

Bewusstseinsänderung im Schlaf

Wach` ich oder träum` ich?

Paul Tholey

(erstmalig erschienen in Psychologie Heute, Dezember 1982)

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

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

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

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

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

Da beim Klarträumen das Traumgeschehen nicht phantasiert, vorgestellt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Literatur

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

1976.

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