

# Bewusstsein, Bewusstseinsforschung, Bewusst Sein

Paul Tholey

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

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

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

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

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

# 1. BEWUSSTSEIN

## 1.1 Vorläufige Begriffserläuterungen

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

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

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

---

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

Bewusstsein verlieren lässt (vgl. Metzger, 1965).

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

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

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

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

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

## 1.2 Unterteilungen des Bewusstseins im erkenntnistheoretischen Sinn

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

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

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

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

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

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

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

### 1.3 Veränderte Bewusstseinszustände

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

## 2. BEWUSSTSEINSFORSCHUNG

### 2.1 Der Vorrang der Phänomenologie in der Bewusstseinsforschung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.2 Phänomenologische und „naturwissenschaftliche“ Erforschung des Bewusstseins

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

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

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

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

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

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

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

## 2.3 Phänomenologie und geisteswissenschaftliche Erforschung des Bewusstseins

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

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



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

## 2.4 Ausserwissenschaftliche Zugänge zur Bewusstseinsforschung

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

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

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

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

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

### 3. BEWUSST SEIN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*„Wach sein ist alles.*

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

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

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

*Wach sein ist alles.*

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

*Wach sein ist alles.*

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

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

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

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

## Literatur

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

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