



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

KLARTRÄUMEN

EIN PHÄNOMEN UND SEINE „ANWENDUNG“ IN DEN RELIGIONEN

Verfasser

Rainer Heincz

Angestrebter akademischer Grad

Magister der Philosophie (Mag. Phil.)

Wien, A.D. 2010

Studienkennzahl lt. Studienbuchblatt: A 057 011

Studienrichtung: Individuelles Diplomstudium Religionswissenschaft

Betreuer: Univ.-Prof. DDr. Johann Figl

Inhalt:

Danksagung	5
Einleitung	6
Schlaf und Traum	7
Theorien über Träume und ihre Bedeutung	11
Freud und andere Tiefenpsychologen	14
Gestalttherapie und Gestalttheorie	17
Katathymes Bilderleben	23
Das Traumwundervolk der Senoi	25
Von OOB, NDE, Visionen und Astralreisen	27
Vom Traum zum Klartraum	28
Definition	28
Kurze Geschichte des Klartraums	29
Westliche Klartraumforschung	31
Kurzbiographie Paul Tholeys	31
Der Kritische Realismus als Voraussetzung	32
Paul Tholey und seine Klartraumforschung	32
Reflexionstechnik- Traum ich oder wach ich?	32
Techniken beim Einschlafen	34
Traumtests	35
Widerstände	39
Möglichkeiten des Umganges mit Traumgestalten	41
Möglichkeiten des Umganges mit dem Traum- Ich	42
Das Ende von Klarträumen	43
Psychotherapeutische Relevanz von Klarträumen	44

Psychophysiologische Untersuchungen	44
Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein?	47
Vom Träumer zum Krieger	51
Stephen La Berge	54
Techniken von La Berge	54
Wozu träumt Stephen LaBerge luzid?	55
Klarträume in den Religionen	57
Hinduismus	57
Tibetischer Buddhismus	59
Bön	64
Taoismus	66
Sufismus	67
Der „Neo- Schamanismus“ des Carlos Castaneda	69
Gurdjieff und Ouspensky	75
Grenzbereiche und offene Fragen	79
"Klarheit" im Schlaf – „Erwachen“ im Wachzustand?	83
Literaturverzeichnis	87
Anhang	
Abstract	91
Curriculum Vitae	92

Danksagung:

Mein Dank, den ich am Anfang meiner Arbeit ausdrücken möchte, gilt in erster Linie meiner Familie, die mich in mannigfaltiger Weise unterstützt hat.

Nicht nur für diese Arbeit, auch für meine persönliche Entwicklung wichtig, waren meine Lehrtherapeuten in der gestalttheoretischen Psychotherapie Hans- Jürgen Walter, Rainer Kästl, Gerhard Stemberger und Dieter Zabransky, sowie alle Mitglieder der ÖAGP, speziell der Ö21.

Zu Dank bin ich auch all den Menschen verpflichtet, die mir ihre Klartraumerfahrungen mitgeteilt haben, ob persönlich, oder auf virtuellem Wege in so manchen Internetforen.

Weiters bedanke ich mich natürlich bei allen Korrekturleser und -leserinnen, neben den gefundenen Rechtschreibfehlern sind auch andere wichtige Inputs von Euch gekommen.

Nicht zuletzt gebührt mein Dank den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Instituts für Religionswissenschaft an der Fakultät für Katholische Theologie. Im Besonderen natürlich Univ. Prof. DDr. Johann Figl, der diese Arbeit betreut und begutachtet hat.

Einleitung

In der vorliegenden Diplomarbeit soll das Phänomen Klartraum, Träume, bei denen der Träumer weiß, dass er träumt und sich dadurch neue Optionen eröffnet, genauer untersucht werden.

Zunächst wird der Vorgang des Träumens allgemein besprochen. Neben den hirnhysiologischen Vorgängen beim Schlafen und den neurowissenschaftlichen Zusammenhängen, werden die gängigen Ansichten zum Traum allgemein und seiner Bedeutung in einem historischen Abriss, mit einer Betonung der gegenwärtigen psychologischen und psychotherapeutischen Theorien, dargestellt.

Nach dem Versuch einer Definition des Klartraumes, werden die beiden bekanntesten Vertreter der westlichen Klartraumforschung, Paul Tholey und Stephen La Berge und ihre Arbeiten vorgestellt.

In den folgenden Kapiteln werden die speziellen Klartraumtechniken, ausgehend von einer historischen Auflistung, der verschiedenen religiösen Strömungen eingehend besprochen. Die Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, in einzelnen Fällen bedürfte es noch ausgedehnterer Quellenrecherchen. Dargestellt werden Richtungen, welche Klarträumen dezidiert als Technik anwenden, um im Rahmen ihres Interpretationssystems spirituellen Fortschritt zu erzielen.

Abschließend werden noch offene Fragen diskutiert und die Möglichkeiten, die Klarträumen, neben sportlichen Trainingsmethoden, psychotherapeutischer Selbsterfahrung oder reinem Lustgewinn bieten könnten, angedacht. Welche Vorteile könnte es bringen ein Bewusstsein der Klarheit in das alltägliche Wachbewusstsein zu übertragen?

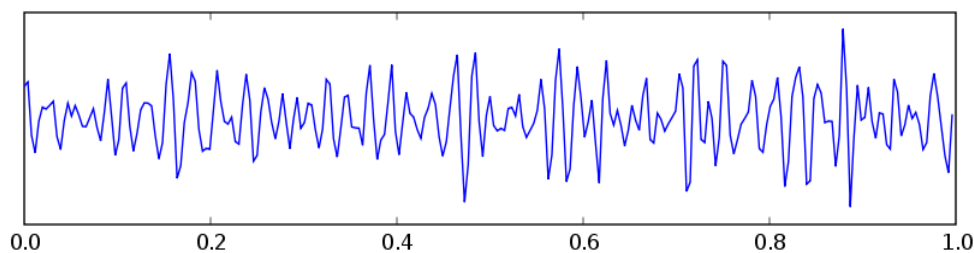
Schlaf und Traum

Die (natur-) wissenschaftliche Erforschung des Schlafs und im besondere des Traums ist ein relativ junges Gebiet. Wissenschaftliche Vertreter des Materialismus und Behaviorismus erkannten am Schlaf und Traum nichts Interessantes. Träume galten sozusagen als Leerlauf des Geistes. Auch fehlten die technischen Möglichkeiten Gehirnvorgänge zu untersuchen. Erst die moderne Hirnforschung hat mit zunehmender Erkenntnis des Hirnstoffwechsels Entscheidendes zum Verständnis beizutragen. Ebenso wurden die technischen Möglichkeiten, neuronale Vorgänge im Gehirn darzustellen immer größer und verfeinert (EEG, Bildgebende Verfahren wie CT, MR oder PET,..).

Hirnströme, Schlafstadien, NREM- und REM-Schlaf¹

Leitet man elektrische Hirnaktivität mit Hilfe von Elektroden (EEG) ab, lassen sich unterschiedliche Wellenformen und damit Bewusstseins- bzw. Schlafzustände unterscheiden:²

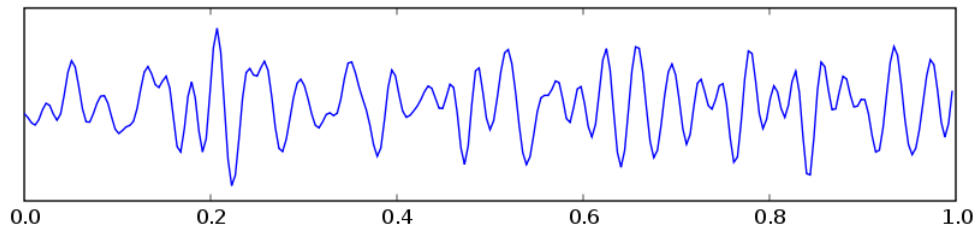
Gamma- Wellen haben eine hohe Frequenz (38 – 70 Hz) und sind mit freiem Auge am EEG-Streifen kaum erkennbar. Sie sprechen für starke Aktivitäten in den betroffenen Arealen, wie sie bei starker Konzentration, starken Stimuli oder intensiven Lernprozessen auftreten.



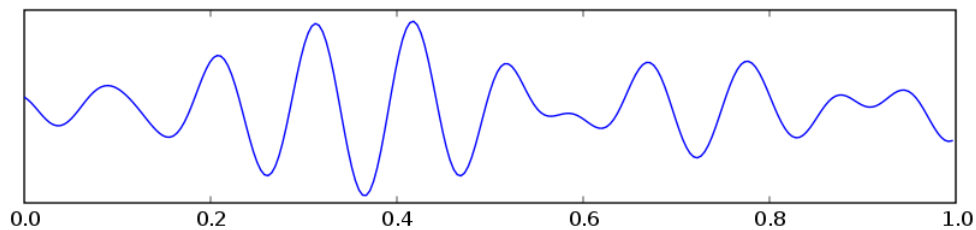
¹ Vgl. Crutchfield/Krech (1992), Band 5, S.77ff., <http://www.saar.de/~luci/Klartraum/Intro.html> (2009-12-10) und <http://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf> (2009-12-10)

² Die Abbildungen der folgenden Wellenmuster unterliegen der GNU- Lizenz für freie Dokumentation und wurden von Hugo Gamboa erstellt. Sie wurden dem Artikel über EEG in <http://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografien> (2009-12-10) entnommen.

Beta- Wellen mit einer Frequenz von 14- 38 Hz sind typisch für den Wachzustand. Im höheren Bereich können sie für Streß oder Angstreaktionen sprechen.

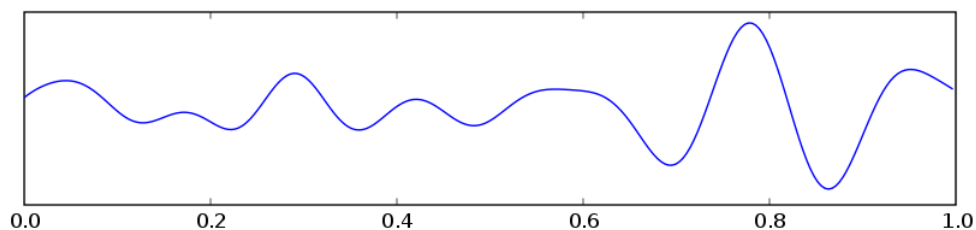


Alpha- Wellen mit einer Frequenz von 8- 13 Hz sprechen bereits für einen entspannten Zustand. Oft genügt schon das Schließen der Augen, um sie zu evozieren. Daher treten Alpha-Wellen auch beim Einschlafen auf.



Mit dem Einsetzen der *Theta- Wellen* spricht man vom Schlafstadium I. Sie haben eine Frequenz von 4- 7 Hz. Die Muskelspannung wird hier reduziert. Dieses Muster tritt jedoch auch bei andere Bewusstseinszuständen auf wie z.B. Meditation oder Hypnose.

Vianna Stibal zum Beispiel benutzt, in dem von ihr entwickelten ThetaHealing, beschrieben in ihrem gleichnamigen Buch, einen tiefen Entspannungszustand, in dem vor allem Theta-Wellen gemessen werden, um Heilungsprozesse durch Umprogrammierung von falschen Lebensgrundsätzen in Gang zu setzen.³



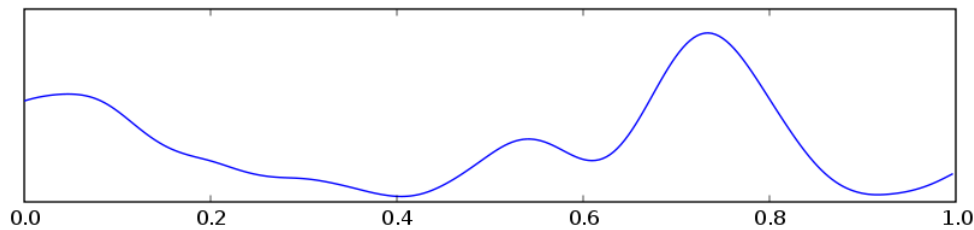
Kennzeichnend für den Übergang von Wachen in den Schlaf und das Einsetzen des stabilen Schlafes sind sogenannte Vertex- Wellen, Schlafspindeln und K- Komplexe. Diese treten

³ Sie beruft sich dabei auf eine 2002 im American Journal of Psychiatry 159 (Changes in brain function of depressed subjects during treatment with placebo, S. 122- 129) veröffentlichte Studie von Leuchter et al., wo beschrieben wird, dass die Wirksamkeit eines Placebos mit einer Zunahme der präfrontalen Theta Aktivität korreliert.

auch noch vereinzelt beim Übergang in die Tiefschlafphase auf. Mit dem Auftreten von Schlafspindeln spricht man vom Stadium II.

Das Stadium III beginnt mit dem Einsetzen der *Delta-Wellen*. Diese weisen eine Frequenz von 0,5- 4 Hz auf.

Überwiegen im EEG die Delta- Wellen so spricht man von Stadium IV, dies ist die tiefste Schlafphase, der Mensch ist nur schwer erweckbar.



Ausgehend vom Wachzustand durchläuft der Schläfer die Stadien I, II, III und (allerdings nicht immer) IV. Manche Autoren zählen noch eine sog. Einschlafphase dazu, damit käme man auf 5 Stadien. Von diesem Tiefpunkt wird die Schlafkurve wieder rückwärts „durchschlafen“. Dieser Zyklus dauert zwischen 80 und 110 Minuten, danach folgen weitere Zyklen oder das Erwachen.

Der erste Schlafzyklus ist bei vielen Menschen um etwa 5-10 Minuten länger als die weiteren. Das Gehirn geht beim Einschlafen somit von einem Zustand starker Aktivierung und unsynchronisierten elektrischer Wellen, in einen Zustand verringerter Neuronentätigkeit, verdeutlicht durch Wellen mit synchronisierten Formen über.

Ein weiteres wichtiges Phänomen in der Schlafforschung sind die in manchen Schlafphasen auftretenden schnellen Augenbewegungen, sogenannte „rapid eye movements“.

Man kann daher auch zwischen REM und NREM- Schlaf („Non rapid eye movement“, manchmal auch als SEM „slow eye movement“ bezeichnet) unterscheiden.

Lange Zeit nahm man eine direkte Verbindung zwischen Träumen und REM- Phasen an, d.h. man glaubte, Träume treten nur im REM- Schlaf auf, welcher wiederum nur am Ende eines kompletten Schlafzyklus auftritt, d.h. wenn die Schlafphasen rückläufig bis zur Phase I rascher durchlaufen werden. Hier kommt es zu charakteristischen Augenbewegungen.

Gleichzeitig ist der Körper maximal relaxiert und über eine neuronale Hemmung bewegungsunfähig, Penis bzw. Klitoris zeigen meist eine Erektion, Puls- und Atemfrequenz steigen. Dies passiert zum Abschluß eines jeden Schlafzyklus, wobei sich bei jedem Zyklus das Verhältnis von REM- zu NREM- Schlaf zu Lasten des REM- Schlafes verschiebt. In den frühen Morgenstunden träumen wir also, wie jeder selbst beobachten kann, meist am längsten

und intensivsten.

Mittlerweile hat man, durch genauere EEG Beobachtungen, bei Schlafenden und Menschen in anderen Bewusstseinszuständen (Trance, Meditation) und deren Aussagen über ihr Erleben in diesen Phasen herausgefunden, dass auch in den anderen, den NREM- Zyklen, geträumt wird. Diese Träume sind aber wesentlich einfacher strukturiert, bestehen oft nur aus unspezifischen Formen, Farben und Stimmungen. Ihnen fehlt oft die charakteristische Traumgeschichte, an die man sich bei REM- Träumen nach dem Aufwachen manchmal erinnern kann. Die Erinnerung an NREM- Träume ist somit viel seltener und bruchstückhafter.⁴

Weiters gibt es auch Beweise für aktive Bewusstseinstätigkeit im Theta- und Deltawellenbereich. Spezielle Meditationstechniken benutzen explizit den Thetabereich. Und bei geübten Meditierenden konnten Deltawellen gemessen werden. D.h. diese Menschen befinden sich, würde man ihre EEG- Wellen interpretieren, im absoluten Tiefschlaf. Sie begaben sich jedoch geplant in diesen Bereich und berichteten von Bewusstseinstätigkeiten auf einer sehr rudimentären Ebene (Samadhi, Auflösung des Egos, ozeanisches Einheitsgefühl, Aufhebung der Subjekt- /Objekttrennung etc.).

Aktive Schlafkontrolle durch den Hirnstamm

Mit der Entdeckung der Alphawellen wurde der Glaube genährt, dass der Schlaf durch Fehlen von Sinnesreizen ausgelöst wird, somit ein Leerlauf des Gehirns ist, und dabei unter anderem der Regeneration dient.

1962 entdeckte Michel Jouvet, dass der Schlaf aktiv durch den Hirnstamm kontrolliert wird. Das Gehirn schaltet sich damit selbst in den Schlaf. Zusätzlich wird auch der NREM- und REM- Schlaf von dieser Stelle aus kontrolliert. Im Hirnstamm gibt es zwei unterschiedliche Neuronen, die mit entsprechenden unterschiedlichen Transmittern korrespondieren. Einen wichtigen Teil der Schlafkontrolle dürfte der Nucleus Raphé, welcher sich in der Nähe der Mittellinie des Hirnstammes befindet, ausüben. Von hier wird, nach derzeitigem Wissen, der REM- Schlaf über Serotonin gesteuert. Läsionen können zu absoluter Schlaflosigkeit führen.⁵

„Die Nuclei des Locus Coeruleus, die ebenfalls im Hirnstamm lokalisiert werden, regulieren den REM- Schlaf. Diese Zellen beinhalten Noradrenalin, das, wird es freigesetzt, den Serotoninmechanismus verdrängt [...] Läsionen der Neuronen im Locus Coeruleus verhindern

⁴Vgl. Crutchfield/Krech (1992), Band 5, S.77ff.

⁵Vgl. Holzinger (1997), S.62

REM-Schlaf und führen zu hyperaktivem Verhalten.“⁶

Es wurden jedoch auch Stimmen laut, welche die Bedeutung des Hirnstammes in Frage stellen und eher Bereiche im Frontallappen favorisieren.

Mark Solms publizierte im Journal „Behavioral and Brain Sciences“ im Jahr 2000 einen Artikel⁷ in dem er eben diese Bereiche, verbunden mit dem Hirnstamm über Dopaminausschüttungen, für das Auftreten von Träume verantwortlich macht. Seinen Untersuchungen zufolge ist auch der Zusammenhang zwischen REM und Traum wesentlich geringer.

Der neurophysiologische Vorgang selbst verrät jedoch noch nicht viel über Zweck und Nutzen des Träumens, der Schlaf selbst dürfte ja, der allgemeinen Ansicht nach zur Regeneration des Körpers dienen.

1966 stellten Howard Roffwarg, Josef Muzio und William Dement⁸ ihre ontogenetische Aktivierungstheorie der Hirnentwicklung auf. Ausgehend von der Tatsache, dass der REM-Schlaf vor dem NREM- Schlaf, etwa in der 28. Schwangerschaftswoche, entsteht und in dieser frühen Entwicklungsphase des Fötus mehr als 50% seines Gesamtschlafes ausmacht, folgern sie daraus die Aufgabe des REM- Schlafes sei es, durch Selbststimulation die Entwicklung des Gehirns zu ermöglichen, es ist dadurch nicht auf Umweltreize von außen angewiesen. Im weiteren Leben käme dem REM- Schlaf dann eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Funktionstüchtigkeit des Gehirns zu, es werden dabei Schaltkreise gebraucht, unabhängig davon, ob sie im Wachzustand verwendet werden oder nicht.

Theorien über Träume und ihre Bedeutung

Aus frühesten Überlieferungen wissen wir, dass dem Traum von den meisten Kulturen und Religionen eine oft sakrale Bedeutung beigemessen wurde. Ähnlich wie in Mythen teilten sich in Träumen symbolhafte, oder in Analogien und Gleichnissen eingekleidete Wahrheiten mit und offenbarten Verborgenes oder Zukünftiges. Träume brachten so wichtige Botschaften aus dem Reich der Götter, der Dämonen oder der Unterwelt. So war es nach dieser Vorstellung, vor allem für Herrscher, aber auch für das einfache Volk manchmal

⁶ Holzinger (1997), S.63

⁷ www.bbsonline.org/Preprints/OldArchive/bbs.solms.html (2009-12-10) = Solms, Mark (2000) Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms, *Behavioral and Brain Sciences* 23 (6)

⁸ *Science* 29.4.1966: Vol. 152. no. 3722, S. 604 – 619. Ontogenetic Development of the Human Sleep-Dream Cycle

lebensnotwendig, diese Botschaften auszulegen, und die Traumdeutung daher eine wichtige, kultische Aufgabe.

Eines der ältesten Dokumente, das von Traumdeutung zeugt, ist das, von einem unbekanntem Verfasser in Keilschrift niedergeschriebene Epos „Gilgamesch“. Der gleichnamige Protagonist bekommt im Laufe der Handlung von Göttern Träume geschenkt, worauf er die geheimen Absichten der Götter zu deuten vermag. Dem Verfasser waren viele unterschiedliche Traumformen bekannt. Doch besonders faszinierte ihn anscheinend der prospektive und präkognitive Wahrtraum.

Auch gibt es aus dem babylonischen und assyrischen Raum Fragmente von Tontafeln die Anweisungen zur Traumdeutung enthalten.

Das alte Ägypten war eines der klassischen Länder der Traumdeutung. Die bekannteste Sammlung von Träumen ist das sogenannte „Hieratische Traumbuch“, das etwa um 1150 v. Chr. niedergeschrieben wurde, dessen Text aber auf die Zeit aus dem Mittleren Reich (2040-1650 v. Chr.) zurückgeht. Es ist das erste uns bekannte Lexikon, das über die Bedeutung von häufig im Traum auftauchenden Symbolen Auskunft gibt.

Sein Inhalt dürfte auf einen Traumdeuter des Serapiskultes in Memphis zurückgehen.

Auch in China beschäftigte man sich schon früh mit der Traumdeutung. So fanden sich bereits zur Zeit der Zhou- Dynastie ca. 1050 v.Chr. - 225 v.Chr. – die geprägt von der Philosophie eines Laotse oder Konfuzius war - schon Aufzeichnungen über die Bedeutung von verschiedenen Traumsymbolen.

Der Traum im antiken Griechenland

In der griechischen Antike galt der Traum als eine Möglichkeit zur Verbindung des Menschen mit den im Jenseits lebenden Helden und Ahnen oder den Göttern. Von vielen griechischen Philosophen sind Abhandlungen zum Traum überliefert, die in Teilen sehr modern klingen, bzw. in den gegenwärtigen Ansichten wieder auftauchen.

Das älteste überlieferte griechische Traumbuch stammt von Antiphon, der etwa zu sokratischer Zeit lebte.

Hippokrates (ca. 460 –370 v. Chr.) beobachtete, dass im Schlaf das Denken und Fühlen ähnlich funktionieren wie im Wachen, sich allerdings anders äußern können. Er benutzte die Träume als diagnostische Hilfsmittel, da sie seiner Meinung nach Krankheiten ankündigen können.

Platon sah ebenfalls einen Zusammenhang zwischen körperlich- seelischem Befinden und dem Träumen. Er erachtete die Träume noch als mögliche göttliche Botschaft, und vertrat die Ansicht, ähnlich wie Jahrhunderte später Freud, dass der Mensch in seinen Träumen Dinge tun kann, die er im Wachen aus tugendhaften Überlegungen nicht verwirklichen würde. Somit gilt für ihn, auch schon die Seele selbst nicht nur als Vermittler, sondern auch als Erzeuger von Träumen.

Aristoteles zweifelte bereits den göttlichen Ursprung von Trauminhalten stark an. Er war der Meinung, dass Träume mehr von der körperlich- seelischen Verfassung des Träumenden und von außen kommenden Sinneseindrücken erzeugt werden, hielt sie aber dennoch für beachtenswert.

Bemerkenswert ist das Traumbuch des Artemidoros⁹, welcher von 134 bis 200 n. Chr. lebte und allem Anschein nach die Traumdeutung als Beruf ausübte. Er unterscheidet darin eine männliche und weibliche Traumsymbolik und betont die Wichtigkeit des Kontextes eines Bildes zu seiner Interpretation. Sein Wissen dürfte auf alte ägyptische und mesopotamische Quellen zurückgehen und so die Erkenntnisse der Antike vereinen. Auf sein Werk gründeten sich ganze Schulen orientalischer und abendländischer Traumdeutung.

Eine Übersicht der antiken Traumdeutung gibt Serim Achmetis in seiner „Oneirocriticae“ aus dem Jahre 1603.

Der Traum im Judentum und frühen Christentum

Im Alten Testament und auch im Talmud kommen eine Vielzahl an Träumen vor.

Bekannt sind die Traumdeutungen des Pharaos durch Joseph oder des Nebukadnezars durch Daniel.

Stammväter und Propheten erhalten in den Träumen Weissagungen und Offenbarungen Gottes. Ein bekanntes Beispiel ist Jakobs Traum von der „Himmelsleiter“ (Gen 28).

Im Talmud lehrt Rabbi Chisda, dass jeder uninterpretierte Traum ein nicht geöffneter Brief sei.¹⁰

Im christlichen Neuen Testament wird diese Tradition fortgesetzt.

Joseph, dem Stiefvater Jesu, werden göttliche Botschaften im Traum gesandt.¹¹

⁹ Artemidor v. Daldis (1979) In Andresen C., Gigon O., Hornung E., Rüegg W. (Hrsg.) *Artemidor v. Daldis: Das Traumbuch*. München: Artemis

¹⁰ Bekaroth 54

¹¹ Mt 1:20f; 2:13; 2:19-23

Den Sterndeutern wird der Weg nach Hause gewiesen.¹² Die Frau des Pilatus träumte über Jesus.¹³ Und nicht zuletzt wurde auch Paulus, der Apostel, der Jesus nie persönlich traf, von Träumen auf seinen Missionsreisen geleitet.¹⁴

Freud und andere Tiefenpsychologen

Wenn auch im Mittelalter und der beginnenden Neuzeit Träume gedeutet, beachtet und als Quellen der Inspiration gesehen wurden, neue Theorien kamen kaum hinzu. Zu erwähnen sind allenfalls Albertus Magnus und Thomas von Aquin, welche sich mit diesem Thema auseinander setzten.

Der alles entscheidende Impuls zur modernen Traumpsychologie kam erst mit Sigmund Freud. Er postulierte ein unbewusstes Seeleninnenleben, welches den Menschen beeinflusst, und befasste sich intensiv mit der Funktion desselben und dessen Beziehung zum Bewusstsein. Er verknüpfte diese seine Erkenntnisse zur Psychoanalyse, in deren Rahmen der Traum und die Traumdeutung als „via regia“ zum Unbewussten eine bedeutende Rolle spielen. Im Jahre 1900 veröffentlichte er sein Buch über die Traumdeutung. Darin erläutert er seine Theorie vom Wesen und Funktionen des Traumes und entwickelt seine eigene Methode der Traumdeutung. Es ist der Eckstein für die moderne Traumpsychologie. Der Traum bietet einzigartige Möglichkeiten zur Einsicht und damit Bewusstmachung von Vorgängen des Unbewussten, da es sich dort seiner Meinung nach unzensuriert ausdrücken kann.

Wie entsteht ein Traum aus psychoanalytischer Sicht

Quelle der Träume ist die Libido, welche sich so einen Weg sucht ihre Wünsche zu erfüllen. „Das bewusste Erleben während des Schlafes, an das sich der Schläfer nach dem Aufwachen erinnern kann oder nicht, wird als der manifeste Trauminhalt bezeichnet. Die unbewussten psychischen Inhalte, die den Schlafenden aufzuwecken drohen, werden latenter Trauminhalt genannt. Die Gesamtheit der psychischen Operationen, die den latenten Trauminhalt in den manifesten Traum umwandeln, heißt Traumarbeit.“¹⁵

¹² Mt 2:12

¹³ Mt 27:19

¹⁴ Apg 16:9; 23:11; 27:22-26

¹⁵ Schuster, Springer (1997) S.76

„Der latente Trauminhalt besteht aus:

1. Dynamisch unbewusste Wünsche
2. Latente Traumgedanken
3. Körpererregungen“¹⁶

Bei den dynamisch unbewussten Wünschen handelt es sich um Es- Inhalte.

Im Schlaf kommt es zu Ich und Über- Ich Veränderungen, meist Regressionen, welche diese Wünsche so aus dem Unbewussten hervortreten lassen und sich so in den manifesten Trauminhalt eingliedern.

Latente Traumgedanken werden auch Tagesreste genannt. Reste von Eindrücken, die den Träumer tagsüber beschäftigt haben, die auch während des Schlafes aktiv bleiben und den Träumer aufzuwecken drohen. In ihnen spiegeln sich die aktuellen Interessen wieder.

Zu den Körpererregungen zählen Sinneseindrücke, Schmerzen und Beschwerden.

Der latente Trauminhalt kann indirekt durch Analyse und Deutung erschlossen werden. Nach Freud ist das unbewusste Wesen des Traumes ein Wunsch: „Der Traum ist die (verkleidete) Erfüllung eines (unterdrückten, verdrängten) Wunsches.“¹⁷

Träume entstehen nun aus einem Zusammenspiel aller dieser Faktoren. In dem der Träumer in der Traumarbeit unbewusst versucht diese Reize, von innen und außen, daran zu hindern ihn aufzuwecken, erzeugt er so seine Träume.

So verhindert der Traum auch, dass der Träumer vorzeitig aufwacht, indem die inneren und äußeren Eindrücke verarbeitet werden. Denn „der Traum ist der Wächter des Schlafes, nicht sein Störer.“¹⁸

Der Traum bei C.G. Jung

Im Unterschied zu Freud erweitert Jung das Unbewusste, neben einem persönlichen Anteil, noch um einen kollektiven Aspekt. Für die Inhalte des kollektiven Unbewussten prägte Jung den Begriff der Archetypen. Diese symbolische Formen sind kennzeichnend für verschiedene Stadien des Individuationsprozesses des Einzelindividuum und tauchen im Rahmen des persönlichen Entwicklungsprozesses auch in den Träumen auf. Dieser Individuationsprozess ist seinem Verständnis nach ein über die Kulturen und Zeiten hinweg, für jeden Menschen

¹⁶ Schuster, Springer (1997) S.76

¹⁷ Freud (1900), S.173

¹⁸ Freud (1900), S.241

typischer, deswegen lassen sich diese Archetypen und ihre Abfolgen auch in Mythen, Märchen und Legenden wiederfinden. Es spiegeln sich darin charakteristische Konflikte des Einzelmenschen wieder. Ebenso speisen die Archetypen die individuellen Träume und werden dort mit Material des Träumers „eingekleidet“. Dadurch kommt der einzelne Mensch mit der kollektiv-unbewussten Weisheit in Berührung, die größer und tiefer ist, als die des Träumers, und so für ihn erlebbar wird.

Hier wird auch ein großer Unterschied zur Freudschen Konzeption des Unbewussten klar, war sie bei Freud etwas Chaotisches, gar Bedrohliches, ist es bei Jung die unpersönliche (manche Autoren würden hier von vorpersönliche, überpersönliche oder transpersonale) Wurzel des Bewusstseins.

Er folgt ebenfalls nicht der Freudschen Theorie, dass Träume ausschließlich Wunscherfüllungen sind. Er schreibt sogar, „dass Träume bloß verdrängte Wunscherfüllung sind, ist ein längst überholter Standpunkt.“¹⁹

Hat Freud mit seinen „Tagesresten“ zwar schon einen Einfluss des persönlichen Lebens angelegt, so betont Jung diesen Aspekt. Er geht davon aus, „der Traum sei eine spontane Selbstdarstellung der aktuellen Lage des Unbewussten in symbolischer Ausdrucksform“²⁰; er ist „die Äußerung eines unwillkürlichen, dem Einfluss des Bewusstseins entzogenen, unbewussten seelischen Prozesses, der die innere Wahrheit und Wirklichkeit so darstellt, wie sie ist; nicht, weil ich sie so vermute, und nicht, wie er sie haben möchte, sondern wie sie ist.“²¹

Eine wichtige Funktion haben bei ihm Träume auch für die seelische Gesundheit, wenn der Mensch sich zu sehr von seinem Individuationsprozess entfernt. Die Träume versuchen „solche Störungen des geistigen Gleichgewichts auszugleichen, indem sie Inhalte komplementärer oder kompensatorischer Art hervorbringen.“²²

Neben retrospektiven und reaktiven Träumen, beschreibt Jung auch prospektive Träume, als „eine im Unbewussten auftretende Antizipation zukünftiger, bewusster Leistungen.“²³

¹⁹ Jung (1998), S. 107

²⁰ Jung (1998), S. 149

²¹ Jung (1998), S. 102

²² Jung (1994) S.30

²³ Jung (1994) S.106

Gestalttherapie und Gestalttheorie

Obwohl historisch die Gestalttheorie eine der Wurzeln der Gestalttherapie ist, soll die Ansicht F. Perls hier zuerst wiedergegeben werden. Da die gestalttheoretische Beschäftigung mit den Träumen ihren Höhepunkt ja erst mit der Entstehung der gestalttheoretischen Psychotherapie findet, welche u.a. durch eine Rückbesinnung auf die gestalttheoretischen Wurzeln der Gestalttherapie entstanden ist.

Für Perls ist der Traum eine existenzielle Botschaft, durch welche eine Person über sich und ihre Situation Information erhalten kann. Er geht generell von der Annahme aus, „dass jede Wahrnehmung persönlich akzentuiert ist,[...], dass Wahrnehmungen quasi abgespaltete Teile des Selbst enthalten [...]“.“²⁴ Alle Traumelemente sind nach außen projizierte Teile der Persönlichkeit, welche zur Vermeidung schmerzhafter Erfahrungen von dieser abgespalten wurden.

„Ziel der Therapie ist es, einem Menschen dazu zu verhelfen, die abgespaltenen oder entfremdeten Teile zu einer geschlossenen Persönlichkeit zu *integrieren*. Der Therapeut hat dabei die Funktion eines Katalysators, indem er erstens Situationen schafft, in denen der Patient das Schmerzliche, das er zu umgehen sucht, erfahren kann, und zweitens verhindert, dass der Patient sich durch Vermeidung der schmerzlichen Situation entzieht. Hierzu eignet sich nach Perls in vorzüglicher Weise die Arbeit mit Träumen.“²⁵

Die Gestalttheorie, im konkreten Lewins Lebensraumkonzept bestätigen Perls Hypothese zwar insofern, dass alle Erfahrungen persönlich gefärbt sind, somit einen Teil der Person beinhalten. Im Bezug auf Träume aber konkret zusammengefasst: Jedes Element eines Traumes kann ein abgespaltenen Persönlichkeitsteil sein, muss aber nicht. Ebenso könnten es auch Introjekte oder tatsächliche Wahrnehmungen, bewusster oder unbewusster Art, sein, welche die Person des Träumers gemacht hat.

Perls kreierte auch die zwei „Clowns der Persönlichkeit“²⁶. Zwei sich gegenseitig bekämpfende, abgespaltene Teile der Persönlichkeit, den *Topdog* und den *Underdog*. Diese Teilpersönlichkeiten können dem Freudschen Modell von *Über-Ich* (kann aber auch Ich-Ideale enthalten) und *Es* gegenübergestellt werden.

„Bei den Auseinandersetzungen zwischen Underdog und Topdog handelt es sich um

²⁴ Walter (1985) S.261

²⁵ Tholey (1981) S.43

²⁶ Tholey (1981) S.44

Konflikte zwischen grundlegenden Bedürfnissen und bestimmten Forderungen, die der Befriedigung dieser Bedürfnisse entgegenstehen und schließlich zu ihrer Abspaltung führen. In der Lösung dieser kräfteverzehrenden Konflikte sieht Perls eines der Hauptziele der Arbeit mit Träumen. Um hinter das zu kommen, was im Traum ausgedrückt wird, soll man den Traum nicht deuten, sondern ihn nacherleben.“²⁷

Durch die Lösung von Topdog/Underdog-Konflikten lernt man nach A. Faraday, einer weiteren Gestalttherapeutin, welche den Grundgedanken Perls folgt, zu „wirklicher Freiheit fähig zu werden, und damit ist die Freiheit gemeint, Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und sie in Schach zu halten, und zwar je nach Lage der Dinge (der einzig berechnigte Maßstab), nicht weil man sich strengen Regeln, die von einer äußeren oder inneren Autorität diktiert werden, fügt oder gegen sie rebelliert.“²⁸

Tholey merkt zur Perl'schen Traumtheorie aus gestalttheoretischer Sicht kritisch an:

„Gibt es für eine Person entsprechend der Freudschen Gegenüberstellung von Über- Ich und Es jeweils nur einen einzigen Topdog und einen einzigen Underdog, oder stehen sich je nach der Art des innerseelischen Konflikts Topdogs und Underdogs von sehr unterschiedlicher „Rasse“ gegenüber?“²⁹

„Handelt es sich bei den Topdog/ Underdog- Konflikten tatsächlich um den Kampf von Teilpersönlichkeiten (mit eigenen Absichten), oder kommt es nur unter ganz bestimmten Umständen, wie z.B. beim Träumen, bei der Anwendung gewisser gestalttherapeutischer oder magischer Techniken zu Erfahrungen der Personifikation von Persönlichkeitsanteilen?“³⁰

Diese Frage wird uns auch später noch beschäftigen, wenn auf Tholeys Überlegungen zum Thema: „Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein?“, eingegangen wird.

Welcher psychische Mechanismus ist dabei führend, die Projektion, wie es Perls nahe legt, oder die Introjektion, wie es mehr auf der psychoanalytischen Seite vertreten wird?

Die Gestalttheorie geht grundlegend von der Erkenntnistheorie des kritischen Realismus aus. Diesen Schritt ging Perls nicht mit, damit bleibt er in manchen Bereichen unscharf, so entsteht bei ihm z.B. die Auffassung, dass Tastsinn- Erfahrungen an der Hautgrenze passieren. Wie wir sehen werden, teilt die Gestalttheorie diese Meinung nicht.

²⁷ Tholey (1981) S.44

²⁸ Faraday (1978) S.153, zit. nach Tholey (1981) S. 46

²⁹ Tholey (1981) S.44f. Tholey verweist hier auf: Faraday (1978) S. 146

³⁰ Tholey (1981) S.44

Im Kritischen Realismus wird von verschiedenen Wirklichkeitsebenen ausgegangen. Die Wirklichkeit im ersten Sinne ist die physikalische Welt. Diese können wir nicht direkt wahrnehmen. All unser Erleben beschränkt sich auf die Wirklichkeit im 2. Sinne, unserer phänomenalen Welt, d.h. unserer Erlebniswelt.

Die Unterscheidung in 1. und 2. Wirklichkeit soll allerdings nicht als "Rangordnung" verstanden werden. Metzger betont hier, dass das Phänomenale "genau die gleiche Würde wie das physikalisch Wirkliche besitzt; wir nennen es Wirklichkeit im zweiten Sinn. Die Zuerkennung dieser Würde drückt sich u. a. darin aus, dass die Frage nach der wissenschaftlichen Zuverlässigkeit des Gegebenen (die natürlich nicht mit der Frage nach der Zuverlässigkeit seiner *Beschreibung* und *Mitteilung* verwechselt werden darf) hier überhaupt nicht auftritt, sondern ersetzt wird, durch die Frage nach den besonderen Gesetzen des Zusammenhanges dieses zweiten Wirklichkeitsbereiches mit dem ersten, physikalischen."³¹

"Die unkritische Vermischung beider, die Leugnung der einen oder der anderen oder die Verwechslung der einen mit der anderen Art von Wirklichkeit hat in der wissenschaftlichen Forschung zu schwerwiegenden Fehlschlüssen geführt."³²

Die Wirklichkeit im 2. Sinne hat zwar eine Entsprechung im 1. Sinne, diese lässt sich jedoch nicht direkt erschließen. Ihr können wir uns nur auf theoretischen Weg oder in Form eines Modells annähern. Am besten lässt dies sich an Hand von Sinnestäuschungen oder auch dem verschiedenen Erleben von Personen in der gleichen Situation verständlich machen.

Metzger trifft nun folgende wichtige Unterteilung in:

- "(1) physikalische Welt,
- (2) physikalischer Organismus,
- (3) psychophysische "Welt" Vorgänge,
- (4) psychophysische "Körper- Ich" Vorgänge;

wobei (1) und (2) der Wirklichkeit im ersten Sinn, und (3) und (4) der Wirklichkeit im zweiten [...] Sinn entsprechen. Hiervon befindet sich zweifellos (2) in (1); ebenfalls zweifellos (3) und (4) in (2). Bewusstseinsfähig ist [...] nur (3) und (4), dagegen nicht (2) und (1). Die Tatsache, dass sich (3) in (2) befindet [...], kann daher niemals ins Bewusstsein eingehen. Denn als bewusstseinsfähig können vernünftigerweise nur Beziehungen zwischen

³¹ Metzger W. (1963) S. 15.

³² Walter H.- J. (1985) S.14. WALTER weist in einer Fußnote auf die zentrale Stellung der These der verschiedenen Wirklichkeiten innerhalb des kritischen Realismus, der gestalttheoretischen Erkenntnistheorie, hin und verweist auf: Tholey P. (1982) Gestaltpsychologie. In: R. Asanger, G. Wenninger (Hrg.) (1982) *Handwörterbuch der Psychologie*. Weinheim.

bewusstseinsfähigen Gliedern betrachtet werden.”³³

Innerhalb der phänomenalen Welt unterscheidet Metzger nun noch zwischen Wirklichem (Wahrgenommenes, Erlebtes, Träume) und Nicht- Wirklichem (Gedachtes, Vorgestelltes, Erinnertes, Erwartetes, Geplantes) im 3. Sinn. Von diesem Nicht- Wirklichen im 3. Sinn gibt es allerdings Eindrücke, oder besser ausgedrückt Empfindungen, die uns das Selbige als fehlend erleben lassen. Dies bezeichnet Metzger als Wirklichkeit im 4. Sinn, etwas gegenwärtig nicht Wahrnehmbares wird anschaulich erlebt. “[...] die Welt des unmittelbar Angetroffenen (die Wirklichkeit im 3. Sinn) ist durchsetzt mit “Etwassen” oder Teilen davon, [...] die also im Augenblick nicht wahrnehmbar: nicht sichtbar, tastbar usw. sind, denen die sie kennzeichnende qualitative Erfüllung fehlt, oder die sich aus anderen Gründen anschaulich nicht gegen die Umgebung abgrenzen; entweder weil gar keine Reizvorgänge von den zugehörigen physikalischen Objekten zu irgendeinem Sinnesorgan gelangen können (Verdeckung, Verhüllung, Nebel), oder weil sonstige Bedingungen der Aussonderung nicht erfüllt sind (Unterschwelligkeit, Dunkelheit, Tarnung).”³⁴ Ein Aquarium ohne Fisch kommt uns leer vor, egal, ob tatsächlich kein Fisch darin ist oder wir ihn nur nicht sehen können, weil er sich versteckt hat.

Zuletzt nennt er eine Wirklichkeit im 5. Sinne, etwas, was so nicht da ist, wird anschaulich erlebt. Wichtig ist hier, dass man weiß, dass es nicht so ist, wie es scheint, dieses Wissen, aber die Wahrnehmung nicht verändert, d.h. der Schein bleibt erhalten (z. B. Nachbilder, optische Täuschungen, Verzerrung).

Im Folgenden soll die Ausdifferenzierung der phänomenalen Wirklichkeit nicht weiter beachtet werden. Das Verhältnis von phänomenaler (2.) zu transphänomenaler (1.)Wirklichkeit soll allerdings noch genauer beleuchtet werden.

Im Kritischen Realismus wird ein ähnlicher Zweifel an der Wirklichkeit der begrifflichen Welt geäußert, wie es die Zen- Buddhisten tun (nicht nur bei den Zen- Buddhisten, sondern bei vielen mahayana- buddhistischen Richtungen, Zen scheint nur die bei uns bekannteste zu sein). Gemeint ist damit die Unterscheidung in 1. und 2. Wirklichkeit, die phänomenale Welt ist immer Teil des Subjektes. Allerdings wird im Zen behauptet, dass es hinter den Phänomenen Nichts (jap.: Mu) gibt. Dieses Mu ist Nichts, Leere, Undifferenziertheit, aber auch die Fülle. Und obwohl im Zen- Buddhismus metaphysische Spekulationen über dieses Mu abgelehnt werden, wurden viele Bücher dazu geschrieben, in denen das Unsagbare doch

³³ Metzger W. (1963) S. 282.

³⁴ Metzger W. (1963) S. 31.

in Worte gefasst wurde. Jedoch, das ist zu betonen, mit der Intention zur Erfahrung des Mu im Satori zu verhelfen, nicht um konkrete, metaphysische Aussagen darüber zu treffen. Die Gestaltpsychologie ist hier einen anderen Weg gegangen und postuliert eine 1. Wirklichkeit, die den Phänomenen zugrunde liegt und lehnt “metaphysische Spekulationen”, in der Form von wissenschaftlichen Theorien dazu nicht prinzipiell ab.³⁵ Letztlich kann die transphänomenale Wirklichkeit aber nie unmittelbar erkannt werden, man kann ihr nur über die phänomenale Welt (Wirklichkeit im 2., 3., 4., 5. Sinne) begegnen.

Hier gehen Buddhisten wiederum einen anderen Weg. Sie behaupten, das im Moment der Erleuchtung die Welt so gesehen wird, wie sie ist, letztlich immer schon so war und nur durch unsere Verblendung verzerrt worden ist und wir an dieser Illusion anhafteten. Im Moment der Erleuchtung wird aber auch erkannt, dass beide Welten (Samsara und Nirvana) letztlich nur eine Wirklichkeit sind.

Diese letzte Aussage über die Gestalttheorie muss jedoch sofort wieder relativiert werden. Wenn man sich an das weiter oben angeführte Zitat Metzgers erinnert, in dem er sagt, dass sich psychophysische “Welt”- Vorgänge und psychophysische “Körper- Ich” Vorgänge, unsere phänomenale Welt, in unserem Organismus und dieser in der physikalischen, transphänomenalen Welt befinden. D. h. die phänomenale Welt ist ein Teilbereich der physikalischen, transphänomenalen Welt.

Die Gestalttheorie vertritt hier also einerseits einen erkenntnistheoretischen Dualismus, andererseits einen ontologischen Monismus.

Es mag hier phasenweise zu einer begrifflichen Verwirrung kommen, welcher man entkommen kann, wenn man den Kontext, in dem sie verwendet werden beachtet. Solange man sich im erkenntnistheoretischen Dualismus befindet, bezeichnen die hier als Synonyme verwendeten Begriffe “transphänomenale Welt”, “physikalische Welt” und “Wirklichkeit im 1. Sinn” die erlebnisjenseitige Welt, zum Unterschied zur erlebten, phänomenalen Welt, zwischen denen eine klare Grenze verläuft.

Begibt man sich auf die Ebene der Ontologie, stellt sich heraus, dass diese Grenze nicht mehr so klar ist. So ist es “durchaus möglich, dass “Transphänomenales” zu “Phänomenalem” werden kann (und umgekehrt). KÖHLERs Beispiel des “vergessenen Namens”³⁶ belegt, dass ein Austausch zwischen “transphänomenaler” und “phänomenaler Welt” möglich ist [...]. Gemäß dieser 2. Bedeutung kann je nach Zusammenhang, der Gebrauch des Begriffspaars

³⁵ Vgl. Kästl R. (1990).

³⁶ detailliert nachzulesen in: Köhler W. (1968) S. 86ff.

“phänomenal/ transphänomenal” zweierlei bedeuten: zum einen: “grundsätzlich bewusstseinsfähig/ grundsätzlich nicht bewusstseinsfähig”, zum anderen: “gegenwärtig bewusst/ gegenwärtig unbewusst” bzw. “gegenwärtig als Wahrnehmungsinhalt verfügbar/ gegenwärtig nicht als Wahrnehmungsinhalt verfügbar”.³⁷

Ontologisch sind alle erlebten (erlebbaaren) phänomenale Welten der Subjekte und das Transphänomenale Teil einer einzigen Wirklichkeit.

Kehren wir aber wieder auf die Ebene des erkenntnistheoretischen Dualismus zurück.

In welchen Verhältnis stehen die Welten hier?

Nach eingehender Untersuchung kommt Wolfgang Köhler in “Werte und Tatsachen” zu dem Schluss: “Es ist deshalb eine sinnvolle These, wenn man sagt, dass wahrgenommene und physikalische Zusammenhänge in wesentlichen Hinsichten isomorph sind, und dass es in diesem Sinn Ähnlichkeiten zwischen der phänomenalen und physikalischen Welt gibt.”³⁸

Hier wird der Begriff der Isomorphie eingeführt. Jedem Ereignis in der phänomenalen Welt, allem Erlebten, entspricht ein Ereignis in der ersten Wirklichkeit. Diese Ereignisse liegen im “psychophysischen Niveau”, jenen postulierten Ort im Menschen (nach derzeitiger neurowissenschaftlicher Meinung in seinem Gehirn), in dem die von außen und innen empfangenen Informationen zu bewusstem Erleben verarbeitet werden. Diese Isomorphie darf natürlich nicht bildlich verstanden werden, “wenn gewisse Prozesse im menschlichen Gehirn als die kortikalen Korrelate phänomenaler Farben angesehen werden, so wird damit noch nicht behauptet, dass es in diesen Prozessen selbst so etwas wie Farben gibt.”³⁹

Vielmehr geht es um eine Gestaltidentität zwischen 1. und 2. Wirklichkeit, “der Annahme, dass wir an dem anschaulich Erlebten unmittelbar die Gestalteigenschaften, besonders des Aufbaues und dynamischen Gefüges, jener Vorgänge ablesen können.”⁴⁰

Die Gestalttheorie ist somit der Meinung, dass wir niemals absolute Aussagen über die physikalische Wirklichkeit treffen können, d.h. wir können Schlüsse auf das Gefüge der absoluten Wirklichkeit ziehen, uns mit wissenschaftlichen Theorien annähern, die Welt in ihrem gesamten So- Sein, ihrem Sein an sich, ist und wird uns nie zugänglich sein, hier trifft sie sich auch mit Kant.

Die Traumrealität ist hier als Form der 2. Wirklichkeit zu interpretieren. Auch sie hat, wie die Wachrealität, eine Entsprechung in der 1. Wirklichkeit.

³⁷ Walter H.- J. (2001) S.111f.

³⁸ Köhler W. (1968) S. 134.

³⁹ Köhler W. (1968), S. 141.

⁴⁰ Metzger W.(1963) S. 299.

Die Traumwirklichkeit unterscheidet sich von der Wachwirklichkeit in der Form, wie Wahrnehmungen, Eindrücke, psychische Inhalte und körperliche Regungen verarbeitet werden und zu phänomenalem Erleben zusammengesetzt werden. Nicht aber im „real sein“. Beide stehen auf der selben Stufe der Wirklichkeit.

Man kann davon ausgehen, dass sich die verschiedenen Bewusstseinszustände, in ihrer Funktion und den in ihnen enthaltenen Möglichkeiten unterscheiden.

Es scheinen aber alle physiologischen Bewusstseinszustände für den Erhalt und das Überleben des Organismus von Wichtigkeit zu sein. Diese Aussage würden Epiphänomenalisten jedoch bestenfalls als Hypothese gelten lassen, sind sie ja der Meinung, dass das Bewusstsein und seine verschiedenen Zustände sowieso nur „nutzlose“ Überbleibsel der Evolution seien.

Wie wir später bei der Definition des Klartraumes noch sehen werden, ist ein zentraler Punkt des Klarträumens, dass der Träumer den Traum derart durchschaut, dass er weiß, dass sein Körper schläft. Das Wissen über den schlafenden Körper ist allerdings nicht zu verwechseln, mit einem genauen Wissen über die erste Wirklichkeit. So könnte der Schläfer annehmen, dass sein Körper im Bett liegt, wie dies im Schlaf meistens der Fall ist, über die genaue Lage seiner Hände und Füße, ob er auf dem Rücken, dem Bauch oder der Seite liegt, kann nur schwer eine Aussage getroffen werden. Und immerhin gibt es ja auch das Phänomen des Schlafwandels, oder jemand könnte den Schlafenden gar weggetragen haben.

Was der Schlafende im Klartraum reflektieren kann, ist sein Bewusstseinszustand, in einem normalen Traum ist das nicht der Fall. Dieses Reflexionsvermögen geht jedoch auch im „normalen“ Wachzustand immer wieder verloren.

Katathymes Bilderleben

Das Katathyme Bilderleben ist eine „Tagtraumtechnik“, bei der ein auf der Couch liegender Patient durch den Therapeuten, mit dem er in (verbalen) Kontakt bleibt, zum „Bildern“ angeregt wird. Die katathymen Bilder, die im Gegensatz zu gewöhnlichen Tagtrauminhalten eher den Charakter von Wahrnehmungen als von Vorstellungen haben, werden nach einer Versenkung in autogenem Training oder leichter Hypnose herbeigeführt. Die Bilder können sich schließlich zu einer mit allen Sinnen wahrnehmbaren „anderen Welt“ formen, wengleich dies eine gewisse Erfahrung des Klienten in dieser Technik verlangt. Nun können verschiedene, real erscheinende Wesen auftreten. Dabei kann der Patient seine eigene Position

willkürlich ändern, „indem er bald das Wesen sich gegenüber sieht, bald wieder sich selbst in der Szene handelnd beobachtet.“⁴¹

Obwohl die katathymen Bilder eine vom Willen unabhängige Gesetzmäßigkeit entwickeln, können doch, durch den Therapeuten suggerierte „Motive“ (wie z.B. eine Wiese, ein Berg, ein Bach) imaginiert werden.

Insofern kann der wesentliche Unterschied zum Klartraum darin gesehen werden, dass es dort eben kaum möglich, ist einen direkten Kontakt nach Außen, zum Therapeuten, mit Ausnahme eines *Augenbewegungscode*s, welcher in einem späteren Kapitel noch beschrieben wird, aufrechtzuerhalten. Was sich auch dadurch erklärt, dass die sensomotorischen Regelkreise beim katathymen Bilderleben nicht völlig durchbrochen sind. „Außerdem hat die im Klartraum erlebte Welt in der Regel den selben Realitätscharakter wie die Wachwirklichkeit und erscheint nicht bloß als „andere Welt“. Schließlich ist es beim Klartraum schwieriger, bestimmte Szenen willentlich herbeizuführen als beim katathymen Bilderleben.“⁴²

„Dass der willentlichen Beeinflussung der katathymen Bilder dennoch Grenzen gesetzt sind, weist darauf hin, dass auch autonome personinnere Vorgänge bei der Gestaltung dieser Bilder beteiligt sind. Nach Leuner werden die Erlebnisinhalte im katathymen Versenkungszustand maßgeblich durch die Projektionen unbewusster Konfliktstrukturen bestimmt.“⁴³

„Leuner ist der Ansicht, dass sowohl unbewusste Bedürfnisse als auch dagegen gerichtete Abwehren beim katathymen Bilderleben durch (tierische, mythologische oder menschliche) *Symbolgestalten* verkörpert werden können. In der Auseinandersetzung dieser Symbolgestalten – sie wird von Leuner auch als *Symboldrama* bezeichnet – zeigt sich fast regelmäßig ein Kampf zwischen zwei einander entgegengesetzten, polaren Strebungen.“⁴⁴

Leuner kommt aufgrund seiner Befunde zu der grundlegenden These, dass zwischen imaginiertem Inhalt und unbewussten dynamischen Strukturen des Subjekts eine funktionelle Einheit besteht. Ein „operativer Eingriff am Symbol kann eine unmittelbare Rückwirkung auf die intrapsychische dynamische Konfliktstruktur nach sich ziehen.“⁴⁵

„Leuner unterscheidet sechs verschiedene Arten der Auseinandersetzung:

⁴¹ Leuner (1955) S. 27

⁴² Tholey (1981) S.53

⁴³ Tholey (1981) S.53

⁴⁴ Tholey (1981) S.53

⁴⁵ Leuner (1980) S.39

1. Der innere Schrittmacher: Hierbei wird der Patient dazu angeregt, die Hilfe von freundlichen Symbolgestalten in Anspruch zu nehmen.
2. Die Symbolkonfrontation: Der Patient wird dazu ermutigt, nicht vor bedrohlichen Gestalten auszureißen, sondern stehen zu bleiben, sie zu beobachten oder sie mit dem Blick zu bannen.
3. Das Prinzip des Nährens: Es handelt sich um ein für den Anfänger zu empfehlendes Prinzip des Umganges mit feindlichen Gestalten, die durch Nähren und Füttern ihrer Gefährlichkeit beraubt werden sollen.
4. Das Prinzip der Versöhnung: Dieses Prinzip schließt meist an andere an und gilt der Umstimmung einer ursprünglich feindlichen Symbolgestalt, mit der man sich durch freundliche Annäherung endgültig aussöhnt.
5. Das Prinzip des Erschöpfens und Umbringens: Der Patient wird dazu angeregt, eine feindliche Gestalt durch Verfolgung zu erschöpfen oder sie zu töten.
6. Das Prinzip der magischen Flüssigkeit: Hierbei wird der Patient zur Imagination magischer Flüssigkeiten angeregt, die sich in verschiedener Hinsicht positiv auswirken können.⁴⁶

Mir ist wichtig, diese Prinzipien hier so genau anzuführen, da wir so später einen Vergleich zu den Anleitungen Tholeys vornehmen werden.

Das Traumwundervolk der Senoi

In Publikationen über Klarträume stößt man immer wieder auf Erzählungen von dem „Traumwundervolk“ der Senoi.

Auch in Paul Tholeys Publikationen wird auf die Senoi und ihre Traumarbeit Bezug genommen.

Quelle dafür ist im Besonderen der Artikel von Kilton Stewart „Dream Theory in Malaya“ (1935)⁴⁷. In welchem eben geschildert wird, dass sich die Senoi intensiv mit ihren Träumen beschäftigen, auch eine Art Klartraumtechnik entwickelt haben, welche dazu führt, dass sie in ihrem Stammesleben äußerst friedvoll und nahezu krankheitsfrei sein sollen.

Stewart beschreibt die Gebräuche der Senoi sehr genau und legt besonderen Wert auf ihre

⁴⁶ Tholey (1981) S.55.

⁴⁷ Wieder abgedruckt in: Tenth Anniversary Issue of the Lucidity Letter, published by the Lucidity Association; Internet (1.9.2007)

Traumlehre.

So versammeln sich die Senoi regelmäßig um in Gruppen über ihre Träume zu sprechen, besonders die Kinder werden zur Traumarbeit angeregt. Viele der Senoi erreichen so die Kunst, in ihren Träumen bewusst zu handeln. Auch gibt es in ihrer Tradition verschiedenen Richtlinien, wie der Träumer auf bestimmte Traumsituationen reagieren soll:

So sollen Angreifer und bedrohliche Traumgestalten immer offen angegriffen werden und besiegt oder gar getötet werden. Der Sexualakt, sei er auch mit nahen Verwandten, soll immer bis zum Orgasmus vollzogen werden.

In einem ethnologischen Literatur- Vergleich kommt Franz Strunz allerdings zu dem Ergebnis, dass diese Behauptungen von späteren Forschern (im besonderen sei auf Ann Faraday und J. W. Lewis hingewiesen⁴⁸) in keiner Weise bestätigt werden konnten.

Im Gegenteil, andere Forscher konnten die Klartraumtechnik überhaupt nicht entdecken, genauso wenig, wie die traumdeutenden Versammlungen.

Ehemalige Informanten Stewarts und andere Stammesmitglieder bestritten den Inhalt von Stewarts Darstellungen, über die „Anleitung“ bei Träumen mit sexuellem Inhalt waren sie sogar entsetzt, Inzest ist für die Senoi ein Tabu.

Er schließt vielmehr, aus Berichten über die Vorgangsweise von Stuart, welche nachgewiesener Maßen, weit von der heute gängigen „teilnehmenden Beobachtung“ entfernt war, auf methodische Fehler des selben. Stewart war in keiner Weise der Sprache der Senoi mächtig, war also immer nur auf Übersetzungen und Dolmetscher angewiesen. Dies legt nahe, dass die von ihm beschriebenen Phänomene, nur Projektionen seiner selbst waren. Die von ihm beschriebene Traumtheorie ist, wie Strunz anführt, als Theorie schon in früheren Schriften von Stewart aufgetaucht.

Die Senoi entpuppen sich, bei allen späteren ethnologischen Feldforschungen als relativ „normales“ Volk, mit einer für ihre Lebenswelt normalen Verteilung von Krankheiten, Gewalt und Verbrechen.

Ihre Traumkultur unterscheidet sich nicht wesentlich von anderen Völkern, die eine vergleichbare Kosmvision und schamanistische Religion haben.⁴⁹

Auch bei anderen Kulturen konnte noch keine, annähernd der Stewartschen Darstellung entsprechende, Traumlehre gefunden werden.

Sehr wohl gibt es in den eben genannten schamanistischen Religionen immer wieder Spezialisten und Spezialistinnen, welche in anderen Bewusstseinszuständen (ABZ), so eben

⁴⁸ Strunz (1985)

⁴⁹ Vgl. Strunz (1985).

auch im Traum, agieren können. Durch den Besuch von solchen anderen „Welten“, können sie heilen und wichtige Entscheidungen innerhalb ihrer Gesellschaft beeinflussen.

Von OOB, NDE, Visionen und Astralreisen

Auch in unserem Kulturraum hat es eine Reihe von Personen gegeben, welche sich mit ähnlichen Bewusstseinsräumen auseinandergesetzt haben.

Zwei Gruppen möchte ich hier anführen, die Parapsychologen und die Theosophen.

Erstere aus wissenschaftlichem Interesse, welches aber von der Scientific Community nie anerkannt wurde, zweitere, um aus einem Religionsvergleich, die Essenz der Religionen herauszuschälen, und so den besten Erkenntnisweg für die Menschheit zu entwickeln.

In der Parapsychologie trifft man auf Begriffe wie „Out- of- Body- Experience“ (OOBE) und ihrem Spezialfall, der „Near- Death- Experience“ (NDE), bei welchen der Mensch seinen eigenen Körper aus einer anderen, außerhalb seines Körpers liegenden, Perspektive erlebt.

Die Protagonisten solcher Erlebnisse beschreiben einen zweiten Körper, meist feinstofflicher oder körperähnlichen Art, der auch nur punktförmig oder diffus sein kann, von dem aus sie ihren, als den eigenen identifizierten, Körper und auch die nähere und weitere Umgebung beobachten konnten. Die Möglichkeit, mit der Umwelt in Kontakt zu treten, fehlt aber meist. In der Theosophie gibt es eine diffizile „Mehrkörpertheorie“. Einer dieser Körper ist der sogenannte Astralkörper, der sich vom gröberen Physischen herauslösen und so auf Reisen gehen kann, sowohl in der grobstofflichen, wie auch in anderen parallelen oder feinstofflicheren Welten. Besonders in den „Nebenwelten“ besteht auch die Möglichkeit mit anderen Entitäten und dem „Göttlichen“ in Kontakt zu treten.

Von beiden Richtungen wurden Berichte über solche Erlebnisse, Reisen, Visionen, Bilokationen, Erscheinungen, etc. gesammelt und auf verschiedenste Art und Weise interpretiert.

Zwar ist ihre oft sehr genaue Phänomenologie zu würdigen, vom Standpunkt des kritischen Realismus ist ihre Haltung als eine, mehr oder weniger starke, Naiv- Realistische zu werten, d.h. es wurden erlebte Phänomene vorschnell als objektive Wirklichkeit dargestellt. Mittels des kritischen Realismus gelingt es auch, die meisten der Phänomene schlüssiger zu erklären.

Vom Traum zum Klartraum

Wie man sieht, kommt man von Traumtheorien und Traumphänomenologien schnell zu den verschiedensten Bewusstseinszuständen, von Astral- bis zu schamanische Reisen.

Im Rahmen dieser Arbeit soll jedoch nur der Sonderfall des Klartraumes behandelt werden.

Definition

Daher ist es nun wohl an der Zeit, eine Definition für den schon öfters verwendeten Begriff des Klartraumes zu versuchen:

Für Tholey müssen folgende Punkte erfüllt sein, um definitionsgemäß von einem Klartraum in Abgrenzung zu den anderen, normalen Träumen sprechen zu können:

1. Klarheit über den Bewusstseinszustand: darüber, dass man träumt;
2. Klarheit über die eigene Entscheidungsfreiheit: darüber, ob man z.B. vor einer Alptraumfigur flüchtet oder sich mit ihr anzufreunden versucht;
3. Klarheit des Bewusstseins, im Gegensatz zum Trübungs-, Verwirrtheits- oder Dämmerzustand;
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 Traumes;
7. Klarheit der Erinnerung an den Traum. Dieser Punkt bezieht sich im Gegensatz zu den anderen nur indirekt auf den Traumzustand.⁵⁰

Für den Klartraumbegriff, wie er von Tholey eingeführt wurde, ist das Vorhandensein der Klarheit im Sinne von (1) - (4) unbedingte Voraussetzung.

Zu Punkt (6) merkt Tholey in einer Fußnote an: „Unter dem Sinn eines Traumes verstehen wir die Belehrung, die ein Mensch über sich und seine Lage aus der Traumsymbolik schöpfen kann (vgl. Metzger 1963). Künkel (1934) spricht hier in prägnanter Weise vom Klarsinn eines Traumes. In Übereinstimmung mit Metzger sind wir der Meinung, dass nicht alle

⁵⁰ Tholey (1985) S.30

Träume einen Sinn in der genannten Bedeutung haben.“⁵¹

Autoren im englischsprachigen Raum, wie Stephen LaBerge, verwenden den Begriff „lucid dreaming“ oder „lucid dream“, was direkt mit „luzides Träumen/ luzider Traum“ übersetzt werden kann.

In der Literatur taucht zusätzlich noch der Begriff „prä-luzides Träumen“ auf. Darunter versteht man einen Traumzustand, in dem zwar eine Reflexion des Bewusstseinszustandes stattfindet, d.h. der Traumzustand als solcher wird erkannt. Die Konsequenz aber, entscheidend und handelnd ins Geschehen einzugreifen, ist nicht voll bewusst, und daher das Bewusstsein, welches für den Klartraum charakteristisch ist, nicht voll entfaltet. Diese Begriffe werden, je nach Autor, immer ein wenig anders verwendet. Ich richte mich im Folgenden nach der Definition von Tholey, welche mir die genaueste zu sein scheint.

Kurze Geschichte des Klartraums

Klarträumen ist keine neue Erfindung, immer wieder in der Geschichte, stoßen wir auf dieses Phänomen.

Eine der ersten schriftlichen Erwähnungen finden wir schon bei Aristoteles in seiner Abhandlung *Über Träume*, um einiges später, in einem Brief des Hl. Augustinus im Jahre 415.

In Tibet gibt es die Praxis des Traumyogas, auf das ich noch genauer zu sprechen komme, zumindest seit dem 8. Jht..

Zur gleichen Zeit gibt es auch in Indien tantrische Texte, die zu einer ähnliche Praxis anleiten, derzeit geht man im Allgemeinen davon aus, dass der Tantrismus von Indien nach Tibet gebracht wurde, ob dies auch für diese Texte gilt ist jedoch unklar, da es diese Praxis heute auch in der tibetischen Bön- Tradition gibt, der Religion, die vor dem Buddhismus dort vorherrschte.

Da sich diese Religionen (hinduistischer und buddhistischer Tantrismus und Bön) wechselseitig beeinflusst haben, ist die Frage, wo die ersten Klartraumtechniken kultiviert wurden, sicherlich schwer zu beantworten.

Kurze Hinweise auf eine Kontrolle der Träume und Klarträume gibt es auch bei dem großen Sufimeister, dem sheik akbar, Ibn Arabi, der im 12. Jht., von Andalusien ausgehend, lehrte.

Ein Jahrhundert später auch bei dem großen Kirchenlehrer Thomas von Aquin, dieser schreibt in seiner *Summa Theologiae*, während er die Abhängigkeit von Geist und Körper

⁵¹ Tholey (1985) S.30

untersucht als Antwort auf die 84. Frage in Art.8/2: „...,so dass der Mensch bisweilen im Schlaf das, was er sieht, als Traum beurteilt, indem er gleichsam zwischen den Dingen und der Ähnlichkeit der Dinge unterscheidet.“⁵²

Eine herausragende Persönlichkeit auf dem Gebiet des Klartraumes war Marquis d'Hervey de Saint-Denys.1867 veröffentlichte er sein Buch „*Dreams and how to Guide Them*“⁵³, in welchem er seine über 20-jährige (Klar-) Traumerfahrung dokumentierte. Er war wohl der erste, der systematische Untersuchungen anstellte und auf die Erlernbarkeit hinwies.

Auch Freud erwähnt, jedoch erst in einem späteren Zusatz, in seinem Buch über die Traumdeutung, das Phänomen des Klarträumens und nimmt dabei Bezug auf den Marquis: „Der Marquis d'Hervey behauptete, eine solche Macht über seine Träume gewonnen zu haben, dass er ihren Ablauf nach Belieben beschleunigen und ihnen eine ihm beliebige Richtung geben konnte“⁵⁴. Er fügt im nächsten Satz allerdings etwas abwertend hinzu: „Es scheint, dass bei ihm der Wunsch zu schlafen einem anderen vorbewussten Wunsch Raum gegönnt hatte, dem, seine Träume zu beobachten und sich an ihnen zu ergötzen.“

Ungefähr zur gleichen Zeit wie Freud wirkte der holländische Psychiater Frederik Willems van Eeden. Sein erstes Werk darüber, „*The Bride of Dreaming*“, war noch ein Fiktionales, bereits 1913 veröffentlichte er aber eine Studie mit 352 Klarträumen.⁵⁵

Sind auch manche der Schlüsse, die er in diesem Werk zieht, von späteren Forschern revidiert worden, so ist dieses Werk nach wie vor ein Klassiker. Auch der Begriff „luzider Traum“ wurde von ihm erstmals geprägt.

Nach dem 2. Weltkrieg befassten sich immer mehr Menschen mit diesem Phänomen. Besonders in den 60er und 70er Jahren des vorigen Jht. stieg das Interesse an anderen oder veränderten Bewusstseinszuständen, damit auch an dem Phänomen des Klarträumens. Bekanntere Autoren und Wissenschaftlerinnen in diesem Bereich sind oder waren Charles Tart, Ann Faraday, die Parapsychologin Celia Green, der Anthropologe Carlos Castaneda, Patricia Garfield, Dr. Lynn Nagel, Stephen LaBerge und Paul Tholey.

Die Arbeiten der zuletzt genannten Autoren werden uns, aufgrund ihrer Ausführlichkeit noch weiter beschäftigen. Auch auf Carlos Castaneda wird, unter dem Begriff „Neoschamanismus“, noch näher eingegangen.

⁵² Thomas v. Aquin (1937) S.290

⁵³ Saint-Denys H. (1982) *Dreams and How to Guide Them*, London

⁵⁴ Freud (1900) S.561

⁵⁵ van Eeden F. (1913) A study of Dreams. In: *Proceedings of the Society for Psychical Research* 26, S. 431-461. Im Internet zu finden unter: <http://www.lucidity.com/vanEeden.html> (2009-12-10).

Westliche Klartraumforschung

Als Proponenten der westlichen Klartraumforschung werden im folgenden nun die Arbeiten von Paul Tholey und Stephen LaBerge zusammengefasst und präsentiert. Sie repräsentieren auch den gegenwärtigen Stand der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit diesem Thema. Die Arbeit von LaBerge ist im Besonderen auch als „WIP“ (Work in Progress) zu verstehen, da er nach wie vor in Stanford (USA) an dem von ihm gegründeten Lucidity Institute tätig ist.

Kurzbiographie Paul Tholeys

Paul Tholey, 1937 in St. Wendel geboren, studierte nach dem Abitur 1955 an den Universitäten München und Frankfurt Mathematik, Physik und Sportwissenschaften (letzteres bei Kurt KOHL), ab 1958 auch Psychologie. Nach dem Sportlehrerexamen und dem Diplom in Psychologie, war er als wissenschaftlicher Assistent am Psychologischen Institut Frankfurt beschäftigt. 1973 promovierte er zum Doktor der Naturwissenschaften mit den Nebenfächern Anthropologie und Philosophie. Seit 1974 lehrte er zunächst als Dozent, später als Professor für Psychologie, an der Universität Frankfurt Psychologie und im Rahmen eines Lehrauftrages an der Technischen Hochschule Darmstadt zeitweilig auch Sportwissenschaften.

1982 nahm er den Ruf an die Technische Universität Braunschweig als Professor für Sportwissenschaften an und übernahm dort die Leitung der Abteilung Sportpsychologie. Zugleich lehrte er noch im Rahmen von Lehraufträgen an der Universität Frankfurt unterschiedliche Gebiete bis 1993. Seit dem Wintersemester 1988/89 beschränkte sich seine Lehrtätigkeit auf die Universität Frankfurt, wobei er sich schwerpunktmäßig mit der Bewusstseinsforschung und deren verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten befasste.

Paul Tholey forschte und publizierte auf verschiedenen Gebieten der Psychologie, der Sportwissenschaften, der Philosophie und Anthropologie.

Bereits als Student entwickelte P. T. 1959 die sogenannte Reflexionstechnik zur Herbeiführung von Klarträumen. Auf diesem Forschungsgebiet war er richtungsweisend.

1997 organisierte er den 1. Europäischen Kongress für Klartraumforschung, auf dem er die *European Association for Dream Research (EASD)* mitbegründete. Er war zugleich Mitglied der internationalen *Association for Dream Research (ASD)* sowie der *Lucidity Association*,

die sich der interdisziplinären Erforschung des Klarträumens und verwandter veränderter Bewusstseinszustände (VBZ) widmet. 1989 gründete er mit Kollegen unterschiedlicher Fachgebiete die internationale Gesellschaft *Consciousness Research and its Applications (CORA)*, zu deren Vorsitzendem er gewählt wurde, und gab für diese Gesellschaft die Zeitschrift „*Bewußt Sein*“ heraus. Seit 1994 war er Mitglied des *European College for the Study of Consciousness (ECSC)* und gehörte dem von diesem gegründeten *Institut für Traum- und Bewusstseinsforschung* an.

Paul Tholey starb im Dezember 1998. Da er unerwartet im Schlaf starb, tauchen immer wieder Spekulationen über seinen Tod im Zusammenhang mit seiner Klartraumaktivität auf.

Der Kritische Realismus als Voraussetzung

Als Rausch-Schüler und wissenschaftlich überzeugter Vertreter der Berliner Schule der Gestaltpsychologie gilt Paul Tholey als einer der bedeutendsten Gestalttheoretiker der dritten Generation.

Seine Arbeit basiert demnach auch auf dem kritischen Realismus als Erkenntnistheorie und den Erkenntnissen der ersten beiden Generationen von Gestalttheoretikern, deren, für diesen Bereich relevanten Positionen bereits dargestellt wurden.

Paul Tholey und seine Klartraumforschung

Der Klartraum ist ihm zufolge eine besondere Form des Traumes, in dem sich neue Möglichkeiten öffnen, die der Mensch nützen kann.

Tholeys These, dass Klarträumen die ursprüngliche Form des Träumens sei, lässt sich nicht beweisen, stellt für mich persönlich sogar noch einige Fragen in den Raum, die nicht beantwortbar sind, wie: „Wann soll das gewesen sein? Hat jeder Mensch damals klargeträumt? Wie hat die breite Masse dies wieder verlernt? Ist das Verlernen ein Rückschritt in der Entwicklung des Bewusstseins?“

Tatsache ist, dass zu allen Zeiten Menschen Klarträume hatten, die meisten wahrscheinlich zufällig, ungewollt und oft auch anders interpretiert, als Vision, Reise in eine andere Welt, etc., je nach kulturellem und erkenntnistheoretischem Hintergrund.

Daneben hat es auch immer Menschen gegeben, die sich mit solch anderen Bewusstseinszuständen näher beschäftigt haben und es kontrollierter praktiziert und praktizierbar gemacht haben, wiederum innerhalb ihres kulturellen und

erkenntnistheoretischen Hintergrundes.

Paul Tholey ist in der weiteren Meinung, dass Klarträumen erlernbar ist, er selbst entwickelte eine Technik hierfür.

Reflexionstechnik- Träume oder wache ich?

Dabei soll man sich mind. 5 - 10 mal täglich die ernsthafte Frage stellen: „Wach ich oder träum ich?“ und dann schrittweise alle Indizien prüfen, die für ein Wachsein sprechen. Diese Frage sollte vor allem gestellt werden in

- a) zeitlicher Nähe des nächsten Traumes (also kurz vor dem Einschlafen),
- b) ähnlichen Situationen (Tagessituationen, die wiederholt in Träumen auftauchen),
- c) so häufig wie möglich.

Dies führt dazu, dass man sich auch im Traum die kritische Frage stellt und bemerkt, dass man träumt und das mündet laut Tholey nach durchschnittlich 4 Wochen im ersten Klartraum.⁵⁶

In seinem Buch „Schöpferisch Träumen“ stellt er folgende Anweisungen zusammen:

1. Stellen Sie sich jeden Tag mehrmals ernsthaft die kritische Frage, ob Sie wachen oder träumen.
2. Stellen Sie sich dabei intensiv vor, sie träumten.
3. Überprüfen Sie Ihre unmittelbare und fernere Vergangenheit. Stoßen Sie auf Erinnerungslücken?
4. Stellen Sie sich die kritische Frage immer in Situationen, die auch für Träume charakteristisch sein könnten.
5. Falls Sie immer wiederkehrende Träume haben, stellen Sie immer dann die kritische Frage, wenn Sie sich in einer diesen Träumen ähnelnden Situation befinden.
6. Kommen Sie oft in extreme Traumsituationen, die kaum in der Wachrealität zu erleben sind, wie Fallen oder Schweben? Dann versuchen Sie, sich während des Wachens intensiv in ein solches Erlebnis hineinzusetzen, und beachten Sie Punkt 2.
7. Schlafen Sie mit dem Gedanken ein, dass Sie einen Klartraum haben werden. Verwenden Sie diese Technik auch beim Mittagsschlaf und beim Wiedereinschlafen nach kurzem Aufwachen.
8. Wenn Sie sich zu Anfang nur schlecht an Ihre gewöhnlichen Träume erinnern können,

⁵⁶ Vgl. Tholey (1980) 184f.

führen Sie für einige Zeit ein Traumtagebuch.

9. Nehmen Sie sich vor, im Traum eine ganz bestimmte, einfache Handlung auszuführen.
10. Üben Sie regelmäßig, aber nicht verbissen. Setzen Sie sich keine Frist, und bewahren Sie Geduld. Der erste Klartraum kommt bestimmt. ⁵⁷

Techniken beim Einschlafen

Neben der Reflexionstechnik, die er auch als „Klarheit gewinnende Technik“ bezeichnet, entwickelte er, als bereits geübter Klarträumer, die sogenannten „Klarheit bewahrenden Techniken“.

Ziel dieser ist es, die Bewusstheit beim Einschlafen zu halten und danach sofort in den ersten Klartraum überzugehen.

Tholey bevorzugte diese Techniken, da sie es ermöglichen, mit hoher Wahrscheinlichkeit in den Klartraumzustand einzugehen und manchmal während des gesamten Schlafes die Bewusstseinsklarheit zu halten. Er betont aber, dass diese Techniken wesentlich schwerer zu erlernen sind.

Ein angsterzeugendes Phänomen kann in diesem Zusammenhang das Erleben einer Starre oder Unbeweglichkeit sein, dies ist physiologisch nicht auf eine echte Muskelstarre zurückzuführen, sondern auf die im (REM-) Schlaf auftretende tonische Muskelatonie, welche das Ausagieren von Bewegungen im Traum verhindert.

„Manchmal löst sich von dem erstarrten Körper spontan ein zweiter 'feinstofflicher' Körper, in dem dann zumeist der Sitz des Ich- Bewusstseins 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 schwebte ich jetzt völlig losgelöst in einer Astralwelt, bin also tot, wovon ich selbst als 'Uneingeweihter' leider noch nichts bemerkt habe.“⁵⁸

Paul Tholey beschreibt eine Reihe von Möglichkeiten, aus dem erstarrten Körper bewusst auszutreten.

So stellt man sich z.B. einen Zweitkörper vor, welcher aus dem unbeweglichen Körper hervorgeht, schwebt oder sich einfach aufsetzt. Dabei wird der neue Körper mit Fortschreiten des Träumens nicht mehr als ein bloß Vorgestellter, sondern als real erlebt. Es ist auch

⁵⁷ Tholey/Utecht (1995), S.48

⁵⁸ Tholey (1989)

möglich, sich als 'Ich-Wolke' oder als 'Ich-Punkt' aus dem schlafenden Körper zu bewegen. Dieser Zweitkörper kann jedoch auch schon außerhalb des erstarrten Körpers imaginiert werden. „Hierbei wird der Zweitkörper in seiner Erscheinungsweise zunehmend realer, während der im Bett liegende Körper immer unwirklicher erscheint. Häufig 'springt' dann plötzlich das Ich- Bewusstsein in den Zweitkörper, wobei der Erstkörper verschwindet, wenn er nicht angeblickt wird.“⁵⁹

Im Gegensatz zu diesen Techniken gibt es auch die Möglichkeit, den erstarrten Körper in einer anderen Lage oder an einem anderen Ort im Zimmer zu erleben. „In solchen Fällen löst sich meist schlagartig die Erstarrung des Körpers und er lässt sich willentlich bewegen.“⁶⁰

Das Erleben einer Starre ist jedoch nicht zwingend. „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.“⁶¹

Für besonders Fortgeschrittene erklärt Tholey auch eine Technik, in welcher man die Grenzen des erlebten Körpers während dem Einschlafen verflüchtigt und so zu einer Ich- Wolke oder Ich- Punkt wird, welche/welcher sich dann frei im Raum bewegen kann. Man kann sich später wieder in einen Körper verwandeln oder von angetroffenen Körpern Besitz ergreifen.

Traumtests

Aus der Sammlung an verschiedenen Techniken kann man, als „Haupttechnik“ ableiten, dass der Mensch eine kritische Haltung seiner Umwelt und sich selbst gegenüber erlernen soll und kann.

Immer wieder soll er die Realität hinterfragen, bis diese Haltung so verinnerlicht wird, dass er

⁵⁹ Tholey (1989)

⁶⁰ Tholey (1989)

⁶¹ Tholey (1989)

sie auch, im wahrsten Sinne des Wortes, im Schlaf anwendet.

Folgende Tests eignen sich, um die Realitätsebene zu überprüfen:⁶²

Der Lesetest

Lesen Sie etwas, eine Zeitung, ein Buch, Aufschriften. Blicken Sie kurz weg und stellen Sie sich vor was stattdessen dort stehen soll. Lesen Sie das ganze nochmals, hat es sich verändert?

Wenn nicht spricht das für ihr Wachsein.

Aus eigenen Erfahrungen kann ich berichten, dass sich im Traum ein Text oft während dem Lesen verändert, dies spricht somit eindeutig für einen Traum.

Fixieren Sie den Text allerdings nicht zu stark, dies kann zum Erwachen führen.

Der Erinnerungstest

Halten Sie kurz inne und konzentrieren Sie sich auf das Hier und jetzt. Gibt es irgendwelche Gefühle die nicht zur Situation passen? Können Sie sich erinnern was Sie vorher gemacht haben, woher kamen Sie, was haben Sie vor? Können Sie sich an sich, Ihre Geschichte, Familie, Freunde etc. erinnern? Gab es irgendwelche Brüche im Zeitverlauf?

Der Personentest

Hinterfragen Sie die Personen die Ihnen begegnen. Wirken sie real oder aus anderen, Ihnen bekannten Personen zusammengesetzt? Kann diese Person in dieser Form überhaupt so existieren? Begegnet Ihnen gar ein bereits Verstorbener (besonders bei Familienmitgliedern wie Großeltern oder Eltern kann dies der Fall sein)? Hat die Person das korrekte Alter oder müsste sie älter sein (jünger kommt wesentlich seltener vor, ist aber nicht ausgeschlossen)?

Der Farbentest

In Träumen kommen Farben vor, die es in der Realität nicht gibt. Beobachten Sie aufmerksam Ihre Umgebung. Sind die Farben realistisch? Kommen selbstleuchtende Körper vor? Ändern sich die Farben von Objekten, ähnlich wie dies bei Texten der Fall sein könnte?

Sind Licht und Schatten korrekt?

⁶² Die angeführten Tests tauchen in fast ähnlicher Formulierung an verschiedenen Stellen, unter unterschiedlicher Urheberschaft auf. Wie z.B.: <http://www.saar.de/~luci/Klartraum/Techniken.html>; http://www.mind-shop.de/newsdesk_info.php?newsPath=11&newsdesk_id=16; <http://js-stpoelten.leerzeichen.at/fileadmin/jsstpoelten/files/Klartraum.pdf> (alle zuletzt gesehen am: 2009-12-10). Die hier angeführten Tests sind frei nach diesen Stellen. Die Tests selbst tauchen, jedoch nie so zusammengefasst, auch bei Tholey und La Berge auf.

Der Perspektiventest

Sind weiter entfernte Gegenstände wirklich kleiner als solche in der Nähe. Sind weiter entfernte Geräusche wirklich leiser, als Geräusche in Ihrer unmittelbaren Umgebung. Ist die Perspektive irgendwie verzerrt? Ändern Objekte plötzlich und ungewöhnlich ihre Position? Stehen Objekte auf dem Kopf oder schweben sie gar? Dies könnte auch für Sie selbst zutreffen, im Traum ist Fliegen und Teleportation möglich.

Der Drehtest

Drehen Sie sich mit geöffneten Augen einmal schnell um Ihre eigene Achse. Im Traum kommt es oft vor, dass die Umgebung entweder während der Drehung unverändert bleibt oder sich nach Beendigung der Drehung weiterbewegt.

Das in Filmen, Liedern u.ä. immer wieder anzutreffende Klischee, sich im Traum zu Zwicken oder sonstige Schmerzreize zu setzen, funktioniert so nicht. Auch der Traumkörper kann Schmerz, sexuelle Erregung und jede andere Körperwahrnehmung absolut ununterscheidbar vom realen Körper produzieren. Allerdings kann man damit schon testen, ob das Schmerzempfinden „normal“ ist. Tholey hat im Traum sogar die „schamanische Zerstückelung“ ausprobiert. Bevor Sie aber ausprobieren, ob das Abtrennen von Gliedmassen schmerzhaft ist, sollten Sie sich wirklich sehr sicher sein, dass dies ein Traum ist. Auf jeden Fall hat man in der Traumrealität diverse Möglichkeiten, die man in der Wachrealität nicht zur Verfügung hat. Es spricht daher nichts dagegen, als Ergänzung zu den „Realitätschecks“, einfach zu versuchen, ob man durch die Luft fliegen, durch Wände gehen oder mit der Hand durch den Tisch greifen kann. Im Traum funktioniert so etwas, wie ich aus eigener Erfahrung berichten kann.

Das manche dieser Tests in der Wachwirklichkeit auf außenstehende Beobachter sehr fragwürdig wirken würden, muss wohl nicht eigens erwähnt werden.

Diese Test sind deshalb von Wichtigkeit, weil, wie Tholey berichtet, man im Traum allzu leicht dazu verführt wird, eine vordergründige Erklärung für ungewöhnliche Ereignisse zu akzeptieren und so die Chance auf einen Klartraum verpasst. Er führt folgendes Beispiel an:

„Mir fiel in einem Traum auf, dass ein unmittelbar vor mir stehendes Haus oben-unten- verkehrt erschien, worauf ich zur Überzeugung gelangte, dass ich träumte. Dann bemerkte ich, dass ich eine Brille aufhatte, und mir kam sofort der Gedanke,

dass es eine Umkehrbrille sein könnte. Um dies zu prüfen, zog ich die Brille aus, woraufhin das Haus jetzt in aufrechter Stellung vor mir stand. Dies führte mich dann zu der fälschlichen Annahme, dass ich mich doch im Wachzustand befände.“⁶³

„Eine besondere Art der „Überlistung“ kann auch das sogenannte „falsche Erwachen“ angesehen werden. Ist man zur Erkenntnis gelangt, dass man träumt, so glaubt man manchmal zu erwachen, obwohl man in Wirklichkeit noch weiterträumt. Auf diese Weise verliert man dann die Erkenntnis des Traumzustands und gerät wieder in einen gewöhnlichen Traum.“⁶⁴ Es kann auch passieren, dass Traumcharaktere einen auf die falsche Spur führen. Ebenso berichtet Tholey aber davon, dass man sich mit Traumgestalten in Klarträumen für weitere Klarträume „verabreden“ kann und diese dann tatsächlich auch wieder auftauchen. Es besteht sogar die Möglichkeit, Traumgestalten zu bitten, den Schläfer in späteren Träumen daran zu erinnern, dass er träume um so einen Klartraum zu induzieren.

Mit Hilfe solcher Tests kann man meist feststellen, ob man träumt. Umgekehrt gibt es allerdings keinen eindeutigen Test, um festzustellen, dass dies die Wachrealität ist.

Mit anderen Worten, falls ich durch die Wand gehen kann, mit meinem Bett durch die Luft fliegen kann etc., kann ich mir 100%ig sicher sein, zu träumen. Wenn es nicht funktioniert, kann ich mir allerdings nicht sicher sein, dass ich wach bin.

Dass ich jetzt, während ich vor meinem Computer sitze und diese Zeilen meiner Diplomarbeit tippe, wach bin, kann mir kein Test versichern. Nun alle Umstände deuten darauf hin, auch war die Selbst- und Weltwahrnehmung in meinen bisherigen Klarträumen eindeutig anders als der momentane „Normal“- Zustand. Wenn jetzt die Frage gestellt würde, was der Unterschied sei, tue ich mir schwer, diesen zu beschreiben.

Die innere Wahrnehmung (Gefühle, Empfindungen) war intensiver, die Äußere eher fokussiert auf das zentrale Objekt der Wahrnehmung. Allerdings habe ich auch schon ähnliche Phänomene erlebt, zum Beispiel im Zusammenhang mit hoher Konzentration (hier ist es typisch, dass man die Umwelt um sich vergisst, kaum mehr wahrnimmt), in Zeiten intensiver Gefühlsausbrüche (z.B. Trauer, Freude, Verliebtheit), in Phasen von Übermüdung oder langdauernder körperlicher Anstrengung (z.B. Laufen, Gehen, Klettern, Tanzen), unter Einfluss von Alkohol oder ähnl. psychotroper Substanzen, unter Einwirkung von starken optischen und/oder akustischen Reizen (Kino, Diskothek, Konzert) . Generell unter Einfluss

⁶³ Tholey (1980) S.187

⁶⁴ Tholey (1980) S.187

von tranceinduzierenden Faktoren. Eine kritische Prüfung des Bewusstseinszustandes lässt mich in solchen Situationen relativ sicher sein, dass ich nicht träume. Garantie gibt es hierfür allerdings nicht.

Da ich, im Sinne der Gestalttheorie, Zugang zu einer objektiven Position außerhalb meines phänomenalen Raumes haben müsste, ist dies de facto unmöglich.

Dieses Problem ist nicht neu. Eines der ältesten und bekanntesten Zeugnisse dieser Auseinandersetzung ist der „Schmetterlingstraum“ von Dschuang Dsi, einem taoistischen Philosophen:

„Einst träumte Dschuang Dsi, dass er ein Schmetterling sei, ein flatternder Schmetterling, der sich wohl und glücklich fühlte und nichts wusste von Dschuang Dsi. Plötzlich wachte er auf: Da war er wieder wirklich und wahrhaftig Dschuang Dsi. Nun weiß ich nicht, ob Dschuang Dsi geträumt hat, dass er ein Schmetterling sei, oder ob der Schmetterling geträumt hat, dass er Dschuang Dsi sei, obwohl doch zwischen Dschuang Dsi und dem Schmetterling sicher ein Unterschied ist. So ist es mit der Wandlung der Dinge.“⁶⁵

Widerstände

Wie auch bei anderen psychotherapeutischen Techniken, gibt es auch beim Klarträumen Widerstände.

Der Begriff wird hier zunächst in seiner psychoanalytischen Bedeutung verwendet.

Also Widerstände dagegen, dass verdrängtes Material an die Oberfläche des Bewusstseins geholt wird.

Dies ist, ein durchaus sinnvoller Mechanismus, damit der Mensch nicht ständig von Erinnerungen an schmerzhaft erlebte Erlebnisse und den damit verbundenen Gefühlen überschwemmt wird.

Beim Klartraum äußert sich dies zuerst mit der Schwierigkeit, das Klarträumen überhaupt zu erlernen.

So bemerkte Tholey, dass die Wahrscheinlichkeit einen Klartraum zu haben sinkt, wenn sich der Träumer vor dem Einschlafen vornimmt ein heikles Thema anzusprechen oder mehr über einen bestimmten Aspekt seiner Persönlichkeit wissen möchte.

Eine andere Form des Widerstandes scheint es zu sein, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, die

⁶⁵ Dschuang Dsi (1994) S.22

Klarheit in einem Traum wieder zu verlieren, je emotionaler das Thema wird und je mehr man sich persönlich involviert fühlt. Dies scheint Parallelen zu Wachrealität zu haben, auch hier „vergisst man sich selbst“, ist nicht mehr reflektiert und besonnen, wenn die Gefühle, sei das Zorn, Angst oder auch Freude und Liebe, mit einem „durchgehen.“

Auch das „falsche Erwachen“ ist eine dieser Formen des Widerstandes.

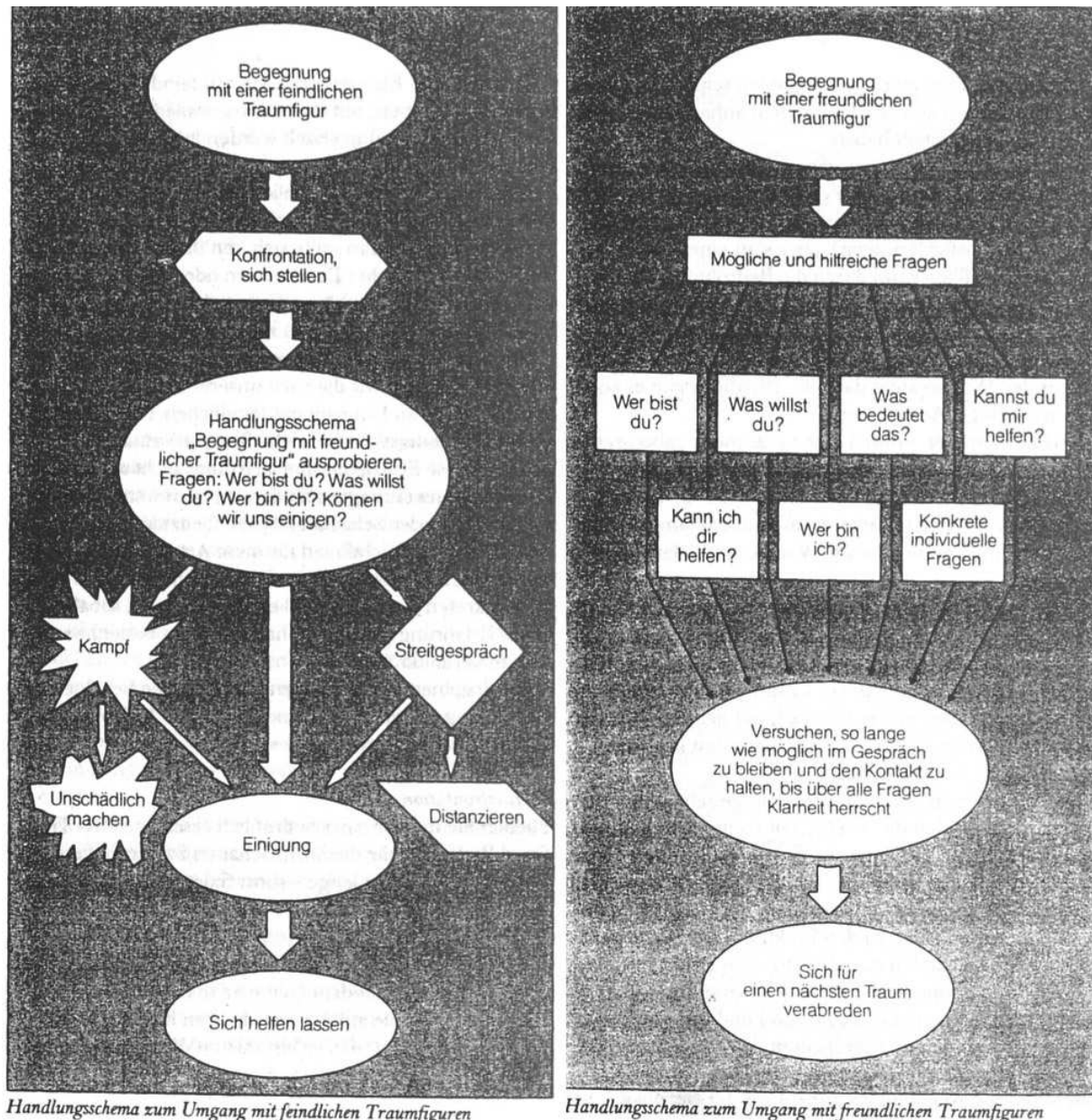
Tholey berichtet auch eindrucksvoll von einem Traum, wo sich ihm seine Widerstände in personifizierter Form entgegenstellten:

„... Nach einem Austrittserlebnis in meinem Elternhaus verfestige 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' 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.“⁶⁶

⁶⁶ Tholey (1989) Kap. 3.3.

Möglichkeiten des Umganges mit Traumgestalten

In den beiden Grafiken aus „Schöpferisch Träumen“ möchte ich Tholeys bewährte Vorschläge darstellen wie mit freundlichen, als auch feindlichen Traumgestalten umgegangen werden kann:⁶⁷



Bei positiv gesonnenen Traumgestalten, das müssen nicht immer Personen im eigentlichen Sinne sein, empfiehlt Tholey vor allem das Gespräch. Dadurch soll der Sinn des Traumes erfasst werden. Besonders, wenn die Gestalt von der Traumsituation überzeugt werden kann, soll sich dieser weitgehend eindeutig erkennen lassen.

Am Ende kann versucht werden, die Traumgestalt zu einem weiteren Klartraum zu einem

⁶⁷ Graphiken aus: Tholey/Utecht (1995), S. 117 bzw. 121

anderen Zeitpunkt einzuladen, eventuell gelingt es dadurch sogar weitere Klarträume zu induzieren.

Bei feindlich gesonnenen Traumgestalten stellt sich die Situation zunächst anders dar. Voraussetzung ist, dass erkannt wird, dass die Gestalt dem Träumer eigentlich nichts anhaben kann. Damit kann die Angst, die bei gewöhnlichen Träumen in solchen Fällen auftritt, überwunden werden. Der erste Schritt ist immer die Konfrontation mit der Gestalt. Allein durch die Fragen „Wer bist du?“ oder „Was willst du?“ kann die Symbolhaftigkeit der Figur aufgelöst werden, d.h. es ist möglich, dass sich die Gestalt verändert. Falls eine Verständigung oder gar Versöhnung zunächst nicht möglich ist, bevorzugt Tholey die Methode eines Streitgesprächs, wobei hier die Betonung auf Gespräch liegt. Hier liegt ein etwas unterschiedliches Herangehen vor, als bei Leuner, dieser regt seine Klienten in solchen Fällen zu Interaktionen auf der Symbolebene an, wie Nähren oder die Imagination von magischen Kräften und zum Kampf, der bis zum Tod des Gegners führen soll. Nicht dass Tholey in letzter Konsequenz völlig gegen solche Techniken wäre. Seine Erfahrungen zeigten ihm aber, dass solche Ausgänge wenig positiven Impact haben. Sie können zwar, im Falle eines Sieges zu einer Angstreduktion führen, bergen aber immer die Gefahr, dass der Träumer verliert, wenn er sich von seiner Angst übermannen lässt oder seine Klarheit verliert. Was aber nicht heißen soll, dass der Träumer nicht seine Verteidigungsbereitschaft zeigen soll. Aber „alle „archaischen“ Formen von Auseinandersetzung wie körperliche Angriffe, Anspucken, Anschreien, Beschimpfen, aber auch Überlisten und Einschmeicheln haben sich nach unserer Erfahrung als unfruchtbar erwiesen. Unsere Untersuchungen zeigen vielmehr, dass selbst ursprünglich angriffslustige Traumfiguren zu reiferen Formen der Auseinandersetzung bereit sind, falls unser Traum- Ich selbst sich nicht zu primitiven Verhaltensweisen hinreißen lässt.“⁶⁸ Dadurch kann aus dem Traum ein größerer Gewinn gezogen werden.

Möglichkeiten des Umganges mit dem Traum- Ich

Die häufigste Form, in der das Traum- Ich erscheint, ist mit dem Zustand in der Wachrealität zu vergleichen.

Dazu kommen aber Fertigkeiten, die man im Wachen nicht besitzt, wie fliegen oder die Fähigkeit Wände und andere feste Stoffe zu durchdringen.

Gerade bei Flug- und Schwebeträumen ändert sich aber auch das allgemeine

⁶⁸ Tholey/Utecht (1995) S. 119

Körperempfinden.

Verändertes Körperempfinden, aber auch veränderte Körperformen oder Aussehen können vorkommen.

Solange diese menschlich sind, ist meist eine Ähnlichkeit mit der Wachrealität zu erleben.

Tholey führt ebenfalls Träume an, worin der Träumer im Traum den Körper wechselte, also plötzlich jemand anderer war und so den Traum nun aus einer anderen Perspektive erlebte.

Dadurch kann es zu interessanten Phänomenen kommen, wie z.B. der Erfahrung, ein anderes Geschlecht zu haben.

Von der Empfindung schon sehr unterschiedlich, aber immer noch körperlich, wird es, wenn der Träumer andere als menschliche Formen einnimmt, so z.B. die Gestalt eines Vogels (Castaneda) oder eines leblosen Objektes.

Wie schon erwähnt, beschreibt Tholey auch die Möglichkeit, dass das Traum- Ich nur mehr punktförmig, wolkenhaft oder gar formlos ist.

Um solch einen körperlosen Zustand zu erreichen benutzte Tholey zu Beginn eine Technik, welche an schamanische Praktiken erinnert. Er zerstückelte seinen Traumkörper, bis nichts mehr davon übrig blieb, da es leichtere Wege gibt, welche nur die Vorstellungskraft benutzen, kam er von solch „blutrünstigen“ Methoden jedoch wieder ab.

Letztlich gelang es ihm auch mit dem gesamten Kosmos eins zu werden, ähnlich dem Erleben der unio mystica. Somit machte Tholey im Traum Erfahrungen, wie sie Mystiker, Heilige, Yogis und Erleuchtete beschreiben. Man ist und ist doch nicht mehr, die Ichhaftigkeit hat sich aufgelöst, man ist mit allem eins geworden.

Zusammenfassend gesagt, stehen dem Traum- Ich nahezu keine Grenzen im Weg, die es nicht überwinden könnte, keine Zustände, die es nicht erfahren könnte.

Das Ende von Klarträumen

Um einen Klartraum zu beenden, entdeckte Tholey eine sehr einfache Methode:

„Will man aus einem Klartraum aufwachen, so fixiert man einen Punkt in der Traumumgebung. Dies führt gewöhnlich nach einer Zeit von vier bis zehn Sekunden zum Erwachen.“⁶⁹

Dies muss man aber auch wissen, um nicht irrtümlich einen Klartraum zu beenden, in dem man einen Punkt, z.B. um etwas genau zu betrachten oder zu lesen, zu lange fixiert und so den Traum beendet, bzw. gar erwacht.

⁶⁹ Tholey (1980) S.188

Aus eigener Erfahrung, kann ich berichten, dass schon das längere Anblicken eines Gesprächspartners, ein Verhalten, wie es im Alltag normal ist, als Fixierung genügen kann und den Traum aufzulösen.

Psychotherapeutische Relevanz von Klarträumen

Träumen wurde, allen voran von den tiefenpsychologischen Richtungen, in der Psychotherapie Beachtung geschenkt.

Dem Klartraum selbst wurde in der psychologischen und psychotherapeutischen Literatur bis jetzt wenig Aufmerksamkeit beigemessen, die große Ausnahme ist hier eben Paul Tholey.

Allgemein zur psychotherapeutischen Relevanz von Klarträumen möchte ich sagen, dass ihnen zunächst einmal ein gleicher „Wert“ zukommt, wie normalen Träumen, oder anderen, wie im katathymen Bilderleben, dem holotropen Atmen oder beim Autogenen Training auftretenden Bildern.

Man sollte sich davor hüten, sie über zu bewerten, die darin enthaltenen Botschaften in naiv-realistischer Weise für bare Münze zu nehmen, oder gar eine „Wunderwaffe“ darin zu sehen, mit der man alle seine Probleme im Schlaf lösen kann.

Meine eigenen Klarträume, bzw. die darin enthaltenen Botschaften waren nicht ganz so klar, wie ich es mir gewünscht hätte, ihre Inhalte verschieden interpretierbar.

Der tiefere Sinn eines Traumes mag auch in einem Klartraum verhüllt sein, Widerstände können sich auch auf diesem Weg äußern.

Dies mag sich mit zunehmender Praxis und Klarheit ändern, wie die Berichte Tholey vermuten lassen. Der Ansicht, dass es die, für jedermann geeignete Methode, zur Eigentherapie im stillen Kämmerchen (oder besser Schlafzimmerchen) ist, stehe ich daher vorerst kritisch gegenüber.

Psychophysiologische Untersuchungen mit Hilfe von Klarträumen

Ein entscheidender Unterschied zwischen dem Wahrnehmungsgeschehen im Wachzustand und demjenigen im Traum ist darin zu sehen, dass in letzterem das sensomotorische Regelkreissystem durch die Aktivität hemmender Neuronen weitgehend unterbrochen ist, so dass die Traumerlebnisse kaum von Sinnesreizen, sondern im wesentlichen durch Hirnprozesse bestimmt werden. Dies gilt auch für die Körpermotorik, d.h. den im Traum erlebten Körperbewegungen entsprechen keine korrespondierenden Bewegungen der

motorischen Ausführungsorgane des physischen Organismus. Allerdings trifft dies nicht für die Augenbewegungen zu, die Beobachtung rascher Augenbewegungen ist ja gerade eines der wichtigsten 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 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 dem gemäß im Traum häufiger und ausgeprägter gedreht werden als im Wachzustand.“⁷⁰

Etwas anders liegen die Verhältnisse bei Klarträumen. 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.

Diese Erkenntnisse verhalfen Tholey auch dazu, einen Augenbewegungscode zu entwickeln, mit dessen Hilfe der Träumer Botschaften nach außen übermitteln kann. Dies brachte neue Möglichkeiten in die Forschung. So konnte sich ab jetzt der Träumer beim Erreichen der

⁷⁰ Auszug aus Tholey: Blick- Varianten im Wach und Traumzustand; Teil II.

Klarheit auch melden. Der umgekehrte Weg funktioniert allerdings nicht, auch ist dieser Code, am ehesten mit dem Morsecode vergleichbar, für längere Beschreibungen und Mitteilungen nicht ganz so geeignet.

Im Gegensatz zu dem vorher zur Augenmotorik beschriebenen, ist von einem solchen Zusammenhang zwischen geträumten Körperbewegungen und dem physikalischen Organismus nicht auszugehen. „In den Traumphasen treten zwar feine Muskelzuckungen auf, aber keine mit den Traumerlebnissen korrespondierenden groben Bewegungen des Gesamtorganismus.“⁷¹

Allerdings ist es schon möglich, dass der Körper auf Außenreize reagiert. Wir wissen, dass wir uns auch im Schlaf bewegen, unsere Lage verändern, uns bei Wärme abdecken und bei Kälte zudecken etc.

Tholey stellte nun einige Untersuchungen über das Erleben von Körperbewegungen im Klartraum an, gibt es Unterschiede zum Wachzustand, was passiert bei abrupten und schnellen Bewegungen, kann man komplexe Bewegungszyklen durchführen und gibt es einen Lerneffekt?

Grundsätzlich zeigte sich, dass in den Nicht-Flugträumen das Körper-Ich und seine Bewegungen in ähnlicher Weise erlebt werden wie im Wachzustand. Darüber hinaus wurde in diesen Untersuchungen auch festgestellt, dass sich alle Versuchspersonen die z. B. in der Wachwirklichkeit Rechtshänder sind, auch im Klartraum als solche fühlten und agierten. „Dies stellt auch im Gegensatz zu der Ermüdungstheorie der klinischen Physiologie, die besagt, dass die im Wachzustand arbeitende Hirnhemisphäre einer Erholung bedürfe und deshalb im Schlafzustand die gegenseitige Hirnhemisphäre die Führung übernehme.“⁷²

Es traten aber auch die wahrscheinlich jedem geläufigen Bewegungshemmungen auf (man läuft und kommt nicht von der Stelle). Schnelle und plötzliche Bewegungen schossen oft übers Ziel hinaus (wie schon beim Drehtest erwähnt). Bei Sprüngen gerieten die Träumer oft in Schweb- oder Flugzustände.

„Komplexe sportliche Bewegungshandlungen, die man auch im Wachzustand sicher beherrschte, ließen sich auch im Klartraum meistens ohne Schwierigkeiten durchführen. [...] Alle Vpn⁷³ berichteten über deutliche Übungseffekte bei ihren Handlungen im Traum, insbesondere bei denjenigen, die ihnen vom Wachzustand her nicht bekannt waren (vor allem

⁷¹ Tholey(1981) S.39

⁷² Tholey (1981) S.41

⁷³ Abk. für Versuchsperson (Anm. des Verfassers)

bei den Flugbewegungen).

Nach Ansicht der Vpn zeigten sich auch positive Auswirkungen im Hinblick auf ihr sportliches Können im Wachzustand.“⁷⁴

„Sprechen die eben geschilderten Ergebnisse einerseits für diese Ähnlichkeit der psychophysischen Prozesse im Traum mit denjenigen des Wachzustandes, so weist die Tatsache, dass ein Teil der Körperbewegungen als gehemmt oder überschüssig erlebt wurde, andererseits darauf hin, dass die PPN-Prozesse im Traum in einem anderen Wirkungszusammenhang stehen als im Wachzustand.“⁷⁵

Wie genau dieser Zusammenhang zu denken ist, damit alle Phänomene zufriedenstellend gelöst werden können ist auch Tholey nicht ganz zu lösen gelungen.

Die Tatsache, dass die Durchführung von Bewegungshandlungen im Klartraum zu einer Verbesserung sensomotorischer Fertigkeiten im Wachzustand führte, leitet Tholey weniger vom Übungseffekt ab, als vielmehr von der Umgestaltung der strukturellen Verhältnisse im psychischen Gesamtfeld.

Dadurch kommt es auch zu einer Anwendungsmöglichkeit des Klartraumes im Sport.

Ähnlich, vielleicht sogar besser, als das mentale Training kann die Übung im Klartraum zu einer Verbesserung der sensomotorischen Fähigkeiten führen, der sog. Transferwirkung.

Tholey selbst hat sich seine Fertigkeiten im Skate- und Snowboard fahren zu nicht unbeträchtlichem Teil, im wahrsten Sinne des Wortes, im Schlaf beigebracht.

„Wünschenswert wäre in repräsentativen Studien genaue Angaben über das Vorkommen des Trainings im luziden Traum zu erhalten. Zusammenfassend stellt das Thema Training im luziden Traum sowohl für den Sportpraktiker als auch für den Sportwissenschaftler ein fruchtbares Gebiet für den Sport dar.“⁷⁶

Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein?

„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

⁷⁴ Tholey (1981) S.40

⁷⁵ Tholey (1981) S.41

⁷⁶ Erlacher (2005) S.142

fähig.“⁷⁷

Aber kann man ihnen ein eigenes Bewusstsein zusprechen?

Hier stellt sich gleich die Frage nach dem Bewusstsein selbst.

Die Definition desselben bereitet auch allen in der Bewusstseinsforschung Tätigen Probleme, so dass man oft von einer Definition absieht und „Bewusstsein“ nur als heuristischen Suchbegriff verwendet. D.h. man sucht nach etwas, von dem jeder, durch die Tatsache, dass er/sie selbst es hat, zwar eine Vorstellung hat, aber nicht genau sagen kann, was es ist.

Tholey versucht es in seinem Artikel mit einem kritisch- realistischen Herangehen und beruft sich dabei auf Duncker, welcher ein phänomenologisches und ein ontologisches Bewusstsein unterscheidet. „Aus phänomenologischer Sicht bedeutet Bewusstsein soviel wie die (sinnliche, vorstellungsartige oder gedankliche) Teilhabe des phänomenalen Ichs an phänomenalen Gegebenheiten.“⁷⁸

„Wenden wir uns nun dem Begriff des Bewusstseins im ontologischen Sinne zu. Hierunter versteht man, das gesamte phänomenale Feld.“⁷⁹

Hier darf man aber nicht von einem „Ich- Bewusstsein“ sprechen, nach welchem aber unsere Fragestellung sich richtet, die korrekt lauten müsste: „Haben Traumgestalten ein eigenes Ich- Bewusstsein?“

Den das „Ich“ ist ein Teil des jeweiligen phänomenalen Feldes, dass somit dieses nicht als Gesamtheit sein kann. Außer, man nimmt ein metaphysisches, transpersonales Ich an, welches, aus kritisch- realistischer Sicht, dann aber nicht mehr das Ich sein kann, welches ich in mir wahrnehme, ich selbst bin. Es sich auch sonst in keiner Weise empirisch beweisen ließe, da es transphänomenal und auch transphysikalisch wäre.

Im dritten Kapitel des Artikels „Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein?“ geht Tholey zunächst der Frage nach, ob es möglich sei, dass in ein und demselben Gehirn voneinander getrennte phänomenale Felder vorhanden sein können. Er bejaht diese Frage mit Hinweis auf Sperry, welcher Untersuchungen an lobotomierten Patienten durchgeführt hat, und zu dem Schluß kommt, dass es in beiden Hemisphären jeweils unterschiedliche Wahrnehmungs- Denk- und Lernleistungen gibt.

„Ist es aber auch möglich, dass in ein und demselben phänomenalen Feld zwei (oder vielleicht

⁷⁷ Tholey (1985) S.31

⁷⁸ Tholey (1985) S.31

⁷⁹ Tholey (1985) S.32

auch mehr) Ichs vorhanden sein können?“⁸⁰

Als Hinweis dafür führt er Klartraumerlebnisse an, in welchen man „zwei Ichs erlebt, die von einem unterschiedlichen Standort aus die Traumszenerie beobachten können.“⁸¹

Nun kehrt er zur eigentliche Fragestellung zurück.

Im Traum begegnen uns Gestalten als ein Du, vergleichbar mit den Personen in der Wachwirklichkeit.

„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 (...) teilhaben kann, wie das Traum- Ich von dessen Standort. Die dem Traum- Ich und der Traumgestalt zugeordneten 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. [...] 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. Sehdinge).“⁸²

Hier stellt sich somit das gleiche Problem, wie für die Wachrealität, nämlich, dass man das Vorhandensein von Bewusstsein in einem anderen Menschen weder unbezweifelbar beweisen noch widerlegen kann. Auch die Neurophysiologie bietet dazu (noch) kein geeignetes Verfahren.

Man kann das Gegenüber nur darüber befragen und von ihm Leistungen verlangen, für welche man selbst unbedingt ein Bewusstsein braucht, vergleichbar mit dem Turing- Test für künstliche Intelligenz. D.h. man kann es mit einem Analogieschluß versuchen.

Tholey stellte diesbezüglich einige Versuche an.

So ließ er Traumgestalten Aufgaben lösen, wie eine einfache Zeichnung herstellen, etwas zu schreiben, zu reimen oder eine Rechenaufgabe zu lösen.

Bei den Schreib- und Malversuchen stellte sich klar heraus, dass die Traumgestalten dazu in der Lage waren und auch eine eigene Perspektive zu haben schienen.

Auch das Reimen gelang ihnen meist problemlos, beim Rechnen zeigten sich jedoch die schwächsten Ergebnisse. Unter 60 befragten Traumgestalten befand sich keine, welche eine Rechenaufgabe lösen konnte, deren Ergebnis über 20 lag. Leichtere Rechnungen konnten zum

⁸⁰ Tholey (1985) S.33

⁸¹ Tholey (1985) S.33

⁸² Tholey (1985) S.34

Teil aber richtig gelöst werden.

Interessante Ergebnisse bot auch der Versuch, Traumgestalten nach, dem Traum- Ich unbekannt Fremdwörtern zu fragen. Hier konnten sie manchmal Begriffe nennen, die dem Träumer unbekannt schienen und doch etwas mit seiner jeweiligen Lebenssituation zu tun hatten. Dies erinnert an das Phänomen des „Zungenredens“, Menschen, die plötzlich eine Sprache sprechen, die sie erinnerlich nie gelernt haben.

Auf Grund dieser und anderer erfahrungswissenschaftlicher Ergebnisse, spricht für Tholey nichts gegen die Annahme, dass Traumgestalten ein eigenes (phänomenologisches) Bewusstsein haben.

„Zur Interpretation dieses Sachverhaltes 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 „abgespalteten“, „verdrängten“ oder „isolierten“ Teilsystem 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 gegeneinander, sondern miteinander arbeiten, um den Forderungen der sozialen und nicht- sozialen Lage gerecht zu werden.“⁸³

Im Hinblick auf theoretische Vorstellungen steht die Gestalttheorie Auffassungen von C.G.Jung nahe, auf die ich kurz eingehen möchte, weil dieser bereits die Frage nach der Bewusstseinsfähigkeit von Teilsystemen der Persönlichkeit aufgeworfen hat. Jung nennt diese Teilsysteme „Komplexe“. Es handelt sich dabei um abgespaltete oder abgesprengte Persönlichkeitsanteile, wobei der Grund für die Abspaltung in einem Trauma oder in der Schwierigkeit zu sehen ist, die Ganzheit des menschlichen Wesens zu bejahen. „Er ist das Bild einer bestimmten psychischen Situation, die lebhaft emotional betont ist und sich zudem als inkompatibel mit der habituellen Bewusstseinslage oder –einstellung erweist. Dieses Bild ist von starker innerer Geschlossenheit, es hat seine eigene Ganzheit und verfügt zudem über einen hohen Grad von Autonomie, das heißt, es ist den Bewusstseinsdispositionen in nur geringem Maße unterworfen und benimmt sich daher wie ein belebtes corpus alienum im Bewusstseinsraume.“⁸⁴ Unter Berufung auf den Sachverhalt, dass Komplexe sich so

⁸³ Tholey (1985) S.43

⁸⁴ Jung (1998) S.189

auswirken können, als hätten sie eine eigene Persönlichkeit und dass sie im Traum sogar personifiziert auftreten würden, geht er also davon aus, „dass Komplexe abgesprengte Teilpsyphen sind“⁸⁵, und weist auf die Möglichkeit hin, dass Komplexe ein eigenes Bewusstsein haben könnten, vergleichbar mit einer Teilpersönlichkeit.

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 im Mittelalter Besessenheit hieß. Die Persönlichkeit kann sich auch in mehrere Teilpersönlichkeiten aufspalten, die abwechselnd die Steuerung des Verhaltens des Menschen übernehmen. „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.“⁸⁶

In der Psychiatrie wird die ausgeprägteste Form als das Krankheitsbild der dissoziativen Identitätsstörung oder auch Multiple Persönlichkeitsstörung beschrieben. Sie gilt als die schwerste Form der Dissoziation. Die Patienten bilden zwei oder gar mehrere unterschiedliche Persönlichkeiten aus, die abwechselnd die Kontrolle über das Verhalten des Betroffenen übernehmen. An das Handeln der jeweils „anderen Personen“ kann sich der Patient entweder gar nicht oder nur undeutlich erinnern bzw. erlebt er es als das Handeln einer fremden Person in sich. Ursache sind meist schwerste und lang andauernde Traumatisierungen im Kindesalter, wie Misshandlungen, sexueller Missbrauch oder Kriegs- und Folterzustände.

Das bekannteste literarische Beispiel ist sicher Stevensons Novelle „Der seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde“.

Vom Träumer zum Krieger

1989 erschien unter der Mitarbeit von Paul Tholey eine neue Zeitschrift mit dem Titel „Bewusstsein“. In der ersten Nummer veröffentlichte er den Artikel „Die Entfaltung des Bewusstseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit - vom Träumer zum Krieger“.

⁸⁵ Jung (1998) S.190

⁸⁶ Tholey (1985) S.44

In diesem Artikel, welcher auch autobiographische Züge besitzt, überschreitet er die Grenzen der rein wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Klarraum in Richtung Spiritualität und Religiosität.

Im Mittelpunkt steht der Klarräumer, als der Krieger.

Tholey lehnt sich bei seiner Definition an fernöstlichem Gedankengut an, wo es dem Krieger letztlich um den Sieg über das *selbstsüchtige Ich* geht, der Ichhaftigkeit in gestalttheoretischer Terminologie. So bedeutet z. B. die wörtliche Übersetzung des japanischen Kampfsportes, des *Budo*: der Weg zum Beenden des Kampfes. Dieser Sieg über das selbstsüchtige Ich, oder eben der Weg zum Beenden des Kampfes mit dem selbstsüchtigen Ich, wird dort über den *äußeren Weg*, die körperliche Übung und Leistung, und den inneren Weg, der unmittelbar zur Kernstruktur der Persönlichkeit führt, gegangen.

Allerdings bezieht er sich auch auf Castaneda, bei welchem der Begriff Krieger ja ebenfalls eng mit der spirituellen Entwicklung verbunden ist, wobei dieser ja ebenfalls eine Klarraumtechnik zur Unterstützung für diese Entwicklung lehrt.

Dieser *innere Weg* wird in fernöstlichen Kulturen über bestimmte Formen der Meditation und auch körperlichen Übungen begangen. Nach Tholey kann man ähnliche Erfahrungen und Ergebnisse auch über den Klarraum oder auch über die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst, wie zum Beispiel mit psychotherapeutischen Techniken, erreichen.

Das Phänomen der Vermischung der Inhalte von psychotherapeutischen Schulen mit religiösen Praktiken und Lehren ist allgemein ein Kennzeichen der gegenwärtigen Spiritualität. „Psychologie und Spiritualität gehen immer wieder neue Verbindungen ein.“⁸⁷ Tholey ist allerdings darauf bedacht, die religiösen Inhalte in gestalttheoretische Terminologie umzuformulieren, bzw. die Parallelen aufzuzeigen, ähnlich wie Wolfgang Metzger dies schon in seiner „Schöpferischen Freiheit“⁸⁸ vollzogen hat. „Interessant ist, dass der indische Weise Krishnamurti (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.“⁸⁹

Ein Krieger ist auf dem Weg in die innere Welt, auf seinem eigenen Weg, den er ohne fremde Mittel bereit ist zu gehen, seine Mittel sind lediglich seine Bereitschaft und seine Geduld.

„... er kümmert sich nicht um die Warnungen von Okkultisten. Er braucht weder eine

⁸⁷ Martin (2005) S.25

⁸⁸ Metzger (1962)

⁸⁹ Tholey (1989)

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.“⁹⁰

Er hat den Mut, sich die Frage "Wer bin ich?" zu stellen, auch eine Grundfrage des *Zen-Buddhismus*. Er hat den Mut den „großen Dihad“ (nach sufischer Terminologie: der großen Anstrengung, dem Kampf für Gott, gegen die nafs, den egoistischen Antrieben in ihm) zu führen. Auf diesem Weg muss er viele Hindernisse überwinden. Er weiß, dass dies seine eigenen Widerstände sind, die ihm auf den Weg zur Wahrheit zu behindern suchen. Er ist bereit, seine Widerstände kennen zu lernen, weil er weiß, dass sie letztlich seine Kraft, sein Potential widerspiegeln, das es zu integrieren gilt.

Er geht nicht den Weg der in die Einsamkeit führt oder den Weg, der sich um „tote“ Fragen kümmert. Er sucht den Weg des Lebendigen und begegnet dabei jenen, die wie er lebendig oder zum Lebendigwerden bereit sind. Neben innerer Freiheit engagiert er sich auch für die äußere Freiheit der Menschen.

„... er 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. (...) Da im Namen des 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.“⁹¹

⁹⁰ Tholey (1989)

⁹¹ Tholey (1989)

Stephen La Berge

Stephen LaBerge, geb. 1947, studierte Mathematik, Chemie und Physik, ehe er 1977 an der Stanford University mit seinem Forschungsprogramm über luzide Träume begann und damit 1980 den Grad eines PhD in Psychophysiologie erhielt. Inspiriert wurde er dabei von dem 1974 erschienen Buch von Patricia Garfield "Lucid Dreaming".

1988 gründete er in Palo Alto das Lucidity Institute, wo er weiterhin in dieser Richtung forscht.

Techniken von La Berge

Im Rahmen seiner Forschungen entwickelte er folgende Techniken:

MILD-Technik (Mnemotechnical Induction of lucid dreams) ⁹²

1. Mehrmaliges Erinnern des Traums, wenn man während der Nacht erwacht
2. Falls man versucht ist, dabei wieder einzuschlafen: 10 - 15 Minuten Beschäftigung mit aufmerksamkeitsfordernden Dingen wie Lesen oder die Zeit nutzen, um die Träume aufzuschreiben.
3. Bevor man wieder einschläft nimmt man sich vor, dass man das nächste Mal beim Träumen daran denken will, zu erkennen, dass man träumt.
4. Zur selben Zeit stellt man sich bildhaft vor, in den eben geträumten Traum hinein zu versetzt zu sein und stellt sich dabei vor, dass man bewusst träumt.
5. Falls die Aufmerksamkeit abdriftet, wiederholt man die Punkte 3.+ 4. sooft wie möglich. Die letzten Gedanken vor dem Einschlafen sollen die Intention sein klar zu träumen.

Diese Technik entwickelte er während seiner Doktorarbeit und konnte dadurch seine Klartraumquote beträchtlich heben.

Mit viel Übung erreichten er und seine Mitarbeiter so jede Nacht ein bis mehrere Klarträume.

Ebenso wie Tholey entwickelte er auch Techniken, um die Klarheit beim Einschlafen zu bewahren und in den Traum mitzunehmen.

So begann er sich in den Schlaf zu zählen. Der Unterschied besteht darin, nach jeder Zahl ein

⁹² Freie Übersetzung nach: La Berge/ Rheingold (1990) S.65

„Ich träume!“, anzufügen, wobei es nicht auf den genauen Wortlaut ankommt, sondern auf den Moment des Erinnerns an sich selbst, der Tatsache, das man Schlafen und bewusst bleiben will. Nach einer gewissen Zeit wird man, vorausgesetzt man hat sich dabei erinnert, bemerken, dass man in einer Traumszenerie ist.

Zusätzlich kann eine weitere Person helfen, indem sie die Träumerin immer wieder kurz nach dem Einschlafen weckt und nach Trauminhalten und Luzidität fragt.

Stephen LaBerge und seine Mitarbeiter am Lucidity Institute entwickelten auch technische Hilfsmittel, um Klarträume zu induzieren.

Entweder durch suggestive Botschaften auf Tonband oder mittels Apparaten (in mehr oder weniger Brillenform), die über Photosensoren REMs erkennen und dann ein vorher erlerntes akustisches und/oder optisches Signal an den Träumer aussenden. Es besteht dann die nicht geringe Wahrscheinlichkeit, dass dieser das Signal im Traum erkennt und sich dadurch erinnert, gerade zu träumen.

In seinem Buch „Exploring the world of lucid dreaming“⁹³ gibt er eine weitreichende Zusammenfassung über Techniken um luzide Träume zu erreichen. Er unterscheidet dabei die sogenannten DILDs (Dream- initiated –lucid –dreams) und WILDs (wake- initiated- lucid- dreams). Neben seinen und Tholeys Methoden adaptiert er auch Ansätze aus tibetischen Lehren um sie für westliche Menschen brauchbarer zu machen.

Allen gemeinsam ist die grundlegende Intention, ausgesprochen und wiederholt als Affirmation, oder bis zur Autosuggestion, Klarträumen zu wollen; die kritische Haltung gegenüber der Realität, als wiederkehrende Frage, in Verbindung mit Tests und Beobachtung; das Visualisieren von Träumen und deren Inhalten, um die Aufmerksamkeit zu schulen; das Ausnutzen der physiologischen Zyklen im Schlaf, manchmal unterstützt von bestimmten Körperhaltungen und periodischem Aufwecken.

Wozu träumt Stephen La Berge luzid?

In der Einleitung zu seinem Buch „Lucid Dreaming“ gibt er eine sehr simple und doch überzeugende Antwort: „How do you feel about the meagre – to put it as politely as possible – quantity of your life? Do you think that life is too brief? ... To the extent that sleep is for us a relative form of nonexistence, the sleeping portion of our lives belong not to us but the

⁹³ La Berge/ Rheingold (1990)

night,...,if you must sleep through a third of your life, as it seems you must, are you willing to sleep through your dreams too?”⁹⁴

Aber er führt auch differenziertere Gründe dafür an:

Neben der von Freud in den Mittelpunkt gestellten Wunscherfüllung führt er „Entscheidungsfindung“⁹⁵ an. Seinen Ausführungen nach, hat der Mensch im Traum, insbesondere im Klartraum, vermehrt Zugang zu „Stillem Wissen“.⁹⁶ Dieses „stille Wissen“ ist dem bewussten Nachsinnen nicht zugänglich, wohl aber der Intuition, und in der Traumwelt können daraus auch Bilder generiert werden. Als Beispiel führt er das Wissen um eine Person an, die man nur einmal oder wenige Male getroffen hat, obwohl man sich bei einer bewussten Beschreibung schwer tun würde, eine Vielzahl an Details zu beschreiben, kann im Traum eine sehr genau Gestalt von dieser Person erstellt werden.

Eine weitere Möglichkeit ist die Vorwegnahme von Situationen, um so zu kreativeren Lösungen zu kommen. Ähnlich wie in einer psychodramatischen Aufstellung oder allgemein dem psychotherapeutischen Setting, können neue Verhaltensweisen ausprobiert und geübt werden. Er geht allerdings noch weiter, gestützt auf die Erfahrung von Mendeleev, Howe, Kekule oder Loewi, welche im Traum die Lösung für technische, physikalische oder chemische Probleme fanden, oder auch Komponisten, Dichter und Maler, welche im Traum eine Inspirationsquelle fanden, schlägt er auch vor, ganz konkrete Probleme oder Fragestellungen in den Klartraum mitzunehmen, um sie dort weiterzubearbeiten. So wie Tholey erwähnt er ebenfalls die Möglichkeit, motorische Abläufe im Traum zu trainieren.

Und er spricht natürlich die, von der Jungschen analytischen Psychologie geprägte, Methode an, sich seinem Schatten, besonders in Alpträumen, zu stellen, so kann es im Wachleben zu Angstreduktion und eine tiefere Integration der Persönlichkeit kommen.

Somit kommt dem Klartraum auch eine heilende Funktion zu.

Jeweils in den letzteren Kapiteln seiner beiden Bücher⁹⁷ taucht ebenso LaBerge in die spirituelle Dimension von Klarträumen ein. „But, afterhaving resolved any problems within the dreams, and after a sufficient amount of wish-fullfillment activity, you may feel the urge or need to seek possibilities beyond what you have known or conceived. You may seek to

⁹⁴ LaBerge (1985) S.17f.

⁹⁵ im engl. Orig.: „Decision Making“

⁹⁶ im engl. Orig.: „Tacit Knowledge“

⁹⁷ „Lucid Dreaming“ und „Exploring the World of Lucid Dreaming“

meet your Self.”⁹⁸

Er unterstreicht allerdings auch sofort, dass Klarträumen und ein ev. Klar- Sein im Wachen nicht so einfach mit „Erleuchtet- Sein“ in religiösem Kontext gleichzusetzen sind.

Auch wenn in versch. Religionen diese Technik genutzt wird, um dieses Ziel zu erreichen, so verlangt es noch mehr, unter anderem auch einen Lehrer, welcher die Übungen der Tradition entsprechend auf den Schüler abstimmt.

Klarträume in den Religionen

In den folgenden Kapiteln wird auf die speziellen Klarraumtechniken von verschiedenen religiösen Strömungen eingegangen. Die Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, in einzelnen Fällen bedürfte es noch ausgedehnterer Quellenrecherche. Dargestellt werden Richtungen, welche Klarträumen dezidiert als Technik anwenden, um im Rahmen ihres Interpretationssystems spirituellen Fortschritt zu erzielen.

Hinduismus

Im Hinduismus gilt die Welt allgemein gesagt als Traum von Vishnu. Damit sind auch die Träume nur eine andere Form von Maya, der großen Illusion.

Das Bewusstsein des Menschen wird in vier Stufen unterteilt:

- Wach- Sein
- Schlaf (mit Träumen)
- Traumloser Tiefschlaf
- Turya/ Samadhi, das reine, ursprüngliche Bewusstsein des Menschen

Im Vijnana Bhairava Tantra, einem Schlüsseltext des Kashmirshivaismus, werden 112 Wege zum göttlichen Bewusstsein angeführt. Darunter befinden sich auch zwei grundlegende Arten, mit dem Traumbewusstsein zu arbeiten.

„75. Wenn der Schlaf noch nicht eingetreten ist, aber die Eindrücke der Außenwelt geschwunden sind, dieser Zustand kann vom Geist berührt werden. Darin offenbart sich die Göttin Transzendenz.“⁹⁹

Dadurch, dass der Übergang vom Wachen zum Schlafen bewusst wahrgenommen wird, kann

⁹⁸ LaBerge/ Rheingold (1990) S. 236

⁹⁹ Bäumer (2003) S.134

der Meditierende erkennen, dass er träumt und seine Träume so bewusst steuern. Diese Fähigkeit ist aber nicht Ziel der Übung. Über die Grenze zwischen Wach- Sein und Schlaf, die durch Meditation immer tiefer erkannt wird, dringt der Yogi zu immer tieferen Bewusstseinsphären vor.

Das Konzept dahinter ist, dass zwischen allen Vorgängen, Tätigkeiten und Befindlichkeiten ein Zwischenraum ist, in dem man die Leere finden kann. „...ein Zustand der Leere, der von Seligkeit erfüllt ist, wenn man darin eintauchen kann, so etwa im Moment vor dem Einschlafen oder Aufwachen.“¹⁰⁰ Der Yogi muss dazu seine Aufmerksamkeit halten können. Zu Beginn sind es diese Momente des Überganges auf welche die Aufmerksamkeit konzentriert wird. Je weiter aber in der Praxis fortgeschritten wird, desto länger sollen Phasen der gedankenfreien Aufmerksamkeit werden. Das, „ist das Ideal des vollkommen Erleuchteten, in allen Zuständen gleichermaßen im Bewusstsein der eigenen, göttlichen Natur zu bleiben, im Schlaf, im Traum oder im Wachen.“¹⁰¹

Für diese geübteren Yogis gibt es eine weitere Übung:

„55. Wenn man über die Energie meditiert, in ihrer materiellen und subtilen Form im Bereich des dvadasanta oder im Herzen, dann wird man befreit und erlangt Unabhängigkeit (auch über Träume).“¹⁰²

Durch das traumlose Dunkel des Tiefschlafes taucht der Meditierende endlich in Samadhi ein, den tiefsten und ursprünglichsten Ebenen der Bewusstheit.

„86. Wenn man die Form Bhairavas in den Zuständen des Wachens, in dem das äußere, dualistische Bewusstsein dominiert, der Unbewusstheit (im Tiefschlaf) und des Traumes erkennt, dann wird man erfüllt mit unendlichem Licht.“¹⁰³

Diese Beschreibungen gehen mit dem tibetischen Traumyoga stark konform. Die, dem Neohinduismus zuzuordnende, Swami Shivanada Rada, welche in Kanada Traumyoga unterrichtet, bezieht sich in ihrem Buch „Praxis des Traum- Yoga“ ebenfalls auf tibetisch-buddhistische Quellen. Scheinbar waren buddhistische Gelehrte in Tibet die Ersten, welche diese Praktiken im Detail verschriftlichten. Durch die geographische Nähe liegt auch die Annahme nahe, dass Praktizierende beider Traditionen auch einen praktischen Austausch gepflegt haben. Um zu entscheiden, wer der erste Klarträumer in dieser Region war bedarf es jedoch noch weiterer Forschung.

¹⁰⁰ Bäumer (2003) S. 23

¹⁰¹ Bäumer (2003) S.135

¹⁰² Bäumer (2003) S.105

¹⁰³ Bäumer (2003) S.148

Tibetischer Buddhismus

Traumyoga, wie es im buddhistischen Kontext geübt wird, ist ein Teil der Dzogchen Lehre. Neben der buddhistischen gibt es auch eine Dzogchen Tradition im Bön, welche im nächsten Kapitel vorgestellt wird.

Im buddhistischen Kontext wird es mit der Nyingma-Schule in Verbindung gebracht, allerdings liegt die Einführung vor der Entstehung der großen Schulen in Tibet, welche sich im 11. Jht n.Chr. während einer weiteren Übersetzungsperiode von Sanskrittexten entwickelten.

Dzogchen wie es in der Nyingma-Schule gelehrt wird, geht der Tradition gemäß auf den Meister Garab Dorje zurück.

Die Legende strukturiert sich zu Beginn durch die Trikaya Lehre, d.h. der Adibuddha (oder Urbuddha) Samantabhadra, der Dharmakaya, inspirierte den Buddha Vajrasattva (Sambhogakaya), dieser gab die Lehre an Garab Dorje, dem Nirmanakaya (der Verkörperung) weiter.

Dieser wurde in Uddiyana¹⁰⁴, der Überlieferung nach von einer Nonne jungfräulich empfangen und war schon im Kindesalter sehr gelehrt.

Während einer Debatte erkannte Manjusrimitra, ein buddhistischer Gelehrter, die besondere Bedeutung der von Garab Dorje dargelegten Lehre und wurde sein Schüler.

Dieser gab die Lehre an Srishima weiter.

Diese Dzogchen-Übertragung wurde im 8. Jahrhundert von Padmasambhava, Vimalamitra und Vairocana, allesamt Schüler von Srisimha, mit der Einführung des Buddhismus in Tibet eingeführt. Aus dieser Zeit geht die Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus hervor, in der Dzogchen als höchste und bedeutendste tantrische Lehre gilt.

„Der tibetische Begriff Dzogchen (rdzogs-pa chen-po) entspricht dem Sanskrit Mahasandhi und wird gewöhnlich mit „die Große Vollkommenheit“ übersetzt.“¹⁰⁵ Dies bezieht sich einerseits auf die Lehre/Praxis selbst, da sie in sich vollständig und vollkommen ist, andererseits auf den uranfänglichen Zustand des Geistes, welcher vollkommen, rein und voller Mitgefühl ist.

¹⁰⁴ Das Land Uddiyana ist der Ursprung der Tantras des Dzogchen, auch Atiyoga genannt. Neben Garab Dorje ist es auch der Geburtsort von Padmasambhava, welche die tantrische Form des Buddhismus nach Tibet brachte. Die genaue geographische Lage ist unklar, es gibt Hinweise auf den Nordwesten Pakistans, Afghanistans und Westtibet.

¹⁰⁵ Norbu (1990) S. 15

Ist die Buddhanatur in anderen buddhistischen Lehrsystemen zunächst nur eine Potenz, ist die Sichtweise im Dzogchen jedoch anders, sie ist von Anfang an offenbar, jedoch unerkannt.

Es wird zwischen der Natur des Geistes und dem Geist, den Gedankenprozessen unterschieden. „Die Natur des Geistes ist wie ein vollkommen polierter Spiegel, die auftauchenden individuellen Gedanken, Emotionen, Impulse, Gefühle, Sinnesempfindungen etc. hingegen sind wie die Reflexionen in diesem Spiegel.“¹⁰⁶

Die Natur des Geistes wird auch mit Rigpa bezeichnet, was soviel wie unmittelbares Gewahrsein oder reine Gegenwärtigkeit bedeutet.

Durch Dzogchen soll dieser Zustand erreicht und in ihm verweilt werden, dazu ist die Anleitung durch einen Meister notwendig.

So gibt es verschiedene Unterweisungen um Rig-pa zu erreichen, den Zustand zu festigen und in ihm zu verweilen.

Und es gibt Übungen für den Tag und solche für die Nacht. Diese wiederum bestehen aus Übungen für den Abend, bevor man einschläft, und für den Morgen, vor dem Aufwachen.

„Die Übung für den Abend ist auch als Übung des natürlichen Lichts bekannt. Der Prozeß des Einschlafens ist in vielerlei Weise dem Sterben ähnlich. Im Moment des Einschlafens, vor Traumbeginn, können wir das Klare Licht erfahren, das klare Leuchten unseres uranfänglichen Zustandes. Wenn wir dieses Klare Licht erkennen, können wir am Ende dieses gegenwärtigen Lebens Befreiung erlangen, indem wir uns mit ihm vereinigen.“¹⁰⁷

Das ist das Ziel jedes buddhistischen Traummyogas!

Eine wichtige Erkenntnis auf dem Weg ist die Enthüllung des illusionären Charakters unserer Wahrnehmung, dazu kann die bewusste Wahrnehmung der Träume verhelfen.

Diese können dann verändert und gezielt beeinflusst werden, diese Fähigkeiten können dann auch in die Wachheit mitgenommen werden. Darüber hinaus ermöglicht die Luzidität im Traum, Meditationspraktiken zu üben. Das ist nicht zuletzt deshalb vorteilhaft, weil die Beschränkungen durch den physischen Körper wegfallen und es leichter ist, bestimmte Ergebnisse zu erhalten.

Die Anweisungen beginnen mit Guru Yoga, einer Verehrung des Meisters und dem Versuch, sich mit seinem Geist zu vereinen.

Danach soll man in der „Löwenhaltung“ liegen, d.h. auf der rechten Seite, Beine nur leicht

¹⁰⁶ Norbu (1990) S.18

¹⁰⁷ Norbu (1990) S.44

angewinkelt, die rechte Hand verschließt das rechte Nasenloch.¹⁰⁸

In „the Doctine of the Dream State“ in der Übersetzung von Evans- Wentz wird die Stellung der Hände sogar noch detaillierter beschrieben: „With the thumb and ring- finger of the right hand press the pulsations of the throat- ateries; Stopp the nostrils with the fingers [of the left hand]; and let the saliva collect in the throat.“¹⁰⁹ Diese Position wird auch im Zeitpunkt des Todes empfohlen, auch Buddha soll in dieser Position gestorben sein. Manche Autoren schreiben das die Position für Frauen spiegelverkehrt sein sollte.¹¹⁰

Danach folgen Visualisierungsübungen gemäß dem Temperament oder der emotionalen Situation des Übenden.

„Standard“ ist ein weißer Punkt zwischen den Augenbrauen, für phlegmatische Menschen wird ein Roter, für nervöse ein Grüner empfohlen.¹¹¹

Die Farben und Formen können je nach Text und Autor etwas verändert sein. So kann aus dem Punkt auch ein weißes A(h) werden oder der Punkt die Farben des Regenbogens annehmen (was ja physikalisch die Brechung des weißen Lichts wäre).¹¹²

Falls die Visualisierung im Stirnchakra zu aufmunternd ist, kann auch das Herzchakra als Ort gewählt werden.¹¹³

Als Vorbereitung und Unterstützung kann ein rotes tibetisches A(h) im Halschakra visualisiert werden, diese Visualisierung inkludiert auch den Ton dieser Silbe.¹¹⁴

Man kann davon ausgehen, dass die tibetischen Meister dieser Übungen die unterschiedlichen Texte und Anweisungen kennen.

Norbu antwortet auf eine diesbezügliche Frage in einem Interview: „The visualization of A in the throat is particularly for remembering dreams. The visualization of A at the throat has the function of controlling energy and clarity. When you visualize a white A in the heart, you are working with the principle of natural light, that is another method.“¹¹⁵

Ziel ist es die Bewusstheit die ganze Nacht über zu halten, bis in den nächsten Morgen hinein, um von dort wieder von Neuem zu beginnen.

Während in Evans- Wentz Übersetzung weitere Übungen beschrieben werden, die Träume zu

¹⁰⁸ Nach Sogyal Rinpoche (1999) S.297

¹⁰⁹ Evans-Wentz (1935) S.216

¹¹⁰ Vgl. Wangyal Rinpoche (2001) S.129 u. Norbu (1992) S.52f.

¹¹¹ Nach Evans-Wentz (1935) S.218

¹¹² Nach Norbu (1990) S.62 u. 107

¹¹³ Nach Norbu (1992) S.50

¹¹⁴ Nach Evans-Wentz (1935) S.217 und Norbu (1992) S.56

¹¹⁵ Norbu (1992) S.92

verändern, (aus Klein mach Groß, aus Wenig mach Viel, Feuer zu Wasser, ...), mit dem Ziel so den illusionären Charakter des Traumes, letztlich der gesamten Wahrnehmung zu erkennen, spricht sich Norbu, welcher diese „Traum-Yoga- Tantras“ ebenfalls kennt, gegen eine solche Praxis aus. Sein Ziel ist, dass der Praktizierende lernt im klaren Licht zu verweilen. Alle anderen Fähigkeiten kommen von alleine hinzu. Die Übungen des Traum-Yogas sollen den Übenden auf die Bardo- Zustände nach dem Tod vorbereiten, wenn jemand allerdings in Rig-Pa verweilen kann braucht er das, nach Norbus Auffassung, nicht mehr.¹¹⁶

Allerdings berichtet auch er in seinen Büchern auch über Träume mit präkognitiven Elementen oder Erscheinungen von Lehrern und der Vermittlung von Lehren im Traum.

Insofern folgt er doch auch der Meinung Wangyal Rinpoches, der meint: „Wir sollten aber die dualistische Form des Traum-Yogas nicht gering schätzen. [...] Durch die Traumpraxis verwandeln wir Ärger in Liebe, Hoffnungslosigkeit in Hoffnung und alles Verletzte in Geheiltes und Starkes. Wir lernen geschickt mit den Situationen des Lebens umzugehen und anderen eine Hilfe zu sein. [...] Dann können wir aus dem gewöhnliche Leben eine Erfahrung von Schönheit und Sinn machen, und alles wird Bestandteil des Weges.“¹¹⁷

Tarab Tulku (die 11. Reinkarnation des Abtes des Tarab Kloster in Tibet), welcher sowohl eine Ausbildung als Lharampa Geshe in der tibetisch- buddhistischen Tradition, wie auch eine Dr. phil erworben hat und an der Universität in Kopenhagen lehrt, hat auf Basis des Traum-Yogas, wie es in den „Sechs Doktrinen von Naropa“ gelehrt wird, in Verbindung mit Erkenntnissen der westlichen Psychotherapie eine eigene Technik entwickelt.

Er ist der Meinung, dass zuerst die psychologischen/ alltäglichen Probleme eines Menschen gelöst werden müssen, dann erst kann er am spirituellen Pfad voranschreiten und zur Vereinigung von rationalem und non- rationalem Denken, weiblichen und männlichen Energien fortschreiten, um dann die Einheit des selbst und letztlich die Befreiung zu erlangen. „One must solve one’s major problems on a psychological level before being able to successfully enter the more subtle spiritual level where changing one’s existential structures in relation to reality occurs.“¹¹⁸

Er teilt das Traum- Yoga in vier Stufen ein. Auf Stufe eins erlernt der Träumer zuerst einmal die Fähigkeit luzide zu träumen. Das Ziel ist, dass der Träumer im Prozess des Einschlafens bewusst in den Traum eintreten kann.

¹¹⁶ Vgl. Norbu (1992) S.52

¹¹⁷ Wangyal Rinpoche (2001) S.177f.

¹¹⁸ Tarab Tulku (1991)

Auch auf dieser Stufe muss der Praktizierende lernen, seine rational- intellektuelle (männliche, aktive, kreative) Energie und die non- rationale (weibliche, passive) Energie im Gleichgewicht zu halten.

Dies ist nötig, um einen Klartraum zu verlängern, im Traum bewusst zu bleiben. Wenn die weibliche, passive Energie dominiert, wird er einfach weiterschlafen, dominiert die männliche, intellektuelle Energie wird er aufwachen.

Auf der zweiten Stufe wird gelernt, den Traumkörper willentlich zu bewegen, aktive Handlungen im Traum zu setzen und seine Sinne zu gebrauchen.

Hier beginnt auch die Interaktion mit anderen Traumgestalten oder Gegenständen. Tarab Tulku empfiehlt im Traum keinem Konflikt auszuweichen, besser ist es die Konfrontation zu suchen oder sich gar von einem Gegner vernichten zu lassen. Auf dieser Ebene werden psychologische Probleme wie z.B. Ängste aufgelöst. „If a practitioner flees negativity, he misse the opportunity to work with his self- image and with the fear of having it destroyed. Instead, trough this action he manifests his self- image even further. Secondly, if the practitioner fights that which will destroy his self- image, he creates a feeling of being protected in himself, and he will therefor feel stronger both in the dream, and also, it would seem, in waking reality. Thirdly, the practitioner can let a negativity destroy himself in the dream, i.e. he can unite with the negativity. When a negativity destroys the dream subject, it destroys that which the practitioner identifies with and therefor wants/needs to protect his self- image. However, when this is destroyed the practitioner goes beyond this image of himself and reaches a more authentic layer of being. (...) Through this act, it seems to me, he has resolved underlying psychological problems.”¹¹⁹

Wenn der Träumer diese Stufe gemeistert hat, kann er auch gezielt Informationen abrufen, Personen treffen oder Orte aufsuchen.

Auf der dritten Stufe ist der Träumer angehalten, seine Träume bewusst zu verändern. Das heißt, Objekte zu erschaffen oder bewusst zu verändern. Auch hier geht es darum den illusionären Charakter des Traumes zu verdeutlichen. Allerdings soll auch versucht werden, das Traum- Subjekt zu verändern, bis dahin, dass die Grenzen zwischen Objekt und Subjekt, und damit die Raum-Zeitlichen Grenzen aufgelöst werden. Bei dieser Praxis werden traditionell verschiedene Gottheiten in der Meditation angerufen und visualisiert. Diese Techniken verlangen aber die Initiation durch einen Lehrer.

In der vierten Stufe lernt der Träumer den Traum zu verlassen und in die Wachrealität einzubrechen. Er hat erkannt, das auch die Wachrealität „nur“ ein Traum ist. „He now works

¹¹⁹ Tarab Tulku (1991)

directly through the unity of the subtle feminine and masculine energies of his dream subject, going beyond dream appearances. From this state of being, which is closely connected with the abovementioned state of “illusory body”, the practitioner works directly with his relationship to the waking state reality, also breaking the ordinary natural laws of the reality of the waking state.”¹²⁰

Bön

Auch im tibetischen Bön gibt es eine Traditionslinie und Praxis des Dzogchens. Nach dieser Überlieferung wurde Dzogchen erstmals von Meister Shenrab Miwoche, der lange vor Buddha Shaykamuni lebt, in Zentralasien gelehrt. Auch diese Dzogchen-Übertragung ist bis auf den heutigen Tag als eigenständiges Lehrsystem erhalten.

Bön¹²¹ war die vorherrschende Religion in Tibet, bevor etwa im 8. Jht der Buddhismus ins Land gebracht wurde. Sie war geprägt von schamanistischen Glaubensvorstellungen. Das Wort „Bön“ bedeutet etwa soviel wie „Wahrheit“, „Wirklichkeit“ und „Wahre Lehre“. Mit dem Vormarsch des Buddhismus in dieser Region kam es zu einer starken wechselseitigen Beeinflussung der beiden Religionen, wobei animistische Bräuche aus dem Bön als volksreligiöse Elemente in den Buddhismus Einzug fanden, und andererseits der Buddhismus die Philosophie des Bön so tiefgehend überformte, sodass die Unterschiede bald vielfach nur in der Ikonographie und der Namensgebung feststellbar waren.

Ab dem 11. Jahrhundert reformierten sich Teile des Bön. Die Anhänger dieses sogenannten Ewige Bön (Yungdrung) entwickelten ein systematisches Lehrgebäude und führten die Ordination für Mönche und Nonnen nach dem Vorbild der buddhistischen Schulen ein. Etwa ab dem 14. Jht entwickelte sich der „Neue Bön“ (manchmal auch als reformierter Bön bezeichnet) aus einer Vermischung von Lehren des Yungdrung- Bön und Elementen der Nyingma- Pa.

Da der größte Teil der ursprünglichen Bön-Texte im Zuge von langwierigen Verfolgungen zerstört, oder in buddhistischem Sinne stark überarbeitet wurden, um z.B. als „Termas“ (Schätze) wiedergefunden zu werden, lassen sich die genuinen Bön- Lehren heute nur mehr schwer rekonstruieren.

¹²⁰ Tarab Tulku (1991)

¹²¹ Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Bön> (2009-12-10).

Ich beziehe mich im folgenden kurzen Abriss auf Tenzin Wangyal Rinpoche¹²², einem zeitgenössischen tibetischen Bön- Meister.

Er empfiehlt tagsüber ständig im Bewusstsein zu leben, alles sei ein Traum, dies stimmt mit der buddhistischen Idee überein, dass alles nur Illusion sei. Er betont aber, dadurch nicht die Pflichten und Aufgaben des Tages zu vernachlässigen. Wichtig erscheint ihm eine Haltung der Bewusstheit ständig zu erhalten, so wie ich im Traum luzide sein soll, soll ich es auch unter Tags bleiben.

Der illusionäre Charakter der Wirklichkeit bezieht sich besonders auf alles, was Begehrlichkeit und Anhaften erzeugt. Allen Phänomenen liegt die Leerheit zu Grunde. Beim zu Bett gehen soll man den Tag, ähnlich wie einen erinnerten Traum, Revue passieren lassen.

Wichtig ist es für ihn, vor dem Einschlafen die Intention zu erwecken, luzide zu träumen, und dafür zu beten, schließlich soll man die Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen lassen. Mit ruhigen und tiefen Atemzügen immer tiefer in den Zustand der Meditation versinken und dann bewusst in den Traumzustand überwechseln.

Am Tag danach soll man versuchen, sich an seine Träume zu erinnern, sich über Erfolge freuen und den Entschluss zum Klarträumen stärken.

Zusätzlich empfiehlt er Meditations- und Atemtechniken.

Die eigentliche Traumpraxis ist sehr ähnlich der Buddhistischen, verlangt ebenfalls die Löwenhaltungen, Atemtechniken, das Aufwachen alle 2 Stunden und beim Einschlafen jeweils Visualisierungsmethoden, welche den Buddhistischen sehr ähnlich sind (wenn auch aufwendiger, so wird der rote Buchstabe A in einem vierblättrigen Lotus visualisiert). In seinem Buch gibt er noch zusätzliche Abfolgen an.

Er führt, ähnlich wie im Traum- Yoga Übungen an, um den Trauminhalt zu verändern. Lässt jedoch das Ziel, das Verweilen im und Einswerden mit Rig-Pa nicht aus den Augen.

Bei seinem Vortrag am 30.3.2007 in Wien erwähnt er auch die lebensqualitativen Vorteile des Traum- Yogas. Durch das Beruhigen der Gedanken und Emotionen vor dem Einschlafen ladet man karmischen Ballast ab, den man tagsüber aufgehäuft hat. Konkret wirkt sich das auch auf den Erholungswert des Schlafes aus. Natürlich sind diese Übungen auch eine Vorbereitung auf den Tod. Wer im Zustand vollkommener meditativer Stille in den Tod eingeht, lässt sein Karma vollständig hinter sich und kann in Rig-Pa eingehen.

¹²² Wangyal Rinpoche (2001)

Die enge Verwandtschaft der beiden Traditionen ist nicht zu übersehen. Man kann sich bei den verschiedenen Autoren auch fragen, in wie weit sie die traditionellen Techniken auch für den „westlichen“ Gebrauch angepasst haben, so schreibt Norbu, dass auch der lateinische Buchstabe verwendet werden kann, wenn man mit dem tibetischen Zeichen wenig anfangen kann.¹²³

Die Übungen des Traumyogas wurde von zeitgenössischen Autoren rezipiert und in ihre Techniken integriert. Allerdings von mythologischen Elementen gereinigt und für den Durchschnittseuropäer angepasst.¹²⁴ Während dieser Reinigung und Anpassung ging auch das Ziel dieser Übungen, wenn schon nicht ganz verloren, dann doch, unter anderem unter. Mit anderen Worten gesagt, die westlichen Klarträumer betonen die Kräfte, welche die tibetischen Traditionen als Nebenprodukte beschreiben, an denen man auf keinen Fall anhaften sollte.

Sie betonen die Erfahrung, um der Erfahrung willens.¹²⁵

Da Norbu seine Bücher gerade auch für Menschen im Westen geschrieben hat, kann dies auch ein Grund für seine Ablehnung der Traummanipulationstechniken im Traum-Yoga und Betonung des Verweilen im Rig-Pas, als einziges Ziel sein.

Taoismus

Ähnlich stellt sich die Situation im Taoismus dar.

Die, mir zugänglichen Quellen, sind zeitgenössische Meister wie Mantak Chia¹²⁶, Charles Belyea (derzeit führt er den Namen Liu Ming) und Juan Li¹²⁷. Die alten taoistischen Quellen sind, wie besonders Juan Li hervorhebt, esoterischer Natur und daher nur dem Eingeweihten zugänglich. Die beschriebenen Techniken ähneln den Tibetischen sehr stark, sind jedoch eingebettet in die taoistische Philosophie. Die bevorzugte Position ist die des „Sleeping Tiger“, man liegt dabei auf der rechten Seite, vergleichbar mit der „Löwenpostion“ im

¹²³ Norbu (1992) S.50

¹²⁴ La Berge integrierte einige in seine WILD-(Wake Initiated Lucid Dreams)- Techniken.
Siehe auch: La Berge (1990) Kap.4

¹²⁵ Vgl. Katz im Vorwort zu Norbu (1992) S.28f.

¹²⁶ Mantak Chia gründete das Healing Tao Center, unter den sehr ähnlichen URLs wie www.healing-tao.org, www.healing-tao.de, www.healingtao.org, www.healingdao.org, www.universal-tao.org, www.healingtaoretreats.org, www.healingtaousa.com (alle zuletzt gesehen: 2009-12-10), sind eine Vielzahl an kurzen Hinweisen zu finden.

¹²⁷ Siehe auch diesen Artikel von Juan Li: <http://www.healingtao.org/deutsch/artikel2.htm>

tibetischen Traumyoga zusätzlich werden dabei Akupunkturpunkte gedrückt. Dies dürfte eine speziell taoistische Verfeinerung der Technik sein. Vor dem Einschlafen wird die Intention mit Affirmationen gestärkt.

Durch die Praxis soll der Energiekörper immer subtiler gemacht werden.

Die Praxis wird von allgemeinen Gesundheitsvorschriften, um das Leben in Harmonie zu bringen, begleitet.

Ziel ist es im Einschlafen das Sterben zu üben, um im Zeitpunkt des Todes den beständigen Rhythmus von Leben und Tod zu erkennen.

Charles Belyea und Juan Li weisen immer wieder auf den, vom Buddhismus unabhängigen Charakter der Praktiken hin und es ist auch anzunehmen, dass taoistische Weise über Jahrhunderte an der Verfeinerung gearbeitet haben. Die Genuinität lässt sich jedoch mit den mir zugänglichen Quellen nicht mit Bestimmtheit nachweisen.

Sufismus

Als Einleitung dieses Kapitels soll ein Hadith, ein in der muslimischen Tradition dem Propheten Mohammed zugeschriebener Ausspruch dienen:

„Der Prophet sagte: Die Menschen schlafen, und wenn sie sterben, wachen sie auf, doch sie wissen es nicht.“¹²⁸

Dieser Satz wird besonders in der Mystik aufgegriffen. Im Sufismus, generell wird damit die islamische Mystik bezeichnet, hat die Auseinandersetzung mit Träumen daher eine lange Tradition. Für gewöhnlich werden dabei allerdings die Traumhalte des Schülers vom Meister gedeutet.

Im Bezug auf die Praxis des Klarträumens wird, z.B. bei La Berge, auf Ibn Arabi verwiesen.

Grund dafür ist eine Textpassage in Idries Shahs Buch „Die Sufis“. Darin heißt es: „Die Quelle seiner Inspiration war ein Traumzustand, in dem er jedoch voll bewusst war. Durch Ausübung dieser sufischen Fähigkeit konnte er in den tiefsten Schichten seines Bewusstseins eine Verbindung zur Letzten Wirklichkeit herstellen, der Wirklichkeit, die – wie er erklärte – den Erscheinungen der bekannten Welt zugrunde liegt.“¹²⁹ Und: „> Ein Mensch<,so sagt er,> muß seine Gedanken im Traum kontrollieren. Die Übung dieser Wachheit wird zur Bewusstheit der Dimension eines Zwischenbereiches führen. Sie wird für den einzelnen von großem Nutzen sein. Jedermann sollte sich darum bemühen, eine Fähigkeit von so großem

¹²⁸ Giese (2002) s.191

¹²⁹ Shah (1964) S. 129

Nutzen zu erlangen.<¹³⁰ Shah zitiert dabei nach eigenen Angaben Ibn Schadakin.¹³¹

Eine ähnliche Anweisung des „sheik akbar“ gibt auch John Haule wieder: „Dreams give us direct information from the subtle plane and reveal realities unavailable to our sensory eyes. Ibn al-‘Arabi argues that the Sufi should be so lucid in his dreams that he can "interpret" them even while they are occurring. To interpret in this sense (ta’wil) means to discover their higher meaning. When seen with the eyes of ta’wil, every physical object reveals a reality belonging to soul; every soul reality (including dreams) reveals an angelic reality; and every angel reveals its "lord," which is one of the Names of Allah, who exists beyond all concept and image (Corbin, 1969: 239-44).”¹³²

Während man bei Shaha Kenntnis des Sufismus und des Arabischen davon ausgehen kann, dass er Zugang zu Originalquellen hatte, beruft sich Haule auf Henry Corbins Werk „Creative Imagination in the Sufism of Ibn Arabi“. Wobei bei Corbin die Aussage, dass man im Schlaf bewusst bleiben soll, um so den Traum gleich während seiner Entstehung interpretieren kann, explizit so nicht steht. Corbin geht unter anderem auch von dem eingangs erwähnten Hadith aus und legt Ibn Arabis Schriften dahingehend aus, dass die Wahrnehmung der Wirklichkeit nur relative ist, daher ebenso einer Interpretation bedarf, wie der Traum um die Botschaft Allahs im Alltag zu verstehen:“Moreover, once it is recognized that everything man sees during earthly life is of the same order as visions in a dream, then all things seen in his world, so elevated to the rank of Active Imaginations, call for hermeneutics, a ta’bir; invested with their theophanic function, they demand to be carried back from their apparent form to their real and hidden form, in order that the appearance of this hidden form may manifest in truth.”¹³³

Weiters geht Corbin auch auf den Zustand ein, in welchem der Prophet die Offenbarungen des Korans erhielt:“Everything he (der Prophet Mohammed *Anm. d. Verf.*) received in the state that everyday consciousness terms the waking state was also received in a state of dream, which does not mean “sleep” in the sense employed by physiology in agreement with the everyday consciousness – it was dream vision within dreamvision, that is to say, Imaginative Presence within the imaginative faculty.”¹³⁴

Dieser Zustand könnte zwar Ähnlichkeit mit dem Klartraumbewusstsein haben, scheint aber

¹³⁰ Shah (1964) S. 129

¹³¹ Die gebräuchlichere Transkription des Namens dürfte Ibn Saudakin oder Ibn Sawdakin sein, dieser war ein Schüler von Ibn Arabi.

¹³² Haule (1999) S.21

¹³³ Corbin (1969) S.242

¹³⁴ Corbin (1969) S.241

mehr eine Art der visionären Trance zu beschreiben.

Also auch hier keine direkte Erwähnung des luziden Träumens.

Eine Stelle wo sich der „große Scheich“ selbst zu dem Thema äußert ist eine Nebenbemerkung in den „Mekkanischen Offenbarungen:„Es gibt Leute, die im Schlaf wissen, dass sie sich im Schlaf befinden; die Menschen befinden sich in dieser Hinsicht in verschiedenen Klassen.[...] Wenn aber der Mensch aufsteigt auf den Stufen der Erkenntnis, begreift er durch Glauben und Enthüllung, dass er im Zustand des gewohnten Wachseins eigentlich schläft und dass die Situation, in der er sich befindet, ein Traum ist.“¹³⁵

Er hat den Zustand des Klarträumens also eindeutig gekannt und sich mit ihm auseinandergesetzt. Er bewegt sich hier jedoch eher im Einzugsbereich des erwähnten Hadith.

Definitive Anweisungen, wie sie Shah beschreibt, konnte ich bisher nicht finden. Allerdings wurde im Rahmen dieser Diplomarbeit nur ein kleiner Teil der umfangreichen Schriften Ibn Arabis untersucht. Um diese Frage klären zu können, wären noch wesentlich weiterführende Literaturrecherchen notwendig.

Der „Neo- Schamanismus“ des Carlos Castaneda

Anfang der 70er Jahre erschien das erste Buch von Carlos Castaneda, mittlerweile sind es 11 geworden. Er beschreibt darin seine Lehrzeit bei dem Yaqui- Indianer Don Juan Matus, einem „Zauberer“ der Toltekischen Linie. Ob die Bücher von Carlos Castaneda auf Erfahrung oder Fiktion beruhen, hat schon viele Autoren beschäftigt und die Frage lässt sich nicht wirklich beantworten. Castaneda selbst, der sehr zurückgezogen lebte, hat sich dazu immer nur sehr kryptisch geäußert, z.B. mit Pilatuszitaten:“ Was ich geschrieben habe, habe ich geschrieben.“ Er ist 1998 verstorben und hat so sein Geheimnis mit ins Grab genommen, oder in die Freiheit, wie es seine Anhänger formulieren würden.

Der für uns in diesem Zusammenhang wichtige Teil ist, dass Castaneda von Don Juan das *Träumen* lernt.

Zu Beginn empfiehlt ihm Don Juan im Schlaf seine Hände zu suchen. Er soll sich also immer vor dem Einschlafen eine Handlung fest vornehmen, die er dann im Traum ausführen möchte. Nach Tholey ist das Problem dabei aber, dass der Träumer, schon wissen muss, dass er träumt, um die Aufgabe zu erfüllen, d.h. schon klar sein muss.

Doch zumindest ist es eine Möglichkeit unter vielen, wenn auch nicht die Einfachste um das Klarträumen zu erlernen. Meine ersten, kurzen Klartraumerlebnisse hatte ich mit genau dieser

¹³⁵ Giese (2002) S.190

Technik. Als hilfreich habe ich auch den Tip von Don Juan erlebt, den Traum dadurch zu stabilisieren, dass ich den Blick zwischen Händen und Umgebung hin und her schweifen ließ. Doch Don Juan gibt noch weitergehende Anweisungen und Erklärungen zum *Träumen*. Vorher muß man kurz erklären, wie Don Juan den Menschen sieht, als leuchtendes „Energieei“. Auf der Hülle dieses Eis gibt es den sogenannten Montagepunkt, je nach Lage des Punktes wird das momentane Bewusstsein und damit verbunden die Wahrnehmung fixiert. Unsere alltägliche Wahrnehmung ist nur eine mögliche Position des Montagepunktes. Ihm zufolge gibt es 7 Pforten des *Träumens*. „Die erste Pforte haben wir erreicht, wenn wir bewusst einschlafen und uns auflösen in Dunkelheit und Schwere.“¹³⁶ Um diese Fähigkeit zu verbessern, empfiehlt er auch andere Übungen, wie „die eigene Wichtigkeit zu verlieren“, Nicht-Tun und die täglichen Routinen zu unterbrechen. Diese Übungen fördern unter anderem einen Zustand, ähnlich wie Tholey und LaBerge es empfehlen, der kritischen Reflexion der Wahrnehmung.

Die zweite Pforte wird durchschritten, wenn der Träumer seinen Energiekörper erreicht hat und bewusst von Traum zu Traum wechseln kann. Ab diesem Zeitpunkt können auch andere Wesen auftauchen, sogenannte anorganische Wesen. Um diese Pforte zu erreichen, muß der Träumer lernen seine Träume zu „arrangieren“. „Das Träumen arrangieren“, erklärt er (Don Juan *Anm. des Verfassers*), „bedeutet, eine genaue und pragmatische Kontrolle über die allgemeinen Bedingungen eines Traumes zu haben, vergleichbar mit der Kontrolle, die man über jede Entscheidung in der Wüste hat, etwa ob man auf einen Berg steigen oder im Schatten einer Schlucht bleiben will.“¹³⁷ Wenn man in einem Traum etwas betrachtet, verändert sich dies meist langsam. Der erste Schritt ist getan, wenn der Träumer seine Traumkontrolle so weit entwickelt hat, dass er einen Traum stabil halten kann. „Jedesmal wenn du in deinen Träumen etwas ansiehst, verändert es seine Form“, sagte er (wiederum Don Juan *Anm. d. Verf.*) nach langem Schweigen. „Der Trick, das Arrangieren der Träume zu lernen, besteht offenbar darin, die Dinge nicht einfach anzuschauen, sondern ihren Anblick auszudehnen. Das Träumen ist real, wenn es einem gelingt, sich auf alles zu konzentrieren. Dann gibt es keinen Unterschied zwischen dem, was man tut, wenn man schläft, und dem, was man tut, wenn man nicht schläft.“¹³⁸ Der zweite Schritt betrifft eine konkrete Veränderung des Traumes hinsichtlich Ort, Zeit und Situation. Der Träumer soll in der Lage sein willentlich bestimmte Orte zu einer bestimmten Zeit zu erreichen. Die Zeit soll auch mit

¹³⁶ Castaneda (1994) S.34

¹³⁷ Castaneda (1975a) S.102

¹³⁸ Castaneda (1975a) S.102f.

der realen Zeit synchronisiert werden können.

„Wenn ich sage, dass die Träumer ihre Traumszene selbst bestimmen, bedeutet dies nicht, dass sie direkten Einfluss auf die Traumkulisse hätten oder die Traumszene zusammen phantasieren würden, sondern es bedeutet ein ähnliches „Wählen“, wie wenn ich zwischen einer Bahnfahrkarte nach Hamburg oder nach München wählen würde. München bleibt weiterhin München, und eine Traumszene bleibt eine Traumszene, nur dass totekische Träumer ihre Traumszene wählen können, was normalen Träumern nicht möglich ist.“¹³⁹

Die Methode Don Juans hierfür besteht darin, sich den gewünschten Ort/Thema vor dem Einschlafen vorzustellen und dabei den inneren Monolog abzustellen, dann wird einem dieser Ort im Traum begegnen. Im Traum kann man die Absicht, einen bestimmten Ort aufsuchen zu wollen auch laut aussprechen, diesen „herbeirufen“.

Hier kommt auch die erweiterte Technik zur Induktion von Klarträumen ins Spiel. Der Träumer soll beim Einschlafen seinen inneren Monolog abstellen und so bewusst in den Schlaf gleiten. Somit kennt auch Castaneda die Technik des WILD.

„Die dritte Pforte des Träumens ist erreicht, wenn du im Traum jemand anderen schlafen siehst, und dieser andere bist du selbst.“¹⁴⁰ Er hat nun zum ersten Mal seinen Traumkörper, auch Doppelgänger genannt, erreicht. Indem er diese beiden immer mehr zu differenzieren lernt, durchschreitet er die 4. Pforte. Er kann nun mit dem Traumkörper auch im Wachbewusstsein unabhängig von seinem physischen Körper agieren. Als Voraussetzung muss er hier die „Absicht“ gemeistert haben. Das ist jene Kraft oder Fähigkeit, mit welcher der „Zauberer“ seine Welt beeinflussen kann.

Die weiteren Pforten des Träumens werden nicht mehr näher erläutert.

Wie bei anderen Traumtechniken kritisiert Tholey daran die Erkenntnistheorie, welche bei Castaneda sehr mythologisch ist, so zeigt sich hier, dass die Weltsicht der Gestalttheorie mit der des Zauberers Don Juan nicht mehr kompatibel ist, bzw. die beschriebenen Phänomene nicht mehr erklären kann. Don Juan lässt sich jedoch auch nie zu klaren Aussagen über die Realität verleiten, wie das bei dem folgenden kurzen Gespräch, welches sich allerdings auf ein Flugerlebnis unter Drogeneinfluss bezieht, zum Vorschein kommt:

„Bevor ich an diesem Abend wegfuhr, musste ich ihn schließlich fragen: „Bin ich wirklich geflogen, Don Juan?“

„Das hast du mir doch gesagt. Nicht wahr?“

¹³⁹ Claßen (1994) S.165

¹⁴⁰ Castaneda (1994) S.149

„Ich weiß, Don Juan. Ich meine, ist mein Körper geflogen? Bin ich wie ein Vogel davongeflogen?“

„Du stellst mir eine Frage, die ich nicht beantworten kann. Du bist geflogen. Dafür ist die zweite Dosis des Teufelskrauts da. Wenn du mehr davon nimmst, wirst du das Fliegen ganz beherrschen. Es ist keine einfache Sache. Ein Mann *fliegt* mit der Hilfe der zweiten Dosis des Teufelskrauts. Das ist alles, was ich dir sagen kann. Was du wissen willst, ist sinnlos. Vögel fliegen wie Vögel und ein Mann, der das Teufelskraut genommen hat, fliegt auch so (*el enyerbado vuela asi*).“

„Wie die Vögel fliegen? (*Asi como los pajaros?*)“

„Nein, er fliegt wie ein Mann, der Kraut genommen hat (*no, asi como los enyerbados*).“

„Dann bin ich nicht wirklich geflogen, Don Juan. Ich bin in meiner Vorstellung geflogen, allein in meinen Gedanken. Wo war mein Körper?“

„In den Büschen“, erwiderte er scharf aber gleich begann er wieder zu lachen. „Der Ärger mit dir ist, dass du Dinge nur auf eine Art verstehst. Du glaubst nicht, dass ein Mann fliegt; und doch kann ein brujo in Sekundenschnelle tausend Meilen zurücklegen, um zu sehen, was vor sich geht. Er kann seinen Feinden einen Schlag versetzen. So fliegt er also, oder fliegt er nicht?“

„Wirklich, Don Juan, du und ich sehen die Dinge verschieden. Angenommen, um nur ein Beispiel zu geben, einer mit dem ich studiere, wäre hier bei mir gewesen, als ich das Teufelskraut nahm. Wäre es ihm möglich gewesen, mich fliegen zu sehen?“

„Da bist du wieder mit deinen Fragen, was würde geschehen wenn... Es ist sinnlos, so zu reden. Wenn dein Freund oder irgendjemand anders die zweite Dosis des Krauts nimmt, kann er nicht anders als fliegen. Wenn er dich also nur beobachtet hätte, hätte er dich vielleicht fliegen sehen oder auch nicht. Das hängt von ihm selbst ab.“

„Aber ich meine Don Juan, wenn du und ich einen Vogel fliegen sehen, sind wir uns einig, dass er fliegt. Aber wenn zwei meiner Freunde mich hätten fliegen sehen, wie ich es letzte Nacht tat, hätten sie dann beide geglaubt, dass ich geflogen bin?“

„Ja, vielleicht. Du glaubst, dass Vögel fliegen, weil du sie fliegen sahst. Fliegen ist eine bekannte Sache bei Vögeln. Aber du stimmst nicht anderen Dingen zu, die Vögel tun, weil du sie niemals bei Vögeln gesehen hast. Wenn deine Freunde von Männern wüssten, die mit dem Teufelskraut fliegen, würden sie sich einig sein.“

„Ich will es noch anders sagen, Don Juan. Ich wollte sagen, wenn ich mich mit einer schweren Kette an einem Felsen festgemacht hätte, wäre ich dann genauso geflogen,

weil mein Körper nichts mit meinem Fliegen zu tun hatte?“

Don Juan sah mich kopfschüttelnd an. „Wenn du dich an einen Felsen kettest“, sagte er, „dann, befürchte ich, wirst du mit einem Felsen an einer schweren Kette fliegen müssen.“¹⁴¹

Don Juan betont hier die phänomenale Wirklichkeit vom Fliegenden und auch von einem etwaigen Beobachter, es hängt immer von diesen ab, wie er die phänomenale Umwelt erlebt, den Voraussetzungen, welche mitgebracht und dem Interpretationssystem, innerhalb dessen Wahrnehmungen interpretiert und ausdrückt werden.

Zu Aussagen über die erste Wirklichkeit, im Sinne der Gestalttheorie, lässt er sich nicht verleiten.

Im Laufe seiner Lehre erlebt Castaneda jedoch auch Phänomene, die sich mit dem kritischen Realismus nicht so leicht erklären lassen, doch dazu später im letzten Kapitel.

Ein zentrales Merkmal seiner Lehre ist, dass dabei auch die Weltbeschreibung des Individuums aufgebrochen werden soll, dies ist Voraussetzung, dass der Mensch in die andere Wirklichkeit aufbrechen kann.

Die Weltsicht wird vom einzelnen über den inneren Monolog und die Identifikation mit dem Denker aufrecht erhalten.

„Du sprichst ständig mit dir selbst. Darin bist du nicht der Einzige. Jeder von uns tut das. Wir führen ständig ein inneres Gespräch. [...] Ich will dir sagen worüber wir mit uns selbst sprechen. Wir sprechen über unsere Welt. Tatsächlich halten wir unsere Welt mit unserem inneren Gespräch aufrecht. [...] Wann immer wir aufhören mit uns zu sprechen ist die Welt stets so wie sie sein sollte. Wir erneuern sie, wir stecken sie mit Leben an, wir halten sie aufrecht mit unserem inneren Gespräch. Und nicht nur das, wir wählen auch unsere Wege, indem wir mit uns selbst sprechen. [...] Die Welt ist so-und-so, nur weil wir uns sagen, dass sie so-und-so ist. Wenn wir aufhören, uns zu sagen, dass die Welt so-und-so ist, dann wird die Welt aufhören so-und-so zu sein. [...] Wann immer wir aufhören, mit uns zu sprechen, ist die Welt stets so wie sie sein sollte.“¹⁴²

Dieses Verhalten wird von den Eltern auf ihre Kinder weitergegeben, wir lernen, über die Welt zu sprechen und damit wie wir die Welt sehen. Bei ihm ist Wirklichkeit „nur insoweit Sache der Erkenntnis, als Wahrnehmung bereits durch soziale Filter geschleust und durch

¹⁴¹ Castaneda (1973) S.133f

¹⁴² Castaneda (1975) S.187ff.

diese Behandlung Wirklichkeit in der vorgeformten Vereinbarung als „die Welt“ angenommen wird.“¹⁴³ Um diese Filter zu verlieren, die andere Wirklichkeit zu erkennen und sich darin zu bewegen, lehrt er verschiedenen Techniken. Das *Träumen* ist nur eine davon. Das *Träumen* ist in der Lehre des Don Juan eingebettet in ein komplexes System, welches den Krieger zur Freiheit, über den Tod hinaus, führen soll. Dies ist das einzige Ziel des Zauberers, alle Erklärungen darüber lehnt Don Juan daher ab, da sie nichts für das Erreichen des Zieles bringen, im Gegenteil.

Damit verhält er sich durchwegs buddhistisch, obwohl er den Ausdruck sicher abgelehnt hätte, als weitere sinnlose Kategorisierung.

Immer wieder wurde auf Ähnlichkeiten der Praktiken Castanedas mit denen anderer mystisch-spirituellem Lehren hingewiesen. Das Abschalten des inneren Monologs erinnert an das Ziel in anderen Meditationstechniken und wird dort mit „leer werden“, „Gedanken zur Ruhe kommen lassen“, „die Lücke zwischen den Gedanken finden“ oder ähnliches beschrieben. Konkrete Methoden wie das Gaffen (dabei werden im Sitzen Gegenstände mit nicht fixiertem Blick „angegafft“) sind sehr ähnlich den Meditationspraktiken in anderen Kontexten.

Tensegrity, die sogenannten magischen Bewegungen der Zauberer, erinnern an Tai Chi, Qi Gong oder Bewegungsabläufen in Kung Fu und anderen Kampfsportarten.

Ebenso ist es mit den Traumtechniken, diese weisen eine verblüffende Ähnlichkeit mit den tibetisch- buddhistischen Praktiken auf. Besonders die Traumportalen ähneln den Stufen, welche Tarab Tulku beschreibt.

Manche Autoren (wie Lütke) verweisen auf diese Ähnlichkeiten, um den universellen Charakter der Toltekischen Tradition des Carlos Castaneda zu unterstreichen.

Andere werten sie als Beweise, dass die Bücher Castanedas nur eine, wenn auch gut recherchierte, Fiktion sind.

Es geht in dieser Arbeit nicht um einen Beweis für die Richtigkeit der einen oder anderen Seite. Die Parallelen zu anderen meditativen Praktiken sind in jeder Hinsicht nicht zu übersehen.

Ebenfalls nicht zu übersehen ist aus religionswissenschaftlicher Sicht die Bewegung, wenn man sie kategorisieren möchte, könnte man sie als neureligiös- neoschamanistisch einordnen, die aus den Büchern Carlos Castanedas, und anderen Mitgliedern seines Nagualzuges¹⁴⁴, entstanden ist. Und auch in der „Klartraum- Szene“ wird immer wieder auf Castaneda Bezug

¹⁴³ Timm (1977) S.17

¹⁴⁴ Mittlerweile sind auch Bücher von Taisha Abelar, Carol Tiggs und Florinda Donner- Grau erschienen. Auch Tensegrity Seminare werden von ihnen gehalten. Practitioner- Groups gibt es u.a. auch in Wien. Internetpräsenz: www.cleargreen.com/ www.castaneda.com/ www.castaneda.org (2009-12-10).

genommen, da er wahrscheinlich einer der bekanntesten Proponenten dieses Phänomens ist.

Gurdjieff und Ouspensky

Georg Iwanowitsch Gurdjieff wurde am 1. Januar 1877 (nach dem alten russischen Kalender¹⁴⁵) im griechischen Viertel von Alexandropol geboren. Er suchte etwa 20 Jahre nach tieferem Wissen im Nahen Osten und Zentralasien. Teilweise beschreibt er diese Reisen und Erfahrungen in dem Buch „Begegnung mit bemerkenswerten Menschen“. Dieses Buch trägt jedoch nicht nur autobiographische Züge, sondern ist der 2. Band einer Art Trilogie mit dem Titel „All und Alles“¹⁴⁶, in welcher er die Essenz seiner Lehre niederschreibt.¹⁴⁷

1912 begann er vorerst in Russland öffentlich zu lehren. Die Wirren der russischen Revolution und beider Weltkriege ließen ihn weit durch Europa wandern.

Sein bekannteste Institut ist das „*Institut für die harmonische Entwicklung des Menschen*“ im Schloss *Prieuré* in Fontainebleau bei Paris, welches er von 1922 bis 1933 unterhielt.

Er unternahm ebenfalls weite Reisen in die U.S.A.

Zu seinen Schülern und Schülerinnen zählten eine Vielzahl Intellektueller und Künstler.

Einer seiner bekanntesten Schüler ist Pjotr Demjanowitsch Ouspensky. Er stieß bereits um 1916 im damaligen St. Petersburg zu ihm

P. D. Ouspensky wurde 1878 in Moskau geboren und verstarb 1947 in London. Er beschäftigte sich Zeit seines Lebens mit philosophischen, psychologischen und auch „esoterischen“ Frage, die sich um die Möglichkeiten einer eindeutigen Erkenntnis von Wirklichkeit und Wahrheit drehten.

Ouspensky beschreibt seine „Lehrzeit“ und vor allem die Lehre Gurdjieffs in seinem Buch „Auf der Suche nach dem Wunderbaren“.

Gurdjieff selbst nennt sein Lehr- System „esoterisches Christentum“¹⁴⁸.

Unverkennbar steht es auch dem Sufismus und der jüdischen Mystik nahe, enthält aber auch Übungen aus anderen, vor allem östlichen mystischen Richtungen.

Bekannte Elemente sind seine Abhandlungen über das Enneagramm. Darin sieht er den

¹⁴⁵ Das ist der 13.1.1872 nach unserem Kalender, gemäß der Information auf: http://de.wikipedia.org/wiki/Georg_Iwanowitsch_Gurdjieff (2009-12-10).

¹⁴⁶ eng. Originaltitel „All and Everything“

¹⁴⁷ Das erste Buch der Reihe sind „Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel“, das dritte und letzte heißt „Das Leben ist nur wirklich wenn >ich bin<“.

¹⁴⁸ Ouspensky (1966), S.147

Schöpfungsstrahl (oder auch –oktave) verbunden mit dem Gesetz der Drei. In seinem Buch „Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel“ verwendet er die Bezeichnungen Triamasikamno und Heptaparaparschinoch für das Gesetz der Drei und der Sieben, diese Namen kommen aus der Kabbala. Dieses Symbol kann auch zur Arbeit „an sich selbst“ verwendet werden. Einen größeren Bekanntheitsgrad haben auch seine Movements, im Besonderen die „Folge der 39“, eine Art von Tänzen oder „heiliger“ Bewegungsfolgen. Zusammen mit Thomas de Hartmann vertonte er diese und komponierte eine Vielzahl weiterer Stücke sog. „Heiliger Musik“.

Im Mittelpunkt seiner Lehre steht jedoch ein psychologisches System der Bewusstseinsweiterung, in dessen Mittelpunkt wiederum das "Sich- seiner- Selbst-Erinnern" steht. Er hat es auch als den "vierten Weg" bezeichnet.

Dieser "Vierte Weg" bezeichnet einen Weg zur Erkenntnis der Wahrheit, der neben dem Weg des Fakirs, der zu einem höheren Bewusstsein durch vollständiger Kontrolle seiner körperlichen Funktionen gelangt, dem Weg des Mönchs (der Weg des Glauben, des religiösen Gefühls) und dem Weg des Yogis (dem Weg des Wissens, der Weg des Denkens), existiert¹⁴⁹. Allerdings stellt er sich eher als eine Synthese dieser drei Wege dar.

Ein Kennzeichen dieses Weges ist, dass die Person, die ihn geht, nichts glauben soll. Stattdessen soll er alles in seiner eigenen Erfahrung überprüfen und erst dann glauben, wenn er überzeugt ist, dass dies der Wahrheit entspricht. Auf Grund dessen ist es, nach Ouspensky, erforderlich, mit der Technik der Selbstbeobachtung zu beginnen, und zwar in jeder noch so alltäglichen Situation. Diese Selbstbeobachtung schließt auch die Zuordnung aller Aktivitäten und Regungen einem der 4 Hauptzentren des Menschen ein, dem Körper, Instinkt, Denk- oder Gefühlszentrum. Diese Zentren entsprechen auch den Hauptausrichtungen der drei anderen Wege.

Um diese Beobachtung aber erst wertvoll für den Einzelnen werden zu lassen, muß dieser sich dabei „seiner- selbst- erinnern“. „Keiner von Ihnen hat das Wichtigste bemerkt, auf das ich Sie hinwies“, sagte er. „Ich meine, keiner von Ihnen hat bemerkt, dass Sie sich nicht Ihrer selbst erinnern. (...) Sie fühlen sich selbst nicht; Sie sind sich Ihrer selbst nicht bewusst. Bei Ihnen „beobachtet es“ genauso wie „es spricht“, „es denkt“, „es lacht“. Sie fühlen nicht: ich beobachte, ich bemerke, ich sehe. Alles „wird bemerkt“, „wird gesehen“. Um sich wirklich zu beobachten, muss man zuerst sich seiner selbst erinnern.“¹⁵⁰

Diese Methode, welche Ouspensky im Besonderen aufgegriffen hat, beruht auf der Annahme,

¹⁴⁹ Vgl. Ouspensky (1966) S.65ff.

¹⁵⁰ Ouspensky (1966) S. 170

dass wir normalerweise nicht "wach" sind, auch tagsüber, wenn wir uns im Allgemeinen als wach bezeichnen würden. Sie ähnelt in der Methode der, der Oneironauten¹⁵¹, da beide durch Reflektionstechniken ihren momentanen Bewusstseinzustand reflektieren. Der Unterschied besteht allerdings darin, dass bei letzteren der Wunsch zu Erwachen sich auf den Schlaf- bzw. Traumzustand bezieht, während Gurdjieffs Wunsch Aufzuwachen auf das bezogen ist, was er als "Halbschlaf" bezeichnet und normalerweise von uns als Wachzustand erlebt wird. Deswegen ist das Ergebnis der beiden Reflektionen (Tholeys: „Wache ich oder träume ich?“, und bei Gurdjieff: „Erinnere ich mich meiner selbst?“) auch sehr unterschiedlich. Tholey würde tagsüber mit seiner Fragestellung zu dem Ergebnis kommt, er sei wach, da nichts auf einen Traum hinweist. Bei Gurdjieff führt die Frage zur Erkenntnis, dass er zwar jetzt "wacher" sei, aber bis zu dem Augenblick, in dem er sich die Frage gestellt hatte, nahezu geschlafen hatte.

Zumindest Ouspensky kannte das Phänomen des Klartraumes, bezeichnete es allerdings als Halbtraumzustand: „Tatsächlich hatte ich im Halb-Traum-Zustand all die Träume, die ich auch gewöhnlich träumte. doch ich war bei vollem Bewusstsein, ich konnte sehen und verstehen wie diese Träume geschaffen wurden, aus was sie sich aufbauten, was ihre Ursache war, aber auch ganz allgemein, was Ursache und was Wirkung war. Weiter stellte ich fest, dass ich im ‚Halbtraumzustand‘ eine gewisse Kontrolle über meine Träume besaß. Ich konnte sie erschaffen und sehen, was ich sehen wollte, auch wenn das nicht immer gelang und nicht allzu wörtlich zu nehmen ist. Gewöhnlich gab ich nur den ersten Anstoß, danach entwickelten sich die Träume gleichsam aus eigenem Antrieb und überraschten mich oft höchlichst mit der unerwarteten seltsamen Wendung, die sie nahmen.“¹⁵²

Gurdjieff, und mit ihm Ouspensky, geht also von der Annahme aus, dass er nicht nur beim Schlafen, sondern auch im vermeintlichen Wachzustand sich seiner selbst nicht voll bewusst ist. Deshalb ist für ihn das Klarträumen ein weiterer Akt des "sich- seiner- selbst- erinnerns", der während dem Schlafen stattfindet. Der Träumer erinnert sich, seiner selbst und damit, dass er jetzt träumt. Damit bekommt das Klarträumen seinem System zu Folge einen eindeutigen Rang: Es ist *eine* Form des "sich- seiner- selbst- erinnerns" im Schlaf.

¹⁵¹ Dies ist die, besonders von LaBerge geprägte Bezeichnung für Klarträumer.

¹⁵² Ouspensky (1970) S.268

Nach Gurdjieff gibt es somit vier Bewusstseinszustände:¹⁵³

1. Schlaf
2. Halbschlaf: Der relativ unbewusste Zustand in dem die Menschen normalerweise agieren.
3. Selbst-Erinnern oder Bewusstsein seiner Selbst oder das Bewusstsein des eigenen Seins. In diesem Zustand ist der Mensch sich seiner selbst bewusst, Klarträumen wäre somit hier einzuordnen.
4. Zustand des objektiven Bewusstseins: „Auf dieser Stufe kann der Mensch die Dinge sehen, wie sie wirklich sind. [...] In den Religionen aller Nationen gibt es Hinweise auf die Möglichkeit eines Bewusstseinszustandes dieser Art, der mit Erleuchtung oder verschiedenen anderen Namen bezeichnet wird, jedoch nicht in Worten beschrieben werden kann. Der einzig richtige Weg zu objektivem Bewusstsein führt über die Entwicklung des Bewusstseins seiner selbst.“¹⁵⁴

Klarträumer unterstreichen immer wieder die Notwendigkeit, sich nicht zu stark mit dem Traumgeschehen zu identifizieren, da das Bewusstsein sonst wieder vom Traumgeschehen eingefangen wird und die Klarheit verloren geht.

Auch bei Gurdjieff und Ouspensky erhält die Loslösung von der Identifizierung einen hohen Stellenwert. Denn wer mit dem inneren oder äußeren Vorgängen zu stark identifiziert ist, kann sich zur gleichen Zeit nicht selbst beobachten, er verliert sich. Umgelegt auf das Klartraumphänomen wird diese Annahme besonders eindeutig, denn wer sich mit den Eindrücken identifiziert, verliert tatsächlich seine Klarheit. So kann man den Prozess der Identifikation mit dem Einschlafen selbst gleichsetzen.

Geht man davon aus, dass man „unter Tags“ immerzu wach ist, ist Erwachen überhaupt keine mögliche Option, weder im Schlaf noch im "richtigen Leben".

Nach Gurdjieff und Ouspensky schläft der Mensch nicht nur, er besitzt auch keine Individualität, keine Einheit, kein dauerhaftes Ich, kein Bewusstsein seiner selbst und keinen Willen. Nur wenn er dies erkennt, wird er Anstrengungen unternehmen, diese Fähigkeiten zu erwerben. „Für die meisten Menschen, sogar für die gebildeten und denkenden Menschen, ist die Hauptschwierigkeit auf dem Weg, Bewusstsein seiner selbst zu erreichen, die Tatsache, dass sie denken, sie besäßen es, das heißt sie besäßen Bewusstsein seiner selbst und alles, was

¹⁵³ Vgl. Ouspensky (1966) S.204f.

¹⁵⁴ Ouspensky (1966) S.205

damit verbunden ist; Individualität im Sinne eines bleibenden und unveränderlichen Ichs, Wille, Fähigkeit zu tun und so fort.“¹⁵⁵

Auch darf die Einsicht, dass man schläft, wenn man eigentlich annimmt wach zu sein, nicht nur einem bloßen Wissen des Intellekts entspringen. Denn man muss erst andere Bewusstseinszustände erfahren haben, um zwischen verschiedenen Klarheitsstufen unterscheiden zu können. Ouspensky meint allerdings, jeder Mensch kenne Zustände höherer Klarheit, zum Beispiel in Zusammenhang mit intensivsten Emotionen.

Da es sich bei der Auffassung wach zu sein aber um eine kollektive Illusion handelt, scheint es umso schwieriger zu sein, jemanden davon zu überzeugen, dass er eigentlich gerade schlafe.

Auch wenn weder Gurdjieff noch Ouspensky Klarträumen als eigene Technik lehrten (dieses Phänomen aber kannten), könnte man es als weitere Technik in dieses System einordnen, um dem Menschen das Verweilen im „Bewusstsein seiner selbst“ zu erlernen und so letztlich objektives Bewusstsein zu erlangen.

Die Parallele zu Tholeys Frage: „Wache ich oder träume ich?“, ist nicht zu übersehen, hier jedoch mit einem weiter gesteckten Ziel, dem Erwachen in ein anderes Bewusstsein.

Grenzbereiche und offene Fragen

Mit Hilfe des kritischen Realismus kann man viele der Probleme und Annahmen, welche in anderen Theorien wahre Gedankenkonstrukte erfordern, relativ gut und entmystifizierend erklären.

Hinzu kommt, dass die Gestalttheorie mit dem vorherrschenden wissenschaftlichen Weltbild kompatibel ist.

Im Alltag erleben wir unseren Ich- Kern im Kopfbereich, blicken daraus mit einer Art „Zyklopenauge“ in die Welt, das ist so zu sagen der „Normalzustand“ unserer phänomenalen Welt. Im Traum, da haben es die meisten auch schon selbst erlebt, kann unser Bewusstsein auch andere Perspektiven einnehmen und der Ich- Kern sich verändern. Offensichtlich, wenn man diversen Schilderungen vertraut, kann dies auch in anderen Situationen passieren, meist in traumatischen Erlebnissen (Folteropfer berichten davon), in Trancezuständen (auf verschiedenste Weise induziert) oder auch spontan.

¹⁵⁵ Ouspensky (1966) S.205f.

Drunvalo Melchizedek lehrt in seinem Buch „Aus dem Herzen leben“¹⁵⁶, auch eine meditative Vorübung, bei welcher der Übende eben diesen Ich- Kern in seinem Körper wandern lassen soll, z.B. in den Hals um von dort die Umwelt, allerdings mit geschlossenen Augen, wahrzunehmen. Ziel ist es dabei schlussendlich aus dem Herzen heraus zu agieren. Somit könnte unser Bewusstsein diese Fähigkeit auch außerhalb des Traumes haben. Da sich solche Zustände vornehmlich im phänomenalen Feld des Erlebenden abspielen, kann man sie mit Hilfe des kritischen Realismus recht gut erklären. Solange sich der phänomenale Körper des Erlebenden in Wahrnehmungsweite befindet, gibt es mit der Theorie, dass der Ich- Kern auch andere Stellen im phänomenalen Feld einnehmen kann, als im phänomenalen Körper selbst, kein Problem. Die vom Organismus wahrgenommenen Sinnesreize werden im PPN zur phänomenalen Welt zusammengesetzt und der Ich- Kern kann sich darin bewegen.

Wenn aber Menschen davon berichten, dass sie ihren Körper verließen und an weit entfernte Orte reisten, dort Dinge beobachteten, die später auch von anderen, zur gleichen Zeit physisch Anwesenden, bestätigt werden, wird es schwieriger. Die Sinnesorgane des physikalischen Körpers konnten dort kaum etwas wahrgenommen haben, wie also kamen diese Informationen in das PPN?

Meist genügt es genauer nachzuforschen, vielleicht ist ein Fernseh- oder Radiobericht darüber gerade gelaufen, in vielen Fällen gibt es eine Erklärung für solche Phänomene, ohne auf Telepathie, andere (unbekannte) 6. Sinne, morphogenetische Felder oder holographische Theorien (die gesamte Information des Universums ist in jeder Informationseinheit eingefalten enthalten, ähnlich wie die gesamte optische Information eines Bildes in jedem Teil eines Hologrammes enthalten ist oder die gesamte Erbinformation in jeder Zelle) zurückgreifen zu müssen.

Letztlich bleiben aber einige Phänomene unerklärbar. Dies betrifft nicht nur die genannten Beispiele, sondern auch Vorgänge wie Schamanische oder Astralreisen, bei denen ähnliche Beobachtungen gemacht wurden, Telepathie, Hellsehen, Kontakte mit Verstorbenen und ähnliches, auch subsummiert unter dem Begriff „außersinnliche Wahrnehmungen.“

Generell die Bereiche mit denen sich die Parapsychologie auseinandersetzt.

Dieser fehlt allerdings die Anerkennung als ernstzunehmende Wissenschaft, da ihre Methoden und Vorgehensweisen die Vorgaben der „Scientific Community“ nicht erfüllen.

Ich möchte nun nicht auf alle diese Beispiele im Einzelnen eingehen, sondern in einer allgemeinen Betrachtungsweise verharren.

¹⁵⁶ Melchizedek (2009)

Castaneda beschreibt in seinen Büchern, dass er mit anderen gemeinsam träumte, d. h. er legte sich mit La Gorda zum gleichen Zeitpunkt zu Bett und beide begannen zu *träumen*. In diesen Träumen begegneten sie sich, kommunizierten und erfüllten verschiedene Aufgaben. Nach dem Erwachen konnten beide davon berichten, ähnlich, wie es in der Wachwirklichkeit möglich ist, von gemeinsamen Unternehmungen zu berichten.

Ein solches Erlebnis berichtet auch ein österreichischer „Neo- Schamane“: Er habe sich mit seiner Freundin im Traum getroffen. Nach dem Erwachen erzählte auch sie vom selben Trauminhalt. Beide lagen während des Schlafens in unmittelbarer Nähe.

Solange die beiden physikalischen Körper wiederum in räumlicher Nähe bleiben, besteht die Möglichkeit, dass sie, seien sie auch in einem anderen Bewusstseinszustand, miteinander kommunizieren und ihre phänomenalen Welten gegenseitig beeinflussen, wie dies im Wachzustand der Fall ist.

Schwieriger wird es, wenn sie sich jedoch weit auseinander befinden, so dass eine Kommunikation auf normalem Weg nicht möglich erscheint. Castaneda berichtet auch von solchen Erlebnissen.

Ebenso berichtet Castaneda von Erlebnissen, bei denen er oder jemand anderer in Träumen auch die Wachrealität von anderen Personen verändert hat. Konkret, dass ihm Don Genaro mit seinem Traumkörper erschienen ist. La Gorda behauptet sogar: „Genaro war die meiste Zeit in seinem geträumten Körper.“¹⁵⁷

Diese Berichte decken sich mit ähnlichen von Heiligen, wie z.B. dem Hl. Pater Pio, Anna Katharina Emmerick, Therese Neumann von Konnersreuth und auch älteren Heiligen in der katholischen Kirche, wie Martin de Porres oder Antonius v. Padua, ebenso von Sathya Sai Baba, welchen die Gabe der Bilokation nachgesagt wird.

Allerdings gibt es zu diesen Phänomenen in allen diesen Fällen auch sehr kritische Untersuchungen¹⁵⁸, bzw. sind sie so lange her, dass sie eher den Charakter von Legenden besitzen.

Zumindest wissen wir auch aus der psychotherapeutischen Erfahrung, auch Tholey und

¹⁵⁷ Castaneda (1978) S.258.

¹⁵⁸ Josef Hanauer setzt sich in seinen Büchern sehr kritisch mit den Personen und den Legenden, welche sich um sie Ranken auseinander, bezogen auf das Phänomen der Bilokation findet er keine glaubhaften Beweise:

Konnersreuth als Testfall. Kritischer Bericht über das Leben der Therese Neumann, München 1972 (<http://www.indian-skeptic.org/html/hanauer/testfi.htm>)

Die stigmatisierte Seherin Anna Katharina Emmerick, Bad Honnef 1979 (<http://www.indian-skeptic.org/html/hanauer/emmi.htm>)

Der stigmatisierte Pater Pio von Pietrelcina, Bad Honnef 1979

(<http://www.indian-skeptic.org/html/hanauer/pioi.htm>) (alle URLs zuletzt gesehen am: 2009-12-10).

LaBerge berichten darüber, dass Änderungen in Träumen auch eine Änderung in der Wachrealität nach sich ziehen, diese können nicht nur unser phänomenales Feld verändern, sondern auch, wie wir von anderen erlebt werden.

Allerdings gehen die angeführten „paranormalen“ Ereignisse weit über diese Änderungen hinaus.

In vielen Fällen lassen sich die Aussagen, aus Mangel an Information nicht eindeutig untersuchen und stellen so die phänomenalen Erlebnisse von Einzelpersonen dar.

Zwar soll diesen Personen nicht ihr Erlebnis abgesprochen werden, die Interpretation des Erlebten kann aber von unterschiedlichen Standpunkten aus gesehen werden.

In der vorliegenden Arbeit ist der Standpunkt klar von den erkenntnistheoretischen Überlegungen der Gestalttheorie geprägt.

Probleme ergeben sich nun, wenn die eingenommen Standpunkte zu sehr unterschiedlichen Erkenntnissen kommen.

Als Vertreter der „Scientific Community“ findet man sich rasch in der Position von Carlos Castaneda, in dem auf S. 70f. wiedergegebenen Dialog mit Don Juan, wieder: „Bin ich geflogen, d.h. ist mein physischer Körper geflogen oder nicht?“

Es stehen gänzlich verschiedene Paradigmen der Wirklichkeitsauffassung, der Weltanschauung oder Kosmvision dahinter.

Die „Scientific Community“ hat in vielen Fällen auf solche Phänomene mit kategorischer Leugnung oder Abstreiten reagiert. Dies scheint mir jedoch nicht der adäquate Weg zu sein, sich damit auseinander zu setzen (oder sich eben nicht auseinander zu setzen).

Ein, das muss etwas polemisch auch gesagt werden, stures Verhalten, dem eine gewisse Apologetik nicht abgeht. Der Versuch, verschiedene Weltansichten als gleichwertig nebeneinander gelten zu lassen, stößt in manchen Kreisen auf hartnäckige Ablehnung.

Die Unvereinbarkeit zweier oder mehrerer, in sich logisch- kohärenter Systeme müsste nicht zur Verurteilung der „anderen“ führen, sondern es könnte ein Versuch der Vereinbarung auf übergeordneter Ebene versucht werden. Die Arbeit Ken Wilbers ist hier zumindest als produktiver Versuch anzuführen. Dazu bedarf es jedoch, der nicht gerade angstfreien Anstrengung, über den Tellerrand der eigenen Paradigmen zu schauen. Nicht viele wagen diesen Schritt.

Ein möglicher Weg ist es, sich in die „andere“ Kosmvision einführen zu lassen. Diesen Weg versuchen manche Ethnologen, dieses Erlernen funktioniert allerdings nur über die Erfahrung. „Und um sie erfahren zu können, muss man das Denken des Verstandes „anhalten“. Nur dann, so sagt der brujo Don Juan, lässt sie sich blicken. Wer sie also über geistige Aktivitäten nicht

zu sehen bekommt, der braucht sich aus Verdruss darüber nicht mit der Behauptung, es gäbe sie gar nicht, zu rechtfertigen.“¹⁵⁹ Solche Einführungen benötigen, in den meisten Fällen, allerdings viele Jahre der Lehrzeit, so viel Zeit ist manchen Vertretern der vorherrschenden Wissenschaft, in unserer schnelllebigen Welt, aus verschiedensten Gründen, leider oft nicht immer möglich, was zu den, von mir hier kritisierten voreiligen Schlüssen führt.

Ich wage, zu behaupten, dass der westlichen Wissenschaft zur Zeit noch die Mittel und Einsichten fehlen, sie als Humbug zu bezeichnen oder eine umfassende Erklärung für sie finden zu können.

Auf der Landkarte des Bewusstseins gibt es eben noch viele weiße Flecken.

"Klarheit" im Schlaf – „Erwachen“ im Wachzustand?

„Wäre es beispielsweise möglich, die "reale" Umgebung ebenso intensiv und farbig zu erleben, wie Klarträumer die Traumlandschaften in ihren luziden Träumen erleben, wie viel lebendiger und aufregender wäre dann die wahrgenommene Wachwelt. Wie viel mehr Staunen könnte es geben über das, was uns alltäglich umgibt,...“¹⁶⁰

Die meisten Menschen kennen doch auch eben solche Momente. In der Literatur tauchen dafür Begriffe wie Flow- Erleben oder Gipfelerlebnisse auf (ob Maslow, welcher diesen Begriff geprägt hat, dabei auch wortwörtlich das Erleben eines Bergsteigers am Gipfel vor Augen hatte, ist nicht klar, allerdings ist wohl jedem Bergsteiger dieses Wortbild verständlich).

In den meisten Fällen denkt man hier an freudvolle und erfüllende Erlebnisse. Aus eigener Erfahrung kann ich hier jedoch auch Momente der Trauer einreihen.

Es sind Momente großer Klarheit und Ehrfurcht, in denen man sich selbst intensiv empfindet, bei sich ist, und gleichzeitig mit anderen, seien dies Menschen, Tiere oder auch unbelebte Gegenstände, in Mitgefühl verbunden fühlt, sich mit diesen als Einheit erlebt.

Das Erlebte bekommt dabei den Charakter des Einzigartigen. Um bei dem Beispiel des Bergsteigens zu bleiben, wenn ich einen herausfordernden Gipfel besteige, kann ich dies auch mehrmals tun und dabei jedes Mal ein neuerliches „Gipfelerlebnis“ haben. Erst wenn der Weg zur Routine wird, keine Herausforderung mehr darin gesehen wird, bekommt er etwas

¹⁵⁹ Timm (1977) S.18. Timm bezieht sich hier auf die andere Wirklichkeit, welche Castaneda mittels seines Lehrers Don Juan erlebt hat.

¹⁶⁰ Janßen (1994)

„normales“ oder gar langweiliges. Zu unterscheiden ist dieses Erleben von einem sehr ähnlichen Phänomen, welches ich hier fokussiertes Bewusstsein nennen will, dies ist der Zustand, wenn ich mich ganz konzentriert einer Sache widme, die Umwelt und mich dabei vergesse. Auch in der Meditation gibt es beide Bewegungen, die nach außen, wobei mein Bewusstsein für alle Eindrücke geöffnet wird oder die ganz konzentrierte nach innen (z.B. nur auf den Atem). Das Ziel scheint allerdings bei beiden Wegen das Selbe zu sein, das Anhalten des diskursiven- rationalen- begrenzten- ichhaften Verstandes und das Erleben einer transpersonalen Einheit.

Natürlich wissen wir, dass jeder Moment einzigartig ist, ein einmaliger Augenblick unseres Lebens. Wissen ist jedoch nicht erfahren. Wenn wir in der Früh aufstehen, die Zähne putzen, unser Frühstück einnehmen und dann auf den Zug warten (oder gar hinhetzen), ist uns diese Einzigartigkeit nur selten bewusst. Das Alles ist nichts Besonderes mehr. Die selben Aktivitäten in einem Klartraum wären hingegen um ein Vielfaches interessanter. „...ich habe noch nie gehört, dass sich ein luzider Träumer im Traum gelangweilt hätte“¹⁶¹ schreibt Janssen im letzten Kapitel ihrer Diplomarbeit. Dem kann ich nur beipflichten, allerdings stellt sich für mich die Frage, ob es in Klarträumen auch zu Routinen kommen kann.

Nun, genau so kann ich die Frage nicht beantworten. Was aber jedem Klarträumer schon passierte, ist, dass er „routinemäßig“ weiterträumte, d.h. die Luzidität verlor.

Es geht damit eine Qualität an Aufmerksamkeit verloren.

Diese ist ähnlich mit der Qualität, welche beim „Sich- seiner- selbst- Erinnern“ im Gurdjieffschen Sinne über einen längeren Zeitraum erworben werden kann.

Mir ist es hier wichtig das Wort „ähnlich“ zu verwenden. Bei den Beschreibungen kann ich mich primär auf mein eigenes Erleben und das subjektive Erleben von befragten Menschen verlassen. Die Beschreibungen klingen ähnlich, die Personen können in einem Gespräch nachvollziehen, was der jeweilig andere meint.

Man gerät schnell in Versuchung diese Aufmerksamkeiten in eine Kategorie zu stecken.

Andererseits ist das Erleben solch einer Aufmerksamkeit mit einer Einzigartigkeit verbunden, welche sich jeder Kategorisierung widersetzt.

Damit verbunden ist eine allgemeine „Entkategorisierung“ des Erlebten.

Damit steigt auch die Verantwortung für das, was man erlebt, denn es wird so offensichtlicher, dass wir nicht einfach nur erleben, was um uns ist, sondern sehr wohl auswählen und beeinflussen, was und wie wir erleben (wollen).

In Analogie zum luziden Träumen ist festzuhalten, dass Klarträumer wissen (oder gar lernen),

¹⁶¹ Janssen (1994)

dass sie ihren Traum aktiv mitgestalten können und nicht davon ausgehen, dass ihnen Dinge einfach „nur“ passieren.„Ich kann demnach selbst bestimmen, ob ich eine im Wachleben gegebene Situation als gemeine "Heimsuchung" erlebe oder als Herausforderung betrachte.“¹⁶² Dies geht also bis zu einer Verantwortung, die ich selbst für mein bewusstes Erleben meiner gesamten Lebenssituation trage.

Die Befreiung oder zumindest Aufweichung und Reflektierbarkeit von Vorstellungen, Bildern und Erwartungen ist auch das Ziel der meisten mystischen Wege und psychotherapeutischen Richtungen. Mit vorschnellen Gleichsetzungen sollte man aber vorsichtig sein.¹⁶³

„Wenn wir gewohnheitsmäßig unachtsam reagieren und leben, verschlafen wir wahrscheinlich viele Entwicklungsmöglichkeiten, um nicht zu sagen: Wir verschlafen das ganze lebendige Sein.“¹⁶⁴ Das in den religiösen- mystischen Wegen am Ende das Erkennen der Unendlichkeit der Existenz (was nicht heißen muß des Ichs) liegt, ist nicht unbekannt. Ihrer Schilderungen zufolge kamen auch Tholey und LaBerge zu ähnlichen Erfahrungen. Aus psychotherapeutischer Sicht kann man zumindest von der Möglichkeit der Angstreduktion, in letzter Konsequenz dem Verlust der Angst vor dem Tode ausgehen.

Bisher waren die Möglichkeiten des Einzelwesens im Vordergrund.

Was wäre aber, wenn wir als Gruppe, oder gar als Spezies zur Klarheit „erwachen“ würden? Ken Wilber beschreibt in seinem Buch „Eros, Kosmos und Logos“ das Heraufdämmern des zentaurischen¹⁶⁵- globalen Weltbildes und Bewusstseins. Für ihn, der nächste Schritt der Evolution. Der Mensch kann zu einem neuen Bewusstsein gelangen, nicht mehr so verhaftet in seiner egoistischen Perspektive, sich selbst als handelndes und fühlendes Subjekt in einer globalen Perspektive erkennen. In Anlehnung an Gebser verwendet Wilber auch den Begriff integral- aperspektivisch. Der Mensch erlernt viele Perspektiven nebeneinander stehen zu lassen. Nicht mehr die „wahre“ Ansicht muss gefunden werden, sondern Aspekte der „Wahrheit“ werden aus allen Blickwinkeln betrachtet. Ebenso werden Körper und Geist verbunden, werden zu einer psychosomatischen Einheit, der Mensch fühlt sich als lebender

¹⁶² Janssen (1994)

¹⁶³ Es ist aber in diesem Zusammenhang m.E. wichtig darauf hinzuweisen, dass ein Klar-Sein (oder Klar-Wachen, als Parallele zum Begriff Klarträumen), nicht automatisch mit dem Begriff des „Erleuchtet-Seins“ gleichzusetzen ist. In diesen Begriffen liegt immer eine Unschärfe. Gerade in der heutigen Zeit wird diese Wort oft nahezu inflationär benutzt. Gerade im Internet stößt man auf eine Vielzahl erwachter Seelen. In vielen religiösen Traditionen gibt es dafür allerdings eindeutige Methoden um die Geister zu unterscheiden.

¹⁶⁴ Janssen (1994)

¹⁶⁵ Den Zentaur verwendet Wilber als Symbol für die Integration von Geist und Körper/ Biosphäre und Noosphäre.

Körper und der Geist kann sich selbst betrachten. Daher verwendet Wilber hier auch den Begriff Schau- Logik.

Auf dieser Stufe wird der Mensch nicht nur sensibler für sich selbst als körperliches Wesen, sondern auch für seine Mitwelt, die nicht mehr eine Umwelt ist, welche um ihn ist, sondern eine Welt, die mit ihm untrennbar verbunden ist. Damit verbunden ist eine erhöhte Klarheit und Wachsamkeit für sich und den Kosmos.

Dieser nächste Schritt der Evolution ist jedoch kein zwingender, von selbst ablaufender Prozess. Wir, die Menschheit, können auch scheitern.

Wilber zeigt auch immer wieder Ansätze in Kunst, Kultur und Wissenschaft auf, welche in diese Richtung weisen, geht aber nicht so weit, ein Programm zu erstellen. Der Leser kann dennoch die, für Wilber nicht unbekannt, Richtung in die transpersonale Dimension erkennen, welche eine Zusammenschau von traditionellen mystischen Wegen und moderner Psychologie versucht.

„Auf der Grundlage dieses durch luzides Wachsein kultivierten ichfreien, durchsichtigen Bewusstseins werden wir in der Lage sein, die riesigen Ressourcen des inneren Raumes entweder durch traditionelle spirituelle Systeme oder noch nicht formulierte Methoden zu erschließen.“¹⁶⁶

Uns allen ist angesichts der aktuellen individuellen- psychologischen, aber gerade auch sozialen, politischen und ökologischen Herausforderungen nur zu wünschen, dass wir Wege und Methoden finden, welchen Ursprungs auch immer, diesen zu begegnen, um für uns und unsere Nachkommen eine Welt zu schaffen die lebens- und liebenswert bleibt.

¹⁶⁶ Feuerstein (1999) S.258. Wobei ich persönlich hier hinzufügen möchte, dass auch die Erkenntnisse und Möglichkeiten der westlichen Wissenschaft ihren Raum finden sollten.

Literaturverzeichnis

- Artemidor v. Daldis (1979) In Andresen C., Gigon O., Hornung E., Rüegg W. (Hrsg.) *Artemidor v. Daldis: Das Traumbuch*. München:Artemis
- Bäumer B., (2003) *Vijnana Bhairava: Das göttliche Bewusstsein*, Grafing: Aydar
- Castaneda C. (1973) *Die Lehren des Don Juan*, Frankfurt: Fischer TBV
- Castaneda C. (1975) *Eine andere Wirklichkeit*, Frankfurt: Fischer TBV
- Castaneda C. (1975a) *Die Reise nach Ixtlan*, Frankfurt: Fischer TBV
- Castaneda C. (1976) *Der Ring der Kraft*, Frankfurt: Fischer TBV
- Castaneda C. (1978) *Der zweite Ring der Kraft*, Frankfurt: Fischer TBV
- Castaneda C. (1994) *Die Kunst des Träumens*, Frankfurt: S. Fischer Verlag
- Claßen N. (1998) *Carlos Castaneda und das Vermächtnis der Tolteken*, Freiburg
- Claßen N. (1994) *Das Wissen der Tolteken*, Frankfurt
- Corbin H. (1969) *Creative Imagination in the Sufism of Ibn Arabi*, Princeton
- Crutchfield/Krech (1992) *Grundlagen der Psychologie*, Weinheim: Psychologie Verlags Union
- Dschunag Dsi (1994) *Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*, übers. v. R. Wilhelm, München: Diederichs 8.Auflage
- Doll E. (1999) *Traum, Luzider Traum und Persönlichkeit*, Unveröffentl. Dipl. Universität Wien
- Erlacher D. (2005) *Motorisches Lernen im luziden Traum*, Unveröffentl. Diss. Universität Heidelberg. (www.ub.uni-heidelberg.de/archiv.5896.pdf)
- Evans-Wentz W.Y. (1935) *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, London
- Faraday A.(1978) *Deine Träume- Schlüssel zur Selbsterkenntnis*, Frankfurt
- Feuerstein Georg (1999) *Wach sein*, Bern- München- Wien
- Freud S. (1900) *Die Traumdeutung*, (verw. Auflage: Frankfurt 1999)
- Garfield Patricia (1980) *Kreativ träumen*, Schwarzenburg
- Garfield Patricia (1991) *Frauen träumen anders*, Wien
- Giese A. (Hrsg.) (2002) *Ibn Arabi- Urwolke und Welt*, München

- Godwin Malcolm (2005) Der Traum, München
- Green Celia (1996) Träume bewusst steuern, Frankfurt
- Gurdjieff G.I. (1981) Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel, Band 1-3, Basel: Sphinx (4. Aufl. 1991)
- Gurdjieff G.I. (1992) Begegnungen mit bemerkenswerten Menschen, Basel: Sphinx
- Gurdjieff G.I. (1987) Das Leben ist nur wirklich, wenn "ich bin", Basel: Sphinx (2. Aufl. 1989)
- Hanauer J. (1972) Konnersreuth als Testfall. Kritischer Bericht über das Leben der Therese Neumann, München
(<http://www.indian-skeptic.org/html/hanauer/testfi.htm>)
- Hanauer J. (1979) Die stigmatisierte Seherin Anna Katharina Emmerick, Bad Honnef
(<http://www.indian-skeptic.org/html/hanauer/emmi.htm>)
- Hanauer J. (1979) Der stigmatisierte Pater Pio von Pietrelcina, Bad Honnef
(<http://www.indian-skeptic.org/html/hanauer/pioi.htm>)
- Haule J.R. (1999) Indecent Practices and Erotic Trance: Making Sense of Tantra, unpublished.
Im Internet: <http://www.jrhaule.net/ipet.html> (die Seitenangaben im Text beziehen sich auf die .pdf Version des 13. Kapitels: <http://www.jrhaule.net/ipet13.pdf>)
- Holzinger B. (1997) Der luzide Traum, Wien
- Janßen B. (1994) Träum ich oder wach ich, Unveröffentl. Dipl. A., Freie Uni Berlin
Im Internet: www.teacher.gurdjieff-movements.net/birgit_diplom.pdf (Original)
Auch als „wikibook“ veröffentlicht:
<http://de.wikibooks.org/wiki/Bewusstseinsweiterung>
(Um Irrtümer zu vermeiden: Die Autorin führt heute den Namen Birgit Permantier)
- Jung C.G. (1994) Traum und Traumdeutung, München: dtv
- Jung C.G. (1998) Grundfragen zur Praxis, Zürich- Düsseldorf (verw. Auflage: Augsburg 2000)
- Kästl R. (1990) Zur Beziehung von Wolfgang Metzger zu Taoismus und Zen- Buddhismus. *Gestalttheory* Vol. 12/3.
- Keyserling W. (1971) Das unterscheidende Bewusstsein des Unerschöpflichen, Wien
- Köhler W. (1968) *Werte und Tatsachen*. Berlin- Heidelberg- New York.
- LaBerge St. (1985) Lucid Dreaming, Los Angeles.
- LaBerge St./ Rheingold H. (1990) Exploring the World of Lucid Dreaming, New York.

- Leuner H. (1955) Symbolkonfrontation, ein nicht-interpretierendes Vorgehen in der Psychotherapie. In: Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie 76, 23-49 (1955)
- Leuner H.(1980) Katathymes Bilderleben. Ergebnisse in Theorie und Praxis, Bern
- Lütge L.-R. (1984) Carlos Castaneda und die Lehre des Don Juan, Freiburg
- Martin A. (2005) Sehnsucht- Der Anfang von allem, Ostfildern
- Melchizedek D. (2009) Aus dem Herzen leben, Burgrain: Koha, 5. Aufl.
- Metzger W. (1962) Schöpferische Freiheit, Frankfurt
- Metzger, W. (1963). *Psychologie. Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit Einführung des Experiments*. Ausgabe 2001, Wien: Kramer.
- Norbu Namkei (1990) Der Zyklus von Tag und Nacht, München
- Norbu Namkei (1992) Dream Yoga and the Practice of natural Light, Ithaca- New York
- Ouspensky P.D. (1966) Auf der Suche nach dem Wunderbaren, Bern- München- Wien (2. Auflage 1978)
- Ouspensky P.D. (1970) Ein neues Modell des Universums, Weilheim: Barth
- Roffwarg H., Muzio J., Dement W. (1966) Ontogenetic Development of the Human Sleep-Dream Cycle. In: *Science* 29 April 1966: Vol. 152. no. 3722, pp. 604 – 619
- Schuster P., Springer- Kremser M. (1995) Bausteine der Psychoanalyse, Wien: WUV
- Schuster P., Springer-Kremser M. (1998) Anwendungen der Psychoanalyse, Wien: WUV
- Shah Idiries (1964) Die Sufis, München.
- Sivananda Radha (1996) Praxis des Traum- Yoga, Freiburg.
- Sogyal Rinpoche (1999) Das tibetische Buch vom Leben und Sterben, München
- Solms M. (2000) Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms, In: *Behavioral and Brain Sciences* 23 (6)
- Stibal V. (2006) ThetaHealing, Idaho: Rolling Thunder Publishing
- Strunz F. (1985) Die Legende vom Wundervolk des Traumes und die Wirklichkeit einer neuen Therapie, Gestalt Theory, Vol.7 (1985), No. 3.
- Stumm/ Wirth (1994) Psychotherapie, Wien

- Tarab Tulku (1991) A Buddhist Perspective on Lucid dreaming, In: Tenth Anniversary Issue of the Lucidity Letter, published by the Lucidity Association; Internet (10.12.2009)
<http://www.sawka.com/spiritwatch/tableof.htm>
 Der Artikel im Detail: <http://www.spiritwatch.ca/abuddhis.htm>
- Tholey P. (1992) Blickvarianten im Wach- und Traumzustand; Internet (10.12.2009)
<http://www.oobe.ch/tholey01.htm>
- Tholey Paul & Utecht Kaleb, (1995) Schöpferisch Träumen, 3. Auflage im Klotzverlag, Frankfurt 1997
- Tholey Paul (1980) Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen. In: Gestalt Theory, 2 (3-4/1980), S. 175-191
- Tholey Paul (1981) Empirische Untersuchungen über Klarträume. In: Gestalt Theory, 3 (1-2/1981), S. 21-61
- Tholey Paul (1985) Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein? Eine experimentell-phänomenologische Klartraumstudie. In: Gestalt Theory, 7 (1/1985), S. 29-46
- Tholey Paul (1989) Die Entfaltung des Bewusstseins als Weg zur schöpferischen Freiheit – Vom Träumer zum Krieger. In: *Bewußt Sein*, 1, S. 25-56; Internet (10.12.2009
<http://www.oobe.ch/tholey02.htm>)
- Thomas v. Aquin (1937) Summa Theologiae, Salzburg
- Timm Dennis (1977) Die Wirklichkeit und der Wissende, Frankfurt
- Walter Hans-Jürgen (1985, 1994), Gestalttheorie und Psychotherapie. Opladen: Westdeutscher Verlag
- Wangyal T. Rinpoche (2001) Übung der Nacht, München
- Wilber K. (2001) Eros, Kosmos, Logos; Frankfurt: Fischer TBV

Alle hier und im Text angegebenen Internetadressen wurden am 2009-12-10 zuletzt auf ihre Verfügbarkeit überprüft.

ANHANG:

Abstract

In der vorliegenden Diplomarbeit soll das Phänomen Klartraum, Träume, bei denen der Träumer weiß, dass er träumt und sich dadurch neue Optionen eröffnet, genauer untersucht werden.

Zunächst wird der Vorgang des Träumens allgemein besprochen. Neben den hirnpfysiologischen Vorgängen beim Schlafen und den neurowissenschaftlichen Zusammenhängen, werden die gängigen Ansichten zum Traum allgemein und seiner Bedeutung in einem historischen Abriss, mit einer Betonung der gegenwärtigen psychologischen und psychotherapeutischen Theorien, dargestellt.

Nach dem Versuch einer Definition des Klartraumes, werden die beiden bekanntesten Vertreter der westlichen Klartraumforschung, Paul Tholey und Stephen La Berge, und ihre Arbeiten vorgestellt.

In den folgenden Kapiteln werden die speziellen Klartraumtechniken, ausgehend von einer historischen Auflistung, der verschiedenen religiösen Strömungen eingehend besprochen. Die Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, in einzelnen Fällen bedürfte es noch ausgedehnterer Quellenrecherchen. Dargestellt werden Richtungen, welche Klarträumen dezidiert als Technik anwenden, um im Rahmen ihres Interpretationssystems spirituellen Fortschritt zu erzielen.

Abschließend werden noch offene Fragen diskutiert, und die Möglichkeiten, die Klarträumen, neben sportlichen Trainingsmethoden, psychotherapeutischer Selbsterfahrung oder reinem Lustgewinn bieten könnten, angedacht. Welche Vorteile könnte es bringen ein Bewusstsein der Klarheit in das alltägliche Wachbewusstsein zu übertragen?

CURRICULUM VITAE



von: Rainer Johann Heincz

Ich erblickte am 5.11.72 im Krankenhaus Stockerau um 22h das Licht der Welt.

Mutter: Ingeborg Heincz, geb. 18.11.42, Hausfrau.

Vater: Werner Heincz, geb. 22.12.42, Maschinenbautechniker.

Am 1.2. 77 wurde meine Schwester Ulrike geboren.

Ab Oktober 77 ging ich in den Kindergarten.

Von 79- 83 besuchte ich die Volksschule in Stockerau.

Im Oktober 83 wechselte ich in die AHS, deren naturwissenschaftlichen Realzweig (mit Latein) ich im Juni 91 mit Matura abschloss.

Hierauf folgten acht Monate Zivildienst im Landespensionistenheim St. Koloman ebenfalls in Stockerau.

Von 92 bis 95 besuchte ich die Schule für allg. Gesundheits- und Krankenpflege der Barmherzigen Brüder, Wien II, die Diplomprüfung legte ich mit ausgezeichnetem Erfolg ab. Bis Ende Dezember 1999 arbeitete ich auf der Herzüberwachungsstation der Barm. Brüder. Seit Okt. 2008 bin ich wieder an dieser Station tätig.

Im Wintersemester 99/00 begann ich mit dem Hochschullg. Psychoth. Propädeutikum, welchen ich Ende Sommersemester 00 abschloss.

Mit SS 00 studierte ich Vergleichende Religionswissenschaften als Individuelles Diplomstudium, mit vorliegender Diplomarbeit schließe ich das Magisterium ab.

Zeitgleich begann ich mit der Ausbildung zum Gestalttheoretischen Psychotherapeuten. Dzt. bin ich bereits als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision selbständig therapeutisch tätig.