

"Träum´ ich oder wach´ ich?"

Eine Reise durch das Spektrum des Bewußtseins am Beispiel des Phänomens "Klarträumen" und am Beispiel von Peter D. Ouspenskys systematischer Methode der "Selbsterinnerung"

Autor: Diplom Psychologin Birgit Permantier © 1994

E-Mail: bpermantier@short-cuts.de

1. Einleitung	2
2. Annäherung an den Begriff "Bewußtsein"	5
2.1. Terminologische Diskussion des Begriffs	
"Bewußtsein"	5
2.2. "Bewußtsein" in der Psychologiegeschichte	6
2.4. Und noch ein Versuch der Annäherung an das	
Bewußtsein: "Ich-Bin-Da-Bewußtsein"	13
3. Bewußtseinseinschränkung als	
Wahrnehmungseinschränkung - ein Blick in das Bewußt-	
seinsmodell von Robert Ornstein	18
3.1. Das "gewöhnliche" Bewußtsein bei Ornstein als eine	
persönliche Konstruktion	18
3.2. Selektivitätsfunktion der Sinnessysteme	19
3.3. Automatisierungsprozesse als	
Wahrnehmungseinschränkungen.....	22
3.4. Weitere Faktoren, die die Wahrnehmung eingrenzen	23
3.5. Zusammenfassung und Ausrichtung auf die	
Fragestellung	26
4. Abendländische Traditionen, die sich um die	
Wahrnehmungserweiterung bemühen - Mystik	30
4.1. Meister Eckehart.....	34
4.2. Sufismus.....	39
5. Der sufische Philosoph Peter D. Ouspensky und seine	
systematische Methode des "Selbsterinnerns"	43
5.1 Der Bewußtseinsbegriff bei Ouspensky - Vier mögliche	
Bewußtseinsstufen - Schlaf, Halbschlaf,	
Selbsterinnern und objektives Bewußtsein	46
5.2. Hinderungsgründe, die der Bewußtseinsentwicklung	
im Wege stehen	48
5.3. Selbsterinnern als Methode, den Halbschlafzustand zu	
überwinden, und damit den Grad der Wachheit zu	
erhöhen.....	51
5.4. Zusammenfassung	53
6. Wachheit im Schlaf - Das Phänomen des "luziden Träumens"	
oder auch Klarträumens.....	55
6.1. Einige wissenschaftstheoretische Überlegungen zur	
Klartraumforschung	56
6.2. Zur Geschichte der Klartraumforschung und des	
Klarträumens.....	57
6.3. Der Klartraumbegriff bei LaBerge.....	64
6.4. Der Klartraumbegriff bei Tholey	65

6.5. Allgemeine Klarraumcharakteristika.....	67
6.6. Kritik der Definitonsversuche	67
6.7. Zur Phänomenologie des Klarträumens	69
6.7.1. Beginn und Dauer von Klarträumen.....	69
6.7.2. Sinneswahrnehmungen.....	70
6.7.3. Kognitionen in Klarträumen.....	71
6.7.4. Klarheitsgrade in Klarträumen und die davon abhängigen Handlungsdimensionen.....	72
6.7.5. Witnessing - Zeugenbewußtsein Im Traum.....	74
6.7.6. Das phantastische Erlebnis Klarraum: Emotionen und Intensitäten.....	75
6.8. Methoden zur Induktion von Klarträumen.....	77
6.8.1. Reflektionstechnik nach Tholey	78
6.8.2. Castanedas Technik	79
6.8.3. Mnemotechnische Induktion von Klarträumen nach LaBerge - (Mnemonic Induction of Lucid Dreams {MILD}).....	79
6.9. Über den Nutzen von Klarträumen.....	80
7. Mögliche Zusammenhänge zwischen Ouspenskys Methode des Selbsterinnerns und dem Phänomen Klarträumen	83
7. Spekulationen über die Möglichkeit, die "Klarheit" aus dem Schlaf in den Wachzustand hineinzutragen - oder gibt es ein "Erwachen" im Leben und lohnt es sich überhaupt, sich darum zu bemühen?	87
Literaturverzeichnis	96

1. Einleitung

In dieser Diplomarbeit wird eine Auseinandersetzung mit der Thematik der "Bewußtseinerweiterung" versucht. Es wird dabei die These zugrunde gelegt, daß Bewußtseinerweiterung im Sinne einer Entwicklung von Bewußtheit möglich ist.

Ich habe mich im Laufe meines Studiums mit vielen Konzepten und möglichen Formen der sogenannten Bewußtseinerweiterung theoretisch und auch praktisch beschäftigt, da ich zu der Überzeugung gelangt war, daß "wahres" Wissen über das Sein nur über die Beschäftigung mit dem eigenen Bewußtsein zu erlangen ist. Als besonders interessant erschienen mir zu Anfang die Möglichkeiten der Bewußtseinerweiterung durch psychedelische Drogen, wenn sie im Rahmen eines bestimmten Settings verwendet werden, wie beispielsweise bei (Grof 1991) oder auch bei Widmer (1992) konzipiert und beschrieben.

Allerdings sah ich ein, daß die Nutzung dieser Substanzen nur in solchen beschriebenen Settings Sinn macht und unter anderen Rahmenbedingungen sogar zu psychischen Katastrophen führen kann.

Ich interessierte mich im weiteren dann für Methoden und Techniken, die ohne ein solches Setting und die Verwendung solcher Substanzen versprachen, zu Erfolgen zu führen, zumal die Verwendung dieser Substanzen im therapeutischen Rahmen zur Zeit in Deutschland noch illegal ist.

In der Hinwendung zu anderen Erfolg versprechenden Methoden beschäftigte ich mich dann mit den aus Asien überlieferten Traditionen der Bewußtseinerweiterung und den dort entwickelten Konzepten zur Verwirklichung der Bewußtseinentwicklung; insbesondere interessierten mich die Meditations-traditionen. Deshalb verfaßte ich meine Vordiplomsarbeit zum Thema "Meditation".

Allerdings fand ich es unbefriedigend, daß bei den meisten beschriebenen Meditationsverfahren zum einen eine "professionelle" Anleitung (zumeist durch einen Lehrer oder Meister) und zum anderen wieder einmal "besondere" Settings vonnöten schienen; sei es beispielsweise das "ZA-ZEN" im Zen-Buddhismus oder die Meditations-Methode der "rechten Achtsamkeit", (vergl. dazu meine Semester-Arbeit, 1991) , die der Tradition des Buddhismus entspringt und bei deren "richtiger" Anwendung eine meist mehrwöchige Einkehrperiode empfohlen wird.

Ich fragte mich also weiter, ob es nicht möglich sei, mein "Bewußtsein" auch ohne professionelle Hilfe und ohne die empfohlene zumindest zeitweilige

"Abkehr von der Welt" zu entwickeln, denn ich trage ja - um es einmal salopp auszudrücken - mein Bewußtsein ständig mit mir herum und nicht nur an bestimmten Tagen, die mir unter bestimmten Bedingungen ein "besondere" Beschäftigung mit mir selbst als Bewußt-Seiendes ermöglichen sollten.

Ich war offensichtlich nicht die erste, die so dachte, denn ich wurde fündig bei Peter D. Ouspensky, der ein System entwickelte, daß jedem Menschen die "Entwicklung des Bewußtseins" gerade in der Hinwendung zu Alltäglichkeiten erlaubt und zunächst in seiner Ausführung keines "Lehrers" und auch keiner ausgesprochen "besonderen" Tätigkeiten bedarf.

Außerdem stieß ich auf das Phänomen des luziden Träumens ("Klarträumens"), das als Form der Bewußtseinserweiterung lange Zeit von der anerkannten Wissenschaft ignoriert worden war, weil es sozusagen ein philosophisches Paradox darstellt, kann man doch - wie Pioniere der Klartraumforschung behaupten - während des Schlafens "wach" sein, d.h. in den Besitz all seiner kognitiven Fähigkeiten gelangen (wie z.B. sich erinnern, daß man eigentlich schläft, vorausschauend und überlegt denken und handeln und dadurch sogar den Verlauf des Traumgeschehens bewußt beeinflussen).

Dieses "Klartraum-Phänomen" ist zwar seiner Möglichkeit nach heute nachgewiesen, das scheinbare philosophische Problem aber blieb zunächst ungeklärt, aufgrund der Ermangelung entsprechender Erklärungsmodelle bzw. Bewußtseiskonzepte.

Ich werde im Verlauf der Arbeit versuchen, Ouspenskys Modell der Bewußtseinsentwicklung, der sich zwar nicht explizit auf die Möglichkeit des Klarträumens bezieht, aber zwischen verschiedenen "Wachheitsgraden" unterscheidet, die in ihrer Erlangung einer Art Empfindung des "Erwachens" gleichkommen sollen, auf dieses Phänomen zu beziehen.

Zunächst halte ich es aber für sinnvoll zu schauen, wie sich der Bewußtseinsbegriff, bzw. die Möglichkeit der Entwicklung des Bewußtseins in der Psychologiegeschichte ausmacht.

Dabei werde ich auch ein paar sogenannte "eigene" Überlegungen zum Bewußtseinsbegriff anfügen, die mir zum Verständnis der Arbeitsintension notwendig erscheinen.

Danach werde ich zu zeigen versuchen, - und zwar anhand von Ornsteins Buch "Die Psychologie des Bewußtsein" - auf welche Weise das "gewöhnliche" Bewußtsein eingeschränkt ist, um zu verdeutlichen, daß es zunächst nötig ist, sich mit den Schranken der Wahrnehmung - seien sie nun physiologischer oder

psychologischer Natur - auseinanderzusetzen, um dann diese - nach ihrer Identifizierung - möglicherweise zu durchbrechen und zu überwinden.

Dabei werde ich der Frage nachgehen, welche Mechanismen uns dazu veranlassen, uns "Selbst" zu vergessen (gemeint ist hier das Gewahrsein eines "ICH-BIN-DA"-Empfindens, das im Verlauf der Arbeit (s. Kap.2.4) noch erklärt wird.)

Da die abendländische Philosophie das Thema der Bewußtseinsentwicklung vornehmlich den sogenannten MystikerInnen überließ, werde ich diesen (insbesondere einem ihrer bekanntesten Vertreter: Meister Eckehart) ein spezielles Kapitel widmen.

Ebenso bedarf der Sufismus eines Kapitels, da man Ouspensky im weitesten Sinne dieser Tradition zuordnen kann.

Daraufhin werde ich Ouspenskys System der "Selbsterinnerung " aufzeigen. Anschließend werde ich in einem weiteren Kapitel das Phänomen des Klarträumens vorstellen und die Möglichkeiten der Induktion von Klarträumen anhand der Induktionsmethoden von LaBerge, Castaneda und Tholey besprechen.

Im nächsten Kapitel werde ich dann versuchen, die Erkenntnisse von Ouspensky auf das Klarträumen zu beziehen, sofern das überhaupt möglich ist. Am Ende meiner Arbeit werde ich einige Überlegungen dazu anbringen, was es bedeuten könnte, wenn die Luzidität aus dem Traumleben auf den Wachzustand übertragen werden könnte. außerdem werde ich der Frage nachgehen, aus welchen Gründen es sich vielleicht lohnen könnte, eine "luzide" Haltung dem Wachleben gegenüber zu entwickeln.

2. Annäherung an den Begriff "Bewußtsein"

Der Begriff, den es einzukreisen gilt ist groß, zu groß, als daß er sich tatsächlich einkreisen ließe.

Jede Philosophie, jede Psychologie, jede Religion, jede mögliche menschliche Disziplin beschäftigt sich mit Fragen, die um das Sein als solches, der Möglichkeit es zu erfassen und der Instanz, die dies zu leisten hat, dem menschlichen Bewußtsein, kreisen, ob sie es nun zugesteht oder nicht.

Das Einkreisen dieses Begriffs ist mir als Bewußtheit eine Freude. Da ist "etwas", das Freude wahrnimmt - für wahr nimmt.

Ich beginne bewußt zu kreisen und vergesse über die Freude am Kreisen mich selbst und mein eigentliches Vorhaben, nämlich: daß ich Kreise ziehe um einen Begriff, den ich durch diesen Akt begreifbar, anfaßbar, abhebbar von Anderem machen soll. Unbewußt versuche ich dem zu entgehen, dies wird mir erst jetzt bewußt.

Und dennoch kreise und kreise ich (wer kreist hier eigentlich?) bei vollem Bewußtsein bis mich die wilde Kreiserei aus dem Karussell wirft und ich bewußtlos werde.

Ich bin nicht tot, doch auch nicht bei Bewußtsein.

Verzeih mir liebe/r Leser/in ich wollte dich nicht bewußt verwirren; oder wollte ich es vielleicht doch, nur eben unbewußt?

Wenn ich das so eben Geschriebene lese, muß ich sagen: das klingt ganz schön selbstbewußt, bin ich mir dessen eigentlich bewußt?

Meiner selbst bin ich mir dabei wahrscheinlich nicht bewußt.

Es wird Zeit das Karussell der Alltagsbegrifflichkeiten wieder zu verlassen, denn die Zentrifugalkraft des Bewußtseinskarussells ist zu groß, als daß man hoffen könnte, sein Zentrum zu erreichen, ohne das "Bewußtsein" (als Begriff und als Zustand) zu verlieren. Gehen wir also zu dem über worüber wir Gewißheit haben können.

2.1. Terminologische Diskussion des Begriffs "Bewußtsein"

Der Begriff "Bewußtsein" kommt von "Wissen". Im Deutschen existiert das Wort "bewußt" seit etwa dem 16. Jahrhundert und zwar als Partizip von "Bewissen" (frühneuhochdeutsch), was "sich zurechtfinden" hieß, und

"beweten", worunter man "auf etwas sinnen", "um etwas wissen" verstand. (vergl. Guhmann/Langer 1992).

Als reiner Infinitiv "bewußt sein" findet sich der Ausdruck als Übersetzung von "sibi conscium esse", das schon in der Antike gebraucht wurde. Als "conscientia" bzw. "cogitatio" wird der moderne Bewußtseinsbegriff nach allgemeiner Auffassung von Descartes geprägt.

2.2. "Bewußtsein" in der Psychologiegeschichte

Dieser Abschnitt soll lediglich einen kurzen Überblick geben über die Art und Weise wie das menschliche Bewußtsein als Gegenstand der Erforschung in der abendländischen Psychologiegeschichte aufgetaucht ist und im Laufe der Psychologiegeschichte mal mehr und mal weniger Bedeutung hatte.

Die Psychologie als eine Wissenschaft vom Bewußtsein entwickelte sich als eine Synthese von Naturphilosophie und Naturwissenschaften am Ausgang des 19. Jahrhunderts.

Einer ihrer ersten Vertreter war Gustav Fechner, der sich in seinem Werk "Elemente der Psychophysik" 1860 bemühte, mit wissenschaftlichen Methoden eine Korrelation zwischen äußeren "Reizen" und "subjektiven" Reaktionen herzustellen.

Als Begründer der "Psychophysik" versuchte Fechner aber auch "Im Gang durch die sichtbare Welt, die unsichtbare zu finden." , wie er es in seinem gleichnamigen Buch darstellte. (Fechner 1861)

Bei Wundt wird der Begriff des Bewußtseins zentral und mit der Psyche überhaupt identifiziert. Wundt versuchte die Methode der Introspektion zu einem wissenschaftlichen, differenzierten Forschungsinstrument aufzubauen.

Die introspektive Erforschung der Gefühle führe - so meinte Wundt - zu einer "dreidimensionalen Theorie der Gefühle", die sich aus den Anteilen Lust-Unlust, Spannung-Lösung, und Erregung-Beruhigung zusammensetzen. (vergl. Legewie/Ehlers, 1972 und Grubitsch/Rexilius 1986)

Nach ihm bemühte sich auch Titchner (ein Schüler Wundts) an der Cornell University zusammen mit einigen Kollegen, dem Bewußtsein mit Hilfe von Introspektion auf die Spur zu kommen, wobei sie versuchten, den Inhalt ihres persönlichen Bewußtseins zu analysieren, indem sie die Ergebnisse mit den Beobachtungen der anderen Versuchsteilnehmer verglichen. (vergl. Ornstein 1976, S. 16)

Dabei gelangten sie aber nur selten zu übereinstimmenden Ergebnissen, daher schränkten sie die Art und Weise, wie die Introspektion auszusehen hatte, erheblich ein, was in der Folge - nach Ornsteins Ansicht - zu einer "inhaltlichen Sterilität der Psychologie" führte . (ebd. S. 17)

Auf jeden Fall aber lösten diese Untersuchungsmethoden einen Sturm der Entrüstung in der übrigen Fachwelt aus. Man beschwerte sich über die Unwissenschaftlichkeit der von Wundt und Titchener angewandten Methodiken, und gewissermaßen als Gegenbewegung entstand der Behaviorismus.

Der Begriff "Bewußtsein" wurde von da an aus der psychologischen Forschung verbannt.

An die Stelle des Bewußtseins, der nicht einsehbaren "Black-box" menschlichen Innenlebens, trat das Verhalten und die Analyse seiner Gesetzmäßigkeiten (Reiz/Reaktion), das ohne eine Analyse von Bewußtseinsprozessen erschlossen werden konnte, wie man glaubte. (vergl. Zurek 1986)

Auch Freud, der Begründer der Psychoanalyse, nahm die Bedeutung des Bewußtseins aufgrund seiner Entdeckung des Unbewußten¹ in gewisser Weise zurück, indem er den Bewußtseinsbegriff im Rahmen einer wissenschaftlichen Erklärung psychischer Erkrankungen benutzte.

Die Bewußtseinsleistungen wurden seiner Ansicht nach erheblich überschätzt und er erklärte fortan das "Unbewußte" als das eigentlich Psychische:

"Das Unbewußte ist das eigentlich reale psychische, uns nach seiner inneren Natur so unbekannt wie das Reale der Außenwelt und uns durch die Daten des Bewußtseins ebenso unvollständig gegeben wie die Außenwelt durch die Angaben der Sinnesorgane." (Freud, 1900/1974, S.580)

Erst in den 60-er Jahren erfährt der Begriff des Bewußtseins eine gewisse Renaissance. Die "Kognitive Psychologie" nimmt ihren Anfang und begründet einen von vielen Autoren gefeierten Paradigmen-Wechsel; sie geht auf den Einzug der Kybernetik in die Psychologie zurück.

Der Mensch wird in Analogie zu der in der Computer-Technik verwendeten Begrifflichkeiten als informationsverarbeitendes System begriffen, was die Einführung von Begriffen aus der Computersprache wie "Information", "Input",

¹ Freud war natürlich nicht der "Entdecker" des Unbewußten. es gab schon vor ihm Forscher aber vor allem Dichter und Literaten, die unbewußte Schlüsse zur Erklärung komplexer Wahrnehmungsleistungen annahmen. (vergl. Legewie/Ehlers 1972,S. 110)

"Output", "Kodieren" oder "Verarbeiten" (processing) rechtfertigen sollte. (Vergl. Klix 1980)

So gehören zum Bereich der Kognitiven Psychologie:

"Empfindung und Wahrnehmung (Aufnehmen und Erkennen von Reizinput), Lernen (Codieren von Eingangsinformationen), Gedächtnis (Abrufen von eingegangenen Informationen) und Denken (Manipulieren von wahrgenommenen, gelernten und erinnerten Informationen). Diese Themen bilden den Kern der sogenannten kognitiven Psychologie." (Mayer 1979, S. 7)

Der so propagierte Bewußtseinsbegriff und das daraus abgeleitete Menschenbild blieben natürlich nicht unwiderprochen.

Einige Psychologen beschäftigten sich dann mit der Erforschung des Arbeiter- und Alltagsbewußtseins. Nach Lefèbre, der als Klassiker der Erforschung des Alltagsbewußtseins gilt, entspringt das Bewußtsein des Menschen "seinem wirklichen, seinem alltäglichen Sein." (Lefèbre, 1977, Band 1, S. 150)

Endlich erfährt dann der Bewußtseinsbegriff - vor allem im Umkreis der humanistischen Therapieformen - eine wesentliche Aufwertung.

Die Humanistische Psychologie, die sich als die "dritte Kraft" neben Behaviorismus und Psychoanalyse versteht (Maslow), führt den Begriff der Selbstverwirklichung ein.

Maslow entwickelte ein fünfstufiges hierarchisch gegliedertes Bedürfnismodell, in dem er im wesentlichen zwischen Grund- und Wachstumsbedürfnissen unterscheidet.

Die Wachstumsbedürfnisse tauchen erst dann auf, wenn die Grundbedürfnisse hinreichend befriedigt sind. Wachstumsbedürfnisse sind für ihn Bedürfnisse nach "Selbsttranszendenz", "Selbstverwirklichung", "Gipfelerlebnissen"; "Grenzerfahrungen" und "Seinserkennen" (Vergl. Maslow 1973)

Das

"Seins-Erkennen kann auch nicht vergleichende oder nicht urteilende oder nicht auswertende Erkenntnis genannt werden." (ebd. S. 87)

Auch Rogers, der Begründer der "Klient-zentrierten- Therapie" und der "Encounter-Gruppen", geht von der Möglichkeit eines Bewußtseinswachstums aus. Rogers versteht die Gesamtpersönlichkeit als zwei sich überschneidende Kreise: Der eine steht für die *Struktur des Selbst*, der andere für die *Erfahrung*:

Wenn die Selbststruktur sich mit der Erfahrung deckt, dann ist die Person oder das, was sie sagt, kongruent; wenn die Selbststruktur die Erfahrung ausschließt, entsteht Inkongruenz: Der Teil der Selbststruktur, der außerhalb der Erfahrung liegt, bleibt verzerrt und starr, während die Erfahrung, die gelehnt oder nicht in die Selbststruktur aufgenommen wird, einen fremden und bedrohlichen Charakter annimmt.

Als Folge davon sind stark inkongruente Persönlichkeiten nicht "gegenwärtig" in dem was sie sagen, da sie sich ihre Erfahrungen nicht aneignen. Die angestrebte Kongruenz wird bei Rogers durch "Bewußtheit" erlangt.

"Mir scheint, positive Entwicklung wird erst möglich durch Bewußtheit. Durch Bewußtheit werden die Verzerrungen der Wahrnehmungen aufgehoben oder zumindest verringert. Sogesehen wird der Mensch zum ersten Mal zum Potential des Menschen; zum grundlegenden sinnlichen und organischen Erleben tritt das bereichernde Element der Bewußtheit hinzu. Der Mensch wird das, was er ist... Das heißt anscheinend, daß der Einzelne - im Bewußtsein das wird, was er - in der Erfahrung - ist. Er ist mit anderen Worten ein kompletter und voll agierender menschlicher Organismus." (Rogers, 1976, S. 11)

Für Rogers ist das Bewußtsein die höchste aller menschlichen Funktionen. Zur Entwicklung des unverzerrten Bewußtseins ist eine "Erhöhung des Gewahrseins des eigenen Selbst" oder "Selbst-Bewußtheit" vonnöten, denn "mit gesteigerter Selbst-Bewußtheit ist es möglich, eine aufgeklärtere Wahl zu treffen, eine Wahl freier von Introjekten, eine bewußte Wahl." (Ebd. S.12)

Den vorläufigen Höhepunkt erfährt die Erforschung des menschlichen Bewußtseins in der sogenannten "Transpersonalen Psychologie", die sich nunmehr als die "Vierte Kraft" versteht.

Der Begriff "Transpersonale Psychologie" ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Strömungen,

Das Menschenbild bezieht sich - ähnlich wie das in der humanistischen Psychologie - auf persönliches Wachstum und ganzheitliche Entwicklung, wird aber um die "spirituelle" Dimension, um das was die Person "transzendiert" (also über sie hinausweist) erweitert.

Die Transpersonale Psychologie wurde Ende der 60-iger Jahre von SUTICH, MASLOW, FADIMAN und GROF (vergl. Grof 1991) ins Leben gerufen und versteht sich als interdisziplinär und interkulturell.

Charles Tart umreißt den Gegenstandsbereich der Transpersonalen Psychologie wie folgt:

"die sich entwickelnde Transpersonale Psychologie ...befaßt sich ganz speziell mit dem empirischen wissenschaftlichen Studium - natürlich auch im Hinblick auf die sich daraus ergebenden verantwortlichen Maßnahmen - hinsichtlich der sich entfaltenden und der spezifisch menschlichen Meta-Bedürfnisse, der Grundwerte, des All-Bewußtseins, der Gipfelerlebnisse..., der Ekstase, des mystischen Erfahrungsbereiches, des Numinosen, des Seins, der Selbstverwirklichung, des Essentiellen, der Seligkeit, des Wunders, des letztgültigen Sinns, der Transzendierung des eigenen Ichs, der spirituellen Bereiche, des Einseins, der kosmischen Bewußtheit der individuellen und artspezifischen Synergie, der intensivsten zwischenmenschlichen Begegnung, der Heiligung des Alltagslebens, der transzendentalen Phänomene, der aufs höchste gesteigerten sinnlichen Wahrnehmung, der Reaktions- und Ausdruckfähigkeit sowie der wechselseitig aufeinander bezogenen Vorstellungen und Aktivitäten." (Tart, 1987, S.9)

Die Transpersonale Psychologie bemüht sich um eine Integration fernöstlicher Religionen und Entwicklungsmodelle /wie z.B. dem chinesischen Taoismus, dem Buddhismus, dem aus Taoismus und Buddhismus entsprungenen Zen-Buddhismus) sowie um die Integration neuerer wissenschaftlicher Theorien aus den Bereichen der Kernphysik (Quantenphysik), System- und Informationstheorie, der Biologie (beispielsweise Rupert Sheldrakes Theorie der "Morphogenetischen Felder", die er als "unsichtbare organische Strukturen, die Dinge wie Kristalle, Pflanzen und Tiere formen und gestalten und sich organisierend auf das Verhalten auswirken" definiert (vergl. Gespräch mit Rupert Sheldrake in Sonderband Psychologie Heute , S. 112-119) und auch Ergebnisse aus der physiologischen Gehirnforschung (z.B. Pibrams holographisches Modell menschlicher Bewußtseinstätigkeit , vergl. Hampton-Turner 1882, S. 94 ff)

Als einer der bedeutendsten Vertreter der TP gilt heute Stanislav Grof, der in seiner mehr als siebenjährigen Erforschung der Wirkungsweise psychotroper Substanzen (insbesondere LSD) an Gesunden, Krebspatienten im Endstadium und psychiatrischer Patienten in mehr als 2600 Sitzungen zu dem Ergebnis kam,

"daß psychedelische Drogen heuristischen Wert als Werkzeuge zur Erforschung des menschlichen Bewußtseins haben und daß es gerechtfertigt ist, aus dieser Arbeit mit diesen Mitteln allgemeine Schlüsse zu ziehen." (Grof in Boorstein 1980, S. 335)

Denn so führt er weiter aus:

"Ich habe kein einziges Phänomen finden können, das man als invariantes Produkt der chemischen Wirkung der Droge auf irgendeinem der untersuchten Gebiete hätte betrachten können, also auf perzeptivem, emotionalem, ideationalem und physischem Gebiet." (ebd. S. 336)

Ein weiterer bedeutender Vertreter der TP ist Ken Wilber, der in seinem Buch "Das Spektrum des Bewußtseins" (1987) ein stufenförmiges Entwicklungsmodell des menschlichen Bewußtseins entwirft, wobei jeder Ebene des Spektrums eine charakteristisches Identitätsgefühl zugeordnet ist:

"von der höchsten Identität des kosmischen Bewußtseins bis hinunter zu jenem drastisch eingengten Identitätsgefühl, das dem ichhaften Bewußtsein eignet." (Wilber in Walsh/Vaughan, 1980, S. 83)

Als eine weiterer Vertreter kann auch Ornstein gelten, der in seinem Buch "Die Psychologie des Bewußtseins" (siehe dazu Kapitel 3) versucht Wege aufzuzeigen, die den vorherrschenden "aktiven" Modus des Bewußtseins, den er als analytisch, verbal, linear und logisch-rational beschreibt, zugunsten des "rezeptiven" Modus, der ganzheitlich, intuitiv, arational und kreativ funktioniert, zurückzudrängen.

Betont wird bei allen mir bekannten Vertretern der TP immer wieder die Notwendigkeit, eigene Erfahrungen im weiten Bereich der möglichen Formen von Bewußtseinsenerweiterung zu sammeln.

Am California Institute of Transpersonal Psychologie, wo Frances Vaughan (Zusammen mit Walsh Autor des Buches "Psychologie in der Wende", 1985) unterrichtet gibt es beispielsweise fünf Unterrichtsschwerpunkte:

Physische, emotionale, mentale, spirituelle und soziale Tätigkeit. Jede/r Student/in übt sich in einer physischen Disziplin, wie Aikido oder T'ai Chi, alle unterziehen sich einer klinischen Ausbildung und nehmen ferner an Selbsthilfegruppen teil. Außerdem wird von allen StudentInnen erwartet, daß sie sich, nebst der theoretischen Ausbildung in TP, in einer von ihnen selbst gewählten spirituellen Disziplin üben. Denn die Kenntnis zumindest einer spirituellen

Tradition wird als notwendig erachtet, um die beschriebenen Erfahrungen überhaupt verstehen zu können, da man von einer stufenförmigen Entwicklungsmöglichkeit des menschlichen Bewußtseins ausgeht und jede bereits erreichte Stufe die Voraussetzung zum Verständnis der nächsten Stufe bildet. Somit sind höchste Bewußtseinsstufen allein theoretisch nicht nachvollziehbar. Anschaulich gemacht wird dies oftmals anhand folgender Metapher:

Ein Physiker würde aus einer komplizierten Differentialgleichung wahrscheinlich wertvolle Erkenntnisse für seine Arbeit ableiten können, während ein Dachdecker wahrscheinlich nur "irgendwelche Formeln" erkennen wird. Ein Erstklässler aber wird in der Formel wahrscheinlich nur "irgendwelche komischen Zeichen" erblicken können und im schlimmsten Fall empört ausrufen, der Physiker könne ja nicht einmal "vernünftig" schreiben.

Um im Bilde zu bleiben könnte man sagen, die Transpersonalen Psychologen behaupten, daß derzeit noch die "Erstklässler" das wissenschaftliche Paradigma bestimmen und das ist auch einer der Gründe, warum es mit der Anerkennung der "Physiker" in der wissenschaftlichen Landschaft z.Z. noch recht schlecht bestellt ist, denn sie werden nicht nur ausgelacht, sondern auch noch für gefährlich, auf jeden Fall aber für unwissenschaftlich gehalten.

Die Transpersonalen Psychologen fordern deshalb einen Paradigmenwechsel in der Psychologie und begründen dies durch das Konglomerat an Erkenntnissen, das sie in den letzten Jahren der Forschung gewonnen haben und das die Notwendigkeit eines Paradigmen-Wechsels zwingend erweisen soll. (siehe dazu besonders Grof, 1991, S. 13-83)

2.4. Und noch ein Versuch der Annäherung an das Bewußtsein: "Ich-Bin-Da-Bewußtsein"

Wir haben immer noch keine rechte Begriffsdefinition entwickelt, mit der es sich arbeiten ließe.

Deshalb unternehme ich hier noch einen Versuch, um so etwas wie einen Arbeitsbegriff, der eine Zielsetzung impliziert, zu entwickeln.

Die im Folgenden formulierten Gedanken sind sozusagen "meine", obwohl es für mich persönlich kein Anrecht auf Gedanken gibt und ich mir darüber im

klaren bin, daß ich sicherlich weder die erste noch die letzte bin, die sich diese Gedanken "gemacht" hat.

Wahrscheinlich habe ich das eine oder andere schon einmal irgendwo gelesen und lasse es nun unbewußt hier einfließen. Die hier verwendeten Zitate dienen nur der Veranschaulichung meiner Gedanken und sind in ihrer eigentlichen Bedeutung möglicherweise aus dem Zusammenhang gerissen:

"Viele Menschen", so schreibt Hans-Werner Klement in seinem Aufsatz "Das menschliche Bewußtsein" (Klement 1975) "machen sich nicht klar, daß die Tatsache ihres bewußten Seins von allen Rätseln, das uns die Natur aufgibt, das größte ist."

Ohne Bewußtsein als Voraussetzung der Erkenntnis ist keine Wissenschaft möglich. Wollen wir das Bewußtsein erforschen, so ist es gleichsam Bedingung und Gegenstand der Erkenntnis.

Ich bin als Seiendes in Form einer Bewußtheit in die Welt geworfen und kann nicht anders, als mich diesem Rätsel zu stellen.

Die Frage, was es mit dem Bewußtsein auf sich habe, beschäftigt die Bewußtheiten (die Menschen) in dieser oder anderer Form seit Anbeginn der Zeit.

Die Zeit aber beginnt dort, wo sich der erste Mensch seiner selbst bewußt wird.

Wir können angesichts der existentiellen Bedeutung der Fragestellung also getrost bei Adam und Eva beginnen.

Ich weise darauf hin, daß die beiden ProtagonistInnen der ersten Stunde hier lediglich als IdeenträgerInnen verwandt werden.

Betrachtet man die Bibel als eine Ansammlung von Geschichten möglicher menschlicher Seins-Zustände, so ziehen sich diese von der Schöpfungsgeschichte, dem Sündenfall und die daran anschließende Vertreibung aus dem Paradies zum höchstmöglichen menschlichen Seinszustand in Gestalt des Jesus Christus bis hin zu ihrem Ende in der Offenbarung, in der es heißt:

"Es wird keine Zeit mehr bleiben." (Off 10,6)

Vor dem Bewußtsein also steht das Verbot:

"Dann gebot Gott, der Herr, dem Menschen: Von allen Bäumen darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen, denn sobald du davon ißt, wirst du sterben." (Gen 2, 16/17)

Als das Verbot durchbrochen war, warf der Mensch zum ersten mal einen Blick auf sich selbst und erkannte, daß er nackt war; d. h. er erkannte, daß er nichts

hatte, an dem er sich festhalten konnte, nichts, was ihm gehörte, nichts, von dem er mit Gewißheit sagen konnte, daß es da war, bis auf sein nackte Existenz. Gleichzeitig war die Einheit mit Gott durch die Sehnsucht nach Klugheit und Wissen zum ersten mal gebrochen.

Statt Klugheit und Wissen erhält der Mensch das Instrument des Denkens. Er erlebt durch den Fall aus der Einheit zum ersten mal Zweiheit, indem er einen Riß zwischen Gott und ihm selbst ausmacht. Das Erlebnis der Spaltung bringt auch die Trennung von Subjekt und Objekt, von Erkennen und Erkanntem durch den Prozeß des Erkennens mit sich. Von da an steht das Ich dem Du, Gott dem Menschen, der Denker dem Gedachten und das Sein dem potentiellen nicht-Sein gegenüber, denn durch das Denken erhält der Mensch die Möglichkeit, sein mögliches Nicht-sein zu antizipieren.

Da aus der Einheit also Zweiheit geworden ist - die Erfahrung des Abgespalten-seins fortan seine Existenz mitbestimmt - entsteht auch das Bewußtsein von Raum und Zeit. Denn der Mensch hat nunmehr die Möglichkeit eine Linie von dem EINEN Punkt zum ZWEITEN aufzumalen (Durch die Abspaltung entsteht der Zweite Punkt im jeweils Gegenübergestellten). Der Mensch kann also jetzt zwei Punkte mit einer Linie verbinden; er kann Geburt und Tod mit einer Linie verbinden und dadurch das Ende der Linie, den vorgestellten Tod vorwegnehmen.

Durch das lineare Zeiterleben, das erst durch den Fall aus der Einheit in die Zweiheit entstehen konnte, also die gedankliche Trennung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, wird die Vorwegnahme des eigenen Todes möglich. Als Folge dieser Möglichkeit entstehen Angst und Verzweiflung. Ver-ZWEI-flung meint hier die vollkommene Überflutung mit ZWEI-feln. Der Zweifel muß das Denken bestimmen, da es die ZWEI (der Denker braucht den Gegenstand des Gedachten, das allein durch seine Abgrenzung von Anderem, Trennung in sich birgt, als ein Gegenüberstelltes) immer schon enthält.

ZWEI-feln heißt, daß das Denken die Möglichkeit impliziert zu jedem beliebigen Axiom sowohl JA als auch NEIN sagen zu können und als Instrument alleine nie darüber befinden kann, ob das Axiom, von dem es ausgehen muß, selbst der Wahrheit entspricht oder nicht. Da das Denken seiner Möglichkeit nach also immer spaltend und trennend vorgehen muß, kann es nie etwas anderes hervorbringen als ZWEI, ZWEI-fel und Ver-ZWEI-flung.²

² Im Französischen heißt Verzweiflung = désespoir, abgeleitet von deux = Zwei, Zerissenheit heißt = désunion, also nicht-Einheit, der die zwei vorgestellt ist; Im Portugisischen heißt

Wenn es allerdings Wahrheit geben sollte, so muß sie jenseits des Schattens eines Zweifels liegen, also jenseits des Denkens. Der Wahrheit zu entsprechen hieße, sich dieser ZWEI-fellos anzugleichen und das kann das Denken als Instrument nicht leisten; es stellt sich in seiner notwendigerweise ZWEI-felhaften Tätigkeit (also in der unerläßlichen Spaltung in ein JA und auch NEIN) als ein Hindernis dar.

Einheit ist demzufolge UNDENKBAR. "Ganzheitliches", "Einheitliches" DENKEN ist also gar nicht möglich.

Die Sehnsucht des vertriebenen Menschen richtet sich aber seit Anbeginn seines Zeit-Bewußtseins auf die Rückkehr in das verlorene Paradies, in dem die Einheit möglich sein soll.

Es stellt sich nunmehr die Frage, ob Einheit, wenn sie schon nicht denkbar ist, wenigstens erfahrbar ist.

Obwohl der Existentialist Sartre nicht gerade zu den Mystikern gezählt werden darf, schildert er uns doch ein solches Erlebnis:

"Die Existenz ist nichts, was man aus der Entfernung denken kann: das muß dich plötzlich überfluten, das lastet schwer auf deinem Herzen wie ein großes unbewegtes Tier - sonst ist da gar nichts."
(Sartre zitiert in Störig 1962, S. 689)

So oder ähnlich wird es auch unsere beiden ProtagonistInnen der ersten Stunde überflutet haben, als sie erkennen mußten, daß sie nackt waren.

Das Gewahrwerden der eigenen Existenz ist also nichts Gedachtes, sondern etwas Erlebtes. Der Erlebende begreift die Dimension des Erlebten allerdings erst durch NACH-denken, also im NACH-hinein, obwohl die Grundlage des Erlebnisses - also die bewußte Erfahrung der Existenz - seiner Möglichkeit nach - auch im nachhinein noch vorhanden ist (denn sonst gäbe es ja nichts Existierendes, das davon Zeugnis geben könnte). Das Erlebnis wird demnach, durch den Prozeß des Nachdenkens darüber, zu einem Teil der Vergangenheit. Durch den Einsatz des Denkens verschwindet also das unmittelbare Gewahrsein seiner selbst. Diese Überlegung veranlaßte auch Sartre dazu, dem berühmten Satz von René Descartes "Cogito, ergo sum" zu widersprechen. Er

Verzweiflung= desepero, abgeleitet von duas= Zwei, im Italienischen heißt es = disperazione, abgeleitet von due = Zwei, im Englischen finden wir desperation, im Spanischen = desperados. In allen europäischen Sprachen scheint dieser Gemütszustand von der Zahl Zwei abgeleitet zu sein

meinte, das Cartesische "Cogito" müsse eigentlich "Ich denke, also war ich " heißen, da das Cogito als Substanz nur der Vergangenheit angehören könne und immer erst im nachhinein konstatiert werden könne. (Sartre, 1990, S. 177) Es scheint fast, als würde das Erleben der Gegenwart durch das Denken verhindert. Zumindest aber ist auch Gegenwart - genauso wie Einheit - nicht DENKBAR.

Denn wenn ich versuche die Gegenwart von der Vergangenheit und Zukunft zu trennen, erweist sie sich - wie Schopenhauer sagt - als ein "ausdehnungsloser Punkt" (Schopenhauer, 1977, S. 354)

Der Augenblick, von dem ich spreche, ist also schon in weiter Ferne.

Sogesehen ist die Gegenwart also keine Dimension der linearen Zeit, wie wir sie kennen, sondern sie müßte als eine Amension bezeichnet werden.

Trotzdem kennen wir die Kraft der unmittelbaren gegenwärtigen Erfahrung, die uns unsere Existenz bewußt werden läßt.

Um den Gedanken weiter fortzuführen, wenden wir uns nun einem anderen Darsteller in der Bibel zu:

Als Moses seinen Herrn nach seinem Namen fragt, antwortet dieser:

"Ich bin der 'ICH BIN DA'" (Ex 3, 14)

So verstanden ist das Göttliche, sich eines beständigen ICH-BIN-DA-Empfindens gewahr und sich seiner Existenz also permanent und ohne Unterbrechungen bewußt. Ein bewußtes ICH-BIN-DA würde aus dem WAR und WIRD ein beständiges IST und IST und IST machen. Diese Form des Gewährseins seiner selbst muß allerdings jenseits des Denkens, als die Kraft, die ein Anderes und damit einen vom Denker abgetrennten Gegenstand vorstellig macht, aus der EINS also eine ZWEI macht und durch das Aufmalen einer Linie von der Vergangenheit in die Zukunft die Gegenwart und damit die Gegenwärtigkeit zerstört, stattfinden.

Wenn Gegenwärtigkeit möglich ist, so wird sie durch die trennende Kraft des zeitlich gebundenen Denkens ZWEI-felhaft, denn schon zieht sich eine kurze Linie vom Denkenden zum Gedachten; der Denkende kann niemals das Gedachte SEIN. In diesem Sinne ist Denken dem Seienden entgegengestellt.

Wir kehren noch einmal an den Ausgangspunkt des Verhängnisses zurück:

Das Versprechen, das den beiden Menschenkindern von der Schlange gegeben wurde und sie zu dem Fall in die Bewußtheit verlockt hatte, lautete:

"Ihr werdet sein wie Gott." (Gen 3.5)

Zwar starben die Menschen nicht, wie es ihnen ursprünglich durch das Verbot angedroht worden war, aber das Versprechen blieb zunächst unerfüllt. Stattdessen war der Traum vom Paradies ausgeträumt als das Selbst-Bewußtsein des Menschen erwachte und das Denken seinen Anfang nahm.

Um sich über den Verlust hinwegzutrusten, begann der Mensch mit seinem neugewonnenen Instrument - dem Denken - sich selbst und alles andere damit zu erforschen, um doch immer wieder nur festzustellen, daß keine Gewißheit in der Zweiheit und Zerissenheit möglich ist. Deshalb erinnerte sich der eine oder andere über diese lange Strecke hinweg doch noch des Versprechens.

Er wollte sein wie Gott. Sein zu wollen wie Gott - was fälschlicherweise oft damit verwechselt wird, Gott sein zu können - hieße sich eines beständigen ICH-BIN-DA-Empfindens gewahr zu sein.

Dies soll nun die Form des Bewußtseins sein, auf die im Folgenden hingeleitet werden soll.

Zunächst werde ich die Möglichkeit eines solchen ICH-BIN-DA-Bewußtseins anhand der Fragestellung untersuchen, welche Faktoren des "gewöhnlichen" Bewußtseins immer wieder dazu beitragen, daß dieses ICH-BIN-DA-Empfinden vergessen wird.

3. Bewußtseinseinschränkung als Wahrnehmungseinschränkung - ein Blick in das Bewußtseinmodell von Robert Ornstein

Im letzten Kapitel habe ich bereits gekennzeichnet, daß ich den Begriff "Bewußtsein" im Rahmen dieser Arbeit im Zusammenhang mit einem noch nicht näher charakterisierten ICH-BIN-DA-Empfinden denke, daß auf ein beständiges "mir-meiner-selbst-gewahr-sein" hinauslaufen soll.

Um darauf hinzuleiten, wie dieses Gewähr-sein-meiner-selbst aussehen könnte, werde ich mich in diesem Kapitel damit beschäftigen, welche Mechanismen im sogenannten "gewöhnlichen" Bewußtsein dieses Gewähr-sein üblicherweise verhindern.

Dazu ziehe ich Ornsteins Buch "Die Psychologie des Bewußtseins" heran, der sich darin bemüht eine Synthese zwischen dem vornehmlich von der linken Gehirnhemisphäre bestimmten "linear-rationalen, analytisch-verbal-logischen Modus" und dem hauptsächlich von der rechten Gehirnhemisphäre strukturierten "nonverbalen-arationalen-ganzheitlichen Modus" herzustellen.

Denn Ornstein geht davon aus, daß unser "gewöhnliches" Bewußtsein hauptsächlich von dem "linear-rationalen Modus" bestimmt wird, und daß wir uns um die andere Seite förmlich betrügen, indem wir sie unterdrücken.

Im ersten Teil seines Buches beschreibt er, welche Faktoren unsere bewußte Wahrnehmung normalerweise einschränken. Diese werden von mir nachfolgend referiert.

3.1. Das "gewöhnliche" Bewußtsein bei Ornstein als eine persönliche Konstruktion

Zunächst geht Ornstein davon aus, daß unser "gewöhnliches" Bewußtsein durch eine Art Stabilitäts-konstruierendes Kategoriensystem gekennzeichnet ist.

Diese Kategorien oder auch Annahmen darüber, was wirklich und damit möglich, bzw. was unwirklich und damit unmöglich ist, haben zunächst überlebensichernde Funktionen. Annahmen dieser Art werden aufgrund ihrer Tauglichkeit in der Praxis konstruiert und bei entsprechend erwiesener Nützlichkeit soweit stabilisiert, bis sie als solche nicht mehr hinterfragt werden und als wirklichkeitsstrukturierende Grundlagen aus der Wahrnehmung ausgeblendet werden.

Das "gewöhnliche" Bewußtsein stellt sich für ihn als eine Anhäufung persönlicher Konstruktionen heraus, die als Auswahlmechanismen dienen, um

aus einer unüberschaubar großen Menge an potentiell zur Verfügung stehenden Informationen, die für das jeweilig individuelle biologische Überleben nützlichen und notwendigen herauszufiltern.

Ich habe beispielsweise durchaus die Möglichkeit die Schwerkraft als eine wichtige stabilisierende und alltagsstrukturierende Erfahrung in Frage zu stellen, zumal ich davon ausgehen muß, daß die Schwerkraft wie wir sie hier auf der Erde kennen, lediglich ein spezieller Zustand ist und keinesfalls für das ganze Universum Gültigkeit hat.

Es hat sich allerdings in meiner alltäglichen Erfahrung als nützlich erwiesen, diese Annahme aufrecht zu erhalten; es wäre für mich sogar schädlich sie unter den gewöhnlich gegebenen Umständen in Frage zu stellen.

Allerdings begehe ich meistens den Fehler, diese und ähnliche in ihrer Funktion stabilisierende Annahmen so weit zu verallgemeinern, daß ich sie für die Wirklichkeit halte. Gemeinhin obliege ich also der Illusion, mein Bewußtsein spiegele die Wirklichkeit wider.

Ornstein schreibt dazu:

"...wir meinen, daß unser eigenes persönliches Bewußtsein die Welt *ist*, daß eine äußere "objektive" Realität durch unsere Erfahrung repräsentiert wird." (ebd.S 28)

Ornstein geht es in seiner Analyse vor allem darum, das Bewußtsein, was wir haben, als nur *eine* mögliche Form des Bewußtseins zu betrachten.

William James schreibt dazu:

"Wir sehen, daß der Geist in jedem Stadium ein Schauplatz gleichzeitiger Möglichkeiten ist. Das Bewußtsein besteht aus dem Vergleich dieser Möglichkeiten miteinander, dem Auswählen einiger und dem Unterdrücken der anderen, übrig gebliebenen, und zwar geschieht das durch die verstärkende und hemmende Wirkung der Aufmerksamkeit". (James, 1890/1950, S. 288)

3.2. Selektivitätsfunktion der Sinnessysteme

Für Ornstein sind derartige Stabilitäts-erzeugende Konstruktionsprozesse, die bestimmen, was in unsere bewußte Wahrnehmung dringt und was nicht, im wesentlichen Prozesse der Datenreduktion.

"Unsere Sinnessysteme sammeln Informationen, die das Gehirn modifizieren und aussortieren kann. Diese stark gefilterten

Informationen werden mit Erinnerungen und Körperbewegungen verglichen, bis schließlich unser Bewußtsein als 'bestmögliche Vermutung' über die Wirklichkeit konstruiert wird.." (Ornstein ebd. S.31)

Er betrachtet es als eine primäre Funktion der Sinnesysteme "irrelevante" Informationen (wie beispielsweise Röntgenstrahlen, infrarotes Licht, Ultraschall oder auch Radio- und Fernsehwellen) herauszufiltern.

Das für das Auge sichtbare Spektrum ist demzufolge nur ein winziger Bruchteil dessen, was im elektromagnetischen Spektrum tatsächlich vorhanden ist und von diesem winzigen Bruchteil wird uns aufgrund unserer Auswahlmechanismen wiederum nur ein äußerst winziger Bruchteil tatsächlich bewußt. Aldous Huxley³ schreibt in seinem Buch "Die Pforten der Wahrnehmung", indem er seine umfangreichen Erfahrungen mit der psychotropischen Substanz Meskalin schildert:

"... daß nämlich die Funktionen des Gehirns, des Nervensystems und der Sinnesorgane hauptsächlich *eliminierend* arbeiten und keinesfalls produktiv sind. Jeder Mensch ist in jedem Augenblick fähig, sich all dessen zu erinnern, was irgendwo im Universum geschieht. Es ist die Aufgabe unseres Gehirns und des Nervensystems, uns davor zu schützen, von dieser Menge größtenteils unnützen und belanglosen Wissens überwältigt und verwirrt zu werden." (Huxley, 1954/1991, S. 19)

Diese auswählenden Funktionen haben wir - laut Ornstein - der hohen Anpassungsleistung unseres Gehirns zu verdanken.

Obwohl beispielsweise unsere Augen ständig in Bewegung sind, wir fast jede Sekunde blinzeln, Kopf und Körper beweglichen Objekten folgen können und das Gehirn also fortlaufend völlig neue Wellenimpulse in Bilder verwandeln muß, bleibt die Sehwelt für die Wahrnehmung relativ stabil.

Wenn ich beispielsweise um einen Affen herumtanze, verändert sich mein Gesichtsfeld permanent, sowohl durch meine als auch durch des Affen Bewegungen, und doch sehe ich immer *denselben* Affen.

"Würden wir ein 'Bild 'auf der Netzhaut 'sehen', wäre unsere Sehwelt in jeder Sekunde anders, sie wäre einmal dieses Objekt,

³ Huxley war übrigens ein Zeitgenosse Peter Ouspenskys, von dem später noch die Rede sein wird, und wurde in seiner Arbeit von ihm beeinflusst.

einmal jenes, manchmal wäre sie verwischt, weil wir unsere Augen bewegen, manchmal dunkel, weil wir blinzeln. Wir müssen also aus dem ausgewählten Input ein persönliches Bewußtsein konstruieren und auf diese Weise aus dem reichen und ständig wechselnden Informationsfluß, der unsere Rezeptoren erreicht, eine gewisse Stabilität der Bewußtheit erlangen. " (ebd. S.39)

Solche Stabilitäts-erzeugenden Auswahlprozesse sind also einerseits nützlich, sinnvoll und notwendig, wirken aber andererseits selektiv und können dadurch hemmend auf die Aufnahme und Verarbeitung "neuer" möglicherweise ebenso sinnvoller Informationen einwirken.

Als Beispiel für diese ausgrenzende Funktion der Auswahlmechanismen führt Ornstein ein Experiment auf, daß von Jerome Bruner und Leo Postman 1949 durchgeführt wurde.

Sie zeigten darin mehreren Versuchspersonen mittels eines speziellen Projektors kurz hintereinander aufleuchtende Spielkarten, unter denen sich auch "anormale" Spielkarten, wie beispielsweise ein ROTES Pik-As und eine SCHWARZE Herz-Vier befanden, und baten die Versuchsteilnehmer, die Karten richtig zu benennen.

Dabei stellte sich heraus, daß die meisten Teilnehmer die veränderten Karten nicht korrekt wahrnahmen, sondern sie vielmehr "korrigierten" und aus dem ROTEN Pik-As ein Herz-As "machten".

Wurden sie allerdings in einer anderen Anordnung das Experiments darauf aufmerksam gemacht, "daß Herzen zwar gewöhnlich rot seien, daß sich aber daraus nicht folgern lasse, daß sie immer rot seien" (ebd. S.15), konnten einige Teilnehmer sehr schnell erkennen, was ihnen da vorgelegt wurde.

Dieses Experiment belegt - nach Ornstein -, daß einige Annahmen geradezu paradigmatischen Charakter haben, die aber durchaus - in diesem Fall durch einen einfachen Hinweis - aufgehoben werden können und dadurch eine erweiternde Wirkung auf die Wahrnehmungsschranken haben können.

In diesem Sinne können wir davon ausgehen, daß unser "gewöhnliches" Bewußtsein zunächst einmal eine kleine Menge äußerst gefilterter Informationen enthält, die dann einem mehr oder weniger diffusem Konglomerat vorgefertigter Annahmen zugeordnet werden.

Überspitzt formuliert könnte man daraus schließen, daß wir lediglich das wahrnehmen, was wir erwarten wahrzunehmen.

3.3. Automatisierungsprozesse als Wahrnehmungseinschränkungen

Unser "gewöhnliches" Bewußtsein ist ferner gekennzeichnet durch Automatisierungsprozesse ,d.h. daß wir uns sehr schnell an Dinge, Abläufe, Prozesse aber auch Menschen gewöhnen.

Bestimmte Strecken, die wir beispielsweise mit dem Auto zurücklegen, haben wir oft derartig "verinnerlicht", daß die Reaktionen beim Autofahren (Gas weg, weil Kurve) vollständig automatisiert ablaufen und wir uns später überhaupt nicht mehr erinnern können, das gerade getan zu haben.

Ebenso verhält es sich mit der gerade aufgezogenen Uhr, die anfänglich bestechend nervend tickt und deren Tickerei nach wenigen Minuten in die unbewußte Wahrnehmung versackt. Sobald das Ticken sich allerdings verändert oder ausbleibt, gelangt es wieder in unsere Wahrnehmung zurück.

Karl Pibram nannte dieses Phänomen den "Bowery-El-Effekt". Der Effekt ist benannt nach einer New Yorker S-Bahnlinie, auf der jeden Abend zur selben Zeit ein sehr lauter Zug fuhr. Als die Linie stillgelegt wurde, riefen etwa zur selben Zeit, zu der früher der Zug verkehrte, viele besorgte Bürger bei der Polizei an, weil sie meinten, Geräusche von Einbrechern oder Dieben zu hören. Die Leute hörten allerdings keine Einbrecher, sondern das *Fehlen* der Zugeräusche. Sie wurden sozusagen durch einen Entautomatisierungsprozess auf die Geräusche, die sonst auch immer vorhanden sind, erneut aufmerksam. (vergl. Ornstein. S.42)

Aus überlebenstechnischen Gründen trägt diese stabilisierende Funktion des Bewußtseins dazu bei, daß wir uns mit kontinuierlichen Reizen nicht weiter beschäftigen, damit Platz sein kann für die Wahrnehmung lebensbedrohlicher Reize.

"Die Zellen der Sehrinde und der Netzhaut sind zum Beispiel darauf spezialisiert, *Veränderungen* im Input zu entdecken und ständig gleichbleibende zu ignorieren." (S. 39 ebd.)

Diese Automatisierungsfunktionen lassen darauf schließen, daß wir uns jeweils ein Modell der "äußeren" Welt kreieren und Informationen daran messen; stimmen sie lange überein, wird dieses Modell zum Bestandteil unserer Wirklichkeit. Erst wenn der Informationsgehalt in einem großen Widerspruch zum konstruierten Bild der Welt steht, wird das erstellte Modell revidiert. Die Toleranzgrenze dazu ist allerdings - so nimmt Ornstein an - ausgesprochen groß. Das bedeutet, daß die Kategorienlandschaften, die wir in unserem Bewußtsein erstellt haben, umfangreiche Erwartungshaltungen produzieren: Wir erwarten etwa, daß ein Auto ein bestimmtes Geräusch von sich gibt oder das

ein Mensch sich auf eine bestimmte Art äußert und die meisten Geschehnisse werden diesen Kategorien zugeordnet.

"Was wir aber - ... -tatsächlich erfahren, ist die *Kategorie* , die durch einen spezifischen Reiz hervorgerufen wird, *nicht* das Geschehen in der äußeren Welt." (ebd.S. 44)

Die sogenannten Transaktionalisten⁴ unter den Bewußtseinsforschern beschreiben diese Prozesse, bei denen Ereignisse und Objekte Kategorien zugeordnet werden, als Abläufe, bei denen "Wetten" über die Beschaffenheit der Realität abgeschlossen werden. Wir wetten beispielsweise, daß ein von vorne als rechtwinklig ersichtiger Raum nach hinten hin dieselbe Struktur hat, was sich anhand des berühmten *verzerrten* Raumes veranschaulichen läßt, indem die Person, die vorne steht im Vergleich zu der Person, die weiter hinten steht, überdimensional groß erscheint.

3.4. Weitere Faktoren, die die Wahrnehmung eingrenzen

Stabilitätserzeugende Annahmen oder Kategorien über die Beschaffenheit der Wirklichkeit wirken also sowohl wahrnehmungsbildend als auch wahrnehmungsverfärbend und sind nicht nur durch die inhärente Funktionstätigkeit unserer Sinnessysteme, sondern auch durch individuell-biographische und sozio-kulturelle Faktoren bestimmt, die auch noch an die jeweilige Bedürfnislage des Individuums angepaßt werden.

A) Individuell-biographische Faktoren sind etwa familiärer Background, Ausbildung, individuelle Interessen, gesellschaftlicher Status und dessen multifaktorielle Bewertung. Da ich mich beispielsweise nicht für Computertechnik interessiere, rauscht ein Bericht über die "Cebit 94" im Fernsehen an mir "ungesehen" vorbei, und ich kann nachher kaum wiedergeben, was ich da eigentlich gesehen habe, schon allein weil mir die notwendigen Wiedererkennungskategorien dazu fehlen, während die

⁴⁶ Sie tragen diesen Namen, weil sie von einer Art "Transaktion" zwischen dem Wahrnehmenden und der Umwelt ausgehen, d.h. daß Erfahrungen durch Lernen die Wahrnehmung modifizieren können, die das Individuum zu Annahmen über die Welt veranlassen, die wiederum die Wahrnehmungswelt determinieren. Einiger ihrer Vertreter sind z.B. Adelbert Ames und George Kelly (vergl. Ornstein S.46)

Reproduktionsfähigkeit meines Bruders, den man ohne ihn dabei zu beleidigen, als einen Computer-Freak bezeichnen darf, diesbezüglich wesentlich differenzierter ist, da er durch seine Informatik-Ausbildung entsprechende hochdifferenzierte Wahrnehmungskategorien ausgebildet hat.

- B) Sozio-kulturelle Faktoren sind etwa, die stillschweigenden unbewußten Übereinkünfte, die in einem spezifischen Kulturkreis "regieren" (beispielsweise die in unserem Kulturkreis weitverbreitete Wissenschafts- und Zahlengläubigkeit, die teilweise sogar religiöse Züge annehmen kann. (vergl. da zu Zoller 1974, "Die Befreiung vom wissenschaftlichen Glauben")) Gerade die Bindung an einen Kulturkreis, die mit dem gemeinsamen Gebrauch einer Sprache einhergeht, die wiederum nur bestimmte eingegrenzte Ausdrucksmöglichkeiten erlaubt, trägt dazu bei, daß auch nur bestimmte Erfahrungen, die im Rahmen dieser benutzten Sprache benennbar sind, als solche erkannt und artikuliert werden können. Ein berühmtes und immer wieder zitiertes Beispiel dazu ist die Tatsache, daß Eskimos etwa 50 verschiedene Begriffe für kristallisiertes Wasser (die ursprünglich einmal als Anpassungsleistung an eine feindliche Lebenswelt entstanden waren) kennen, während wir in unserem Kulturkreis mit bestenfalls 7 vorlieb nehmen müssen und dadurch mit ausgesprochener "Blindheit" für die Erfahrungswelt der Eskimos geschlagen sind, denn was wir nicht benennen können, können wir auch nicht wahrnehmen.

Schon allein also, weil mir die notwendigen Begrifflichkeiten für die Wahrnehmung von Neuheiten auf dem Computermarkt fehlen, geht mir vieles von dem, was beispielsweise mein Bruder, durch einen Bericht über die Cebit lernen kann, verloren.

"Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt" , so bringt Wittgenstein das dialektische Verhältnis von Sprache und Denken als eine Form der Bewußtseinsbeschränkung auf den Punkt oder umgekehrt präzisiert Humboldt: "Die Sprache ist Ausdruck meiner Weltanschauung:" (vergl. dazu Watzlawick, 1977)

- C) Zudem unterliegen diese eher als stabil zu bezeichnenden Faktoren des persönlichen Bewußtseins Schwankungen, die von den gerade im Bewußtsein vorhandenen Stimmungen und Bedürfnissen beeinflusst

werden. Äußerst prägnant beschrieb diesen Umstand der sufische Dichter Jalludin Rumi: "Wie ein Stück Brot aussieht, hängt davon ab, ob man Hunger hat oder nicht." (Shah, 1976, s. 144) Wie ich bestimmte Situationen, Menschen oder auch - bezogen auf diesen Aphorismus - gewisse Mahlzeiten wahrnehme, hängt von meiner jeweiligen Stimmungs- und Bedürfnislage ab. Wenn ich traurig bin, erscheint mir selbst der sonnigste Tag als traurig und deprimierend, in Hochstimmung aber kann ich auch vor Freude durch einen "wunderschönen Regentag" tanzen. Wir sind mal hungrig, mal satt, mal traurig, mal fröhlich, mal ängstlich und mal mutig und verfärben uns die Wahrnehmung des "Wirklichen" entsprechend unserer Stimmungen.

Es ließen sich noch unzählige Faktoren aufzählen, die als manifeste Auswahlmechanismen filternd auf unsere Wahrnehmung einwirken.

Das Ergebnis bliebe aber unverändert: Nichts ist so subjektiv wie der Inhalt unseres Bewußtsein.

Der Inhalt unseres Bewußtseins ist so durch und durch subjektiv, daß es verwunderlich ist, daß wir uns überhaupt untereinander verständlich machen können, denn die Begriffe, derer wir uns im Sprachgebrauch bedienen müssen, sind von letztlich nicht mehr hinterfragbaren individuell verschieden wahrgenommenen Erfahrungen geprägt.⁵

Die Ergebnisse der Kommunikationsforschung und der Psycholinguistik belegen nur diese geradezu babylonische Sprachverwirrung (Vergl. dazu Hampden-Turner, 1982, S.140-152), deshalb plädiert beispielsweise der linguistische Philosoph Ludwig Wittgenstein dafür, die von ihm so gesehenen "Pseudoprobleme der Philosophie" durch eine genaue Analyse der Sprache zu beseitigen (vergl. Ritter/Schwabe 1971)

3.5. Zusammenfassung und Ausrichtung auf die Fragestellung

⁵ Paul Watzlawick geht in seinem Buch "Wie wirklich ist die Wirklichkeit?" so weit zu behaupten, "daß die sogenannte Wirklichkeit das Ergebnis von Kommunikation ist." (S.7 ebd.) und "daß das wackelige Gerüst unserer Alltagsauffassungen im eigentlichen Sinne wahnhaft ist." (ebd.)

Unser persönliches Bewußtsein ist ein Ergebnis komplexer Konstruktionsprozesse. Das, was in unsere bewußte Wahrnehmung dringt ist lediglich ein spärliches Rinnsal dessen, was tatsächlich vorhanden ist.

An diesem spärlichen Rinnsal bereits ausgewählter Informationen werden auch noch diverse zusätzliche subjektive Selektivitätsprozesse vollzogen, welche von Annahmen über die Wirklichkeit gebildet werden.

Ferner unterliegt das "gewöhnliche" Bewußtsein Automatisierungsprozessen, die eine bewußte Wahrnehmung von sehr stabilen "Reizen" meistens ausgrenzen, da unser Wahrnehmungsapparat aus überlebenstechnischen Gründen hauptsächlich auf die Wahrnehmung von Veränderungen ausgerichtet ist.

Man könnte sagen : Je stabiler ein Reiz ist, desto weniger wahrscheinlich ist es, daß er ohne eine gewisse Anstrengung (gemeint ist hier die gelenkte Aufmerksamkeit) in unser Bewußtsein, also in die bewußte Wahrnehmung dringt.

Die Fragestellung, mit der ich mich beschäftige, lautet: Welche Gründe veranlassen uns dazu, uns selbst - im Sinne eines ICH-BIN-DA-Bewußtseins - zu vergessen?

Einer der Gründe, warum wir uns selbst vergessen, also vergessen daß wir da sind - existieren -, ist in eben jenem Gewöhnungsprozeß zu finden.

Denn die Existenz als Grundlage und Voraussetzung des bewußten Seins, vor der alle Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle projektionsartig, gleichsam stromartig ⁶ ablaufen, ist sozusagen der sicherste, der stabilste "Reiz" überhaupt. Ohne ihn wäre keine "Reizwahrnehmung" möglich. Das aber, woran wir uns intensivst gewöhnt haben, wird aus der bewußten Wahrnehmung

⁶ William James spricht in diesem Zusammenhang vom "Bewußtseinsstrom". Für ihn ist das Bewußtsein "nichts Gegliedertes , es strömt. Ein 'Fluß ´ oder ein ´Strom´ sind die Metaphern, mit denen es sich natürlich beschreiben läßt. Wenn wir im weiteren davon sprechen, wollen wir es den Gedankenstrom, den Bewußtseinsstrom oder den Strom subjektiven Lebens nennen." (James,1890/1950, S. 239) James Joyce, den man im allgemeinen als einen Vertreter der sogenannten "Bewußtseinsstromsliteratur" begreift (obwohl er selbst diesen Begriff nicht verwendet hat) stellt in seinem umfangreichen Buch "Ulysses" (1922/1975) die Innenansichten eines Durchschnittsmenschen und zweier ihm nahestehenden Personen dar, die an einem einzigen Tag ablaufen. Er gibt darin ein aufschlußreiches Zeugnis über die Vielschichtigkeit aber oftmals auch Belanglosigkeit unserer Innenmonologe ab.

ausgeblendet. Überspitzt formuliert könnte man also sagen: Wir haben uns derartig an unsere Existenz gewöhnt, daß uns gar nicht mehr auffällt, daß wir existieren.

Ferner ist es aus oben genannten überlebenstechnischen Gründen nicht notwendig, uns unserer Existenz zu erinnern oder uns ihrer gewahr zu sein, denn wir überleben auch, ohne uns darüber bewußt zu sein, daß wir leben. Eine alte sufische Geshichte beschreibt diesen Umstand sehr elegant:

"Fische, die wissen wollten, was Wasser sei, gingen zu einem weisen Fisch. Er sagte ihnen, daß sie sich mitten darin befänden, und doch glaubten sie immer noch, durstig zu sein." (Shah, 1976, S.284)

Daraus kann man schließen, daß die Wahrnehmung unserer Existenz eine bewußte Lenkung der Aufmerksamkeit erfordert.

Falls es irgendetwas gibt, was beständig da ist - um uns herum und in uns drin - dann fällt es uns aufgrund der üblichen Funktionsweise unseres Bewußtsein äußerst schwer, es überhaupt wahrzunehmen. Außerdem ist es für die Wahrnehmung von etwas Existierendem erforderlich, dafür eine sprachliche Ausdrucksweise zur Verfügung zu haben. Falls es also in diesem Sein (was ich ICH-BIN-DA-Bewußtsein genannt habe) etwas gibt, das man zwar erfahren kann, für das es aber keine rechten Begriffe gibt, ist es ebenso unwahrscheinlich, daß wir seine Existenz bemerken.

Außerdem sind die Vorstellungen, die wir über die Beschaffenheit der Wirklichkeit haben, im allgemeinen äußerst stabil und es ist sehr wahrscheinlich, daß wir von vielen Vorstellungen zehren, denen wir die wahrgenommenen Phänomene der "Wirklichkeit" zuordnen, die allein deshalb schon so schwierig zu identifizieren sind, weil sie zu allgemein und umfassend sind, als daß sie uns als "bloße Vorstellungen" erscheinen könnten.

Um eine Vorstellung revidieren zu können, muß sie allerdings als solche erst einmal identifiziert werden, was - wie gesagt - besonders schwierig ist, wenn sie beispielsweise als allgemeine Übereinkunft von allen Menschen eines bestimmten Kulturkreises geteilt wird. Es gibt sicherlich auch unzählig viele Vorstellungen über das Sein als solches und das Bewußtsein, oder die Möglichkeiten bewußten Seins, im speziellen. Das Experiment, das Jerome Bruner mittels der "falschen" Spielkarten durchführte, belegt meines Erachtens die Notwendigkeit, sich möglichst frei zu machen von Vorstellungen, um frei zu sein für die Möglichkeit, das wahrzunehmen, was "jenseits" dieser Vorstellungen existiert.

Je begrenzter eine Vorstellung über das "Bewußtsein" und seine Möglichkeiten ist, desto begrenzter ist auch die Möglichkeit, es in seiner "Reinheit" oder so, wie es ist, wahrzunehmen.

Nehmen wir einmal rein hypothetisch an, wir hätten die Möglichkeit eines göttlichen Bewußtseins, die Bibel hätte recht, wir seien nach Gottes Ebenbilde erschaffen und auch die Schlange hätte recht, wir könnten sein wie Gott.

Dann hinge - nach Ornsteins Thesen über die Arbeitsweise unseres Bewußtseins - unsere Art der Wahrnehmung des Göttlichen von unseren Vorstellungen darüber ab. Entsprechend wäre die mögliche Wahrnehmung des Göttlichen umso begrenzter, je begrenzter unsere Vorstellung über das Wahrzunehmende ist. Nicht umsonst lesen wir als eines der wichtigsten Gebote in der Bibel:

"Du sollst dir kein Gottesbild machen und keine Darstellung von irgendetwas am Himmel droben. auf der Erde unten oder im Wasser unter der Erde." (Ex 20,4)

Wir werden also aufgefordert, uns nicht nur vom Göttlichen keine Vorstellung zu machen, sondern uns von nichts Existierendem irgendeine Vorstellung zu machen, denn sobald eine Vorstellung von etwas als Wirklichkeitsbestimmende Kategorie in unserem Bewußtsein Platz nimmt, fällt alles, was diesen Kategorien nicht zugeordnet werden kann, aus der Wahrnehmung heraus oder wird von dieser Kategorie verzerrt und verfärbt.

Nehmen wir weiterhin an, daß das Göttliche existiert und daß es seinem Wesen nach grenzenlos, unendlich und ewig IST (nichts anderes kann ein bedingungsloses ICH-BIN-DA bedeuten), denn das sind Eigenschaften, die wir uns nicht vorstellen können - ein Vorstellen beinhaltet nun einmal - wie ich bereits in Kap. 2.4. gekennzeichnet habe - das der Denkende einen von sich abgegrenzten klar umrissenen Gegenstand *sich selbst vorstellig* machen muß, um ihn denken zu können. Etwas Grenzenloses, Unendliches ist allein deshalb nicht zu denken, weil es den Denkenden in seiner Grenzenlosigkeit und Unendlichkeit ja mit einschließen müßte, und das Denken hat nun einmal (s. Kap 2.4.) hauptsächlich trennende, abgrenzende Funktionen. Etwas Unendliches ist also nicht zu denken, weil es durch den zerteilenden Prozeß des Denkens notwendigerweise endlich werden muß. Wir sehen demgemäß, daß wir die Kette des UNDENKBAREN - also Einheit und Gegenwart - um das Unendliche, Grenzenlose erweitern müssen. Wenn etwas Grenzenloses und Unendliches und damit All-umfassendes existiert, muß man es also - da es undenkbar ist - selbst SEIN; es ginge einfach nicht anders.

Falls dies möglich ist, bedürfte es allerdings einer "reinen" und nicht durch Vorstellungen verzerrten bewußten Wahrnehmung dieses je eigenen SEINS oder dieses reinen ICH-BIN-DA.

Ist es allerdings überhaupt möglich eine "reine", bewußte Wahrnehmung zu haben und somit vielleicht doch die Wirklichkeit spiegeln zu können?

Viele Autoren, besonders aber die Mystiker des Abendlandes - namentlich Meister Eckehart, aber auch sufische Autoren wie Idries Shah und auch Peter D. Ouspensky behaupten, daß das möglich ist.

Wie diese Autoren sich das vorstellen - mir ist die Widersinnigkeit der Verwendung diese Begriffes durchaus im klaren - wird Gegenstand der nächsten Kapitel sein.

4. Abendländische Traditionen, die sich um die Wahrnehmungserweiterung bemühen - Mystik

Die Abendländische Philosophie beschäftigt sich mit der "Bewußtseins-erweiterung" als Dimension der Erfahrung in der sogenannten Mystik.

Der Begriff "Mystik" leitet sich vom griechischen "mysterion", was man mit Geheimlehre, Geheimkult, religiöses Geheimnis übersetzen kann und "mystos", was verschwiegen bedeutet aber auch von "myein" ab, was das sich schließen der Lippen und Augen bezeichnet.

Die Augen und die Lippen zu verschließen ist ein Voraussetzung für die Innenwendung, die als Methode der Annäherung an oder letztlich der Vereinigung mit Gott von den MystikerInnen - vornehmlich des Mittelalters praktiziert wurde. (vergl von Rohr und von Weltzien, 1993, S. 9ff)

Mystische Elemente als Form der Weltanschauung verbunden mit Praktiken der Versenkung in das Seelenleben, was man auch als Kontemplation bezeichnen kann, hat es bereits im Altertum gegeben - etwa bei Plotin⁷ (204-270) aber auch bei Augustinus⁸ (354-430) (vergl V.Rohr u. Wehr).

MystikerInnen zeichnen sich dadurch aus, daß sie ihr gesamtes Streben und Sein auf die Selbst- und Gotteserkenntnis ausrichten, wenngleich das nicht eine ausschließliche Innenwendung - im Sinne einer tatsächlichen bedingungslosen "Abkehr von der Welt" (s. auch nächster Abschnitt) bedeuten muß. Es ist im Gegenteil sogar so, daß von vielen Mystikern gefordert wird, daß die

⁷Plotin, den man zu den neu-Platonikern zählt, wird heute im allgemeinen den Mystikern zugerechnet, da er die Entwicklungslinie der platonischen Ideen - manifestiert im hinlänglich bekannten Höhlengleichnis - im Sinne einer mystischen Religiosität verstand und davon ausging, daß die Seele ihre Befreiung durch einen stufenweisen Aufstieg durch die sog "Emanationen" erlangt, bis sie schließlich in einer unmittelbaren ekstatischen Schau mit dem Urgrund eins wird.

⁸ Augustinus ließ sich erst im Alter von 34 Jahren taufen und war ab 395 Bischof von Hippo: Er gilt als der Wichtigste Kirchenlehrer des Abendlandes und es ist bekannt, daß er die Grundlagen seiner Überzeugungen und Lehren aus eigenen tiefen mystischen Erfahrungen herleitete. Augustinus fordert in seinem "Gebet zu Gott der Wahrheit" gleichsam zur Innenschau auf, wenn er sagt: "Gott, der du den Menschen hast nach deinem Bilde und Gleichnis, das jeglicher als dies erkennt, der in sich selber sieht." (in Rohr/Weltzien 1993 S. 20)

Ergebnisse der "Innenwendung" sich als eine Form von Verwandlung und Bekehrung in den Handlungen des sich um Gotteserkenntnis bemühenden Menschen Ausdruck verschaffen sollen. Am prägnantesten ist diese Art der Lebensanschauung im bekannten "ora et labora" (Bete und Arbeite) - dem Wahlspruch benediktinisch-mönchischer Frömmigkeit - auf eine Formel gebracht, die besagt, daß jene christliche Grundhaltung sich sowohl auf eine *Innere* Gesinnung als auch auf ein *Äußeres* Gebaren bezieht. (Vergl. Wehr 1988, S. 13)

Wenn wir von abendländischer Mystik sprechen ist zumeist die "christliche" Mystik gemeint. Man kann aber auch die sufische Mystik, die im allgemeinen dem Islam zugerechnet wird aufgrund ihrer teilweise europäischen Verwurzelung in die abendländische Mystik einreihen. Ebenso verhält es sich selbstverständlich mit der jüdischen Mystik - dem Chassidismus (hebr. "Frömmigkeit"), der besonders durch den Religionsphilosophen Martin Buber bekannt geworden ist und auf dem kabbalistischen System des jüdischen Mystikers Isaak Luria aufbaut (vergl. Wehr, G. 1978)

Allerdings wird diese mehr geographische, denn inhaltliche, Charakterisierung den Erscheinungsformen mystischen Erlebens nicht gerecht, denn mystische Erfahrungen und deren in Worte kristallisierte Zeugnisse hat es zu allen Zeiten, in allen Kulturen der Welt gegeben. Die Berichte über derartige Erfahrungen ähneln sich bei genauer Betrachtung oftmals bis ins Detail.

So schreibt etwa Daisetz Suzuki über die Predigten von Meister Eckehart:

"Die darin geäußerten Gedanken waren buddhistischen Vorstellungen so nahe, daß man sie fast mit Bestimmtheit als Ausfluß buddhistischer Spekulation hätte bezeichnen können."
(Suzuki, 1960, S. 13)

Albert Schweitzer geht noch weiter indem er sagt:

"Zum Wesen der Mystik gehört, daß sie zeitlos ist und sich auf keine andere Autorität als die der Wahrheit, die sie in sich trägt, beruft."
(zitiert in Rohr/Weltzien, 1993, S. 11)

Allerdings scheint die *Art* der Erlangung letzter Wahrheiten doch kulturhistorisch verschiedene Ausbildungsformen zu haben, und um nicht vollkommen in die Problematik interkultureller Vergleiche einzutauchen, beschränke ich mich hier auf die "europäischen" Entfaltungen mystischer Erlebniswelten.

Unter den Vertretern der deutschen Mystik finden sich - und das ist in der Tat bemerkenswert - fast ebensoviele Frauen⁹ wie Männer.

Es begegnen uns Hildegard von Bingen (1098-1179), die als Benediktiner-Nonne und spätere Äbtissin mit vielen weltlichen und kirchlichen Herrschern ihrer Zeit in brieflicher Verbindung stand und in dieser Weise auch erheblichen politischen Einfluß ausübte, Mechthild von Magdeburg (ca.1210-ca.1285)¹⁰, Mechthild von Hackedorn (1241-1299), Gertrud die Große von Helfta (1256-ca. 1302), Juliana von Norwich (1342-1423) und Theresa von Avila (1515-1582). Und natürlich finden wir auch Meister Eckehart (ca, 1260-ca. 1327), Heinrich Seuse (ca. 1295-1366), einen Schüler Eckeharts, Johannes Tauler (ca. 1300-1361), ebenfalls vermutlich ein Schüler Eckeharts, Jakob Böhme (1575-1624)¹¹ und viele andere. (Vergl. Rohr 1993 u. Wehr 1988)

Sie alle überliefern uns Berichte ihrer mystischen Erfahrungen in Texten, die teilweise auch auf die nicht-christliche Literatur erheblichen Einfluß hatten. So ist beispielsweise bekannt, daß die Schriften Jakob Böhmes einflußreiche Wirkungen auf den deutschen Idealismus und die deutsche Romantik ausübten. Selbstverständlich ist es ein möglicher und berechtigter Zugang, Mystik als Erscheinungsform der abendländischen Philosophie in ihrer Entstehung und in ihrem jeweiligen zeitgeschichtlichen Zusammenhang zu betrachten, zumal die Mystik im Mittelalter einen geradezu revolutionären Charakter hatte, da sie die Möglichkeit eines direkten Zugangs zu Gott aufzeigte und somit die in alle Bereiche des alltäglichen Lebens greifende übermächtige Institution der Kirche als vermittelnde Instanz im Grunde überflüssig zu machen gedachte.

⁹Sie waren zumeist Nonnen und lebten in ober- und niederdeutschen Klöstern. Daß dieser Umstand die einzige gesellschaftlich mögliche Rahmenbedingung war, die Frauen in dieser Zeit eine geistige Beschäftigung erlaubte, darf aus der Betrachtung nicht ausgeklammert werden)

¹⁰ Die Verfasserin des Visionsbuches "Das fließende Licht der Gottheit" -das erste große in deutscher Sprache verfasste Werk christlicher Mystik (vergl. Wehr, S.125) -war eine Begine, d.h. sie lebte mit anderen Frauen zusammen in gemeinschaftlicher Armut und ohne klösterliche Regeln. Anders als als beispielsweise Meister Eckehart, der durch seine Gedankenschärfe eine klare Nachvollziehbarkeit seiner Lehre ermöglichte, widmeten sich die Frauen mehr der sog ."Minne", der liebevollen Hingabe an den "heiligen Bräutigam", deren Verinnerlichung in einer oftmals beschriebenen "mystischen" Hochzeit gipfelte.

¹¹ Er war der Begründer der späteren protestantischen Mystik, war eigentlich Schuhmacher und machte schon in seiner Jugend spirituelle Erfahrungen (vergl. Rohr/Weltzien, S.380 ff)

So konnten die meisten MystikerInnen noch von Glück sprechen, wenn sie *nur* ausgelacht wurden und sich nicht - wie beispielsweise Meister Eckehart - einem Inquisitionsverfahren stellen mußten. Deshalb umreißt Gerhard Wehr das historische Geschehen folgendermaßen:

"Die Geschichte der christlichen Mystik und die Geschichte der kirchlichen Ketztervernichtung sind kapitelweise mit derselben Tinte geschrieben, nämlich mit dem Blut der vom Geist Entflammten!"
(ebd. S.20)

Und freilich ist auch gerade die Blütezeit der deutschen Mystik nicht ohne Grund hauptsächlich im 1./12. Jahrhundert angesiedelt. In dieser Zeit spiegelt sich die Frömmigkeit der Menschen durch die Vermittlung der institutionalisierten Kirchenlehre im Doppelmotiv von Höllenangst und Himmelssehnsucht wider. In dieser auch von den Kreuzzügen sehr bewegten Zeit, findet die Bewußtseinshaltung einer ganzen Epoche gleichermaßen ihren architektonischen Ausdruck: Die Gotik mit ihren gen Himmel strömenden Spitzbögen entsteht und löst damit die ruhige Geschlossenheit der romanischen Rundbögen im Baustil der Kirchenhäuser ab. (vergl. Wehr S. 27 ff.)

Doch halte ich es in diesem Zusammenhang nicht für erforderlich auf die zeitgeschichtlichen Entstehungsbedingungen mystischen Erlebens näher einzugehen, da es mir ja gerade - im Sinne Albert Schweitzers - um den zeitlosen Aspekt der mystischen Erfahrung geht.

So betont auch Wehr ausdrücklich:

"Denn Mystik und jede lebendige Religiösität ist nicht allein von der geschichtlichen *Horizontale* her zu begreifen, in der eine Generation ihre Väter und Vorväter geistig beerbt hat. Gerade für die christliche Mystik gilt: Es gibt eine Tradition in der *Vertikalen*"
(ebd. S. 37)

Ein wesentliches Charakteristikum mystischen Geschehens oder Erlebens, ist die Unmöglichkeit, es kollektiv zu erfahren. Es muß individuell erfahren werden und bleibt auch unübertragbar. Mystisches Geschehen wird dem Erlebenden entweder "aus Gnade" und eher plötzlich zuteil oder es stellt sich quasi als Ergebnis einer langen Kette von Entsagungen oder einer langen Zeit der Hingabe als beinahe logische Konsequenz ein, da es eine Art Versprechen sämtlicher Wege, die Reisen in das "Innere" anleiten, gibt, daß das mystische Erleben bei entsprechender aufrichtiger Innenschau sich irgendwann einstellt.

Immer aber scheint es so zu sein, daß ein zu verbissenes Anstreben solche Erfahrungen verhindert (s. auch die Ausführungen über die Predigten von Meister Eckehart). Generell handelt es sich um einen "mystischen Weg", der in Stadien, Schritten, Stufen, zum letztgültig angestrebten Ziel der reinen Gotteserfahrung führen soll. (vergl. Werh, S. 35 ff) Zumeist beginnt der Weg mit der sogenannten inneren Reinigung, die eine Wahrnehmungsreinigung oder -erweiterung insofern bezeichnet, als daß der Suchende seine Wahrnehmungen beobachten soll und die Verfärbungen und Verzerrungen ausfindig machen soll. Er beschreitet sozusagen einen Weg der Negation, indem er alles in sich anhand der Frage untersucht, was nicht Gott ist, und sich davon (z.B. von lieblosen, haßerfüllten Gedanken) zu befreien sucht, um sich dann, verkürzt gesagt, über die Erleuchtung zur letztendlichen Vereinigung mit Gott emporzuschlingen. (Vergl. Wehr)

Im folgenden werde ich nun an der Darstellung der Lehre Meister Eckeharts den mystischen Weg genauer erörtern.

4.1. Meister Eckehart

Meister Eckehart trat im Alter von 18 Jahren in den Predigerorden der Dominikaner ein und wurde Prior des Erfurter Klosters. 1314 avancierte er zum Prior des Straßburger Dominikanerklosters, wurde später Leiter des Kölner Ordensstudiums und geriet 1326 wegen des Häresieverdachtes in die Mühlen der Inquisition.

In seiner Predigt zum Bibelzitat:

"Selig sind die Armen im Geiste, das Himmelreich ist ihrer." (Math 5,3)

schildert er den Weg der inneren Reinigung, den ein Mensch, der sich um die Gotteserkenntnis bemüht, beschreiten soll. Demzufolge meint er,

"daß der Mensch so arm dastehen müsse, daß er keine Stätte sei noch habe, darin Gott wirken könne. Wo der Mensch (noch) Stätte (in sich) behält, da behält er Unterschiedenheit." (Meister Eckehart in Rohr/Weltzien S. 198)

Eckehart fordert also dazu auf, einen Weg der Angleichung zu gehen, auf dem die "Unterschiedenheit" von Gott zurückgelassen wird. In diesem Sinne begreift er auch, daß die "gedachte" Distanz zu Gott ein Hindernis in seiner Erkenntnis darstellt. Deshalb bittet er seine Zuhörer

"ebenso (arm) zu sein, auf daß ihr diese Rede versteht; denn ich sage euch bei der ewigen Wahrheit: wenn ihr dieser Wahrheit, von der wir nun sprechen wollen, nicht gleicht, so könnt ihr mich nicht verstehen." (ebd. S.194)

Diese Angleichung wird durch das Mittel der "Abgeschiedenheit" und der "Inneren Armut" vollzogen. Wenn Eckehart aber von Abgeschiedenheit spricht, dann zielt er nicht auf eine wirklich äußere Abgeschiedenheit im Sinne eines Eremitendaseins ab, sondern strebt dabei ein innere Bindungslosigkeit an, die die Voraussetzung des Angleichens an das bedingungslos Ewige, was für ihn Gott ist, ausmacht, denn :

"Das ist ein lediges Gemüt, das durch nichts beirrt und an nichts gebunden ist, das sein Bestes an keine Weise gebunden hat und in nichts auf das Seine sieht, vielmehr völlig in den liebsten Willen Gottes versunken ist und sich des Seinigen entäußert hat." (ebd. S.200)

und

"Mit wem es recht steht, dem ist's an allen Stätten unter allen Leuten recht. Mit wem es unrecht steht, für den ist's an allen Stätten und unter allen Leuten unrecht" (ebd. S. 203)

Die "innere Armut" bedeutet für ihn nicht eine äußere materielle Armut, und auch sicherlich nicht Armut im Sinne einer unerfüllten Leere, sondern eine Art geistige Armut. Wie dies zu verstehen ist, führt er weiter aus, indem er sagt:

"Das ist ein armer Mensch, der nichts *will* und nichts *weiß* und nichts *hat*." (S. 194, ebd.)

Damit meint er, daß solange man noch einen eigenen Willen hat, und sei es der Wille, Gott zu offenbaren in Gedanken, Worten und Taten, entstehe durch diesen Willen ein Unterschied zwischen Gott und dem Menschen. Denn was ich noch will, das bin ich noch nicht; ich begehre es lediglich zu sein und ich erlebe es als von mir entfernt und getrennt. Aus diesem Grund führt Eckehart weiter aus:

"Solange ihr den *Willen* habt, den Willen Gottes zu erfüllen, und Verlangen habt nach der Ewigkeit und nach Gott, solange seid ihr nicht richtig arm. Denn nur das ist ein armer Mensch, der *nichts* will und *nichts* begehrt. Als ich (noch) in meiner ersten Ursache stand, da hatte ich keinen Gott, da war ich Ursache meiner selbst. Ich wollte

nichts, ich begehrte nichts, denn ich war ein lediges Sein und ein Erkenner meiner selbst im Genuß der Wahrheit. da wollte ich mich selbst und wollte nichts sonst; was ich wollte, das war ich und was ich war, das wollte ich, und hier stand ich Gottes und aller Dinge ledig." (S. 195, ebd.)

Ferner fordert Eckehart, daß die Armut um ein "Nichtwissen" erweitert werden solle, wobei ihm vorschwebt, daß auch das Wissen um das Wirken Gottes in der Seele einen Unterschied kreiere. Er beruft sich dabei vielmehr auf ein Etwas in der Seele,

"aus dem Erkenntnis und Liebe ausfließen, es selbst erkennt und liebt nicht, wie´s die *Kräfte* der Seele tun. Wer *dieses* (Etwas) kennen lernt, der erkennt, worin die Seligkeit liegt. Es hat weder Vor noch Nach, und es wartet auf nichts Hinzukommendes, denn es kann weder gewinnen noch verlieren. Deshalb ist es auch des Wissens darum, daß Gott in ihm wirke beraubt." (S. 196 ebd.)

Eckehart geht in seiner Predigt noch weiter hinsichtlich eine Gott-gewahr-seins, indem er die Aussagen derjenigen Meister kritisiert, die behaupten Gott sei vernünftiges Sein und erkenne alle Dinge, er formuliert im Gegensatz dazu nunmehr:

"Ich aber sage: Gott ist weder Sein noch vernünftiges Sein, noch erkennt er dies oder das. Darum ist Gott ledig aller Dinge - und (eben) darum *ist* er alle Dinge." (ebd. S. 197)

Damit beabsichtigt er eine Befreiung von sämtlichen gängigen Gottesvorstellungen zu bewirken, die dem Menschen seine Gottesgleichheit (denn schließlich geht es ihm darum) vereiteln könnten. Und also ist die von ihm verlangte innere Armut ein Aufruf, sich jeglicher eingrenzender Vorstellungen oder Begrifflichkeiten zu entledigen, um sich letztlich durch die innere Ledigkeit vollkommen zu entgrenzen. Folglich gipfeln seine Thesen in dieser Predigt in dem oft fälschlicherweise als ketzerisch verstandenen Gebet:

"Darum bitte ich Gott, daß er mich Gottes quitt mache, denn mein wesentliches Sein ist oberhalb von Gott... In jenem Sein Gottes nämlich, wo Gott über allem Sein und über aller Unterschiedenheit ist, dort war ich selber, da wollte ich mich selber und erkannte ich mich selber" (Ebd.S.198)

Sich selbst sogar von dieser letzten Vorstellung zu lösen, hieße für ihn, Gott gleich zu sein. Er läßt dabei nicht nach zu betonen, daß das, was den Menschen im wesentlichen daran hindert, Gott gleich zu sein, sein Eigenwille sei, der für ihn die Wurzel der erlebten Trennung zwischen Gott und Mensch ist. Deshalb seien es nicht die Dinge, die den Menschen an der Gotteserfahrung hindern, sondern er selbst, denn er verhalte sich verkehrt zu den Dingen, indem er sie begehre, sie haben wolle und für wirklich halte. Wer immer auch Frieden in äußeren Dingen suche, sei es in Stätten, bei Leuten, in Werken, in der Fremde, in der Armut oder der Erniedrigung, werde nicht fündig werden. Es mangle dem Menschen an der Fähigkeit sich selbst (gemeint ist der Eigenwille) zu lassen und daher ist für Eckehart das erste Gebot auf dem Weg zur Gotteserkenntnis:

"Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du *dich* findest, da laß von dir ab; das ist das Allerbeste." (ebd. S. 202)

Eckehart scheint sich demgemäß durchaus der oben erwähnten Verfärbungen durch die subjektiv gebildeten Kategorien und Vorstellungen bewußt zu sein, denn wo "ich" bin mit all meinen Vorstellungen über das, was wirklich ist, meinen Stimmungen und Gefühlen, meinem Wollen und Begehren, die als veränderliche Faktoren die Wahrnehmung der Realität verzerren, da kann kein göttliches Bewußtsein sein. Und deshalb fordert Eckehart dazu auf, das zu identifizieren, was den Menschen jeweils vom göttlichen Sein in der jeweilig erschaffenen Vorstellung abspaltet, um sich davon, um eines höheren Zieles willen, loszusagen.

Arm zu sein im Geiste, hieße also seine eigene je subjektive Vorstellungswelt soweit zu untersuchen und zu dezimieren bis nichts "Eigenes" - im Sinne einer eingrenzenden Wahrnehmungskategorie - mehr übrig bleibt und wir das erkennen können, was "hinter" diesen Vorstellungen liegt.

Entsprechend interpretiert er das Matthäuszitat

"Wer mir nachfolgen will, der verleugne zuerst sich selbst" (Matth. 16,24)

folgendermaßen:

"Soweit du ausgehst aus allen Dingen, so weit, nicht weniger und nicht mehr, geht Gott ein mit all dem Seinen, dafern du in allen Dingen dich des Deinen völlig entäußerst." (S. 202 ebd.)

Wir wissen aus der Wahrnehmungspsychologie und letztlich auch aus der "neuen" Physik¹², daß die Dinge wie sie uns erscheinen, so gar nicht existieren.

Stephen LaBerge, von dem später noch die Rede sein wird, schreibt in diesem Zusammenhang:

"Was wir sehen, ist nicht 'das da draußen', ja es ist nicht einmal 'da draußen'. Was wir sehen, befindet sich in unserem Kopf, ist nur ein mentales Modell dessen, was wir wahrnehmen oder für 'das da draußen' halten." (LaBerge, 1985/1987, s. 282)

Und wenn wir uns mehr und mehr darüber bewußt werden, daß diese Erscheinungen lediglich die Ergebnisse subjektiver Konstruktionsprozesse sind, kann mehr und mehr das Einzug halten, was möglicherweise "jenseits" dieser Konstruktionen existiert.

Im Grunde genommen geht es Eckehart also um eine gewisse innere Grundhaltung, die darauf abzielt, die erstrebte Göttlichkeit in Gedanken, Worten und Taten zum Vorschein kommen zu lassen. Daher appelliert er eindringlichst an seine Zuhörer:

"Der Mensch soll Gott in *allen* Dingen ergreifen und soll sein Gemüt daran gewöhnen, Gott allzeit gegenwärtig zu haben im Gemüt und im Streben und in der Liebe... Das wahrhafte Haben Gottes liegt am Gemüt und an einem innigen, geistigen Sich-Hinwenden und Streben zu Gott, nicht (dagegen) an einem beständigen, gleichmäßigen Daran-denken... Der Mensch soll sich nicht genügen

¹²Hierbei verweise ich nur auf die Erkenntnisse, die uns durch den Einzug der Relativitätstheorie und der Quantenmechanik in die Physiklandschaft ein anderes Bild der Wirklichkeit aufdrängen.

Eindrucksvoll beschrieben werden diese Erkenntnisse und die daraus folgenden Konsequenzen bei TALBOT, ZUKAV, CAPRA und HAWKING (s. Anhang)

Bei Talbot etwas lesen wir: "Ein Baum, ein Tisch, eine Wolke, ein Stein - all dies wird von der Wissenschaft des 20. Jahrhunderts in eine gleichermaßen festgelegte Sache aufgelöst: Eine Anhäufung von herumwirbelnden Partikelwellen, die den Gesetzen der Quantenphysik gehorchen. Das heißt, alle Objekte, die wir beobachten können, sind dreidimensionale Bilder, die durch elektromagnetische und nukleare Vorgänge aus stehenden und sich bewegenden Wellen gebildet werden" und weiter " Wir leben in einer projizierten Welt, ...- einer Welt der Scheinbilder "(Talbot 1989,s. 66 u. S.84)

lassen an einem *gedachten* Gott; denn, wenn der Gedanke vergeht, so vergeht auch der Gott. Man soll vielmehr einen *wesenhaften* Gott haben, der weit erhaben ist über die Gedanken des Menschen..."(S. 204ff)

Hier wird auch deutlich wie der scharfsinnige Denker Eckehart die Grenzen des Denkens erkennt und aufmalt. Er weiß um die Flüchtigkeit der Gedanken und ihrer Seinsferne, insofern sie immer schon dem Seienden entgegengesetzt sein müssen (vergl. auch Kap 2.4)

Wir sehen nunmehr, daß Eckehart die Wahrnehmung des Ewigen, Beständigen für möglich hält, letztlich sogar für erforderlich hält, so man denn fortdauerndes Glück anstrebt. Die Voraussetzung dazu ist für ihn eine Schärfung der Selbst-Wahrnehmung und eine Prüfung der Pforten, durch die das Wahrgenommene in das Bewußtsein einströmt, die von unseren lieb gewonnenen Vorstellungen, Überzeugungen und Willensanstrengungen bewacht werden.

In einem weiteren Schritt geht es dann darum, die Wachposten zu vertreiben und die Pforten weiter aufzumachen, bis sie sich schließlich im Eckehartschen "Licht des Geistes" vollkommen auflösen und das freie göttliche Bewußtsein in die Seele Einzug halten kann. Das ist es wohl auch, was William Blake meint, der von Huxley zu Beginn seines Buches "Die Pforten der Wahrnehmung" zitiert wird, wenn er sagt.

"Würden die Pforten der Wahrnehmung gereinigt, erschiene den Menschen alles, wie es ist: unendlich." (Huxley, 1954/1981, S. 9)

4.2. Sufismus

Im allgemeinen wird der Sufismus als **Mystik des Islams** verstanden, allerdings sind die Ursprünge sufischen Denkens nicht genau nachweisbar. Es wird vermutet, daß es eine wechselseitige Beeinflussung von Sufismus, Neuplatonismus, Gnosis, und orientalischem Christentum gibt. Aber auch vorislamisch-persische und indische Einflüsse werden angenommen (vergl. Yonan 1993 S. 61 ff.) Historisch treten die Sufis vor allem im Einflußbereich des Islam auf, weil die Sufis aufgrund der dem Islam innewohnenden toleranten Lehre, die Minderheiten Schutz gebot und Redefreiheit gewährte, zum ersten Mal einen dogmafreen Boden hatten, auf dem sie ihre Lehren verbreiten konnten. Idries Shah (1985/1978 und 1964/1976) geht davon aus, daß die

Sufis sich den islamischen Glauben als weltlichen Hintergrund für ihr Auftreten erwählt haben.

Essentiell für den Sufismus ist der Glaube, daß sich die Menschheit auf eine Bestimmung hin entwickelt, die jenseits der Vorstellungen von Menschen mit "normalem" Bewußtsein liegen. Die Entwicklung dahin vollzieht sich in Stufen, die einzelnen mystischen Erfahrungen entsprechen, immer aber erst im Gesamtzusammenhang der evolutionären Entwicklung Bedeutung gewinnen. Daher werden isolierte mystische Erfahrungen, die nicht in einen solchen Gesamtzusammenhang integriert werden können, als sinnlos erachtet (Vergl Shah 1985/1978, S. 39 ff). Es scheint - trotz aller Versuche diverser Religionswissenschaftler - unmöglich zu sein, Sufi-Denken genau zu charakterisieren und damit in eine Flasche zu sperren, denn der Sufismus versteht sich als durch und durch organisch und daher gibt es auch nur wenige in Texten überlieferte Übungen¹³ zur angestrebten Bewußtseinserweiterung, die immer die "Einheit des Seins" (Yonan, S. 61) zum Ziel hat. Idries Shah begründet diesen Mangel an überlieferten Ritualen wie folgt:

"Eine Schule des Sufismus entsteht, wie jede andere natürliche Gegebenheit, um zu blühen und zu vergehen, nicht aber um Spuren mechanischer Rituale oder anthropologisch interessante Relikte zu hinterlassen. Die Funktion einer Nahrung ist es, umgewandelt zu werden, und nicht unveränderte Spuren zurückzulassen." (Shah 1985/1978, S.8)

Die Erscheinungsformen sufischen Lebens, Lehrens und Lernens entziehen sich also grundsätzlich einer wissenschaftlichen Systematisierung. Wirklich verstehen kann den Sufismus nur, wer ihn auch praktiziert. Es gilt das Motto: "Wer nicht schmeckt, der weiß nicht." (Rumi in Shah 1985/1978)

Der Sufismus ist eine Methode der Anpassung, d.h. daß die Art und Weise wie der Sufismus als Lehre in einer bestimmten Zeit auftritt, immer wieder den jeweiligen Umständen und Gegebenheiten dieser spezifischen Zeit und den Menschen, die darin auftreten, angepaßt wird.

¹³ Übungen, die ursprünglich dazu gedacht waren, dem suchenden Menschen dabei zu helfen, gewohnte Strukturen - im Sinne der oben erwähnten Automatisierungsprozesse - zu durchbrechen sind beispielsweise aus dem Yoga und aus dem Zen-Buddhismus zu Hauf überliefert. Etwa die diversen Atemübungen aus dem Yoga oder die bekannten Koan-übungen (z.B. "wie klatscht man mit einer Hand?"), vergl dazu Janßen, 1991.

Immer wieder wird in der sufischen Literatur darauf hingewiesen, nicht der Versuchung zu erliegen, Erscheinung und Inhalt zu verwechseln. Weil die Sufis so wenig Wert auf den Erhalt von leeren Traditionen legen, ist es eher schwierig zu sagen, wie ihre Lehre im einzelnen aussieht. Um zu betonen, daß es schließlich nur auf den Inhalt der Lehre ankommt und ihre äußere Form völlig nebensächlich ist sagt etwa der Sufi Jami:

"Wenn ein Papagei entfliegen ist, was tue ich dann mit dem Käfig?"
(Shah, 1985/1978, S. 19)

Kulte und Rituale haben bei den Sufis nur Bedeutung, wenn sie "am richtigen Ort und zur richtigen Zeit vom richtigen Lehrer beim richtigen Schüler" eingesetzt werden, um dem Lernenden einen bestimmten Aspekt der ewigen Wahrheiten klarzumachen. Wenn Zeit, Ort, und Individuum unstimmig sind, verliert ein Ritual seine Kraft und wird abgelegt wie eine Jacke:

"Im Winter verlangst du nach Pelzkleidung, aber wenn der Sommer kommt, wird sie dir zur Last und du legst sie achtlos beiseite. So ist es mit der Nachahmung der Lehre. Sie hält die Leute warm bis zu dem Tag, an dem die Sonne sie wärmt." (Rumi in ebd. S.19)

Da die Sufis dem Humor in ihrer Lehre große Bedeutung beimessen, lassen sich viele Gesichtspunkte ihrer Inhalte in kleinen allegorischen und humoristischen Geschichten - etwa in den anekdotischen Geschichten von Mulla Nasrudin - finden.

Die Sufis behaupten, die ewigen Wahrheiten zu kennen und auch vermitteln zu können; allerdings werden diese Wahrheiten nicht mit dem Verstand, sondern mit dem "Herzen" erfaßt, das nach Auffassung der Sufis für die höheren Wahrnehmungsfähigkeiten zuständig ist.

Die Ausbildung der Wahrnehmungsfähigkeit hat eine zentrale Bedeutung in der Lehre der Sufis. Es wird aber immer wieder darauf hingewiesen, daß ein "richtiges Lernen" nur möglich ist, wenn ein lernwilliger Mensch auf einen Menschen trifft, der in der Lage ist, die Lehre auf die "richtige" Weise zu vermitteln, da davon ausgegangen wird, daß die meisten Menschen noch nicht einmal wissen wie man lernt, weil sie nämlich bereits konkrete Vorstellungen über das haben, was sie vorgeben, lernen zu wollen. Die Sufis aber wollen den Menschen gerade von seinen Vorstellungen über die Wirklichkeit und über sich selbst befreien. Die meisten Menschen sind allerdings nicht bereit, sich von ihren Vorstellungen zu lösen.

"Die Institution des Unterrichts existiert, weil der Lernende das Lernen lernen muß." (ebd. S.35)

Daß aber ein wissender Lehrer, dem man vertrauen kann, eine unbedingte Voraussetzung ist, um den "Pfad der Liebe" (wie der Sufismus auch genannt wird) beschreiten zu können, macht das Verständnis des Sufismus nicht gerade leicht. Es wird allerdings immer wieder hervorgehoben wird, daß - wenn die Bereitschaft zu lernen da ist - sich auch ein Lehrer einstellen wird. (vergl. ebd. S.38-59)

Es sollen während des Lernprozesses der Selbstbetrug (z.b. ich bilde mir ein lernen zu wollen, stattdessen suche ich lediglich Abwechslung) und allerlei negative Manifestationen im "äußeren Selbst" aufgedeckt und durch "Wahres" ersetzt werden. Die leitende Annahme dazu ist:

"Für die Sufis gibt es nur eine Essenz, ein Sein, eine Realität (Haqq = die Wahrheit). Alle Erscheinungen und Formen sind aus ihr abgeleitet." (ebd. S.60)

Daß dies nicht von allen Menschen gleichermaßen erkannt wird, hat seine Ursache in folgender grundlegender sufischer These:

"Die Menschheit schläft. Sie beschäftigt sich allein mit Nutzlosem, Sie lebt in einer falschen Welt. Glaubt man, sich in dieser Welt hervortun zu können, so ist das nur Gewohnheit oder Brauch - nicht aber Religion. Diese 'Religion' ist ungenügend...Triffst du Menschen, die den Pfad (der Erkenntnis) gehen, so schwatze nicht, sondern verzehre dein Ich. Stehst du in Beziehung zur Wirklichkeit auf dem Kopf, dann sind auch dein Wissen und deine Religion verkehrt. Der Mensch verstrickt sich selbst in sein Netz. Der Löwe (der Mensch des Pfades) sprengt seinen Käfig." (Sanai von Afghanistan zitiert in Shah 1964/1976, S. 6)

Dabei ist es die Aufgabe des Lehrers, dem Schüler behilflich zu sein, diese Äußerlichkeiten so schnell als irgendmöglich zu überwinden und den Käfig zu sprengen, um zum Kern der Erscheinungen vorzustoßen.

Die Art der Lehre des Sufismus ist also so vielfältig wie die Menschen, die sie lehren und lernen. Der Kern der Lehre aber ist unveränderlich.

5. Der sufische Philosoph Peter D. Ouspensky und seine systematische Methode des "Selbsterinnerns"

Der Philosoph Peter D. Ouspensky wurde 1878 in Moskau geboren und starb 1947 in London. Er beschäftigte sich Zeitlebens mit philosophischen und psychologischen Fragestellungen, die um die Möglichkeit einer "wahren" Erkenntnis von Wirklichkeit kreisten. Dabei entwickelte er ein psychologisches System der Bewußtseinerweiterung, das er im Großen und Ganzen als "Selbsterinnerung", aber auch als "vierten Weg" bezeichnet hat. Ouspensky selbst wurde sehr stark von George Gurdjief, einem sufischen Eingeweihten, dem er 1915 begegnete, beeinflusst. Beide entwickelten zusammen ein psychologisches System, das dem Menschen die Erlangung höherer Bewußtseinsgrade stufenweise ermöglichen sollte. Daß dieses System eine schriftliche Fixierung fand - durch etliche Veröffentlichungen seitens Gurdjiefs und Ouspenskys -, ist eigentlich ein Widerspruch zu der sonstigen Vorgehensweise sufischer Lehrtätigkeit. Es verwundert daher auch nicht, daß vor allem Ouspensky gegen Ende seines Lebens viele Teile seiner Lehre revidierte. So berichtet etwa Francois Grunwald, der ein Nachwort zu Ouspenskys Werk "Tertium Organum" verfaßte, daß Ouspensky seine Anhänger in den letzten Wochen seines Lebens ermahnte einen Neubeginn zu unternehmen - jeder auf seine Weise. (vergl. Ouspensky 1911/1980, S. 352) Und auch Gurdjiefs Lehre, dessen Schriften weitaus schwieriger zu verstehen sind als die Ouspenskys, wurde von seinen eigenen Lehrern mit seinem Tode als mehr oder weniger hinfällig bezeichnet. Einer seiner Anhänger, der sich selbst Rafael Lefort nennt und der sich auf die Suche nach Gurdjiefs Lehrern begab, beschreibt in seinem Buch "Die Lehrer Gurdjiefs - Reise zu den Sufi-Meistern", daß er von diesen immer wieder darauf hingewiesen wurde, daß Gurdjiefs Lehre mit seinem Tod auch als beendet gelte und daß es für den Suchenden darauf ankomme, einen lebendigen Kontakt mit der Lehre herzustellen und damit auch einen lebendigen Lehrer zu suchen (vergl. Lefort 1968/1980). Gleichwohl scheint ein tieferer Einblick in diese bereits "tote Lehre" für jemanden, der noch keinen direkten Kontakt mit der lebendigen Lehre gefunden hat, als Einstieg vielversprechend, da sie viele Ideen enthält, die in dieser Radikalität sicherlich selten formuliert worden sind. Deshalb wage ich hier eine kurze Darstellung der Grundzüge Ouspenskys Lehrsystems. Ouspensky geht grundsätzlich davon aus, daß der Mensch, so wie wir ihn kennen ein "*nichtvollendetes Wesen*" ist. (Ouspensky 1950/1988, S.12)

"Die Natur entwickelt ihn nur bis zu einem gewissen Grad, dann überläßt sie ihn sich selbst, damit er seine Entwicklung durch *eigene* Bemühung und Initiative fortsetzt, oder lebt und stirbt wie er geboren wurde." (ebd. S.12)

Ouspensky unternimmt eine Unterscheidung psychologischer Systeme, die für ihn durch zwei Hauptkategorien gekennzeichnet sind. In die erste Kategorie fällt die gesamte "wissenschaftliche Psychologie" seiner Zeit, die sich darum bemüht, den Menschen zu studieren

"so wie er ist - so wie sie ihn antreffen - oder so wie sie annehmen oder sich einbilden, daß er sei." (ebd.S.11)

In die zweite Kategorie fallen Systeme, die den Menschen im Hinblick darauf studieren, was er werden kann. Also Systeme, die den Menschen vom Standpunkt seiner "*möglichen Evolution*" (ebd S. 11) betrachten.

In seinem letzten Werk "Der vierte Weg" wird ein solches System als Quintessenz seines Lebenswerkes dargelegt. Der "Vierte Weg" bezeichnet einen Weg der Erkenntnis, der neben dem ersten Weg (dem Weg des Fakirs, der zu höheren Bewußtseinsstufen gelangt, indem er lernt seine körperlichen Funktionen vollständig zu kontrollieren), dem zweiten Weg (dem Weg des Mönchs, der versucht über den Glauben und Entsagungen, höhere Wahrheiten zu erlangen) und dem dritten Weg (dem Weg des Yogis, dem Weg des "Wissens und des Bewußtseins", Ouspensky 1957/1983, S. 112), mehr als eine Synthese dieser drei Wege bezeichnen soll.

Der von Ouspensky beschriebene vierte Weg unterscheidet sich von allen anderen Wegen vor allem dadurch, daß nichts Äußeres aufgegeben werden muß, "denn die ganze Arbeit findet innerlich statt." (ebd. S. 113)

Ein wichtiger Bestandteil dieses Weges ist, daß der Mensch, der ihn beschreiten will, nichts glauben muß. Er soll alles anhand eigener Erfahrungen überprüfen und erst dann glauben, wenn er zutiefst davon überzeugt ist, daß etwas der Wahrheit entspricht; nicht früher und nicht später (ebd.). Aus diesem Grund ist es - nach Ouspensky - erforderlich, mit der Selbstbeobachtung zu beginnen, und zwar jeweils in der Situation, in der sich der lernwillige Mensch im Moment befindet. Als vorläufiges Ergebnis der angefangenen Beobachtung stellt sich seines Erachtens folgendes Ergebnis ein:

"Der Mensch ist eine Maschine. Er hat keine unabhängigen Bewegungen, weder äußerlich noch innerlich. Er ist eine Maschine, angetrieben von äußeren Einflüssen und von äußeren Anstößen."

Von sich aus ist er nur ein Automat mit einer gewissen Ansammlung von Erinnerungen vergangener Erfahrungen und mit einer gewissen Menge von Energie in Reserve." (Ouspensky 1988, S.17)

Ouspensky benutzt diese sehr eindringlichen und hart klingenden Begrifflichkeiten hauptsächlich, um seine Zuhörer von ihren Illusionen über ihren eigentlichen Zustand zu befreien. Erst wenn sie wirklich erkennen - so Ouspensky -, daß die meisten Elemente in ihrem Leben automatisch ablaufen und wenn sie erkennen, daß sie auf das meiste - sei es nun Denken, Fühlen, Tagträumen oder Träumen keinen bewußten Einfluß haben und sie sich dieser schmerzlichen Wahrheit bewußt werden, ist eine Entwicklung möglich. Dabei ist es erforderlich zu erkennen, daß die Einheitlichkeit der Ansammlung an Funktionen, die wir innerlich vorfinden, nichts als eine Illusion ist.

"Vor allem soll der Mensch wissen, daß er nicht eine *Einheit* ist - er ist eine Vielheit... Was im Menschen die Illusion einer Einheit und Ganzheit schafft, ist erstens die Empfindung seines physischen Körpers, zweitens *sein Name*, der gewöhnlich nicht wechselt und drittens ein Anzahl von mechanischen Gewohnheiten, die durch Erziehung in ihm eingepflanzt und durch Nachahmung erworben sind. Dadurch, daß er stets die gleichen physischen Empfindungen hat, sich immer beim gleichen Namen rufen hört und sich in Gewohnheiten und Neigungen wiederfindet, die er immer gekannt hat, bildet er sich ein, stets derselbe zu sein. In Wirklichkeit ist keine Einheit im Menschen, es gibt weder ein alleiniges Befehlszentrum noch ein bleibendes >>Ich<< oder Ego. ... Alle Gedanken, jedes Gefühl, jede Empfindung, jeder Wunsch, jedes >>ich mag<< oder >>ich mag nicht<< ist ein >>Ich<<. Diese >>Ichs<< sind untereinander nicht verbunden noch irgendwie koordiniert... Einige >>Ichs<< folgen anderen ganz mechanisch, einige erscheinen immer von anderen begleitet. aber darin liegt weder Ordnung noch System." (ebd. S. 18)

Unbedingt erforderlich für die Entwicklung des Menschen sei, daß er sich keine Illusionen über das mache, was er momentan ist. Nach Ouspensky besitzt der Mensch aufgrund seiner Uneinheitlichkeit keine Fähigkeit zu tun, keine Individualität, keine Einheit, kein bleibendes Ich, kein Bewußtsein und keinen Willen. (Vergl. ebd. S. 20) Nur wenn er dies erkenne, werde er Anstrengungen unternehmen, diese Fähigkeiten zu erwerben. Die meisten Menschen

allerdings bilden sich ein, diese Fähigkeiten bereits zu haben, was der wesentliche Hinderungsgrund für eine mögliche Entwicklung ist.

5.1 Der Bewußtseinsbegriff bei Ouspensky - Vier mögliche Bewußtseinsstufen - Schlaf, Halbschlaf, Selbsterinnern und objektives Bewußtsein

Die wichtigste Fähigkeit, die es Ouspensky zufolge zu entwickeln gilt, ist gleichzeitig diejenige, über die sich der gegenwärtige Mensch die meisten Illusionen macht: Das Bewußtsein. Bewußtsein ist für Ouspensky im wesentlichen

"eine besondere Art von >>innerem Aufmerken<<, unabhängig vom Denkprozeß, vor allem ein *Achtgeben auf sich selbst*, eine Kenntnis davon, *wer er ist, wo er ist*, dann ein Aufmerken auf das, was er weiß und was er nicht weiß und so weiter." (ebd. S. 20)

Ob der Mensch bewußt ist oder nicht, kann nur er selbst wissen; es ist von außen nicht einsehbar. Das Bewußtsein ist nicht konstant, mal ist es anwesend mal abwesend. Die Qualität des Bewußtseins variiert also und dies kann als Tatsache von jedem Menschen beobachtet werden. Mittels besonderer Übungen und des Studiums des je eigenen Bewußtseins kann das Bewußtsein erforscht, beständig gemacht und kontrolliert werden - so behauptet Ouspensky.

Für Ouspensky steht fest, daß wir uns nur sehr selten unserer selbst wirklich bewußt sind. Wenn ich beispielsweise versuche, den Zeiger einer Uhr zu beobachten und mir gleichzeitig darüber bewußt zu sein, daß ich es bin, die dies tut, und daß **ich jetzt hier bin**, wird mir dies allerhöchstens zwei Minuten lang gelingen, danach vergesse ich die Empfindung, daß ich da bin. (Vergl. ebd. S.24).

Ouspensky unterscheidet zwischen vier, potentiell möglichen Bewußtseinsstufen:

1. Der Schlaf, der Zustand höchster Identifikation, indem das Bewußtsein vollständig vom Traumgeschehen absorbiert wird und in dem wir gewöhnlich vollständig passiv und subjektiv sind (vergl ebd. 34)
2. Der "Wachzustand", Halbschlaf oder auch "relatives Bewußtsein". Der Zustand, in dem sich die meisten Menschen die meiste Zeit ihres Lebens befinden. (vergl ebd u. Ou. 1957/1983 S. 64/65. S.121 ff, und s.u.)

3. Das Bewußtsein seiner Selbst, Selbst-erinnern. In diesem Zustand werden wir uns selbst gegenüber objektiv (vergl O. 1991 S. 122)(s.u.)
4. Das objektive Bewußtsein, über diesen Zustand - so betont O. immer wieder - können wir nichts wissen, da wir zu weit von ihm entfernt sind. Die Bezeichnung allerdings beinhaltet die Möglichkeit, objektives Wissen über Alles erlangen zu können (ebd.)

"Doch obwohl er die Möglichkeit hat, diese vier Bewußtseinszustände zu kennen, lebt der Mensch tatsächlich nur in *zwei dieser Zustände*: : Ein Teil seines Lebens spielt sich im Schlaf und der andere im sogenannten >>Wachzustand<< ab, der sich in Wirklichkeit nur wenig vom Schlaf unterscheidet." (S. 24)

Den dritten Bewußtseinszustand, von dem wir gemeinhin annehmen, daß wir ihn schon haben, erleben wir manchmal bei starken Gemütsbewegungen, in Augenblicken großer Gefahr und manchmal auch, wenn sich nichts "besonderes" abspielt. Daß wir uns gewöhnlich nicht selbst erinnern, können wir erfahren, indem wir verschiedene Erinnerungen an verschiedene Situationen miteinander vergleichen und feststellen, daß manche Erinnerungen sehr lebendig sind (Gerüche, Farben, Gefühle, Empfindungen und Gedanken), andere sind eher blaß und von manchen Dingen, wissen wir nur, daß sie sich ereignet haben, können uns aber überhaupt nicht daran erinnern. Ich weiß beispielsweise, daß ich am Tag X (z.B. dem 18. 4. 1989) mit der U-Bahn zur Universität gefahren bin, kann mich aber überhaupt nicht daran erinnern. Die Erinnerung daran scheint einfach gelöscht zu sein, weil mein Bewußtsein vermutlich von Tagträumen und Phantasien absorbiert war, und diese hinterlassen keinerlei Erinnerungsspuren.

Das angestrebte Bewußtsein seiner selbst entsteht zunächst also eher zufällig. Die Kontrolle darüber zu erlangen und das Bewußtsein seiner selbst absichtlich zu erwirken, ist das Ziel des von Ouspensky formulierten psychologischen Systems. Um das angestrebte Bewußtsein des "Selbsterinnerns", das für Ouspensky sowohl eine Methode als auch ein Bewußtseinszustand an sich ist und eine notwendige Voraussetzung für die Erlangung des objektiven Bewußtseins ist, zu erreichen, müssen zunächst die Bedingungen studiert werden, die das Selbsterinnern verhindern. Das größte Hindernis dabei ist, unsere *Unwissenheit über uns selbst*. Wichtig ist für ihn zu verstehen,

"daß Psychologie wahrhaftig >>*Studium seiner selbst*<< bedeutet."
(ebd. S.26)

Immer wieder wird betont, daß die Selbstbeobachtung das wesentliche Erkenntnisinstrument seiner Psychologie ist, daß durch keine andere Art des Studiums ersetzt werden kann. Gestützt auf diese Grundvoraussetzung seiner Psychologie hält sich Ouspensky mit letztgültigen Definitionen psychologischer Zusammenhänge eher zurück. Vielmehr fordert er seine Zuhörer immer wieder auf, seine Annahmen anhand eigener Beobachtungen zu überprüfen.

5.2. Hinderungsgründe, die der Bewußtseinsentwicklung im Wege stehen

Die wichtigsten Hinderungsgründe, die der Bewußtseinsentwicklung vereiteln können sind für Ouspensky:

- 1) Das Lügen - was er nicht in einem moralischen Sinne verstanden wissen möchte, denn ein "absichtliches" Lügen ist hier nicht gemeint, sondern Lüge meint hier:

"Sie bedeutet, von Dingen, die man nicht kennt, die man nicht kennen kann, so zu sprechen, als ob man sie kennen kann, so zu sprechen, als ob man sie kennen würde und als ob man sie kennen könnte." (ebd. S. 50)

Dabei ist es vor allem wichtig zu sehen, daß bei den meisten Menschen, diese Art des Lügens automatisiert abläuft. Wir wissen beispielsweise nichts über uns selbst und *wissen* auch tatsächlich, daß wir nichts wissen, sondern uns lediglich Meinungen und Theorien über uns selbst bilden, die wir oftmals nicht hinreichend überprüfen -

"Dennoch erkennen wir diese Tatsache niemals an oder geben sie zu; wir gestehen sie noch nicht einmal uns selbst gegenüber ein, wir handeln, denken und sprechen, als wüssten wir, wer wir sind: das ist der Ursprung, der Anfang des Lügens" (Ouspensky, 1957/1983, S. 42)

Der Begriff "Lüge" bezeichnet hier also einen Automatismus, der sich im wesentlichen auf eine Art des Selbstbelügens bezieht.

Schon wenn ich "Ich" sage belüge ich mich - nach Ouspensky - selbst, denn in diesem gegenwärtigen Halbschlafzustand, gibt es in dem, was ich als "Ich" bezeichne keine Einheit. (vergl. ebd. S. 42 und s. o.) Diese Art des Lügens bezeichnet Ouspensky in seinem Buch "der vierte Weg" auch als Erkenntnispufler (ebd. 1991, s. 45), die dazu dienen mit unvereinbaren

Widersprüchen leben zu können. Wenn ich beispielsweise grundsätzlich die Ansicht vertrete: "Ich streite mich nie!" wird mir auch niemals auffallen, wenn ich mich tatsächlich einmal streiten sollte und ich werde mein Gegenüber notwendigerweise für einen Lügner oder für paranoid halten, sofern ich nicht bereit bin, diese Ansicht über mich zu revidieren. Indem ich diese oder eine andere ähnliche, eingepflanzte Grundannahme identifiziere und an meinem tatsächlichen Verhalten überprüfe, wird einer möglichen Veränderung der Weg bereitet und in der Folge wohl auch - auf dieses Beispiel bezogen - die Kommunikationsfähigkeit verbessert.

Eine erweiterte Form des Sich-selbst-belügens und damit ein weiteres Hindernis für die Selbstbeobachtung ist

2) Die Phantasie. Wenn ich mich selbst beobachte bemächtigt sich meiner nach einiger Zeit die Phantasie und ich vergesse die Beobachtung. Für die Selbstbeobachtung ist die Phantasie also keineswegs schöpferisch, sondern entfaltet sogar zerstörerische Kräfte. Deshalb erkennt ein sich selbst beobachtender Mensch,

"daß er sie (die Phantasie, A. der Verfasserin) in keiner Weise kontrollieren kann, und daß sie ihn *immer* weit fortführt von seinen mehr bewußten Entscheidungen und zwar in eine Richtung, in die er nicht gehen wollte." (Ouspensky 1950/1988, S. 51)

3) Das Ausdrücken negativer Gefühle ist für Ouspensky ein weiteres Hindernis auf dem Wege zur Bewußtwerdung. Negative Gefühle wie Selbstmitleid, Zorn, Angst, Mißtrauen Eifersucht usw. sind - nach Ouspensky - nicht nur vollkommen überflüssig, weil sie uns nicht mit neuen Dingen vertraut machen und uns keinerlei Energie geben, sondern wir sie im Gegenteil durch ihren Ausdruck verschwenden, sondern erzeugen zudem unangenehme Illusionen, die in die Zukunft hineinkatapultiert und in ihrer Ausdrucksweise den Automatisierungsprozessen unterworfen, letztlich sogar unsere psychische und körperliche Gesundheit angreifen können. Deshalb sollen diese negativen Gefühle nicht einfach nur beobachtet werden, sondern es soll ihrem Ausdruck auch ein Widerstand entgegengesetzt werden und zwar zunächst, indem man sie nicht mehr verherrlicht und erkennt, daß sie völlig nutzlos sind. (vergl. Ouspensky 1957/1983 S. 19-23, S. 81-85)

Negative Gefühle haben laut Ouspensky ihre Ursache immer nur in uns selbst. Wir kreieren sie selbst und es gibt **absolut** keine äußeren Umstände, die sie erzeugen. Wenn wir in einem ängstlichen Zustand sind

, suchen wir uns Gegenstände und Menschen vor denen wir Angst haben, mit denen wir unsere Angst identifizieren. Die Ursache der Angst liegt aber Ouspensky zufolge ausschließlich in uns selbst und ist daher niemals äußerlich, sondern immer nur innerlich zu beseitigen. Es wäre allerdings ein Mißverständnis nun anzunehmen, Ouspensky plädiere für eine bloße Unterdrückung negativer Gefühle. Letztlich geht es ihm um eine Verwandlung dieser Gefühle, die zunächst - wie bereits erwähnt - nur beobachtet werden sollen; und Beobachtung ist nur möglich, wenn der Beobachtende sich bemüht, sie nicht "automatisch" auszudrücken.

- 4) Reden. Ferner wird die Selbstbeobachtung und die schrittweise Bewußtwerdung durch permanentes unnötiges *Reden* (gemeint ist hier vor allem, aber nicht nur, das innere Reden) beeinträchtigt. Wer permanent mit sich oder anderen redet, kann sich nicht beobachten.

Lüge, Phantasie, der Ausdruck negativer Gefühle und unnötiges Reden begünstigen in ihrer automatisierten Funktionsweise ein Verharren im Halbschlafzustand, den es durch die schrittweise Beobachtung und Bewußtwerdung dieser Automatismen zu überwinden gilt. Der letzte Punkt, der die Bewußtwerdung und die Selbstbeobachtung behindert ist:

- 4) Die Identifikation. Durch die fortschreitende Selbstbeobachtung wird entdeckt, daß wir uns mit Dingen, Prozessen, Gefühlen und Gedanken identifizieren.

"Die 'Identifizierung' ist ein merkwürdiger Zustand, in dem der Mensch mehr als die Hälfte seines Lebens verbringt. Er 'identifiziert' sich mit allem: mit dem, was er sagt, mit dem, was er weiß, mit dem, was er glaubt, mit seinen Begierden, mit dem, was ihm nicht erwünscht ist, was ihn anzieht und was ihn abstößt. Alles saugt ihn auf, und er ist nicht fähig, sich von der Idee, von dem Gefühl oder dem Gegenstand zu trennen, der ihn verschlingt. dies besagt, daß der Mensch im Zustand der Identifizierung unfähig ist, den Gegenstand seiner Identifizierung unparteiisch zu betrachten." (O. 1988 S. 53)

Sämtliche "unwirkliche" und unnötige Erscheinungsformen wie die Lüge, die Phantasie (gemeint ist hier immer nur die unkontrollierte Tagträumerei; Phantasie sinnvoll und **bewußt** eingesetzt ist auch mit Ouspenskys psychologischem System vereinbar; der "richtige" Einsatz der Phantasie wäre dann sich vorzustellen, man sein bewußt {vergl. O. 1957/1983 S. 121 ff}), der Ausdruck negativer Gefühle und das unnötige Reden sind nur durch den

Zustand der Identifikation überhaupt möglich. Ein wesentlicher Gesichtspunkt des gegenwärtigen Halbschlafzustandes, indem sich die weitaus meisten Menschen Ouspensky zufolge befinden, ist in dieser Barriere zu sehen, die hauptsächlich dazu beiträgt, den Menschen am Erwachen zu hindern. Denn wenn wir identifiziert sind, können wir nicht beobachten und wenn wir uns nicht beobachten können, fällt uns auch nicht auf, daß wir eigentlich schlafen.

"Es ist unmöglich bewußt zu sein, wenn Sie sich identifizieren." (Ebd. s. 145)

5.3. Selbst-erinnern als Methode, den Halbschlafzustand zu überwinden, und damit den Grad der Wachheit zu erhöhen

Wie bereits erwähnt ist die Erkenntnis, daß die meisten unserer Gedanken und Handlungen vollständig automatisiert ablaufen, wir weitestgehend identifiziert sind und somit permanent in einem Halbschlafzustand verweilen und nur in den seltensten Momenten unserer selbst gewahr sind (oder mit den Worten Ouspenskys gesprochen: die Erkenntnis, daß der Mensch eine Maschine ist), die unbedingte Voraussetzung ohne die überhaupt keine Entwicklung möglich ist. Wer dies allerdings erkannt hat, kann mit der "Arbeit" beginnen.

Die Frage ist also nun: Wie kann ich bewußter werden?

Dazu ist es zunächst notwendig, Augenblicke des Selbsterinnerns zu finden und sie mit anderen nicht-bewußten Augenblicken zu vergleichen (vergl. O. 1991 S.121 ff) und sich beispielsweise nach einer abgeschlossenen Handlung (z.B. nachdem ich soeben diesen Absatz gelesen habe) zu fragen: "War ich während dieser Handlung bewußt - mir also gewahr, **daß ich bin und wo ich bin** - oder nicht?"

Was einen bewußten Moment ausmacht, kann nicht beschrieben werden, sondern nur der Erlebende selbst kann diesen Unterschied bei sich selbst feststellen. Es ähnelt allerdings einer Art geteilter Aufmerksamkeit:

"Aber wenn sie zur selben Zeit, in der Sie beobachten, bewußt sind, wird die Richtung ihrer Aufmerksamkeit zwei Pfeilen ähneln, von denen der eine die Aufmerksamkeit zeigt, die auf den Gegenstand der Beobachtung gerichtet ist, und der andere auf sie selbst." (ebd. s. 123)

Wenn man beginnt zu erkennen, daß man sich gewöhnlich nicht selbst erinnert, wird Selbsterinnerung langsam möglich.

"Wenn die Erkenntnis, daß wir uns nicht selbst-erinnern, stetig wird, dann können wir uns selbst erinnern. Jeden Tag können sie Zeit zu der Erkenntnis finden, daß Sie sich nicht Selbst-erinnern; das wird Sie schrittweise zum Selbst-erinnern führen. Ich meine nicht, sich zu erinnern, daß sie sich nicht selbst-erinnern, sondern es zu *erkennen*." (ebd. s. 125)

Eine überaus wichtige Rolle im Zusammenhang mit der Methode des Selbsterinnerns spielen die Gedanken, da die Gedanken (bzw. die "Denkfunktion") das einzige sind, über das wir eine gewisse eingeschränkte Kontrollmöglichkeit haben. Wenn wir sie darauf richten, uns beständig daran zu erinnern, daß wir uns nicht erinnern, wird die Erkenntnis möglich, daß wir uns nicht erinnern und damit wird selbst-erinnern möglich, denn am Bewußtsein selbst kann Ouspensky zufolge nicht gearbeitet werden. (vergl ebd.)

Wenn ich beispielsweise augenblicklich bemerke, daß ich mich identifiziere, kann ich mich Kraft einer Gedankenanstrengung vielleicht aus der Identifizierung lösen. Allerdings ist das Verhältnis von Denken und Selbsterinnern auch für Ouspensky nicht einfach zu beschreiben, da Denken genauso wie Gefühle und Empfindungen für ihn Funktionen darstellen, Bewußtseinszustände aber nicht:

"Denken ist ein mechanischer Vorgang, es kann ohne oder mit sehr wenig Bewußtsein arbeiten.¹⁴ Und Bewußtsein kann ohne einen wahrnehmbaren Gedanken existieren." (ebd. S.130)

Daraus ergibt sich, daß man sich in seinen Bemühungen um Selbsterinnerungszustände nicht allein auf die "Denkfunktionen" verlassen kann, da die Gefahr, dabei in weitere Automatisierungsprozesse zu versinken, offensichtlich erscheint.

¹⁴ Das klingt zunächst verwunderlich, weil gerade das Denken von uns zumeist das Attribut des Bewußten zugeschrieben bekommt. Deshalb ein Beispiel: Ich habe sicherlich in einem x-beliebigen Seminar in der Universität an einem Tag X viele Überlegungen angestellt, die sich auf die dargelegten Texte bezogen und vermutlich auch nicht einer gewissen Logik entbehrten, trotzdem kann ich mich an die meisten dieser angestregten Überlegungen nicht erinnern, während einige mir noch sehr lebendig in Erinnerung geblieben sind (besonders jene, bei denen ein "Aha"-Effekt zustande kam). Folglich war ich mir meiner selbst bei den meisten dieser Überlegungen nicht gewahr.

Deshalb ist eine Übung, die zu Selbsterinnerung führen kann, zu versuchen, seine Gedanken anzuhalten, was ausgesprochen schwierig ist, da sich nur allzu oft leise Gedanken wieder einschleichen:

"Sie *können* die Gedanken anhalten, aber sie dürfen nicht enttäuscht sein, wenn es ihnen anfangs nicht gelingt... sie können sich nicht sagen "Ich will meine Gedanken anhalten", und sie hören auf. Sie müssen sich die ganze Zeit anstrengen. Deshalb dürfen sie es nicht lange tun. Es reicht vollauf, wenn sie es für wenige Minuten tun, sonst werden Sie sich selbst überreden, Sie täten es, während Sie einfach ruhig dasitzen und denken und sehr glücklich darüber sind." (O. 1991, s. 133)

Aber auch dies sind lediglich Vorschläge seitens Osuspenskys, die keine Allgemeingültigkeit beanspruchen und von jedem als Methodik unterschiedlich erlebt werden.

Fest steht, daß die Entwicklung des Bewußtseins eine gewaltige Anstrengung erfordert, die nur von dem Menschen, der diesen Weg gehen will, geleistet werden kann. Die Voraussetzung dazu ist, daß ein fester Entschluß gefaßt wird, aus dem Halbschlafzustand zu erwachen. Um diesen Entschluß allerdings fassen zu können und sich auf diese anstrengende Reise begeben zu können, ist es auch erforderlich, sich zu vergegenwärtigen, welchem Zweck die ganze Arbeit dienen könnte. Auf die Frage nach dem Zweck antwortet Ouspensky:

"Wenn wir Willen haben, wenn wir frei sein möchten, anstatt Marionetten zu sein, wenn wir erwachen wollen, müssen wir Bewußtsein entwickeln. wenn wir erkennen, daß wir schlafen, daß alle Menschen schlafen, und was das bedeutet, werden dadurch alle Absurditäten des Lebens geklärt. Es ist ganz klar, daß die Menschen, wenn sie schlafen, nicht anders handeln können, als sie es jetzt tun." (ebd. S. 131)

Er behauptet weiter, wenn wir nur etwa 15 Minuten bewußt wären, könnten wir die Welt mit völlig neuen Augen betrachten und ein Unmenge daraus lernen. (ebd. ff)

5.4. Zusammenfassung

Nichts ist so schwierig wie einen automatisierten Prozess als solchen zu identifizieren und dann zu entautomatisieren und kaum etwas ist so schwierig

wie sich aus einer Identifikation, und sei sie auch noch so winzig - wie etwa das Kleben der Aufmerksamkeit auf der Mattscheibe eines Fernsehers oder einer Kinoleinwand, bei der wir unsere eigentliche Existenz, die gerade in einem Sessel sitzt, vollständig vergessen - dauerhaft zu lösen. Wenn es gelingt, dann immer nur für Sekunden und schon lassen wir zu, daß das Bewußtsein von äußeren oder inneren Geschehnissen wieder absorbiert wird. Einen Seinszustand frei von diesen Attributen zu erlangen, wird zwar von allen beschriebenen Autoren in Aussicht gestellt (einschließlich Ornstein) und von allen wird auch die Notwendigkeit einer Bewußtseinsentwicklung betont, doch die Möglichkeiten, diese zu erlangen und ihre Beschreibungen, bleiben allemal vage. Wobei nicht ganz klar ist, ob dies nun ein Vorteil oder ein Nachteil der vorgestellten Methoden ist.

Als eine gut nachvollziehbare Methodik der Bewußtseinerweiterung erweist sich der Klartraum und die Möglichkeiten seiner Induzierbarkeit, dem in den letzten Jahren auch von der sog. anerkannten Wissenschaft erhebliche Beachtung geschenkt wurde.

6. Wachheit im Schlaf - Das Phänomen des "luziden Träumens" oder auch Klarträumens

Ein erstaunliches Phänomen im Bereich potentiell möglicher Bewußtseinszustände ist das Klarträumen oder auch "luzides Träumen". (Im weiteren Verlauf dieser Arbeit werde ich diese beiden Begriffe synonym verwenden.)

Es handelt sich dabei um einen Zustand, der während des Schlafens und zumeist während der REM-Phase auftritt (vergl. LaBerge 1985/1987 und Tholey 1984/1987)) und in dem der Träumende paradoxerweise zugleich physiologisch schläft und mental wach ist und sich völlig darüber im Klaren ist, daß er eigentlich schläft, im Bett liegt und daß die Umgebung, in der sich sein Bewußtsein gerade befindet, eine Traumlandschaft ist, die von ihm selbst erzeugt wurde.

Die Paradoxie ergibt sich, weil es "normalerweise" ein bedeutendes Charakteristikum des Schlafes und des in diesem Zustand auftretenden Träumens ja gerade ist, daß der Träumende sich seines eigentlichen Zustands nicht bewußt ist und sein "Klarbewußtsein" vollständig vom Traumgeschehen absorbiert ist und mit dem Traumgeschehen identifiziert ist. Denn er geht gewöhnlich "automatisch" davon aus, daß er wach ist, stellt seinen Bewußtseinszustand nicht in Frage und kann erst im nachhinein - also nach dem Erwachen aus dem Schlafzustand - konstatieren, daß er "nur" geträumt hat.

In vielen philosophischen Schriften wurde mehrfach über die Frage diskutiert, ob es Kriterien dafür geben könne, die mit Sicherheit darüber Aufschluß geben können, ob das soeben Erlebte Traum oder Wirklichkeit sei.

Berühmt geworden ist in diesem Zusammenhang die Geschichte des Taoisten Dschuang Zi (Anfang 3. Jhdt. v. Ch.), der träumt, er sei ein Schmetterling, der nicht weiß, daß er Dschuang Zi ist. Und als er erwacht, kann er nicht mit Sicherheit sagen, ob er nun ein Schmetterling ist, der träumt, er sei Dschuang Zi oder ob es sich umgekehrt verhalte.

Dennoch kommt für den Träumer nach dem Erwachen die Einsicht hinzu, daß er im "Wachzustand" um einen anderen Zustand, nämlich den des Schlafens und Träumens weiß, während er gewöhnlich im Traumzustand um keinen anderen Bewußtseinszustand weiß.

Diese Überlegung wird für einen "Klarträumer" zunächst hinfällig, denn er macht während des Traumzustands die Feststellung, daß die Umgebung, in

der er sich soeben befindet, eindeutig einem Traum entspringt, während die Feststellung als solche nicht geträumt ist. Gleichzeitig ist der träumende Mensch sich vollkommen darüber im klaren, daß sein physischer Körper im Bett liegt und schläft, er sich also zugleich - so scheint es - im Schlaf- und im Wachzustand befindet. Das Paradoxon stellt sich also wie folgt dar:

Ich als Träumerin stelle fest, daß das momentan erlebte ein Traum ist und es gehört zum Inhalt dieses Traums, daß ich das weiß, doch das Wissen um diesen Zustand ist nicht geträumt. Somit wird etwas zum Inhalt dieses Traumes, was man vielleicht als ein Art Meta-Wissen bezeichnen könnte, also nicht vollständig zum Traum gehört und den Traum transzendiert. Und dennoch gehört dieses nicht geträumte Wissen zum Traum dazu, denn das Wissen (bzw. das Bewußtsein des eigenen Zustandes) stellt sich während des Schlafens und Träumens ein.

6.1. Einige wissenschaftstheoretische Überlegungen zur Klartraumforschung

Für die meisten Psychologen und Philosophen der westlichen Hemisphäre klangen Berichte über derartige Wachtraum-Zustände so absurd, daß sie sie schlicht und einfach als Lügen oder versteckte Tagtraumphantasien abtaten.

Viele Traumforscher gingen jahrelang von der ungeprüften Annahme aus, daß es eine Verbindung von Traum und Bewußtsein im Schlaf nicht geben könne.

Es ist ein bekanntes Phänomen in der anerkannten Wissenschaft, daß sie sich gegen Phänomene, deren Erklärbarkeit nicht im Rahmen des gegenwärtigen Paradigmas geleistet werden kann, schlicht als immun erweist, d.h. es scheint gewissermaßen ein Wahrnehmungsabwehr gegenüber neuen Tatsachen zu geben, die nicht unter das alte Paradigma subsumiert werden können. Ein Wissenschaftsparadigma erfüllt dabei die Funktion eines Daten- oder Tatsachen- Selektionsverfahrens, denn das Paradigma ist sozusagen das Wirklichkeitskonstrukt der anerkannten Wissenschaft, das mehr oder weniger stillschweigend vorausgesetzt wird und also solches nicht - wie das etwa bei gewöhnlichen Theorien der Fall ist - hinterfragt wird (vergl dazu auch Ornstein, S. 20 ff). Paradigmen - so schreibt Zurfluh -

" bestimmen nicht nur die Art der Fragestellung, sondern auch die Arbeits- und Forschungsrichtung und die erlaubten und verwendeten Methoden. Für eine gewisse Zeit umgrenzen sie den allgemein anerkannten wissenschaftlichen Leistungsrahmen, innerhalb dessen

Probleme aufgeworfen und Lösungen geliefert werden dürfen."
(Zurfluh, 1987, S. 35)

Wenn nachgewiesen wird, daß es viele Fakten gibt, die sich nicht widerspruchlos unter das alte Paradigma subsumieren lassen und ein alternatives Paradigma vorgeschlagen wird, kommt es zu einem "Paradigmenkonflikt". Dieser Begriff bezeichnet eine Phase, in der ein neues Paradigma gegen ein altes ankämpft und sich langsam durchsetzt.

Auf die Traumforschung bezogen ist es sicherlich angebracht im Falle des Klarträumens von einem Paradigmenkonflikt zu sprechen, denn die jahrelange Ignoranz diesem Thema gegenüber ist vor allem auch deshalb so hartnäckig gewesen, weil das Klarträumen als Phänomen nicht in die traditionellen Traumtheorien integriert werden konnte. Aufgrund der traditionellen Auffassungen über den Traumzustand nahm man an, daß das beschriebene Phänomen "Klartraum" keine Form des Träumens sei, sondern vielmehr eine Art Wachzustand, in dem man intensivst vor sich hinphantasiere (vergl. LaBerge S. 72).

Ein anderer Grund für die Mißachtung dieses Phänomens mag darin liegen, daß Klarträume "spontan" im Vergleich zu "normalen" Träumen nur relativ selten auftreten.

Erst als das luzide Träumen als ein Phänomen, das vor allem während der REM-Schlaf-Phase auftritt, mit den Methoden des Schlaflabors zweifelsfrei nachgewiesen werden konnte, begann die etablierte Psychologie sich diesem Thema und seiner Erforschung zu widmen.

Es gibt allerdings viele Zeugnisse luzider Träumer und ihrer Träume, die bis in die vorchristliche Zeit zurückreichen, wobei es schwierig ist, im nachhinein zweifelsfrei zu sagen, ob es sich tatsächlich bei den überlieferten Berichten um Klarträume - im Sinne heute gängiger Klartraumdefinitionen - handelt oder nur um ähnliche Phänomene. Dennoch wird hier ein sicherlich verkürzter historischer Zusammenhang hergestellt.

6.2. Zur Geschichte der Klartraumforschung und des Klarträumens

Schon Aristoteles kannte offenbar diesen Zustand, denn in seiner Abhandlung über Träume berichtet er darüber, daß es manchmal, wenn man schlafe etwas in unserem Bewußtsein gebe, daß uns darauf aufmerksam mache, daß das, was man gerade erlebe, ein Traum sei. (Vergl. LaBerge S. 31 ff).

Einer der ersten Berichte über eine konkrete luzide Traumerfahrung läßt sich bei Augustinus ausmachen, der in einem Brief aus dem Jahre 415 den luziden Traum eines Arztes aus Karthago zitiert. In diesem Traum wurde der Träumer von einer Traumfigur in einer Art Sokratescher Frageform auf seiner eigentlichen Zustand hingewiesen. Im weiteren Verlauf des Traumes diskutiert der Arzt mit dieser Traumfigur über die Möglichkeiten eines Weiterlebens nach dem Tode und wird von der Traumfigur restlos von dieser Möglichkeit Überzeugt. (vergl. ebd.)

Historisch sind die tibetischen Buddhisten (ca. 8.Jhdt.) die ersten, die sich um eine systematische Erlernbarkeit von Wachheit im Traum bemühten.

Die Yogis werden dabei angewiesen durch meditative Übungen sowohl während des Schlafens als auch während des Wachens ihr Wachbewußtsein aufrechtzuerhalten. Sie sollen dabei die Trauminhalte verstehen und verändern lernen und in einem weiteren Schritt alle Trauminhalte in ihre Gegenteil verwandeln lernen. Diese Übungen haben zum Ziel, daß der Lernende sowohl den illusorischen Charakter des Traumzustands als auch den illusorischen Charakter des Wachzustand erkennt. Dabei werden die Anweisungen zur Erlangung dieser Zustände schon recht konkret:

"Halte also... im Wachzustand unbedingt an der Vorstellung fest, daß alle Dinge aus dem Stoff der Träume sind, und daß du ihre wahre Natur erkennen mußt ... Fasse elfmal den Entschluß, die Natur des Zustand des Traumes zu begreifen.., die sogenannte Verwandlung geschieht so: Im Traum vom Feuer beispielsweise denke: 'Was soll die Furcht vor geträumtem Feuer?' halte diesen Gedanken fest und tritt auf das Feuer. Und ebenso tritt alles Erträumte unter die Füße ... Handelt der Traum vom Feuer, verwandle es in Wasser ... Handelt er von kleinsten Dingen, verwandle sie in große. Sind große Dinge darin, verwandle sie in kleine ... Handelt der Traum von einem einzigen Ding, verwandle es in viele. Handelt es von vielen Dingen, verwandle sie in ein einziges ... verharre in diesen Übungen bis du sie gründlich beherrscht. (Evans-Wentz, 1935/1937, S. 160 ff)

LaBerge (1987) berichtet von einem tantrischen Text aus dem 10. Jahrhundert, in dem ebenfalls Methoden beschrieben sein sollen, mit deren Hilfe man einschlafen und gleichzeitig bewußt bleiben könne.

Der Religionswissenschaftler Mircea Eliade weist in seinem Buch "Yoga" darauf hin, daß es bereits in den Upanishaden¹⁵ Anweisungen dazu gebe, alles, was man im Wachzustand, im Traume oder im traumlosen Schlaf erlebe, als ein und denselben *atman*¹⁶ zu begreifen, um über die Transzendierung der unterscheidenden Erfahrung dann letztlich zu einem Zustand vollkommener Befreiung gelangen zu können. (Eliade, 1960, S. 132)

Auch die Sufis haben sich diesen Methoden zur Erlangung größerer Wachheit im Schlaf offenbar gewidmet. Shah berichtet, daß der spanische Sufi Ibn El-Arabi, der im 12. Jhdt. lebte, der Ansicht gewesen sein soll, daß jeder Mensch seine Gedanken im Traum kontrollieren könne, wenn er sich darum bemühe und daß diese Fähigkeit für jeden einzelnen von großem Nutzen sein könne:

"Ein Mensch muß seine Gedanken im Traum kontrollieren. Die Übung dieser Wachheit wird zur Bewußtheit der Dimension eines Zwischenbereiches führen ... Jedermann sollte sich darum bemühen, eine Fähigkeit von so großem Nutzen zu erlangen." (Zitiert in Shah 1991, s. 129)

Ein weiterer Kenner des Klarträumens war Thomas von Aquin (13. Jhdt.) der sich auf Aristoteles beziehend behauptete, daß es vorwiegend gegen Ende des Schlafes zu einem Zustand kommen könne, in dem der Alltagsverstand teilweise befreit sei und in dem jemand, das, was er sehe als Traum erkennen und zwischen den Dingen und den Abbildern unterscheiden könne (vergl. LaBerge, s. 35)

Auch Descartes scheint diesen Zustand gekannt zu haben. Sein Biograph Baillet berichtet über einen seiner Träume:

¹⁵Die Upanishaden entstanden ca. 500 v. Ch. und werden als eine Fortführung der sog. Veden (Entstehung ca. 2000 v. Ch.) betrachtet, die die philosophische Grundlage für das hinduistische Religiossystem lieferten. (vergl. Eliade 1960 u. Zimmer 1973 S. 304)

¹⁶Der Begriff *atman* bezeichnet im Yoga das innerste Selbst des Menschen. der für den Yoga entscheidende Kerngedanke ist die grundsätzliche Wesenseinheit des individuellen Selbst des Menschen (*atman*) mit dem Kosmischen Selbst oder Wesen der Welt (*brahman*). Das Ziel des um Befreiung bemühten Menschen ist durch die Erkenntnis der Identität von *atman* und *brahman*, mit dem Wesen der Welt zu verschmelzen. Die Erkenntnis soll sich einstellen, indem der Yogi aufhört, der Illusion zu erliegen, daß sein psycholmentales Leben (d.h. sein Gedanken und Gefühle) sei mit seinem wahren Selbst identisch. Um dies wirklich zu begreifen, muß er eine Unzahl von Übungen durchführen, die ihn von seinen zahlreichen Identifizierungen lösen. (vergl. Zimmer 1973 S. 318 und Eliade 1960, s. 17 ff)

"Bemerkenswert muß erscheinen, daß, während er noch im Zweifel war, ob das, was er soeben gesehen hatte, Traum oder Vision wäre, er nicht nur im Schlafe entschied, daß es ein Traum war, sondern noch ehe der Schlaf ihn verließ, die Auslegung des Traumes machte." (Zitiert in Jezower, 1928, S. 91)

Das erste größere Werk, was zum Thema Klarträumen verfaßt wurde, erschien 1867 und stammt von Marquis d'Hervey de Saint-Denys, einem Professor für Sinologie. In dem Buch, das unter dem Titel *Les revêes et les moyens de les diriger* erschien, hinterläßt er ein Dokument seiner zwanzigjährigen Klartraumforschung. Er beschreibt darin, wie er zunächst lernte, sich besser an seine Träume zu erinnern und sich dann darin übte, in seinen Träumen darüber bewußt zu werden, daß er träumte, um dann zu lernen nach Belieben zu erwachen und schließlich die Traumhandlungen bis zu einem gewissen Grade zu beeinflussen. (vergl. LaBerge S. 39)

Offenbar hatte Freud, als er im Jahre 1900 seine Traumdeutung herausgab, den Zustand des Klarträumens bereits zur Kenntnis genommen. Er bemerkt zu Saint-Denys:

"Am energischsten scheint die Herabsetzung der psychischen Leistung im Traum der Marquis d'Hervey (1867) bestritten zu haben." (Freud, 1900/ 1972, S. 470)

Offensichtlich aber wurde ihm diese Ansicht des Marquis nur mündlich mitgeteilt, denn er bedauert trotz aller Bemühungen, das Buch des Marquis, das damals in nur sehr geringer Auflage erschienen war, nicht bekommen zu haben. Freud selbst betrachtet dieses Phänomen eher unter dem Aspekt einer möglichen Zensur. Die Zensur - so meint er - werde von einem Traum der Peinlichkeiten oder Ängste hervorrufe, überrascht und versuche nachträglich mit dem Gedanken: "Das ist ja nur ein Traum" diese Empfindungen zu beseitigen. In der zweiten Auflage seiner Traumdeutung fügt er noch hinzu, daß es Menschen gibt:

"bei denen die nächtliche Festhaltung des Wissens, daß sie schlafen und träumen, ganz offenkundig wird und denen also eine bewußte Fähigkeit, das Traumgeschehen 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,..." (ebd. 1900/1972, s. 544)

Der holländische Psychiater Frederik Willems van Eeden war der erste, der das Phänomen beim Namen nannte und den Begriff "Luzides Träumen" prägte. 1913 trat er vor die Society for Psychical Research mit einem Aufsatz, in dem er die Erfahrungen aus mehr als 350 luziden Träumen auswertete:

"In diesen luziden Träumen ist die Reintegration der psychischen Funktionen so vollständig, daß der Schläfer einen Zustand vollkommener Bewußtheit erreicht und in der Lage ist, seine Aufmerksamkeit zu lenken und unterschiedlich Akte freien Willens zu vollziehen. Und doch ist der Schlaf, wie ich mit Sicherheit behaupten kann, ungestört, tief und erholsam." (zitiert in LaBerge S. 43)

Auch Ouspensky kannte diesen Zustand, den er "Halbtraumzustand" nannte. In seinem Buch "Ein neues Modell des Universums" beschreibt er seine eigenen "Halbtraum-Zustands"-Erfahrungen:

"Tatsächlich hatte ich im Halb-Traum-Zustand all die Träume, die ich auch gewöhnlich träumte. doch ich war bei vollem Bewußtsein, ich konnte sehen und verstehen wie diese Träume geschaffen wurden, aus was sie sich aufbauten, was ihre Ursache war, aber auch ganz allgemein, was Ursache und was Wirkung war. Weiter stellte ich fest, daß ich im 'Halbtraumzustand' eine gewisse Kontrolle über meine Träume besaß. Ich konnte sie erschaffen und sehen, was ich sehen wollte, auch wenn das nicht immer gelang und nicht allzu wörtlich zu nehmen ist. Gewöhnlich gab ich nur den ersten Anstoß, danach entwickelten sich die Träume gleichsam aus eigenem Antrieb und überraschten mich oft höchlichst mit der unerwarteten seltsamen Wendung, die sie nahmen." (1931/1960, ebd. S.268)

Er gibt danach auch eine Beschreibung eines seiner Klartraumerlebnisse ab:

"Einmal, so erinnere ich mich, befand ich mich in einem großen, leeren, fensterlosen Raum. In diesem Raum war außer mir nur ein kleines schwarzes Kätzchen. 'Ich träume', sagte ich mir, 'wie kann ich herausfinden, ob ich wirklich schlafe oder nicht? Ich denke, ich versuche es folgendermaßen. Dieses schwarze Kätzchen soll sich in einen großen weißen Hund verwandeln. Im Wachzustand ist das unmöglich, und wenn es gelingt, bedeutet das, daß ich schlafe'. Ich hatte es kaum gesagt, als aus dem Kätzchen ein großer, weißer Hund wurde. Gleichzeitig verschwand die Mauer mir gegenüber und gab den Blick frei auf eine Berglandschaft mit einem Fluß, der sich

wie ein Seidenband in der Ferne verlor. 'Das ist seltsam', sagte ich zu mir, 'ich habe diese Landschaft nicht verlangt. Wo kommt sie her?' Eine vage Erinnerung begann sich zu rühren, die Erinnerung, diese Landschaft schon einmal gesehen zu haben, und zwar irgendwie in Verbindung mit dem weißen Hund. Doch ich fühlte, daß ich, wenn ich diesen Faden weiterverfolge, das Wichtigste, an das ich mich erinnern muß, vergesse: *daß ich schlafe und mir meiner selbst bewußt bin...* (ebd. S. 274 ff)

1968 erscheint schließlich Celia Greens Buch "Lucid dreams", das die bis dahin umfassendste Studie zum Thema Klarträumen zum Inhalt hatte, der allerdings in der Fachwelt nur wenig Beachtung entgegengebracht wurde und zwar hauptsächlich - so vermutet LaBerge - weil Green ihren Forschungsschwerpunkt im Bereich der Parapsychologie hatte, der der Mainstream-Psychologie ja von je her suspekt ist.

In den 70-er Jahren beschäftigt sich Ann Faraday, die mit ihren Büchern über Träume zu großer Popularität gelangt war, mit diesem Phänomen und schreibt dazu:

"Dieser bemerkenswerte Bewußtseinzustand ist meiner Ansicht nach einer der aufregendsten Grenzbereiche der menschlichen Erfahrung ... Tatsächlich ist es eines der lohnendsten Ergebnisse des Traumspiels, daß diese Art Bewußtsein mit dem Gefühl von "Jenseitigkeit" sich immer häufiger offenbart, wenn die Selbstbewußtheit durch die Arbeit mit Träumen zunimmt." (Faraday 1975/1987, S. 217)

Zu erwähnen bleiben noch Patricia Garfield (1980), die in ihrem Werk "Kreativ träumen" verschiedene Techniken zur Erlernbarkeit von Luzidität vorstellt und Carlos Castaneda, der durch seine Berichte über die Begegnungen mit Don Juan (seien sie nun fiktiv oder nicht) in den 70-er Jahren enormes Aufsehen erregte und offenbar dadurch erstmals einem breiten Publikum die Möglichkeit luziden Träumens aufzeigte. (Castaneda, 1975, s.a.u.)

Schließlich betritt LaBerge die wissenschaftliche "Traumlandschaft" und es gelingt ihm als erstem Klartraumforscher überhaupt durch die Verwendung eines Schlaflabors zu beweisen, daß Klarträume tatsächlich während des Schlafens entstehen und nicht - wie immer wieder hartnäckig behauptet wurde - einer Art Tagtraumphantasie entspringen.

Er ließ nämlich seine Probanden mit Hilfe von verabredeten Augenbewegungen anzeigen, (denn die Augenmotorik ist gewöhnlich bekanntermaßen die einzige, die während des Schlafens nicht gelähmt ist - im Gegensatz zu allen anderen sensomotorischen Systemen) wann jeweils eine luzide Traumphase für sie begann. (LaBerge S. 80 ff)

Mittels dieser neuen Möglichkeiten des direkten Zugangs zum "aktuellen" Traumgeschehen gelang es ihm nachzuweisen, daß

1. die in den Traumgeschichten verstrichene Zeit der real verstrichenen Zeit in etwa gleichkommt
2. eine Relation besteht zwischen Traumsituationen, bei denen die Atmung eine Rolle spielt und den Daten, die an den Traumlabor-Geräten abzulesen sind (hier dem Polysmnogramm)
3. die den beiden Gehirnhemisphären zugeordneten Aufgabengebiete (hier verkürzt: Links = Sprache, rechts= räumliches Denken) auch während der luziden Traumphasen in dieser Aufteilung bestehen bleiben. (dazu ließ der die Probanden jeweils abwechselnd singen und zählen, was vorher natürlich verabredet worden war, denn während des luziden Traumgeschehens gibt es selbstverständlich keine Verbindung nach "außen".)
4. bei Frauen Traumorgasmen mit real meßbaren Orgasmen korrelieren, während es bei Männern, wenn sie laut Traumgeschehen einen Orgasmus erlebten, zwar zu einer Errektion, aber nicht zu einer Ejakulation kommt. (ebd. S. 89ff)

Wichtig im Zusammenhang mit dem Thema dieser Arbeit ist aber vor allem die Frage wie sich der Träumende im luziden Traum erlebt, d.h. also wie es "sich anfühlt", im Traum bewußt zu sein, wie es dazu kommen kann und wie dies zu erklären ist.

Es muß allerdings zunächst die Frage geklärt werden, was denn nun genau unter dem Begriff Klartraum zu verstehen ist, denn der erste Definitionsansatz, den ich weiter oben anbot, bleibt noch eher vage und muß präzisiert werden. Deshalb stelle ich nunmehr dar, wie die beiden bedeutendsten derzeit forschenden Klartraumspezialisten (LaBerge und Tholey) den Klartraum verstehen und ihn von "gewöhnlichen" Träumen abgrenzen.

6.3. Der Klartraumbegriff bei LaBerge

Obwohl LaBerge nicht explizit von einer Klartraumdefinition spricht, stellt er doch vereinzelt Kriterien auf, die zur Charakterisierung von Klarträumen dienen sollen. Dabei geht er davon aus, daß man sich während eines luziden Traums der Tatsache bewußt wird, daß man träumt und man sich gleichzeitig darüber im klaren ist, daß man schläft. In einem luziden Traum habe man keinen Sinneskontakt mehr nach außen, sondern nur bewußten Kontakt zum eigenen Traum (LaBerge 1985/1987). Die Bewußtheit im Traum, die LaBerge auch als "reflektierendes Bewußtsein" bezeichnet (ebd. S. 224), soll den Klarträumer zu flexibler Kontrolle über die Traumereignisse und zu planvollem Handeln befähigen. Er könne somit flexibel und auch kreativ auf unerwartete Traumereignisse reagieren und reflektierend handeln. Da nach LaBerge Klarträumer im allgemeinen klar denken und sich an frühere Erfahrungen und Absichten sowohl aus früheren Träumen als auch aus dem "Wachleben" erinnern können, können sie auch im Traum einen Plan, den sie zuvor geschmiedet haben, ausführen. An anderer Stelle betont LaBerge, daß Klarträumer in einem luziden Traum im Vollbesitz ihrer geistigen Fähigkeiten sind, was aber von den Erfahrungen abhängt, die der Betreffende mit dem Klarträumen gemacht habe. Je mehr Erfahrungen man mit dem Klarträumen habe, umso eher sei ein Zugang zu den eigenen geistigen Fähigkeiten während des luziden Träumens möglich.

"Es scheint so, als lernten sie , sich in der inneren Welt ihrer Träume - wie im Wachzustand - zu bewegen." (ebd. S. 24)

Als weiteres Charakteristikum für luzide Träume nennt LaBerge die Identifikation des luziden Träumers mit dem sogenannten Traum-Ich und dem Traumbeobachter. Einerseits sei der Träumer in das Geschehen involviert, andererseits stehe er außerhalb und beobachte das Geschehen.

"Typisch für das luzide Träumen ist die Kombination beider Perspektiven, der luzide Träumer ist im Traum, ohne Teil des Traums zu sein." (ebd. S. 117)

Allerdings muß wahrscheinlich gerade dieses letzte Eigenart, die von LaBerge als Charakteristikum aller Träume genannt wird, noch einmal relativiert werden. Denn es scheint auch noch andere "Arten" luziden Träumens zu geben, in denen der "Träumer" nur Beobachter des Traumgeschehens ist und nicht mehr in den Traum verwickelt ist. (s.a. Kap 6.7.5. "Witnessing")

6.4. Der Klartraumbegriff bei Tholey

Tholeys Klartraum-Definition ist da schon weitaus präziser. Er versucht seinen Klartraumbegriff anhand unterschiedlicher Klarheitsaspekte zu erfassen. Demnach hat ein Klarträumer in einem Klartraum:

1. *Klarheit über den Bewußtseinzustand*: darüber, daß man träumt,
2. *Klarheit über die eigene Entscheidungsfreiheit*: darüber, ob man z.B. vor einer Alptraumfigur Reißaus nehmen will oder sich mit ihr anzufreunden versucht,
3. *Klarheit des Bewußtseins*: im Gegensatz zum Trübungs-, Verwirrtheits- oder Dämmerungszustands,
4. *Klarheit über das Wachleben*: darüber wer man ist und was man sich für diesen Traum vorgenommen hat,
5. *Klarheit der Wahrnehmung*: dessen, was man sieht, hört, schmeckt und fühlt
6. *Klarheit über den Sinn des Traums*: darunter versteht er "die Belehrung, die ein Mensch über sich und seine Lage aus dem Traumgeschehen schöpfen kann" (Tholey 1985, s. 30), wobei er noch hinzufügt, daß nicht alle Träume einen solchen Sinn haben müssen,
7. *Klarheit der Erinnerung an den Traum*. Dieser Klarheitsbegriff bezieht sich aber im Gegensatz zu den anderen nur indirekt auf den Klartraum. Dieser Punkt beinhaltet vor allem, daß man sich an Klarträume ebenso gut erinnern kann wie an vergleichbare Erlebnisse aus dem "Wachzustand" (Tholey, 1985, S. 30)

Für Tholey sind die Aspekte 1. bis 4. eine unerläßliche Voraussetzung für die Charakterisierung eines Klartraums, während die Aspekte 5. bis 7. nicht unbedingt vorhanden sein müssen, um einen Klartraum zu bestimmen.

Tholey kritisiert den in der gängigen Literatur verwendeten Begriff "luzider Traum", da seines Erachtens zu selten zwischen den unterschiedlichen Klarheitsgraden unterschieden wird. Oft werde nur die Klarheit über den eigenen Bewußtseinzustand als Abgrenzungskriterium zu gewöhnlichen Träumen genannt. Dies sei aber vor allem deshalb nicht sinnvoll, weil der Gedanke, daß man träume recht häufig auftrete, ohne daß das zu einer wesentlichen Änderung des Traumerlebens führe. Diese Träume werden sowohl von Tholey als auch von LaBerge als präluzide bezeichnet.

"Erst durch die zusätzliche Erkenntnis der eigenen Entscheidungsfreiheit nimmt der Traum eine gänzlich andere Qualität an." (Tholey, 1984; S. 102 f, 1985, S. 30)

Nur zu wissen, daß man träumt, reicht also nicht aus, um in diesen ungewöhnlichen Zustand zu gelangen, in dem das Bewußtsein durch einen Schritt der Transzendierung "verdoppelt" wird.

Es bleibt allerdings fraglich, ob man beispielsweise bei empirischen Untersuchungen diese Klartraum-Charakteristika auch untersuchen kann, denn die detaillierte Beschreibung dieser Zustände setzt zum einen ein hohes kognitives Niveau und zum anderen eine große Gewissenhaftigkeit beim Aufschreiben der Träume voraus. Wesentlich für die Begriffsbestimmung ist daher für Tholey, wie er 1989 formuliert:

"Klarträumer zeichnen sich dadurch aus, daß das Traum-ich sich darüber im klaren ist, daß es träumt, und sich im Vollbesitz seiner Gedächtnis-, Verstandes- und Willensfunktionen fühlt." (Tholey, 1989, S. 33)

6.5. Allgemeine Klartraumcharakteristika

Zusammenfassend werden hier die wichtigsten Aspekte, die Klarträume charakterisieren noch einmal aufgeführt. Vorhanden sein muß:

- das Bewußtsein darüber, daß man träumt, während man träumt
- das Bewußtsein über die Entscheidungsfreiheit
- die willentliche Kontrolle über den Trauminhalt
- das Vorhandensein des "normalen Wachbewußtsein" während des Traum
- die klare Erinnerung an das "Wachleben"
- eine Art Verdoppelung des Bewußtseins, (einerseits also Beobachter des Traumgeschehens sein zu können und andererseits in das Geschehen involviert sein zu können. Im Traum sein, aber nicht Teil des Traums).

6.6. Kritik der Definitonsversuche

Es scheint trotz dieser Definitonsansätze nicht ganz eindeutig zu klären zu sein, wann nun ein Traum als eindeutig "luzide" zu bezeichnen ist und wann beispielsweise noch "Präluzidität" vorhanden ist, denn die mentalen Fähigkeiten und die Klarheitsgrade von luziden Träumern sind höchst unterschiedlich. Gillespie (1982/1984) kritisiert daher diese Definitionsansätze, denn ihm selbst gelänge es nur mit Mühe, sich während eines luziden Traums an Einzelheiten aus dem Wachzustand zu erinnern oder sich an ein im Wachzustand geplantes Experiment zu erinnern. So meint er, daß die Aspekte geistiger Fähigkeiten, die im Wachzustand vorhanden sind und der Aspekt der Entscheidungsfreiheit relativiert werden müsse, weil es zu viele Elemente in luziden Träumen gäbe, auf die der Träumer einfach keinen Einfluß ausüben könne. (Gillespie 1984). Er ist der Ansicht, daß die Fähigkeit, sich klar zu erinnern und klar zu denken in luziden Träumen ebenso starken Schwankungen unterlegen ist, wie im Wachzustand. Er will daher nicht vorzeitig dazu übergehen, gewisse Träume als nicht luzide zu bezeichnen, nur weil der Träumer im Zustand der Luzidität nicht im Vollbesitz all seiner geistigen Kräfte sei. Wegen der Variabilität der mentalen Fähigkeiten in Klarträumen, solle man es daher bei der grundlegenden Definition belassen, daß ein luzider Traum vorliege, wenn der Träumer begreife, daß er träume.

", ... until we know more precise characteristics of lucid dreaming, and develop more precise methods of measuring lucidity while

dreaming, this is the most practical distinction that can be made. "
(Gillespie, 1984, S. 97)

Auch LaBerge scheint in gewisser Hinsicht mit dieser Ansicht konform zu gehen. So schildert er z.B.:

"Ein relativ erfahrener luzider Träumer berichtet, daß "ich bisher in keinem luziden Traum so klar denken oder mich so gut erinnern konnte wie im Wachleben." (LaBerge 1987, S. 120)

Moss (1986) fordert aus denselben Gründen wie Gillespie, eine Art Kontinuum der Luzidität in die Klartraumtheorie einzuführen, denn er ist der Auffassung, daß bei Klarträumen zwar Ähnlichkeiten mit dem Wachbewußtsein vorhanden sein, allerdings sei es nicht angebracht diese Ähnlichkeiten zu übertreiben. Wenn der Zugang zu den kognitiven Fähigkeiten in Klartraumerlebnissen eingeschränkt sei, solle man nicht automatisch darauf schließen, daß es sich dabei nicht um einen Klartraum handele. Das Kontinuum der Luzidität, was er vorschlägt, ist hypothetisch unbegrenzt und kann den gesamten Bereich der Traum- und Klartraumerfahrungen umfassen. Moss unterscheidet zwischen fünf zeitlichen Phasen, die jedoch ohne Unterbrechung fließend ineinander übergehen sollen:

1. Das Kontinuum beginnt mit der nicht-luziden Traumphase, in der keine oder nur schwache Grade von Luzidität im Bewußtsein vorhanden sind.
2. Die zweite Phase beginnt, wenn die Luzidität zunimmt und der Übergang in die subluzide Traumphase stattfindet bis hin zu einer Schwelle, in der der Träumer klar und deutlich erkennt, daß er träumt.
3. In der dritten Phase wird die funktionell-luzide Traumphase erreicht. Zwar weiß der Träumer jetzt, daß er träumt, er befindet sich aber noch nicht im Vollbesitz all seiner kognitiven Fähigkeiten wie sie ihm vergleichsweise im Wachzustand zur Verfügung stehen
4. Erst in der voll-luziden Traumphase nehmen die kognitiven Einschränkungen ab. Das Bewußtsein ist so klar wie das Wachbewußtsein. Der Träumer fühlt sich in dieser Phase im Vollbesitz seiner Verstandes-, Gedächtnis- und Willensfunktionen..
5. Wenn die Luzidität über diese Phase hinausgeht, was vorrangig bei mystischen Klartraumerlebnissen der Fall ist, wird eine "Metaluzide Traumphase" oder auch absolute Luzidität möglich (s.a. "Witnessing")

Diese von Moss vorgeschlagenen Kontinuums-Luzidität, die keine scharfen Grenzen beinhaltet, erlaubt eine Einordnung aller Formen luziden Träumens

auf der Palette des Kontinuums. Denn bekannt ist, daß ein und derselbe Traum verschiedene Grade dieses Kontinuums beeinhaltet, deren Übergänge entweder fließend sein können oder aber abrupt geschehen. (vergl. ebd.)

6.7. Zur Phänomenologie des Klarträumens

Im Folgenden geht es um den Verlauf von Klarträumen. Außerdem werde ich auf die verschiedenen Erlebnisdimensionen von Klarträumen eingehen. Es werden Emotionen, Sinneswahrnehmungen und Kognitionen in Klarträumen beschrieben und die Handlungsmöglichkeiten in Klarträumen erörtert werden. Abschließend folgt ein Abschnitt über "Witnessing" - einen Zustand klaren Bewußtseins während der Tiefschlafphase.

6.7.1. Beginn und Dauer von Klarträumen

Klarträume treten vor allem in den frühen Morgenstunden auf. Erfahrene Klarträumer können allerdings bis zu 6 Klarträumen pro Nacht haben - wie LaBerge berichtet.

Es gibt prinzipiell zwei Möglichkeiten nach denen sich Klartraumzustände einstellen können. Entweder man träumt und wird sich während des Traumes der Tatsache bewußt, daß man träumt, d.h. zum Träumen gesellt sich das Bewußtsein hinzu oder es geschieht umgekehrt, d.h. man bleibt während des Einschlafprozesses wach und zum Wachbewußtsein tritt das Träumen hinzu, wobei Letzteres eher selten geschieht. (vergl. LaBerge, S. 131) Aus diesem Grund beziehen sich die meisten Induktionsverfahren auf die Luzidität, die während des Träumens auftritt. Der Erkenntnis, daß es sich bei dem Erlebten tatsächlich um einen Traum handelt geht zumeist eine längere Reflexionsphase voraus, während der sich der Träumer fragt, ob er wacht oder träumt. Dabei kann sich die Erkenntnis langsam und allmählich einstellen oder plötzlich eintreten. Für das Eintreten dieser Erkenntnis sind hauptsächlich zwei Faktoren verantwortlich:

1. Emotionale Erregung. Intensive emotionale Erregungen im Traum wie Ängste in Alpträumen oder auch intensive Freude. Dieser Faktor dient vor allem bei Träumern als Auslöser, die sich noch nicht - weder theoretisch noch praktisch - mit dem Klarträumen beschäftigt haben. Die Luzidität, die im Zusammenhang mit Alpträumen auftritt, führt allerdings meist dazu, daß sie nicht aufrecht erhalten wird und der Träumer "vor Schreck" tatsächlich erwacht. (vergl. LaBerge S.132)

2. Eine kritische reflexive Realitätsprüfung, die der Träumer vornimmt, weil er sich über Unstimmigkeiten oder ungewöhnliche Ereignisse wundert. Man fliegt beispielsweise und kommt durch die Reflexion über den Realitätsgehalt dieser Übung zu dem Ergebnis, daß man träumt. Der unerfahrene Träumer gibt sich jedoch nur allzu häufig mit einer voreiligen Erklärung zufrieden. Mir selbst, die ich oft beim Fliegen luzide geworden bin, ist es schon ein paar mal passiert, daß ich mich beim Fliegen erwischte, mich fragte, ob ich vielleicht träume und bedauerlicherweise zu dem Ergebnis kam, daß dies tatsächlich Wirklichkeit sei und ich mich noch während des Traumgeschehens unbändig darüber freute, mir nunmehr endlich meinen alten Traum erfüllt zu haben und endlich "wirklich" fliegen zu können. Leider blieb durch diesen vorzeitigen Abbruch kritisches Denken alles "nur ein Traum" und keinesfalls ein klarer; und als am nächsten Morgen das Erwachen kam, war der Ärger über dieses "Mißgeschick" recht groß.
3. Außerdem kann es geschehen, daß der Träumer völlig unvermittelt luzide wird. Er kann dann gar nicht angeben, was eigentlich der Auslöser gewesen war. (vergl. LaBerge, S.137)

Die Dauer von Klarträumen kann von wenigen Sekunden bis zu 40 Minuten reichen. Je erfahrener ein Klarträumer ist, desto eher gelingt es ihm, den Klartraum zu verlängern. Dafür scheint es von enormer Bedeutung zu sein, sich beständig darauf zu konzentrieren, das Empfinden oder die Erkenntnis, daß es sich wirklich um einen Traum handelt aufrecht zu erhalten; andernfalls wird das Bewußtsein wieder vom Traumgeschehen absorbiert und die Luzidität geht verloren.

Klarträume können auf verschiedene Weise enden. Sie können

- in einen gewöhnlichen Traum übergehen
- in ein "falsches Erwachen" münden (d.h. man träumt, daß man aufgewacht sei)
- in wirklichem Erwachen münden oder
- in einen traumlosen Schlaf übergehen. (vergl. ebd.S. 139 ff)

6.7.2. Sinneswahrnehmungen

Wie bereits erwähnt ist ein wesentliches Klarheitskriterium für Tholey die Klarheit der Sinneswahrnehmungen. Es gibt anscheinend Klarträume, die sich im Vergleich zu der Sinneswahrnehmung in der Wachwelt überhaupt nicht unterscheiden. Garfield schreibt über den Klartraumzustand:

"Die luzide Traumwelt scheint so real wie die physische zu sein, das eigene Verhalten ist psychologisch wirklichkeitstreu, und die Wahrnehmungen des Träumers gleichen denen des wachen Lebens. Die Gedankenabläufe jedoch sind im luziden Traum weniger realistisch als im wachen Leben ... (1980, S. 160)

Auch LaBerge drückt diesen Tatbestand aus:

"Zuweilen scheint der Traum ´wirklicher als wirklich´ zu sein." (1987, S. 130 f)

Die Klarheit der Wahrnehmungen bezieht sich dabei auf sämtliche Sinnesmodalitäten und -qualitäten. Tholey fügt sogar hinzu (1989), daß im Klartraum sogar Wahrnehmungsqualitäten erzeugt werden können, die von Wahrnehmungsfähigkeiten im Wachzustand völlig abweichen können.

6.7.3. Kognitionen in Klarträumen

Der Begriff Kognition umfaßt alle Prozesse oder Strukturen, die mit dem Erkennen zusammenhängen, wie z.B. Vorstellung, Beurteilung, Gedächtnis, Erinnerung, Lernen, Denken und Wahrnehmung. Wie bereits erwähnt, ist die Fähigkeit klar zu denken nicht bei jedem luziden Träumer gleichermaßen ausgeprägt vorhanden. Tholey kam bei seinen Untersuchungen (1981) zu dem Ergebnis, daß es hinsichtlich der Vorstellungsprozesse in luziden Träumen keinen feststellbaren Unterschied zwischen Klartraumzustand und Wachzustand gebe.

In Bezug auf kreative Denkleistungen stellte sich heraus, daß einige Klarträumer in diesem Zustand durchaus Ideen entwickeln könne, die auch im Wachzustand verwendbar sind. LaBerge berichtet beispielsweise von einer Reihe von Erfindungen, deren Clou den Erfindern im Traum eingeleuchtet war (LaBerge S.188 ff). Zwar handelte es sich dabei nicht um luzide Träume, aber die Ergebnisse sind allemal beachtlich (z.B. die Traumgeschichte des russischen Chemikers Mendeleev, der "seine " spätere Verteilung chemischer

Elemente in einer Tabelle geträumt hatte, die nur an einer kleinen Stelle später korrigiert werden mußte, vergl. ebd.)

Auch das Gedächtnis könne im wesentlichen einwandfrei arbeiten, meint Tholey ebenso wie LaBerge. Allerdings stellten Tholeys Probanden (1981) übereinstimmend fest, daß Gedächtnisleistungen im Klartraum im allgemeinen wesentlich mehr Anstrengungen erfordern als im Wachzustand.

Ich selbst wurde im Klartraum von einer Traumfigur einmal nach dem Namen einer Person gefragt, der mir im Wachzustand sehr geläufig ist. Im Klartraum fiel es mir plötzlich sehr schwer, mich auf den Namen zu konzentrieren. Es dauerte einige Minuten bis er mir tatsächlich einfiel und ich verlor über die Konzentration darauf beinahe meine Luzidität.

Auch scheinen kleinere Denkfehler bei luziden Träumern durchaus weit verbreitet zu sein. LaBerge berichtet beispielsweise, daß es Saint-Deny nach eigenem Bekunden sehr schwer gefallen sei, sich klarzumachen, daß die Traumfiguren denen er begegnete, keine wirklichen Menschen seien. So habe er etwa einen Traumfreund gebeten, sich den Traum zu merken, um später nach dem Aufwachen darüber sprechen zu können, obgleich er die ganze Zeit gewußt habe, daß es sich nur um einen Traum gehandelt hatte. (vergl. LaBerge S.119 ff)

6.7.4. Klarheitsgrade in Klarträumen und die davon abhängigen Handlungsdimensionen

LaBerge unterscheidet zwischen vier verschiedenen "Wach"- Handlungsarten, die potentiell in luziden Träumen möglich sind und die hinsichtlich ihrer mentalen Voraussetzungen graduell gesteigert werden können:

1. reflexive Handlung - z.B. gehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren
2. instinktive Handlung - z.B. vor einem Traumfeind aus Furcht davonlaufen
3. habituelle Handlung - z.B. zur Arbeit fahren, obwohl man weiß, daß man träumt
4. überlegte Handlung - z.B. nicht vor einem Traumfeind weglaufen, obwohl große Angst empfunden wird (vergl ebd. S. 125)

Es gilt dabei das Motto: "Je höher unser Handlungsniveau, umso größer unsere Freiheit." (ebd.)

Er nimmt aber an, daß wahrscheinlich

" nur relativ erfahrene luzide Träumer ihre geistigen Fähigkeiten im Traum ähnlich gut ausschöpfen wie in ihren besten wachen Momenten." (ebd. S. 119)

Es stellt sich außerdem die Frage, inwieweit es sinnvoll ist, ganze oder vielleicht alle Elemente des Traumgeschehens zu kontrollieren. Zwar scheint es möglich zu sein, bestimmt vorgefundene Ereignisse, Personen, Umgebungen und Objekte und teilweise sogar das Traum-Ich durch reines Wünschen zu transformieren, aber der Manipulation des Traumgeschehens sind scheinbar auch viele Grenzen gesetzt. Wie diese Grenzen aussehen könnten, soll am folgenden Bericht eines Klarträumers, der versucht sich im Traum im Spiegel zu betrachten, beispielhaft verdeutlicht werden:

" ... Ich versuche, mein Gesicht zu sehen, und erschrecke. Es ist kein Gesicht da, der Kopf sieht aus wie ein strahlender Ball. Ich denke mir, es ist ein Traum und ich muß doch das Gesicht formen können. Es gelingt nicht richtig, mal bilden sich die Augen klarer aus, mal der Mund, insgesamt wirkt das Ganze verzerrt... (Tholey & Utrecht, 1987, S.182)

Selbst Saint-Deny, der durchaus als Künstler im Bereich von Klarträumen betrachtet werden darf, kommt zu der Feststellung, daß es ihm niemals gelungen sein, alle Teile eines Traumes zu beherrschen. (vergl LaBerge, S. 127)

LaBerge stellt allerdings die berechtigte Frage in den Raum, ob vollkommene Kontrolle denn überhaupt wünschenswert sei, denn schließlich könne man im Wachleben auch nicht jeden Angreifer durch bloßes Wünschen in eine Kröte verwandeln und könnte man es im Traum, wäre die Gefahr recht groß, den möglichen Konflikten, die sich einstellen können durch bloße "Magie" zu entfliehen. Dadurch vermindere sich seiner Ansicht nach der potentiell mögliche Lerneffekt und es könne sich die trügerische Hoffnung ergeben, Konflikte seien durch eine solche Anwendung magischer Methoden auch im Wachleben zu bewältigen. (vergl. ebd.) Er unterscheidet daher zwischen zwei Arten der Traumkontrolle:

1. Die Kontrolle über das Traum-ich, die Selbstkontrolle, also über eigenen Reaktionen, Gefühle, Handlungen. Diese Form der Kontrolle hält LaBerge für erstrebenswert
2. die Kontrolle über das ganze Traumgeschehen, einschließlich der Kontrolle über andere Traummitspieler , die LaBerge aufgrund der erwähnten Möglichkeit der illusionären Vorstellung von Allmacht, die sich vielleicht auch auf das Wachleben übertragen könnte, nicht für erstrebenswert hält. (vergl. ebd.)

6.7.5. Witnessing - Zeugenbewußtsein Im Traum

Jayne Gackenbach und Jane Bosveld, die von einer Untersuchung möglicher Korrelierbarkeit meditativer Erfahrungen mit Intensitätsgraden in Klarträumen berichten, verwenden ein gesondertes Kapitel auf die Darstellung eines Zustands in Klarträumen, den sie "witnessing" nennen. Gackenbach behauptet, daß das Praktizieren von Meditation die Wahrscheinlichkeit des Auftretens luzider Träume erheblich erhöht (vergl Gackenbach/Bosveld 1991, S. 246 ff) Dabei scheint es nicht wichtig zu sein, ob der potentielle Klarträumer eine konzentrierte Methode praktiziert oder, ob er seine Aufmerksamkeit schult. Das "witnessing", von dem nun die Rede sein wird, ist eine Form "reinen Bewußtseins", das sogar im Tiefschlaf, der gewöhnlich "traumlos" ist, vorhanden sein kann. Dabei scheint der Träumer nur noch Zeuge des Geschehens zu sein. Dieser Zustand wird von einem Professor beschrieben, der ungenannt bleiben möchte:

"Man erfährt sich selbst als einen Teil in einer ungeheuren Verwobenheit von Beziehungen... Ich bin mir der Beziehungen bewußt, ohne daß es die Dinge noch gäbe..." Es gibt dort "einen Sinn für Bewegung, obwohl es keine relativen Dinge gibt, an denen man die Bewegung bemessen könnte; es ist einfach Ausdehnung. Es gibt keine Objekte, um sie zu messen. Dieses Ausdehnungsvermögen ist wie das Licht - wie das Licht des Bewußtseins." Er beschreibt diese Erfahrung als "einen ausgedehnten Ozean der Bewußtheit... es ist eine Aufmerksamkeit, die sich in diesem Ausdehnungsvermögen bewegt. Es gibt nichts Relatives, es ist einfach der Ozean, der sich im Ozean bewegt; es ist einfach Bewußtsein, das im Bewußtsein bewegt ist ... Der Körper existiert nicht. Es gibt kein Bewußtsein des Körpers, kein Bewußtsein von irgendetwas Sinnlichem." (ebd. s. 272 ff)

Diese Bewußtsein im Zustand des witnessing scheint eine gänzlich andere Qualität zu haben als der Zustand in "normalen" luziden Träumen. Während der benannte Professor davon ausgeht, daß dieser Zustand eine Steigerung zu konventioneller Luzidität ist, glaubt eine andere witnessing-erfahrene Träumerin, Anja Savolainen, daß konventionelle Luzidität keine Eintrittsvoraussetzung in den Zustand des witnessing ist. (vergl. ebd.S. 274)

Für Gackenbach und Bosveld ist ein *witnessing* -Traum

- "einer, in welchem man eine ruhige, friedliche, innere Bewußtheit oder Wachsamkeit erlebt, die vollkommen getrennt vom Traum ist"
- "Das *witnessing* im Tiefschlaf ist ein traumloser Schlaf, in welchem man einen ruhigen, friedlichen, inneren Zustand des Bewußtseins oder der Wachsamkeit erlebt" (ebd. S. 274)

Gackenbach und Bosveld berichten, daß Meditierende alle drei Zustände (luzides Täumen, witnessing-Träume, und witnessing im Tiefschlaf) häufiger erleben als nicht-meditierende Kontrollpersonen in einem entsprechend angelegten von ihnen durchgeführten Experiment. (vergl ebd.)

6.7.6. Das phantastische Erlebnis Klartraum: Emotionen und Intensitäten

Trocken und vielleicht auch etwas unglaubwürdig hört sich die Beschreibung von Klartraumcharakteristika zunächst für einen Leser an, der noch keinerlei Erfahrungen mit dem Klarträumen gemacht hat. Ein für mich ganz wesentliches Charakteristikum luziden Traumerlebens, das von Tholey kaum erwähnt wird, von LaBerge aber dafür umso mehr, ist die unbändige und tiefe Freude, von der man ergriffen wird, wenn sich ein Klartraum einstellt. Als ich selbst zum ersten mal "richtig" in einem Traum erwachte, bereitete mir die Freude darüber noch tagelang ein ausgesprochenes Hochgefühl, denn ich hatte in diesem Traum eine Klarheit, wie ich sie noch nie zuvor erlebt hatte. Es erwischte mich sozusagen heiß und kalt beim Fliegen, als ich mir über meinen eigentlichen Zustand bewußt wurde und von diesem Moment an erhielt die Traumlandschaft (ein Frühlings-Obstwiese) eine Farbintensität und Frische, wie eine "echte" Landschaft sie überhaupt nicht haben kann. Ich überlegte sofort, was ich mit diesem Zustand anfangen wollte und beschloß, mir jemanden herbeizuwünschen, dem ich schon immer mal ein paar Fragen stellen wollte. Und tatsächlich tat sich vor meinen Traum-Augen ein Bahnhof auf, in den ich augenblicklich hineinflog. Dort erwartete mich, die von mir herbeigewünschte Person nebst einigen anderen Personen, die der gewünschten Person sehr nahestanden. Ich stellte meine Fragen, bekam "meine Antworten" und verließ wieder fliegenderweise diesen Traumbahnhof, um mich erneut an der köstlichen Frühlingslandschaft zu erfreuen, als ich nach einiger Zeit eine andere fliegende Person hinter mir bemerkte, eine junge Frau, die mich, in einem roten Lederanzug bekleidet, zum Karatekampf aufforderte. Da mir klar war, daß dies eine Traumfigur war, flog ich auf sie zu und sagte forsch: "Du bist doch nur da, um mir meine Luzidität wieder wegzunehmen." "Stimmt" antwortete dann die

junge Lady. Mich erinnernd an die Ratschläge von LaBerge bezüglich Angreifergestalten im Traum, flog ich auf sie zu und sagte: "Komm , laß uns Freundinnen sein und sag mir, was ich deiner Ansicht nach falsch mache."

Die Karate-Frau ließ sich dadurch sichtlich besänftigen und antwortete mir: "Du gehst zu direktiv vor. Laß doch mal alles auf dich zukommen!" Daraufhin flogen wir Hand in Hand über die Landschaft und ich machte noch einige interessante Entdeckungen, z.B. daß ein bloßer Gedanke als Richtungsanweisung zum Fliegen genügte - etwa höher, tiefer, rechts, links - und ich meine Traumarme gar nicht zu bewegen brauchte Dann löste sich der Traum langsam auf und ich erwachte in meinem Bett.

Egal wie klar ich in meinen luziden Träumen bin, die Freude darüber, in ihnen zu erwachen, ist immer wieder phantastisch und neu. Sie scheint keinem Gewöhnungseffekt zu unterliegen. Dasselbe beschreibt auch LaBerge:

"Auch der prosaischte Traum beginnt im allgemeinen mit einem unverkennbaren Gefühl von Aufregung und Freude. Mir geht es auch nach hunderten luzider Träume noch so - der Reiz des Neuen ist verfolgen, doch die freudige Erregung scheint zu bleiben." (LaBerge 1987, S. 129)

Die möglichen Gefühle in Klarträumen umfassen zwar die ganz Palette menschlicher Emotionen

" von Seelenpein (gemildert durch das Bewußtsein, daß es ´nur ein Traum´ ist) bis hin zur Ekstase sexuellen oder religiösen Hochgefühls." (ehbd. S. 128)

Ganz allgemein aber werden besonders die ersten Klarträume von den Oneironauten (wie LaBerge die Klarträumer manchmal liebevoll bezeichnet) als äußerst positiv beschrieben. Hier einige Auszüge aus Klartraumberichten, die LaBerge zusammengestellt hat:

"Für Rapport verwandelte sich der Traum im Augenblick des Luzidewerdens zur ´unsagbar schönen Vision´. Für Faraday gewann ´das Licht unverzüglich ... eine fast übernatürliche Intensität ... der Raum schien weiter und tiefer, es war, als hätte ich eine psychedelische Droge genommen.´" (LaBerge 1987, S. 128)

Für Yram stellte sich die Luzidität wie folgt dar:

" Wie unter magischem Zauber wurde mein Kopf plötzlich so klar, wie in den besten Momenten meines physischen Lebens." (ebd.)

Fox beschreibt sein Luziditätserfahrungen so:

"Augenblicklich wurde das Leben hundertfach lebendiger ... nie hatte ich mich so vollkommen wohl, so klar im Kopf, so gottgleich mächtig und so unaussprechlich frei gefühlt." (ebd.)

Diese teilweise sehr intensiven Emotionen stellen den "luziden" Anfänger vor die Problematik, daß er vor Freude aufwacht und die Schönheit ein abruptes Ende findet. Unter anderem aus diesem Grund betonen viele erfahrenen luzide Träumer die Unerläßlichkeit, sich emotional loszulösen, um dadurch das Erlebnis zu verlängern und den Grad der Luzidität zu steigern . (vergl. LaBerge ebd. und Gackenbach/ Bosveld 1989).

Dabei scheint es vor allem wichtig zu sein, sich nicht (also das klare Bewußtsein) im Überschwang der Gefühle wieder vom Traumgeschehen absorbieren zu lassen, denn die Luzidität endet, wenn die Identifizierung wieder beginnt.

6.8. Methoden zur Induktion von Klarträumen

Nachdem nun viel darüber gesagt wurde, was luzides Träumen ist, anhand welcher Kriterien man einen solchen Traum erkennen kann und wie es sich anfühlt, luzide zu träumen, scheint es an der Zeit zu sein, zu betrachten wie man diesen Zustand herbeiführen kann. Alle hier erwähnten Autoren (LaBerge, Tholey, Garfield, Gackenbach) sind sich einig darüber, daß luzides Träumen für jeden Menschen mit ausreichend starker Motivation erlernbar ist, sie streiten nur über die Frage, wie dies am besten zu erreichen ist. Im folgenden werde ich einige vorgeschlagene und erprobte Methoden darstellen. Welche nun tatsächlich erfolgreicher ist, kann nur in einer umfangreichen empirischen Studie ergründet werden, für die hier selbstverständlich kein Raum sein kann.

Alles scheint dabei ein Frage der Motivation zu sein und es ist selbstverständlich erforderlich, sich überhaupt an Träume erinnern zu können, denn - so meint LaBerge - wenn man sich schon überhaupt nicht an seine "normalen" Träume erinnern könne, wie solle man sich dann erst an seine Klarträume erinnern. Um die Erinnerungsfähigkeit zu steigern wird empfohlen, sich jedesmal nach dem Erwachen einige Minuten Zeit zu nehmen, um sich an den Traum zu erinnern, sich damit zu beschäftigen und sie aufzuschreiben.

Faraday ist der Überzeugung, daß es unmöglich sei luzides Träumen "vorzeitig" zu erzwingen. Sie denkt

"daß der luzide Zustand einzutreten beginnt, nachdem der Träumer gelernt hat, sich seiner gewöhnlichen Träume zu bedienen, um seine Lebensprobleme aufzuklären." (1975/1978, S.36)

Tholey, LaBerge und Gackenbach aber meinen, daß die meisten Menschen innerhalb kurzer Zeit Klartraumerlebnisse erzielen können. Für Tholey ist das Resultat seiner empirischen Untersuchungsergebnisse:

"Die meisten VPN konnten nach kurzer Zeit das Klarträumen erlernen, ohne je mit Träumen gearbeitet zu haben und ohne daß die im Traum erreichte Klarheit über den Bewußtseinszustand mit der im Wachleben erreichten Klarheit über die eigene Person in Verbindung gebracht werden konnte." (1981, S. 48)

6.8.1. Reflektionstechnik nach Tholey

Es scheint sinnvoll zu sein, sich spezieller Methoden zu bedienen, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, daß sich ein Klartraum einstellt. Tholey schlägt vor, sich mehrmals am Tag "kritisch" die Frage zu stellen, ob man wacht oder träumt. Obwohl im Wachzustand gewöhnlich keine Zweifel darüber auftreten, daß man wach ist, solle man sehr sorgfältig überprüfen, ob nicht irgendetwas in der Umgebung darauf hinweisen könne, daß man sich in einem Traum befinde. Für die kritische Überprüfung des Bewußtseinszustandes solle man sich mehrere Minuten Zeit lassen, dann sei es wahrscheinlicher, daß diese kritische Fragestellung auch in einem Traum Raum findet und man die Realitätsprüfung erfolgreich abschließt und luzide wird.

"Entwickelt man bereits während des Wachzustandes eine kritische Einstellung gegenüber seinem augenblicklichen Bewußtseinszustand, indem man sich die Frage stellt, ob man wacht oder träumt, so überträgt sich diese kritische Einstellung auch auf den Traumzustand. aufgrund der Ungewöhnlichkeit der Traumzustände kann man dann in der Regel erkennen, daß man träumt." (Tholey 1980, S. 184)

Als relativ verlässliche Kriterien für die Annahme, daß es sich um einen Traum handeln könnte gelten für Tholey:

1. Gefühl der Leichtigkeit oder Schwerelosigkeit des Körper-Ichs (vor allem bei Flugträumen)
2. Gehemmtheit bei Willkürbewegungen

3. geringere Intensität von Schmerzempfindungen
4. Auftreten strahlender Farben oder völliges Fehlen von Farben
5. Verschwommenheit von Teilen der optischen Umwelt
6. perpektivische Verzerrungen (Tholey 1980, S.186)

Auch eine schnelle Drehung um die eigene Körperachse um ca. 180° sei recht zuverlässig, da man dannach fast immer ein gleichsinniges Weiterdrehen des eigenen Körpers oder ein gegensinniges Drehen des Umfeldes erlebe (ebd.) Das Drehen um die Körperachse oder der Versuch durch einen Sprung die Schwerkraft aufzuheben, wird sowohl von Tholey als auch von LaBerge und Gackenbach als Realitätsprüfungstest empfohlen.

6.8.2. Castanedas Technik

Castanedas (1975) Technik gilt als eine aktionsspezifische Technik. Es sei - so meint er - sinnvoll, sich neben der Absicht luzide zu werden, vorzunehmen eine bestimmte Handlung im Traum auszuführen. Bei Castaneda wird die Anweisung beschrieben, seine eigenen Hände im Traum zu beobachten. Für diese Technik muß sich der Träumende zum einen im Traum daran erinnern können, die Absicht gehabt zu haben, eine bestimmte Handlung im Traum durchzuführen und zum anderen muß die Durchführung der Handlung Luzidität auslösen können.

Als sicherlich einfacher erweist sich da das Fliegen, denn das Fliegen steht in auffallend großem Widerspruch zu den physikalischen Gesetzmäßigkeiten des Wachlebens und kann als beabsichtigte Handlung wahrscheinlich eher Luzidität auslösen.

6.8.3. Mnemotechnische Induktion von Klarträumen nach LaBerge - (Mnemonic Induction of Lucid Dreams {MILD})

Für LaBerge war bei der Entwicklung seiner Technik zur Induktion von Klarträumen die Frage entscheidend, wie man sich, wenn man im Wachzustand ein Handlung geplant habe, im Traumzustand daran erinnern könne, diese Absicht auch durchzuführen.

LaBerge entwickelte daraufhin seine MILD-Methode, bei der er davon ausgeht, daß man zukünftige Handlungen erinnern kann, wenn man eine mentale Verbindung zwischen dem gewünschten Verhalten (z.B. während des Traumes luzide werden) und den zukünftigen Umständen, in denen man zu handeln beabsichtigt (d.h. wenn man das nächstes mal träumt), hergestellt hat. Seine vorgeschlagene Intentionsformel lautet:

"Das nächste mal wenn ich träume, will ich daran denken zu erkennen, daß ich träume" (LaBerge 1987, S. 159)

Diese Intention - so empfiehlt er - solle sich der träumer unmittelbar nach dem Erwachen aus einer Tiefschlafphase oder aus einer REM-Phase vergegenwärtigen. dafür seien die frühen Morgenstunden aber auch kleinere Nachmittagsnickerchen am geeignetsten, da klarträume hauptsächlich in diesen Phasen auftreten. Dafür gibt er eine in vier Schritte untergliederte Anweisung:

- "1. Wenn sie frühmorgens spontan aus einem Traum erwachen, rufen sie sich den Traum einige Male in Erinnerung, bis sie ihn wirklich behalten.
2. Kurz bevor sie wieder einschlafen, sagen sie sich: 'Wenn ich das nächste Mal träume, will ich daran denken zu erkennen, daß ich träume.'
3. Versetzen sie sich bildhaft in ihren gerade geträumten Traum zurück; nur stellen sie sich auch vor, daß Sie sich bewußt sind zu träumen.
4. Wiederholen sie die Schritte zwei und drei, bis sie das Gefühl haben, Ihre Absicht ist jetzt eindeutig umrissen und fest verankert, oder bis sie einschlafen. (LaBerge 1987; S.159)

6.9. Über den Nutzen von Klarträumen

Es stellt sich nunmehr die Frage, aus welchem Grund das Erlernen der Klartraumtechnik einen Sinn machen sollte. Dabei scheint klar zu sein, daß Klarträume nicht nur sehr eindrückliche und freudvolle Erlebnisse hervorbringen können, sondern sie scheinen auch eine enorme Unterstützungsmöglichkeit für die Persönlichkeitsentwicklung bieten zu können und es scheint teilweise sehr hilfreich zu sein, im Zusammenhang mit schwierigen Entscheidungsfragen, bei denen das Klarträumen gewissermaßen als Freiraum für Probehandlungen genutzt werden kann. Ich habe bereits auf die dokumentierten Träume einiger Erfinder hingewiesen, die die entscheidenden Hinweise zur Entwicklung einer neuen Idee im Traumzustand erhielten. (vergl Kap. 6.7.3.)

Besonders Gackenbach und Bosveld (1991) betonen im Hinblick auf das Klarträumen das offensichtlich beträchtliche Selbstheilungspotential, das in diesem Zustand entfaltet werden kann und berichten von mehreren Heilungsprozessen, die durch gezieltes luzides Träumen seitens der Kranken offenbar dadurch eine kreative Unterstützung fanden, daß die Träumer sich immer wieder bewußt den möglichen psychischen Ursachen ihrer Krankheit im

luziden Traum ausgesetzt haben und sich kreativ mit ihnen auseinandergesetzt haben.

Diese Berichte lassen viele Hoffnungen auf die therapeutischen Potentiale luzider Träume zu, denn die Angst, sich möglichen Konfliktsituationen im Traum zu stellen, ist durch das Bewußtsein, daß alles ja nur ein Traum ist, erheblich gemindert. Im Dialog mit eventuell feindlichen Traumgestalten können sich viele bis dahin unbeachtete Persönlichkeitsaspekte des Träumers offenbaren, die danach "schreien" vom träumenden "Ich" integriert zu werden. Deshalb betonen sowohl Tholey als auch LaBerge das große Wachstumspotential, das sich aus konfrontativen Begegnungen mit Traumfiguren ergeben kann, wenn man nicht dem ersten Impuls wegzulaufen erliegt und stattdessen die Auseinandersetzung sucht, die zumeist auch zu einer für "beide" Teile akzeptierbaren Lösung führt. Für LaBerge etwa steht fest, daß zumindest in der Traumwelt die beste und erfolgreichste Methode des Umgangs mit Haß und Konflikten sei, seinen Feind zu lieben wie sich selbst. (vergl. LaBerge 1985/1987 S. 181 ff). Ich kann also beispielsweise im luziden Traum einer meinem eigenen Geist entsprungenen von mir negativ besetzten Person begegnen und Kraft meiner Luzidität erkennen, daß es sich dabei um eine Personifizierung meiner eigenen abgewehrten Anteile handelt. Mit dem psychologischen Wissen, diese um meines Seelenfriedens willen integrieren zu müssen, kann ich also anfangen, dem vermeintlichen Aggressor liebend zu begegnen, zu verstehen, zu integrieren und damit (wie es oftmals geschieht) aufzulösen, um letzten Endes zu mehr Ganzheit zu gelangen.

Ein weiteres - wie ich meine sehr überzeugendes - Argument für das Erlernen der Klartraumtechnik liefert uns Stephen LaBerge:

"Wie steht es mit der - gelinde gesagt - dürftigen Quantität Ihres Lebens? Finden sie das Leben nicht allzu kurz? ... Solange Schlaf für uns eine relative Form der Nicht-Existenz bedeutet, gehört der Anteil unseres Lebens, den wir schlafend verbringen, nicht uns, sondern der Nacht, was die Dunkelheit noch düsterer macht...Daß Sie ein Drittel ihres Lebens schlafend verbringen, ist wohl unumgänglich - wollen Sie allerdings auch Ihre Träume verschlafen?" (LaBerge, 1985/1987, S. 29)

7. Mögliche Zusammenhänge zwischen Ouspenskys Methode des Selbsterinnerns und dem Phänomen Klarträumen

Es ist jetzt viel über die Möglichkeit veränderte Bewußtseinszustände auf "natürliche" Weise, d.h. ohne die Verwendung psychedelischer Drogen und ohne das Praktizieren spezieller bewußtseinsweiternder Techniken wie der konzentrativen Meditation oder spezieller Aufmerksamkeits fördernder Techniken, die besondere Settings erfordern, berichtet worden. Deutlich wurde - so hoffe ich -, daß solche speziellen Techniken nicht unbedingt erforderlich sind, um die Erfahrung veränderter Bewußtseinszustände machen zu können. Es stellt sich allerdings nunmehr die Frage, wie das scheinbare Paradoxon "Luzidität" in Träumen erklärbar gemacht werden kann.

Auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Ouspenskys psychologischem System der Selbsterinnerung und dem Phänomen Klartraum wurde ich durch eine Klartraumerfahrung meines Bruders Uwe hingewiesen. Als er bereits LaBerge's Buch über Klarträumen gelesen hatte und sich mehrere Wochen erfolglos in der von LaBerge beschriebenen Technik zur Induktion von Klarträumen geübt hatte, besuchte er mich in Berlin und wir verbrachten einen langen Abend mit einem gemeinsamen Freund, der ihm Ouspenskys System der Selbsterinnerung nahebrachte. Unser Freund betonte an diesem Abend die unbedingte Notwendigkeit, die uns eigene Mechanisiertheit (vergl. Kap. 3.3 und Kap. 6.) zu erkennen und zu durchbrechen. Er selbst versuche immer, so erklärte er meinem Bruder, seine eigenen Automatisierungsprozesse zu durchbrechen, indem er sich beispielsweise, wenn er durch eine Straße gehe, bewußt und absichtlich, die Dachrinnen oder das Unkraut auf dem Boden anschau, um einen Moment der Selbsterinnerung auszulösen und um den offensichtlichen Schlafzustand, indem er sich sonst durch die angeeignete Mechanisiertheit befindet durch den in Kap. 6. beschriebenen Akt der geteilten Aufmerksamkeit zu durchbrechen. An diesem Abend forderte unser gemeinsamer Freund meinen Bruder unmißverständlich auf, von seinen alltäglichen Identifizierungen loszulassen und sich anzustrengen sich "seiner selbst bewußter" zu werden und "bewußter" zu leben.

Einige Tage später rief mein Bruder mich ganz erfreut an und berichtete mir von seinem allerersten Klartraum. Er war darin luzide geworden, als er bemerkte, daß er über seiner Heimatstadt Oldenburg flog und sich die Dachrinnen der Häuser anschaute.

Mein Bruder erzählte mir dann, daß er sich den Rat unseres Freundes zu Herzen genommen hatte und sich tatsächlich Tags zuvor bewußt die Dachrinnen der Häuser angeschaut hatte.

Was war passiert?

Ich vermute, daß mein Bruder sich in seinem ersten vollständig luziden Traum daran erinnert hatte, daß er Tags zuvor bei sich selbst einen Zustand der Selbsterinnerung - im Sinne Ouspenskys - ausgelöst hatte, indem er sich zum ersten mal seit langem überhaupt in einem "klareren" Bewußtseinzustand befunden hatte und dies sozusagen als Anlaß und Beispiel dienen konnte, um die lange von ihm angestrebte Klarheit im Traum zu erreichen. Dadurch, daß er sich im Wachleben durch einen bewußten Akt aus der üblichen Mechanisierung, in der er normalerweise durch die Straßen geht und die dazu führt, daß er sich üblicherweise in Tagträumen aufhält ¹⁷, befreien konnte und somit seine Annahme, er sei selbstverständlich wach, durchbrechen konnte, konnte er es auch im nächstens darauffolgenden Traum.

Der Grad der Wachheit, den man tagsüber erlebt oder durch eine bewußte Lenkung der Aufmerksamkeit erlangt, scheint - diesem Beispiel zu Folge - in einem unmittelbaren Zusammenhang mit der Klartraumerfahrung zu stehen.

Wie bereits erwähnt ist ein bedeutendes Charakteristikum "normalen" Träumens, daß man mit dem Traumgeschehen vollständig identifiziert ist und gewöhnlich selbstverständlich annimmt, man sei wach.

Die Methode Ouspenskys beruht auf der Annahme, daß wir gewöhnlich nicht einmal "wach" sind, wenn wir es eigentlich sein sollten - nämlich tagsüber. Sie ähnelt in sofern der Methode Tholeys, weil beide durch eine Art Reflektionstechnik ihren gegenwärtigen Bewußtseinzustand überprüfen. Der Unterschied besteht allerdings darin, daß Tholeys Wunsch zu Erwachen sich mehr auf den Schlaf- und Traumzustand bezieht, während Ouspenskys Wunsch zu Erwachen auf das bezogen ist, was er "Halbschlaf" nennt und gewöhnlich von uns als Wachzustand bezeichnet wird. Deshalb ist das Ergebnis der beiden Reflektionsfragen (Tholey fragt :Wach´ ich oder träum´ ich? Und Ouspensky fragt: Bin ich mir meiner selbst bewußt oder nicht?) auch völlig unterschiedlich. Während Tholey tagsüber mit seiner Fragestellung wohl

¹⁷ Ich hoffe mein lieber Bruder, der diese Arbeit auch liest, möge mir diese etwas unschmeichelhafte Beschreibung seines üblichen Bewußtseinzustands verzeihen und im Bewußtsein der eventuellen wissenschaftlichen Erkenntnis zu dienen von einer möglichen Mißbilligung absehen.

üblicherweise zu dem Ergebnis kommt, er sei wach, weil nichts in seiner Umgebung auf einen Traum hinweise, kommt Ouspensky aufgrund seines Bewußtseinsstufenmodells wahrscheinlich eher zu dem Ergebnis, daß er womöglich jetzt "wach" oder "wacher" sei, aber mit Sicherheit bis zu dem Moment, an dem er sich die Frage gestellt hatte, geschlafen hatte.

Ouspensky geht also von vorne herein von der Annahme aus, daß er nicht nur im Schlaf sondern auch im sogenannten Wachzustand sich seiner selbst nicht bewußt ist und deshalb ist für ihn das Klarträumen, das er Halbtraumzustand nennt, ein Akt der "Selbsterinnerung", der von ihm für die ganze Entwicklung der Persönlichkeit - sowohl tagsüber als auch nächtens - angestrebt wird. Dadurch, daß für ihn klar ist, daß das was wir üblicherweise "Wachen" nennen nur wenig mit dem gemein hat, was er unter "Wachen" verstanden wissen möchte, löst sich der scheinbare Widerspruch, den Luzidität den konventionellen Traumforschern jahrelang bereitet hat, auf. Denn dadurch, daß "Selbsterinnern" ein dritter Zustand - neben Schlafen und "Wachen" - ist, bekommt die Luzidität seinem System zu Folge einen klaren Rang: Es ist *eine* Form des "Selbsterinnerns", die sich seiner Lehre zufolge auch und gerade im sogenannten Wachzustand durch die von ihm beschriebene Form der geteilten Aufmerksamkeit erzielen läßt.

Erfahrene Klarträumer betonen immer wieder die scheinbar unabdingbare Notwendigkeit, sich nicht allzu stark in luziden Träumen mit dem Traumgeschehen zu identifizieren, da ansonsten das Wachbewußtsein wieder vom Traumgeschehen absorbiert wird.

Einen sehr hohen Rang erhält die Loslösung von der Identifizierung auch in Ouspenskys System der Selbsterinnerung, denn wer mit dem äußeren oder inneren Geschehen zu stark identifiziert ist, kann sich nicht gleichzeitig beobachten. Wir erinnern uns, daß Ouspensky betonte, identifizieren bedeute sich zu verlieren. Bezogen auf das Klartraumphänomen wird diese Annahme besonders plastisch, denn wer sich hier identifiziert, verliert tatsächlich sein Wachbewußtsein. In diesem Sinne kann man den Prozeß der Identifikation mit Einschlafen selbst gleichsetzen. Außerdem können wir davon ausgehen, daß wir weitestgehend mit der Annahme, wir seien wach, identifiziert sind.

Der Bruch mit der mechanisierten Annahme, man sei selbstverständlich wach, ist sowohl für Ouspenskys Akt der Selbsterinnerung am Tage als auch für den nächtlichen Akt der Selbsterinnerung (man erinnert sich ja an das selbst - einerseits an das Körper-Selbst -, das im Bett liegt und schläft und andererseits an das Traum-selbst - wie ich es hier einmal nennen möchte - das sich

lebendig und wach in seiner selbst kreierten Traumlandschaft bewegt) im Traum für die Erlangung eines erweiterten Bewußtseinszustandes notwendig. Oder anders herum gesagt: Geht man weiterhin davon aus, daß man selbstverständlich immer wach ist, ist überhaupt kein Erwachen möglich, weder im Schlaf noch im "richtigen Leben".

Und das wiederum wirft eine neue Schwierigkeit im Zusammenhang mit der Erlangung höherer Bewußtseinszustände auf, denn scheinbar muß diese Erkenntnis, daß man eigentlich schläft, wenn man glaubt wach zu sein, einem anderen als einem rein intellektuellen Wissen entspringen. D.h. man muß scheinbar erst einmal einen anderen Bewußtseinszustand kennengelernt haben, um wirklich unterscheiden zu können zwischen unterschiedlichen Klarheitsgraden, die einem sowohl tagsüber als auch des nachts beschieden sein können. Ouspensky zu Folge kennt allerdings jeder Mensch Zustände höherer Klarheit, die zum Beispiel in Zusammenhang mit intensivsten Emotionen stehen, die beispielhaft und hilfreich sein können, wenn man sich vorstellt, was es heißen könnte, wacher zu sein. Da es sich aber bei der Annahme wach zu sein um eine kollektive Illusion handelt, die von weiten Bevölkerungskreisen getragen wird, scheint es umso schwieriger zu sein, jemanden, der höchst lebendig und scheinbar "wach" ist, davon zu überzeugen, daß er eigentlich gerade schläft, zumal er höchst wahrscheinlich gerade für einen kurzen Moment erwacht, wenn man ihn fragt, ob er sich seiner selbst in diesem Moment bewußt ist oder nicht.

7. Spekulationen über die Möglichkeit, die "Klarheit" aus dem Schlaf in den Wachzustand hineinzutragen - oder gibt es ein "Erwachen" im Leben und lohnt es sich überhaupt, sich darum zu bemühen?

Es scheint also - Ouspensky zu Folge - tatsächlich eine Möglichkeit zu geben, die Klarheit aus dem Traumzustand in den Wachzustand zu übertragen, wobei eine der Methoden des Erwachens sicherlich "Selbsterinnern" ist.

Was könnte es wohl - rein hypothetisch - bedeuten, wenn dieselbe Klarheit, die Klarträumer in ihren Träumen erreichen, von ihnen in den Wachzustand hineingetragen werden könnte?

Ich selbst hatte einmal einen Klartraum, in dem ich auf dem Beifahrersitz in einem Bus saß und mich angeregt mit dem Busfahrer unterhielt. Gewöhnlich pflege ich die Traumfiguren, die ich treffe, um Rat zu fragen, und manchmal frage ich sie regelrecht aus. Nachdem ich den Busfahrer um seine Meinung bezüglich einer mir zu dieser Zeit sehr nahestehenden Person gebeten hatte und er mir - wenngleich auch etwas ausweichend - geantwortet hatte, beobachtete ich am Wegrand eine Frau, die immer wieder drei kleine Mädchen hintereinander hochwarf, die dann lachend und sanft zu Boden schwebten.

Ich war sehr fasziniert und wendete mich an den Busfahrer mit der Frage:

"Wenn ich die Luzidität in den Wach-Zustand hineinbringen könnte, könnte ich dann eigentlich fliegen?"

Als Antwort bekam ich ein strahlendes Lachen und Kopfnicken präsentiert. Daraufhin fuhren wir in ein Einkaufszentrum und ich wachte auf.

Was mein Traumberater mir da gesagt hatte, genügt zwar keinen wissenschaftlichen Kriterien, aber es regte mich doch zum Nachdenken an. Wir mögen zwar nicht gleich fliegen lernen, aber eine größere Wachheit scheint doch enorme Vorteile mit sich zu bringen.

Wäre es beispielsweise möglich, die "reale" Umgebung ebenso intensiv und farbig zu erleben wie Klarträumer die Traumlandschaften in ihren luziden Träumen erleben, wieviel lebendiger und aufregender wäre dann die wahrgenommene Wachwelt. Wieviel mehr Staunen könnte es geben über das, was uns alltäglich umgibt, denn durch den Bewußtseinssprung "Selbsterinnern" bekommt die wahrgenommene Welt ein andere Qualität. Der Focus, der nach innen gerichtet wird auf die Instanz, die alles zu spiegeln in der Lage ist, birgt in sich also eben jene Ebene, die von LaBerge als Verdoppelung des Bewußtseins bezeichnet wird.

Sich seiner selbst zu erinnern, d.h. sich eines ICH-BIN-DA-Bewußtseins gewahr zu sein und dieses Gewahrsein zu bewahren, hieße sich auch von Vorstellungen zu befreien, die als Konstrukte für die Wahrnehmung der "äußeren Wirklichkeit" dienen und das würde wohl auch bedeuten, daß einem immer wieder Neues begegnet, da nichts (oder kaum mehr etwas) in alte Kategorien gezwängt wird, die dann das einzige sind, was eigentlich noch wahrgenommen wird (vergl. Kap.3.).

Denn wenn wir immer nur die gleichen Kategorien wahrnehmen, die wir aufgrund unserer Wirklichkeits-Konstruktions-Prozesse gebildet haben, erleben wir die Welt als langweilig und vor allen Dingen auch als eingeschränkt.

Auf die Luzidität bezogen bedeuten die unbewußten Annahmen über die Beschaffenheit der (Traum)-Realität eine ganz erhebliche Einschränkung. In dieser Welt haben unsere Annahmen einen ganz direkten Einfluß auf die Form, die diese Träume annehmen. Je mehr theoretische Barrieren es in dieser Welt gibt, desto mehr unpassierbare Grenzen begegnen uns auch. Wird aber das Denken darüber, was uns möglich ist, erweitert, erweitern sich - im luziden Traum direkt erfahrbar und umsetzbar - auch die jeweiligen Fähigkeiten. Zumindest für die Traumwelt scheint es grundsätzlich von Vorteil zu sein, ALLES für möglich zu halten, denn "Wie der Träumer, so der Traum" , wie LaBerge treffend feststellt (ebd. S. 125)

Was könnte also das Loslassen von festgefahrenen Vorstellungen für das "Wachleben" bedeuten?

Wer darum bemüht ist, seine eigenen Wahrnehmungskategorien aufzuspüren und zu sprengen, z.B. durch den bewußten Akt des Selbsterinnerns, beginnt mehr wahrzunehmen und beginnt über den Tellerrand seiner eigenen Kategorien hinauszublicken. Durch die Augenblicks bezogene und damit gegenwärtige ICH-BIN-DA-Empfindung wächst auch ein Gefühl der Verantwortung für das, was man wahrnimmt, denn es wird offensichtlicher, daß das Wahrgenommene subjektiven Auswahlprozessen unterliegt und daß eine Einflußmöglichkeit besteht hinsichtlich der Art und Weise, wie man etwas wahrnimmt. Wenn ich mich beispielsweise tatsächlich einmal langweiligen sollte und durch den Focus nach innen dieses Gefühl identifizieren kann, kann ich meine Aufmerksamkeit, die offenbar in einer eingefahrenen Kategorie verweilt, entweder darauf verwenden diese Stimmung zu untersuchen und zu analysieren oder sie gezielt auf etwas anderes richten.

In der Analogie zum luziden Träumen ist festzustellen, daß ein luzider Träumer - im Gegensatz zu einem "normalen" Träumer - nicht davon ausgeht, daß ihm die

Dinge "einfach zustoßen". Er weiß vielmehr, daß er das Traumgeschehen aktiv gestalten kann und es ist ihm auch bewußt - und zwar zumeist in großer Deutlichkeit - daß er selbst der Schöpfer seiner Traumlandschaften und - Umgebungen ist. Viele luzide Träumer sprechen in diesem Zusammenhang von einer großen, fast majestätischen, Verantwortung, die sie für ihre eigenen Gedanken fühlen, denn sie erleben ihre Traumwelten als ihre eigenen Schöpfungen, die selbstverständlich nur ihren Gedanken entspringen können. (LaBerge, 1985/1987, S.114).

Langeweile (im Wachleben natürlich- ich habe noch nie gehört, daß sich ein luzider Träumer im Traum gelangweilt hätte) ist in diesem Zusammenhang ein Zeichen von starker Identifikation, die in sich selbst natürlich vielfältige Ursachen tragen kann, welche sich aber wahrscheinlich allesamt auf vergangene Erfahrungen beziehen, die - wenn sie als Ursache für die jeweilige Stimmung nicht identifiziert werden - das Gefühl für die Gegenwart und für das eigene Sein zerstören können. Das kann zu einem sich selbst nährenden Prozeß führen, der m. E. nur durch einen Entautomatisierungsprozeß in Kombination mit Selbsterinnern und ehrlicher Analyse der Situation behoben werden kann.

Angenommen also wir könnten in einem Moment der Langeweile unsere nicht-luzide Haltung , die folglich beinhaltet, daß wir annehmen, die Dinge und Ereignisse stießen uns einfach zu und die uns glauben läßt, wir könnten uns ihnen gegenüber nur passiv verhalten, in eine luzide Haltung verwandeln, dann hieße das, daß ich für alles, was mir zustößt selbst verantwortlich bin. Ich bestimme also selbst, ob ich diese Stimmung oder Situation einfach geschehen lasse oder ob ich sie als eine Gelegenheit zur Selbstintegration betrachte und mit der Situation entsprechend umgehe. Ich kann demnach selbst bestimmen, ob ich eine im Wachleben gegebene Situation als gemeine "Heimsuchung" erlebe oder als Herausforderung betrachte.

Erinnern an sich selbst scheint auch einer der wesentlichen Gründe zu sein, warum Klarträumer die Intensität der Wahrnehmung als außergewöhnlich gesteigert erleben. Durch den Prozeß des Erwachens und die "Verdoppelung" des Bewußtsein durch die geteilte Aufmerksamkeit wird die Welt im Klartraum - und in der Folge auch im Leben - ungleich lebendiger, intensiver und farbenreicher.

Gleichzeitig würde die Beibehaltung des Focusses auf sich selbst auch bedeuten, daß die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und ihrer Ursachen deutlicher würde. Habe ich beispielsweise die festgelegte Annahme über mich

selbst: "Ich streite mich niemals!", wird es mir, wenn ich diesen Satz in mir nicht identifiziere durch die genaue Beobachtung meiner Gefühle und Reaktionen, nicht auffallen, falls ich mich tatsächlich einmal streiten sollte. Derartige Annahmen, die Ouspensky als Erkenntnispuffer bezeichnet, verbauen mir, wenn sie durch den Mangel an Selbstbeobachtung und Selbsterinnerung nicht aufgedeckt und als Lüge entlarvt werden, die Möglichkeit etwas anderes zu erkennen, als das, was eines meiner "vielen" Ichs für wahr und real hält. In der Folge könnte ich nur ungläubig den Kopf darüber schütteln, wenn mir das Gegenüber einer "strittigen" Auseinandersetzung weismachen will, wir hätten uns soeben gestritten.

Falls ich nicht bereit bin, meine "eigene" Wahrheit durch genaue Selbstbeobachtung zu überprüfen, kann ich mein Gegenüber in der Konsequenz nur für einen Lügner oder für paranoid halten.

Beide Annahmen hätten in der Folge wahrscheinlich einen unangenehmen Einfluß auf die Beziehung zu meinem Gegenüber. Es lassen sich die unmöglichsten und absurdesten Konsequenzen aus diesem kleinen Beispiel ableiten, die sich allesamt vermeiden ließen, würde ich mich von Anfang an meiner selbst erinnern und wäre ich bereit, meine eigenen Annahmen über die Wahrheit dieser Situation zu überprüfen.

Mehr Klarheit im Wachleben erleichtert also den zwischenmenschlichen Umgang - so die Beobachtung wirklich mit Ehrlichkeit betrieben wird - ungemein. Viele Mißverständnisse, die allein auf der subjektiven Zuordnung gewisser Begebenheiten im zwischenmenschlichen Bereich zu früher einmal gemachten Erfahrungen beruhen, die eine kategorienbildende Wirkung entfalteten, könnten sich durch eine aufmerksame Selbstbeobachtung wahrscheinlich vermeiden lassen. Denn die Bilder und Vorstellungen, die uns zur Wahrnehmung des "Wirklichen" dienen, beziehen sich zumeist nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf die Menschen, mit denen wir zu tun haben. Wenn ich die Wahrnehmung meiner Mitmenschen allein aus den festgefahrenen Bildern, die ich über sie habe, nähre, können mir viele Veränderungen in ihren Gefühlen und Handlungen auch gar nicht auffallen. Erwarte ich beispielsweise aufgrund einer gebildeten Kategorie, daß ein bestimmter Mensch "aggressiv" ist, werde ich alle seine Reaktionen als "aggressiv" bewerten, wie "objektiv" freundlich er sich auch immer in der augenblicklichen Situation verhalten mag. Denn wir sehen hauptsächlich das, was wir erwarten zu sehen, was anhand des von Postman durchgeführten Kartenexperiments m. E. (s. Kap.3.) aufgezeigt werden konnte.

Die Befreiung von Vorstellungen, Bildern und den daran geknüpften Erwartungen ist auch das Ziel der Eckehartschen Philosophie und des sufischen Lebensweges (verg. Kap. 4.1 u. 4.2).

Je freier die Wahrnehmung von Vorstellungen, desto frischer, lebendiger und auch kindlicher erleben wir die Welt. Durch das Bemühen ein ICH-BIN-DA-Empfinden zu erlangen und zu bewahren gekoppelt mit der Forderung Ouspenskys, negative Gefühle nicht einfach auszudrücken, sondern zu beobachten und zu verwandeln, kann auch die Wahrnehmung anderer Menschen - ihrer Gefühle, Stimmungslagen und Verhaltensweisen - deutlicher und klarer werden.

Es ist wohl nicht zu erwarten, daß die Probleme im zwischenmenschlichen Bereich dadurch einfacher werden, denn sie bleiben sicherlich diesselben, aber wer wach ist und nicht allzustark mit seinen Gefühlen identifiziert ist, kann sicherlich klarer denken und die Problemlagen, mit denen er konfrontiert ist, aufgrund der fehlenden Vermischung mit allzu subjektiv gefärbten Gefühlen, besser überblicken.

Sich zu bemühen, sich in allen Lebenslagen zu entidentifizieren, hieße sich zu bemühen zu erwachen.

Wir können außerdem davon ausgehen, daß Luzidität durch große Achtsamkeit ausgezeichnet ist. Eine so geartete Achtsamkeit im Leben hätte den Vorteil einer wesentlich größeren Flexibilität in Bezug auf unsere Handlungsmöglichkeiten. LaBerge schreibt dazu:

"Unachtsame Gewohnheit ist nicht unbedingt eine schlechte Sache, gewohnheitsmäßige Unachtsamkeit dagegen schon." (ebd. S. 283)

Wenn wir gewohnheitsmäßig unachtsam reagieren und leben, verschlafen wir wahrscheinlich viele Entwicklungsmöglichkeiten, um nicht zu sagen: Wir verschlafen das ganze lebendige Sein.

Eine weitere Spekulation über die potentiellen Möglichkeiten "wachen" Seins, das vielleicht ein bedingungsloses ICH-BIN-DA-Bewußtsein bedeuten könnte steht im Zusammenhang mit der für luzide Träume typischen Relativierung von Ängsten. Dadurch, daß ein luzider Träumer weiß, daß alles nur ein Traum ist, verliert die Bedrohung seiner Existenz an Bedeutung. Durch die Gewißheit, daß alles ´nur ein Traum´ ist, weiß der Träumer auch, daß kein Traumangreifer ihn töten kann.

Spinnen wir einmal diese Spekulation weiter und fragen uns, ob die Luzidität auch in diesem Bereich auf das "wirkliche" Leben übertragbar sein könnte.

In diesem Zusammenhänge möchte ich die Überlegungen der buddhistischen Philosophie aufgreifen.

Die buddhistische Philosophie geht im wesentlichen von der Annahme aus, daß alles Leiden ist (vergl Nyanatiloka 1978, vergl auch Janßen 1991, S.10 ff)). Sobald der Mensch dies als Wahrheit für sich erkennt, richtet er all sein Streben darauf aus, dieses Leiden aufzulösen. Dies geschieht durch die Erkenntnis und die Vermehrung des Wissenstandes über das Leiden, was im weiteren Verlauf des Erkenntnisprozesse dazu führen soll, daß alles Leiden als Maya - als illusorisch - erkannt wird.

Gehen wir also beispielsweise von einer weitverbreiteten Leidensform aus: der Angst.

Die wohl unbestritten bedrohlichsten Ängste sind die vor der Vernichtung des eigenen Ichs, des Bewußtseins der eigenen Existenz, also vor dem, was man landläufig als Tod bezeichnet. Laut buddhistischer Tradition müßte nun alles Streben darauf gerichtet sein, zu erkennen, was Angst tatsächlich ist und was in Verbindung damit das ist, wovor man eigentlich Angst hat - also der Tod.

Im luziden Traum hat der um rechte Erkenntnis bemühte Wanderer die Möglichkeit, diese Dinge im Modell durchzuspielen und zu untersuchen.

Freilich arbeitet er nur mit einem Modell, hier mit seinem Vorstellungsbild über den Tod.

Dennoch besteht die Möglichkeit eine "lebensbedrohliche" Situation im Traum durch das Moment der Erkenntnis ‚dies ist ja nur ein Traum‘, die Angst zu transzendieren und zu überwinden. Die Angst verliert zwar oft noch nicht soviel an emotionaler Wirkkraft (denn der Träumer fühlt sich oftmals trotz dieser Erkenntnis dazu aufgefordert, das Weite zu suchen), sie verliert aber in diesem Moment ihre logische Berechtigung.

Denn vor etwas, das einfach nicht passieren kann - ich kann nicht sterben, denn dies ist nur ein Traum - brauche ich auch keine Angst zu haben.

Diese Erkenntnis führt - zumindest im fortgesetzten luziden Traum - dazu, daß sich die Angst vor der Vernichtung der Existenz mehr und mehr abbaut. Stephen LaBerge beispielsweise berichtet, er habe seit Jahren keinen Alptraum mehr gehabt und auch im wachen Leben sehr von seinen luziden Traumreisen profitiert, indem er angstfreier, mutiger und insgesamt selbstsicherer wurde.

Ein erfahrener luzider Träumer ist also zumindest im Traum in der Lage, das Wesen des Leidens durch Erkenntnis zu durchdringen und kann zumindest im

Traum, seine Angst als nichtig und sinnlos ausweisen und damit sein Leiden auflösen.

Er hat die buddhistische Aufforderung, sein Leiden geistig zu durchdringen und es dadurch aufzulösen, erfüllt.

Siddharta Gautama - der Begründer des Buddhismus - bekam seinen Namen "Buddha" als Ehrentitel verliehen. Der Name "Buddha" bedeutet Erwachter oder Erleuchteter. Buddha betrachtete man also als einen im Leben Erwachten; als einen, der erkannt hatte, das alles Leiden letztlich nichtig und illusorisch ist (vergl ebd.)

Er muß also einen Erweckungsprozeß durchgemacht haben, der ihn zu dieser Erkenntnis gebracht hatte.

Im luziden Traum gewinnt das Erleben durch die Erkenntnis, alles ist nur ein Traum - also eine Illusion - ist, eine gänzlich andere Qualität. Die Erkenntnis produziert einen Zustand nie gekannter Wachheit. Die eigentliche Qualität des Geschehens zu erkennen bedeutet also zu erwachen und in Folge dieses Erwachens wird alles Leiden als illusorisch erkannt.

Da Buddha also ein im Leben Erwachter war, muß er durch einen Bewußtseinsakt zu der Erkenntnis gelangt sein - wie man etwa bei Nyanatolika nachlesen kann -, daß nichts ihn wirklich bedrohen kann, da sein Wesen unsterblich ist. Denn wenn es tatsächlich etwas gäbe, vor dem er einen berechtigten Grund zu Angst haben müßte, könnte sich sein Leiden - seine Angst vor der Auslöschung der eigenen Existenz - ja nicht in Luft aufgelöst haben. Er muß also folglich durch die Erkenntnis seiner Unsterblichkeit erwacht sein und durch eine solch geartete Erkenntnis würde tatsächlich alles Leiden illusorisch. Vielleicht war also Buddha einer, der über den von Eckehart und von den Sufis beschriebenen Weg der Angleichung ein reines ICH-BIN-DA-Bewußtsein erworben hat.

In diesem Fall wäre dann zwar der Schmerz - etwa körperlicher Schmerz - noch vorhanden, aber es bestünde kein Grund mehr, sich damit zu identifizieren, weil der Schmerz den eigentlichen "unsterblichen" und unendlichen Wesenskern, nicht mehr berühren könnte. Angenommen Buddha hätte das tatsächlich erkannt. Was sollte uns davon abhalten, eine solche, wirklich lebensverändernde, Perspektive der Betrachtung anzustreben?

Dies ist nun zugegeben die wildeste Spekulation, die sich aus der Beschäftigung mit Luzidität ergibt. Allerdings stellt sich für mich mehr und mehr die Frage, was das "Träumen" überhaupt für einen Sinn hat.

Die wissenschaftliche Debatte darüber enthält viele Spekulationen¹⁸ und die letztgültige Erklärung bleibt noch aus.

Eine Möglichkeit, die mir im Zusammenhang mit dieser Arbeit in den Sinn kommt ist die, daß wir durch das "normale" Träumen jeden Tag aufs Neue darauf hingewiesen werden, daß wir uns mindestens in zwei verschiedenen Bewußtseinszuständen befinden können, von denen der eine gewöhnlich "wachere" Qualitäten mit sich bringt als der andere. Dadurch, daß wir gewöhnlich jede Nacht der Illusion erliegen, wir seien wach und unsere Erlebnis- und Handlungsmöglichkeiten, ob dieser Illusion, zumindest im Traum erheblich einschränken und jeden Morgen durch das Erwachen die Möglichkeit haben zu erkennen, wie "dumm" wir eigentlich waren, zu glauben, wir seien wach gewesen, obwohl doch nun offensichtlich ist, das wir geschlafen haben, werden wir m. E. immer wieder aus Neue dazu aufgefordert, unseren eigenen Bewußtseinszustand zu überprüfen.

Wir führen uns also jede Nacht selbst an der Nase herum, belügen uns über unseren Zustand und haben jeden Morgen die Möglichkeit zu sehen, wie sehr wir uns doch täuschen können. Das allein scheint mir schon Sinn genug zu sein. Denn wer ernsthaft darum bemüht ist, seinen eigenen Bewußtseinszustand zu überprüfen und ernsthaft in Erwägung zieht, daß er sich genauso gut auch täuschen könnte, ist vor allzu großer Selbstherrlichkeit zumindest einigermaßen gefeit und nimmt seine eigenen Vorstellungen und Meinungen über die Beschaffenheit der Realität und insbesondere über sich selbst nicht mehr ganz so wichtig.

Wie wäre es doch schön, wenn wir morgens aus dem Schlaf erwachten und erst einmal herzlich über uns selbst und unsere Selbsttäuschungen lachen könnten!

¹⁸ Diese Spekulationen reichen von der rein physiologischen Erholungstheorie über die psychologischen Erklärungsmodelle (von Freud für den der Traum die "Via regio" zum Unbewußten war und für den die Träume hauptsächlich zur Wunscherfüllung dienten bis zum gestaltpsychologischen Lager, für deren Anhänger jeder "ungedeutete Traum ein ungeöffneter Brief ist", der dem Träumer viele Informationen über sich selbst verraten kann, vergl LaBerge 1985/1987, S.199 ff.)

Literaturverzeichnis

- Boorstein, S. (Hrsg.)** - "Transpersonale Psychotherapie", Scherz-Verlag, München 1988
- Castaneda, C.** - "Reise nach Ixtlan. Die Lehre des Don Juan", Fischer-Verlag, Frankfurt a. M., 1975
- Eliade, M** - "Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit", Suhrkamp, Zürich 1960, original "Le Yoga", übersetzt aus dem Französischen von Inge Köck
- Evans-Wentz, W. Y.** - "Yoga und Geheimlehren Tibets", München, Otto Wilhelm Barth- Verlag, 1937
- Faraday, A.** - "Deine Träume - Schlüssel zur Selbsterkenntnis", Fischer-Verlag, Frankfurt a. M. 1978, original "The dream game", 1975
- Fechner, G. Th.** - "Über die Seelenfrage - Ein Gang durch die sichtbare Welt, um die unsichtbare zu finden", Leipzig 1861
- Freud, Sigmund** - "Die Traumdeutung" In: Freud - Studienausgabe, Band II, Frankfurt/Main 1972, Erstausgabe 1900
- Gackenbach, J/ Bosveld, J.** - "Herrscher im Reich der Träume", orig. "Control your dreams", New York, übersetzt von Christian Stephan, Aurum-Verlag, Braunschweig, 1991
- Garfield, P** - "Kreativ träumen", München, Knaur-Verlag, 1980
- Gillespie, G.** - "Lucidity language: A personal observation." Lucidity letter, 1 (4), 24-26, 1982
- "Can we distinguish between lucid dreams and dreaming awareness dreams?", Lucidity letter, 6 (1), 95-97, 1984

- Grof, Stanislav**
- " Das Abenteuer der Selbstentdeckung - Heilung durch veränderte Bewußtseinzustände", München 1978
 - "Geburt, Tod und Transzendenz", Rowohlt-Verlag, Hamburg 1991, original "Beyond the brain", New York, 1985
- Grubitzsch/Rexilius**
- "Psychologie - Theorien - Methoden - Arbeitsfelder - Ein Grundkurs", Rowohlt, Hamburg 1986
 - "Psychologische Grundbegriffe", Rowohlt, Hamburg 1987
- Guttman/Langer
Hrsg.**
- "Das Bewußtsein- Multidimensionale Entwürfe", Springer, Wien/New York 1992
- Hampden-Turner,
Ch.**
- "Modelle des Menschen - Ein Handbuch des menschlichen Bewußtseins", Beltz-Verlag, Weinheim 1982
- Hawking, S.**
- "Eine kurze Geschichte der Zeit", Rowohlt, Hamburg 1989
- Herder-Verlag, Hrsg.
Huxley, A.**
- "Die Bibel", Herder-Verlag, 1980
 - "Die Pforten der Wahrnehmung", Piper-Verlag, München/Zürich 1981, original erschienen 1954 unter dem Titel "The doors of perception"
- James, W.**
- "The Principles of Psychologie", Dover Publikations New York , 1950, Bd 1, Original erschienen 1890
- Janßen, B.**
- "Meditatio, ergo sum - oder - Kann man durch Meditation den Kapitalisten in sich zerstören?" Unkorrigiertes Manuskript einer Semester-Arbeit; zugänglich in der Dokumentation des PI, SoSe 1991
- Jezower, J.**
- "Das Buch der Träume", Berlin, Springer-Verlag, 1928

- Joyce, J.** - "Ulysses", Frankfurt a. Main, 1975, Original erschienen 1922
- Klement, Hans-Werner**
Hrsg. - "Bewußtsein - Ein Zentralproblem der Wissenschaften", Agis-Verlag, Baden-Baden, 1975
- Klix, F..** - "Die allgemeine Psychologie und die Erforschung kognitiver Prozesse", Zeitschrift für Psychologie, 1980, 188, S. 115-139
- LaBerge, S.** - "Hellwach im Traum - Mehr Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung durch bewußtes Träumen", Jungfermann - Verlag. Paderborn 1987, Original erschienen 1985
- Lefort, R.** - "Die Lehrer Gurdjefs - Reise zu den Sufi-Meistern", Bruno Martin Verlag, Fulda 1980, Original erschienen 1968
- Legewie/Ehlers** - "Knaurs moderne Psychologie", Knaur, München/Zürich 1972
- Lefébvre, H** - "Kritik des Alltagslebens", Kronberg/Ts. 3 1977
- Malasz, Gitta,**
aufgezeichnet von - "die Antwort der Engel", Daimon- Verlag, Einsiedels; ein Dokument aus Ungarn, deutsche Fassung und Herausgabe von Lela Fischli, copyright 1981
- Maslow, A.H.** - "Psychologie des Seins"; Kindler-Verlag, München 1973
- Mayer, R.E.** - "Denken und Problemlösen", Berlin 1979
- Meister Eckehart** - "Deutsche Predigten und Traktate", Carl Hanser Verlag, München/Wien, 1955, in Rohr/von Weltzien, von S. 193-209, herausgegeben und übersetzt von Josef Quint
- Moss, K.** - "The dream lucidity continuum", Lucidity Letter, 5 (2), 25-28, 1986

- Nyantiloka**
- Ornstein, R.**
- "Das Wort des Buddha", Konstanz, 1978
 - "Die Psychologie des Bewußtseins", Fischer-Verlag, Frankfurt/Main, 1976, Original erschienen unter dem Titel "The Psychology of Consciousness", San Francisco, 1972
- Ouspensky, P.D.**
- "Der vierte Weg", Basel, Sphinx-verlag, 1983, Original erschienen 1957, übersetzt von Rolf Gleichmann
 - "Tertium Organum", Barth-Verlag, Bern/München, 1980, Original erschienen 1911, übersetzt von Francois Grunwald
 - "Die Psychologie der möglichen Evolution des Menschen", Plejaden-Verlag, Berlin 1988, Original erschienen unter dem Titel "The psychology of Man's Possible Evolution", 1950, übersetzt von Francois Grunwald
 - "Ein neues Modell des Universums", Weilheim-Verlag, 1970, Original erschienen unter dem Titel "A New Model of the Universe", London Routledge & Kenan Paul, 1931
- Psychologie Heute**
- Ritter J./Schwabe (Hrsg.)**
- "Sonderband Grenzerfahrungen", Weinheim, 1984
 - "Historisches Wörterbuch der Philosophie", Basel 1971
- Rogers, K.**
- "Entwicklung der Persönlichkeit". Klett-Cotta, Stuttgart 1976
- Rohr, v. W./**
- Weltzien, v.D.**
- "Das große Lesebuch der Mystiker", Goldmann-Verlag, 1993
- Sartre, J. P.**
- "Das Sein und das Nichts", Rowohlt, Hamburg 1990, Original erschienen unter dem Titel "L'Être et le néant", 1943

- Schopenhauer, A** - "Die Welt als Wille und Vorstellung", 11, zweiter Teilband, Werke, Bd II, Zürich 1977, Original erschienen, 1819
- Shah, Idries** - "Wege des Lernens - Die spirituelle Psychologie der Sufis", Knaur, München 1985, Original erschienen unter dem Titel "Learning how to learn", 1978
- "Die Sufis - Botschaft der Derwische - Weisheit der Magier", Diederichs-Verlag, 1976, Original erschienen unter dem Titel "The Sufis", 1964
- Störig, H. J.** - "Kleine Weltgeschichte der Philosophie", Bertelsmann-Verlag, Stuttgart, 1962
- Suzuki, D.T.** - "Der westliche und der östliche Weg"; Berlin 1960
- Suzuki, D.T./Fromm,E.** - "Zen-Buddhismus und Psychoanalyse", Suhrkamp Verlag, Frankfurt/a.M,1960
- Talbot, M.** - "Mystik und neues Physik - die Entwicklung des kosmischen Bewußtseins", Heyne Verlag, München 1989
- Tart, Ch.** - "Transpersonale Psychologie", Walter-Verlag, 1978
- "States of Conciosnes", New York, Wiley, 1972
- Tholey, P. & Utrecht, K.** - "Bewußtseinänderung im Schlaf: Wach ich oder träum ich?" in Psychologie Heute, 9 (12) , 68-78, 1982
- Tholey, P** -"Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensusmotorik aus gestaltheoretischer Sicht." , Sportwissenschaft, 10, 7 - 35
- .
- "Empirische Untersuchungen über Klarträume", Gestalt Theory, 3, 21-62, 1981

- "Der Klartraum - Hohe Schule des Traums. In K. Schnelting (Hrsg.) "Hilfe, ich träume!" (S. 100-118). München, Goldmann-Verlag, 1984
 - "Haben Traumgestalten ein eigenes Bewußtsein? Eine Experimentellphänomenologische Klartraumstudie, Gestalt Theory, 7 (1), S. 29-46, 1985
 - "Schöpferisch Träumen. Der Klartraum als Lebenshilfe" Niedenhausen: Falken-Verlag, 1987
 - "Die Entfaltung des Bewußtseins als Weg zur schöpferischen Freiheit". Vom Träumer zum Krieger, Bewußt Sein, 1 (1), S. 9-24, 1989
- Watzlawick, P.**
- "Wie wirklich ist die Wirklichkeit", Piper-Verlag, München 1977
- Wehr, G.**
- "Die deutsche Mystik", Barth Verlag, München/ Wien 1988
 - "Der Chassidismus", Freiburg 1978
- Widmer, S.**
- "Ins Herz der Dinge lauschen - Vom Erwachen der Liebe - Über MDMA und LSD: Die unerwünschte Psychotherapie", Nachtschatten-Verlag, Solothurn 1989
- Wilber, K.**
- "Das Spektrum des Bewußtseins"; Hamburg 1991, Original erschienen unter dem Titel "The Spectrum of Consciousness", 1977
- Wilber, K in Walsh/Vaughan, Hrsg.**
- "Psychologie in der Wende", Bern/ München, 1985
- Zimmer, H.**
- "Psychologie und Religion Indiens", Suhrkamp, Frankfurt a.M., 1973
- Zoller, H (Hrsg.)**
- "Die Befreiung vom wissenschaftlichen Glauben", Herder Verlag, Freiburg 1974

- Zukav, G.**
- "Die tanzenden Wu Li Meister - Der östliche Pfad zum Verständnis der modernen Physik: vom Quantensprung zum Schwarzen Loch", Rowohlt Verlag, Hamburg 1985
- Zurek, A.**
- "Denken und Bewußtsein" in Grubitsch/Rexilius, 1986
- Zurfluh, W.**
- "Quellen der Nacht" (2. Aufl.). Interlaken, Ansata-Verlag, 1987