

Jakob Sauerwein

### Das Bewusstsein im Schlaf – Über die Funktion von Klarträumen

2011

<https://doi.org/10.25969/mediarep/16588>

Veröffentlichungsversion / published version  
Zeitschriftenartikel / journal article

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Sauerwein, Jakob: Das Bewusstsein im Schlaf – Über die Funktion von Klarträumen. In: *IMAGE. Zeitschrift für interdisziplinäre Bildwissenschaft*. Heft 13, Jg. 7 (2011), Nr. 1, S. 66–81. DOI: <https://doi.org/10.25969/mediarep/16588>.

#### Erstmalig hier erschienen / Initial publication here:

<http://www.gib.uni-tuebingen.de/image/ausgaben-3?function=fnArticle&showArticle=188>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

#### Terms of use:

This document is made available under a Deposit License (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual, and limited right for using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute, or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the conditions of use stated above.

Jakob Sauerwein

## Das Bewusstsein im Schlaf – Über die Funktion von Klarträumen

### Abstract

A Dream is one of the phenomenons, everybody is able to experience. Dreaming connects the mankind, regardless of ethnological and cultural surroundings. Nevertheless not every Dreamer knows about the possibility of transferring the normal dream into a higher state of mind – the lucid dream. Almost everyone is able to reach this state of consciousness while dreaming. It's possible to overcome the wellknown passivity of a dream and turn it into a conscious, active state of dreaming. The full amount of human creativity can unfold there. What normal dreams can be used for, was shown by the analyses of Freud and Jung, who found out, how dreams are influenced by the waking life and vice versa. Their thoughts were usefull for analyzing the human psyche and finding ways to treat neurosis and psychoses. This functions of a normal dream can not be transferred to a lucid dream. The structure and nature of these vivid, active dreams allows a different view on a potential benefit for the waking life.

Träumen zählt zu den Phänomenen, die alle Menschen gleichermaßen miteinander teilen, unabhängig vom ethnologischen und kulturellen Hintergrund. Dass sich die bekannteste Art zu Träumen, das Phänomenalträumen, in eine höhere Bewusstseinssebene übertragen lässt, wissen dabei nur die wenigsten. Es bietet sich im Phänomenaltraum die Möglichkeit seine eigene Passivität zu überwinden und in einen aktiven Traumzustand, den Klartraum, zu gelangen. Dort entfaltet sich die volle Kapazität menschlicher Kreativität. Der Nutzen des Phänomenalträumens wurde vor allem von Freud und Jung in der Möglichkeit zur Psychoanalyse gesehen. Anhand der Träume wurde versucht, Rückschlüsse auf das Wachleben des Träumers zu ziehen und davon eventuelle Therapieansätze zur Heilung von Psychosen abzuleiten. Diese Funktionen des Phänomenaltraums lassen sich nicht auf den Klartraum übertragen. Die Struktur und Beschaffenheit dieser lebhaften Träume ermöglicht einen praxisorientierten Blick auf einen Nutzen für das Wachleben.

Würde man die Frage nach dem Unterschied zwischen Traum und Realität stellen, so liegt es nahe, dass eine spontane Antwort der meisten Menschen auf das Kriterium des Bewusstseins bzw. des bewussten Erlebens verweist. Realität und ihre Definition hängen stark mit bewusster Wahrnehmung derselben über unsere Sinnesorgane zusammen. Den Traumzustand würde der »durchschnittliche Träumer« eher mit einem Film vergleichen und ihm somit Bewusstsein im Sinne konkreter Situationsrealisierung und aktiven Handlungsmöglichkeiten absprechen. Der Schlaf gilt als imaginäre Leinwand, auf die ein Geschehen projiziert wird, dem der Schlafende nur passiv beiwohnen kann. Dieses Phänomen als ein passives, nicht willentlich beeinflussbares Unbewusstes, wurde vor allem durch die Forschung Sigmund Freuds und C.G. Jung zum Sujet wissenschaftlicher Arbeit gemacht. Beide Autoren legen ihren Fokus dabei auf die Symbolhaftigkeit von Träumen und die damit verbundene Bedeutung für den Träumenden, sobald er sich wieder im Wachzustand befindet. Freud konzentrierte sich dabei besonders auf die These, dass Träume Repräsentationen von unbewussten Wunschvorstellungen sind (vgl. FREUD 1990: 158ff). Sowohl Jung, als auch Freud beschränkten sich in ihren Betrachtungen jedoch nur auf die passive Form des Träumens, sogenanntes Phänomenalträumen (vgl. FLANAGAN 1996: 494).

Die vorliegende Untersuchung soll sich einer Art des Träumens widmen, die den meisten Menschen nur wenig bekannt ist: *Das Klarträumen*. Viele Menschen erfahren dieses lebhaftes Träumen vor allem in ihrer Kindheit, da hier der prozentuale Anteil der REM-Schlafphasen, in denen *Klarträume* entstehen, größer als in höherem Alter ist (vgl. FLANAGAN 1996: 506). Die betroffenen Personen wissen oft nicht, dass es sich um ein erlernbares, ausbaufähiges und wissenschaftlich nachgewiesenes Phänomen handelt, das die Grenzen von Freiheit und Determinismus, Erleben und Vorstellung und Realität und Fiktion verschiebt.

In Ansätzen soll hier versucht werden das Phänomen der Klarträume hinsichtlich seiner Bewusstseinsprozesse zu untersuchen. Die Leitfragen sind dabei die nach dem »Wie« der Bewusstseinsgenerierung im Phänomenaltraum zum Zwecke des »Klarwerdens« bzw. inwiefern es möglich ist, das Bewusstsein des Wachzustandes beizubehalten und mit in den Schlaf zu nehmen. Darauf aufbauend soll geklärt werden, inwieweit der Inhalt von *Klarträumen* subjektiv und nicht deutbar ist. Den Abschluss der Untersuchungen bilden die aus den Ergebnissen resultierenden Erkenntnisse über eine mögliche Funktion von *Klarträumen*. Die These, die ich hier vertrete, ist folgende: *Klarträume* sind aufgrund ihrer subjektiven Wesensstruktur, welche sich aus dem Grad der Bewusstheit und den damit verbundenen Handlungsmöglichkeiten ergibt, nicht interpretierbar im Sinne freudscher Traumdeutung. Als Funktion des Klartraums lässt sich die Selbsterkenntnis, welche eine Funktion des Phänomenaltraums sein könnte, ausschließen. Der natürliche Zweck des Klartraums könnte stattdessen im Umgang mit Angst und Ausprägung psychischer Fähigkeiten, die z. B. zum Erlernen komplexer Bewegungsmuster in verschiedenen Sportarten dienen, zu finden sein.

Im Vorfeld sollen eine Definition des *Klartraums* und ein Blick auf seine kulturelle und wissenschaftliche Genese die Grundlage für die darauf folgenden Untersuchungen bilden.

## 1. Definition des Klartraums

Zum Zwecke der begrifflichen Definition des *Klartraums* soll zunächst eine Abgrenzung zum Begriff des *Traums*, wie er alltagssprachlich verstanden wird, erfolgen. Der Volksmund spricht dann von einem Traum, wenn es sich um Geistestätigkeit des Gehirns während des Schlafes handelt, die mit bizarren, imaginierten Visualisierungen einher geht. Flanagan (1996) nutzt hierfür, wie bereits erwähnt, den Terminus »Phänomenalträumen«. Er bringt ebenfalls an, dass auch dann von Träumen die Rede ist, wenn man sich auf die Geistestätigkeit sowohl im NREM-Schlaf, als auch im REM-Schlaf, bezieht. Nachgewiesen ist, dass sich Träume im Sinne der Phänomenalträume vor allem während des REM-Schlafes konstituieren. Bezieht man die Geistestätigkeit während des NREM-Schlafes in den Traumbegriff ein, so wird er um jene geistige Tätigkeit erweitert, die nicht mit einer Visualisierung verbunden ist bzw. keinen Erlebnischarakter hat. Für die Abgrenzung zum *Klartraum* ist allerdings nur die Erklärung des Phänomenalträumens relevant. Hierzu meint Flanagan, dass es sich bei Phänomenalträumen um Geschehnisse bizarren Inhalts während des Schlafes handelt (vgl. FLANAGAN 1996: 492 ff). Trotzdem, dass er Träume als »evolutionäre Epiphänomene, Hintergrundrauschen« (FLANAGAN 1996: 498) oder »Spandril[e]n« (FLANAGAN 1996: 493) definiert, sind sie für ihn »bedeutungsvoll und bis zu einem gewissen Grade interpretierbar« (FLANAGAN 1996: 499). Besonders hervorzuheben ist eine These, die Flanagan bei Augustinus findet: »In eine moderne Ausdrucksform übersetzt, wären Träume laut diesem Vorschlag Geschehnisse, keine Handlungen [...]« (FLANAGAN 1996: 492). Hier ist die entscheidende Differenzierung bereits aufgegriffen, die einen Phänomenaltraum von einem *Klartraum* unterscheidet: der Faktor der vorhandenen Passivität bzw. nicht vorhandenen Aktivität des Träumenden. Phänomenalträume sind durch die passive Haltung des Träumenden geprägt, während *Klarträume* allein durch dessen bewusste Aktivität charakterisiert sind.

Der Begriff *Klartraum* wurde in erster Linie durch den deutschen Psychologen Paul Tholey geprägt. Er war es auch, der die Differenzierung zum Terminus des luziden Traums beschrieb. Ein luzider Traum ist, wie man es anhand des Namens bereits antizipieren kann, metaphorisch gesprochen ein »deutlich heller beleuchteter Traum« (THOLEY 1997: 29). Das wichtigste Charakteristikum bei der Definition des luziden Traums, ist das Bewusstsein des Träumenden darüber, dass er träumt und sich nicht im Wachzustand befindet. Als weitere Aspekte nennt Tholey eine unbeeinträchtigte Erinnerung an den Luzidtraum nach dem Erwachen (diese ist bei normalen Träumen häufig eingeschränkt und lückenhaft), die zumindest teilweise vorhandene Erinnerung des Träumers an sein Wachleben, während er sich im Traum befindet und das Vorhandensein deutlich intensiverer Leistungen der Sinnesorgane (vgl. THOLEY 1997: 29).

Ein *Klartraum*, wie Tholey ihn versteht, weist neben diesen Eigenschaften aber noch eine weitere und ohne Zweifel die wichtigste auf: Wenn man sich im Klaren darüber ist, dass man sich im Traum befindet und sich seines eigenen Traumbewusstseins bewusst wird, »kann man es konsequenterweise auch erreichen, während des ganzen Traumes um die eigene Entscheidungsfreiheit zu wissen« (THOLEY 1997: 29). Man wird sich darüber bewusst, dass man die Welt, in der man sich im Traum befindet, selbst geschaffen hat und erkennt nun ihre Veränderbarkeit. Während unser Ich in einem normalen Traum beteiligungsunfähig in eine vorgefertigte, filmartige Handlung integriert und somit fremdbestimmt geleitet wird, erlangt man durch das Erreichen der Luzidität im Traum die Kontrolle über sein eigenes Traum-Ich und die Traumrealität, in der es sich befindet. Während

man im Phänomenaltraum entweder Akteur<sup>1</sup> oder Beobachter ist, nimmt man im Luzidtraum beide Rollen parallel ein. Strunz beschreibt dieses Phänomen als Verdopplung des Bewusstseins (vgl. STRUNZ 1986: 234-248). Man erlangt durch die Rolle des Beobachters nicht nur Bewusstsein über sein Traum-Ich als Protagonisten, sondern auch über sein schlafendes, reales Ich, das den *Klartraum* erschaffen hat und die damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten. Der *Klartraum* ist, vom Grad der Erlebnisqualität aus betrachtet, dem Wachzustand wesentlich näher, als dem Phänomenaltraum.

## 2. Geschichte des Klartraums

Bereits Aristoteles erwähnt ca. 340 Jahre vor Chr. die besondere Fähigkeit des Träumenden, sich im Traum darüber bewusst zu werden, dass man träumt (vgl. ARISTOTELES 1994: 15 ff). Im 8. Jahrhundert nach Christus versuchten tibetanische Buddhisten zur Erleuchtung zu gelangen, indem sie die Fähigkeit des Klarträumens praktizierten (vgl. EVANS-WENTS 1935). Auch bei Thomas von Aquin (1947) und Ernst Mach (1922) wird die Möglichkeit des bewussten Träumens erwähnt. Die erste wissenschaftliche Arbeit stammt von Hevrey de Saint-Deny aus dem Jahr 1867 (SAINT-DENY 1982). Er beschrieb als erster die Tatsache, dass Traumkontrolle und das bewusste Steuern eigener Träume erlernbar ist. Auch Freud geht in seiner Traumdeutung kurz auf das Phänomen des Klartraums ein, indem er schreibt, es gibt Menschen,

»bei denen die nächtliche Festhaltung des Wissens, daß sie schlafen und träumen, ganz offenkundig wird und denen also eine bewußte Fähigkeit, das Traumleben zu lenken, eigen scheint. Ein solcher Träumer ist z. B. mit der Wendung, die ein Traum nimmt, unzufrieden, er bricht ihn, ohne aufzuwachen, ab und beginnt ihn von neuem, um ihn anders fortzusetzen, ganz wie ein populärer Schriftsteller auf Verlangen seinem Schauspiel einen glücklicheren Ausgang gibt. Oder er denkt sich ein anderes Mal im Schlafe, wenn ihn der Traum in eine sexuell erregende Situation versetzt hat: Das will ich nicht weiter träumen, um mich in einer Pollution zu erschöpfen, sondern hebe es mir lieber für eine reale Situation auf. Der Marquis d’Hevrey [...] behauptete, eine solche Macht über seine Träume gewonnen zu haben, daß er ihren Ablauf nach Belieben beschleunigen und ihnen eine ihm beliebige Richtung geben konnte. Es scheint, daß bei ihm der Wunsch zu schlafen einem anderen vorbewußten Wunsch Raum gegönnt hatte, dem seine Träume zu beobachten und sich an ihnen zu ergötzen. Mit einem solchen Wunschvorsatz ist der Schlaf ebensowohl verträglich wie mit einem Vorbehalt als Bedingung des Erwachens (Ammenschlaf).« (FREUD 1990: 544)

1913 prägte Frederik Willems van Eeden den Begriff des luziden Träumens. Er beschrieb den luziden Traum vor allem als eine komplette Integration aller physischen Funktionen (d. h. u. a. Sinneswahrnehmungen) ins Traumgeschehen, sodass der Träumende ein ebenso komplettes Bewusstsein über Traumzustand, Traumhandlung und Traumwille hat (vgl. EEDEN 1913: 431 ff), wie im Wachzustand. Diese Eigenschaften erscheinen erstaunlich, vergleicht man sie mit der eindimensionalen Beschaffenheit der Phänomenalträume.

1 Der Begriff *Akteur* hat im Bezug auf Phänomenalträume einen passiven Charakter

Im weiteren Verlauf des 20. Jahrhunderts gewann die Klartraumforschung zunehmend an Bedeutung, der Höhepunkt ist dabei in den 80er Jahren anzusiedeln.

Erwähnenswert ist neben der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Klarträume auch die Tatsache, dass es offensichtlich eine Art der Traumkultur gab, in der das Luzidträumen und sein Erlernen ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Miteinanders war. So ist zum Beispiel erwiesen, dass die Senoi, ein Stamm im malaysischen Urwald, des Luzidträumens mächtig waren und bereits Erfahrungen mit der Veränderbarkeit der Traumwelt gemacht haben (vgl. THOLEY 1997: 26). In der von ihnen erträumten Welt fühlen sich die Senoi »in Verbindung mit den Göttern, Dämonen und den Geistern der Verstorbenen« (THOLEY 1997: 26), desweiteren ziehen sie aus der Lebhaftigkeit des Luzidtraums bereits Nutzen für das Wachleben, indem sie lernen mit eventuellen realen Bedrohungen umzugehen. Im Hinblick auf die in Kapitel 7 analysierte Funktion des Klartraums zeigen sich bereits bei den Senoi erste Tendenzen: »Sie führen regelrechte Traumprojekte durch, mit deren Ergebnissen sie ihre Wachwelt zu verbessern suchen« (THOLEY 1997: 26). Für den zivilisierten und kultivierten Menschen, der in soziale Strukturen eingebettet ist, in denen weder der Phänomenaltraum noch der Klartraum ein Kulturgut bzw. eine Komponente des sozialen Miteinanders ist, erscheint es kaum vorstellbar, dass das Klarträumen in Verbindung mit dem Wachleben der größte Bestandteil der sozialen Struktur der Senoi war (vgl. THOLEY 1997: 27).

### 3. Somnologischer Hintergrund und wissenschaftlicher Nachweis

Unser Schlaf verläuft in regelmäßigen Zyklen. Man unterscheidet fünf verschiedene Phasen, von denen vier dem NREM-Schlaf (NREM = Non-Rapid-Eye-Movement) und eine dem REM-Schlaf (REM = Rapid-Eye-Movement) zugeordnet werden (vgl. FLANAGAN 1996: 499). 75 Prozent des Schlafes verbringen wir in NREM-Phasen, 25 Prozent in REM-Phasen (vgl. FLANAGAN 1996: 499). Die Intensität des NREM-Schlafes nimmt im Laufe der Nacht ab, während die Dauer der REM-Phasen stetig zunimmt (vgl. THOLEY 1997: 31 ff). Träume hat man nachweislich sowohl in NREM-, als auch in REM-Phasen. Erstere sind allerdings wesentlich einfacher strukturiert und werden nach dem Wecken aus der NREM-Phase wesentlich weniger und lückenhafter erinnert (vgl. THOLEY 1997: 33). Zu weiteren NREM-Phänomenen zählen Zähne-Knirschen, Schlafwandeln und Im-Schlaf-Reden (vgl. FLANAGAN 1996: 499). Phänomenalträumen ist ein Phänomen des REM-Schlafes. Dieser »paradoxe Schlaf« (THOLEY 1997: 32) ist gekennzeichnet durch schnelle Augenbewegung und unregelmäßige Atmung, Blutdruck und Herzschlag. Zusätzlich tritt während der REM-Phase keine Muskelspannung (außer der, der Augenmuskulatur) auf. Hinzu kommt eine bessere Hirndurchblutung, als im Wachzustand (vgl. THOLEY 1997: 32). In dieser Phase entsteht die für Phänomenalträume typische bizarre, lebhaft, aber filmartige Bildwelt. Gründe hierfür beschreibt Flanagan wie folgt:

»Während des REM-Schlafes kommen gepulste Signale aus dem Hirnstamm und erreichen die lateralen Corpora geniculata des Thalamus. Im Wachzustand ist diese Region (G) eine Schaltstation zwischen der Netzhaut – einigen Meinungen zufolge ein Teil des Gehirns selbst – und den Sehzentren [...]. Die gerade beschriebenen Abläufe erklären die ausgeprägte visuelle Bildwelt in den Träumen normalsichtiger Menschen.« (FLANAGAN 1996: 503)



Die Wellen im EEG des REM-Schlafes ähneln stark denen des Wachzustands, während sich die des NREM-Schlafes deutlich von beiden unterscheiden (vgl. FLANAGAN 1996: 508). Hier zeigt sich eine deutliche Parallelität der Gehirnaktivität von REM-Phase und Wachzustand, die vermuten lässt, dass sich auch die visuellen Qualitäten beider Zustände ähneln. Der Schritt vom Bewusstsein des Wachzustands zum bewussten Traumzustand erscheint also zumindest neurobiologisch relativ klein. So ist es auch kaum verwunderlich, dass Klarträume fast ausschließlich während des REM-Schlafes geträumt werden.

Nachgewiesen wurden das Auftreten und die Echtheit der Klarträume anhand der für den REM-Schlaf typischen, willkürlichen Augenbewegung. Mit den träumenden Probanden wurden im Schlaflabor vor den Schlafversuchen konkrete Augenbewegungen vereinbart, die sie im Klartraum ausführen sollten. Diese wurden während des Klartraums im Labor auch tatsächlich festgestellt, da sie sich deutlich von den ansonsten unkontrollierten, ruckartigen Augenbewegungen der REM-Phase unterschieden. Die Erschlaffung der restlichen Muskulatur wurde von der Natur vermutlich als Schutz eingerichtet, dass nicht alle durch den Traumkörper im Traum ausgeführten Bewegungen auf den wirklichen, physischen Körper übertragen werden. Während des NREM-Schlafes kann es allerdings zu einer solchen Bewegungsübertragung kommen, da hier keine Muskelentspannung erfolgt.

#### 4. Vom Unbewussten zum Bewussten

Nach den getroffenen Vorbemerkungen soll jetzt geklärt werden, wie sich der Prozess des Erlangens von Bewusstsein im Traum gestaltet. Hierfür gilt es zu erwähnen, dass Tholey im Allgemeinen zwei unterschiedliche Art und Weisen beschreibt, den Zustand der Klarheit zu erlangen. Zum einen spricht er von der Reflexionstechniken oder KLG-Techniken (Klarheit gewinnend) (vgl. THOLEY 1997: 125), zum anderen von Klarheit bewahrenden Techniken (KLB-Technik). Das Ziel der Reflexionstechniken ist es, sich innerhalb eines Phänomenaltraums über das Traumgeschehen und sein eigenes Involviert-sein bewusst zu werden und so in den Klartraum zu gelangen. Die KLG-Technik hingegen, versucht den obligatorischen ›Bewusstseinsverlust‹ während des Übergangs in den Schlaf zu vermeiden. Der Geist soll aktiv bleiben, während sich der Körper in den Schlaf begibt.

Wenn im Zusammenhang mit Klarträumen die Rede von Bewusstsein ist, so rekurriert der Begriff vor allem auf das Vorhandensein von Wahrnehmung (Einbezug der Sinnesorgane in den Traum) und der daraus resultierenden Fähigkeit zum aktiven Handeln des Protagonisten innerhalb seines eigenen Traums. Zur Verdeutlichung dient eine intensivere Betrachtung der Reflexionstechnik und dem Vorgang des Klarwerdens, also dem Übergang von Phänomenaltraum zu Klartraum. Im Phänomenaltraum findet man sich, metaphorisch gesprochen, als Schauspieler in einer vordefinierten, filmhaften Traumhandlung wieder, in die man vom Regisseur (nach Freud: das Un- oder Unterbewusste) ohne eigenintendiertes Zutun eingebettet wird. Diese Passivität wird, so Tholey, durch die Technik der Reflexion erkennbar und durch diesen Prozess (also den Moment der Klarheit) in Aktivität umgewandelt. Das wichtigste Mittel, dessen sich die Reflexionstechnik bedient, ist das

kritische Hinterfragen der Realität bzw. des Wachzustands. Der Ausgangspunkt des Erlangens von Traumbewusstsein ist also nicht im Phänomenaltraum selbst zu finden. Vielmehr ist es das Hinterfragen des Wachzustandes in Relation zum Traumzustand, das ein Klarwerden überhaupt erst ermöglicht. Tholey verweist hier darauf, sich das kritische Hinterfragen des Wachzustands im selbigen regelrecht anzutrainieren, um es im Traumzustand anwenden zu können. Es gilt, die Wahrnehmung im Wachzustand zu schärfen und alle physikalischen Gegebenheiten genauestens zu analysieren, um auch kleinste Unstimmigkeiten (deren Auftreten in bizarren Phänomenalträumen einer gewissen Regelmäßigkeit unterliegt) im Traum zu erkennen und daraufhin Bewusstsein und Kontrolle über den eigenen Traum zu erlangen. Tholey rät, sich mehrmals am Tag die Frage zu stellen, ob man träumt oder wacht (vgl. THOLEY 1997: 48). Dabei helfen sogenannte Reality-Checks. Man kann zum Beispiel überprüfen, ob man durch die geschlossene Nase atmen kann, oder ob man mit der Hand durch Wände hindurchfassen kann – alles Phänomene, die im Klartraum möglich sind. Führt man diese, zugegeben oft lächerlich erscheinenden, Überprüfungen der Realität (bzw. der physikalischen Gegebenheiten der Realität) regelmäßig aus, wird man sie irgendwann auch im Phänomenaltraum anwenden und so zu Klarheit gelangen. Tholey spricht in diesem Zusammenhang auch von »Kriterien des Bewusstseinszustandes« (THOLEY 1997: 49). Das Bewusstsein des Klartraums ist demnach erlernbar und wird von traumtypischen Unregelmäßigkeiten (wie zum Beispiel durch veränderte physikalische Gegebenheiten, bizarre Bildwelten, ungewöhnliche Ereignisse, etc.) hervorgebracht. Hier besteht eine enge Verbindung zwischen Traumbewusstsein und Realitätsbewusstsein, da sich Ersteres auf Letzteres bezieht und nur durch dieses erlernbar ist. Beide Begriffe von Bewusstsein rekurrieren auf direkte Wahrnehmung. Im Wachzustand auf die Wahrnehmung von Echtem, Realem – im Traumzustand auf die Wahrnehmung von Falschem, Surrealem. Dieses Verhältnis von Realem zu Surrealem und die Aufmerksamkeit, welche das Surreale (Bizarre) des Traums im Träumenden auslöst, sind die wichtigste Voraussetzung zum Erlangen von Traumbewusstsein.

Etwas intensiver hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang das Verhältnis von Bewusstsein und Wahrnehmung und der daraus resultierenden Aufmerksamkeit bzw. Klarheit. Für Freud gibt es eine Analogie zwischen Bewusstseins-System und Wahrnehmungssystemen (vgl. FREUD 1996: 723):

»Wir sehen, daß die Wahrnehmung durch unsere Sinnesorgane die Folge hat, eine Aufmerksamkeitsbesetzung auf die Wege zu leiten, nach denen die ankommende Sinneserregung sich verbreitet; die qualitative Erregung des W-Systems dient der mobilen Quantität im psychischen Apparat als Regulator ihres Ablaufs. Dieselbe Verrichtung können wir für das überlagernde Sinnesorgan des Bw-Systems in Anspruch nehmen. Indem es neue Qualitäten wahrnimmt, leistet es einen neuen Beitrag zur Lenkung und zweckmäßigen Verteilung der mobilen Besetzungsqualitäten.« (FREUD 1996: 723)

Durch die mithilfe der Reflexionstechnik erlangte Sensibilität gegenüber bizarren, unwirklichen Erlebnissen oder Erscheinungen im Traum, erreicht man einen Punkt höchster Aufmerksamkeit, welcher gleichzeitig die Grenze zwischen Unbewusstem und Bewusstem markiert. Geht man davon aus, dass Bewusstsein (auch Traumbewusstsein) in engem Zusammenhang mit Sinneswahrnehmung zu sehen ist, stellt sich die Frage, ob man nicht schon im Phänomenaltraum Bewusstsein hat, welches mit den Sinneswahrnehmungen des Phänomenaltraums einhergeht. Diese Frage lässt sich zweifach beantworten. Zum einen ist die Qualität der Sinneswahrnehmung von denen



im Wachzustand (und von denen im Klartraum) weit entfernt, zum – anderen wird den Wahrnehmungen des Phänomenaltraums (wie dem Trauminhalt selbst) erst nach dem Erwachen, also in der Erinnerung an den Traum, Aufmerksamkeit zuteil. Bewusstsein, wie es sich im Klartraum mit Bezug zur Realität konstituiert, lässt sich vorrangig mithilfe der aktiven Sinneswahrnehmung im Klartraum und der daraus resultierenden Aufmerksamkeit erklären.

Ein weiterer Faktor, welcher das Klartraumerlebnis zu einem bewussten Erlebnis macht, ist Aktivität. Führt man die eingangs genutzte Filmmetapher weiter aus, so kann man sich vorstellen, man selbst wird plötzlich Zuschauer der eigenen Filmhandlung, realisiert sich selbst als Schauspieler und erlangt dadurch die Möglichkeit, aus dem ›marionettenhaften‹ Status herauszutreten. Man übernimmt sozusagen die Rolle des Drehbuchautors, des Regisseurs und des Akteurs. Was das Bewusstsein im Klartraum verglichen zum Phänomenaltraum weiterhin ausmacht, ist die Kategorie der Simultanität. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Aktivität und die Reflexion dieser drei Eigenschaften laufen zeitgleich ab, ähnlich wie beim Bewusstsein im Wachzustand.

Einen weiteren Ähnlichkeitsbezug der Bewusstseinszustände verdeutlichen die verschiedenen KLB-Techniken (vgl. THOLEY 1997: 125 ff).

Tholey erwähnt verschiedene Techniken, die man nutzen kann, um den Bewusstseinszustand der Wachphase in die des Träumens mitzunehmen. Die Bildtechnik zum Beispiel beschreibt, wie man sich von »hypnagogen Bildern« (THOLEY 1997: 126) passiv in den Traum mitnehmen lassen soll. Hier geht es um spezielle »Vortraumszenarien« (THOLEY 1997: 126), die dem Schlafenden helfen, das Bewusstsein zu bewahren. Die Körpertechnik, vergleichbar mit esoterischer Astral-Projektion, verlässt sich darauf einen zweiten, nicht-physischen Körper vom schlafenden Körper zu lösen bzw. sich seinen schlafenden, physischen Körper in einer anderen Umgebung als der des Bettes vorzustellen. Neben diesen Techniken gibt es auch Mischformen (Bild-Körpertechnik, Bild-Ichpunkt-Technik, etc.). Der esoterische Unterton, der vor allem bei der Astral-Projektion zu erkennen ist, erklärt Tholey wie folgt:

»Wir wollen es an dieser Stelle nicht versäumen, ganz klar zu machen, daß wir im Gegensatz zu den Esoterikern nicht daran glauben, uns aus dem physikalisch existierenden Organismus lösen zu können. Wir wollen hervorheben, daß es sich bei unseren OOBEs [Out-of-Body-Experiences, J.S.] um traumähnliche Erlebnisse handelt und nicht um Vorgänge in der physikalischen Welt.« (THOLEY 1997: 127 f)

Die Glaubwürdigkeit und Funktionsfähigkeit dieser Techniken sei dahingestellt, Fakt ist, dass hier versucht wird, den unbewussten Zustand des Schlafes gar nicht erst zuzulassen. Angestrebt wird ein nahtloser Übergang von Wachzustand bzw. vom Bewusstsein des Wachzustands in das Traumbewusstsein des Klartraums.

Beide, sowohl KLB-, als auch KLG-Techniken, gehen davon aus, dass es für Bewusstsein keinen physischen Körper bzw. dessen Wahrnehmung braucht. Jedes bewusste Erleben im Traum geschieht zwar in der physisch realen Welt (in dem Sinne, dass der schlafende Körper existiert – also als Gehirnaktivität während des Schlafes), dennoch erlangt es erst durch das Empfinden des Traumkörpers bzw. des Phänomenalkörpers ontologische und empirische Qualität. Dabei ist sich das Traum-Ich ständig darüber bewusst, dass es vom Schläfer-Ich erzeugt wurde und nur

eine phänomenale Repräsentation dessen darstellt (weswegen man im Klartraum trotz tödlicher Szenarien nicht sterben kann). Ebenso verhält es sich mit der erschaffenen Traumwelt. Tholey spricht in diesem Zusammenhang auch von phänomenaler und transphänomenaler Welt (vgl. THOLEY 1980). Letzteres bezeichnet die reale Welt, die sich jedes Individuum mit einem anderen teilt. Sie ist sozusagen der gemeinsame phänomenale Nenner der Menschheit. Es gibt nur eine transphänomenale Welt. Die phänomenale Welt ist privat, persönlich und vom Träumenden im Traum erschaffen. Dementsprechend gibt es so viele phänomenale Welten wie bewusstseinsbegabte Wesen.

Im Zuge der Betrachtungen bezüglich des Traumbewusstseins, speziell im Vergleich der Bewusstseinsausprägung von Phänomenaltraum zu Klartraum, fällt eine weitere relevante Eigenschaft auf, die genauer betrachtet werden muss, da sie uns schrittweise zur möglichen Funktion von Klarträumen führt. Die Rede ist von der direkten Subjektivität des Klartraums im Verhältnis zur indirekten Objektivität des Phänomenaltraums.

## 5. Die Subjektivität des Klartraums

Zunächst müssen die Begriffe Subjektivität und Objektivität im Bezug auf Träume geklärt werden. Beide beziehen sich auf die erlebten bzw. wahrgenommenen Trauminhalte. Betrachten wir eingangs, was mit der indirekten Objektivität der Phänomenalträume gemeint sein soll, indem wir uns Freuds Traumdeutung zu Hilfe nehmen. Freud geht davon aus, dass Phänomenalträume einen Sinn besitzen, der »mittels gewisser psychologischer Prinzipien in den Lebenskontext des Träumers eingebettet ist« (KÖHLER 1990: 246). Weiterhin nimmt er an, dass der Sinn unserer Träume im Verborgenen ist, durch die bizarre Bildwelt der Träume kodiert und nur durch präzise und detaillierte Deutungsarbeit ersichtlich und verständlich werden kann. Köhler fasst diese These treffend zusammen:

»Die Deutung der Träume, also der Versuch, sie in die uns verständliche Sprache des Wachlebens zu übersetzen, basiert in ihrer Technik auf einer zweiten Voraussetzung: Es wird angenommen, daß der Traum in irgendeiner Weise Symptomcharakter hat, also Zeichen oder Ersatz für etwas ist, und daß eine sich hinter ihm verbergende Aussage – wie beim neurotischen Symptom – durch Rückverfolgung der von seinen Elementen ausgehenden Assoziationsketten gewonnen werden kann.« (KÖHLER 1990: 246 f)

Freud unterscheidet hinsichtlich der Traumanalyse auch zwischen den Begriffen Substitut und Substituiertem bzw. manifestem Trauminhalt und latenten Traumgedanken:

»Unter dieser Annahme wird zunächst einmal zwangsläufig eine Unterscheidung zwischen Substitut und Substituiertem erforderlich, eine begriffliche Trennung zwischen dem manifesten Trauminhalt, der geträumt oder genauer als geträumt erinnert wird und den latenten Traumgedanken, welche die Übersetzung des Trauminhalts in die Sprache des Wachbewußtseins bilden und mittels des Assoziationsverfahrens gewonnen werden; ein Urteil über den Sinn des Traums, d. h. seine Beziehung zum übrigen Seelenleben des Träumers, kann nur anhand der latenten Traumgedanken gewonnen werden.« (KÖHLER 1990: 247)

Die Unterscheidung zwischen manifestem Trauminhalt und latenten Traumgedanken spielt im Bezug auf Klarträume eine wichtige Rolle, auf die ich im weiteren Verlauf noch eingehen werde.

Den Sinn eines Traums setzt Freud oft mit den verborgenen Wünschen der Träumenden gleich. Seine Traumdeutung, die in diesem Zusammenhang auch als Wunschdeutung beschrieben werden könnte, lässt sich in zwei Stufen aufteilen:

»In einem ersten Schritt ist die Sprache des Traumes zu dechiffrieren, um damit den in ihr ausgedrückten Wünschen auf die Spur zu kommen, während in einem zweiten Schritt zu klären ist, warum diese Wünsche nicht als die Wünsche, als die sie entstanden sind, geäußert werden konnten.« (BRUMLIK 2006: 82)

Besonders der zweite Schritt muss präziser beschrieben werden, da er im weitesten Sinne auf die eingangs erwähnte indirekte Objektivität der Phänomenalträume rekurriert. Der Grund dafür, weshalb sich die Wünsche des Träumenden im Traum nicht als die Wünsche äußern, als die sie entstanden sind, ist in der Verschlüsselung des latenten Trauminhalts zu sehen, die Freud als Traumarbeit bezeichnet und dem Unbewussten zuschreibt:

»Die Überführung der latenten Traumgedanken in den manifesten Trauminhalt, der nur postulierbare psychische Prozeß, welcher die logische Umkehr der Analysenarbeit bildet, wird als Traumarbeit bezeichnet. Diese spielt sich zwar im wesentlichen am vorbewußten Material ab, an Tageseindrücken und Vorstellungen, in denen unbewußte Inhalte ihren Ausdruck finden, läuft aber nach Mechanismen ab, die man im Unbewußten als wirksam betrachten muß; die Traumarbeit wirft also Licht auf die nicht direkt beobachtbaren psychischen Prozesse in diesem System, und ihre Kenntnis ist daher nicht nur für das unmittelbare Verständnis der Traumbildung hilfreich.« (KÖHLER 1990: 250)

Die manifesten Traum Inhalte, also das, was letztlich das Material ausmacht, mit dem das Unbewusste arbeitet und zum manifesten Trauminhalt zusammenfügt, hat mehrere Quellen:

»[...] a) somatische oder auf den Träumer von außen einwirkende Sinnesreize, b) gewisse rezente Eindrücke, zumeist vom Traumtag selbst und c) häufig entstellte und daher im manifesten Traum nicht notwendig erkenntliche Eindrücke und Erlebnisse aus den früheren Kinderjahren.« (KÖHLER 1990: 248)

Diese Einflüsse machen den Phänomenaltraum aus. Sie sind »gewissermaßen die Requisiten und Dialoge für das selbst inszenierte Stück [...]« (KÖHLER 1990: 248).

Soviel zur Traumdeutung Freuds. Was der Begriff der indirekten Objektivität des Phänomenaltraums beschreibt, meine ich in der Traumarbeit des Unbewussten bei Freud zu finden. Die Tatsache, dass latente Traumgedanken und darauf aufbauend der manifeste Trauminhalt (also die bizarre, kodierte Bildwelt, welche unterbewusste Wünsche repräsentiert) durch unbewusste Wünsche intendiert und vom Unterbewusstsein geformt werden, lässt den Schluss zu, dass es sich bei den Traumhalten aller Phänomenalträume um objektive Traumhalte handelt. Zwar sind die Wünsche, die laut Freud dem Innersten des Träumers entspringen, subjektiver, persönlicher und oft intimer Natur, durch die Umformung der Wünsche in kodierte Traumhalte verlieren sie allerdings den Status der Subjektivität. Die bereits erwähnte Passivität des Träumers innerhalb der vom Unbewussten kreierte manifesten Traumhalte versetzt ihn in eine gewisse Objektivität gegenüber

den erträumten Inhalten, trotzdem, dass sie aus seiner innersten Persönlichkeit entspringen. Die Möglichkeit der Einflussnahme auf die eigenen Traumhalte und dessen Umfang ist eingeschränkt, wenn nicht sogar ausgeschlossen. Bringt man hier die Metapher des Films erneut ins Spiel, so ist der Träumer zwar Drehbuchautor des Films, da dessen Plot auf seiner Fantasie bzw. seinen Erlebnissen beruht, er ist aber nicht der Regisseur. Er hat keinen direkten Einfluss auf Inhalt und Umsetzung der erträumten Inhalte.

Deutlich wird die Objektivität der Phänomenalträume, wenn man sie in Zusammenhang mit den Klarträumen sieht. Hier gestaltet sich der Trauminhalt nämlich wesentlich subjektiver. Latente Traumgedanken, die von unbewussten Wünschen rühren, und damit auch fremdbestimmte manifeste Traumhalte sind dem Klartraum vollkommen fremd. Der Träumer kann sich zumindest die Wünsche erfüllen, die ihn bewusst interessieren und wird nicht von seinem Unterbewusstsein in eine fremdkonstruierte Welt geworfen, von der er Rückschlüsse auf sein Innenleben und seine Wünsche ziehen kann. Die freudsche Traumarbeit findet nicht statt, es gibt keine Kodierung und Verschlüsselung der Traumhalte, sondern nur direkte, subjektive Traumgestaltung (diese betrifft sowohl die phänomenale Traumwelt, als auch die Akteure und Handlung) durch den Träumenden. Eine dechiffrierte Traumsprache, die es zu entschlüsseln gilt, um das Innerste des Träumenden zugänglich zu machen, gibt es nicht. Der Klartraum ist in diesem Sinne nicht deutbar und selbsterklärend. Diese Erkenntnisse beruhen nicht zuletzt auf dem parallelen Verhältnis von Wachzustand und Klartraum.

Es zeigt sich hier deutliche Unterschiede in Struktur, Wesen und Inhaltsgestaltung zwischen Phänomenal- und Klartraum, die logisch schlussfolgernd Vermutungen bezüglich der Funktion beider zulassen.

## 6. Funktion von Klarträumen

Um die Funktion der Klarträume zu verdeutlichen, soll zunächst die Funktion von Phänomenalträumen geklärt werden. Owen Flanagan hat sich intensiv mit der funktionalen Bedeutung von Träumen beschäftigt. Er betrachtet die Problematik auf zwei Ebenen, indem er zum einen davon spricht, dass es sich bei Phänomenalträumen um eine »Spandrilie« (FLANAGAN 1996: 493) oder »automatische Folgeerscheinung« (FLANAGAN 1996: 493) handelt:

»Obwohl man glaubhafte adaptionistische Erklärungen für den Schlaf und die Phasen des Schlafzyklus kennt, gibt es gute Gründe anzunehmen, daß die während des Schlafes auftretende Geistestätigkeit – die phänomenale Geistestätigkeit – ein bona fide Beispiel für ein Nebenprodukt des Vorgangs ist, für den das System im Schlaf oder während schlafphänomenaler Zyklen eigentlich vorgesehen war.« (FLANAGAN 1996: 493, Hervorhebungen im Original)

Zum anderen stellt er die Frage nach dem Sinn des Träumens, nach dem Identitätsausdruck des Träumenden im Schlaf:

»Können Träume weder einer natürlichen Art angehören noch eine adaptionistische, evolutionäre Erklärung besitzen und dennoch einen Sinn ergeben, dennoch die Identität des Träumenden ausdrücken und diese Identität konstituieren? Die Antwort lautet: »Ja.« (FLANAGAN 1996: 493, Hervorhebungen im Original)

Trotz der Tatsache, dass Phänomenalträume Nebenprodukte der eigentlichen Funktion der REM-Phase sind, spricht Flanagan ihnen mit Hinblick auf die freudsche Traumdeutung Sinnhaftigkeit zu. Die Funktionen der REM-Phase sieht er in der Stärkung von Hirnverschaltungen und insbesondere im Ausbau des visuellen Systems, welches im Mutterleib nicht vollständig entwickelt wird. Diese Annahme beruht auf der These, dass Säuglinge und Kinder mehr Zeit im REM-Schlaf verbringen (vgl. FLANAGAN 1996: 507). Weiterhin erholen sich im REM-Schlaf wichtige Neuronen, die für die Konzentration, für die Erinnerung und für das Lernen relevant sind. Ebenso findet so etwas wie Gedächtniskonsolidierung, Datenkompression, Datenabfallbeseitigung und Speicherwartung statt (vgl. FLANAGAN 1996: 509). Diese Funktionen der REM-Phase sind »evolutionär selektiert [...] und durch den Selektionsdruck erhalten geblieben« (FLANAGAN 1996: 510). Phänomenalträume hingegen, so Flanagan, sind »Epiphänomene in dem Sinne, daß sie zufallsbedingte Begleiterscheinungen der eigentlichen Funktion des Schlafes sind« (FLANAGAN 1996: 510).

Über den Versuch, Phänomenalträume als eine Art Stabilisierungshilfe für Gelerntes zu erklären, was Flanagan allerdings ausschließt, gelangt er zur These, dass sie keine natürliche Funktion besitzen: »Die auftretende visuelle, auditive, propositionale und senso-motorische Geistestätigkeit ist zum größten Teil Hintergrundrauschen« (FLANAGAN 1996: 512).

Da die Funktionen des Phänomenalträumens nicht im Evolutionsbiologischen zu finden sind, be ruft sich Flanagan im weiteren Verlauf seiner Argumentation auf »erfundene Funktionen« (FLANAGAN 1996: 513):

»Wenn es eine Funktion erfüllt, dann ist es eine derivative psychologische Funktion, die mit Hilfe von Mechanismen kultureller Vorstellungen und durch Nutzung der Tatsache erstellt wurde, daß die Traum-inhalte, obwohl sie keine direkte biologische oder psychologische Funktion erfüllen [...], nicht vollkommen bedeutungslos sind ([...]), und somit kann man Träume benutzen, um Licht auf das mentale Leben, das Wohlergehen und die Identität zu werfen.« (FLANAGAN 1996: 513)

Flanagan meint, dass der Trauminhalt selbst etwas offenbart:

»[...] vergessen Sie nicht, daß beim Träumen ein stetiger top-down/ bottom-up-Kampf zwischen dem Hintergrundrauschen und dem Kortex abläuft, der das Hintergrundrauschen im Sinne von narrativen Strukturen, Drehbüchern und Selbstmodellen zu interpretieren versucht, die er im Wachzustand benutzt, um Dinge sinnvoll zu verarbeiten. Es könnte sein, daß der Traum nicht interpretierbar ist, oder daß er als intentionales narratives Konstrukt bedeutungslos ist, oder daß er eine ganz andere Bedeutung hat als die, die wir ihm gerne zuweisen möchten; dessenungeachtet aber ist der Traum ein guter Ausgangspunkt für jemanden, der sich ein Bild über sein Leben machen will.« (FLANAGAN 1996: 516, Hervorhebung im Original)

Diese Aspekte unterstützen die Annahmen von Freud und Jung, dass Träume deutbar sind und uns Auskunft über unser eigenes Innenleben geben und somit letztlich dazu beitragen, im Prozess der Selbstfindung und in der Beantwortung der Frage »Wer bin ich?« Fortschritte zu machen:

»Träume spiegeln das Projekt der Selbst-Erschaffung wider und nehmen daran teil. [...] Das Selbst ist ein objet d'art – das Selbst wird gemacht, nicht geboren. Träume drücken manchmal Aspekte von Ihnen aus. Aber nicht immer. Wenn sie es tun, oder wenn sie es auch nicht tun, können sie als Mahlgut für die interpretative Mühle verwendet werden oder als bedeutungslose Stimuli für das weitere Nachdenken. Lesen sie ihr Tagebuch oder schauen Sie auf einen Fleck an der Wand. Es steht keineswegs fest, welche Tätigkeit zu besserer Selbsterfahrung oder tieferer Selbstkenntnis führt [...].« (FLANAGAN 1996: 518, Hervorhebung im Original)

Flanagan äußert sich hier relativ vage zum Deutungspotential der Träume und ihrer Möglichkeit als »Weg zu sich selbst«. Gleiches denkt er auch über den Wachzustand. Was ich meine bei Flanagan dennoch zu erkennen, ist die Tendenz zur Objektivität der Phänomenalträume. In Anbetracht der bereits herausgearbeiteten These, Klarträume seien subjektiverer Natur, da sich Phänomenalträume und ihre Inhalte im Unterbewusstsein formen, könnte man davon ausgehen, das Phänomenalträumen ist zur Selbsterkenntnis besser geeignet, als das Nachdenken im Wachzustand. Begründet wird dies eben durch den objektiven Standpunkt der Phänomenalträume, der sich nicht eigenintendiert bildet, sondern vom »außerhalb stehenden« Unbewussten zum Träumenden herangetragen wird. Man könnte die indirekte Objektivität der Phänomenalträume auch mit der Beschreibung der eigenen Persönlichkeit vergleichen, die von einem guten Freund angefertigt wurde. Er bringt Gedanken ein, auf die man selbst nicht gestoßen wäre und lernt so über sich selbst dazu.

Diese Möglichkeit der Selbstfindung durch das Phänomenalträumen (ohne sie als allgemeingültig zu definieren) könnte laut Flanagan dessen Funktion sein, die sich zwar evolutionsbiologisch nicht nachweisbar entwickelt hat, sich aber dennoch als nützlich im Sinne der Selbstreflexion und des Selbsterkennens erweist, sei es zur psychologischen Behandlung von Neurosen wie es Freud getan hat, oder nur zum ganz privaten, persönlichen Selbstverständnis.

Wie verhält es sich nun in diesem Zusammenhang mit der Funktion des Klartraums?

Aufgrund der Tatsache, dass Klarträume rein subjektiven Quellen entspringen, wie bereits ausgeführt wurde, halte ich es für fast unmöglich, den Klartraum als Hilfsmittel zur Selbstfindung zu definieren. Er ist in dem Maße dafür geeignet, wie es der Wachzustand ist, da sich beide Bewusstseinszustände gleichen. Eben weil es im Klartraum kein Unbewusstes, keine Außenperspektive gibt, die das Geschehen entwirft, sondern weil sich alles Erträumte durch den eigenen Willen und mit direktem Bewusstsein des Träumers so gestaltet, wie es sich gestaltet, lässt er sich nicht im Sinne einer Dekodierung von verschlüsselten, latenten Traumgehalten deuten. Seine offenkundige, eigenintendierte Wirklichkeit ist Sinn-an-sich. Dementsprechend muss die Funktion des Klartraums anderswo zu finden sein.

Eine Möglichkeit sieht Tholey in der Überwindung von Alpträumen (vgl. THOLEY 1997: 53). Durch das Bewusstsein des Klarträumers über seinen eigenen Traum und der Tatsache, dass er selbst ihn erschaffen hat, wird er sich dessen bewusst, dass auch Alpträume letztlich keine Konstruktionen »fremder Mächte« sind, sondern dem eigenen Inneren entspringen. Dieses Bewusstsein hilft, mit der eigenen Angst vor und in Alpträumen besser umzugehen.



Eine weitaus wichtigere Funktion der Klarträume zeigen aber die folgenden Überlegungen auf:

Bei der Betrachtung der evolutionsbiologischen Funktion der Phänomenalträume wurde der Aspekt der Stabilisierung für Gelerntes angesprochen. Überträgt man diese Idee auf den Klartraum, wird man fündig. Tholey entwirft in diesem Zusammenhang den Begriff des Traumtrainings (vgl. THOLEY 1997: 203 f). Mit einem seiner Beispiele soll verdeutlicht werden, was gemeint ist (vgl. THOLEY 1997: 203 f): Ein Aikido-Schüler ist nicht in der Lage, eine bestimmte Technik der Sportart auszuüben. Er versucht immer wieder erfolglos einen Stockangreifer ins Leere laufen zu lassen und durch dieses Täuschungsmanöver zu Fall zu bringen. Nach enttäuschendem Training, geht der Schüler zu Bett und spielt direkt vorm Einschlafen die Szene des Täuschungsmanövers mehrfach durch. Es missglückte jedes Mal, solange bis er selbst einmal hart zu Boden fiel, anstatt sich wie gelernt abzurollen. Für den Schüler war dies der angeeignete Reality-Check, der ihm jetzt bewusst machte, dass er sich bereits im Traum befindet. Er wurde klar und nutzte seinen Traum, um die spezielle Technik zu trainieren. Während der nächsten Nächte wurde er immer öfter klar und konnte so auch während des Schlafes seine Fähigkeiten ausbauen und sich an der speziellen Technik versuchen. Er verbesserte sich deutlich und seine Trainingserfolge des Klartraums wurden auch im Wachzustand sichtbar, sodass er das anfangs frustrierende Täuschungsmanöver zum Schluss perfekt beherrschte.

Es ist nicht anzunehmen, dass das Training im Klartraum direkte physische Auswirkungen auf den Wachzustand hat (im Sinne von Muskelaufbau, etc.). Die körperlichen Voraussetzungen waren im Wachzustand bereits vorhanden, durch eventuelle psychische Blockaden war es dem Aikido-Schüler aber verwehrt die Technik fehlerfrei auszuführen. Was im Klartraum trainiert wurde ist also psychischer Natur. Eventuelle Blockaden wurden gelöst, Bewegungsabläufe im Gehirn gefestigt und die Koordinationsfähigkeit verbessert.

Ein weiteres Beispiel ist das eines Skifahrers, der Angst vor der starken Schwerpunktverlagerung des ganzen Körpers beim sogenannten Jetschwung hatte. Er trainierte in den Sommernächten während seiner Klarträume regelmäßig und war bei der nächsten Abfahrt im Wachzustand in der Lage, den Jetschwung auszuführen (vgl. THOLEY 1997: 205).

Hier halfen die veränderten physikalischen Bedingungen die Angst vor einem Sturz zu überwinden, die psychische Blockade wurde ebenfalls gelöst und die Technik des Jetschwungs erlernt. Tholey beschreibt, dass solche Beispiele oft von Sportlern bzw. sportlich aktiven Klarträumern stammen, was wiederum Rückschlüsse auf die Wirkungsweise des Trainierens im Klartraum zulässt. Gemeint ist die Tatsache, dass man rein kognitive, psychische Fähigkeiten trainiert. Die physischen Voraussetzungen (wie Muskelmasse, Talent, Kraft, etc.) müssen gegeben sein.

Eine Funktion des Klartraums könnte also in der des Trainings von persönlichen Fähigkeiten zu finden sein. Diese ist allerdings evolutionsbiologisch nicht eindeutig nachweisbar. Theoretisch müsste jeder Klarträumer, der im Klartraum trainiert, einen Vorteil gegenüber demjenigen haben, der nur im Wachzustand trainiert. Folgt man der Logik, so hätte sich das Klarträumen evolutionsbiologisch durchgesetzt und jeder Mensch würde Klarträumen und im Klartraum seine Fähigkeiten ausbauen. Trotz dessen, dass sich das Klarträumen evolutionsbiologisch als nicht-relevant darstellt, ist es erwiesen, dass das Trainieren im Schlaf hilft, die Leistungsfähigkeit im Wachzustand zu verbessern.

Dementsprechend könnte man – hypothetisch gesprochen – meinen, dass das Klarträumen eine Einrichtung der Natur ist, um kognitive Fähigkeiten auch im Prozess der körperlichen Regeneration zu fördern. Man könnte davon ausgehen, dass die Zeit, die der Körper aktiv einfordert, um sich selbst zu erholen, von der Psyche nicht ungenutzt bleiben soll. So gesehen könnte der Schlaf zwei sinnvolle Bedeutungen für den Wachzustand haben: zum einen die körperliche Regeneration, zum anderen das Training der Psyche. Natürlich lassen sich diese Gedanken nur äußerst vage formulieren, verglichen mit der psychotherapeutischen Funktion, die erst durch das Dekodieren der verschlüsselten Traum Inhalte dank psychoanalytischer Interpretation Sinnhaftigkeit für den Träumer erhält, ist die Tendenz der Funktion von Klarträumen wesentlich ›aufwandsärmer‹. Der Klarträumer muss zwar zum Klarträumen fähig sein und um dessen potentielle Trainingsfunktion wissen, ist beides aber der Fall, so ist ein Erfolg vorprogrammiert. Es bedarf keiner komplexen Traumdeutungstheorie und dergleichen um aus Klarträumen einen Nutzen zu ziehen. Dieser erschließt sich nahezu von selbst.

## 7. Fazit

Der Klartraum ist ein Phänomen, das gesonderte Betrachtung verlangt. Das Verständnis der Phänomenalträume hilft bei der Herausarbeitung der Sonderstellung des Klartraums. Die hier angesprochenen Verhältnismäßigkeiten des Klartraums im Bezug auf Bewusstseinsgenerierung und die Relation des manifesten Traum Inhalts zum Träumenden (objektiver Inhalt des Phänomenaltraums vs. subjektiver Inhalt des Klartraums) führen in logischer Argumentation zur Funktion des Klartraums. Als Referenz wurden immer auch die jeweiligen Gegebenheiten im Phänomenaltraum analysiert. Zum einen, weil ein Großteil der Menschheit nur mit dieser Art des Träumens Erfahrungen gesammelt hat, zum anderen haben Phänomenaltraum und Klartraum die Gemeinsamkeit ein Phänomen des Schlafes zu sein.

Besonderer Wert wurde auch auf die funktionelle Bedeutung des Klartraums gelegt. Sein Nutzen ist, anders als beim Phänomenaltraum, nur bedingt die Selbstfindung. Vielmehr ermöglicht er es diverse Grenzen des Wachzustands und dessen physikalische Gegebenheiten zu überwinden, um so eventuelle psychische Probleme anzugehen und zu lösen. Weiterhin ermöglicht das Bewusstsein des Klartraums konkret auf Probleme des Wachzustandes einzugehen und den Schlaf dahingehend zu nutzen (Training, etc.).

Alle ausgeführten Untersuchungen kommen zu dem Schluss, dass sich der Klartraum in den Bereichen des Bewusstseins, des Erlebens, der Inhaltsgestaltung und der Funktion vor allem mit dem Wachzustand vergleichen lässt. Unter all diesen Gesichtspunkten könnte man den Klartraum als Bereicherung des eigenen Lebens werten. Er funktioniert als eine zweite, erträumte Welt, die ständig auf die wirklich vorhandene Wachwelt referiert. Inwieweit sich der Träumende engagiert, um aus der passiven Unwirklichkeit des Phänomenaltraums in die effektive Aktivität des Klartraums zu gelangen, um aus dem Schlaf einen größeren Nutzen für das Wachleben zu ziehen, liegt letztlich ganz bei ihm. )

## Literatur

- AQUIN, T. VON: *Summa theologica (Vol. 1)*. New York 1947
- ARISTOTELES: Über Träume, Über die Weissagung im Schlaf. In: Aristoteles – Werke in deutscher Übersetzung. De insomniis de divinatione per somnum. Berlin 1994, S. 15-33
- BRUMLIK, M.: *Sigmund Freud. Der Denker des 20. Jahrhunderts*. Weinheim [Beltz] 2006
- EEDEN, F. W. VAN: A study of dreams. In: *Proceedings of the Society for Psychological Research*, 26, 1913, S. 431-461
- EVANS-WENTS, W. Y.: *Tibetan yoga and secret doctrines*. London [Oxford University Press] 1935
- FLANAGAN, O.: Hirnforschung und Träume: Geistestätigkeit und Selbstaussdruck im Schlaf. In: METZINGER, T. (Hrsg.): *Bewusstsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie*. Paderborn [mentis] 1996, S. 491-521
- FREUD, S.: *Die Traumdeutung*. Berlin [Fischer] 1990
- JUNG, C.G.: *Traum und Traumdeutung*. München [dtv] 1990
- KÖHLER, T.: *Das Werk Sigmund Freuds. Von der hypnotischen Suggestionsbehandlung zur Theorie des Traumes*. Heidelberg [Asanger] 1990
- MACH, E.: *Die Analyse der Empfindungen und das Verhältnis des Physischen zum Psychischen*. 9. Auflage. Jena [Gustav Fischer] 1922
- SAINT-DENY, H. DE: *Dreams and how to guide them*. London [Duckworth] 1982
- STRUNZ, F.: Luzidität im Traum. In: *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*, 1986, S. 234-248
- THOLEY P.: Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen. In: *Gestalt Theory*, 2, 1980, S. 175-191
- THOLEY, P.: *Schöpferisch Träumen: Wie Sie im Schlaf das Leben meistern. Der Klartraum als Lebenshilfe*. Eschborn [Klotz] 1997