C, und ich (jetzt also Person C) erkläre Person B, warum das OK ist, und überzeuge sie. Schließlich liegen wir alle drei im Bett und schlafen miteinander. Ich löse mich aus den drei Personen, als ich nicht mehr entscheiden kann, welche ich jetzt bin, und es kommt mir alles sehr traumhaft vor, und ich erkenne, daß ich schlafe. Ich erkläre den drei Personen daraufhin, daß ich träume und sie Teile von mir sind. Sie drehen sich zu mir um und schauen mich dumm und ungläubig an. Ich überlege noch, wie ich überhaupt sprechen konnte, da ich ja mein Ichbewußtsein nicht mit meinem Körper identifizieren kann, und wache darüber auf.'

Während die zuvor beschriebenen Erlebnisse spontan auftraten, ist es auch möglich, solche und ähnliche Erlebnisse durch Übung absichtlich hervorzurufen. Hier will ich zunächst auf Klartraumerlebnisse des Psychotherapeuten Norbert Sattler eingehen, der auf vielen Gebieten unserer Forschungen produktiv mitgewirkt hat. So hatte Sattler einen Klartraum, in dem er vor einem riesigen Turm stand, zu dessen Spitze er hochblickte. Dabei erlebte er deutlich ein Gefühl der Mächtigkeit, das von dem Turm auf ihn einwirkte. Es kam ihm der Gedanke, daß er doch, weil es sich ja um einen Traum handelte, sein Ich auf die Turmspitze verlagern könne, um von dort herabzublicken. Als er dies zu verwirklichen suchte, glitt er sprunghaft auf dem Blickstrahl zur Turmspitze und blickte jetzt tatsächlich nach unten, wobei ihn sogleich ein Gefühl des Schwindels überkam.

Nun versuchte er mehrfach auf ähnliche Art die Perspektive zu wechseln, was ihm auch gelang, bis er plötzlich oben und unten zugleich zu stehen schien. Dabei erlebte er gleichzeitig das Gefühl der Mächtigkeit des Turms und das eigene Schwindelgefühl.

Als Sattler erfuhr, daß man überhaupt keinen Traumkörper zu besitzen braucht, versuchte er im Klartraum auf 'brutale Art' mit einem Messer, eigene Körperteile abzuschneiden. Zunächst fühlte er Schmerzen, als die

Schneide des Messers seinen Körper berührte; er sagte sich aber dann, daß dies ja durch sein Wissen von Schmerzerfahrungen im Wachzustand bedingt sei. Danach wurden seine Körperteile weniger fest und schmerzunempfindlich, so daß er große Stücke seines Körpers abschneiden konnte. Sein Ich-Kern begann dabei im Körper zu wandern. Ich selbst habe dann danach, systematisch meinen Traum-Körper in verschiedener Weise zerschnitten. Machte ich einen Längsschnitt, indem ich mir z. B. den Kopf abschnitt, so konnte sich mein Ich-Kern danach ebenso im Kopf befinden, aber in anderen Fällen auch im Unterkörper oder es entstand ein körperloser Ich-Punkt. Zerschnitt ich den Körper über den Scheitel in zwei Hälften, traten manchmal zwei Ichs auf, wobei sich dann wieder zwei vollständige Körper entwickeln konnten. Zum Zeitpunkt, als wir diese Experimente durchführten, wußten wir noch nichts davon, daß die Zerstückelung des eigenen 'Körpers' bei den Schamanen, die übrigens viele als die eigentlichen Pioniere der Bewußtseinsforschung betrachten, eine große Rolle spielt. Es braucht wohl kaum betont zu werden, daß wir trotz der Ähnlichkeit der Techniken das Weltbild der Schamanen, die ja an eine echte Zerstückelung ihres Körpers glauben, nicht teilen.

Das Traum-Ich kann seine Gestalt aber auch ohne solche 'brutalen' Eingriffe willentlich ändern, indem es sich z. B. vom Erwachsenen in ein Kind oder vom Menschen in ein mythologisches, tierisches oder pflanzliches Wesen zu verwandeln mag. Dies erfordert im allgemeinen viel Übung, wobei besondere Manipulationstechniken hilfreich sein können (...). Es ist also nicht etwa so wie bei den Tagträumen, in denen man ohne große Schwierigkeiten seine Phantasiegebilde willkürlich gestalten kann. Heinrich Kern (1981), der sich ebenfalls der Frage der Manipulationsmöglichkeiten von Klarträumen gewidmet hat, beschreibt, daß er sogar mit einem Flugzeug eins wurde, dessen Tragflächen deutlich die Luftströmung spürten. Schließlich ist es auch möglich mit dem gesamten Kosmos eins zu werden und sich dabei zu verlieren (vgl. 1.7).

Es ließe sich noch eine große Zahl weiterer Erlebnisse beschreiben, die für diejenigen, die sich in der inneren Welt nicht auskennen, nur schwer vorstellbar sind (wie z. B. das Erleben eines vierdimensionalen Raums) oder beschreibbar sind. Meines Erachtens wäre es sinnvoll, zumindest für die Gemeinschaft derjenigen, die sich auf innere Reisen begeben, eine gemeinsame Sprache zu entwickeln. Aber auch Personen, die häufig in die innere Welt reisen, können nur dann die Vielfalt der Erlebnismöglichkeiten verwirklichen und nutzen, wenn sie sich von einer Reihe von Vorurteilen und, was noch wichtiger ist, von seelischen Widerständen befreit haben.

## 2.5 Zur Interpretation Außerkörperlicher Erfahrungen im Schlafzustand

Zunächst sei vorab gesagt, daß die mir mitgeteilten Berichte über Außerkörperliche Erfahrungen mit dem eingangs geschilderten kritischrealistischen Weltbild im Einklang stehen. Allerdings berichtete eine Psychologin, daß sie im Außerkörperlichen Zustand von ihrem Schlafzimmer in ein anderes Zimmer geflogen wäre und dort Ausschnitte aus einer Fernsehsendung gesehen hätte. Sie bekam am anderen Tag von ihren Eltern, die sich diese Fernsehsendung angeschaut hatten, bestätigt, daß ihre Aussagen über den Inhalt der ausgestrahlten (zuvor nicht angekündigten) Sendung tatsächlich stimmten. Wir hatten aber schon in Abschnitt 1.7 bei der Besprechung der holographischen Feldtheorie ausdrücklich darauf hingewiesen, daß solche Sachverhalte kein Beleg für die okkultistische Annahme ist, daß bei Außerkörperlichen Erfahrungen, ein Astralkörper den physischen Körper verläßt. Aus kritisch-realistischer Sicht verläßt in einem solchen Fall nur ein als feinstofflich erlebter Körper den als physisch erlebten Körper. All dies geschieht in dem Kopf des physischen Organismus. Nach gestalttheoretischer Auffassung sind alle Erlebnisvorgänge mit den bewußten Prozessen im Hirnfeld identisch. Aber diese stehen ja in sehr verwickelten Wechselwirkungsverhältnissen mit anderen inner- und außerorganismischen Vorgängen, wobei als Schwierigkeit hinzukommt, daß Außerkörperliche Erfahrungen in Zuständen auftreten, in denen sehr unterschiedliche systemtheoretische Zusammenhänge im Gesamtorganismus vorliegen.

Alle unsere Ergebnisse stehen auch im Einklang mit der Auffassung, daß Außerkörperliche Erfahrungen im Schlaf nichts anderes als eine besondere Form des Klarträumens sind. Dabei ist es gleichgültig, ob man zu diesen Erfahrungen mittels einer Klarheit bewahrenden Einschlaftechnik oder einer Klarheit gewinnenden Traumtechnik gelangt. Dem naheliegenden Einwand, daß sich Außerkörperliche Erfahrungen erlebnismäßig von gewöhnlichen Klarträumen unterscheiden, ist zu entgegnen, daß es einerseits verschiedene Mischformen zwischen Außerkörperlichen Erfahrungen und gewöhnlichen Klarträumen gibt, und daß es außerdem möglich ist, innerhalb gewisser Grenzen willentlich von einer dieser Erlebnisformen in die andere überzugehen. In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, auf eine von meiner Begriffsexplikation abweichende Definition Außerkörperlicher Erfahrungen einzugehen. Während ich mich bei meinem Definitionskriterium nur auf den unmittelbar angetroffenen phänomenalen Sachverhalt beziehe, daß sich das Ich (sei dieses mit einem Zweitkörper versehen oder nicht) außerhalb des als physisch erlebten Körpers befindet, stützt sich LaBerge (1985) auf ein zweites Kriterium, das zusätzlich die subjektive Interpretation dieses phänomenalen Sachverhalts mit einbezieht. Er spricht nur dann von einer Außerkörperlichen Erfahrung einer Person, wenn diese glaubt, mit ihrem Ich, ihrer Seele, ihrem Astralkörper oder was sonst auch immer tatsächlich den physischen Körper verlassen zu haben. Vom Standpunkt seiner Definition aus, die

eine gewisse Berechtigung darin findet, daß die spezielle subjektive Interpretation des betreffenden Sachverhalts einen großen Einfluß auf das gesamte Erleben und Verhalten der Person ausübt, betrachtet er Außerkörperliche Erfahrungen bloß als eine minderwertige Form des Klarträumens. Aus der Sicht seiner Definition können wir hierin LaBerge zustimmen, weil nach unserer kritischrealistischen Auffassung der Glaube, daß bei Außerkörperlichen Erlebnissen etwas den physischen Körper verläßt, ein Irrglaube ist. Allerdings halten wir es für sinnvoller, sich bei Definitionen außergewöhnlicher Erfahrungen zunächst nur auf die unmittelbar angetroffenen Sachverhalte zu beziehen, um diese Definitionen nicht von vorneherein zu sehr mit erkenntnistheoretischen Annahmen zu belasten, sondern diese unabhängig von begrifflichen Bestimmungen zu diskutieren (...).

Auf die Nachteile und Gefahren okkultistischer Deutungen außerkörperlicher Erfahrungen haben wir schon im Abschnitt 2.1 hingewiesen. Meines Erachtens hat die okkultische Lehre von der Astralprojektion entscheidend dazu beigetragen, die Erlebnismöglichkeiten in der inneren Welt einzuschränken. So glaube ich, daß diese Lehre dafür mitverantwortlich ist, daß man bei Austrittserlebnissen häufig einen dem Wachkörper gleich gestalteten Zweitkörper erlebt. Befreit man sich von okkultistischen und anderen Vorurteilen, läßt sich der Körper relativ leicht verwandeln oder auflösen, wie es beschrieben wurde. Durch solche Erfahrungen gewinnt man übrigens ein vollkommen neues Verhältnis zu seinem Wachkörper, was für die Entfaltung der Persönlichkeit als leibseelischer Ganzheit äußerst wichtig ist.

Sehr stark wird die Freiheit in der inneren Welt auch durch affektive Zwänge, die meist auf unbewußte Konflikte zurückgehen, eingeengt. Es sind die gleichen Zwänge, die uns im Wachleben die schöpferische Freiheit im Denken und Handeln rauben. Doch bietet gerade die Reise in [48] die innere Welt eine wichtige Hilfe für die Bewußtmachung und Befreiung von diesen Zwängen, worauf wir in Teil 3 eingehen werden.

## Teil 3: Die Reise in die innere Welt als Weg zur schöpferischen Freiheit

### 3.1 Hindernisse auf dem Weg zur schöpferischen Freiheit

Auf der Grundlage des feldtheoretischen Modells der Gestalttherapie kann sich ein Kind unter günstigen Erziehungsbedingungen zu einer harmonischen Persönlichkeit entwickeln, die von sich aus bestrebt ist, in schöpferischer Freiheit sinnvoll in der mitmenschlichen Gemeinschaft zu wirken. Wie dies im einzelnen zu verstehen ist, und weswegen diese Möglichkeit in unserem Kulturkreis kaum verwirklicht wird, kann hier nur

angedeutet werden. Wir verweisen auf das leichtverständliche und zugleich tiefgreifende Werk von Wolfgang Metzger über 'Schöpferische Freiheit' (1962).

Metzger gibt die Hauptschuld unserem Erziehungssystem, das die inneren Kräfte der Persönlichkeit nicht fördert, sondern durch Gebote und Sanktionen unterdrückt. Da sich ein Kind nicht gegen die äußeren Zwänge wehren kann, übernimmt es diese zur Bewahrung seines Ichs, so daß sie zu inneren Zwängen seiner Persönlichkeit werden. Diese verhindern nun ein freies Kräftespiel zwischen den Teilsystemen der Persönlichkeit, die für eine harmonische Persönlichkeitsentfaltung unentbehrlich sind.

Durch die Übernahme der autoritären Forderungen der Erzieher gesteht sich dann das Kind bestimmte wichtige Grundbedürfnisse nicht mehr ein, sie werden 'verdrängt' oder 'abgespalten', wie es die Tiefenpsychologen ausdrücken. In der Gestalttheorie spricht man von der 'Isolation' eines Teilsystems der Persönlichkeit.

Als Beispiel sei das sog. Aggressionsbedürfnis genannt. Es handelt sich nach gestalttheoretischer Auffassung um ein wichtiges und notwendiges Grundbedürfnis zur Auseinandersetzung mit der Welt, das sich unter günstigen Erziehungsbedingungen zu einem konstruktiven Bedürfnis nach geistigem und tätigem Eingriff in die Welt entwickelt. Durch Unterdrückung dieses Bedürfnisses wird es in der Persönlichkeit isoliert, was zumindest einer geistigen Verarmung, aber auch zu einer Wandlung in ein - häufig unbewußtes destruktives Bedürfnis, das gegen sich selbst oder gegen andere gerichtet ist, führen kann. Die Gefahr der Isolation eines Teilsystems der Persönlichkeit besteht darin, daß es durch weitere Unterdrückung immer mehr Energie aufsaugen kann, was schließlich zu einer neurotischen Spaltung der Persönlichkeit führt. Je mehr Druck auf ein Kind ausgeübt wird, um so mehr tritt sein Ich in den Vordergrund, das sich ja zu schützen sucht. Aus der ursprünglichen Selbstschutztendenz entsteht eine immer größere Ausrichtung der gesamten Persönlichkeit auf das Ich. Diese wachsende Ichhaftigkeit ist der Hauptfeind jeglicher schöpferischer Freiheit im Wahrnehmen, Denken und Handeln.

In diesem Zusammenhang ist eine terminologische Anmerkung wichtig. Wenn soeben von dem 'Ich' gesprochen wurde, so war damit ein Teilsystem oder besser Systemgefüge der Persönlichkeit gemeint und nicht das erlebte Ich, von dem es zu unterscheiden ist, obwohl ein Zusammenhang zwischen der Ausrichtung auf das Ich, als Teil der Persönlichkeit, und der Art des erlebten Ichs besteht. Denn je größer die Ausrichtung auf das Ich in der Persönlichkeit wird (bzw. je mehr Teilsysteme der Persönlichkeit vom Ich 'besetzt' oder 'besessen' werden), um so häufiger tritt das Ich auch im Erleben in den Vordergrund, wodurch die schöpferische Freiheit beim Wahrnehmen, Denken und Handeln in extremer Weise beeinträchtigt wird.

Interessant ist, daß der indische Weise Krishnarmurti (1965) ein Buch mit gleichem Titel wie Metzger über 'Schöpferische Freiheit' geschrieben hat, und ähnlich wie Metzger auf die Gefahr der Ichhaftigkeit hinweist, obwohl sich beide Autoren wohl kaum gekannt hatten. Metzger stützt sich auf die Werke von Fritz Künkel sowie im Hinblick auf die Erziehungspraxis auch weitgehend auf den Zen-Buddhismus. Er weist darauf hin, daß die Zen-Schule 'mit einem erbarmungslosen Großangriff auf die Ichhaftigkeit' (1962, S. 185) beginnt, um die Voraussetzung für schöpferisches Handeln zu schaffen.

Dieser Angriff erfolgt über den 'äußeren Weg' der körperlichen Übung und Leistung oder den 'inneren Weg' der unmittelbar zur Kernstruktur der Persönlichkeit führt. Als äußerer Weg ist auch der bereits erwähnte Weg des Kriegers (Bushido) oder Kampfsportlers (Budo) einzustufen. Man beachte, daß der Krieg oder Kampf in erster Linie dem Sieg über das selbstsüchtige Ich gilt. So ist Budo wörtlich als der Weg zum Beenden des Kampfes zu verstehen. Der innere Weg der japanischen Krieger führt über eine bestimmte Form der Meditation, die für unseren Kulturkreis weniger angemessen ist, als der innere Weg des indianischen Kriegers, der 'über eine andere Wirklichkeit' führt, wie es bei Castaneda (1975) heißt. Wenn ich mich hier überhaupt auf die Figur des Kriegers, den es in ähnlicher Form auch in anderen Kulturen gibt, stütze, dann deshalb, weil es dem Krieger letztlich um den Sieg über das selbstsüchtige Ich geht (vgl. hierzu auch Wittmann, 1984).

Die durch die ichhafte Brille betrachtete Welt wird im Buddhismus zu recht als 'Maya', als bloße Traum- oder Scheinwelt bezeichnet, aus der es zu Erwachen gilt, um zur Klarsicht der Welt zu gelangen (wobei wir buddhistische Vorstellungen im Sinne des kritischen Realismus umdeuten). Den Übergang von der egozentrischen Scheinwelt, bei der sich alles um das selbstsüchtige Ich zu drehen scheint, zur sachzentrierten Welt, bei der die Forderungen der Mit- und Umwelt in den Mittelpunkt rücken, kann im Zusammenhang unseres Gedankengangs als dritte Kopernikanische Wende betrachtet werden. Die erste betrifft das physikalische Weltbild (vgl. Abschnitt 1.1), die zweite das erkenntnistheoretische Weltbild (vgl. Abschnitt 1.2 und 1.3), die dritte vollzieht sich innerhalb der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen mit tief greifenden Auswirkungen auf dessen Erleben und Verhalten.

Wie man über die Bewußtseinsklarheit in der inneren Welt zur Klarsicht oder zum Erwachen in der äußeren Welt und schließlich zur schöpferischen Freiheit der Persönlichkeit gelangen kann, wird im folgenden am Beispiel des inneren Wegs des Kriegers aufgezeigt. Dieser Weg wird in apodiktischer und gleichnishafter Form dargestellt, weil ich glaube, in der hier gebotenen Kürze die dahinter stehenden Grundgedanken auf diese Weise am besten zum Ausdruck zu bringen. Theoretische und empirische Einzelheiten kommen dabei ebenso zu kurz wie praktische Ratschläge (vgl. hierzu Tholey und Utecht, 1987 ...). Daß ich mich bei den einzelnen

Beispielen im wesentlichen auf eigene Erfahrungen beziehe, hat seinen Grund ausschließlich darin, daß es mir nicht freigestellt ist, Erlebnisberichte von Personen, die sich dem hier konzipierten Ideal der Kriegerfigur weit mehr genähert haben als ich selbst, zu veröffentlichen.

### 3.2 Die ersten Schritte in die innere Welt: die Aussöhnung mit bedrohlichen Gestalten

Des Kriegers Weg in die innere Welt ist nicht ein Königsweg am Gängelband eines Psychotherapeuten. Es ist sein eigener Weg, zu dem er auch keiner fremden Mittel, wie Gifte oder Drogen, bedarf. Seine Mittel sind die innere Bereitschaft und die Geduld.

Ein Krieger kümmert sich nicht um die Warnungen von Okkultisten. Er braucht weder eine Silberschnur, um deren Zerreißen er bangt, noch bindet er sich an eine feste Richtschnur, die sein Verhalten beengt, er geht gelöst und gelassen in die innere Welt. Er hält sich auch nicht an die Warnung, nicht in den inneren Spiegel zu sehen, weil er weiß, daß die Maske, die ihm von dort entgegenstarren kann, dazu verhilft, seine eigene Maske im Wachleben abzulegen. Er wagt es auch mit seinem Ich in ihm begegnende Gestalten hineinzuschlüpfen, um mit den Augen dieser Gestalten der Wahrheit über sich selbst ins Auge zu sehen (vgl. den Bericht des 16 jährigen Mädchens in 2.4.). Er fürchtet sich auch nicht vor 'den Hunden des Weltalls', die nach Rudolf Steiner über seine Seele herfallen wollen. Er stellt sich ihnen, wenn sie ihn anfallen, weil er weiß, daß es die 'Hunde des Unbewußten' sind, die sich sein eigenes Ich zu Feinden gemacht hat. Er wird eins mit ihnen oder raubt ihnen zumindest ihre Kräfte (...). Dies wird an einem eigenen Klartraumbeispiel erläutert. Es handelt sich hier übrigens um das angekündigte Beispiel, bei dem eine Traumgestalt in das Traumkörper-Ich hineinschlüpft.

'... Ich werde vom Tiger verfolgt; ich empfinde Angst. Plötzlich kommt es mir merkwürdig vor, daß es in der hiesigen Gegend Tiger geben sollte. Nach einer kurzen Phase des Zweifels kommt mir der Gedanke, daß ich mich im Traum befinden müsse, worauf ich meine Flucht erleichtert fortsetze. Einige Augenblicke später fällt mir ein, daß ich nicht fliehen muß, da mir ja ein Traumtiger gar nichts anhaben kann. Jetzt überlege ich mir, was ich tun soll. Einerseits habe ich Interesse daran, einen angenehmen Flug zu starten, andererseits interessiere ich mich dafür, den Tiger anzusprechen. Also lasse ich ihn an mich herankommen und frage ihn: 'Wer bist du?'. Der Tiger schaut verdutzt und verwandelt sich dann in die Gestalt meines verstorbenen Vaters. Als ich ihn frage, was er wolle, macht er mir mit drohenden Gebärden Vorwürfe der verschiedensten Art. Ich weise zwar einige Vorwürfe als übertrieben zurück, halte andere aber auch für berechtigt und entschieße mich dazu, mein Wachleben entsprechend zu ändern. Im gleichen Augenblick wird mein Vater freundlich und wir reichen uns die Hand zur Aussöhnung. Ich frage ihn, ob er mir helfen könne. Er ermutigt mich, meinen Weg allein zu gehen. Dann

schien er meine eigene Gestalt anzunehmen und in mich hineinzuschlüpfen. Ich fühle mich wie erlöst und wache danach auf.'

Diesem Bericht ist nachzuschicken, daß mir mein Vater nach seinem Tod sehr häufig als Alptraumfigur erschienen war, die ich im Kampf besiegte, wobei er sich sogar einmal in eine Mumie verwandelte. Ich hatte bei solch blind aggressivem Verhalten zwar ein Triumphgefühl, doch dieses war jeweils nur von kurzer Dauer. Das aggressive Verhalten paßt eher zum abendländischen Helden, der das Untier tötet, aber wegen seiner Kurzsichtigkeit nicht begreift, daß diesem neue Köpfe wachsen können, oder ein Rächer auftritt, der ihn von hinten erdolcht. Ein Krieger hingegen raubt sich die Kräfte des Untiers durch die Aussöhnung mit ihm.

Vor aggressivem Verhalten in der inneren Welt sei noch aus anderen Gründen gewarnt. Beim Töten von Traumgestalten tauchen zuweilen starke Angstgefühle auf, die nach dem Aufwachen noch anhalten. Außerdem ist es auch aus ethischen Gründen nicht gerechtfertigt, eine Traumgestalt grundlos anzugreifen, da es möglich ist, daß diese Gestalt ein eigenes Bewußtsein besitzt und deshalb Schmerzen erleben kann, obwohl - oder, wenn man es richtig versteht, gerade weil diese Traumgestalt dem gleichen Hirn entstammt wie das Traum-Ich (...).

Bei dem beschriebenen Traum kam übrigens ein typischer Autoritätskonflikt zum Ausdruck, der letztlich auf die Unterdrückung des sog. Aggressionsbedürfnisses aufgrund äußerer und innerer Zwänge zurückgeht, wie es zuvor erläutert wurde. Dieser Traum hatte positive Folgen für mein Traum- und Wachleben. Mein Vater tauchte nie mehr als Alptraumgestalt auf. Ich verlor meine unbegründete Angst vor Autoritäten und trug mutiger das vor, was zu sagen war, obwohl ich mit Drohungen und Sanktionen zu rechnen hatte. Gleichzeitig wuchs umgekehrt auch meine Bereitschaft, ichhafte Interessen, die mein Traumvater aufgedeckt hatte, etwas zurückzustecken, und es wuchsen meine Kraft und mein Mut, mehr für die Sache einzutreten. In der psychoanalytischen Theorie würde man sagen, daß meine Ich-Stärke zunahm, aber innerhalb der Individual- und Gestaltpsychologie ist der Mut eine Eigenschaft der Gesamtpersönlichkeit, die gerade aus einer Schwächung des selbstsüchtigen Ichs erwächst. Dieses neigt zu Tollkühnheit, aber nicht zu Mut.

Ich habe gerade dieses Beispiel an den Anfang gestellt, weil häufig zu Beginn des Weges in die innere Welt bedrohlich erscheinende Beziehungspersonen, wie Vater und Mutter auftauchen, mit [51] denen man sich aussöhnen sollte. Nach der Aussöhnung mit einer ursprünglich bedrohlichen Gestalt kommt es übrigens nicht immer zugleich zum Erleben des Einswerdens mit der betreffenden Gestalt wie im beschriebenen Beispiel, sondern es besteht auch die Möglichkeit, daß eine solche Gestalt zunächst zum Verbündeten in der inneren Welt wird, von dem man sich aber später verabschieden kann, wenn man sich stark genug fühlt, seinen Weg allein fortzusetzen.

Ergänzend ist zu sagen, daß man bei der Begegnung mit Traumgestalten nicht nur die Frage stellen sollte: 'Wer bist du?', sondern auch die Frage: 'Wer bin ich?', denn das Traum-Ich verkörpert ja nur einen bestimmten Teil der Persönlichkeit. Mit der Frage: 'Wer bin ich?' beginnt übrigens auch die Grundfrage des Zen-Buddhismus; ihre Beantwortung führt zu einer immer tieferen Einsicht in die Nichtigkeit des selbstsüchtigen Ichs.

### 3.3 Das Aufsuchen bedrohlicher Gestalten oder Situationen und die Überwindung von Widerständen

Ein Krieger, der durch Aussöhnung mit einigen 'Hunden des Unbewußten' bereits Kräfte gesammelt hat, gewinnt an Mut, andere 'Untiere' in ihren Schlupfwinkeln bewußt aufzuspüren; er trifft sie in der Finsternis, der Unterwelt und der Vergangenheit, wobei er Schritt für Schritt seinen Weg geht. Er begibt sich in der inneren Welt beispielsweise von einer lichten Wiese in den dunklen Wald, von der Oberfläche in eine tiefe Höhle oder von seinem gegenwärtigen Wohnort zurück zum Ort seiner Geburt. Jeder erfolgreiche Schritt, der zur Aussöhnung mit den Mächten der Finsternis, den Gespenstern der Unterwelt oder den Schatten der Vergangenheit endet, ermöglicht es ihm zugleich, in lichtere, höhere und zukunfts-trächtigere Bereiche vorzudringen, um von dort - ausgeruht und gestärkt erneut die bedrohlichen Bereiche aufzusuchen und erobern zu können.

Dabei muß der Krieger viele Hindernisse überwinden. Es sind seine eigenen Widerstände, die ihm den Weg zur Wahrheit, die er sich nicht eingestehen will, mit allen Mitteln zu verhindern suchen. Doch hat der Krieger die innere Bereitschaft, der Wahrheit, mag sie zunächst auch noch so erschreckend erscheinen, ins Auge zu sehen, so ist ihm kein Hindernis in der inneren Welt gewachsen. Zur Erläuterung wieder ein eigenes Beispiel:

' ... Nach einem Austrittserlebnis in meinem Elternhaus verfestigte ich meinen Körper an der Wand und nehme mir vor, in ein bestimmtes Zimmer dieses Hauses zu gehen, von dem, wie ich von früheren Klartraumerfahrungen wußte, bedrohliche Kräfte auszugehen schienen. Als ich die Schlafzimmertür öffne, versucht der Arm eines Skelettes mir den Weg zu versperren; dazu entschlossen, meinen Weg fortzusetzen, schlage ich ihn entzwei. Doch kurz danach wache ich auf. Aber ich spüre, daß es ein sogenanntes 'falsches Erwachen' (vgl. Abschnitt 2.3.5) ist, das vorgetäuscht wird, um mir die Klarheit über meinen Bewußtseinszustand zu rauben. Als ich aufstehe, um das bedrohliche Zimmer aufzusuchen, kommen vier dunkle Muskelmänner von hinten auf mich zu, um mich zurückzuzerren. Ich sage lachend: 'Was habt ihr euch denn jetzt wieder einfallen lassen?' Ihren Kräften nachgebend, gehe ich mit ihnen zur anderen Zimmertür hinaus, die zum Balkon führt, von dem aus ich

gewöhnlich meine Flugreisen starte. Dann springe ich mit den vier Kerlen den Balkon hinunter, wobei ich ihnen sage: 'Wenn ihr jetzt noch fester an mir herumzerrt, dann werdet ihr unten auf den Steinplatten aufschlagen.' Sie verlieren darauf ihre Kräfte und verschwinden. Mein Körper wird leicht, so daß ich ins Schlafzimmer zurückschweben kann. Dort verfestige ich meinen Körper, um endlich das bedrohliche Zimmer aufzusuchen. Doch in der Nähe des Zimmers werde ich von unsichtbaren Kräften zurückgeschleudert. Auf dem Boden kriechend, schiebe ich mich immer wieder zu dem Zimmer vor und stoße mit voller Kraft die Tür auf. Es ist mir natürlich klar, daß ich mit sehr Unangenehmem konfrontiert werden würde, wenn sich mir solch starke Widerstände in den Weg stellten. Meine Erwartungen werden erfüllt: Das was ich sehe, erschüttert mich und macht mich betroffen, doch es verhilft mir letztlich zu einer für die weitere Entwicklung wichtigen Einsicht.'

Das Beispiel zeigt übrigens, daß man mit zunehmender Erfahrung eine mehr spielerische Einstellung zu den Schreckgespenstem, denen man begegnet, gewinnt. Man nimmt diesen Gespenstem nicht nur die Krait, sondern lernt auch ihre List kennen, die man sich dann selbst zunutze macht. Welche Fähigkeiten und Listen andere Traumgestalten entwickeln können, kann man in einer neueren Arbeit von mir (1989) nachlesen. Man merkt dann erst so recht, welches Potential in der eigenen Persönlichkeit steckt, der diese Gestalten ja 'entspringen', das man sich aber nicht zunutze machen kann, solange man es nicht schafft, sie in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren.

### 3.4 Die Begegnung mit Marionetten

Geht ein Krieger in der beschriebenen Weise weiter, so erkennt er nicht nur die Ichhaftigkeit der eigenen Person, sondern auch diejenige der anderen Menschen. Er sieht die Welt als absurdes Theater maskenhafter Marionetten, die an den Fäden des eigenen Ichs hängen und nach dessen Willen tanzen. Das Erlebnis der Masken- und Marionettenhaftigkeit der Menschen findet sich übrigens auch in vielen esoterischen Schriften. Es tritt häufig zuerst in der inneren Welt auf, überträgt sich dann aber auf die Sicht der äußeren Welt. Ich will hierzu nur ein eigenes Erlebnis in kurzem Ausschnitt wiedergeben:

' ... Nach einem Austritt aus meinem Körper verfestige ich mich und gehe auf die Straße meiner Heimatstadt, um verschiedene Menschen zu fragen, wer sie seien und wer ich sei. Ich komme auf einen großen Platz, auf dem es nur so von Menschen wimmelt, bekannten und unbekannt. Alle erscheinen maskenhaft, unlebendig und an Fäden gezogen. Am meisten erschüttert es mich, daß auch mir vertraute Personen nur als Larven erscheinen. Ich sehe keinen Sinn darin, diese Marionetten anzusprechen. Stattdessen will ich nach dem Traumregisseur fragen, der diese Figuren an den Fäden zieht. Ich schreie nach oben: 'Wer bist du denn, der das alles inszeniert?' Bei meinem Ruf erstarren alle Figuren und schauen mich

mit ihrem maskenhaften Blick an, als habe ich ein Sakrileg begangen. Ich schreie jetzt: 'Komm doch, zeig dich!' Im gleichen Moment werde ich mit großer Wucht auf den Rücken geschmettert und drücke mir mit den eigenen Oberschenkeln so auf die Brust, daß mir die Luft ausbleibt und ich zu ersticken drohe. Da wird mir klar, daß ich es selber bin, der mir den Atem nimmt und mich meiner Lebendigkeit beraube, daß ich nicht anders bin als die anderen, die sich ja auch selbst zu Marionetten gemacht haben. Im gleichen Augenblick löst sich der Druck und ich wache auf.'

Durch die Fähigkeit hinter die eigene Maske (die 'persona' im Sinne von C. G. Jung zu blicken) und damit auch hinter die Masken der Mitmenschen zu blicken, gewinnt man zwar erstaunliche Einsicht in das eigene und fremde [53] Seelenleben, mit dieser Einsicht ist aber zugleich häufig ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Einsamkeit verbunden, das bei einigen Personen zu einer schweren Krise führen kann. Doch scheint, zumindest in unserem Kulturkreis, gerade eine solche Krisensituation eine notwendige Voraussetzung für den Durchbruch zum Leben zu sein.

### 3.5 Die Begegnung mit dem Tod

In schweren Krisen der eben beschriebenen Art begegnet der Krieger in der inneren Welt manchmal dem Tod, der aber seine selbstdestruktiven Tendenzen im Wachleben nicht unterstützt, sondern ihm gerade die Hoffnung gibt, als schöpferischer Mensch und nicht mehr als hölzerne Marionette weiterzuleben. Mir selbst erschien in der Krisensituation ein Totenschädel in Form eines riesigen Gebäudes, dessen Pforte den Weg zu einem goldenen Berg zeigte, von dem aus ein strahlendes Licht leuchtete. (...) Für mich bedeutete dieses Symbol, daß ich die Krise, in der ich noch steckte, durchstehen mußte, um zur wahren Lebendigkeit zu gelangen. Der Tod erscheint in der inneren Welt häufig auch in personifizierter Form und gilt bei dem indianischen Krieger und Zauberer Don Juan als der weiseste Ratgeber (vgl. Castaneda, 1976). Bevor der weitere Weg des Kriegers beschrieben wird, soll jedoch kurz etwas zur Symbolik der inneren Welt bemerkt werden.

### 3.6 Exkurs: Zur Symbolik der inneren Welt

Nicht alles, was sich in der inneren Welt zeigt, muß etwas symbolisch zum Ausdruck bringen. Ein Krieger lernt aber, symbolische Bereiche aufzusuchen, um dort etwas über sich und seine Situation zu erfahren; er lernt dann auch, diese Symbole zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Am deutlichsten zeigt sich die Symbolik in der Dynamik der Auseinandersetzung mit Symbolgestalten. Aufgrund des Ausdrucks, des Verhaltens, der Aussagen und vor allem der Verwandlungen der Symbolgestalten läßt sich am besten erkennen, was sie ausdrücken. Ein Krieger, der nicht in der eigenen Gefühlswelt gefangen ist, also z.B. nicht in der Angst stecken bleibt, kann den Sinn des Smbolgeschehens meist unmittelbar erfahren. Man lernt die Bedeutung der Symbole nicht durch

Lexika kennen, sondern dadurch, daß man sich mit klarem Bewußtsein in die Welt begibt, in der die Symbolsprache gesprochen wird. Ähnlich wie man ja auch eine Fremdsprache nicht durch ein Lexikon, in dem die Wörter aus ihrem Sinnzusammenhang gerissen werden, erlernt, sondern dadurch, daß man sich in das Land begibt, in dem diese Sprache gesprochen wird. Dies bedeutet letztlich, daß sich Symbole nur ganzheitlich, von der inneren und äußeren Gesamtsituation aus gesehen, verstehen lassen

In diesem Zusammenhang ist auch darauf hinzuweisen, daß nach der gestalttheroretischen Auffassung Symbole sowohl kausal (wie bei Freud) als auch final (wie bei Adler) interpretiert werden können, daß aber ihre in die Zukunft gerichtete lebenspraktische Botschaft wichtiger ist als ihre kausale Erklärung. So erfüllte ich unmittelbar den Sinn der Botschaft. die mir das Bild des Totenschädels, der den Weg zum Licht zeigte, vermitteln sollte. Daß ich später erfuhr, daß ähnliche Symbole kausal auf (körperliche) Geburtsstadien zurückgeführt werden (vgl. Grof, 1985) bedeutete mir ebenso wenig wie die Tatsache, daß sie in der Esoterik auch als Zeichen der Wiedergeburt der Seele oder als Ankündigung eines lichtereren Zeitalters verstanden werden.

Daß Symbole bereits in die Zukunft weisen, ist hier nicht im Sinne von Prophetie mißzuverstehen, sondern auf zielgerichtete Gestalttendenzen zurückzuführen, die der Selbstheilung und Selbstentfaltung dienen. Diese Gestalttendenzen können sich in der inneren Welt, die ja kaum an äußere Sinnesreize gebunden ist, besonders stark auswirken. Deshalb sind innerhalb der Symbolik manchmal bereits Ziele verwirklicht, die es in der äußeren Welt erst zu erreichen gilt.

In gewisser Hinsicht besteht hier eine Ähnlichkeit zur Symboltheorie von C.G. Jung, der zwar die kausale Determiniertheit der Symbole nicht leugnet, aber ihrer 'prospektiven', d. h. vorausschauenden, Funktion das Hauptgewicht zumißt. Aber auf der anderen Seite deutet Jung nach gestalttheoretischer Auffassung viele Symbole allzu einseitig als archetypische Bilder, deren Entstehung er auf ererbte Strukturen zurückführt. In einer differenzierten experimentalpsychologischen Studie über 'Symbolschöpfung und Symbolerfassung' (1965) zeigte Shulamith Kreitker, daß sich Symbole im Allgemeinen allmählich entfalten, und nicht als vererbte oder platonische Strukturen von vornherein vorhanden sind. Die auffallende Ähnlichkeit dieser Symbole in verschiedenen Kulturen wird aus gestalttheoretischer Sicht auf die Ähnlichkeit der Situationen, mit denen fast jeder in seinem Leben konfrontiert wird, zurückgeführt. Es handelt sich bei den betreffenden Bildern - man denke etwa an Mandalafiguren - häufig um prägnante komplexe Gestalten von großer Dynamik und Ausdruckskraft. Diese Bilder zeigen oft gegensätzliche Teilgestalten, deren Gegensatz aber in einer harmonischen Gesamtgestalt 'aufgehoben' wird, wobei das Wort 'Aufheben' im dreifachen Sinn von Hegel verstanden werden kann: als Negieren, Bewahren und Erhöhen.

Interessant ist, daß sowohl die Lösung von Konflikten oder Lebensproblemen, als auch die Lösung gedanklicher Probleme häufig mit einer Aufhebung scheinbarer Gegensätze oder Widersprüche verbunden ist. Man betrachte als Beispiel für den ersten Fall wiederum das Bild des Totenschädels, im dem der Gegensatz von Tod und Leben, bzw. von Schatten und Licht aufgehoben wurde. Als Beispiel für den zweiten Fall kann man sich auf die Aufhebung des scheinbaren Widerspruchs bei dem eingangs beschriebenen Schlüsselerlebnis, das zu meiner erkenntnistheoretischen Wende führte, beziehen.

### 3.7 Die Wiedergeburt des Kriegers

Widersteht ein Krieger den selbstdestruktiven Tendenzen der Krise, die vom selbstsüchtigen Ich her stammen, so wird dieses Ich allmählich sterben, und er wird selbst als lebendiger Mensch wiedergeboren. Er wird fähig, klarer und freier wahrzunehmen, zu denken und zu handeln. Er sieht dann auch, daß die anderen Menschen nicht nur Marionetten sind, sondern den Keim des Lebens in sich tragen, zu dessen Wachstum er selbst beitragen kann. In den Klarträumen stellen sich dann manchmal Kosmische Erlebnisse ein, die zumeist mit dem Gefühl der Hingabe und Religiosität, d.h. der Rückverbundenheit von Allem in Einem gepaart sind. Wie man das Klarträumen als eine Höherentwicklung des gewöhnlichen Träumens betrachten kann, so kann man auch die Kosmischen Erlebnisse als Höherentwicklung der üblichen Klarträume sehen (...). Zugleich können Kosmische Erlebnisse wiederum zur Höherentwicklung der Persönlichkeit im Sinne der Entfaltung zur schöpferischer Freiheit beitragen. Meines Erachtens ist dies, zumindest in unserem Zivilisationskreis, am ehesten über den Weg durch die Krise, der zur Befreiung von der Ichhaftigkeit führt, zu erreichen.

Van Eersel (1986) weist darauf hin, daß viele erst beim Sterben durch die schwarze Quelle (*La source noire*, 1986) des Todes zum klaren Licht des Lebens kommen, liegt es dann nicht nahe, diese schwarze Quelle des Lichts bereits vor dem leiblichen Tod in der inneren Welt aufzusuchen, so wie es der Krieger tut?

Hier mag die Frage der tatsächlichen Wiedergeburt oder Reinkarnation auftauchen. Der indische Weise Krishnamurti sagt dazu: 'Was reinkarniert denn? Ein Bündel toter Erinnerungen, die wir Selbst nennen? Wenn es nichts gibt, das reinkarniert, wie kann es dann Reinkarnation geben?' Der tibetanische Weise, der Dalai Lama, sagt hingegen, daß das, was reinkarniert, die Person, das Selbst, das Ich ist' (Kakuschka, 1984, 60). Ein Krieger geht nicht den Weg der Weisen, die sich um 'tote' Fragen kümmern. Er geht den Weg der Lebendigen und kümmert sich um die, die wie er lebendig sind oder lebendig werden.

### 3.8 Die konspirative Gemeinschaft der Krieger

Ein Krieger, der zur inneren Freiheit gelangt ist, hat die vollständige Freiheit nicht erreicht. Dazu bedarf es auch einer freien mitmenschlichen Gemeinschaft. Sobald er erkennt, daß die Freiheit der Gemeinschaft durch die Ichhaftigkeit ihrer Mitglieder beeinträchtigt wird, ist er von sich aus bestrebt, den anderen zur inneren Freiheit zu verhelfen, um damit auch die äußere Freiheit wachsen zu lassen. Ein Krieger versucht also, über die innere Evolution des Bewußtseins seiner Mitmenschen zur vollständigen Freiheit zu gelangen, und nicht über die Revolution innerlich und äußerlich unfreier Massen, die, im Gegensatz zu ihrem Ziel, die Unfreiheit nur vergrößert. Ein Krieger geht also nicht den Weg des Mönches in die Einsamkeit, er lebt in zwei Welten und weist seinen Mitmenschen den Weg zur inneren Freiheit, den aber jeder allein gehen muß. Aber wenn viele diesen Weg gehen, entsteht eine Konspiration (...), d.h. ein Zusammenatmen der Krieger, die zwar äußerlich getrennt, aber innerlich vereint, die Freiheit einatmen.

In ähnlicher Weise wie die individuelle Krise zur inneren Freiheit führen kann, wenn ein Individuum seinen selbstdestruktiven Kräften nicht unterliegt, so kann auch die kollektive Krise unserer heutigen Gesellschaft zur äußeren Freiheit führen, wenn die Gesellschaft ihre verselbständigten Zerstörungskräfte überwindet.

Meines Erachtens ist die durch die kollektive Krisensituation unserer Zeit begünstigte Konspiration der Krieger nicht zu unterbinden, sie bedarf keines Versammlungsorts, sie geschieht im Schlaf, sie ist aber gefährlicher als alle verlogenen Ideologien und Waffen, mit denen man den ideologisch verbrämten Selbstbetrug zu schützen sucht.

Da im Namen eines Kriegers noch nie ein Krieg geführt wurde, konspiriert dieser bis zum letzten Atemzug. Er lebt und atmet gerne, doch er fürchtet nicht den Tod; denn das, was in ihm den Tod gefürchtet hat, ist längst gestorben.

(Dieser Artikel wurde von Werner Zurfluh ( <http://www.oobe.ch/> ) 1999 ins html Format übertragen und 2006 von Christoph Gassmann ( <http://schrift-und-traum.ch> ) ins pdf Format.)

# Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein?

Eine experimentell-phänomenologische Klartraumstudie

Paul Tholey

(Zuerst erschienen im März 1985 in Gestalt Theory Vol. 7, No. 1)

## Übersicht

Der vorliegende Beitrag gliedert sich in einen theoretischen und einen empirischen Teil. Im theoretischen Teil werden die begrifflichen, erkenntnistheoretischen, phänomenologischen und methodologischen Grundlagen dargestellt, die zur Präzisierung der im Titel genannten Frage notwendig sind. Hierbei gehen wir vom kritischen Realismus der Gestalttheorie aus, wobei wir allerdings auf Problembereiche stoßen, die bisher noch nicht aus kritisch-realistischer Sicht beobachtet wurden. Im empirischen Teil werden verschiedene Versuche geschildert, in denen überprüft werden sollte, ob Traumgestalten die dem Traum-Ich im Klartraum begegnen, zu ähnlichen kognitiven Leistungen fähig sind wie bewusstseinsbegabte Wesen. Anschließend wird auf die praktische Bedeutung der Befunde für die Klartraumtherapie hingewiesen.

## 1. Theoretischer Teil

### 1. Zum Begriff des Klartraums

Da der Begriff des Klartraums vielleicht nicht jedem Leser geläufig ist und dieser Begriff außerdem im Vergleich zu früheren Explikationen (THOLEY 1977, 1980b, 1981) eine Präzisierung erfahren hat, seien zu Beginn einige Merkmale zur Abgrenzung der Klarträume von gewöhnlichen Träumen genannt. Hierzu ist es zweckmäßig, zur Charakterisierung verschiedener Traumzustände zwischen folgenden Klarheitsbegriffen zu unterscheiden:

1. *Klarheit über den Bewusstseinszustand: darüber, dass man träumt,*
2. *Klarheit über die eigene Entscheidungsfreiheit: darüber, ob man z.B. vor einer Alptraumfigur Reißaus nimmt oder sich mit ihr anzufreunden versucht,*
3. *Klarheit des Bewusstseins im Gegensatz zum Trübungs-, Verwirrtheits- oder Dämmerungszustand,*
4. *Klarheit über das Wachleben: darüber, wer man ist und was man sich für diesen Traum vorgenommen hat,*
5. *Klarheit der Wahrnehmung: dessen, was man sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt*

6. Klarheit über den Sinn des Traums,<sup>1</sup>
7. Klarheit der Erinnerung an den Traum. Man beachte, dass sich dieser Klarheitsbegriff im Gegensatz zu den anderen nur indirekt auf den Traumzustand bezieht.

Für den Klartraumbegriff, wie er von mir eingeführt und weiterentwickelt wurde, ist das Vorhandensein der Klarheit im Sinne von (1) bis (4) unerlässliche Voraussetzung; die Klarheit im Sinne von (5) und (7) muss dagegen nicht unbedingt vorhanden sein.

Bei dem in der Traumliteratur gebrauchten Begriff des *luziden Traums* (engl.: lucid dream) wird nicht deutlich zwischen den unterschiedlichen Aspekten der Klarheit bzw. Luzidität unterschieden. Vielfach wird nur die Klarheit über den Bewusstseinszustand als Abgrenzungskriterium von gewöhnlichen Träumen genannt. Dies ist nicht sinnvoll; der Gedanke, dass man träumt, tritt verhältnismäßig häufig auf, ohne dass es hierbei zu einer wesentlichen Änderung des Traumerlebens kommt. Erst durch die zusätzliche Erkenntnis der eigenen Entscheidungsfreiheit nimmt der Traum eine gänzlich andere Qualität an (für Beispiele s. THOLEY 1981, 1984).

Obwohl das Klarträumen innerhalb unserer Kultur noch wenig verbreitet ist, betrachten wir es als den Normalfall (im normativen Sinn), während wir das gewöhnliche Träumen als eine psychische Störung ansehen. Man bedenke, dass ein Mensch im Durchschnitt etwa vier Jahre seines Lebens träumend verbringt, und diese Zeit meist im Zustand der Trübung und Verwirrtheit nutzlos vergeudet. Dass es hierzu gekommen ist, liegt einmal daran, dass wir in unserem Zivilisationskreis nichts für die Pflege unseres Traumlebens tun, und dieses deshalb veröden muss, wie auch unser geistiges Wachleben ohne jede Schulung verkümmern würde. Auf der anderen Seite stehen dem Klarträumen wohl auch Widerstände affektiver Art entgegen, weil durch die Klarheit im Traum ja das, was man im primitiv-prägnanter Weise zu verbergen sucht, an das Tageslicht gezerrt werden könnte. Aus diesem Grund betrachten wir die Unfähigkeit zur Klarheit im Traum zu gelangen, nicht nur als eine Störung des Traumlebens, sondern auch als mögliches Symptom für eine allgemeine psychische Störung. Die hier geschilderten Auffassungen sind nicht rein spekulativer Natur, sondern stützen sich auf die Ergebnisse der modernen Klartraumforschung (THOLEY, im Druck) und Berichte über den Volksstamm der Senoi, die von Kindheit an das bewusste Träumen erlernen. In diesem Stamm sind keine Fälle von Neurosen, Psychosen oder Gewalttaten bekannt geworden (STEWART 1969).

## 2. Zum Begriff des Bewusstseins

Viele Traumgestalten, denen man im Klartraum begegnet, erwecken den zwingenden Eindruck, als hätten sie ein eigenes Bewusstsein. Sie reden und handeln sinnvoll, zeigen in ihrem Ausdrucksverhalten differenzierte Gefühle und sind zu erstaunlichen Leistungen fähig. Aber haben sie tatsächlich ein eigenes Bewusstsein? Ich nehme an, dass jeder "aufgeklärte" Wissenschaftler diese Frage ohne Umschweife verneinen oder gar als sinnlos zurückweisen dürfte.

---

<sup>1</sup> Unter dem Sinn eines Traums verstehen wir die Belehrung, die ein Mensch über sich und seine Lage aus der Traumsymbolik schöpfen kann (vgl. METZGER 1967, S. 29). KÜNKEL (1934) spricht hier in prägnanter Weise vom Klarsinn eines Traumes. In Übereinstimmung mit METZGER sind wir der Meinung, dass nicht alle Träume einen Sinn in der genannten Bedeutung haben.

Wegen ihrer außerordentlichen theoretischen und praktischen Bedeutung, sollten wir diese Frage aber nicht vorschnell beiseite schieben, sondern versuchen sie so zu präzisieren, dass sie einen klaren Sinn erhält.

Bei der Explikation des hier zur Diskussion stehenden Bewusstseinsbegriffes stützen wir uns auf den kritischen Realismus der Gestalttheorie, von dessen Standpunkt aus die Existenz von Traumgestalten in gleicher Weise wie diejenige des Traum-Ichs an bestimmte Prozesse im Psychophysischen Niveau (PPN) gebunden ist (vgl. Abschn. 4 dieses Teils). Hiermit grenzen wir uns vor allem von den Esoterikern ab, die der Ansicht sind, dass es sich bei den betreffenden Gestalten um Wesen handelt, die unabhängig von dem Organismus des Träumers existieren, wahrnehmen, denken, fühlen und wollen können.

Zur Klärung der Frage, was es aus kritisch-realistischer Sicht heißen soll, dass Traumfiguren ein eigenes Bewusstsein haben, ist es sinnvoll, im Anschluss an DUNCKER (1947) zwischen einem phänomenologischen und einem ontologischen Bewusstseinsbegriff zu unterscheiden (für weitere Unterscheidungen s. GRAU-MANN 1966). Aus phänomenologischer Sicht bedeutet Bewusstsein soviel wie die (sinnliche, vorstellungsartige oder gedankliche) Teilhabe des phänomenalen Ichs an phänomenalen Gegebenheiten. DUNCKER (1947, S. 506) erläutert den Begriff der Teilhabe am Beispiel des Sehens (im phänomenologischen Sinn). "Sehen hat den phänomenalen Grundzug von 'Offen sein für' 'Ich sehe den Baum' ist gleichbedeutend 'Ich habe (in einer bestimmten Weise) teil an dem Baum'; oder 'Der Baum ist mir in einer bestimmten Weise gegeben'. Visuelle Teilhabe erfordert in erster Linie den Gegenstand, an dem wir teilhaben. In der wahren Natur der Teilhabe liegt die Unabhängigkeit, das In-sich-selbst-sein ihres Gegenstandes im Hinblick auf den Akt der Teilhabe. In anderen Worten, Teilhabe an einem Gegenstand ist nicht Schöpfung des Gegenstandes" (Übersetzung aus dem Englischen von P.T.).

Wenn ich an einem Baum vorbeigehe und ihn dabei aus unterschiedlicher Distanz und Richtung betrachte, so ändert sich nicht der Baum (als phänomenaler Gegenstand), sondern nur die Art der visuellen Teilhabe, wobei diese aber erlebnismässig völlig in den Hintergrund rücken kann.

Wenden wir uns nun dem Begriff des Bewusstseins im ontologischen Sinn zu. Hierunter versteht man, das gesamte phänomenale Feld. Während der Bewusstseinsbegriff im phänomenologischen Sinn angemessen ist, weil hier klar zwischen einem Subjekt (dem phänomenalen Ich), einem Akt (der sinnlichen, vorstellungsartigen oder gedanklichen Teilhabe) und einem Gegenstand des Bewusstseins unterschieden werden kann, trifft dies für den Bewusstseinsbegriff im ontologischen Sinn nicht zu. Man wird nämlich dann leicht dazu verleitet, auch hier von einem Ich, das Bewusstsein hat, zu sprechen. So sagt z.B. METZGER (1966, S. 3), dass das Bewusstsein dasjenige sei, was ich habe, wenn ich wache, und was ich nicht habe, wenn ich traumlos schlafe. Hierzu habe ich in einem früheren Beitrag THOLEY. (1980,S.15) folgende kritischen Anmerkungen gemacht:

"Daß diese Redeweise irreführend ist, zeigt sich, wenn man danach fragt, was denn dieses Ich sein soll, welches das Bewusstsein hat. Sicherlich kann dieses Ich nicht phänomenaler Natur sein, da es ja dann selbst Bestandteil des Bewusstseins im hier verwendeten Sinn des Ausdrucks wäre. Sollte mit dem Terminus "Ich" der physische Organismus oder ein Teil von ihm gemeint sein, so

wäre die Ausdrucksweise zumindest äußerst verwirrend. Versteht man unter "Ich" einen Dispositionsbegriff, so wie man etwa den psychoanalytischen Begriff des Ichs deuten kann, so beginge man einen Kategorienfehler (im Sinne RYLES 1969), wenn man das Ich als Träger des Bewusstseins auffasste. Es bleibt schließlich noch die Möglichkeit eines metaphysischen Ichs, das nicht nur transphänomenaler, sondern auch transphysikalischer Natur wäre, wie es in allen möglichen Variationen innerhalb des deutschen Idealismus auftaucht. Eines solchen Ichs bedarf es jedoch vom Standpunkt des kritischen Realismus aus nicht."

### 3. Präzisierung der Fragestellung

bevor wir uns den besonderen Verhältnissen im Traumzustand zuwenden, soll die Frage diskutiert werden, ob es grundsätzlich möglich ist, das ein Mensch mehr als ein einziges Bewusstsein (im ontologischen Sinn) besitzen kann, oder präziser, ob in ein und demselben menschlichen Gehirn voneinander getrennte phänomenale Felder vorhanden sein können. Betrachten wir hierzu die Experimente von SPERRY (1968). Dieser hatte bei verschiedenen Patienten den Balken der die beiden Hirnhemisphären miteinander verbindet, durchtrennt, um die Patienten von schwer zu behandelnden Symptomen zu befreien. Mit Hilfe ausgeklügelter Testverfahren, denen er die Patienten später unterzog, konnte er aufzeigen, dass es den Anschein hat, als ob jede der beiden voneinander getrennten Hemisphären jeweils zu unterschiedlichen Wahrnehmungs-, Lern- und Denkleistungen fähig sei. Besonders interessant war die Tatsache, dass es Fälle gab, in denen die (durch die linke Hemisphäre gesteuerte) rechte Hand das Gegenteil von der (durch die rechte Hemisphäre gesteuerte) linken Hand tat, so als ein Mann "seine Frau mit der linken Hand bedrohte, während er mit der rechten Hand versuchte, seiner Frau zu Hilfe zu kommen und das aggressive Handeln der linken Hand unter Kontrolle zu bringen" (PINES 1977 zitiert bei PELLETIER 1982, S. 105). Diese Befunde sprechen insgesamt dafür, dass es möglich ist, dass in jeder der beiden Hemisphären ein eigenes phänomenales Feld vorhanden ist. Dies gilt um so mehr, als die beiden Hemisphären von gleicher morphologischer Struktur sind und sich auch in funktioneller Hinsicht erst ab einem Alter von fünf Jahren zu spezialisieren scheinen. Würde bei einem Kind unterhalb dieses Alters aus medizinischen Gründen eine Trennung der Hemisphären vorgenommen werden, so gäbe es keinen Grund, warum etwa in der einen Hirnhälfte ein bewusstseinsfähiges Psychophysisches Niveau existieren sollte, in der anderen aber nicht. Es ist dann durchaus möglich, dass im Gehirn zwei phänomenale Felder existieren, von denen jedes ein eigenes Ich besitzt, das zur sinnlichen, vorstellungsmässigen und gedanklichen Teilhabe an den phänomenalen Gegebenheiten fähig ist. Wegen der Trennung der beiden phänomenalen Felder ist das eine Ich dem anderen niemals phänomenal gegeben.

Ist es aber auch möglich, dass in ein und demselben phänomenalen Feld zwei (oder vielleicht auch mehr) Ichs vorhanden sind, die an den phänomenalen Gegebenheiten teilhaben können? Die Frage ist zu bejahen. In Klarträumen kommt es, wenn auch selten, vor, dass man zwei Ichs erlebt, die von einem unterschiedlichen Standort aus die Traumszenerie betrachten können. Das eine Ich erblickt dann beispielsweise einen Gegenstand der Traumumgebung von links das andere von rechts.

Dieser Sachverhalt ist von einem anderen, auf den RAUSCH (1982) hingewiesen hat, zu unterscheiden. RAUSCH betont, dass bei der Bildbetrachtung außer dem "reellen Ich", wie es sich im "gewöhnlichen", d.h. bilderlebnisfreien, Gesamtfeld zeigt, ein "virtuelles Ich" anzusetzen ist. Zur Begründung verweist er auf eine bestimmte Art von "Kippmustern". Unter ihnen gibt es Fälle, in denen je nach verwirklichter Fassung, dasjenige, was das Bild darstellt, aus unterschiedlicher Entfernung oder einer unterschiedlichen Blickrichtung betrachtet erscheint. RAUSCH bringt diesen Sachverhalt mit einem Standortwechsel des virtuellen Ichs in Verbindung.

Im Unterschied hierzu sind bei dem oben beschriebenen Klartraumerlebnis zwei reelle Ichs (im phänomenologischen Sinn) gegeben, die in jeder Beziehung als gleichberechtigt erscheinen. Es kann sich dabei um Körper Ichs handeln, aber auch um "reine Ichs", wobei "unter `rein` die bloße Abwesenheit jedes (ausgedehnten) Eigenkörpereindrucks zu verstehen" ist (RAUSCH 1982, S. 27). Ein "reines Ich" oder ein "Ichpunkt" (THOLEY 1982) ist dabei ebenso der visuellen, vorstellungsartigen und gedanklichen Teilhabe an phänomenalen Gegebenheiten mächtig wie ein Körper-Ich. Besitzen die beiden Ichs einen Körper, so gleichen diese zumeist dem im Wachen erlebten Körper. Im Klartraum können auch mehr als zwei Körper-Ichs vorhanden sein; in unseren Untersuchungen wurde einmal über fünf gleichzeitig in der Traumwelt befindliche Körper-Ich berichtet. Tibetanische Yogis können angeblich sogar ihren Körper im Traum bis zu einer Million vervielfachen und somit den ganzen (phänomenalen) Kosmos ausfüllen (CHANG 1963, S. 92).

Wir sind nun dazu imstande, in Abgrenzung von den zuvor betrachteten Fällen zu verdeutlichen, was es heißen soll, dass eine Traumgestalt ein eigenes Bewusstsein hat. Im zuerst erörterten Fall wurde auf die Möglichkeit der Existenz zwei phänomenaler Felder in ein und demselben Gehirn hingewiesen. Dabei wurde gesagt, dass wegen der völligen Trennung dieser Felder das Ich des einen Feldes dem Ich des anderen Feldes phänomenal nicht gegeben sein kann. Dagegen wird eine im Traum auftretende Gestalt, deren Bewusstseinsfähigkeit zur Diskussion steht, vom Traum-Ich unmittelbar angetroffen. Diese Gestalt erscheint aber im Gegensatz zu den zuletzt beschriebenen Phänomenen nicht als gleichberechtigtes Ich, sondern als ein Du, also in derselben Weise wie eine andere Person im Wachzustand als Du erlebt wird. Schreibt man einer Traumgestalt Bewusstsein zu, so könnte dies so interpretiert werden, dass sie ein eigenes Ich besitzt, das in analoger Weise von seinem Standort aus an phänomenalen Gegebenheiten (sinnlich, vorstellungsartig und gedanklich) teilhaben kann, wie das Traum-Ich von dessen Standort aus. Die dem Traum-Ich und der Traumgestalt zuzuordnenden phänomenalen Felder könnten sich dann nicht völlig decken, da die Traumgestalt Erlebnisse (wie z.B. Schmerzen, Vorstellungen oder Gedanken) haben könnte, die dem Traum-Ich nicht unmittelbar zugänglich sind. Auf der anderen Seite ist aber auch nicht von einer völligen Trennung der beiden phänomenalen Felder auszugehen. Es wäre beispielsweise möglich, dass das Traum-Ich und die Traumgestalt denselben Gegenstand in der Traumszenarie erblicken könnten, wobei ihnen dieser allerdings wegen ihres unterschiedlichen Standorts nicht in derselben Perspektive erscheinen könnte. Die Situation gliche dann derjenigen, die der naive Realist für den Wachzustand als gegeben voraussetzt, wenn er einen Teil des unmittelbar Angetroffenen für "privat" hält (z.B. Schmerzen), einen anderen Teil für "öffentlich" (z.B. die Sehdinge).

Die Frage, ob Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein in dem zuvor erläuterten Sinn haben können, ist nach dem Gesagten auch von ethischer Bedeutung. Denn wenn wir wüssten, dass Traumgestalten Schmerzen empfinden könnten, dann dürften wir ihnen aus moralischen Gründen keine Gewalt antun. Allerdings lässt sich die Existenz eines Bewusstseins von Traumgestalten ebenso wenig unbezweifelbar beweisen oder widerlegen, wie die Existenz eines Bewusstseins anderer Menschen (BISCHOF, 1966, S. 27). Es ist aber grundsätzlich möglich, die erfahrungswissenschaftliche Seite der Frage über die Bewusstseinsbegabung von Traumgestalten mittels phänomenologischer und physiologischer Methoden zu überprüfen, worauf wir im folgenden Abschnitt eingehen werden.

#### 4. Empirische Untersuchungsmöglichkeiten

Will man die Frage, ob Traumgestalten bewusstseinsbegabt sind, empirisch angehen, so liegt es nahe, zunächst einmal mit Hilfe der Methode der experimentellen Phänomenologie zu untersuchen, ob die Traumgestalten Leistungen vollbringen können, die den Anschein erwecken, dass sie ein eigenes Bewusstsein besitzen. Je nachdem, ob die Traumgestalten hierzu in der Lage sind oder nicht, gewinnt oder verliert die Annahme, dass sie tatsächlich bewusstseinsbegabt sind an Plausibilität. Diesen Weg haben wir bei unseren in Teil 2 beschriebenen Versuchen beschritten.

Um aufzuzeigen, dass die phänomenologischen Beobachtungen durch geeignete physiologische Untersuchungen sinnvoll ergänzt werden können, ist es angebracht kurz zum psychophysischen Problem Stellung zu nehmen. Im Hinblick auf die Art der Beziehung von phänomenalen und zugeordneten neurophysiologischen Vorgängen im PPN ist meines Erachtens beim derzeitigen Stand der Hirnforschung der *psychophysischen Monismus* welcher die Identität der betreffenden Vorgänge postuliert, der empirisch fruchtbarste und metaphysisch einfachste Ansatz (vgl. hierzu im einzelnen THOLEY 1980a). Man kann die betreffenden Vorgänge konsequenterweise auch als psychophysische Prozesse bezeichnen. Aus der genannten Identitätsannahme lässt sich die gestalttheoretische Isomorphieannahme ableiten. Sie besagt, dass die *direkt* (durch Erlebnisbeobachtung) ermittelten Tatbestände über die psychophysischen Prozesse mit den *indirekt tat* (durch physiologische Untersuchungsmethoden) erfassten Tatbeständen über diese Prozesse in ihren dynamischen Strukturen übereinstimmen.

Bei Gültigkeit der Isomorphieannahme wäre zu erwarten, dass sich die Existenz von Bewusstseinsvorgängen einer Traumgestalt in ähnlicher Weise in neurophysiologischen Beobachtungsbefunden manifestieren würde, wie das Vorhandensein vergleichbarer Bewusstseinsvorgänge des Traum-Ichs. Wir sind zwar beim jetzigen Stand der Hirnforschung noch weit von der Möglichkeit zur Durchführung entsprechender neurophysiologischer Untersuchungen entfernt, können uns aber stattdessen auf wichtige periphere Begleiterscheinungen der zentralen Prozesse stützen. So wissen wir beispielsweise, dass das EEG je nach der Art der psychischen Tätigkeit unterschiedliche Züge aufweist. Beim Rechnen ist z.B. die Häufigkeit von Alphawellen in der linken Hirnhemisphäre größer als in der rechten, während es beim Singen gerade umgekehrt ist. LABERGE (1963) konnte nachweisen, dass sich die gleichen Unterschiede auch im Klartraumzustand zeigen, wobei er sich auf die Tätigkeit des Traum-Ichs bezog. Im Zusammenhang mit unserer Fragestellung wäre es von Interesse festzustellen,

ob sich das EEC auch in Abhängigkeit von der Aktivität anderer Traumgestalten ändert. Hierzu wäre es zweckmäßig, dass das Traum-Ich eine Traumgestalt zu unterschiedlichen geistigen Tätigkeiten auffordern würde, wobei es seine eigene Aktivität aus Gründen der Kontrolle möglichst wenig ändern sollte. Von besonderem Interesse wäre es, wenn das Traum-Ich eine Traumgestalt zu "inneren". (für es selbst nicht wahrnehmbaren) Aktivitäten anregen würde, also beispielweise zum Kopfrechnen oder Meditieren. Würden sich dann charakteristische Merkmale im EEC zeigen, so würde sich wiederum die Plausibilität der Annahme, dass Traumgestalten bewusstseinsbegabt sind, erhöhen.

Wer sich in der Klartraumforschung nicht auskennt, mag Untersuchungen der beschriebenen Art vielleicht für utopisch halten. Sie lassen sich aber mit geübten Klarträumern und den in der Schlafforschung üblichen Geräten sehr leicht durchführen. Dabei ist zu beachten, dass das Traum-Ich über einen vorher vereinbarten Augenbewegungscode während des Träumens mit einem "ausstehenden" Beobachter in Verbindung treten kann (vgl. THOLEY 1983b). Würde sich die psychische Aktivität anderer Traumgestalten tatsächlich im EEG niederschlagen, dann könnten sogar diese Gestalten über einen geeigneten Code Informationen nach "außen" senden.

## 2. Empirischer Teil

### 1. Problem

In unseren Untersuchungen stand die Überprüfung der kognitiven Leistungsfähigkeit von Traumgestalten im Vordergrund. Im einzelnen sollte überprüft werden, ob es Traumgestalten gibt, deren Leistungen mit der Annahme zu vereinbaren sind, dass sie

- (1) von einem eigenen Standort aus die Traumumgebung wahrnehmen,
- (2) einen eigenen Zugang zum Spurenfeld besitzen,
- (3) eigenständig denken können.

Man beachte, dass die genannten Fragen bereits dann zu bejahen sind, wenn nur ein Teil der Traumgestalten zu Leistungen der beschriebenen Art fähig sind, wobei man sich allerdings auf die Beobachtungen mehrerer Versuchspersonen stützen muss, wenn man "intersubjektive" Gültigkeit für seine Befunde in Anspruch nehmen will (zum Begriff der "Intersubjektivität" aus kritisch-realistischer Sicht s. THOLEY 1980b, S. 178—180).

### 2. Allgemeines zur Methodik

An den Untersuchungen nahmen 9 Versuchspersonen (Studierende und Diplom-Psychologen) teil, die nach den von uns entwickelten Techniken (THOLEY 1977, 1982, 1983d, 1984) das Klarträumen erlernt hatten. Die Versuchspersonen (Vpn) wurden angewiesen, den ihnen im Klartraum begegnenden Traumgestalten (von menschlicher Natur) verschiedene Aufgaben zu stellen, die ihnen bestimmte Wahrnehmungs-, Gedächtnis- und Denkleistungen abverlangten.

Außerdem wurden die Vpn gebeten, während der laufenden Versuche anderen Vpn nichts über ihre eigenen Beobachtungsbefunde mitzuteilen.

Dadurch, dass die Vpn nach einem vom Versuchsleiter festgelegten gemeinsamen Plan bestimmte Bedingungen setzten und variierten, wurde es ermöglicht, auf experimentellem Weg etwas über die Leistungsfähigkeit der Traumfiguren zu erfahren. Aus gestalttheoretischer Sicht handelt es sich hierbei um einen Sonderfall der experimentellen Phänomenologie bzw. der phänomenologischen Experimentalforschung (vgl. RAUSCH 1979, THOLEY 1980b, S. 177 f.).

### 3. Die einzelnen Versuche

Zur Überprüfung der oben genannten Fragen wurde eine Reihe unterschiedlicher Versuche durchgeführt, von denen hier nur einige in knapper Form wiedergegeben werden (für methodische und empirische Einzelheiten vgl. THOLEY und KRIST, im Druck). Vorauszuschicken ist, dass nur ein Teil der Traumgestalten dazu bereit und fähig waren, die ihnen gestellten Aufgaben in Angriff zu nehmen<sup>2</sup>. Bei der Ergebnisdarstellung beschränken wir uns auf solche Klartraumbeispiele, in denen willige und begabte Traumgestalten auftraten.

#### 3.1 Versuch A

Zur Prüfung der Wahrnehmungsleistung einer Traumgestalt wurde u.a. folgende Aufgabe gestellt<sup>3</sup>:

Die Traumfigur sollte etwas zeichnen oder schreiben, was vom Standort des Traum-Ichs oben-unten verkehrt erscheint, während es vom Standort der Traumfigur aus "richtig" gesehen werden müsste. Hierzu war es notwendig, dass das Traum-Ich und die Traumgestalt einander gegenüber standen. Die Aufgabe wurde tatsächlich von einem Teil der Traumgestalten gelöst. Hierzu zwei Beispiele<sup>4</sup>, die von Psychologiestudenten stammen:

*Beispiel 1:* "... Da nimmt mir der Mann den Bleistift aus der Hand und malt schnell und flüssig ein Gesichtprofil, das von mir aus gesehen auf dem Kopf steht, auf die Illustrierte. Ich bin verblüfft und drehe die Illustrierte um 180°, um mir das Gesicht genauer anzusehen. Die Zeichnung verändert sich nicht; aber erst nach einiger Zeit sehe ich die Zeichnung "richtig" (es kommt zu einer Umstrukturierung). Sie stellt das Gesicht eines Flipperspielers dar; der Kopf ist gesenkt, so dass man schräg von oben gerade noch den Schnurrbart und die Nase als seitliche Begrenzung sieht (... zum Traumzeitpunkt war die auf dem Kopf stehende und besonders die aufrecht betrachtete Zeichnung so 'gut', dass ich überzeugt war, der Mann habe ein eigenes Bewusstsein). Ich betrachte mir den Flipperspieler er ist genau getroffen."

---

<sup>2</sup> Wir verwenden hier und im folgenden der Einfachheit halber eine anthropomorphe Terminologie, ohne dass wir damit eine Vorentscheidung bezüglich der Frage, ob Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein haben, treffen wollen.

<sup>3</sup> Der Versuch A wurde von meinem früheren Mitarbeiter Herrn KRIST geplante und durchgeführt. Herr KRIST hat noch eine Reihe anderer experimenteller Versuchsanordnungen zur Frage der Bewusstseinsbegabung von Traumgestalten entworfen (vgl. KRIST 1981).

<sup>4</sup> Die Traumberichte wurden von mir zur Wahrung der Anonymität der Vpn und auch aus sprachlichen Gründen mehr oder weniger redigiert.

*Beispiel 2:* „.Jetzt soll meine Freundin etwas schreiben. Sie schreibt sehr langsam und etwas unbeholfen ungefähr folgendes: "3ZWG" (in Schreibschrift). Besonders bei dem "G" sehe ich deutlich ihre Schreibbewegungen; sie steht direkt neben mir. Nachdem sie fertig ist, geht sie weiter. Ich bringe sie dazu, nochmals etwas zu schreiben; sie steht mir jetzt gegenüber und schreibt auf einer horizontalen Unterlage, einer Art Schreibplatte. Mit großer Geschwindigkeit (entspricht etwa meiner maximalen Schreibgeschwindigkeit) schreibt sie - vom mir aus gesehen oben-unten verkehrt "Lippestr." (Es ist die Straße, in der ich wohne.). Ich bin tief beeindruckt. Das Schriftbild ist einheitlich und schön; es hat ein etwas "eckiges" Aussehen (ähnlich Sütterlinschrift). Eine nachträgliche Überprüfung ergab, dass das Schriftbild wahrscheinlich keine große Ähnlichkeit mit meinem bzw. dem meiner Freundin hatte."

Dieses und ähnliche Beispiele belegen, dass manche Traumfiguren so zeichnen oder schreiben können, als ob sie von ihrem Standort aus die Traumumgebung in eigener Perspektive betrachten würden.

Der zuletzt geschilderte Klartraum hatte noch ein interessantes Nachspiel. Etwa zwei Monate nach diesem Traum referierte der Student über seine Untersuchungen, wobei er auch die für ihn unverständliche Abkürzung "3ZWG" an die Tafel malte. Er wurde darüber aufgeklärt, dass dies wohl die Abkürzung von Dreizimmerwohnung wäre. Damit wurde eines seiner aktuellen Probleme berührt. Seine Freundin wollte nämlich, dass er aus seiner Wohnung in der Lippestrasse ausziehen und mit ihr in eine Dreizimmerwohnung ziehen sollte. Im Rahmen unserer Thematik ist dieser Sachverhalt wichtig, weil Traumgestalten offenbar etwas Bedeutungsvolles zum Ausdruck bringen können, ohne dass dies vom Träumer selbst bemerkt wird.

### *3.2. Versuch B*

Zur Prüfung der Frage, ob Traumgestalten einen eigenen Zugang zum Spurenfeld besitzen, wurde ihnen unter anderem die Aufgabe gestellt, ein Wort zu nennen, das dem Träumer nicht bekannt sein sollte.

Auch dieser Aufgabe zeigte sich eine Reihe von Traumgestalten gewachsen, wie es die folgenden Beispiele veranschaulichen.

Bei dem ersten handelt es sich um einen eigenen Klartraum. Vorauszuschicken ist, dass ich am Abend zuvor mit mehreren Klarträumern darüber diskutiert hatte, welches die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede von Klartraumerlebnissen und bestimmten religiösen Visionen seien. Es wurde insbesondere auf das Bekehrungserlebnis von Paulus Bezug genommen.

*Beispiel 3:* "... Ich bin in einem Saal, in dem ich einen Vortrag über das Klarträumen halte, wobei ich dann plötzlich bemerke (aus welchem Grund, weiß ich nicht), dass ich träume. Ich wende mich an einen älteren Zuhörer und frage ihn, ob er mir ein Fremdwort oder ein Wort aus einer fremden Sprache nennen könnte, dessen Sinn mir nicht bekannt sei. Da sagte der Mann mit warnender Stimme: 'Ikonium, merke Dir dieses Wort gut! Trotz intensiven Bemühens' komme ich nicht darauf, was dieses Wort bedeuten soll...'"

Nach dem Erwachen finde ich in einem Nachschlagwerk, dass Ikonium eine

kleinasiatische Stadt war, in der Paulus wegen seiner Lehre gesteinigt wurde. Der Sinn des Traums wird mir schlagartig klar.

Das folgende Beispiel stammt von einem Psychologiestudenten.

*Beispiel 4:* "... Dann traf ich mit THOLEY zusammen. Als ich ihn fragte, ob er mir ein Fremdwort sagen könnte, antwortete er: 'Ich bin Nimrod'. Ich wusste nicht, wer Nimrod war,...".

Aus dem Lexikon erfuhr der Träumer, dass Nimrod eine babylonische, wohl mit Gilgamesch identische, Sagengestalt war. Dieser reiste in die Unterwelt und bezog als erster Mensch Wissen aus Klarträumen.

Während es ziemlich sicher ist, dass ich bereits im Schulunterricht etwas über das in Beispiel 3 erwähnte Ikonium erfahren habe, bin ich mir völlig darüber im unklaren, wann und wo ich das im folgenden Klartraum genannte Fremdwort einmal gehört haben soll.

*Beispiel 5;* ... Im Zimmer treffe ich eine mir bekannte Frau. Wie ich es mir vorgenommen hatte, frage ich sie, ob sie mir ein Fremdwort sagen könne, das ich nicht kenne. Sie sagt sofort 'Orlog'. Unsere Beziehung bedeutet 'Orlog'. Ich kann damit nichts anfangen, da ich die Bedeutung des Wortes 'Orlog' nicht kenne ... Als ich nach einiger Zeit die Frau frage, was denn 'Orlog' überhaupt bedeute, streitet sie ab, dieses Wort überhaupt gebraucht zu haben, sie habe vielmehr das Wort 'Charme' genannt, wobei sie mich charmant anblickt...".

Laut Lexikon kommt das Wort 'Orlog' aus dem Niederländischen und bedeutet soviel wie Krieg oder Fehde. Da ich (noch) kritischer Realist bin, nehme ich an, dass mir das Wort vielleicht doch irgendwann einmal begegnet sein mag.

Auch in dem folgenden Klartraumbeispiel, das von einem Psychologiestudenten stammt, wurde dem Träumer ein Wort genannt, das ihm völlig unbekannt war. Der Student ist sogar der festen Meinung, dass er dieses Wort noch nie gehört hat<sup>5</sup>.

*Beispiel 6:* ... „Da ich mir vorgenommen hatte, im Klartraum mit Drogen zu experimentieren, komme ich auf den Gedanken . .., nach Jamaica zu fliegen, weil es dort besonders gutes Marihuana gibt. In der nächsten Traumsequenz bin ich auch schon in einem Flugzeug auf dem Weg dorthin. Als ich mich gemütlich in meinem Sitzplatz zurücklehne, bemerke ich eine wunderschöne Stewardess. Sie hat lange blonde Haare, ist außerordentlich hübsch und lächelt mir zu. ... Ich frage sie: "Wie heißt Du?", worauf sie antwortet: "Cyra". Ich frage weiter: "Wer bist Du?", und sie sagt: "Ich bin Deine Traumbegleiterin. Ich komme mit Dir" ... In diesem Moment habe ich das Gefühl, eine Traumfreundin gewonnen zu haben ... Als hätte Cyra geahnt, was ich von ihr wollte, schreibt sie ihren Namen auf ein Blatt Papier. Danach frage ich sie, wie viel elf mal elf ergibt; sie zögert kurz und antwortet: "141". Ich muss selbst kurz nachdenken, um das Ergebnis als falsch zu erkennen ... Jetzt fällt mir wieder mein eigentliches Traumvorhaben ein, und ich beschließe, die Reise zusammen mit Cyra fortzusetzen..."

---

<sup>5</sup> In dem betreffenden Traum wollte der Student eine Reihe von Fragen überprüfen, die über den Versuch B hinausgehen (vgl. Hierzu auch Versuch D).

Nach dem Erwachen schaute der Student im Namenslexikon nach und fand, für ihn völlig überraschend, dass "Cyra" (als weibliche Nebenform von "Cyrillus") soviel bedeutet wie "die zum Herrn Gehörende" oder "die dem Herrn Geweihte".

### 3.3. Versuch C

Dieser Versuch umfasst zwei Einzelversuche, in denen die Traumgestalten jeweils eine der beiden folgenden Aufgaben zu lösen hatten:

1. Zu einem vom Traum-Ich vorgegebenen Wort sollten Reimwörter gefunden werden.
2. Es sollte ein Vers mit Endreim aufgesagt werden.

Die erste Aufgabe verlangte ähnlich wie diejenige des vorausgehenden Versuchs nicht viel mehr als eine Gedächtnisleistung, die zweite hingegen zusätzlich ein gewisses Maß an schöpferischer Inspiration.

Beide Aufgaben wurden von verschiedenen Traumgestalten bewältigt. Wir beschränken uns auf die Darstellung zweier Beispiele, die von Diplom-Psychologen stammen. Das erste betrifft Aufgabe (1), das zweite Aufgabe (2).

*Beispiel 7:* "... Ich fuhr jetzt mit dem Auto in eine Seitenstraße, wo ich dann einen älteren, mir unbekanntem Mann sah. Ich hielt an, überlegte kurz, welches Wort zum Reimen ich ihm geben sollte und sprach ihn dann an: "Entschuldigen Sie bitte, könnten Sie mir vielleicht Wörter sagen, die sich auf das Wort "Tanne" reimen." Während der Mann mich etwas verwirrt anschaute, fielen mir selbst die Reimwörter "Wanne" und "Kanne" ein. Dann sagte aber bereits der Mann: "Panne!" Ich erinnerte mich sofort an eine Autopanne, die ich einige Tage zuvor (im Wachleben) gehabt hatte. Unmittelbar danach wachte ich auf."

*Beispiel 8:* "... Auf dem Flur sah ich mehrere Psychologen. Ich dachte mir, dass ich jetzt zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen könnte: einerseits konnte ich sie um einen Vers bitten, andererseits wollte ich etwas über mich erfahren, Also fragte ich: "Könnt ihr mir etwas in Reimen über mich sagen?" Da sagte der Psychologe, der mir am nächsten stand: "In dem Dunkel der Nacht! da hat er sich umgebracht". Der Vers erinnert mich sofort an ein Klartraumgedicht, das mir vor Jahren eingegeben wurde, als ich mich in einer Krisensituation befunden hatte. Es begann mit den Worten: 'Ich ging in den Abend! und suchte die Nacht! die Gedanken in's Dunkel! zu senken'..."

Der Träumer brachte den Vers damit in Zusammenhang, dass er in der Krisensituation, in dem ihm das erste Gedicht eingegeben wurde, sein ursprüngliches Selbstbild aufgegeben hätte. Dies steht in Einklang mit anderen Fällen, in denen der eigene Tod im Traum nur als Tod eines überholten Selbstbildes gedeutet wurde (vgl. hierzu auch FARADAY 1980, S. 221).

### 3.4. Versuch D

Im Anschluss an eine frühere Untersuchung (THOLEY 1981), die ergab, dass das

Traum-Ich im Klartraum Multiplikationsaufgaben mit zweistelligen Zahlen lösen kann, sollte jetzt geprüft werden, zu welchen Rechenleistungen andere Traumgestalten im Klartraum fähig sind. Hierzu wurden die Vpn angewiesen, den ihnen begegnenden Klartraumgestalten Additions- und Multiplikationsaufgaben von unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zu stellen.

Es zeigte sich, dass die Traumgestalten auf dem Gebiet des Rechnens die schwächsten Leistungen vollbrachten. Obwohl von den Vpn insgesamt über 60 Traumfiguren befragt wurden, befand sich keine unter ihnen, die eine Rechenaufgabe lösen konnte, wenn das Ergebnis über zwanzig lag. Man erinnere sich in diesem Zusammenhang an das Versagen von "Cyra" (vgl. Beispiel 6).

Im folgenden Beispiel werden mehreren Traumfiguren Rechenaufgaben gestellt. Es stammt von einem Diplom-Psychologen.

*Beispiel 9:* "... Ich sehe jetzt eine Gruppe von Kindern im Alter von sechs bis sieben Jahren. Als ich einen der Jungen frage, ob er rechnen könne, schiebt sich ein älterer Mann in den Vordergrund (offensichtlich der Lehrer der Jungen) und sagt: 'Etwas rechnen können die Kleinen schon.' Ich frage den Jungen: 'Wie viel ist zwei mal zwei?' Er antwortet sofort: 'Vier!' Dann frage ich: 'Wie viel ist drei mal drei?' Der Junge sagt sofort: 'Neun!' Ich will jetzt zu schwierigeren Aufgaben übergehen: 'Wie viel ist drei mal sieben?' Der Junge stutzt kurz und antwortet: 'Achtzehn!' Als ich daraufhin den Jungen enttäuscht anblicke drängt sich der Lehrer wieder nach vorne und sagt: 'Ich habe Ihnen doch gesagt, dass die Kleinen nur etwas rechnen können, über zehn können sie noch nicht.'

... Ich gehe jetzt wieder auf die Straße zurück, um verschiedenen Erwachsenen Rechenaufgaben zu stellen. Als ersten spreche ich einen gut gekleideten Herrn im mittleren Alter an: 'Würden Sie mir bitte eine Rechenaufgabe lösen?' Er winkt angewidert ab, als ob ich ein lästiger Vertreter wäre. Obwohl ich durch sein ablehnendes Verhalten etwas eingeschüchtert bin, will ich nicht aufgeben. Da sehe ich zwei ältere Herren, beide mit Brille, etwas schlampig angezogen und leicht vertrottelt, offensichtlich Professoren. Ich denke: 'Das sind die Richtigen für mich.' Als ich den einen frage, ob er mir eine Rechenaufgabe lösen könne, antwortet er freundlich: 'Aber bitte sehr. Stellen Sie mir eine Aufgabe!' Er wirkt sehr interessiert. Ich frage: 'Wie viel ist vier mal vier?' Er sagt sofort: 'Sechzehn!' Fügt dann aber etwas böse hinzu: 'Sagen Sie mal, Sie wollen mich wohl zum Narren halten, mir so eine einfache Aufgabe zu stellen! Sie glauben wohl, ich bin ein kleines Kind!' Ich bin jetzt sehr erregt, weil ich annehme, endlich jemand gefunden zu haben, der eine Rechenaufgabe lösen kann, deren Ergebnis mir selbst nicht bekannt ist. Zuerst will ich ihm eine Aufgabe des großen Einmaleins stellen, denke aber, dass dies zu leicht sei.' Also nehme ich mir vor, ihm eine Multiplikationsaufgabe mit Zahlen über zwanzig rechnen zu lassen. Mir fällt die Aufgabe 21 mal 22 ein. Aber auch diese Aufgabe scheint mir für den 'Professor' zu leicht. Dieser ist aber inzwischen ungeduldig geworden; er winkt ab und verschwindet zusammen mit dem anderen Herrn. Völlig enttäuscht wache ich auf."

Wenn die Traumgestalten sich auch beim Rechnen schwer taten, so zeigten sie in zwei Fällen zumindest darin eine gewisse Eigenständigkeit, dass sie sich selbst Rechenaufgaben stellten und diese auch richtig lösten, wie es das folgende Beispiel, das von einem Diplom-Psychologen stammt, veranschaulicht.

*Beispiel 10:* "... Da ich von den intellektuellen Fähigkeiten des kleinen Jungen nicht überzeugt war, wollte ich mit einer sehr einfachen Aufgabe beginnen: 'Wie viel ist eins mal eins?' Der Junge antwortet: 'Eins!' Ich: 'Und wie viel ist drei mal vier?' Nach kurzem Zögern sagt der Junge: 'Elf'. Darauf lache ich und sage zu ihm: 'Du kannst doch noch nicht mal einfache Aufgaben lösen. Das ergibt zwölf!' Der Junge antwortet mit einem überlegenen Lächeln: 'Ich habe doch gar nicht Deine Aufgabe gelöst, sondern ich habe gerechnet, wie viel sieben plus vier ergibt, und das ist doch elf, oder etwa nicht?' ..."

#### 4. Beobachtungsbefunde ausserhalb der Versuchsreihe

Abschließend wird noch kurz auf einige nicht planmäßig erhobene Befunde hingewiesen, die für unsere Fragestellung bedeutsam sind, wobei auf das bisher noch nicht angesprochene Problem der Lernfähigkeit von Traumgestalten eingegangen werden soll.

Die Traumfiguren zeigen sich besonders dann als einfallsreich, wenn es darum geht, das Traum-Ich zu überlisten. Will man sie etwa mit dem Blick bannen (THOLEY 1981, 1983a), so versuchen sie durch ruckartige Blickbewegungen, durch das Überziehen einer Kapuze oder das Ausschalten des Lichts dem Blickstrahl des Traum-Ichs zu entgehen. Dabei verhalten sich wiederkehrende Traumgestalten manchmal in der Weise, als hätten sie etwas aus ihren Erfahrungen in früheren Träumen gelernt. Wurden sie etwa in einem vorausgehenden Klartraum mit dem Blick gebannt, dann ist damit zu rechnen, dass sie im folgenden Traum bereits von Anfang an mit einer Kapuze erscheinen, oder eine andere Abwehrmaßnahme ergreifen.

In diesem Zusammenhang ist es auch erwähnenswert, dass es mehreren Klarträumern gelungen ist, sich mit Traumgestalten, mit denen sie sich in einem früheren Klartraum verabredet hatten, in einem darauf folgenden Klartraum vereinbarungsgemäss zu treffen.

Um hierfür ein Beispiel zu geben, greife ich auf eigene Traumerlebnisse zurück. Nachdem sich herausgestellt hatte, dass manche Traumgestalten den Klarträumer in der höheren Kunst des Träumens unterrichten können (THOLEY 1983a) wollte ich überprüfen, ob eine Traumgestalt das Traum-Ich während eines gewöhnlichen Traums in den Klartraumzustand versetzen könnte.

*Beispiel 11:* "... Ich befinde mich auf einem Flur und rufe nach einer bestimmten weiblichen Traumgestalt, die mir in früheren Träumen häufig begegnet war. Darauf geht eine Zimmertür auf und die gerufene Frau erscheint. Ich sage zu ihr; 'Kannst Du mich rufen, wenn ich meinen nächsten Traum habe?' Die Frau nickt mir freundlich zu ..."

In derselben Nacht hatte ich dann noch einen gewöhnlichen Traum, an dessen Inhalt ich mich aber nicht mehr erinnern kann. Ich weiß nur, dass ich durch einen lauten Ruf: "Paul!" geweckt wurde. Ich erschrak und rannte aus dem Schlafzimmer, um zu sehen, wer mich gerufen hätte. Es war natürlich niemand da.

Nachdem ich wieder eingeschlafen war, gelangte ich in einen Klartraum, in dem ich wieder der Frauengestalt vom ersten Traum begegnete. Ich sagte ihr, dass ich das Wort "Rufen" nicht im wörtlichen Sinn gemeint hätte, sondern, dass ich ihr damit sagen wollte, sie solle mir im nächsten Traum zur Klarheit verhelfen. In der darauffolgenden Nacht erschien mir dann die Frauengestalt während einer gewöhnlichen Traumphase und klärte mich darüber auf, dass ich mich im Traum befand.

An diesem Beispiel ist nicht nur der Sachverhalt von Bedeutung, dass man mit einer Traumfigur offensichtlich eine Verabredung treffen kann, die sie einhält, sondern auch die Tatsache, dass es zu Missverständnissen zwischen dem Traum-Ich und einer Traumgestalt kommen kann, was da beide voneinander unabhängig denken. Obwohl noch Hunderte Klartraumbeispielen angeführt werden könnten, in denen sich die Traumfiguren so verhalten, als besäßen sie ein eigenes Bewusstsein wollen wir es bei den bisher geschilderten Beispielen belassen. Fragt man die Traumgestalten selbst, ob sie ein Bewusstsein hätten, so muss man mit Antworten der folgenden Art rechnen: "Dass *ich* ein Bewusstsein habe, das weiß ich; ob **Du** aber ein Bewusstsein hast, das bezweifle ich, dass Du eine so dumme Frage stellst!"

## 5. Diskussion und Folgerungen

Wenn wir die geschilderten Befunde in ihrer Gesamtheit betrachten, so ist folgendes festzuhalten: Sieht man einmal davon ab, dass die Klartraumgestalten im Rechnen nicht besser sind als Erstklässler, so sind einige von ihnen doch zu beachtlichen kognitiven Leistungen auf anderen Gebieten fähig. Obwohl wir uns sehr darum bemüht haben, Leistungsbereiche zu finden, in denen die Traumgestalten völlig versagen, haben wir derartige Bereiche bisher nicht entdeckt. Vom erfahrungswissenschaftlichen Standpunkt aus spricht also bisher nichts gegen die Annahme, dass Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein haben.

Obwohl sich diese Annahme niemals endgültig beweisen lässt, haben wir praktische Konsequenzen aus unseren Befunden gezogen, indem wir eine therapeutische Technik entwickelt haben, bei der die Traumgestalten so ernst zu nehmen sind, als hätten sie ein eigenes Bewusstsein. Dies heißt unter anderem, dass man einen Streit mit einer feindlichen Traumgestalt nicht durch kämpferische Auseinandersetzung, sondern im offenen Dialog schlichten sollte. Es zeigt sich dann, dass ursprünglich angriffslustige Traumgestalten häufig gesprächsbereit sind und sich mit dem Traum-Ich einigen. Die Einigung mit bedrohlichen Traumgestalten führt meist zu einer sofortigen Befreiung von Alpträumen sowie zu einer gleichzeitigen Beseitigung von Angstsymptomen im Wachzustand.

Zur Interpretation dieses Sachverhalts sei hier nur das Wichtigste gesagt. In der Bedrohung durch eine feindliche Traumgestalt kann sich ein innerseelischer Konflikt widerspiegeln, wobei es sich bei der bedrohlichen Gestalt häufig um die Personifikation eines "abgespaltenen", "verdrängten" oder "isolierten" Teilsystems der Person (im Sinne LEWINs 1969) handelt. Der offene Dialog und die Einigung mit der Traumgestalt bewirken dann, dass das ursprünglich isolierte System in Kommunikation mit anderen Systemen kommt, und in die Gesamtpersönlichkeit integriert werden kann. Die Einigung soll letztlich dazu führen, dass die verschiedenen Teilsysteme der Persönlichkeit nicht gegen-

einander, sondern miteinander arbeiten, um die Forderungen der sozialen und nicht-sozialen Lage gerecht zu werden. (Eine ausführliche Begründung der Klartraumtherapie aus gestalttheoretischer Sicht findet sich bei THOLEY und KRIST, im Druck,)

Im Hinblick auf unsere theoretischen Vorstellungen und therapeutischen Maßnahmen, stehen wir verschiedenen Auffassungen von C.G. JUNG (1948) nahe, auf die wir kurz eingehen wollen, weil dieser Autor bereits die Frage nach der Bewusstseinsfähigkeit von Teilsystemen der Persönlichkeit aufgeworfen hat. In der JUNGSchen Terminologie heißen diese Teilsysteme "Komplexe". Es handelt sich dabei seiner Meinung nach um abgespaltene oder abgesprengte Persönlichkeitsteile, wobei der Grund für die Abspaltung letztlich in der Schwierigkeit zu sehen ist, das Ganze des menschlichen Wesens zu bejahen. Unter der Berufung auf den Sachverhalt, dass Komplexe sich so auswirken können, als hätten sie eine eigene Persönlichkeit und dass sie im Traum sogar personifiziert auftreten würden, weist JUNG auf die Möglichkeit hin, dass Komplexe ein eigenes Bewusstsein haben könnten.

Die Gefährlichkeit der Komplexe besteht darin, dass sie durch das Aufsaugen von Energie eine neurotische Spaltung der Persönlichkeit herbeiführen können. Im Extremfall kann der Komplex sogar zum beherrschenden Teil der Persönlichkeit werden, indem er die Motorik, einschließlich des Sprach- und Ausdrucksverhaltens, übernimmt. Dies hat eine tiefgreifende Persönlichkeitsänderung zur Folge, die JUNG als Komplexidentität bezeichnet und die im Mittelalter Besessenheit hieß. Die Persönlichkeit kann sich auch in mehrere Teilpersönlichkeiten aufspalten, die abwechselnd die Steuerung des Verhaltens eines Menschen übernehmen.

Beachtenswert erscheint mir die Tatsache, dass auch bei solch schwerwiegenden Störungen ein rationaler und offener Dialog mit den "Besitz ergreifenden" Teilpersönlichkeiten zu dramatischen und andauernden Heilerfolgen (d.h. zur Integration der Teilpersönlichkeiten in die Gesamtpersönlichkeit) führt. Die Gesprächsführung wird hier im Unterschied zur Klartraumtherapie nicht vom Ich, sondern vom Therapeuten übernommen.

Da nach JUNG den Teilpersönlichkeiten ein Bewusstsein nicht abzusprechen ist, diese aber sich nicht prinzipiell von den Komplexen des gesunden Menschen unterscheiden, fühlt er sich um so mehr zur Frage berechtigt, ob man den Komplexen ein eigenes Bewusstsein zuschreiben könne.

## Zusammenfassung

Im Teil 1 wird expliziert, was es heißt, dass eine Traumgestalt ein eigenes Bewusstsein hat. Im Anschluss an phänomenologische und erkenntnistheoretische Ausführungen von DUNCKER wird einer Traumgestalt dann ein Bewusstsein zugeschrieben, wenn sie ein eigenes Ich besitzt, das von seinem Standort aus in analoger Weise wie das Traum-Ich an phänomenalen Gegebenheiten sinnlich, vorstellungsartig und gedanklich teilhaben kann. Es wird auf verschiedene Möglichkeiten hingewiesen, wie man die Frage, ob

Traumgestalten ein Bewusstsein besitzen, erfahrungswissenschaftlich angehen kann.

Im Teil 2 werden Versuche geschildert, in denen geprüft werden sollte, zu welchen kognitiven Leistungen Traumgestalten imstande sind. An diesen Versuchen nahmen neun geübte Klarträumer teil, die angewiesen wurden, den ihnen im Klartraum begegnenden Traumfiguren Aufgaben bestimmter Art zu stellen. Die Traumfiguren wurden gebeten (a) etwas zu zeichnen oder zu schreiben, (b) Wörter zu nennen, die dem Traum-Ich unbekannt sein sollten, (c) Reime zu bilden, (d) einfache Rechenaufgaben zu lösen. Es zeigte sich, dass ein Teil der Traumfiguren dazu bereit und fähig war, die Aufgaben erfolgreich zu bewältigen, wobei die Rechenleistungen allerdings schwach waren. Aus der Sicht der empirischen Befunde spricht nichts gegen die Annahme, dass Traumgestalten ein Bewusstsein haben. Hieraus wurde die Folgerung gezogen, dass man innerhalb der Klartraumtherapie so mit Traumgestalten kommunizieren soll, als seien diese rationale Wesen.

## Literatur

- BISCHOF, N.: Erkenntnistheoretische Grundlagenprobleme der Wahrnehmungspsychologie. In: W. METZGER (Hrsg.): Wahrnehmung und Bewusstsein. Handbuch der Psychologie, Bd. 1/I, 21-78 (Göttingen 1966).
- CHANG, C.C.: Teachings of Tibetan Yoga (New York 1963).
- DUNCKER, IC.: Phenomenology and epistemology of consciousness of objects. *Philosophy and Phenomenological Research* 7, 505-541 (1947).
- FARADAY, A.: Deine Träume - Schlüssel zur Selbsterkenntnis (Frankfurt 1980).
- GRAUMANN, C.F.: Bewusstsein und Bewusstheit - Probleme und Befunde der psychologischen Bewusstseinsforschung. In W. METZGER (Hrsg.): Wahrnehmung und Bewusstsein. Handbuch der Psychologie, Bd. 1/I, 79-127 (Göttingen 1966).
- JUNG, C.G.: Ober psychische Energetik und das Wesen der Träume (Zürich 1948).
- KÖHLER, W.: The obsessions of normal people. In: M. HENLE (Hrsg.): The selected papers of Wolfgang KÖHLER, 398-412 (New York 1971).
- KRIST, H.: Empirische Klartraumstudien (allgemein-psychologische Aspekte). Unveröffentlichte Prüfungsarbeit (Frankfurt/M. 1981).
- LABERGE, S.P.: Psychophysical parallelism in lucid dreams. *Lucidity Letter* 3! H.4, 3-4 (1983).
- LEWIN, K.: Grundzüge der topologischen Psychologie (Bern 1969).
- METZGER, W.: Der Ort der Wahrnehmungslehre im Aufbau der Psychologie. In: W. METZGER (Hrsg.): Wahrnehmung und Bewusstsein. Handbuch der Psychologie, Bd. 1/I, 3—20 (Göttingen 1966).
- METZGER, W.: Psychologische Aspekte des Traums. In: H.BÜRGER-PRINZ und P.-A. FISCHER (Hrsg.): Schlaf, Schlafverhalten, Schlafstörungen, 21—31 (Stuttgart 1967).
- PELLETIER, K. R.: Unser Wissen vom Bewusstsein (München 1982).
- PINES, M.: The brain changers. Scientist and the new mind control (New York 1977).
- RAUSCH, E.: (Selbstdarstellung). In: L. J. PONGRATZ, W. TRAXEL und E.G. WERNER (Hrsg.): Psychologie in Selbstdarstellung, Ed. 2, 211—255 (Bern 1979).

- RAUSCH, E.: Bild und Wahrnehmung (Frankfurt/M. 1982).
- RYLE, G.: Der Begriff des Geistes (Stuttgart 1969).
- SPERRY, R.W.: Hemisphere deconnection and unity in conscious awareness. *American Psychologist* 23, 723—733 (1968).
- STEWART, K.: Dream theory in Malaya. In: C,T. TART (Hrsg.): *Altered states of consciousness*, 159-167 (New York 1969).
- THOLEY, P.: Der Klartraum. Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung. Bericht über den 30. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Regensburg 1976, 376-378 (Göttingen 1977).
- THOLEY, P.: Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensumotorik. *Sportwissenschaft* 10, 7—35 (1980a).
- THOLEY, P.: Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen. *Gestalt Theory* 2, 175—191 (1980b).
- THOLEY, P.: Empirische Untersuchungen über Klarträume. *Gestalt Theory* 3, 21—61 (1981).
- THOLEY, P.: Bewusstseinsänderung im Schlaf: Wach` ich oder träum' ich?. *Psychologie heute* 9! 11.12, 68—78 (1982). Wiederabdruck in H. ERNST (Hrsg.): *Grenzerfahrungen. Psychologie heute, Sonderband 7* (Weinheim 1984).
- THOLEY, P.: Techniques for inducing and manipulating lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills* 57, 79—90 (1983a).
- THOLEY, P.: Relation between dream content and eye movement tested by lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills* 56, 875—878 (1983b).
- THOLEY, P.: Der Klartraum - Hohe Schule des Traums. In: K.B. SCHNELTING (Hrsg.); *Hilfe, ich träume!*. 100—118 (München 1984).
- THOLEY, P.: Review of a program of psychotherapeutic application of lucid dreaming. In: J. CACKENBACH und S.P. LABERGE (Hrsg.): *Lucid dreaming: New research on consciousness during sleep* (New York, im Druck).
- THOLEY, P. und H. KRIST; *Klarträumen* (Frankfurt/'M., im Druck).

# Bewusstseinsänderung im Schlaf

## Wach` ich oder träum` ich?

Paul Tholey

(erstmal erschienen in Psychologie Heute, Dezember 1982)

*Wenn der Alltag manchmal wie ein schlechter Traum erscheint, warum sollte es dann nicht umgekehrt möglich sein, einen Traum so zu erleben, als wär's am helllichten Tag? Das ist der Grundgedanke des „Klarträumens“, einer Bewusstseins-Technik, um eigene Träume im Schlaf bewusst zu verfolgen und aktiv zu gestalten. „Klarträume“ sind nicht nur faszinierend, sondern auch heilsam: Im Schlaf lassen sich „innerseelische Dialoge“ führen und Problemlösungen erreichen, die auch das Alltagsleben verändern.*

Stellen Sie sich vor, alles, was Sie gerade erleben, sei nur ein Traum. Dieses einfache Gedankenexperiment gibt Ihnen einen ersten anschaulichen Eindruck von einem Schlafzustand, der sich von gewöhnlichen Träumen grundlegend unterscheidet. *Lucid dreaming* heißt diese Art zu träumen im Englischen; denn während im normalen Traum das Bewusstsein getrübt ist, herrscht hier erstaunliche Klarheit: Der Klarträumende weiß, dass er träumt (Klarheit des Bewusstseinszustandes); er kann aktiv entscheiden, ob er zum Beispiel vor einer Alptraumfigur Reißaus nimmt oder sich mit ihr anfreundet (Klarheit über eigene Handlungsmöglichkeiten); er kann das Traumgeschehen wie im Wachzustand verfolgen (Klarheit des Bewusstseins) und ist sich dabei im klaren darüber, wer er ist und was er sich für diesen Traum vorgenommen hat (Klarheit über das Wachleben); schließlich sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt er wie im Wachen (Klarheit der Wahrnehmung). Einige erreichen sogar die höchste Stufe der Klarheit beim Träumen: Klarheit über das, was der Traum symbolisiert.

Menschen, die einen solchen Zustand traumhafter Klarheit noch nicht erlebt haben, ist anfangs natürlich völlig unklar, wie eine derartige Erfahrung aussieht. Die Übergänge vom gewöhnlichen zum klaren Träumen sind fließend, und Klarheit ist stets das Ergebnis langer Übung in dieser Technik.

Soviel kann das beschriebene Gedankenexperiment jedoch immerhin verdeutlichen: Im Klartraum sehen Dinge und Personen häufig genauso echt aus wie im Wachzustand. Auch der eigene Körper wird meist — allerdings nicht immer — wie im Wachen erlebt. Es nützt daher nichts, sich in den Arm zu kneifen, um zu unterscheiden, ob man wacht oder träumt: es stellt sich das gleiche Empfinden ein.

Woran kann man dann aber überhaupt erkennen, dass man träumt? Meistens daran, daß man Dinge erlebt, die im Widerspruch zum Wissen über das Wachleben stehen.

Da beim Klarträumen das Traumgeschehen nicht phantasiert, vorgestellt

erscheint, unterscheidet es sich auch deutlich von therapeutischen Imaginations-techniken wie dem „katathymen Bilderleben“ (4). Hierbei regt der Therapeut den auf einer Couch liegenden Patienten an, sich bestimmte Szenerien, etwa eine Wiese, vorzustellen. Es läuft dann ein „innerer Film“ ab, an dem das Ich des Patienten sich unter Umständen beteiligen kann. Gleichzeitig empfindet sich dieser aber in der Wachwelt und steht in sprachlichem Kontakt mit dem Therapeuten. Im Klartraum ist das nicht möglich, genauso wenig wie in gewöhnlichen Träumen. Klarträumende erleben sich in einer einzigen Welt, die manchmal der Wachwelt völlig zu gleichen scheint, die aber auch phantastische und symbolische Elemente enthalten kann.

Lange Zeit gab es verschiedene Erlebnisberichte, die jedoch kaum ernst genommen wurden, weil es noch keine geeignete Technik zur Herbeiführung von Klarträumen gab — eine unerlässliche Voraussetzung für eine empirisch-wissenschaftliche Überprüfung der Berichte. Außerdem wurde das Klarträumen häufig mit okkulten und spiritistischen Vorstellungen in Verbindung gebracht. Dazu wird man leicht verführt, weil manche Klartraumerlebnisse so ungewöhnlich sind: man kann zu fernen Orten und Zeiten, zu Lebenden und Toten, zu sinnlichen und außersinnlichen Welten reisen. Und da diese Reisen unglaublich echt empfunden werden, vergessen unkritische „Träumer“ leicht, dass es sich „nur“ um Traumerlebnisse handelt — oder, bildlich gesprochen, allenfalls um Reisen in die „inneren Räume“ der eigenen Persönlichkeit.

Unsere Forschungen haben aber gezeigt, dass Klartraumerlebnisse sich lückenlos in ein kritisch-realistisches Weltbild einfügen und sich mit den Methoden experimenteller Erlebnisbeobachtung systematisch untersuchen lassen (12). Die vielfältigen Möglichkeiten des Klarträumens sind überhaupt erst voll auszuschöpfen, wenn man dies erkennt.

Meine Beschäftigung mit Klarträumen geht auf Selbstversuche im Jahr 1959 zurück. Damals war mir das Phänomen völlig unbekannt. Ich stand am Anfang meines Psychologiestudiums und begann mich für den Inhalt meiner Träume zu interessieren, konnte mich aber nur sehr schlecht an sie erinnern. Da kam mir die Idee, es müsste möglich sein, die Träume bewusst mitzuerleben. Zunächst brauchte ich dafür eine Methode, durch die ich mir während des

Träumens der Tatsache bewusst werden konnte, dass ich träumte. Der Grundgedanke, von dem ich mich leiten ließ, war einfach: Wenn ich bereits im Wachzustand eine kritisch-reflektierende Einstellung gegenüber meinem aktuellen Bewusstseinszustand entwickle, indem ich mich frage, ob ich wache oder träume, dann überträgt sich diese Einstellung möglicherweise auch auf den Traumzustand im Schlaf. Treten ungewöhnliche Ereignisse auf, kann ich erkennen, daß ich träume.

Also stellte ich mir mehrmals am Tag die kritische Frage, ob ich wachte oder träumte. Obwohl niemals der geringste Zweifel über meinen Bewusstseinszustand aufkam, zwang ich mich, sehr sorgsam zu prüfen, ob irgend etwas Ungewöhnliches zu entdecken war.

Nach vier Wochen hatte ich Erfolg. Inzwischen habe ich Tausende von Klarträumen erlebt. Die Methode, die ich anfangs benutzte, wurde in späteren Untersuchungen, an denen über 200 Personen teilnahmen, verfeinert und erweitert.

Die Vorzüge des Klarträumens sind zahlreich: Klarträume gehören nicht nur zu

den aufregendsten Erlebnissen, die ein Mensch haben kann, sie lassen sich auch in verschiedenen Bereichen theoretisch und praktisch nutzen. Da man während des Klarträumens im Wachzustand geplante Versuche und Beobachtungen anstellen kann, eignen sie sich ausgezeichnet, um psychologische und physiologische Traumtheorien experimentell zu überprüfen (8, 9, 13). Insbesondere ermöglicht die Klartraumtechnik auch die gefahrlose Untersuchung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, die gegenwärtig immer mehr in den Blickpunkt des wissenschaftlichen Interesses rücken. Denn durch die Klartraumtechnik werden bewusstseinsweiternde Erfahrungen möglich, ohne schädliche Drogen einnehmen zu müssen.

Im Klartraum sind manche Personen, wie sich bei unseren Untersuchungen zeigte, zu beachtlichen kreativen Leistungen fähig. Während des Klarträumens tauchen Bildmotive, Gedichte oder Lieder auf, oft als eigene Inspiration, häufig werden sie aber auch von anderen Traumgestalten vorgetragen oder vorgesungen.

Ferner kann man das Klarträumen innerhalb des Sports anwenden — ähnlich wie das neuerdings so beliebte „mentale Training“. Das Erlernen schwieriger Koordinationen von Wahrnehmung und Bewegung wird wesentlich erleichtert, wenn man zum Beispiel mehrfache Salti gefahrlos während des Klarträumens einstudiert (13).

Vor allem aber hat das Klarträumen eine noch kaum abzuschätzende Bedeutung für Psychohygiene und Psychotherapie. Der aktive Umgang mit anderen Klartraumgestalten hilft, auch das Alltagserleben und -verhalten zu verändern. Zumindest einige therapeutisch wirksame Prinzipien will ich etwas näher schildern. Ähnliche Prinzipien sind etwa dem malaysischen Eingeborenenstamm der Senoi seit langem bekannt (vergleiche Psychologie heute 1/82: „Traumzeit im Dschungel“). So regen die Senoi ihre Kinder dazu an, vor feindlichen Traumfiguren nicht zu fliehen, sondern die Konfrontation mit ihnen zu suchen und gegebenenfalls mit ihnen zu kämpfen. Die englische Psychologin Ann Faraday (3) knüpft an die Traumpraxis der Senoi an und stellt anhand eigener Fallbeispiele fest, dass die bedrohlichen Traumgestalten nach der Konfrontation sehr unterschiedliche Reaktionen zeigen können. Einige verlieren sofort ihre Bedrohlichkeit, andere sind weiterhin aggressiv und können erst im Kampf besiegt werden, wobei die Traumgestalten sich ihrerseits unterschiedlicher Angriffstechniken bedienen.

Um diese Traumkämpfe zu erklären, bezieht Ann Faraday sich auf den Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls. Er meinte, dass alle Teile des Traums projizierte Teile der Persönlichkeit darstellen. Zwei Teilpersönlichkeiten, die in ständigem Kampf miteinander liegen, spielen dabei eine besondere Rolle. Die eine nennt Perls *Topdog* (Oberhund); dieser Persönlichkeitsteil erinnert an das Freudsche Über-Ich, er verkörpert die Strafen androhende Stimme des Gewissens und gebärdet sich mit seinen Ver- und Geboten wie ein Tyrann. Seine übertriebenen Forderungen führen dazu, daß die jeweilige Person sich nicht mehr zu grundlegenden — etwa sexuellen — Bedürfnissen bekennt, sondern sie „abspaltet“.

Gegenspieler des *Topdog* ist der *Underdog* (Unterhund). Er versucht, die moralischen Forderungen des *Topdog* zu umgehen und die Bedürfnisbefriedigung auf ebenso trickreiche wie unterwürfige Weise durchzusetzen.

Die Entstehung von *Topdog/Underdog*-Konflikten ist für Perls das Resultat einer

falschen Erziehung. Durch Strafandrohung oder Liebesentzug wird das Kind autoritär gezwungen, die Forderungen seiner Erzieher zu übernehmen. Die inneren Gewissensstimmen bleiben ihm fremd, sie wenden sich gegen das Kind und erzeugen Angst. Der so entstandene Konflikt ist nicht zu lösen, indem man sich der drohenden Stimme des *Topdog* beugt und zu einem seine Bedürfnisse verleugnenden Menschen ohne Unterleib wird – aber auch nicht, indem man stets dem *Underdog* nachgibt. Vielmehr kommt es darauf an, seine Bedürfnisse anzuerkennen und sie so in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren, dass ihre Befriedigung oder Nichtbefriedigung allein von der sachlichen und sozialen Situation abhängig gemacht wird, nicht aber von den verinnerlichten Stimmen autoritärer Erzieher.

Faraday geht nun davon aus, dass die bedrohlichen Traumgestalten häufig *Topdog*- oder *Underdog*-Figuren darstellen. Kommt es zu einer Konfrontation mit diesen Gestalten, hat man nur beim *Topdog* mit heftiger Gegenwehr zu rechnen; denn er ist der Persönlichkeit feindlich gesinnt. Anders beim *Underdog*: Mit ihm kann man sich sofort versöhnen; denn die Grundbedürfnisse, die er vertritt, sind ja nicht an sich schlecht, sondern werden erst durch den *Topdog* verteufelt.

Die Klarraumtechnik hat es ermöglicht, Faradays Hypothesen systematisch zu überprüfen (13). Bei der folgenden Diskussion dieser Hypothesen stütze ich mich nicht nur auf eigene Untersuchungen, sondern auch auf Fallbeispiele des Psychotherapeuten Norbert Sattler, der die Klarraumtechnik bereits erfolgreich bei seinen Klienten angewandt hat.

Tatsächlich, das ergaben die Befunde, zeigen die Traumgestalten nach der Konfrontation unterschiedliche Reaktionen. Die einen verlieren sofort ihre Bedrohlichkeit, die anderen bleiben weiterhin feindlich. Bei den ersteren könnte es sich in verschiedenen Fällen in der Tat um Verkörperungen „abgespaltener“ Bedürfnisse gehandelt haben. Jedenfalls stimmt dies mit den Selbstinterpretationen der Träumer überein – und nach Faraday ist eine Selbstinterpretation der Träume sinnvoll. Ein Klient beispielsweise, der im Klarraum einem Einbrecher mit Hund begegnete, glaubte in diesem eigene aggressive Tendenzen zu erkennen, die er sich zuvor nicht eingestanden hatte. Durch den im Klarraum geführten Dialog mit dem Einbrecher gewann er die Einsicht, dass derartige Tendenzen gar nicht so schlimm sind und man sich sogar zu ihnen bekennen sollte. Solche selbst gewonnenen Einsichten sind nach unseren Erfahrungen hilfreicher als Hinweise des Therapeuten.

Klarträume, in denen feindlich gesinnte Figuren unmittelbar nach der Konfrontation ihre Bedrohlichkeit verloren, hatten in einigen Fällen auch dann äußerst positive Auswirkungen auf das Traum- und Wachleben, wenn der Traum nicht zu interpretieren war. Etwa im folgenden Beispiel, dem ersten Klarraum einer Studentin:

*Ich bin in einem Haus, in dem ich früher als Kind gelebt habe und das oft in meinen Träumen vorkommt (das weiß ich bewusst aber erst seit diesem Traum hier). Dort stehe ich hinter der Tür unserer alten Wohnung in Erwartung einer Gruppe von Leuten, die kommen und mir Böses antun wollen. Ich möchte wegrennen, weil alles in mir vor Angst zusammenschrumpft und Abhauen die einzige Möglichkeit zu sein scheint, diese existentielle Angst loszuwerden. Da fällt*

*mir ein: „Tholey hat gesagt, man braucht nicht wegzurennen; ich kann die Leute auch fragen, was sie von mir wollen.“ Also habe ich mich auch dazu entschlossen. Das war die schlimmste Zeit: In Erwartung der Katastrophe den Drang, sich da rauszuretten, zu unterdrücken und das Ganze auf sich zukommen zu fühlen. Dann kommen sie zur Tür herein: eine Gruppe von Menschen in langen Gewändern, kommen sie an wie Furien; als erster ein überlebensgroßer Mann mit kaltblauem Gesicht und glühenden Augen, kommt auf mich zu. Ich nehme allen Mut und alle Angst zusammen und blicke dem Mann in das Gesicht und frage so böse, wie ich kann: „Was machen Sie hier? Was wollen Sie von mir?“ Der Mann schaut mich an, und seine Augen werden ganz traurig, und sein Blick wird hilflos, und er sagt: „Wieso? Du hast uns doch herbestellt. Du brauchst uns doch für Deine Angst.“ Und da schrumpft der Mann zu normaler Größe, sein Gesicht wird normal und seine Augen glühen nicht mehr.*

Nach diesem Traum fühlte sich die Studentin, die zuvor unter schweren Alpträumen gelitten hatte, wie erlöst. Die Alpträume kehrten nicht wieder, und sie fühlte sich auch im Wach-Alltag weniger ängstlich als früher. Dass Ängste in mehreren Fällen rasch und nachhaltig beseitigt werden konnten, bedeutet vermutlich, daß in den betreffenden Klarträumen Spannungen abgebaut wurden. Der Spannungsabbau zeigt sich häufig nicht nur darin, dass die Traumgestalten ihre Bedrohlichkeit verlieren, sondern sie schrumpfen regelrecht; aus ihnen „entweicht die Luft wie aus einem Ballon“ — so drückte ein Klient es aus.

Wenden wir uns nun den Klarträumen zu, in denen die feindseligen Traumfiguren auch nach der Konfrontation aggressiv blieben. Einige Beispiele — wie der folgende Klartraumbericht einer männlichen Person — scheinen mit Faradays Hypothese übereinzustimmen, es handele sich hier um *Topdog*-Figuren:

*Ich wollte jetzt eine Traumfreundin aufsuchen. im gleichen Augenblick stellte sich mir meine Mutter, die ich zuvor nicht gesehen hatte, mit drohendem Blick in den Weg. Da fragte ich sie einfach, ob sie mir helfen könne, eine Traumfreundin zu finden. Jetzt wurde sie richtig böse. Sie sagte, ich hätte nur mein Vergnügen im Kopf, und beschimpfte mich in der übelsten Weise. Als ich mich davon nicht beeindrucken ließ, verwandelte sie sich in eine Hexe, die mich mit ihren krallenartigen Händen angreifen wollte. Ich packte sie aber bei den Haaren und schleuderte sie in hohem Bogen in ein Gebüsch. Dort verwandelte sie sich in ein raubtierartiges Ungeheuer, das sich blitzschnell auf mich stürzte. Doch auf einen solchen Angriff gefasst, schlug ich mit voller Kraft auf das Untier ein. Es verkleinerte sich, verlor seine Bedrohlichkeit und kroch schließlich in das Gebüsch zurück. Mich überkam ein erlösendes Gefühl des Triumphes.*

Der Träumer deutete die MutterHexe-Raubtier-Figur als einen Topdog, der seine Sexualität unterdrückte. Er wies dabei auf ihm bekannte ähnliche Beispiele von Faraday hin. Tatsächlich weist der geschilderte Klartraum auffällige Gemeinsamkeiten mit vergleichbaren Beispielen von Faraday auf: 1. die kämpferische Auseinandersetzung mit der Traumgestalt; 2. deren Wandlungen im Verlauf des Kampfes, und 3. das Hochgefühl des Traum-Ichs nach dem errungenen Sieg. Trotzdem möchte ich davor warnen, Faradays Auffassungen vorbehaltlos zu übernehmen. Bei den gebieterisch drohenden Traumgestalten kann es sich auch um Personifizierungen durchaus berechtigter Gewissensforderungen handeln, gegen die

anzukämpfen nicht sinnvoll ist. Nur wenn eine Traumgestalt sich nicht auf ein Gespräch einlässt, sondern weiterhin das Traum-Ich beschimpft und bedroht, sollte man sich, wenn gar nicht anders möglich, auf eine kämpferische Auseinandersetzung mit ihr einlassen. Nach unseren Erfahrungen genügt jedoch meist eine klare und deutliche Distanzierung von den Beschimpfungen oder übertriebenen Ansprüchen einer Traumgestalt, um ihr die Bedrohlichkeit zu nehmen.

Noch eine kurze Anmerkung: Ich halte die Perlsschen Begriffe des *Topdog* und des *Underdog* für ebenso irreführend wie die vergleichbaren Freudschen Begriffe des Über-Ich und des Es; zum einen, weil unter diesen Begriffen jeweils eine Mannigfaltigkeit von Teilsystemen der Persönlichkeit zusammengefasst wird, die man scharf voneinander trennen sollte; zum anderen, weil durch den Gebrauch dieser Ausdrücke der Eindruck erweckt wird, die Gesamtpersönlichkeit bestünde aus mehreren Teilpersönlichkeiten mit eigenen Absichten. Zu einer Personifizierung von Teilsystemen der Persönlichkeit kommt es jedoch bei Gesunden nur unter ganz besonderen Bedingungen, wie beispielsweise im Traum, wobei wir über Ursachen und Wesen solcher Personifizierungen noch nicht viel wissen.

Das folgende Klartraumbeispiel, das von einer männlichen Person stammt, soll zeigen, dass hinter bedrohlichen Traumgestalten auch berechnete Gewissensforderungen stecken können.

*Ich höre jetzt aus dem Nebel einen Mann mit böser Stimme rufen, ich solle nur näherkommen, wenn ich etwas erleben wolle. Obwohl mir das nicht ganz geheuer ist, nähere ich mich dem Mann. Durch den Nebel sehe ich, daß er etwa zwei Meter groß ist. Der Mann schreit plötzlich: „Fasst ihn!“ Sofort stürzt ein riesiger Bär auf mich zu. Ich bleibe kampfbereit stehen. Da schrumpft das Tier und wird zu einem harmlosen Teddybär. Als nächstes Untier kommt eine Riesenechse auf mich zu — sie verwandelt sich in eine kleine Eidechse. Schließlich rennt ein wilder Wolfshund auf mich zu, der sich dann, als ich mutig stehen bleibe, in ein Schoßhündchen verwandelt. Ich frage den Mann, ob er nicht einsehen würde, dass er mich nicht mit solch primitiven Methoden besiegen könne/Er antwortet: „Doch; ich gebe auf!“ Als ich ihn bitte, mir ein Gedicht aufzusagen, antwortet er: „Was, jetzt soll ich dir auch noch ein Gedicht aufsagen! Na also gut!“ Das Gedicht handelt von Odysseus, mit dem ich mich in meiner Jugend identifiziert habe. Es stellt aber nicht die positiven, sondern die negativen Seiten dieses „Helden“ heraus. Es wird mir sofort klar, dass es sich um Schwächen meiner eigenen Person handelt, die sich in jüngerer Zeit unangenehm bemerkbar gemacht haben, und ich entschieße mich voller Schuldgefühl, etwas dagegen zu tun. Im gleichen Augenblick kommt der Mann auf mich zu und sagt mir freundlich: „Jetzt ist es mir angenehm, in deiner Nähe zu sein.“ Als ich ihn daraufhin frage, ob er mir noch einen Rat geben könne, gibt er mir einen wichtigen Hinweis für mein Verhalten in einer aktuellen Konfliktsituation, die mich vor dem Einschlafen beschäftigt hat...*

Dieser Klartraum ist meines Erachtens ein gutes Beispiel für den richtigen Umgang mit feindlichen Traumgestalten. Das Traum-Ich lässt sich durch die primitive Kampfweise des Mannes, der aus dem Hintergrund Tiere lossetzt, nicht aus der Ruhe bringen. Es sieht andererseits aber ein, dass es bestimmte Schwächen besitzt, die ihm durch das Gedicht aufgezeigt wurden. Vermutlich hat hier

bereits die innere Bereitschaft, gegen diese Schwächen anzukämpfen, zur Aussöhnung mit dem Mann sowie zu dessen Hilfsbereitschaft geführt. Man kann dieses Beispiel im übrigen als Gegenstück zu dem Klartraum mit der Mutter-Hexe-Ungeheuer-Figur ansehen. Während dort die Auseinandersetzung im Verlauf des Traums immer primitiver wird, nimmt sie hier reifere Züge an. Die Form der Auseinandersetzung wird wesentlich durch die innere Einstellung und das Verhalten des Traum-Ichs bestimmt.

Fassen wir vorläufig zusammen: Es traten unter den Träumen mit bedrohlichen Gestalten tatsächlich solche auf, die man, wenn man sich der bildlichen Ausdrucksweise von Perls anschließt, als *Topdog/Underdog* Konflikte deuten könnte. Doch ist vor allzu schematischen Interpretationen und starren Verhaltensregeln zu warnen. Nach unseren Befunden ist die offene Begegnung mit einer feindlichen Traumgestalt und der offene Dialog mit ihr die beste Methode, um herauszufinden, wer diese Gestalten „sind“, was sie „wollen“ und wie man mit ihnen umgehen sollte. Eine kämpferische Auseinandersetzung scheint zumindest für den geübten Klarträumer weder notwendig noch sinnvoll zu sein.

Die Tatsache, dass im Zusammenhang mit psychotherapeutischen Fragen bevorzugt auf Klartraumbeispiele mit bedrohlichen Traumgestalten hingewiesen wurde, mag vielleicht den Eindruck erwecken, dass solche Gestalten relativ oft beim Klarträumen auftreten; genau das Gegenteil trifft aber zu.

Der geübte Klarträumer begegnet immer häufiger freundlich gesinnten Traumfiguren, die ihm mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Die Ratschläge der Traumgestalten sind zum Teil auch für das Wachleben von großer Bedeutung. Hier sei nur ein einziges Beispiel angeführt. Es stammt von einem Mann, der aufgrund verschiedener äußerer Umstände in eine schwere Depression geraten war. Er schlief mit dem Gedanken ein, im Traum einen Helfer um Rat zu bitten. Im Klartraum begegnete er dem Tod, der in der Gestalt eines Kapuzenmannes auftrat. Der Tod machte ihm eindrucksvoll klar, wie nichtig eigentlich seine Probleme waren, und dass er sich doch über sein Leben freuen sollte. Für den Träumer war dies ein Schlüsselerlebnis, das zu einer sofortigen Behebung seiner seelischen Verstimmung führte.

Die Begegnung mit dem Tod weist eine überraschende Parallele zu einer — dem Träumer unbekannt — Stelle in Carlos Castanedas „Reise nach Ixtlan“ (1) auf. Dort wird der Tod als der einzige weise Ratgeber bezeichnet, der immer dann als Helfer auftritt, wenn einem alles zu missglücken scheint. Auch andere Klartraumerlebnisse, wie beispielsweise Begegnungen mit einem Doppelgänger oder außerkörperliche Erscheinungen, besitzen eine auffallende Ähnlichkeit mit den bei Castaneda geschilderten Erlebnissen. Diese Phänomene sind so eindrucksvoll, dass man leicht zu mythologischen oder okkulten Annahmen verführt wird. Ist man sich jedoch darüber im klaren, dass es sich lediglich um Traumerlebnisse handelt, so lassen sich daraus wichtige Erkenntnisse gewinnen.

## Literatur

(1) Castaneda, C.: Reise nach Ixtlan. Die Lehre des Don Juan, Frankfurt/M.

1976.

- (2) Cramer, C.: Traumzeit im Dschungel, *Psychologie heute* 1/82, S. 63-69.
- (3) Faraday, A.: *Deine Träume — Schlüssel zur Selbsterkenntnis*. Frankfurt/M. 1980.
- (4) Leuner, H. (Hrsg.): *Katathymes Bilderleben. Ergebnisse in Theorie und Praxis*. Bern 1980.
- (5) Perls, F.: *Gestalt-Therapie in Aktion*, Stuttgart 1976.
- (6) Stewart, K.: Dream theory in Malaya. In: Ch. T. Tart (Hrsg.): *Altered states of consciousness*, New York 1972, S. 159—167.
- (7) Tart, Ch. T.: From spontaneous event to lucidity: a review of attempts to consciously control nocturnal dreaming. In: B. B. Wolman (Hrsg.): *Handbook of dreams. Research, Theories and applications*, New York 1979.
- (8) Tholey, P.: *Die Überprüfung psychophysiologischer Traumtheorien mit Hilfe der Klarraumtechnik*, Vortragsmanuskript, Frankfurt/M. 1973.
- (9) Tholey, P.: *Der Klarraum. Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung*. In: Bericht über den 30. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Regensburg 1976. S. 376—378, 1977.
- (10) Tholey, P.: *Gestaltpsychologie*. In: R. Asanger u. G. Wenninger (Hrsg.): *Handwörterbuch Psychologie*. S. 178—184, Weinheim 1980a.
- (11) Tholey, P.: *Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensumotorik aus gestalttheoretischer Sicht*, *Sportwissenschaft* 10, S. 7—35, 1980b.
- (12) Tholey, P.: *Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen*, *Gestalt Theory* 2, S. 175—191, 1980c.
- (13) Tholey, P.: *Empirische Untersuchungen über Klarträume*, *Gestalt Theory* 3, S. 21-61, 1981.