

Klarträume im Dienst der psychischen Heilung und der Persönlichkeitsentfaltung

Paul Tholey (1937–1998)¹

Zusammenfassung

Klarträume sind solche Träume, in denen die träumende Person weiß, dass sie träumt, sich im Vollbesitz ihrer intellektuellen und motivationalen Fähigkeiten fühlt und sich klar an ihr Wachleben erinnert. Der Beitrag beschreibt verschiedene Techniken zur Herbeiführung von Klarträumen sowie deren Relevanz für das psychotherapeutische Arbeitsfeld.

Mit dem Nachdruck dieses Beitrags des Gestalttheoretikers und Klartraumforschers Paul Tholey (1937–1998) rufen wir ein besonders fruchtbares Anwendungsfeld der experimentellen Phänomenologie in Erinnerung. Den unmittelbaren Ertrag dieser Forschungen für die Gestalttheoretische Psychotherapie sehen wir nicht darin, dass TherapeutInnen und KlientInnen die Klarraumtechnik – sofern sie sie nicht spontan beherrschen – unbedingt erlernen sollten. Vielmehr konnten aus der Erforschung des Klartraums mit Hilfe experimentell-phänomenologischer Methoden eine Reihe von Erkenntnissen gewonnen werden, die für die Psychotherapie auch außerhalb der Anwendung der Klarraummethode wichtig sind. Phänomenologische Experimente unterstützen die Hypothese, dass eine versöhnliche Interaktion des Traum-Ichs mit bedrohlichen Traumfiguren zur Lösung innerseelischer oder psychosozialer Konflikte und zum Persönlichkeitswachstum beitragen kann. Ein entsprechendes Selbstheilungsprogramm wird dis-

kutiert. Die Einsicht in die Angemessenheit einer konstruktiven, gewaltfreien Auseinandersetzung nicht nur mit Traumgestalten, sondern generell mit Wesen, denen man phänomenal begegnet (wozu auch das eigene Ich „im inneren Dialog“ gehört), halten wir für einen besonders wertvollen Beitrag auch zur Praxis der Gestalttheoretischen Psychotherapie.

Dass solche Erkenntnisse nicht des Rückgriffs auf okkulte oder esoterische Vorstellungen bedürfen, zeigt Tholey in diesem Aufsatz mit dem Verweis auf die kritisch-realistische Alternative eindrücklich.

Zum Begriff des Klartraums

Klarträume sind solche Träume, in denen man völlige Klarheit darüber besitzt, dass man träumt und gleichzeitig im Besitz seiner normalen Gedächtnis-, Verstandes- und Willensfunktionen handelnd in das Traumgeschehen eingreifen kann. Paradox ausgedrückt: Man schläft (in der äußeren Welt) und wacht zugleich (in der inneren Welt).

Wie kann man sich ein erstes Bild von einem Klartraum machen? Ganz einfach: Man stelle sich vor, dass alles, was man im Augenblick sieht, hört, fühlt, kurz alles, was man augenblicklich wahrnimmt, bloß erträumt ist. So echt und wirklichkeitsgetreu können im Klartraum die Dinge, die gesamte Szenerie, einschließlich des eigenen Körpers erscheinen.

Traumbeispiel

Allerdings können Klarträume auch phantastische und symbolisch Inhalte aufweisen. Zur Erläuterung ein Beispiel:

„Ich werde von einem Tiger verfolgt: ich empfinde Angst. Plötzlich kommt es mir merkwürdig vor, dass es in der hiesigen Gegend Tiger geben soll. Nach einer kurzen Phase des Zweifels kommt mir der Gedanke, dass ich mich im Traum befinden müsse, worauf ich meine Flucht erleichtert fortsetze. Einige Augenblicke später fällt mir ein, dass ich nicht fliehen muss, da mir ja ein Traumtiger gar nichts anhaben kann. Jetzt überlege ich mir, was ich tun soll. Einerseits habe ich Interesse daran, einen angenehmen Flug zu starten, andererseits möchte ich den Tiger ansprechen. Also lasse ich ihn an mich herankommen und frage ihn: ‚Wer bist du?‘. Der Tiger schaut verdutzt und verwandelt sich dann in die Gestalt meines verstorbenen Vaters.

Als ich ihn frage, was er wolle, macht er mir mit drohenden Gebärden Vorwürfe der verschiedensten Art. Ich weise zwar einige Vorwürfe als übertrieben zurück, halte andere aber auch für berechtigt und entschlief mich dazu, mein Wachleben entsprechend zu ändern. Im gleichen Augenblick wird mein Vater freundlich und wir reichen uns die Hand zur Aussöhnung. Ich frage ihn, ob er mir helfen könne. Er ermutigt mich, meinen Weg allein zu gehen. Dann scheint er meine eigene Gestalt anzunehmen und in mich

¹ Erstveröffentlichung 1991 in *TW Neurologie Psychiatrie*, 7(8), 558–570. Der Text war zur Wiederveröffentlichung in Tholey 2018 vorgesehen, konnte dort jedoch wegen Überschreitung des Inhaltsvolumens nicht aufgenommen werden.

hineinzuschlüpfen. Ich fühle mich wie erlöst und wache danach auf.“

Merkmale des Klartraums

Dieses Beispiel, auf das wir später zurückkommen werden, eignet sich dazu, verschiedene Kriterien der Klarheit zu unterscheiden:

- die Klarheit über den Bewusstseinszustand, in dem man sich befindet,
- die Klarheit über die Entscheidungsfreiheit, dies oder jenes zu tun,
- die Klarheit des Bewusstseins, im Gegensatz zur Trübung, Verwirrtheit oder Einengung des Bewusstseins,
- die Klarheit der Wahrnehmung dessen, was man im Traum sieht, hört, fühlt, riecht und schmeckt (im phänomenologischen Sinn),
- die Klarheit der Erinnerung an das Wachleben, darüber wer man ist, was man sich für diesen Klartraum vorgenommen hat usw.,
- die Klarheit der Erinnerung an den Traum.

Man beachte, dass sich das letzte Kriterium im Gegensatz zu den vorausgehenden nicht auf das Erleben während des Traums, sondern auf die Möglichkeit seiner Vergegenwärtigung nach dem Aufwachen bezieht.

In der Literatur findet man manchmal auch den im Anschluss an den von van Eeden (1913) eingeführten englischen Ausdruck „lucid dream“ den Terminus „luzider Traum“. Leider wird dieser Ausdruck aber nicht einheitlich gebraucht. Viele Autoren sprechen bereits von einem „luziden Traum“, wenn nur das erste Kriterium der Klarheit erfüllt ist, wenn man also während des Träumens weiß, dass man träumt.

Dies ist aber nicht zweckmäßig, weil sich durch dieses Wissen im Allgemeinen die Qualität und Struktur des Traums noch nicht grundlegend ändert. Erst wenn das zweite Kriterium erfüllt ist, wenn man also weiß, dass man



Fotocredit: Antoni Shkraba_pexels

nach eigenem Entschluss handelnd in das Traumgeschehen eingreifen kann, kommt es im Allgemeinen zur vollkommenen Umstrukturierung des Traumgeschehens. Man vergleiche dazu das Traumbeispiel, in dem die Klarheit über den Traumzustand allein noch nicht zu einer wesentlichen Veränderung geführt hat, sondern erst die Klarheit über die unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten des Traum-Ichs.

Da bei Erfüllung der beiden ersten Kriterien zugleich auch fast immer die anderen Kriterien erfüllt sind, liegt es aus empirischen Gründen nahe, die genannten Aspekte der Klarheit als notwendige Kriterien für den Begriff des Klartraums auszuwählen. Hierfür sprechen auch pragmatische Gründe, da sich bei Erfüllung dieser Kriterien auch die für die Forschung relevanten phänomenologischen Experimente durchführen lassen, auf die wir noch eingehen werden.

Wir wollen abschließend noch einen weiteren Aspekt der Klarheit nennen, den wir zwar nicht zu den notwendigen Kriterien rechnen, der aber speziell im Hinblick auf die Diagnostik und Psychotherapie von großer Bedeutung ist:

- die Klarheit über die Symbolik während des Träumens.

In dem geschilderten Traumbeispiel kommt es zu dieser Klarheit erst durch die Symbolwandlung, speziell die Wandlung des Traumtigers in die Vaterfigur sowie den daran anschließenden Dialog des Traum-Ichs mit dieser Figur.

Techniken zum Erlernen des Klarträumens

Schon seit alters gibt es Berichte über Klarträume oder ähnliche Phänomene. Sie reichen bis zu den tibetanischen Yogis zurück, wo das Klarträumen als eine wichtige Ausgangsbasis für andere höhere Bewusstseinszustände angesehen wurde. Auch gab es vereinzelte Berichte in der westlichen Kultur und Wissenschaft, doch wurden sie nicht ernst genommen und waren in der modernen Psychologie bis Mitte der siebziger Jahre noch fast gänzlich unbekannt.

Die systematische Klartraumforschung, die nicht nur die moderne Traumwissenschaft, sondern auch die gesamte Bewusstseinsforschung mit ihren angrenzenden Wissenschafts- und Anwendungsbereichen revolutionierte, entwickelte sich zunächst in Deutschland, anschließend in England sowie den USA und wird mittlerweile weltweit betrieben.

Reflexionstechnik

Entscheidend war die Entwicklung von Techniken zum Erlernen des Klarträumens. Eine erste brauchbare Technik, die heute noch als einfachste wirksame Methode zur Herbeiführung von Klarträumen gilt, wurde von uns an der Universität Frankfurt bereits im Jahr 1959 entwickelt. Sie beruht auf folgendem Grundgedanken:

Wenn ich bereits im Wachzustand eine kritisch-reflektierende Einstellung gegenüber meinem eigenen Bewusstseinszustand einübe, in dem ich mich frage, ob ich wache oder träume, dann überträgt sich diese Grundeinstellung auch auf den Traumzustand im Schlaf. Treten dann ungewöhnliche Ereignisse auf, kann ich erkennen, dass ich träume (Tholey 1980; 2018).

Diese Reflexionstechnik wurde folgendermaßen erweitert:

1. Stellen und überprüfen Sie mehrmals am Tage die Frage, ob Sie wachen oder träumen,
 - wobei Sie sich intensiv vorstellen, dass Sie sich im Traumzustand befinden,
 - wobei Sie nicht nur das gegenwärtige, sondern auch das vorausgehende Geschehen auf ungewöhnliche Erlebnisse oder Erinnerungslücken untersuchen,
 - grundsätzlich immer dann, wenn Sie traum-ähnliche Geschehnisse

erleben, insbesondere dann, wenn diese für Ihre eigenen Traumerlebnisse (besondere Situationen oder Emotionen) charakteristisch sind!

2. Nehmen Sie sich vor, nach der Erkenntnis des Traumzustands zunächst eine bestimmte Handlung (unauffällige Bewegungshandlungen genügen) durchzuführen!

3. Schlafen Sie mit dem Gedanken ein, dass Sie einen Klartraum haben werden! Bewahren Sie aber Geduld, wenn sich der erste Klartraum nicht allzu schnell einstellt!

Bei konsequenter Anwendung dieser Technik stellt sich der erste Klartraum — bei großen interindividuellen Unterschieden — im Durchschnitt (Medianwert) nach vier bis fünf Wochen ein.

Mnemotechnische Induktion

Garfield (1980) empfiehlt zur Erzeugung von Klarträumen, sich vor dem Schlafen zu suggerieren, sich bei ungewöhnlichen Erlebnissen der Tatsache bewusst zu werden, dass man träumt.

Dieser kaum effektiven Suggestionstechnik von Garfield hat LaBerge (1987) seine aufwendige MILT (Mnemotechnische Induktion luzider Träume)-Technik gegenübergestellt, die er folgendermaßen beschreibt:

4. Wenn Sie frühmorgens spontan aus einem Traum erwachen, rufen Sie sich den Traum in Erinnerung, bis Sie ihn wirklich behalten

5. Kurz bevor Sie wieder einschlafen, sagen Sie sich: „Wenn ich das nächste Mal träume, will ich daran denken, zu erkennen, dass ich träume.“

6. Versetzen Sie sich bildhaft in Ihren gerade geträumten Traum zurück; nur stellen Sie sich vor, dass Sie sich bewusst sind, zu träumen.

7. Wiederholen Sie die Schritte zwei bis drei, bis Sie das Gefühl haben, Ihre Absicht ist jetzt eindeutig umrissen und fest verankert oder bis Sie einschlafen.

Verschiedene ausländische Untersuchungen (z. B. Levitan 1989), haben gezeigt, dass unsere Reflexionstechnik die einfachste und wirksamste Induktionstechnik ist, die ohne Zusatzgeräte auskommt, während die Autosuggestionstechnik allein keine Wirkung zeigt.

Einsatz von Induktionsgeräten

Rascher, aber auch mit größerem Aufwand, können Klarträume durch spezielle Induktionsgeräte herbeigeführt werden. Diese registrieren über Hirnströme (EEG) und Augenbewegungen (EOG), wann ein Schläfer träumt, und senden ihm dann geeignete Signale, die ihn erkennen lassen, dass er träumt, ohne dass er dabei aufwacht.

Besonders fruchtbar für die moderne Traumforschung war die Entdeckung, dass der Träumer auch über einen vorher festgelegten Augenbewegungscode objektiv registrierbare Signale an die Apparatur zurücksenden kann. Ein solches Biofeedbackgerät zur Induktion von Klarträumen wurde von Jack Reis, einem Mitglied unserer Arbeitsgruppe, entwickelt und erfolgreich angewandt (Reis 1989).

Die bisher skizzierten Induktionsmethoden führen zu Klarträumen während der REM-Phasen, wobei sich beim Einsetzen der Bewusstheit im Traum die elektrischen

Potentiale des EEG und des EOG geringfügig den entsprechenden Potentialen im physiologischen Wachzustand annähern.

Hypnagoge Induktionstechniken

Wir haben nun auch eine Reihe von hypnagogen Induktionstechniken entwickelt, bei denen man während des Einschlafens die Klarheit über den Bewusstseinszustand bewahrt (Tholey 1982; Tholey 1983). Diese Techniken führen entweder über hypnagoge Bilder (Bild-Techniken) oder über außergewöhnliche Körper- bzw. Ich-Erfahrungen (Körper- und Ichpunkt-Techniken) in den Klartraumzustand, der sich phänomenologisch und physiologisch nur in der Anfangsphase von den übrigen Klarträumen unterscheidet.

Die hypnagogen Techniken haben den Vorteil, zu ganz bestimmten Zeiten Klarträume herbeizuführen und im Extremfall während der gesamten Schlafphase die Klarheit zu bewahren, was schon seit über tausend Jahren von tibetanischen Yogis und in diesem Jahrhundert von dem Anthroposophen Rudolf Steiner behauptet wurde.

Unsere bisherigen Befunde stehen im Einklang mit der Behauptung, dass eine solche „Bewusstseinskontinuität“ tatsächlich zu erreichen ist (ohne dass wir damit die metaphysischen Spekulationen der tibetanischen bzw. anthroposophischen Lehre teilen).

Außerkörperliche Erfahrungen ohne okkulte Spekulationen erklärbar

Bei den Körper-Techniken treten auch sog. außerkörperliche Erfahrungen bzw. OBE („out-of-body experiences“) auf, bei denen der



Fotocredit: Miftah Rafli Hidayat_ pexels

Eindruck entsteht, dass man mit einem Zweitkörper (dem „Astral-leib“, wie er in der okkulten Literatur genannt wird) den physischen Körper verlässt. Doch handelt es sich, wie unsere experimentell-phänomenologischen Versuche eindeutig ergaben, bloß um halluzinatorische bzw. um pseudo-halluzinatorische Phänomene.

In diesem Zusammenhang möchten wir darauf hinweisen, dass alle im folgenden beschriebenen Phänomene, so erstaunlich sie beim

ersten Eindruck dem Unerfahrenen auch erscheinen mögen, sich zwanglos in das kritisch-realistische Weltbild einfügen und mit Hilfe experimentell-phänomenologischer Methoden intersubjektiv überprüfbar sind (Tholey 1980; 2018), also keinerlei okkulten oder paranormalen Erklärungen bedürfen. Auf die spezielle Bedeutung luzider Träume für die parapsychologische Forschung, die in unseren Untersuchungen nicht betrieben wurde, hat Stephan (1989) hingewiesen.

Phänomenologische Experimente

Die Techniken zum Erlernen des Klarträumens wurden in unserer Frankfurter Forschungsgruppe dazu genutzt, eine Reihe phänomenologischer Experimente durchzuführen, die der Überprüfung psychologischer und psychophysiologischer Zusammenhänge während des Träumens dienen (Tholey 1980; 1981; 2018). Bei solchen Experimenten variieren die Versuchspersonen nach einem von einem Versuchsleiter festgelegten Plan während des Klarträumens ihr Verhalten und registrieren die jeweils beobachteten Effekte unmittelbar nach dem Erwachen.

Auf diese Weise fanden wir heraus, dass die Fixation einer ruhenden Stelle in der Traumszenerie nach wenigen Sekunden zum Erwachen führt (Tholey 1977; 2018), während umgekehrt rasche Augen- und/oder Körperbewegungen zu einer Restabilisierung des Traums führen (Tholey 1983).

Im Gegensatz zu angelsächsischen Forschern, denen es darum ging, bestimmte Korrelationen zwischen der Häufigkeit des Klarträumens und bestimmten Persönlichkeitsfaktoren herauszufinden (Gackenbach 1989), sind wir der Auffassung, dass das Klarträumen an sich weder positive noch negative Effekte hat, sondern dass es darauf ankommt, wie die Klarträume genutzt werden.

Sie zeigen positive Wirkungen, wenn man sich in ihnen seinen Problemen und Konflikten stellt, und können genau die gegenteiligen Folgen haben, wenn man sie ausschließlich gerade zur Flucht vor diesen Problemen nutzt. Damit wenden wir uns keineswegs dagegen, dass sich ein Klarträumer auch den faszinierenden Erfahrungs-

möglichkeiten, die diese Träume bieten, hingibt. Doch kommt es meistens erst zu positiv wirkenden höheren Bewusstseinszuständen, wenn man sich von den psychischen Konflikten befreit hat.

Umgang mit bedrohlichen Traumgestalten

Aufgrund verschiedener Vorversuche gelangten wir zu der Hypothese, dass in der Bedrohung durch feindliche Traumgestalten häufig psychodynamische Konflikte zwischen verschiedenen Teilsystemen der Persönlichkeit oder psychosoziale Konflikte zum Ausdruck kommen, die durch die offene Begegnung und die versöhnliche Interaktion des Traum-Ichs mit der bedrohlichen Gestalt einer Lösung näher gebracht werden können.

Zu diesem Zwecke führten wir sechs getrennte phänomenologische Experimente mit männlichen und weiblichen Studierenden durch. Dabei sollte geprüft werden, welchen Einfluss das Traum-Ich auf die Bedrohlichkeit der feindlichen Traumgestalt hat, wenn es

- sich fürchtet oder sich Mut macht,

- von der Traumgestalt wegblickt oder sie offen anblickt,
- einen unterwürfigen oder versöhnlichen Dialog führt,
- einen aggressiven oder versöhnlichen Dialog führt,
- ein unterwürfiges oder versöhnliches Verhalten zeigt,
- ein aggressives oder versöhnliches Verhalten zeigt.

Wir haben in jedem Einzelversuch nur zwei Formen unterschiedlicher Aktivität verlangt, um die Versuchspersonen nicht zu überfordern. Gemäß unseren aus Vorversuchen gewonnenen Hypothesen war zu erwarten, dass die jeweils an zweiter Stelle genannten Aktivitäten in stärkerem Maß die Bedrohlichkeit einer anderen Traumfigur herabsetzen würden als die an erster Stelle genannten. Dementsprechend wurde auch den Probanden empfohlen, den Traum möglichst mit der zweitgenannten Aktivität zu beenden, um den Traum zu einem positiven Abschluss zu bringen.

Die Hypothesen wurden durch die Ergebnisse bestätigt (Tab. 1). Die Abnahme der Bedrohlichkeit zeigte sich meist sehr deutlich, wobei es häufig zu einem Gestaltwan-

Tabelle 1: Der Einfluß der Aktivität des Traum-Ichs auf die Bedrohlichkeit feindlicher Traumgestalten

Aktivität des Traum-Ichs	Anzahl der Probanden (n)	Zahl der Erfolge ¹	Wahrscheinlichkeit (H) ²
Furcht vs. Mut haben	16	12	.98
Wegblicken vs. Anblicken	15	12	.99
Unterwürfiger vs. versöhnlicher Dialog	17	14	.99
Aggressiver vs. versöhnlicher Dialog	15	12	.99
Unterwürfiges vs. versöhnliches Verhalten	18	15	.99
Aggressives vs. versöhnliches Verhalten	18	10	.67

¹Im Sinne der Hypothese, daß die Bedrohlichkeit der Traumgestalt bei der an zweiter Stelle angeführten Aktivität abnimmt

²Wahrscheinlichkeit für die jeweils geprüfte Hypothese H (Wahrscheinlichkeit für Erfolge > 5). Die Werte wurden gemäß der Bayesschen Statistik berechnet, da Signifikanztestprüfungen inadäquat sind [20]

del von Wesen primitiverer Art zu Wesen höherer Art kam. Man vergleiche hierzu das eingangs genannte Beispiel, in dem sich ein Tiger in eine Vaterfigur verwandelt. Bei aggressivem Verhalten kam es zumeist gerade umgekehrt zu einem Wandel von Wesen höherer Art zu solchen primitiverer Art, z.B. wandelte sich eine Mutterfigur zunächst in eine Hexe, dann in ein Raubtier (für weitere Details s. Tholey 1988).

Selbstheilung durch Klarträume

Auf der empirischen Grundlage der skizzierten Experimente und einer Reihe weiterer Untersuchungen entwickelten wir ein Selbstheilungsprogramm, in dem der Umgang mit bedrohlichen Traumgestalten eine wichtige Rolle spielt. Hierfür stellten wir folgende Empfehlungen zusammen:

- **Konfrontation:** Fliehen Sie nicht vor einer bedrohlichen Traumgestalt, sondern treten Sie ihr mutig, mit offenem Blick entgegen und fragen Sie sie freundlich: „Wer bist du?“, „Wer bin ich?“
- **Dialog:** Versuchen Sie, mit der Traumgestalt einen versöhnlichen Dialog zu führen! Wenn dies nicht möglich ist, führen Sie ein offenes konstruktives Streitgespräch, in dem Sie alle Drohungen und unberechtigten Forderungen zurückweisen, berechnete Forderungen aber akzeptieren!
- **Kampf:** Lassen Sie sich möglichst nicht von der Traumgestalt angreifen. Sobald Sie die Absicht eines Angriffs bemerken, blicken Sie ihr standhaft in die Augen! Ist trotzdem ein Kampf unvermeidlich, versuchen Sie, die Traumgestalt unschädlich zu machen, ohne Sie zu töten! Bieten Sie ihr anschließend die Versöhnung an!

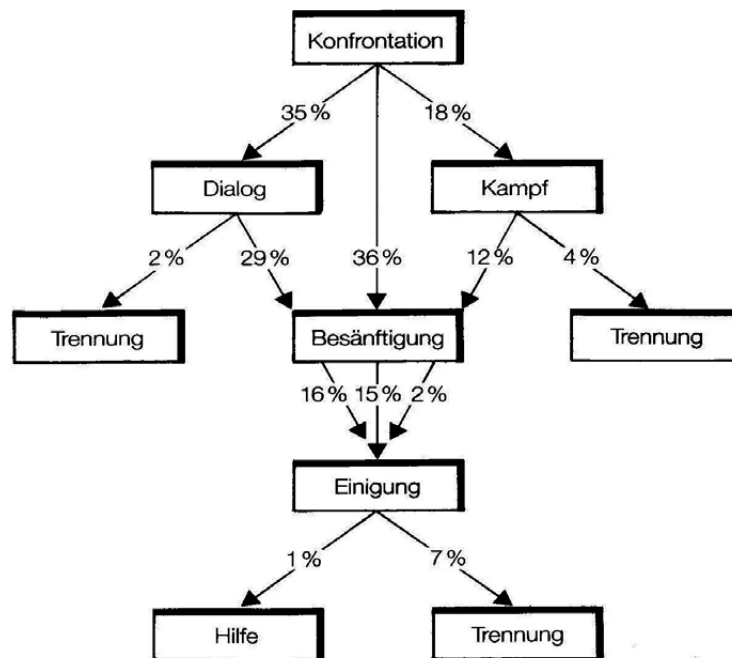


Abb. 3

- **Einigung:** Versuchen Sie durch Ihre innere Einstellung, durch Worte und Gesten eine versöhnliche Einigung mit der Traumgestalt zu erreichen!
- **Trennung:** Ist eine Einigung nicht möglich, distanzieren oder trennen Sie sich – innerlich und äußerlich – von der Traumgestalt! Ist nach der Einigung ein weiteres Zusammenbleiben unmöglich, trennen Sie sich von der Traumgestalt freundlich und gegebenenfalls in Dankbarkeit!
- **Hilfe erbitten:** Haben Sie sich mit einer Traumgestalt versöhnlich geeinigt, können Sie diese um allgemeine oder spezielle Hilfe bitten.

Experimentelle Überprüfung des Selbstheilungsprogramms

Zur Überprüfung des Selbstheilungsprogramms wurden die genannten Ratschläge 62 Studierenden beiderlei Geschlechts vorgelegt, die das Klarträumen nach der eingangs geschilderten Technik erlernt hatten.

Gleichzeitig wurde den Probanden mitgeteilt, dass man bedrohliche Traumgestalten bewusst aufsuchen könne, wenn man sich von helleren nach dunkleren Orten (z.B. von der Wiese in den Wald), von der Oberfläche in die Tiefe (z.B. vom Erdgeschoß in den Keller) oder in die „Vergangenheit“ (z.B. von der jetzigen Wohnung in das Elternhaus) begibt. Dabei sollten die Vpn jedoch nur vorsichtig Schritt für Schritt vorgehen und sich gegebenenfalls von Helferfiguren leiten lassen. Diese trifft man im Gegensatz zu den bedrohlichen Figuren an lichterem und „erhabeneren“ Orten (z.B. auf einem Berg) in der Gestalt einer Figur an, die auch im Wachleben oder in der Mythologie als hilfreich gilt (z.B. als Therapeut, „alter Weiser“, Engel oder Fee).

Insgesamt wurden 282 Klarträume, in denen eine Konfrontation mit bedrohlichen Traumgestalten stattfand, ausgewertet. Die wichtigsten quantitativen Ergebnisse zeigt Abbildung 3. Immerhin konnten aufgrund der Empfehlungen 77 % der

feindlichen Traumfiguren besänftigt, d. h. ihrer Bedrohlichkeit völlig beraubt werden.

Fast alle Versuchspersonen, die die Empfehlungen im Übrigen auch über die Zeit der Untersuchung hinaus berücksichtigten, berichteten über positive Effekte auf ihr Traum- und Wachleben. Wiederkehrende Alpträume wurden rasch und nachhaltig beseitigt, ebenso wie damit verbundene Angst- und Depressions-Symptome im Wachzustand. Positiv ausgedrückt: Die Träume wurden angenehmer, zusammenhängender, durchschaubarer und wurden außerdem besser erinnert, im Wachleben zeigten die Versuchspersonen größere emotionale Ausgeglichenheit, mehr Lebensmut und Toleranz im Zusammenleben mit anderen.

Die hier skizzierten Hauptergebnisse stimmen mit den Ergebnissen ausländischer Untersuchungen, soweit diese mit unseren vergleichbar sind, überein.

Lösung psychischer Konflikte durch versöhnlichen Umgang mit bedrohlichen Traumgestalten

Zur Interpretation der Befunde ist zunächst zu sagen, dass durch die Konfrontation und Einigung mit ursprünglich bedrohlichen Traumgestalten, wie vermutet, psychische Konflikte intra- oder interpersonaler Art erkannt und beseitigt werden können.

Die Konfliktlösung besteht im Fall intrapersonaler Konflikte darin, dass Teilsysteme der Persönlichkeit (z.B. Bedürfnisse, Ziele, verinnerlichte Forderungen) nicht mehr gegeneinander, sondern harmonisch miteinander arbeiten. Eine derartige Lösung kann schon während des Klarträumens zustande

kommen. Wir vertreten ähnlich wie Leuner (1962) die Ansicht, dass Geschehnisse auf der Symbolebene einen unmittelbaren Einfluss auf die symbolisierte psychische Struktur haben.

Bei psychosozialen Konflikten ist die Sachlage verwickelter, da hier die Konfliktlösung ja nicht nur von der Person des Träumers, sondern auch von der (den) mit ihr in Konflikt stehenden Person(en) abhängt. Hier kann der Umgang mit anderen Traumgestalten aber über die Einsicht in die psychosoziale Konfliktstruktur eine wichtige Hilfe zur Konfliktlösung bereitstellen. Zudem stellt sich häufig heraus, dass die psychosozialen Konflikte in enger Abhängigkeit von innerpsychischen Problemen stehen, wobei z.B. die inneren Konflikte nach „außen projiziert“ werden.

In Ergänzung des oben beschriebenen Selbstheilungsprogramms ist noch auf zwei Vorgehensweisen hinzuweisen, die über die empfohlenen Ratschläge zur Interaktion des Traum-Ichs und einer anderen Traumgestalt hinausgehen.

So ist es möglich, die sprachliche Kommunikation mit einer anderen Traumgestalt dadurch verständlicher zu gestalten, dass das Traum-Ich diese davon „überzeugt“, dass sie sich im Traum befindet, so dass auch die andere Traumgestalt „luzide wird“ (vorsichtiger ausgedrückt: sie sich so äußert und verhält, als ob sie luzide wäre).

Der Dialog wird dann eher von symbolischen „Verkleidungen“ befreit und damit für das Traum-Ich verständlicher (Tholey 1989).

Bei der zweiten Vorgehensweise führt man überhaupt keinen Dialog, sondern wählt eine direktere

Methode, indem man mit seinem „Ich-Bewusstsein“ aus dem eigenen Traumkörper hinausschlüpft und in den Körper einer anderen Traumfigur hineinschlüpft. Man erlebt dabei, sich selbst mit den Augen und Gedanken der anderen Traumgestalt zu betrachten, was im Allgemeinen zur größeren Einsicht in die Traumsymbolik führt als die sprachliche Kommunikation (für Beispiele vgl. Tholey 1989). Allerdings erfordert diese Methode mehr Übung.

Gestalttheoretische und tiefenpsychologische Grundlagen

Eine eingehende Darstellung und empirische Begründung unserer theoretischen Vorstellungen, die im Wesentlichen auf einer Verbindung von gestalttheoretischen und (nicht-orthodoxen) tiefenpsychologischen Annahmen aufbauen, ist hier nicht möglich. Sie würde außer den skizzierten Befunden eine detaillierte phänomenologische und konditionalgenetische Analyse von Fallbeispielen erfordern, wobei einerseits die Persönlichkeitsstrukturen und Lebenssituationen der einzelnen Personen und andererseits nicht nur einzelne Klarträume, sondern Serien solcher Träume berücksichtigt werden müssten (Tholey 1988). Wir beschränken uns hier nur auf eine kurze Erläuterung anhand des eingangs angeführten Klartraumbeispiels.

Interpretation des Traumbeispiels

In ihm kommt ein Autoritätskonflikt zum Ausdruck, der letztlich auf der Unterdrückung des sog. Aggressionsbedürfnisses durch autoritäre Erzieher zurückzuführen ist.

Nach gestalttheoretischer Auffassung handelt es sich bei diesem

Bedürfnis, im Gegensatz zur Auffassung von Freud, nicht um einen chaotischen oder zerstörerischen Trieb, sondern um ein lebenswichtiges Bedürfnis nach geistigem und tätigem Eingriff in die Welt. Erst wenn dieses Bedürfnis durch autoritäre Erzieher, deren Forderungen später verinnerlicht werden, „verdrängt“ oder „abgespalten“ wird, wandelt es sich in ein destruktives Bedürfnis, das gegen die eigene Person oder gegen andere gerichtet ist.

Durch weitere Unterdrückung kann ein isoliertes Teilsystem infolge von Rückkoppelungsprozessen immer mehr Energie aufsaugen und sich, wenn wir uns der Ausdrucksweise von Leuner bedienen, zu einem komplexen „transphänomenalen dynamischen Steuerungssystem“ (tdyst) entwickeln, das unser Verhalten und Erleben zumeist in negativer Weise beeinflusst, ohne dass wir uns dessen bewusst sind (Leuner 1962). Ähnliche Auffassungen vertritt Grof (1978) in seiner Theorie der COEX („condensed experiences“)-Systeme.

Aufgrund unserer Experimente stimmen wir weitgehend mit der theoretischen Auffassung dieser Autoren überein, lehnen jedoch ihre LSD-Therapie, von der diese Forscher selbst abgerückt sind, strikt ab. Wir glauben, dass auf der Symbolebene des Klartraums gefahrloser den beschriebenen entstehenden Konfliktstrukturen durch einen versöhnlichen Dialog, wie im eingangs angeführten Beispiel, entgegengewirkt werden kann.

Diesem Beispiel ist noch hinzuzufügen, dass der Alptraum durch aktuelle Autoritätskonflikte ausgelöst wurde, die durch Beseitigung des Kernkonflikts während des Träumens ebenso rasch verschwanden wie zuvor wiederkehrende Alp-

träume ähnlicher Art, in denen außer dem verstorbenen Vater auch andere Autoritätspersonen (zumeilen in der Form von Mischpersonen) auftraten.

Die therapeutische Bedeutung des Klarträumens

Bei schwerwiegenden Störungen sollte die Klartraumtechnik unter Betreuung eines mit dieser Methode vertrauten Therapeuten angewandt werden. So hat der unserer Arbeitsgruppe angehörende klinische Psychologe Norbert Sattler die Klartraumtechnik bereits zur Beseitigung schwerer Depressions- und Angstsymptome sowie psychosomatischer Störungen der verschiedensten Art, wie vor allem Herz- und Atembeschwerden (Asthma), die sich zumeist auch in Angstträumen äußern, angewandt (vgl. auch Tholey 1988).

Von besonderem Interesse bei Halluzinosen

Von speziellem Interesse für die Psychiatrie dürfte es außerdem sein, dass während des Klarträumens fast alle außergewöhnlichen Erlebnisformen spontan auftreten und sogar absichtlich herbeigeführt werden, die bei den Halluzinosen psychisch erkrankter Patienten beobachtet werden.

Allerdings besteht zwischen Klartraumerlebnissen und den Halluzinosen psychisch kranker Personen der entscheidende Unterschied, dass im ersten Fall der halluzinatorische Charakter der Erlebnisse klar durchschaut wird und es sich deshalb bloß um Pseudohalluzinationen handelt, was eine extrem unterschiedliche kognitiv-emotionale Einstellung zu den Erlebnisformen bewirkt. Während die Halluzinationen meist eine negative angsterre-

gende Reaktion bei den Patienten hervorrufen, werden die Klartraumerlebnisse meist als positiv empfunden und können darüber hinaus in kreativer Weise genutzt werden (Tholey & Utecht 1987).

Trotzdem kann unserer Meinung nach wegen der verblüffenden Ähnlichkeit der Erlebnisstrukturen die Klartraumforschung mit Hilfe der experimentell-phänomenologischen Methode in Verbindung mit polysomnographischen Aufzeichnungen wohl einen Beitrag zu einem allgemeineren Verständnis halluzinatorischer Phänomene und damit einen Beitrag zur Psychiatrieforschung leisten.

Psychohygienische Aufklärungsarbeit

Dies gilt zumindest für psychische Störungen, die im Zuge der Verbreitung okkult-magischer Praktiken speziell bei Jugendlichen bedrohlich zugenommen haben und in einer sog. Mediumspsychose enden können. Ein Vergleich zwischen Klartraumerlebnissen und durch magische Techniken hervorgerufenen Phänomene (außerkörperliche Erfahrungen, Stimmenhören usw.) hat deutlich gezeigt, dass diese nicht nur in phänomenologischer, sondern auch in ätiologischer Hinsicht verwandt sind (Stich 1983).

Demgemäß können die durch die Klartraumforschung gewonnenen Einsichten im Sinne einer psychohygienischen Aufklärungsarbeit genutzt werden, die den Gefahren der Okkultismuswelle entgegengewirkt.

Prophylaxe

Die Zukunft des Klarträumens im Dienst der seelisch-körperlichen

Gesundheit liegt jedoch unseres Erachtens in der Möglichkeit, bereits Kinder im schulpflichtigen Alter durch Eltern oder Erzieher in geeigneter Form mit dem Klarträumen vertraut zu machen, um im Sinne der Prophylaxe schwerwiegende Störungen so weit wie möglich gar nicht aufkommen zu lassen, was bereits bei Naturvölkern, wie den Senoi, wenn auch in kulturell abgewandelter Weise, erfolgreich praktiziert wird (vgl. Cramer 1991).

Dies zeigt übrigens, dass die praktische Anwendung des Klarträumens keiner großen theoretischen Vorkenntnisse bedarf, sondern vor allem der frühzeitigen und ausreichenden eigenen Erfahrungen in der bewussten Auseinandersetzung mit der Symbolwelt des Traums. Denn ähnlich, wie man sich durch die aktive Auseinandersetzung mit der Wachwelt von Täuschungen verschiedener Art befreien kann, so vermag man allmählich durch die bewusste Auseinandersetzung mit der Traumwelt diese ihrer symbolischen „Verkleidungen“ oder „Entstellungen“ zu berauben und sich in ihr in gleicher Weise zurechtzufinden wie in der Wachwelt.

Klarträumen als Weg zur Bewusstseins- und Persönlichkeitsentfaltung

In jüngerer Zeit hat sich die Klartraumforschung zunehmend der Untersuchung höherer Bewusstseinszustände (HSC = higher states of consciousness) gewidmet, weil das Klarträumen als günstigste und ungefährlichste Ausgangsbasis zur Herbeiführung solcher Zustände gilt. Die HSC werden in enger Verbindung mit einer Evolution des menschlichen Bewusstseins und einer damit zusammenhängenden kreativen Persönlichkeitsent-

wicklung gesehen (Gackenbach 1989; Tholey 1989).

Zu den HSC gehören z.B. „kosmische Erfahrungen“ von holographischer Struktur des „Einem in Allem und Allem in Einem“, wie sie in fernöstlichen Lehren sowie den mystischen Richtungen aller Großreligionen beschrieben wurden und neuerdings von der sog. Transpersonalen Psychologie untersucht werden.

Im Bereich des Klarträumens spielt auch die anfangs erwähnte Bewusstseinskontinuität während

den Befunden von Riemann (vgl. den Aufsatz in diesem Heft), dass zwischen Länge sowie Intensität von REM-Phasen eine positive Korrelation mit endogenen oder psychogenen Depressionssymptomen besteht. Denn erstens tritt die Luzidität nicht nur in den REM-, sondern auch in Non-REM-Phasen auf, und was noch wichtiger ist: die Traumhalte sind während der Bewusstseinskontinuität von positiver und nicht von negativer Art wie bei depressiven Patienten.

Mit der Entfaltung des Bewusstseins geht meistens eine Persön-



Fotocredit: Anna Shvets_pexels

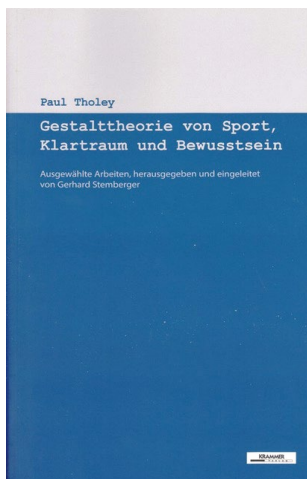
des gesamten Schlafzustands eine besondere Rolle. Sie scheint nach unseren vorläufigen Befunden zu erstaunlich höherer geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit im physiologischen Wachzustand zu führen.

Dieser Sachverhalt ist allerdings weniger erstaunlich, wenn man weiß, dass in diesem Zustand der Körper sich im völligen Entspannungszustand befindet. Die günstige Wirkung der Bewusstseinskontinuität widerspricht auch nicht

lichkeitsentfaltung einher, die man nach den Worten des Gestalttheoretikers Metzger treffend mit dem Übergang von einer ichhaft eingengten zu einer schöpferisch freien Persönlichkeit charakterisieren kann (Metzger 1962/2022). Einen Weg, wie man über die Bewusstseinsklarheit in Träumen dieses Ziel erreichen und vermutlich über die innerseelische Freiheit zur äußeren Freiheit der Gruppe oder Gesellschaft gelangen kann, haben wir an anderer Stelle (Tholey 1989) skizziert.

Literatur

- Bouchet, Christian M., Pierre Weil (1988): *La revolution transpersonelle des rêves*. Lavour: Trismégiste.
- Cramer, C. (1990): Träume, Trance und Tagträume. Heilkräfte der Senoi-Schamanen. *TW Neurologie Psychiatrie* 4(7/8), 544–557.
- Eeden, Frederik van (1913): A study of dreams. *Proceedings of the Society for Psychical Research* 26, 431–461.
- Gackenbach, Jayne, Jane Bosveld (1989): *Control your dreams*. New York: Harper & Row.
- Gackenbach, J., Stephen LaBerge (1988, eds.): *Conscious mind, sleeping brain. New perspectives on lucid dreaming*. New York, London: Plenum Press.
- Garfield, Patricia (1980): *Kreativ Träumen*. Schwarzenberg: Ansata.
- Grof, Stanislav (1978): *Topographie des Unbewußten. LSD im Dienst der tiefenpsychologischen Forschung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- LaBerge, Stephen P. (1987): *Hellwach im Traum. Höchste Bewußtheit im tiefen Schlaf*. Paderborn: Junfermann.
- Leuner, Hanscarl (1962): *Die experimentelle Psychose*. Berlin — Göttingen — Heidelberg: Springer.
- Levitan, Lynne (1989): A comparison of three methods of lucid dream induction. *Night Light* 1(3), 9–12.
- Metzger, Wolfgang (1962/2022): *Schöpferische Freiheit*. Frankfurt/M.: Kramer. 2022: *Schöpferische Freiheit. Gestalttheorie des Lebendigen*. Dritte Auflage, herausgegeben von Marianne Soff und Gerhard Stemberger, Wien: Krammer.
- Reis, J. (1989): Entwicklung einer Biofeedback-Technik zur Induktion von Klarträumen. *Bewußt Sein* 1, 57–67.
- Rieman, Dieter (1990): Traum und Depression. *TW Neurologie Psychiatrie* 4(7/8), 531–543.
- Stephan, C. (1989): Die Bedeutung veränderter Bewußteinszustände für die parapsychologische Forschung. *TW Neurologie Psychiatrie* 3(6), 573–585.
- Stich, K. (1983): *Empirische Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen Klarraumtechniken und magischen Techniken*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Frankfurt/M.
- Tholey, Paul (1977): Der Klarraum. Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung. In: Tack W. (ed.): Bericht über den 30. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Regensburg, 1976. Göttingen: Hogrefe, 376–378. Nachdruck in Tholey 2018, 60–63.
- Tholey, P. (1980): Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen. *Gestalt Theory* 2, 175–191. Nachdruck in Tholey 2018, 64–85.
- Tholey, P. (1981): Empirische Untersuchungen über Klarträume. *Gestalt Theory* 3, 21–62. Nachdruck in Tholey 2018, 86–142.
- Tholey, P. (1982): Bewußtseinsveränderung im Schlaf. Wach' ich oder träum' ich? *Psychologie heute*, 9(12), 68–78.
- Tholey, P. (1982): Signifikanztest und Bayessche Hypothesenprüfung. *Archiv für Psychologie* 134, 319–342.
- Tholey, P. (1983): Techniques for inducing and manipulating lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills* 57, 79–90.
- Tholey, P. (1988): A model for lucidity training as a means of selfhealing and psychological growth. In: Gackenbach J, S. LaBerge (eds.): *Conscious mind, sleeping brain. Perspectives on lucid dreaming*. New York: Plenum Press, 263–287.
- Tholey, P. (1989): Consciousness and abilities of dream characters observed during lucid dreaming. *Perceptual and Motor Skills* 68, 567–578.
- Tholey, P. (1989): Die Entfaltung des Bewußtseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit. *Bewußt Sein* 1, 25–56. Nachdruck in Tholey 2018, 184–229.
- Tholey, P. (1989): Overview of the development of lucid dream research in Germany. *Lucidity Letter*, 8(2), 6–30.
- Tholey, P. (2018): *Gestalttheorie von Sport, Klartraum und Bewusstsein. Ausgewählte Arbeiten, herausgegeben und eingeleitet von Gerhard Stemberger*. Wien: Krammer.
- Tholey P., Kaleb Utecht (1989): *Schöpferisch Träumen. Der Klarraum als Lebenshilfe*. 2. erw. Auflage. Niedernhausen: Falken.



Umfang 304 Seiten / Wien, Jänner 2018 /
Verlag Wolfgang Krammer /
Preis: € 36,- / ISBN: 978 3 901811 76 0
Bestellung: verlag@krammerbuch.at

Paul Tholey Gestalttheorie von Sport, Klartraum und Bewusstsein

Ausgewählte Arbeiten
Herausgegeben und eingeleitet von Gerhard Stemberger

Inhalt: Zur Einführung in Paul Tholeys Arbeiten zu Sport, Klartraum und Bewusstsein (Gerhard Stemberger mit einer biographischen Notiz zu Leben und Werk von Paul Tholey)

I. Gestalttheorie von Sensumotorik, Bewegung und Sport

- Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensumotorik (1980)
- Sensumotorisches Lernen als Organisation des psychischen Gesamtfeldes (1984)
- Prinzipien des Lehrens und Lernens sportlicher Handlungen aus gestalttheoretischer Sicht (1987)

II. Gestalttheorie des Klartraums und der Bewusstseinsveränderung

- Der Klarraum. Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung (1977)
- Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen (1980)
- Empirische Untersuchungen über Klarträume (1981)
- Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein? Eine experimentellphänomenologische Klarraumstudie (1985)
- Bewusstsein, Bewusstseinsforschung, Bewusst Sein (1989)
- Die Entfaltung des Bewusstseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit - Vom Träumer zum Krieger (1989)

III. Zur Gestaltpsychologie und Phänomenologie

- Gestaltpsychologie (1980)
- Deshalb Phänomenologie! Anmerkungen zur experimentellphänomenologischen Methode (1986)

Bezug über die ÖAGP: info@oeagp.at