

DISKUSSION ÜBER INDUKTIONSMETHODEN, THEORETISCHE GRUNDLAGEN UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN DES KLARTRÄUMENS

Brigitte Holzinger, Stephen LaBerge und Paul Tholey

0 Einleitende Bemerkungen von Paul THOLEY

Diese Diskussion wurde im Rahmen des *Instituts für Traum- und Bewußtseinsforschung*, zu deren Vorstandsmitgliedern Brigitte HOLZINGER, Stephen LaBERGE und Paul THOLEY gehören, in der Nähe von Wien auf dem Anwesen von Gerhard STEMBERGER geführt, für dessen außerordentliche Gastfreundschaft und Hilfe bei der Aufzeichnung der Diskussion wir uns herzlich bedanken möchten. Bei der Überarbeitung der aufgezeichneten Diskussion wurden die einzelnen Diskussionsbeiträge, soweit notwendig, nach ihrem Sinnzusammenhang geordnet, ferner wurden einige Formulierungen in eine sprachlich verständliche Fassung gebracht, schließlich wurden einerseits einige unwesentliche Äußerungen weggelassen, andererseits einige für das Verständnis, die Einordnung und Weiterführung der Gedanken wichtige Kommentare - in eckigen Klammern - hinzugefügt. Letzteres schien uns vor allem deshalb notwendig zu sein, weil die Diskussion teilweise spezielle Kenntnisse der jüngsten Klartraumforschung und ihrer psychotherapeutischen Anwendungen voraussetzten, mit denen vermutlich die meisten Leser/innen der vorliegenden Zeitschrift nicht vertraut sein dürften; außerdem beziehen sich einige Diskussionsbeiträge auf zum Teil unveröffentlichte Arbeiten, die ich zu unserem gemeinsamen Treffen mitgebracht hatte. Wenn ich selbst bei dieser Diskussion einiges etwas ausführlicher behandelte als Stephen LaBERGE, dann nur aus diesem Grunde, weil LaBERGE meine neuesten Untersuchungen noch nicht bekannt waren, während ich selbst über seine neueren Arbeiten bereits unterrichtet war. Frau HOLZINGER organisierte unser Zusammentreffen, leistete die notwendige und schwierige Übersetzungsarbeit während der Diskussion, so daß sie selbst zwar nur mit wenigen, aber wichtigen Fragen in die Diskussion eingreifen konnte. Wegen des knapp bemessenen Umfangs der Diskussion dürfte es klar sein, daß nur einige wichtige Punkte der Klartraumforschung und ihrer vielfältigen Anwendungen angesprochen werden konnten.

Ich habe in dieser Zeitschrift schon mehrere Artikel verfaßt, in denen ich auf Klarträume Bezug nahm und hierbei eine Reihe von Aspekten der Klarheit unterschied. Der Einfachheit halber möchte ich hier die wichtigsten Aspekte noch einmal nennen, die zugleich - aus empirischen, theoretischen und pragmatischen Gründen - als notwendige Merkmale des von mir eingeführten Begriffs des Klartraums anzusehen sind:

1. Klarheit des Traum-Ichs über den Traumzustand,
2. Klarheit des Traum-Ichs über seine Möglichkeit, im Traum zu handeln sowie den Geschehensablauf zumindest innerhalb gewisser Grenzen zu entscheiden,
3. Klarheit der Erinnerung des Traum-Ichs über das Wachleben der träumenden Person,
4. Klarheit der Erinnerung der Person an ihren Traum nach dem Aufwachen.

Ich darf ergänzend noch auf einen weiteren Aspekt der Klarheit hinweisen, den ich zwar in meinen älteren Arbeiten nicht erwähnte, der mir aber aufgrund eigener Erfahrungen sowie nach eingehenden Studium der fernöstlichen Literatur, die ja große Verwandtschaft mit gestalttheoretischem Gedankengut aufweist, besonders wichtig erscheint. Es ist die Klarheit oder Erleuchtung im fernöstlichen Sinn, die sich noch in verschiedene Unterformen untergliedern läßt (vgl. zur Einführung GACKENBACH & BOSVELD, 1989; THOLEY, 1993). Sie wird gewöhnlich durch Meditation erreicht, kann aber auch im Klartraum erzielt werden, wie ich auch aufgrund eigener Erfahrungen weiß (THOLEY, 1995a).

Im Gegensatz zu dem von mir explizierten Begriff des Klartraums verwenden manche Autoren in Anlehnung an VAN EEDEN (1913) den Begriff des luziden Traums („lucid dream“), der zwar von dem genannten Autor implizit in ähnlicher Weise wie der des Klartraums, von einigen nachfolgenden Autoren aber in abweichender Weise gebraucht wird. Diese Autoren legen nämlich nur auf den ersten Aspekt wert, die Klarheit über den Traumzustand. Dies ist aber unzweckmäßig, weil sich erst bei Erfüllung des zweiten Kriteriums der Traumzustand phänomenologisch ändert: Dabei erwacht quasi das Traum-Ich im Traum, womit zumeist auch die Erfüllung der beiden anderen Kriterien gewährleistet ist sowie darüber hinaus auch physiologische Änderungen verbunden sind (vgl. hierzu auch Charles TART, 1985 und HOLZINGER, 1994).

Aus pragmatischer Sicht ist es sinnvoll, die von mir zunächst genannten Klarheitsaspekte als notwendige Kriterien des klaren oder luziden Traums zu betrachten, weil ohne die Erfüllung dieser Kriterien keine phänomenologischen Experimente durchgeführt werden können. Solche Experimente wurden, soweit mir bekannt, bisher nur von der Frankfurter Gruppe der Bewußtseinsforscher zu dem Zweck durchgeführt, um nicht nur psychologische, sondern auch psychophysiologische Hypothesen über das Träumen zu überprüfen. Mit Hilfe solcher phänomenologischer Experimente konnte ich in meinen eigenen Arbeiten die wichtige Hypothese belegen, daß das Traum-Ich während des Klarträumens über einen Augenbewegungscode Informationen nach außen senden kann (THOLEY, 1977).

1. Induktionsmethoden zur Herbeiführung von Klarträumen

LaBERGE: Mich würde interessieren, welche Art von Forschung Du in der letzten Zeit betrieben hast? Z. b. würde mich diese Diplomarbeit hier interessieren, darüber würde ich gerne mehr erfahren! [Gemeint ist die unveröffentlichte Diplomarbeit von Cora SCHLAG-GIESS (1992), *Untersuchung der Effektivität von Methoden zur Induktion von Klarträumen*, Universität des Saarlandes.]

THOLEY: Im Anschluß an die von mir entwickelte entwickelte *kombinierte* Technik zur Klartrauminduktion wurden von meinen Schülern und anderen Forschern aus Frankreich, den USA und Kanada verschiedene experimentelle Nachuntersuchungen durchgeführt, die die Wirksamkeit dieser Technik bestätigten. Nachdem also die Effektivität dieser kombinierten Technik in ihrer *Gesamtheit* bestätigt worden war, hat Frau SCHLAG-GIES experimentell untersucht, welche der darin enthaltenen *speziellen* Techniken am effektivsten ist. Die kombinierte Technik erfordert ja, grob gesagt:

1. eine *Reflexion* über den Bewußtseinszustand, wobei man zur Überprüfung der Frage, ob man träumt oder wacht, geeignete „Realitätstests“ oder besser *Zustandstests*, die der Unterscheidung zwischen Wach- und Traumzustand dienen, durchführen kann,
2. eine (allgemein gehaltene) *Autosuggestion*, während der folgenden Schlafphase luzide zu werden,
3. eine handlungsspezifische *Intention*, in der folgenden Traumphase eine spezifische einfache Handlung durchzuführen.

Es hat sich in der Arbeit von SCHLAG-GIES gezeigt, daß die Reflexion und Prüfung der Frage über den Bewußtseinszustand die mit Abstand wirksamste spezielle Technik für das Erkennen des Traumzustands während des Träumens ist (vgl. hierzu auch THOLEY, 1995b).

LaBERGE {nickt zustimmend}: Als ich von Dir erfahren hatte, daß Du während der gesamten Schlafphase in der Nacht luzid träumen kannst [LaBERGE bezieht sich auf meinen Vortrag und unsere anschließende Diskussion auf der Konferenz der *Association for the Study of Dreams* in London, 1989; zum Inhalt der damaligen Diskussion vgl. HOLZINGER, 1990], habe ich mir gedacht, wie großartig es wäre, wenn wir hiervon Laboraufzeichnungen machen würden.

THOLEY: Ich wäre damals auch gerne [zum Schlaflabor der University Stanford, CA] gekommen, wurde aber leider wegen privater Verpflichtungen daran gehindert. Ich war jetzt in Frankreich, Luxemburg sowie anderen europäischen Ländern und bin auch mit dem tibetischen Lama TARAB TULKU XI (vgl. dessen Publikation von 1989) zusammengetroffen und habe mit ihm diskutiert. Ich halte übrigens ziemlich viel vom rationalen Kern des buddhistischen Gedankenguts. Es gibt allerdings unterschiedliche Formen des Buddhismus von Tibet bis Japan. TARAB

TULKU XI lehrt leider keine geeignete Induktionstechnik zur Herbeiführung von Klarträumen. Er behauptet vor allem, es käme in erster Linie auf die „Willenstärke“ an, und dies halte ich in dieser allgemeinen Formulierung nicht für richtig. Ein zu hohes Maß an Motivation hilft genau so wenig bei Suggestionen wie ein zu niedriges Maß; es kommt nach unseren Untersuchungen vielmehr eher auf das Durchhaltevermögen und die Erfolgszuversicht beim Erlernen des Klarträumens an (vgl. UTECHT, 1986).

LaBERGE: Zu den tibetischen Techniken würde ich sagen, daß diese gewissermaßen auf fortgeschrittene Schüler zugeschnitten sind, die viele Jahre geübt und große Disziplin gewonnen haben. Und genau aus diesem Grund sind die tibetischen Techniken zwar für Personen geeignet, die diese Voraussetzungen erfüllen, aber nicht so sehr für ungeübte Personen. Deshalb finde ich, daß einige der tibetischen Techniken zwar sehr interessant sind, aber es kaum einzusehen ist, warum jemand, der erst mit dem Erlernen des Klarträumens beginnt, diese Techniken anwenden sollte.

THOLEY: Ja, ich kenne viele tibetische Induktionstechniken, nicht nur diejenige von TARAB TULKU XI [zeigt auf das Buch von NORBU, N. & KATZ, M. (1992)].

LaBERGE: Ich habe in meinem Buch *Lucid Dreaming* (1985) auch die Technik von TARTHANG TULKU (1978) beschrieben, die die Visualisierung einer Lotusblüte in der Kehle erfordert. Als ich sie anwenden wollte, wußte ich allerdings nicht, was genau ich tun sollte.

THOLEY: Diese Techniken erfordern häufig eine ausgeprägte Visualisierung, aber meine visuelle Imaginationskraft ist nicht sehr ausgeprägt, so daß solche Techniken für mich selbst wenig nützlich sind. Die von mir zur Zeit am häufigsten verwendete Technik beruht einfach darauf, daß ich gelernt habe, bei vollem Bewußtsein den Zeitpunkt zu erspüren, wann ich einschlafen werde und dann beim Einschlafprozeß das Bewußtsein beizubehalten. Beim Einschlafen wird ja das sensumotorische Regelkreissystem der Körpermotorik unterbrochen (während das für die Augenbewegungen verantwortliche okkulomotorische Regelkreissystem aufrechterhalten bleibt). Man gelangt auf diese Weise gewöhnlich in einen Zustand der Unbeweglichkeit des physischen Körpers. Ich selbst habe nun gelernt, zu erspüren, wann der Einschlafprozeß *unmittelbar* bevorsteht, dies erfordert allerdings sehr viel Übung! Auf diese Weise gelange ich zu einer sehr einfachen Form einer Körper-Technik (vgl. THOLEY, 1989b).

LaBERGE: Da hältst Du also den physischen Körper still und dann stellst Du Dir die Bewegung vor, oder wie gehst Du vor?

THOLEY: Mein physischer Körper ist völlig entspannt; ich habe gelernt, mich von einer Sekunde auf die andere völlig zu entspannen. Das sieht man auch am Elektromyogramm (EMG) im Schlaflabor. Hierbei ändert sich gleichzeitig auch die Atmung: ich gehe von der Brust- zur regelmäßigen Bauchatmung über. Zur völligen Entspannung benötige ich also nicht mehr die langwierigen Methoden der Progres-

siven Relaxation oder des Autogenen Trainings; es tritt bei mir beim Einschlafen kein Zustand der kataleptischen oder der „astralen Starre“ des Körpers ein, wie die Okkultisten den Zustand der Lähmung oder Unbeweglichkeit nennen.

LaBERGE: Du sagst also, daß Du Dich durch Entspannung quasi darauf vorbereitest, möglichst rasch in den REM-Schlaf einzusteigen?

THOLEY: Ja! Dies wurde im Schlaflabor belegt. Der entscheidende Unterschied zu den anderen wissenschaftlich erprobten oder okkultistischen Einschlaf-techniken besteht darin, daß ich nicht zwei Körper erlebe, daß also bei meiner Technik nicht ein (erlebter) Zweitkörper aus dem ersten (als physisch erlebten) Körper hinausgleitet; es handelt sich quasi um eine *Ein-Körper*-Technik, bei deren Anwendung ich nur einen einzigen Körper erlebe. Du hast wahrscheinlich etwas über die Experimente von „Astralprojektionen“ im Schlaflabor gelesen? Da berichteten einige Versuchspersonen, daß sie vor dem Einschlafen das Gefühl hätten, aus dem als physisch erlebten Erstkörper zu schlüpfen oder diesen auf irgendeine andere Art zu verlassen. Gewöhnlich sieht man nach dem „Austritt“ dann den Erstkörper von oben aus der Vogelperspektive. Aber man kann natürlich nicht aus dem *physischen* Körper „heraustreten“, wie es die Okkultisten annehmen, sondern nur aus dem als physisch *erlebten* Körper. Dies ergibt sich nicht nur aus erkenntnistheoretischen Überlegungen, sondern läßt sich durch phänomenologische Experimente belegen. Denn wenn man eine Stelle des sogenannten physischen Körpers fixiert, beginnt er zu verschwimmen und man wacht auf. Dies belegt, daß es sich gar nicht um einen physischen, sondern um einen phänomenalen Körper handelt. Auch die Tatsache, daß beim Aufwachen der Körper eine völlig andere Position im Bett einnehmen kann als der zuvor gesehene Körper, belegt, daß es sich bei dem scheinbar physischen Körper tatsächlich um einen halluzinierten Körper handelt. Aber hierüber stimmen wir ja sowieso überein, wie es Deine eigenen Überlegungen in Deinem Buch *Lucid dreaming* (1985) belegen.

LaBERGE: Ich möchte gern mehr über Deine Lieblingstechnik zur Induktion von Klarträumen hören. Du sagtest, daß du völlige Entspannung brauchst, körperliche und geistige. Könntest Du mehr darüber sagen, was hierzu genau notwendig ist?

THOLEY: Ich benötige, wie gesagt, keine längeren Entspannungstechniken. Ich gehe vor dem Einschlafen ziemlich rasch in einen körperlichen Zustand hinein, in dem die gesamte Köpermuskulatur entspannt ist, die Bauchatmung beginnt und das Herz ruhig schlägt, zwar ähnlich wie beim autogenen Training, aber ohne daß ich Wärmeübungen ausführe bzw. körperliche Wärme spüre. Gleichzeitig bin ich gedanklich, emotional und motivational entspannt. Was das letztere betrifft, so tritt speziell mein Wille, einschlafen zu wollen, vollkommen zurück.

LaBERGE: Diese Technik verwendest Du während der Nacht, wenn Du aus dem „reinen“ Schlaf aufgewacht bist?

THOLEY: Ja, meistens verwende ich diese Technik in den frühen Morgenstunden, dann ist sie am wirksamsten; aber manchmal verwende ich sie auch abends. Beim bewußten Einschlafen erlebe ich dann nicht, daß mein Körper unbeweglich

wird, sondern daß sich die Grenzen meines (phänomenalen) Körpers etwas verflüchtigen, wobei er gleichzeitig leichter wird, sodaß ich ihn im Schwebезustand bewegen kann. Ich schwebe dann meistens zu einer Wand - natürlich zu *einer geträumten Wand* - und dann verfestigen sich auch wieder die Grenzen meines geträumten Körpers. Hierbei spielt natürlich die Suggestion eine Rolle: Wenn die Wand fest ist, so wird auch mein Körper wieder fest. Andererseits kann ich mir als geübter Klarträumer auch suggerieren: Wenn mein Körper „feinstofflich“ ist, wird auch die Wand durchlässig und ich kann sie mit meinem Körper durchdringen. [„Feinstofflich“ ist hier nur im phänomenologischen, nicht im okkultistischen Sinn zu verstehen.]

LaBERGE: Du hast eben erwähnt, daß Du Körpergrenzen hättest, die ihre Klarheit und Schärfe verlieren. Gleichzeitig sagtest Du, daß Du Dich nicht gelähmt fühlst, sondern schmelzend, so als ob z. B. die Hände zu schmelzen begännen.

THOLEY: Schmelzen erinnert zu sehr an Verflüssigung. Der Körper wird eher gasförmig wie eine schwebende Wolke, in der sich mein Ichbewußtsein befindet. Deshalb spreche ich auch von „Ich-Wolke“.

LaBERGE: Also von einer völligen Entspannung zu einer Bewegung des phänomenalen Körpers zu gelangen, dies scheint mir ein entscheidender Punkt zu sein. Ein Punkt, den andere Personen häufig nicht verstehen. Die Art, wie ich das tue, ist folgende: Ich versuche mich nicht zu bewegen, *sondern stelle mir vor*, mich zu bewegen, und dies ist ein ganz wichtiger Unterschied. Bei meiner Technik ist es ähnlich wie bei einer Hypnose, in dem Sinn: Wie wäre es, wenn! Und dann beginne ich hinauszuschlüpfen und der kleine Unterschied erlaubt es dem Körper, sich zu bewegen, ohne sich wirklich [d. h. in der physischen Welt] zu bewegen.

THOLEY: Wenn mein Körper jedoch beim Einschlafen erstarrt [im Unterschied zu zuvor genannten Einschlaftechniken], dann besitze ich mehrere Möglichkeiten, in den Klartraumzustand zu gelangen. Dann stelle ich mir ein anderes Raumbezugssystem vor, in dem der Körper eine andere Lage einnimmt. Wenn ich mit meinem physischen Körper *im Bett liege*, dann stelle ich mir z. B. vor, daß ich *senkrecht an einer Wand stehe*. Dann wird der im Bett liegende phänomenal *wahrgenommene* Körper immer *vorstellungsartiger* und gleichzeitig der zunächst nur vorgestellte Körper immer *wahrnehmungartiger*, bis das Ichbewußtsein plötzlich in diesen Körper „springt“ [dieser plötzliche Wechsel innerhalb des Gesamtfeldes entspricht dem plötzlichen Strukturwechsel bei Kippfiguren].

Wenn ich beim Einschlafen über hypnagoge Bilder in den Klartraumzustand hineingelangen will, dann versuche ich mit meinem Ichbewußtsein in eine Person der hypnagogen Szenerie hineinzuschlüpfen. [Ich bin dann also nicht mehr Zuschauer einer hypnagogen Szenerie, sondern Agierender in einer geträumten Szenerie]. Dies gehört zu den interessantesten Erlebnissen bei den Einschlaftechniken. Ich gewinne dann ein anderes Körpergefühl, weil ich z. B. in einen größeren oder kleineren Körper hineinschlüpfe. Das ist vergleichbar mit dem Wechsel von einem gewohnten Auto in ein größeres oder kleineres. Wie ich durch diesen Wechsel ein besseres Gefühl beim Autofahren gewinnen kann, so gewinne ich durch den Wechsel des Kör-

pers ein besseres „Gefühl“ für meinen Körper [und ich kann mich zudem auch im Wachzustand besser in andere Personen „hineinversetzen“].

Ich wollte noch etwas zu meinem Vorgehen bei der Entwicklung meiner verschiedenen hypnagogen Induktionstechniken sagen. Diese habe ich aus der Beobachtung der hypnopompen Erlebnisse, also der Erlebnisse beim Aufwachen entwickelt. Die hypnagogen Erlebnisse beim Einschlafen, haben nämlich eine gewisse Ähnlichkeit mit den hypnopompen Phänomenen beim Aufwachen, nur daß sie in umgekehrter Reihenfolge auftreten. Die hypnopompen Phänomene lassen sich genau beobachten, wenn man sich im Klartraum durch Fixation eines Punktes in der Traumszenerie bewußt aufwachen läßt. Zu beachten ist, daß man bei der Fixation nicht einen gesamten Gegenstand betrachtet, sondern eine punktuelle Stelle. Diese Fixation ist also anstrengend und führt zum Verschwimmen der fixierten Stelle wie bei den figuralen Nachwirkungen [vermutlich aufgrund selbsthemmender physiologischer Prozesse]. Was passiert jetzt beim Aufwachen, wenn ich *im Traum stehe*, aber nach dem Aufwachen *im Bett liege*? Ich kippe dann nicht von der senkrechten in die waagrechte Position, sondern es ändert sich plötzlich das räumliche Bezugssystem, womit dann erst sekundär eine Änderung meiner Position verbunden ist. Ein analoges Beispiel soll dies deutlich machen: Wenn ich in einem fremden Zimmer schlafe und nach dem Aufwachen in dem noch dunklen Zimmer zur Tür hinausgehen will, dann kommt es vor, daß ich irrtümlich zur entgegengesetzten Fensterseite gehe. Sobald ich dies erkenne, drehe nicht ich mich um 180 Grad, sondern das gesamte räumliche Bezugssystem ändert sich schlagartig, wobei die Fensterseite zur Türseite wird und umgekehrt. Ist dies nachzuvollziehen?

LaBERGE: Also das erzeugt im Wachzustand einen Wechsel der Aufmerksamkeit. Tritt dies beim Aufwachen auf?

THOLEY: Es betrifft eher einen plötzlicher Wechsel des räumlichen Bezugssystems im Bereich der Wahrnehmung, der, wie gesagt, dem strukturellen Wechsel bei manchen Kippfiguren (z. B. dem Neckerschen Würfel) ähnlich ist. - Beim Aufwachen kann sich allerdings nicht nur die Lage des erlebten Körpers, sondern auch dessen Form ändern. Wenn man z. B. im Traum seinen Körper derart verkrümmt, wie dies für den Körper im Wachzustand gar nicht möglich wäre, dann ändert sich beim Eintritt in den Wachzustand nicht schlagartig die Form des Körpers, sondern - wie unsere Versuche gezeigt haben - die Grenzen des geträumten Körpers verflüchtigen sich zunächst und verfestigen sich sofort nach dem Aufwachen wieder in anderer Form als zuvor. Diese Veränderung ist analog meiner Lieblingstechnik zur Klartrauminduktion, wenn auch in umgekehrter Reihenfolge. Wir haben also zuerst die hypnopompen Erlebnisse genau studiert, um aus der Umkehrung der Reihenfolge der Erlebnisse hypnagoge Induktionstechniken zu entwickeln. Um noch ein Beispiel zu nennen: Manchmal erlebt man beim Aufwachen, daß das Traum-Ich in den Wachkörper hineinschlüpft, daraus haben wir die Methode des Herausschlüpfens des Traum-Ichs aus dem Wachkörper im hypnagogen Zustand entwickelt. Hierbei

kann das Traum-Ich, mit einem Zweitkörper versehen, als Ich-Wolke oder Ich-Punkt hinausschlüpfen.

2. Grundlagen des Klarträumens in Abgrenzung zu fehlerhaften Auffassungen

THOLEY: Der okkultistische Begriff der „Astralprojektion“, der für das Herausschlüpfen eines Zweitkörpers gebraucht wird, ist ebensowenig angemessen wie der tiefenpsychologische Begriff der Projektion [verweist auf die Abbildungen 1 und 2]. Während die erlebnisorientierte okkultistische Auffassung der Projektion sich leicht in das kritisch-realistische Weltbild einfügen läßt (vgl. Abb. 3) ist dies für die konstruierte tiefenpsychologische Konzeption der Projektion weit schwieriger. „Projektionsstrahlen“ können doch nicht in den physischen Raum führen (vgl. Abb. 1); es gibt sie noch nicht einmal. Man orientiert sich hier fälschlicherweise am optischen Projektionsbegriff, bei dem es tatsächlich Projektionsstrahlen gibt. Deshalb sind fast alle grundlegenden tiefenpsychologischen Begriffe insofern fragwürdig, als sie von einem naiven Weltbild ausgehen. [Man könnte andererseits einem Teil der tiefenpsychologischen Begriffe innerhalb eines kritisch-realistischen Weltbildes eine entsprechend abgewandelte Bedeutung zulegen].

LaBERGE: Der okkultistische Begriff der Projektion rührt von der Erfahrung her, daß man zunächst noch wach im Bett liegt, und als Nächstes dann erlebt, daß man frei irgendwo im Raum herumgleitet. Natürlich glaubt man dann, daß man sich im physischen Raum frei bewegen kann, obwohl man sich im mentalen befindet.

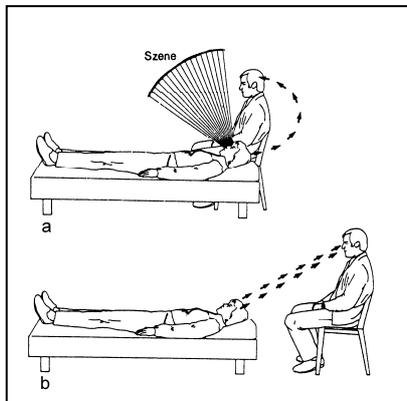


Abbildung 1: (entspricht Abb. 7 aus THOLEY, 1993): Die tiefenpsychologische „Projektion“ aus naiv-realistischer Sicht. Nach Ansicht der Tiefenpsychologie werden im Wachzustand (unteres Bild), im Imaginationszustand (oberes Bild) und im Traumzustand (hier nicht dargestellt) „unbewusste“ Bedürfnisse in die physische Außenwelt (einschließlich der darin befindlichen Personen) „projiziert“. (Wer die nicht-existierenden „Projektionsstrahlen“ physikalisch nachweisen könnte, dem wäre der Nobelpreis sicher).

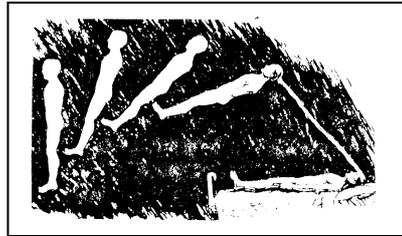


Abbildung 2: (entspricht Abb. 9 aus THOLEY, 1993): Außerkörperliche Erfahrung aus naiv-realistischer Sicht. Aus der naiv-realistischen Sicht der Okkultisten sowie einiger „moderner“ Bewußtseinsforscher verläßt bei außerkörperlichen Erfahrungen ein Zweitkörper [„Astralkörper“] den physischen Körper.

Abbildung 4: (entspricht Abb. 4 aus Tholey, 1993): Die optische Wahrnehmung aus naiv-realistischer Sicht (moderne Version nach GIBSON). Das Auge nimmt die physische Umgebung „direkt“ wahr.

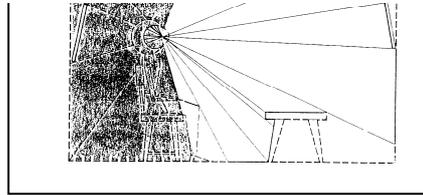
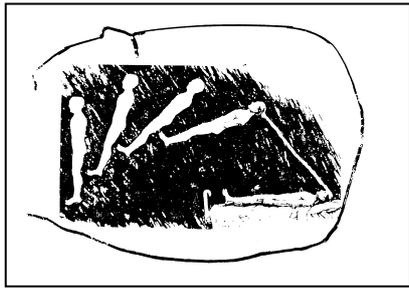
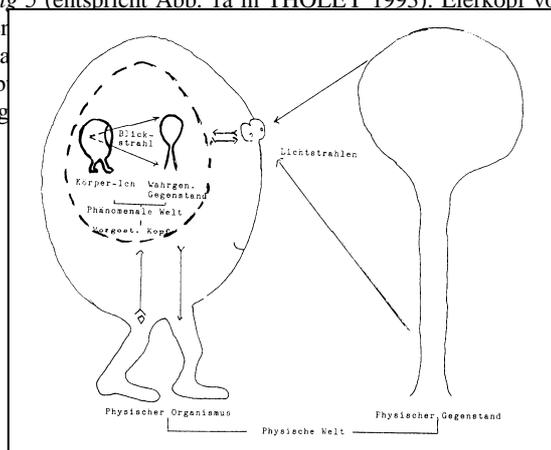


Abbildung 3 (entspricht Abb. 10 aus THOLEY 1993): Außerkörperliche Erfahrung aus kritisch-realistischer Sicht. Aus kritisch-realistischer Sicht verläßt bei einer außerkörperlichen Erfahrung nichts den physischen Körper, sondern es verläßt ein erlebter (phänomenaler) Zweitkörper einen bloß als physisch erscheinenden, erlebten (phänomenalen) Erstkörper. Dies spielt sich alles im Gehirn einer Person im Einschlaf-, Traum- oder einem anderen veränderten Bewußtseinszustand ab.

Abbildung 5 (entspricht Abb. 1a in THOLEY 1993): Eierkopf vor dem Baum der Erkenntnis aus kritisch-realistischer Sicht. Das Auge nimmt die physische Umgebung „direkt“ wahr.



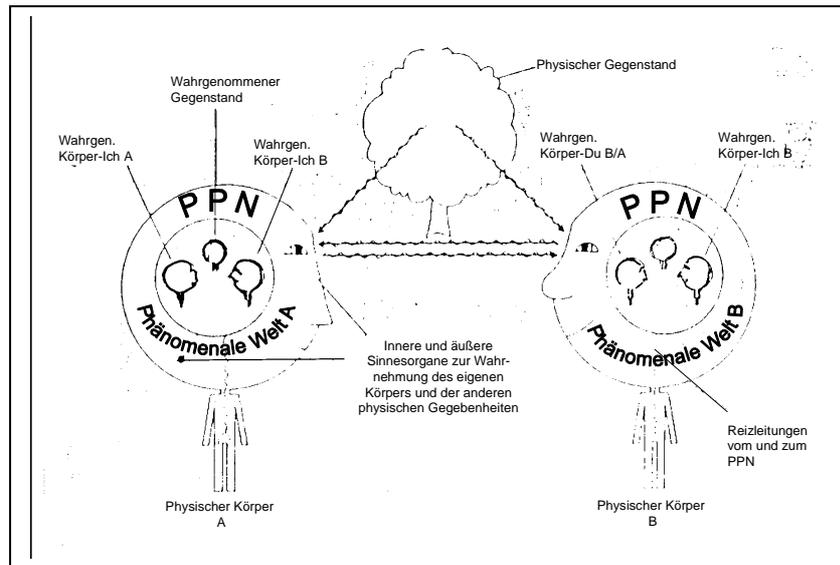


Abbildung 6 (entspricht Abb. 1b in THOLEY 1993): Eierköpfe vor dem Baum der Erkenntnis. Die Abb. veranschaulicht, daß aus kritisch-realistischer Sicht jeder seine eigene phänomenale bzw. Wahrnehmungswelt besitzt. Dies bedeutet, daß es streng genommen keine *intersubjektive, sondern nur eine intersubjektiv erscheinende* Wahrnehmungswelt.

THOLEY: Der rationale Kern des psychoanalytischen Projektionsbegriffs ist weder in der Psychoanalyse selbst, noch in irgendeiner einer anderen therapeutischen Richtung erkenntnistheoretisch präzise expliziert. In der Abb. 1 sind der naiv-realistischen Sichtweise entsprechend nicht nur „Projektionstrahlen“, sondern auch „Übertragungs- und Gegenübertragungsstrahlen“ in den Außenraum eingezeichnet, obwohl solche Strahlen eine reine Fiktion sind.

LaBERGE: Man muß die physikalische Welt [bzw. das physikalische Weltbild] als eine Konstruktion, die im mentalen Bereich geschaffen wird, von der [physischen] Welt unterscheiden, die da draußen ist. Vielleicht meint LEUNER es nicht wörtlich, wenn er sagt, daß die projizierte Szene etwa einen halben Meter vor den Augen stattfindet, sondern er meint, daß man dies sozusagen „mit dem geistigen Auge“ vor sich sieht.

THOLEY: Daß man die physische Umwelt unmittelbar wahrnehmen kann, behauptet auch GIBSON [bezieht sich auf Abb. 4].

LaBERGE: GIBSONs Wahrnehmungstheorie ist sehr kompliziert.

THOLEY: Aber direkte Wahrnehmung [im Sinne GIBSONs] gibt es nicht! [verweist auf die kritisch-realistische Position anhand der Abbildungen 5 und 6; Erläuterung im Text zu diesen Abbildungen].

Ich habe mich übrigens in der letzten Zeit nicht nur mit den erkenntnistheoretischen Grundlagen, sondern auch mit der psychophysischen Problematik beschäftigt. Da gibt es viele neuere theoretische Ansätze, wie die Quantenfeldtheorie, die Chaostheorie, die holographische oder holorhetische Theorie von Karl PRIBRAM bzw. David BOHM sowie die Biophotonentheorie von Fritz-Albert POPP. Diese Theorien sind aber meiner Ansicht nach alle noch unausgereift.

Manche theoretischen Physiker sehen ein, daß sie sich von Bewußtseinsphänomenen leiten lassen sollten, wenn sie in die theoretischen Grundlagen der Physik, z. B. der Quantentheorie, einsteigen wollen. Ein Beispiel: Es gab bereits Beschreibungen holographischer Erlebnisse (des Einen in Allem und des Allen in Einem) in der Mystik aller Religionen. Aber physikalische Beispiele für holographische Prozesse wurden erst von dem Nobelpreisträger Dennis GABOR in diesem Jahrhundert beschrieben. Ich meine damit, daß sich die Physiker eher von den Phänomenologen heuristisch anregen lassen sollten als umgekehrt. Die Phänomenologie ist der Physik im Hinblick auf ihre Unmittelbarkeit und größere Differenziertheit grundsätzlich immer überlegen.

LaBERGE: Ich bin mir nicht sicher, ob diese Erlebnisse mit den Bildern, die es in der Holographie gibt, wirklich vergleichbar sind oder damit verwandt sind. Der Vergleich ist ziemlich attraktiv; aber die Aussage, daß das Gehirn holographisch arbeitet, finde ich zur Zeit nicht nützlich.

THOLEY: Nein, nein! Auch ich betone immer, daß alle, insbesondere die computationalistischen Modelle von Hirnvorgängen noch unausgereift oder unausgegoren sind! Ich meine nur, daß, wenn neue Phänomene in der Psychologie entdeckt werden, man sich auf die Suche nach neuen physikalischen Modellen begeben sollte, die mit diesen Phänomenen in Einklang zu bringen sind. Daraus können sich zunächst nur *Arbeitshypothesen* entwickeln. Andererseits lassen sich *psychophysiologische* Hypothesen durch rein experimentell-phänomenologische Untersuchungen empirisch überprüfen.

LaBERGE: Kennst du das Buch *The dreaming Universe* von WOLF? Vielleicht kannst Du mir erklären, was dieser Autor meint, wenn er von „Träumen“ spricht. Er sagt: Eine Linse entwirft zwei Bilder, ein reelles Bild und ein virtuelles Bild. Das reelle Bild ist sozusagen ein physikalisches Bild und das virtuelle ein erlebtes Bild. Und nun vergleicht er das virtuelle Bild mit dem gewöhnlichen Traum, das reelle Bild mit dem luziden Traum, weil er als real erlebt werde. Vielleicht verstehe ich die Nützlichkeit dieser Metapher nicht.

THOLEY: Kein vernünftiger Mensch kann diese aus kritisch-realistischer Sicht absurde Metapher verstehen, die übrigens wie der psychanalytische Projektionsbegriff aus der physikalischen Optik übernommen wurde. Aber ich möchte jetzt das

unfruchtbare Thema der unangemessenen Übernahme physikalischer Metaphern verlassen.

Andere Forscher haben bisweilen angenommen, daß ich behaupten würde, andere Traumfiguren wären selbständige Wesen wie Geister, Engels- oder Teufelsfiguren außerhalb meiner Persönlichkeit bzw. meines Gehirns. Ich habe aber diese Figuren zumindest zum Teil als Repräsentationen von Teilsystemen meiner gesamten psychophysischen Person betrachtet und dies auch genau so in allen meinen Arbeiten zu diesem Thema ausdrücklich betont.

Mir wurde von anderen Forschern auch vorgehalten, daß es keine Klarträume geben kann, weil man ja nicht tatsächlich wissen kann, daß man träumt, sondern nur höchstens träumen kann, daß man dies weiß. Man kann aber sowohl im Wachzustand als auch im Traumzustand denken oder wissen. Nur von Wahrnehmungen [im Sinne von Repräsentationen der physischen Welt] kann ich sagen, sie seien bloß erträumt; wenn ich nämlich z. B. im Traum- oder Klartraumzustand eine Halluzination bzw. Pseudohalluzination von einem Baum habe, dem in der physischen Welt nichts entspricht. Wenn ich aber denke, dann denke ich, ich kann keineswegs sagen: Ich träume nur, daß ich denke. Ich kann höchstens sagen: Im Traum oder während des Traumzustands habe ich gedacht. Der Begriff des Traums impliziert ja, daß ich mich während des Schlafs in einer halluzinierten Welt befinde, der nichts in der physischen Welt entspricht. Aber dieses angebliche Argument gegen die Möglichkeit des Klarträumens hört man immer wieder.

Ähnlich wird häufig gesagt, daß man keine Gefühle im Traum hat, sondern, daß man nur träumt, Gefühle zu haben: von „inneren“ Vorgängen wie Denken, Vorstellen, Fühlen und Wollen kann man aber nicht sagen, sie seien bloß erträumt. Diese inneren Vorgänge finden nämlich tatsächlich statt, wenn auch im Traumzustand. Das betreffende Mißverständnis entspringt einem falschen Sprachgebrauch, es beruht nicht auf einer Erfahrung.

LaBERGE: Es geht darum, daß es einen Unterschied gibt zwischen der Aussage „In meinem Traum hatte ich ein Gefühl, einen Gedanken usw.“, und der Aussage „Ich träumte nur, einen Gedanken oder ein Gefühl usw. zu haben“. Das erstere, glaube ich, ist eine bessere Art sich auszudrücken, als zu sagen „Ich träumte, daß ich dachte, fühlte usw.“. Allerdings stimmt es ja, daß man so darüber spricht, wenn man einen Traum erzählt. Wenn man z. B. sagt „Ich habe geträumt, daß ich jemanden gesehen habe, der tot war“, meint man damit, daß man ihn nicht tatsächlich gesehen hat; aber wenn man sagt, „Als ich im Traum diese tote Person gesehen habe, habe ich mich glücklich gefühlt“, dann trifft es tatsächlich zu, daß man sich glücklich gefühlt hat. In dieser Hinsicht besteht ein Unterschied zwischen der Wahrnehmung und dem Denken oder Fühlen.

3. Die Bedeutung des Klarträumens für die Selbstheilung, Therapie und das Wachstum der Persönlichkeit

THOLEY: Der Klarraum ist meines Erachtens, wenn man ihn sinnvoll verwendet, die einzig gesunde und heilsame Form des Träumens. Daß wir nicht häufiger klarträumen, beruht einfach darauf, daß wir in unserem Zivilisationskreis unser Traumleben nicht pflegen. Wenn wir z. B. nicht vernünftig zu denken und zu sprechen lernten, würden wir auch im Wachzustand verwirrt sein und als Folge davon kaum überleben. Aus diesem Grund müßten wir auch das Klarträumen von Kindheit an lernen. Zumindest ab neun Jahre kann man das! Ich habe das Klarträumen schon vielen Kindern beigebracht und ihnen damit helfen können, sich von verschiedenen Ängsten zu befreien.

LaBERGE: Ich kenne manche Kinder, die mit vier Jahren schon klarträumen.

Zu vorhin wollte ich auch noch sagen, daß es andere Gebiete gibt, etwa z. B. die Entwicklungspsychologie, die mehr über das Klarträumen aussagen können als die Physik im Moment hierzu imstande ist. Was man im Moment sieht, sind viele Ideen, die aus der Physik kommen. Diese Erklärungen aus der Physik, mit denen man das Klarträumen zu verstehen versucht, sind absurd; man kann das Klarträumen aber, wie es zuletzt angesprochen wurde, z. B. besser als einen Teil der Entwicklungspsychologie sehen.

Mich würde nun aber interessieren, was Du noch erforscht hast!

THOLEY: Meine Mitarbeiter und ich haben sehr Unterschiedliches erforscht. Ich habe hier u. a. einen kurzen Aufsatz von Jack REIS (1992), einem meiner ehemaligen Schüler. Dieser Aufsatz gibt zusammenfassend wichtige Befunde seiner Dissertation von 1989 wieder. Er hat z. B. herausgefunden, daß Klarträumer im Traum- und Wachzustand ähnliche Strategien der Streßbewältigung verwenden. Meine Interpretation dieser Korrelation beruht auf der Vermutung, daß eine Wechselwirkung zwischen dem Vorgehen im Wach- und Klartraumzustand besteht. Für die Therapie scheint mir folgende Anwendung des Klarträumens bedeutsam zu sein: Im Klarraum hat man weniger Angst, stellt sich eher einer bedrohlichen Situation und dies wirkt sich auf das Verhalten im Wachleben aus. In ähnlicher Weise hast Du diesen Sachverhalt ja auch in Deinem Buch *Lucid Dreaming* (1985) beschrieben. Im Klarraum fühlt man sich geschützter als im Wachzustand; er wirkt quasi wie ein Katalysator, ähnlich wie der in der therapeutischen Situation. Nach Fritz PERLS soll ja der Therapeut als Katalysator für eine entspannte angstfreie Situation sorgen. Auf diese Weise lernt der Proband, sich auch im Ernstfall seinen Problemen und Konflikten zu stellen. Die Dissertation von REIS (1989) enthält noch viele andere wichtige Befunde. So hat er eine Interviewtechnik entwickelt, mit deren Hilfe ein Interviewer vom Klarträumer mehr über dessen Klartrauminhalte erfahren kann als über dessen Aufzeichnungen. Bei dieser Technik bittet der Interviewer seinen Probanden, über seinen Klarraum zu berichten. Sobald der Interviewte zu stottern beginnt, sich räuspert, oder in ähnlicher Weise etwas zu überspielen sucht, fragt er nach, wobei er zusätzliche, meist psychologisch bedeutsame Details über den

Klartraum erfährt. Denn das Stottern und Räuspern können als Symptome psychologischer Widerstände gedeutet werden. Diese Deutung lehnt sich nun zwar an die Psychoanalyse an; sie wird aber durch viele detaillierte Fallbeispiele nahegelegt.

LaBERGE: Ich stimme bezüglich der Richtung der Lernübertragung (vom Klartraum- auf den Wachzustand) in gewissem Sinn zu, aber es gibt noch eine andere Richtung (vom Wach- auf den Klartraumzustand), die auch bedeutsam ist: nämlich, wie man über den Klartraum im Wachzustand reflektiert, ihn als Film ablaufen läßt und wie man ihn bewertet. Um über meine eigene Erfahrung zu berichten: Als ich begonnen habe, klarzuträumen, habe ich oft Fehler begangen; ich habe nämlich etwas getan, das nicht sinnvoll war, wie z. B. vor einer Gefahr zu fliehen. Und das hat sich nun dadurch geändert, daß ich nach dem Erwachen aus einem Klartraum darüber nachgedacht habe, was ich das nächste Mal an meinem Verhalten ändern würde, wenn ich Ähnliches träumte. Und dann, als ich wiederum klarträumte, war es mir möglich, tatsächlich ein Verhalten zu zeigen, das sinnvoller bzw. therapeutisch wirksamer war und eher einer Anpassungsleistung entsprach. Wenn man sich *nicht* in dieser Weise verhält, dann kann man nach 350 Klarträumen immer noch *nicht* so klar im Traum denken wie im Wachzustand. Man kann sozusagen über das Wachdenken oder Wachleben Einfluß auf das Klarträumen nehmen. Man macht eben keine Fortschritte, wenn man nicht das eigene Denkmodell ändert: das Denkmodell darüber, was man im Traum alles tun kann.

HOLZINGER: Bei der Anwendung des luziden Träumens als psychotherapeutische Technik ist Vorsicht angebracht. Vermutlich ist genau zu überlegen, bei welcher psychischen Störung das Klarträumen helfen kann und bei welcher es sogar schädlich sein könnte.

THOLEY: Selbstverständlich kann man das Klarträumen nicht bei allen psychischen Störungen verwenden. Man kann es andererseits sinnvoll einsetzen, wenn ein Klient in der Vergangenheit traumatische oder konflikthafte Sachverhalte erlebt hat, die zu psychischen Störungen geführt haben, wobei aber die diese Störungen auslösenden Sachverhalte gegenwärtig nicht mehr bestehen. In diesem Fall läßt sich die störende Symptomatik, die sich nachts häufig in wiederkehrenden Alpträumen äußert, relativ leicht mit Hilfe des Klarträumens beseitigen. Zum Beispiel kann man sich unter diesen Voraussetzungen rasch von Alpträumen befreien, indem sich das Traum-Ich einer bedrohlichen Situation oder Traumgestalt nicht durch Flucht entzieht, sondern sich mit der Situation oder Traumgestalt konfrontiert. Man kann dann auch ohne „Bewußtmachung“ des ursprünglichen Konflikts nur auf der bildhaften Symbolebene die psychische Störung rasch und nachhaltig beseitigen bzw. „im Griff unter die Decke der rational-reflektierenden Oberschicht der Person operieren“, wie es LEUNER (1957, S. 227) bei der Erörterung des Katathymen Bilderlebens sagt. Der Klarträumer kann sich dann z. B. mit einer bedrohlichen Traumgestalt aussöhnen, sodaß sie nicht mehr als feindselige Gestalt in den Träumen auftaucht. Man stärkt auf diese Weise zugleich das Selbstvertrauen, den Mut und die emotionale Stabilität im Wachleben. Ein solches Vorgehen ist auf der Symbolebene des Traums, also ohne „Bewußtmachung“ im psychologischen Sinn, möglich. Dies

hat den Vorteil, daß man sich nicht mit den der „Bewußtmachung“ oft entgegenstehenden *Widerständen* auseinandersetzen muß.

Ich habe mich hier etwas verkürzt und abstrakt ausgedrückt, ganz davon abgesehen, daß es noch viele andere Möglichkeiten der psychotherapeutischen Arbeit mit Klarträumen gibt. Doch möchte ich an dieser Stelle unterbrechen.

LaBERGE: Nun ja, in diesem Zusammenhang muß man berücksichtigen, daß es diesbezüglich verschiedene Therapieansätze gibt bzw. unterschiedliche therapeutische Zugänge. Man kann z. B. an die Kognitive Verhaltenstherapie denken, an das Katathyme Bilderleben und vielleicht an die Jungsche Tiefenpsychologie; dies sind sehr unterschiedliche therapeutische Ansätze. Aber ich glaube, daß sie alle zusätzlich das Klarträumen integrieren könnten. Das Klarträumen ist eine dermaßen flexible Technik, daß ich mir gut vorstellen könnte, daß es in die Sprache jeder dieser Therapieformen übersetzt werden könnte. Für die Kognitive Verhaltenstherapie zum Beispiel wäre dies sehr einfach. Das Klarträumen wäre der Ort, an dem man lernt, mit den Ängsten umzugehen bzw. die Ängste zu verkleinern oder abzubauen, ebenso wie beim Katathymen Bilderleben; da ist die Sachlage sehr ähnlich. Der Unterschied zwischen dem Katathymen Bilderleben und dem Klarträumen ist sicherlich der Zustand, in welchem die Erlebnisse auftreten, sowie die Art dieser Erlebnisse. Das Katathyme Bilderleben ist eine von vielen Therapiemethoden, die mit der *Imaginationskraft* arbeiten, das Klarträumen ist hingegen eine *lebhaftere* und *klare* Erlebnisform. Andererseits müßten alle therapeutischen Methoden, die die *Imaginationskraft* einsetzen, eigentlich auch das Klarträumen einsetzen können. Ich könnte das Klarträumen auch leicht in die Kognitive Verhaltenstherapie integrieren, genauso wie in die JUNGsche Tiefenpsychologie; bei der JUNGschen Tiefenpsychologie mit ihrem Ziel der *Individuation*, der Anpassung des Ichs an die Realität, der Anpassung des Ichs an das Selbst, der Integration bzw. der Ganzwerdung der Persönlichkeit. Natürlich kann auch das Klarträumen dazu verwendet werden, dieses Ziel zu verfolgen oder anzustreben. Man kann das Klarträumen zum Erreichen sehr unterschiedlicher Ziele einsetzen, therapeutischer und anderer Ziele. Jedenfalls glaube ich, daß es tatsächlich an sehr viele therapeutische Techniken angepaßt werden kann. Einige Anwendungsformen leuchten dabei mehr ein als andere oder drängen sich mehr auf als andere bzw. bei einigen Techniken ist die Anwendung plausibler als bei anderen.

THOLEY: Ja, ich bin auch dieser Meinung. Das Beispiel mit der Befreiung von wiederkehrenden Alpträumen, das ich vorher dargestellt habe, kann man auch in die Sprache der Kognitiven Verhaltenstherapie übersetzen [man denke an die sogenannte „Reizkonfrontation“.] Denn, um mich mit der Angst in Alpträumen zu konfrontieren, muß ich nicht unbedingt analysieren oder aufdeckend vorgehen, also nicht den Traum interpretieren oder „etwas Unbewußtes bewußtmachen“. Vom tiefenpsychologischen Standpunkt aus wird es etwas komplizierter. Denn dann muß ich unterscheiden, ob der Konflikt, der zur psychischen Störung geführt hat, noch besteht oder nicht, ob es sich um einen intrapsychischen oder einen psychosozialen Konflikt handelt usw. - meistens wirken diese Konfliktformen zusammen. Man muß

hierbei noch sehr differenzierte Unterscheidungen treffen, da es hierbei viele Möglichkeiten von unterschiedlicher Konfliktarten gibt. Ich habe nur die einfachsten Formen genannt, bei denen aber das Klarträumen eine sehr effektive Technik sein kann, insofern Klarträumer durch geeignete Verhaltensweisen des Traum-Ichs während des Träumens ihre Ängste im Traum- und Wachleben rasch und nachhaltig abbauen können.

HOLZINGER: Das bringt uns auch gleich zu der nächsten Frage: Kann das Klarträumen jemandem schaden bzw. kann es für manche Personen schädlich sein, klarzuträumen?

THOLEY: Ich bin der Meinung - und das sage ich jetzt in etwas übertriebener Form -, daß das Klarträumen an sich weder nützlich noch schädlich ist. Es kommt im wesentlichen darauf an, *wie sich das Traum-Ich in diesen Träumen verhält*. Natürlich würde ich das Klarträumen insgesamt eher positiv als negativ bewerten. Wenn man es allerdings nur als eine Form des Eskapismus verwendet, also z. B. um „sex and crime“ oder das Fliegen zu genießen, dann kann sich - und ich kenne diesbezüglich einige Klarträumer - das Ich anfangs ein wenig aufblähen. Aber schwerwiegende andauernde psychische Störungen, die auf das Klarträumen zurückzuführen wären, haben wir in keinem einzigen Fall entdeckt. Andererseits kenne ich einige Klarträumer, die benutzen das Klarträumen nur zum oberflächlichen Vergnügen. Das ist an sich nicht schädlich, aber sie übersehen dabei seine Möglichkeiten zur Heilung und zum Wachstum der Persönlichkeit. Hierzu wäre es notwendig - ich drücke mich nun bildlich aus -, sich Schritt für Schritt vorsichtig tiefer in das Unbewußte hineinzubegeben, zu Beginn nicht zu rasch und zu tief, sonst treten Widerstände in Form von Angsterlebnissen auf. Begibt man sich aber nur allmählich tiefer in das Unbewußte, so macht es nichts aus, wenn man sich zwischendurch „erholt“ und das Klarträumen zu genußvolleren Erlebnissen benutzt. Erhebende Klarträume stellen sich übrigens häufig auch spontan nach einer Konfliktlösung ein.

LaBERGE: Schwerwiegende psychische Erkrankungen, die manche Autoren befürchten, wurden in unseren zahlreichen Untersuchungen mit hunderten von Personen *in keinem einzigen Fall* festgestellt. Eine gewisse Aufblähung des Ichs kann sicherlich anfangs *während* des Klarträumens auftreten. Dies habe ich auch erfahren und in meinem Buch *Lucid dreaming* (1985) beschrieben. Hierbei wurde das Traum-Ich zum römischen Imperator, schaute sich an und sagte: „Das bin ich!“ bevor es zum nächsten Schritt kam, und es sagte: „Ich bin eigentlich nur eine Repräsentation des Selbst“. Und eines Tags ging die Luft aus dem Ego-Raum hinaus, und es begann eine echtere Beziehung zu dem noch unentdeckten Selbst zu gewinnen. Dieses Problem ist sicherlich eine der Fallen, die dazu führt, daß man auf dem Weg stolpert. Ich glaube aber nicht, daß es jemandem schadet, dieses Stolpern zu erfahren; ich glaube eher, daß es pädagogisch bzw. erzieherisch sinnvoll ist. Wenn man also z. B. eine Zeitlang den Fehler begeht, sich im Traum machtgerig zu verhalten. Wenn man im Traum darüber nachdenkt und sich überlegt, was geschieht eigentlich mit mir, gewährt man sich die Möglichkeit, zu lernen und Fortschritte zu machen

und zu wachsen. Ich glaube daher nicht, daß aus dem Klarträumen irgend ein Schaden erwächst.

HOLZINGER: Meine Frage zielte eher darauf ab, zu fragen, ob das Klarträumen für bestimmte Persönlichkeitstypen schädlich ist.

LaBERGE: Ja natürlich, wenn Personen schon pathologisch sind, könnte das Klarträumen ihnen tatsächlich Schaden zufügen. Aber solche Personen würden wahrscheinlich auch nicht zu Parties gehen, für sie wird wahrscheinlich schon das Ausgehen so voller Streß sein, daß sie dies vermeiden bzw. daß es ihnen Schaden zufügen könnte.

Ich glaube, daß es nur ganz wenige Möglichkeiten im Leben gibt, die so sicher bzw. so geschützt sind wie das Klarträumen. Was Schizophrenie betrifft, so bin ich nicht ganz sicher. Ich frage mich übrigens, ob bei diesen das Klarträumen nicht vielleicht sogar hilfreich sein könnte, indem sie die unterschiedlichen Quellen ihrer Erfahrung aufsuchen könnten. Andererseits denke ich z. B. an eine Person, die LSD genommen hatte, und davon monatelang „mitgenommen war“: irgend etwas war mit ihrem Gehirn geschehen und sie hatte sich in einem Zustand befunden, daß alles was geschah, irgendetwas Besonderes bedeutete; diese unrealistischen Phantasien von jemandem, der sich in diesem Zustand befindet, könnte das Klarträumen vielleicht verstärken; das ist es, was uns augenblicklich Sorge bereitet. Wird das Klarträumen allerdings von einem Therapeuten begleitet, könnte die Sachlage anders aussehen. Ich würde sagen: Wenn jemand aus einem bestimmten Grund überhaupt keine Drogen [gemeint sind Halluzinogene] nehmen darf, also wenn jemand keine Drogenexperimente durchführen sollte, dann soll er auch nicht das Klarträumen anwenden; denn wenn er bereits so instabil ist, könnte ein Experiment in dieser Richtung ihn weiter destabilisieren.

THOLEY: Ich kann mich erinnern, daß Jayne GACKENBACH mich einmal deswegen bei einem Interview [auf dem 1. Kongreß der *European Association of the Study of Dreams* in Frankfurt/M., 1987] gefragt hatte, ob man nicht den Realitätsbezug verliert, wenn man die Frage prüft: „Ist dies ein Traum?“ - Das Gegenteil ist der Fall, wie ich schon andeutete. In ähnlicher Weise hast Du ja auch auf die Befürchtung von Jayne GACKENBACH Bezug genommen. [LaBERGE schrieb, 1987, p. 8: „Zu der Frage, ob 'Realitäts-Testen' gefährlich sein könnte, gebe ich zwei Kommentare: Erstens, die genaue Frage für die Induktion von Klarträumen lautet nicht 'Was ist real?', sondern 'Ist dies ein Traum?' bzw. 'Träume ich oder nicht?' (s. THOLEY, 1983, und die Zusammenfassung der Techniken bei LaBERGE, 1985). Der praktische Umgang mit dieser Frage wird zu einem besseren Verständnis des Unterschieds zwischen Tageswahrnehmung und Traumwahrnehmung führen, nicht zu einer Konfusion von beidem.“] Das Klarträumen führt also gerade nicht zu einem quasi-psychotischen Realitätsverlust. Wobei für Personen, die bereits an bestimmten Psychosen wie Schizophrenie leiden, möglicherweise bestimmte Gefahren bestehen könnten. [Aber diese Frage ist zur Zeit umstritten: vgl. hierzu STADLER & KRUSE (1991), die auf eine Parallele zwischen der Überprüfung der Frage zwischen Wachen und Träumen bei Klarträumern und der Überprüfung der

Frage zwischen Wahrnehmung und Halluzination von Psychotikern hinweisen; ferner GREEN & McGREERY (1994), die das Klarträumen als Möglichkeit der Prophylaxe bei schizophreniegefährdeten Jugendlichen betrachten.]

HOLZINGER: Meine nächste Frage ist: Gibt es Personen mit einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur, denen das Klarträumen anzuraten ist, für die es besonders angemessen ist?

THOLEY: Also ich betreibe keine Psychotherapie im engeren Sinn, sondern helfe nur bei der Selbstheilung und beim Persönlichkeitswachstum durch das Klarträumen. Wenn ich merke, daß jemand mit seinen Problemen nicht ohne Begleitung durch andere fertig wird, dann schicke ich ihn lieber zu einem Klinischen Psychologen, der hinreichend eigene Erfahrung im Umgang mit Klarträumen besitzt, wie z. B. zu Norbert SATTLER, einem meiner früheren Mitarbeiter. Psychotherapeuten, die keine ausgiebige Erfahrung im Klarträumen haben, kommen hingegen nicht in Frage. Ich selbst bin in dieser Hinsicht als Forscher eher vorsichtig, weil ich *allen* psychotherapeutischen Ansätzen sehr skeptisch gegenüberstehe. Auch zu Beginn meiner Klartraumforschung waren wir [erfahrene Klarträumer, die neue Methoden prüften] vorsichtig. Um auf Deine Frage zurückzukommen: Ich würde meinen, daß das Klarträumen für die meisten Personen angemessen ist, die nicht unter allzu schweren psychischen Störungen - wie Psychosen - leiden.

LaBERGE: Ja, ich stimme dem völlig zu. Die Leute, die am meisten vom Klarträumen profitieren könnten, wären die sogenannten „normalen Neurotiker“. Jemand, der stabil ist, also keine irrationale Ängste hat, und der versteht, was es bedeutet, Verantwortung für seine eigenen Träume zu haben, kann im Klartraum etwas dazu tun, um zu wachsen. Ich glaube, daß in dieser Beziehung das Klarträumen sehr mit dem Konzept der Selbstheilung übereinstimmt. Ich könnte mir allerdings vorstellen, daß das Klarträumen, wenn es von einem Psychotherapeuten begleitet wird, auch Möglichkeiten birgt, jemanden aus seiner Psychose herauszuführen. Wenn jemand z. B. nicht weiß, was es bedeutet, daß es einen Teil in ihm gibt, dessen er sich nicht bewußt ist oder den er nicht integriert hat, dann wird er sich schwer tun, allein mit dem Klarträumen zu arbeiten und davon zu profitieren oder Hilfe zu finden.

THOLEY: Die meisten Personen, denen ich rasch und nachhaltig helfen konnte, waren Personen, die wiederkehrende Alpträume hatten und hierdurch sogar beruflich stark beeinträchtigt waren. Über einen Fall möchte ich berichten. Es handelte sich um eine etwa sechzigjährige Frau, deren erwachsene Tochter von einem Drogendealer nach Marokko entführt worden war. Der Drogendealer rief danach die Frau von Marokko aus an und sagte am Telefon mit verstellter Stimme: „Hier ist die marokkanische Botschaft. Ihre Tochter ist leider tot“. Die Mutter war durch dieses traumatische Erlebnis natürlich völlig 'niedergeschlagen'. Sie wandte sich an Interpol, die ihre Tochter lebend in Marokko fand. Die Mutter fuhr danach selbst nach Marokko und mit ihrer Tochter anschließend wieder zu Schiff zurück. Aber das traumatische Ereignis hatte die Mutter so erschüttert, daß sie unter schweren Alpträumen litt und sie nicht mehr fähig war, ihren Beruf auszuüben - sie hatte zuvor in

der Krankenpflege gearbeitet. In ihren wiederkehrenden Alpträumen hörte sie jeweils das Telefon klingeln und, wenn sie den Hörer abhob, die Nachricht über den angeblichen Tod ihrer Tochter. Es handelt sich hier also um einen Fall, bei dem die angstausslösende traumatische Ursache nicht mehr vorhanden war. Als sie mich um Rat fragte, riet ich ihr, sich im Traum mit dem Anrufer auseinanderzusetzen. Bereits in der gleichen Woche beim nächsten Alptraum hob sie den Hörer ab und sagte dem Anrufer: „Hören Sie auf, mich weiter zu belästigen! Ihre Anrufe sind sinnlos; die Geschichte ist doch längst vorbei!“ Daraufhin verschwanden diese Alpträume für immer. Sie träumte zwar noch einmal von der Fahrt nach Marokko, wobei ihr Schiff zu versinken drohte und sie aufgefordert wurde, das Schiff deshalb zu verlassen. Sie rief aber mutig: „Nein! Ich werde nicht untergehen!“, worauf sich das Schiff wieder aus den Fluten erhob.

Sie konnte seither auch mit allen Ängsten im Wachleben besser umgehen und ihren Beruf wieder ausüben, wobei sie die mutige Strategie, die sie sich in ihren Klarträumen erworben hatte, auch für das Wachleben übernahm.

Dies zeigt, daß man im Schutz des Klartraums leichter die Selbstzuversicht erwerben kann als im Ernstfall des Wachlebens; andererseits erfolgt die Planung für das Verhalten im Klartraum zumindest bei ungeübten Träumern meist im Wachzustand. Ich beziehe mich im übrigen im allgemeinen meist auf Traumserien. Dazu will ich ein zweites Beispiel skizzieren. Eine meiner Studentinnen hatte wiederkehrende Alpträume, in denen sie von einer unbekanntem riesigen bedrohlichen Figur erschreckt wurde. Gleich in der ersten Woche, nachdem sie von mir gehört hatte, daß man sich mit bedrohlichen Traumgestalten auseinandersetzen sollte, überwand sie im folgenden Alptraum ihre Angst und fragte die furchterregende Traumgestalt: „Wer sind Sie, was wollen Sie von mir?“. Die Traumgestalt wurde daraufhin kleiner, verlor ihre Bedrohlichkeit, und erwiderte: „Wieso? Du hast uns doch bestellt, für Deine Ängste!“ Die Träumerin hatte unmittelbar danach einen erhebenden Flugtraum, während die Alpträume danach für immer verschwanden, obwohl die Träumerin zunächst nicht wußte, was der Traum symbolisierte. Dies erfuhr sie erst später, als ihr im Traum statt einer symbolischen Alpträumfigur der kürzlich verstorbene Vater erschien, dessentwegen sie in ihrem Wachleben in eine schwere psychische Krise geraten war. In dem betreffenden Traum söhnte sie sich mit dem Vater aus und nahm danach freundlich Abschied von ihm. Dies war zwar ein schmerzliches Erlebnis während des Traums, aber es war zugleich hilfreich für ihr Wachleben, in dem sie sich nicht mehr ängstlich und traurig, sondern mutig und frohsinnig zeigte. Im Traum hörte sie dann eine Stimme, die sagte: „Fortan sollst du nicht mehr *Cordula* (Herzchen), sondern *Laetitia* (Freude, Frohsinn) heißen.“ Was diese lateinischen Wörter bedeuten, erfuhr sie erst später über Bekannte. [Sie hatte andererseits während ihrer Jugend Lateinunterricht.]

Wie dieser hier nur kurz skizzierte Fall zeigt, ist es für die Arbeit mit Träumen wichtig, sich auf Traumserien zu beziehen. Dies gilt insbesondere, wenn Traumhalte von einem „transphänomenalen dynamischen System“ (LEUNER, 1962) bzw. einem „System verdichteter Erfahrungen“ (GROFF, 1978) beeinflusst werden. Dann

gelangt man in Träumen von einem aktuellen Konflikt zu einem Kernkonflikt, der manchmal auf Erfahrungen in der frühen Kindheit zurückzuführen ist. Ich will dies wiederum an einem kurzen Beispiel erläutern. Einer meiner Studenten, der kurz vor der Diplom-Prüfung stand, ging in der Vorbereitungszeit für diese Prüfung häufiger zu einem Baggersee baden. Er hatte zunächst folgenden Traum: Er lag am Strand des Baggersees, als plötzlich ein Bagger auf ihn los fuhr. Er sprang auf, um zu fliehen, doch der Bagger folgte ihm rasch, wohin auch immer er zu fliehen versuchte. Da er ein geübter Klarträumer war, merkte er, daß er sich im Traum befand; er blieb stehen und fragte den Bagger, wer er sei und was er wolle. Da verwandelte sich der Bagger in einen seiner Prüfer, vor dem er am meisten Angst hatte. Dieser sagt ihm in befehlendem Tonfall, er solle sich besser für die Prüfung vorbereiten, statt faul am Strand herumzuliegen. Als der Student ihm dies versprach, wurde der Professor freundlich. Der Student folgte dem Ratschlag und seine Prüfungsangst verschwand, insbesondere auch die Angst vor dem betreffenden Prüfer. In einem späteren Klartraum wandelte sich der Professor dann in seinen strengen Vater. Die weiteren Einzelheiten ergaben dann, daß sich in seinen Klarträumen ein allgemeiner Autoritätskonflikt zeigte, der ursprünglich auf einen kindlichen Konflikt mit seinem Vater zurückzuführen war, und sich im Sinne eines Teufelskreises mit anderen Autoritätspersonen, wie seinen Erziehern, Lehrern und Professoren verstärkte. Durch die Versöhnung mit seinem Vater schwanden dann auch die Ängste vor Autoritätspersonen im Wachleben.

Abschließend will ich noch das Beispiel eines meiner eigenen Träume anführen, bei dem sich offensichtlich die psychologischen Widerstände während des Träumens in Form erlebter, gegen mich gerichteter Kräfte zeigten. Ich durchstreifte während des Klarträumens mein Elternhaus, um dort auf frühkindliche Konfliktkonstellationen mit Bezugspersonen zu stoßen. Da merkte ich, daß von einem Zimmer Kräfte ausgingen, die mich daran zu hindern suchten, dieses Zimmer zu betreten [man denke hier auch an das 'verbotene Zimmer' in einigen Märchen, die im übrigen in verschiedener Hinsicht Ähnlichkeit mit Klarträumen besitzen, vgl. ZURFLUH, 1984]. Auf allen Vieren kämpfte ich gegen diese Kräfte an, bis es mir gelang, das Zimmer zu öffnen: Dort sah ich meinen zwei Jahre älteren Bruder mit meiner Mutter im Bett liegen. Ich war darüber im Traum in hohem Maß 'geschockt', und führte dieses Erlebnis noch während des Träumens auf eine fortwährende Bevorzugung meines älteren Bruders durch meine Mutter zurück. Um keine Mißverständnisse aufkommen zu lassen: Ich ging natürlich im Traum nicht in die Vergangenheit zurück; es offenbarte sich mir aber in verdichteter Form etwas, was mir vor dem betreffenden Traum nicht bewußt war und mich im Traum auch schmerzlich berührte, aber sehr hilfreich für mein weiteres Persönlichkeitswachstum im Wachleben war.

Auch zeigte mir der Traum deutlich, daß man nicht tatsächlich während des Träumens „ins Unbewußte vordringen kann“, sondern allenfalls durch symbolische Abbildungen etwas in zumeist verdichteter Form über unbewußte Prozesse [die als quasi-phänomenale Konstruktionen zu interpretieren sind] erfahren kann, ähnlich wie man im Wachzustand die physische Wirklichkeit nicht direkt erfahren kann,

sondern auf verkürzte und verzerrte Abbildungen der physischen Wirklichkeit angewiesen ist.

Meine Erörterungen anhand von Fallbeispielen führten mich nun von einfacheren verhaltenstherapeutischen zu tiefenpsychologischen Ansätzen. Ich möchte allerdings nochmals ausdrücklich betonen, daß ich *keinem einzigen* der vielen psychotherapeutischen Ansätze blindlings vertraue, weil alle mir bekannten Ansätze einseitig und darüber hinaus erkenntnistheoretisch naiv sind. Aber wenn ich tiefenpsychologisch - im weiten Sinn des Wortes - vorgehen will, dann rege ich die Klarträumer dazu an, in die „Unterwelt“ hinabzusteigen, z. B. von einem Berg in eine Höhle, oder in die dunkle „Schattenwelt“ vorzudringen, z. B. von einer lichten Wiese in einen dunklen Wald, oder schließlich in die „Vergangenheit zurückzureisen“, z. B. vom gegenwärtigen Wohnort in mein Elternhaus. Dann trifft man eher auf *symbolische Bereiche* als im gewöhnlichen Klartraum, die häufig keinen symbolhaften Charakter haben. Hierzu kam ich zunächst aufgrund eigener Lernprozesse, später durch die ausgedehnte theoretische und empirische Beschäftigung mit verschiedenen Imaginationstechniken (für einen Überblick vgl. SINGER & POPE, 1986).

LaBERGE: Da gibt es noch einen Aspekt, den wir zu diskutieren hätten, die unterschiedlichen Zugänge zur Integration der Persönlichkeit. So gibt es den Dialog mit einer Traumfigur oder die direkte Verhaltensänderung des Traum-Ichs während des Klarträumens.

Was für wen geeignet erscheint, das würde ich noch gerne diskutieren. Bevor wir darauf einsteigen, möchte ich mich auf die PTSD (Posttraumatic-Stress-Disorder)-Patienten beziehen, die sicherlich vom Klarträumen profitieren würden. Denn diese leiden unter der Wiederkehr desselben Traum inhalts. Dies scheint ein ideales Feld zu sein, um zu erkunden, ob man diesen Traum inhaltlich auf irgendeine Art ändern kann. Ich bin mir nicht sicher, ob das Klarträumen das normale Schlafverhalten dieser Patienten fördern könnte. Ein Teil des Grundes, warum diese Patienten so oft aufwachen, ist wahrscheinlich auf das überschüssige Ausmaß an Wachheit, das die PTSD-Patienten in der Nacht erleben, zurückzuführen. Das könnte man unter Umständen umgehen, wenn man die Patienten im Umgang mit *luziden* Träumen unterrichtet.

Dies kann am Fall eines Vietnamveteranen veranschaulicht werden, der vor einigen Jahren zu mir zur Konsultation kam. Er hatte im Krieg etwas getan, für das er sich sehr schämte. Er hatte jemanden gerettet und er wünschte sich sehr, daß er sich in der Folge anders verhalten hätte. Er wurde auch in seinen Träumen von diesem Geschehnis „verfolgt“. Denn er hat immer wieder genau dasselbe im Traum getan, was er vor einigen Jahren tatsächlich getan hatte. Die Idee, die bei ihm dahintersteckte, war, daß man, was damals geschehen war, eben nicht verändern kann. Was er aber nicht bedachte, war, daß man dasjenige ändern kann, was *jetzt* zu tun ist, wenn man weiß, daß es sich um einen Traum handelt. Deshalb habe ich ihm geraten, sich zu visualisieren oder vorzustellen, was er tun würde, wenn er noch einmal mit dieser Situation konfrontiert werden würde! Ich sagte ihm dann, daß er auch im

nächsten Traum, den er erlebte, genau dasjenige, was er jetzt visualisierte, tun sollte. Später hat er mir mitgeteilt, daß er sich tatsächlich so verhalten habe und die betreffende Alptraumfigur danach nicht mehr auftauchte. Für ihn war dies eine hilfreiche Erfahrung. Für Personen, die glauben, daß immer alles so geschehen muß, wie es auch vorher geschehen ist, kann das Konzept des Klarträumens also sehr hilfreich sein, insofern man hierbei in diesem Augenblick etwas anderes, etwas Neues tun kann.

Ich bin mir nicht sicher, ob für Depressive die Klarraumtechnik genauso geeignet ist wie für PTSD-Klienten. Da Depressive im Wachzustand oft kaum etwas tun können, kann für sie das Klarträumen selbst schon eine gewisse Art der Erleichterung bedeuten; erhebende Erlebnisse im Klartraum könnten unter Umständen die depressive Stimmung aufhellen. Aber es ist schwer vorstellbar, wie jemand, der depressiv ist, die psychische Energie aufbringen sollte, um das Klarträumen zu erlernen. Die psychische Energie ist sozusagen ein Schlüsselbegriff in diesem Zusammenhang. Denn die PTSD-Patienten haben eine 'Voraktiviertheit', und dies ist in emotional-motivationaler Hinsicht sehr wichtig, wenn etwas geschieht oder passiert. Was bei der Behandlung von PTSD-Patienten mit Hilfe von Klarträumen schwierig ist, ist die Tatsache, daß sie so viele andere Probleme haben, die sie bewältigen müssen. Ich würde deshalb auch sagen, daß man nicht viel Zeit verstreichen lassen sollte, um mit Hilfe des Klarträumens eine mögliche Wiederkehr von Alpträumen zu unterbinden.

THOLEY: An diese Möglichkeit habe ich auch gedacht. Bei Kriegs-Veteranen, bei Personen, die in Konzentrationslagern traumatische Erlebnisse hatten, oder bei Personen, die aus den zahlreichen Ländern fliehen, in denen Folterungen 'auf der Tagesordnung stehen', ergeben sich sicherlich viele Möglichkeiten der Anwendung des Klarträumens. [Außerdem grenzt auch mein Beispiel von der Frau, deren Tochter von einem Drogendealer entführt wurde, an einen PTSD-Fall.]

Ich möchte auf die Frage von vorhin [was für wen geeignet ist] eingehen und mich auf den *Dialog* mit anderen Traumfiguren beziehen. Das Traum-Ich kann auch ohne Sprache mit einer ihm begegnenden Traumfigur kommunizieren: über den Ausdruck, aber auch über ein quasi-telepathisches Verständnis im Sinne einer Gedankenübertragung zwischen den Traumfiguren. Dies wird sehr häufig beschrieben.

Wenn ich andererseits auch Wert auf den sprachlichen Dialog lege, dann deshalb, weil ich dadurch während des Träumens auf indirekte Weise auch die 'linke Hirnhälfte' verstärkt einschalten will, die für das sprachlich-logische Denken verantwortlich ist, um damit also die Klarheit zu steigern. [Auf diese Weise wird die Interaktion zwischen rechter und linker Hirnhälfte während des Klarträumens so groß wie in keinem anderen bekannten Bewußtseinzustand (siehe HOLZINGER, 1997).]

Mich hat Cecilia GREEN einmal gefragt, ob zwischen den von ihr gesammelten Klarträumen und den von mir beschriebenen ein kultureller Unterschied besteht. Ich habe ihr mitgeteilt, daß dieser Unterschied einfach darin begründet ist, daß ich alle

meine Studierenden ausdrücklich 1. auf die Möglichkeit eines fruchtbaren Dialogs, und 2. auf die Möglichkeit, sich in symbolhafte unbewußte Bereiche zu begeben, hingewiesen habe (vgl. oben). Daß der Dialog mit Symbolfiguren bei den gelenkten Imaginationstechniken, z. B. beim Katathymen Bilderleben, eine geringere Rolle spielt, beruht einfach darauf, daß der Patient hierbei ja bereits mit dem Psychotherapeuten kommuniziert. Dies mag zwar gewisse Vorteile haben, hat aber auf der anderen Seite viele Nachteile. Das Faszinierende beim Dialog im Klartraum ist ja die Tatsache, daß man dort Traumfiguren begegnet, die [z. B. als 'innere Selbsthelfer'] mehr zu wissen scheinen als das Traum-Ich. Das Traum-Ich kann auf diese Weise viel im Klartraum lernen. Aber sogar die ihm begegnenden wiederkehrenden Traumgestalten können viel 'lernen'. Und diese Tatsache verführt erkenntnistheoretisch naive Personen zu okkultistischen Annahmen.

Ich komme jetzt auf die an zweiter Stelle genannte Möglichkeit, in die „symbolhafte Tiefe des Unbewußten“ hinabzusteigen. Je mehr man sich auf diese Weise „ins Unbewußte“ begibt, umso eher kann man sich von unbewußten Konflikten befreien, um so mehr Kräfte werden dann frei zum Persönlichkeitswachstum, was sich zugleich auch in erhebenderen Klarträumen äußern kann.

LaBERGE: Ich möchte noch einmal auf den Fall zurückkommen, von dem wir vorher gesprochen haben, bei dem man mit einer Traumfigur einen Konflikt austrägt. Man beginnt also damit, daß man diese Figur zunächst zurückweist. In weiterer Folge ist die Sache dann ziemlich einfach und klar; man weiß, was man letztlich zu tun hat, nämlich diese Traumfigur zu akzeptieren. Aber was ist zu tun, wenn diese Traumfigur versucht, einen selber zu meiden, dann funktioniert das Akzeptieren ja nicht in dem Sinn wie vorhin dargestellt. Was tut man am besten in einem solchen Fall?

THOLEY: Man kann diese Traumfiguren in bestimmten Bereichen aufsuchen, um sich eventuell mit ihnen anzufreunden. Ich habe mich ja schon auf bestimmte räumliche, zeitliche und andere bildliche Modelle bezogen. Wenn ich mich während des Klarträumens in tiefere Bereiche begeben, oder eine geträumte 'Zeitreise' in mein Elternhaus durchführe oder in finstere Bereiche vorstoße, z. B. einen Wald aufsuche, dann begegne ich häufig bedrohlichen Traumgestalten, die sich von mir abwenden oder sich vor mir zu verstecken suchen. Ich glaube, hier spielt die Autosuggestion oder zumindest die innere Bereitschaft, sich mit den vor mir zurückweichenden Traumfiguren zu konfrontieren und möglicherweise sogar mit ihnen auszusöhnen, eine wichtige Rolle. Man trifft dann auf Traumfiguren der unterschiedlichsten Art, deren Existenz und Verhalten übrigens nicht nur von der Persönlichkeitsstruktur des träumenden Subjekts abhängt, sondern auch von den augenblicklichen Stimmungen, Motivationen, Suggestionen und Verhaltensweisen des Traum-Ichs.

Ich wollte noch etwas aus meiner persönlichen Erfahrung zu der Frage, welches Verhalten in Klartraum schädlich sein könnte, nachtragen. Wenn das Traum-Ich gegen feindlich gesinnte Traumfiguren zu aggressiv vorgeht oder sie gar tötet, kann

dies möglicherweise unangenehme Folgen nach sich ziehen. Es zeigt sich zwar kurzfristig im Traum ein euphorisches Gefühl. Nach dem Aufwachen kann sich dieses Gefühl jedoch in eine tagelang andauernde ängstliche Verstimmung umschlagen.

Man kann sich vom Aggressor distanzieren - gedanklich, sprachlich oder durch räumliche Trennung. Durch einen konstruktiven Dialog gelingt es manchmal, einen Aggressor freundlich zu stimmen. Aber ich erinnere mich an Klarträume, in denen dies nicht möglich und zudem überhaupt nicht sinnvoll war.

Ich wähle als Beispiel einen eigenen Traum, der sich einstellte, als ich mich dazu entschloß, zum ersten Mal etwas über meine Klartraumforschung zu veröffentlichen.

In einem Traum, in dem ich von Anfang an die Klarheit über meinen Bewußtseinszustand besaß, flog ich über eine Straße, in der ich landen wollte. Plötzlich erschien ein bedrohlich aussehender Kerl, der mich auf folgende Weise beschimpfte: „Niemand kann fliegen! Dies ist unmöglich. Es gehört verboten! Ich werde die Polizei rufen.“ Als ich ihn fragte, wer er sei, nahm sein Gesicht die Züge eines Hundes an und er sagte ärgerlich: „Ein Oberhund“! Ich verstand zunächst nicht, was er meinte, bis mir die englische Übersetzung „Topdog“ einfiel. Unter einem Topdog versteht man in der Gestalt-Therapie die verinnerlichten Stimmen autoritärer Persönlichkeiten, den Introjekten der Psychoanalyse ähnlich. Dies wurde mir in dem betreffenden Traum klar. Als ich mit der bedrohlichen Traumfigur trotz ihrer widersprüchlichen Beschimpfungen kommunizieren wollte, schrie sie mich an, daß sie nicht weiter mit mir sprechen wollte. Gleichzeitig nahm sie im Sinne einer Mischfigur die Züge mehrerer Kollegen an, die mir zum damaligen Zeitpunkt die Beschäftigung mit Klarträumen ausreden wollte. Es wurde mir klar, daß der Traum meinen Konflikt zwischen meinem Interesse an der Klartraumforschung, die ich selbst für sehr wichtig hielt, und der Angst vor den zu erwarteten Reaktionen und Sanktionen der behavioristischen Kollegen widerspiegelte. Ich entschloß mich aber bereits im Traum, meine Klartraumforschung fortzusetzen und sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. In diesem Augenblick wuchs ein riesiger Zaun zwischen mir und dem „Oberhund“. Ich flog von dannen, wobei der „Oberhund“ sich in ein winziges Hündchen verwandelte, das dann schließlich vollständig verschwand.

Dieses Beispiel ist wohl unmittelbar verständlich; es veranschaulicht, daß manchmal eine Trennung ohne vorausgehende Versöhnung sinnvoll ist, sowie daß diese Trennung schon allein durch die innere Distanzierung eingeleitet werden kann, wobei ich nicht nur die Distanzierung von der Traumfigur, sondern auch die gleichzeitige Distanzierung von den Ansichten meiner Kollegen im Wachleben verstehe. Bei solchen Traumgestalten handelt es sich aus psychoanalytischer Sicht um Repräsentation von „Introjekten“, aus gestalt-therapeutischer Sicht um Top-Dogs, also um die verinnerlichten Forderungen autoritärer Bezugspersonen. Diese Introjekte bzw. Top-Dogs sind als Fremdkörper in der Persönlichkeit enthalten. Ich finde, daß man sich demnach im Klartraum mit solchen feindlichen Traumfiguren nicht unbedingt versöhnen muß, sondern man kann sich stattdessen von ihnen *dis-*

tanzieren, um sie ohne Gewaltanwendung unschädlich zu machen. Es gibt aber auch bedrohliche Traumfiguren, die Repräsentationen von verdrängten oder abgespaltenen Bedürfnissen der Persönlichkeit sind. Diese Teile sollte man durch Aussöhnung mit den betreffenden Traumfiguren wieder in die Persönlichkeit reintegrieren, um das Persönlichkeitswachstum zu fördern.

Ich habe in diesem Zusammenhang auch die Hypothesen von FARADAY (1980) geprüft und gewisse Übereinstimmungen mit diesen Hypothesen gefunden. Sie stützte sich übrigens auf die gestalt-therapeutischen Ausdrücke der „Top-Dogs“ und der „Under-Dogs“, die mit den psychoanalytischen Begriffen der „Introjekte“ und „abgespaltenen“ Bedürfnissen eine gewisse Ähnlichkeit besitzen. Aber ich muß gestehen, daß all diese Begriffe noch der Präzisierung bedürfen.

HOLZINGER: Wie merkst Du denn im Traum, was ein abgespaltenen Anteil und was ein Introjekt ist?

THOLEY: Zunächst einmal aufgrund des Aussehens sowie des sprachlichen und nichtsprachlichen Verhaltens der Traumfiguren. Introjekte [vgl. das Beispiel mit dem Oberhund] kann man leichter anhand der zumeist unverhüllten autoritären Forderungen der sie repräsentierenden Traumfiguren erkennen als abgespaltenen Persönlichkeitsanteile, die sich als Traumfiguren zumeist in verhüllter Weise äußern. Dies entspricht übrigens der psychoanalytischen These, daß sich das „Verdrängende“ leichter „bewußtmachen“ läßt als das „Verdrängte“. [Die 'Bewußtmachung' ist allerdings zur Reintegration von Persönlichkeitsanteilen nicht notwendig, da dies auch auf der symbolischen Ebene des Klartraums möglich ist. Auf diese Weise kann man Widerstände umgehen, die die Selbstheilung ansonsten stark behindern würden.]

Man kann aber vor allem den Unterschied zwischen Introjekten und abgespaltenen Anteilen der Persönlichkeit auch an den sogenannten *Symbolwandlungen* erkennen (vgl. das Beispiel mit dem 'Oberhund', der die Züge meiner Kollegen annahm). Diese Wandlungen spielen überhaupt eine große Rolle. Ich bin ja schon bei der Diskussion der „transphänomenalen dynamischen Systeme“ bzw. der „Systeme verdichteter Erfahrungen“ auf Wandlungen eingegangen und habe z. B. darauf hingewiesen, daß sich hierbei z. B. eine Autoritätsperson verwandeln kann, wie etwa ein prüfender Professor in den Vater. Hier scheint der Traum auf eine ontogenetisch frühere Stufe zu springen. Geht man freundlich mit Traumfiguren von tierischer Gestalt um, so können diese eine menschliche Gestalt annehmen. Das Erstaunliche ist, daß sich diese Figuren manchmal gemäß der phylogenetischen Entwicklung wandeln: Ich kenne ein Beispiel (eines hier nicht näher zu schildernden Sexualtraums), bei dem sich ein Pilz in eine Schlange, also ein Reptil wandelte; anschließend die Schlange in einen Vogel wandelte, und dieser in einen Prinzen wandelte.

Geht man andererseits aggressiv vor, so kann eine umgekehrte Wandlung eintreten. Z. B. wandelt sich dann eine Vaterfigur in ein Raubtier. Anhand dieser Wandlungen kann man ohne rein kognitive Deutung unmittelbar erspüren, um was für einen Persönlichkeitsteil es sich handelt. [Daß sich die Traumfiguren in der Reihenfolge der Phylogenese wandeln können, hat erstmals C. G. JUNG beschrieben. Er bezog sich

hierbei allerdings auf eine Serie von Träumen. Beim Klarträumen kann sich diese Wandlungen quasi im Zeitrafferstil vollziehen. Auf diese raschen Wandlungen hat LEUNER hingewiesen, wobei er sich auf sowohl auf das Katathyme Bilderleben (1985) bezog als auch auf die Psycholytische Therapie mit Halluzinogenen (1962)].

LaBERGE: Ich würde noch gerne eine Bemerkung zu den Introjekten machen: Verstehst du darunter Anteile, die Du quasi übernommen hast, die aber eigentlich nicht zu Deiner Person gehören, sondern die Du von einer anderen Person übernommen hast, also etwas, was nicht zu Dir selbst gehört? Wenn man abgespaltene Anteile und introjizierte Anteile miteinander vergleicht, so scheint es mir doch ein viel größeres Problem zu sein, etwas nicht zu haben als mich davon zu distanzieren, weil ich mir nicht vorstellen kann, das jemand anderes etwas hat, was ich nicht auch zumindest im Ansatz habe. Das heißt für mich, daß ich alles Menschliche *vor* mir akzeptieren muß, denn es ist auch in gewisser Form *in* mir. Auf diese Weise kann ich auch schwer gestörte Menschen besser verstehen und behandeln. Im Traum begegnet man nun Traumfiguren, mit denen man irgendwie umgehen muß. Was ich damit sagen will, ist: Ich bin mir nicht so sicher, ob es wirklich einen Sinn ergibt, mit einem introjizierten Teil der Person anders umzugehen als mit einem abgespaltenen oder negierten Anteil der Person. Ich bin nicht sicher, ob man sich gegenüber den Traumfiguren, die diese Teile repräsentieren, tatsächlich anders verhalten soll.

THOLEY: Auch ich versuche mich ja mit allen bedrohlichen Traumfiguren zu versöhnen. Bei der Versöhnung mit meinem Vater habe ich durchaus einen Teil seiner Forderungen, die ich für berechtigt hielt, übernommen, aber auch einen Teil seiner unsachlichen autoritären Forderungen zurückgewiesen. Ich habe, in psychoanalytischer Sprechweise, mein introjiziertes Vaterbild quasi *assimiliert*, d. h. an meine Persönlichkeit angepaßt. Aber eine solche Assimilation ist nicht immer angemessen. Ich erinnere nochmals an das Beispiel des Oberhundes, der die Züge meiner Kollegen annahm. In diesem Beispiel wäre - wie ich meine - eine Versöhnung mit der Traumfigur wohl nicht möglich gewesen. Denn der Oberhund gebraucht ja im Traum die gleichen absurden Argumente gegen meine Klartraumforschungen, wie ich sie im Wachleben von meinen Kollegen hören mußte. Ich stand also vor der Entscheidung, die absurden Argumente gegen meine Klartraumforschung zu akzeptieren oder aber meinem eigenen berechtigten Bedürfnis zur Klartraumforschung nachzugehen. Zu letzterem entschied ich mich schon während des Träumens, wobei ich glaube, daß sich durch diesen Entschluß, der sich ja auf mein künftiges Forschen und Publizieren bezog, der Trauminhalt wandelte, wobei mir der Oberhund nichts mehr anhaben konnte. Dieser Traum gab mir erst die Stärke und den Mut, den fortwährenden Sanktionen vieler Kollegen standzuhalten. Als Professor an der Universität Frankfurt stand ich ja zunächst in Deutschland ganz allein da. Nur meine Mitarbeiter und Studenten hielten zu mir. Aber ich hatte, wie gesagt, durch das Klarträumen viel Selbstvertrauen, Mut und Gelassenheit im Sinne emotionaler Stabilität gewonnen, wobei sich - entsprechend der Einschätzung anderer Personen - meine Persönlichkeitsstruktur in dieser Hinsicht radikal geändert hatte. Man gewinnt also durch die Zurückweisung der übertriebenen Forderungen der

Introjekte meist wieder abgespaltene Bedürfnisse oder Persönlichkeitsanteile zurück, die durch die autoritären Forderungen unterdrückt wurden. Dies heißt aber nicht, daß man allen Bedürfnissen jederzeit freien Lauf lassen sollte.

[Gestalttheoretisches Fazit: Erst, wenn eine Person von der psychosozial und/oder innerpsychisch bedingten selbstquälerischen *Spaltung* in kontrollierende und sich gegen die betreffende Kontrolle sträubende Anteile befreit, wird sie zu wahrer Freiheit fähig, und damit ist die Freiheit gemeint, das zu tun, was von der - in die anschauliche Zukunft reichenden - Gesamtlage her gefordert ist.]

Literatur

- FARADAY, A. (1975). *The dream game*. London: Maurice Temple Smith. Deutsche Ausgabe (1980): *Deine Träume - Schlüssel zur Selbsterkenntnis*. Frankfurt: Fischer.
- GACKENBACH, J. & BOSVELD (1989). *Control Your dreams*. Deutsche Ausgabe (1991): *Herrscher im Reich der Träume*. Braunschweig: Auum.
- GACKENBACH, J. & LABERGE, S. (Eds.) (1988). *Conscious mind, sleeping brain. Perspectives on lucid dreaming*. New York, London: Plenum Press.
- GACKENBACH, J. (1987). Clinical and transpersonal concerns with lucid dreaming voiced. *Lucidity Letter*, 6(2), 4-7.
- GREEN, C. & McCREERY, Ch. (1994). *Lucid dreaming*. London: Routledge. Deutsche Ausgabe (1996): *Träume bewußt steuern*. Frankfurt/M.: Krüger.
- GROFF, S. (1978). *Topographie des Unbewußten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- HOLZINGER, B. (1994). *Der luzide Traum*. Phänomenologie und Physiologie. Wien: Wiener Universitätsverlag.
- HOLZINGER, B. (1997). *Der luzide Traum*. Phänomenologie und Physiologie. Wien: Wiener Universitätsverlag (2. überarbeitete Auflage).
- HOLZINGER, B. (ed. 1990). Conversation between STEPHEN LABERGE and PAUL THOLEY, July 1989. *Lucidity Letter*, 9(1), 102-115.
- KOFFKA, K. (1935). *Principles of gestalt psychology*. London: Routledge & Kegan.
- LABERGE, S. & Rheingold, H. (1990). *Exploring the world of lucid dreaming*. New York: Ballantine Books.
- LABERGE, S. (1985). *Lucid Dreaming*. Los Angeles. Deutsche Ausgabe (1987): *Hellwach im Traum*. Höchste Bewußtheit im tiefsten Schlaf. Paderborn: Junfermann.
- LABERGE, S. (1987) Response to Gackenbach. *Lucidity Letter*, 6(2), 8-9.
- LEUNER, H. (1957). Symboldrama, ein aktives, nicht analysierendes Vorgehen in der Psychotherapie. *Zeitschrift für Psychotherapie und Medizinische Psychologie*, 6, 221-238.
- LEUNER, H. (1962). *Die experimentelle Psychose*. Berlin, Göttingen, Heidelberg: Springer.
- LEUNER, H. (1985). *Lehrbuch des Katathymen Bilderlebens*. Bern, Stuttgart, Toronto: Huber.
- NORBU, N & KATZ, M. (1992). *Dream yoga. And the practice of natural light*. New York: Snow Lions Publications. Deutsche Ausgabe (1994): *Traum-Yoga*. Bern, München: Barth.
- REIS, J. (1989). *Affektive Verlaufspphänomene des Klartraums*. Dissertation. Univ. Frankfurt/M..
- REIS, J. (1992). Zusammenhänge zwischen Streßverarbeitungen des Wach- und des Traum- Ichs. *Gestalt Theory*, 14(2), 94-114.

- SCHLAG-GIES, C. (1993). *Untersuchung der Effektivität von Methoden zur Induktion von Klarträumen*. Unveröff. Diplomarbeit. Univ. des Saarlandes.
- Schlag-Gies, C. (1993). *Untersuchung der Effektivität von Methoden zur Induktion von Klarträumen*. Unveröff. Diplomarbeit. Univ. des Saarlandes.
- SINGER, J. L. & POPE, K.S. (Eds.) (1978). *The power of human Imagination*. New York: Plenum. Deutsche Ausgabe: (1978b) *Phantasie und Tagtraum: Imaginative Methoden in der Psychotherapie*. München: Pfeiffer.
- STADLER, M. & KRUSE, P. (1990). In: V. RIEGAS & C. VETTER (EDS.), *Zur Biologie der Kognition*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- STRAUCH, I. & MEIER, B. (1992). *Den Träumen auf der Spur*. Bern, Göttingen, Toronto: Huber.
- TART, C.(1985). Terminology in lucid dream research. *Lucidity Letter*, 3 (1), 82-84.
- THOLEY, P. & UTECHT (1. Aufl.1987, 3. Aufl. 1997 Verlag Klotz, Eschersheim). *Schöpferisch Träumen. Der Klartraum als Lebenshilfe*, Niedernhausen: Falkenverlag. Holländische Ausgabe (1988): *Bewusst Willen Dromen*. Naarden: Strengholt. Ungarische Ausgabe (1991): *Alkotó Alom. Alomkontoll*. Budapest: Fortidotta.
- THOLEY, P. (1977). Der Klartraum. Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung. In W. TACK (Ed.): *Bericht über den 30. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Regensburg, 1976*, 376-378. Göttingen: Hogrefe.
- THOLEY, P. (1980). Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen. *Gestalt Theory*, 2, 175-191.
- THOLEY, P. (1981). Empirische Untersuchungen über Klarträume. *Gestalt Theory*, 3, 21-62.
- THOLEY, P. (1982). Bewußtseinsveränderung im Schlaf. Wach' ich oder träum' ich? *Psychologie heute*, 9 (12), 68-78. Nachdruck in Redaktion Psychologie heute (Ed.) Sonderband 7, 1984, *Grenzfahrungen*, 95-102, Weinheim: Beltz.
- THOLEY, P. (1983). Techniques for inducing and manipulating lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 57, 79-90.
- THOLEY, P. (1984). Facultés cognitives des personnages oniriques en rêve lucide. *Bulletin Oniros*, 9, 2.
- THOLEY, P. (1985). Haben Traumgestalten ein Bewußtsein? Eine experimentell-phänomenologische Klartraumstudie. *Gestalt Theory*, 7, 29-46.
- THOLEY, P. (1988). A model for lucidity training as a means of self-healing and psychological growth. In: J. Gackenbach und S. LABERGE (Eds.): *Conscious mind, sleeping brain. Perspectives on lucid dreaming* (pp.263-287). New York, London: Plenum Press.
- THOLEY, P. (1989a). Consciousness and abilities of dream characters observed during lucid dreaming. *Perceptual and Motor Skills*, 68, 567-578.
- THOLEY, P. (1989b). Die Entfaltung des Bewußtseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit. Vom Träumer zum Krieger, *Bewusst Sein*, 1(1), 25-56.
- THOLEY, P. (1989c). Overview of the developmemt of lucid dream resarch in Germany. *Lucidity Letter*, 8 (2). 1-30.
- THOLEY, P. (1990a). Der Klartraum als ein Weg zu schöpferischer Freiheit. In: A. RESCH (Ed.) *Veränderte Bewußtseinszustände, Träume, Trance, Ekstase* (S.199-242). Innsbruck: Resch Verlag.
- THOLEY, P. (1993). Blickvarianten im Wach- und Traumzustand. In A. LISCHKA (Ed.), *Der entfesselte Blick* (S.150-197). Bern: Benteli.
- THOLEY, P. (1993b). *Klarträumen gegen nächtliche Schreckbilder*. In: Wie werden aus Monstren Menschen? Forschungsprojekt des Österreichischen Bundesministeriums für Wissenschaft und Forschung. *Manuskripte (Zeitschrift für Literatur)* 121, 38-49.
- THOLEY, P. (1995a). Vom Trübtraum zum Klartraum. *Respect*, 2 (1), 18.

- THOLEY, P. (1995b). L'induction de la lucidité onirique. Une expérimentale évaluation. *Bulletin Oniros*, 43 (1), 20-22.
- TULKU, TARAB XI (1989). A buddhist perspective on lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 8, No.2, 47-57.
- TULKU, TARTHANG (1978). *Openess mind*. Berkeley: Dharma Publishing.
- UTECHT, K. (1986). *Einige Voraussetzungen zum Erlernen des Klarträumens*. Unveröffent. Diplomarbeit. Univ. Frankfurt/M..
- VAN EEDEN, F.(1913). A study of dreams. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 26, 431-261.
- WOLF, F. E. (1994). *The dreaming universe*. New York: Simon & Schuster. Deutsche Ausgabe (1995): *Die Physik der Träume*. Berlin: Byblos.
- ZURFLUH, W. (1984). *Märchen als Schlüssel zu den Quellen der Nacht*. Geesthacht bei Hamburg: Wolkenator.

Anschrift der Verfasserin und der Verfasser:

Dr. Brigitte Holzinger
Roßauer Lände 33/41
A-1090 Wien

Stephen LaBerge, Ph.D.
Stanford University
The Lucidity Institute
2555 Park Boulevard, Suite 2
USA - Palo Alto, CA 94306

Prof. Dr. Paul Tholey
Dresdnerstr. 5
D-61118 Bad Vilbel-Gronau,