

MARC ROTHBALLER

Im Traum erwacht

Eine empirische Studie
der sozialen Welt und
der Lebensgeschichte
von Klarträumern



Im Traum erwacht

Marc Rothballer

Im Traum erwacht

Eine empirische Studie der sozialen Welt und der Lebensgeschichte
von Klarträumern



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

AVM – Akademische Verlagsgemeinschaft München 2011
© Thomas Martin Verlagsgesellschaft, München

Umschlagabbildung: © rolffimages - Fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urhebergesetzes ohne schriftliche Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Nachdruck, auch auszugsweise, Reproduktion, Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Digitalisierung oder Einspeicherung und Verarbeitung auf Tonträgern und in elektronischen Systemen aller Art.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

e-ISBN (ePDF) 978-3-96091-452-5
ISBN (Print) 978-3-86924-087-9

Verlagsverzeichnis schickt gern:
AVM – Akademische Verlagsgemeinschaft München
Schwanthalerstr. 81
D-80336 München

www.avm-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	8
2. Von Träumen und Klarträumen.....	10
2.1 Eine kleine Kulturgeschichte des Traumes.....	10
2.2 Der Klartraum.....	14
2.2.1 <i>Phänomenologie</i>	14
2.2.2 <i>Gefahren des Klarträumens</i>	16
2.2.3 <i>DILD und WILD: Zwei Wege in den luziden Traum</i>	17
2.3 Klarträume als Gegenstand der Wissenschaft.....	22
3. Die soziale Welt der Klarträumer	25
3.1 Der Sozialweltbegriff	25
3.2 Motivationen und Aktivitäten der Klarträumer	29
3.2.1 <i>Bewusstseinsweiterung</i>	29
3.2.2 <i>Spaßträume</i>	32
3.2.3 <i>Problemlösen und Trainingsträume</i>	33
3.3 Organisationen und Orte.....	36
3.3.1 <i>Organisationen</i>	36
3.3.2 <i>Internetforen</i>	37
3.4 Die Arenen der Klarträumer	40
3.4.1 <i>Kommunikation</i>	40
3.4.1.1 <i>Strukturanalyse</i>	40
3.4.1.2 <i>Einblicke in die Forenkultur</i>	41
3.4.1.3 <i>Hierarchie</i>	45
3.4.2 <i>Der Webchat</i>	46
3.5 Die Sprache der Klarträumer	50

3.5.1 Akronyme	50
3.5.2 Fachtermini	51
3.5.3 Umgangssprache und Orthographie	52
3.6 Außenwirkung und Selbstbild der Klarträumer	54
3.7 Mitgliederstruktur und Segmentierungsprozesse	60
3.7.1 Neumitglieder.....	60
3.7.2 Bestandsmitglieder.....	62
3.8. Diskurse und Legitimationsprozesse	65
3.8.1 (Klar-)Traumberichte.....	65
3.8.2 Technik und Hilfsmittel	67
3.8.3 Experimente und Betätigungen.....	71
3.8.4 Promoting Community.....	71
3.9 Fazit	73
4. Therapeutische Verwendung von Klarträumen	74
4.1 Psychotherapeutische Erkenntnisse	74
4.2 Anwendung bei Alpträumen und Traumata	76
Literaturverzeichnis	83
Anhang.....	88
Anlage 1: Klartraumbericht Felix U.	88
Anlage 2: Klartraumbericht Oscar M.	90
Anlage 3: Webchat-Protokoll.....	94
Anlage 4: Webchat-Protokoll 2	97
Anlage 5: Liste mit Akronymen und Fachbegriffen	111
Anlage 6: Diskussion um „Legale Drogen“ in Auszügen	115
Anlage 7: Therapie von Panikattacken	120

*Ach! jenes Land der Wonne,
Das seh' ich oft im Traum;
Doch kommt die Morgensonne,
Zerfließt's wie eitel Schaum.*

Heinrich Heine, Buch der Lieder (1827)

1. Einleitung

Wer ist nicht schon einmal aus einem scheinbar nicht enden wollenden Albtraum aufgewacht, schweißgebadet ob der greifbaren Bedrohungen und Ängste, nur um dann erleichtert festzustellen, dass die eben noch so bedrohlich wie real wirkende Szene sich lediglich im Kopf abspielte, dass sie nur ein Traum war?

Und wie verhält es sich mit dem prächtigsten Träumen, an den wir uns erinnern können? Der Traum, in dem man seine innigsten Wunsch erfüllt sah, die kühnsten Utopien lebte und das Glück nicht nur zum Greifen nah war, sondern man es selbst zu personifizieren schien? Wie niederschmetternd war doch das Gefühl, unvermittelt aus solch einem Traum gerissen zu werden, im Bett die Augen aufzuschlagen und mit resignierendem Entsetzen festzustellen, dass die phantastische Welt, in der man sich eben noch befand, nur ein Traum war und dieser im Augenblick des Erwachens zerplatze wie eine Seifenblase.

In beiden Fällen hat uns das Gehirn einen Streich gespielt und wir haben das Gesehene für bare Münze genommen, ja sogar emotional darauf reagiert wie es scheint. Und das über den eigentlichen Traum hinaus, bis in den Wachzustand. „Man hat Wirklichkeit gewonnen und Traum verloren“ schreibt Robert Musil in seinem „Mann ohne Eigenschaften“. Und doch war für einen selbst im Moment des Traums die vermeintliche Wirklichkeit unanzweifelbar.

Was wäre aber, wenn man genau diese Verzerrung überwinden und sich im Moment des Traumes des Traumzustands gewahr werden könnte? Wenn man das Traumgeschehen nicht mehr als scheinbare Realität unhinterfragt akzeptiert, sondern sich im Schlaf bewusst wäre, dass der physische Körper schläft, der Geist sich momentan aber in der Welt der Träume befindet? Wenn man dem Traumleben eben doch Absicht und Entwurf verleihen kann, wie Alfred Schütz dies noch verneinte.¹ Wie würde dieses Erkennen doch die Welt des Traumes und ihre Wahrnehmung verändern. Und noch viel bedeutender: welchen Einfluss würde das auf das Wachleben haben und wozu ließe sich diese Fähigkeit nutzen?

Nun, die Möglichkeit, sich des Traumes im Traum selbst bewusst zu werden besteht. Vielmehr noch: es ist darüber hinaus auch möglich, den Traum zu kontrollieren und ihn bewusst zu steuern. Dieses Phänomen ist der Wissenschaft heute unter dem Namen „Klartraum“ oder „luzider Traum“ geläufig, doch wird es bereits seit hunderten von Jahren betrieben und beschrieben.

¹ Vergleiche SCHÜTZ 1971: S. 278.

Die vorliegende Arbeit widmet sich diesem Phänomen und gewährt erstmals einen Einblick in die soziale Welt der „Klarträumer“ und die lebensgeschichtliche Bedeutung, die der luzide Traum für diese Menschen hat. Die Klartraumwelt erscheint mir als interessanter Forschungsgegenstand, da luzide Träumer sich mit einem von der Öffentlichkeit nahezu nicht wahrgenommenen Thema beschäftigen und dieses Thema darüber hinaus auch in der wissenschaftlichen Welt als Neuland gilt. Zwar widmen sich Untersuchungen der letzten Zeit vermehrt dem Thema, jedoch bleiben sie zumeist auf die physiologischen Aspekte beschränkt. Dabei ist die Verwendung der Fähigkeit des Klarträumens doch eng mit der Lebensgeschichte der jeweiligen Person verbunden und speist sich aus deren Motivationen und Bestrebungen.

Auf Grund der komplexen sozialen Handlungszusammenhänge und Prozesse eignet sich die Klartraumwelt meiner Auffassung nach in besonderer Weise für die qualitative Forschung. Mit der vorliegenden Arbeit soll der sozialen Welt und der Lebensgeschichte von Klarträumern ein Augenmerk geschenkt werden.

2. Von Träumen und Klarträumen

2.1 Eine kleine Kulturgeschichte des Traumes

Nicht erst seit Sigmund Freud nehmen Träume einen besonderen Stellenwert im Erleben der Menschen ein. Der Schlafzustand und besonders der Traum waren seit jeher ein Faszinosum, das die Menschen, gleich welcher Kultur, beschäftigte und sie zur Erforschung und Interpretation dieses Zustands antrieb. Um die Motivation von heutigen (Klar-)Träumern und die unterschiedlichen Herangehensweisen an einen (Klar-)Traum zu verstehen erscheint es mir unerlässlich, mit einem kurzen Einblick in den historischen und kulturellen Umgang mit Träumen zu beginnen.

In der griechisch-römischen Antike schrieb man Träumen etwas religiös-spirituelles zu, man betrachtete sie als „Botschaften aus der Welt des Göttlichen“², mit deren Hilfe man zukünftiges vorhersagen könne. Die Stoa vertrat die Ansicht, im Schlaf würde die Seele mit den kosmischen Kräften in engem Kontakt und Austausch stehen und bei Cicero heißt es „Wenn sich also im Schlaf die Seele von der Gemeinschaft und der Berührung mit dem Körper absondert, so erinnert sie sich des Vergangenen, schaut das Gegenwärtige und sieht das Zukünftige voraus.“³ Man war also der Auffassung, diesem Traumzustand sei ein Moment der Erkenntnis zu eigen, auf welches man im Wachleben nicht zurückgreifen könne.

Gleichwohl kritischer betrachteten die Mediziner in der Tradition Hippokrates‘ den Traum als ein Instrument der Diagnose, das Auskunft über die körperliche Gesundheit geben sollte.⁴ Vor allem Epikur leugnete im Gegensatz zu den Stoikern das göttliche und prophetische Moment in Träumen und lehnte Weissagungen ab, standen Träume mit ihren emotionsgeladenen Bildern doch generell im Widerspruch zu seiner Maxime der Ataraxie, der „Seelenruhe“.

In den philosophischen Schulen wurde der Traum und seine Bedeutung also durchaus kritisch betrachtet. Trotzdem dürfte im gemeinen Volk der Aberglaube weit verbreitet gewesen und der Traumdeutung hoher Stellenwert zugekommen sein. Dies zeigt unter anderem das Werk Artemidors von Daldis, der in seiner *Traumdeutung* nicht nur Traumsymbole deutet und erörtert, sondern auch als historische Quelle über die Lebenswelt und die Anliegen von antiken Menschen

² GIEBEL 2006: S.9.

³ CICERO 1923: 1,63.

⁴ Vergleiche GIEBEL 2006: S. 11.

Auskunft gibt. Nicht zuletzt wurden, wie es Dichter wie Homer oder Plutarch überliefern, auch politische Entscheidungen auf Grundlage von Träumen und deren Auslegung durch Orakel getroffen. Das Orakel von Delphi sei hier als das bekannteste der antiken Welt genannt.

Die antike Auffassung, die Götter nutzten Träume, um sich einem auserwählten Personenkreis zu offenbaren, zeigt sich auch in der biblischen Auffassung vom Traum als göttlichem Mittel der Wahl zur Offenbarung.

Sowohl im Alten wie auch im Neuen Testament finden sich zahlreiche Stellen, die vom Erscheinen Gottes und der damit verbundenen Erkenntnis im Traum berichten. Grundsätzlich lassen sich im Christentum Träume in zwei verschiedene Kategorien einteilen: die Gottesträume, in denen sich Gott offenbart und so mit den Menschen kommuniziert; und die Weissagungsträume, in denen durch Gott, Engel oder durch spätere Deutung Zukünftiges vorhergesagt wird.

So wendet sich Gott im Buch Genesis des Nachts an Abimelech, der Abrahams Frau entführen ließ, und verkündet: „Du musst sterben wegen der Frau, die du dir genommen hast; sie ist verheiratet.“⁵ Im weiteren Verlauf des Traumgesprächs überredet Gott den Abimelech, die Frau Abraham zurückzugeben, denn: „gibst du sie aber nicht zurück, dann sollst du wissen: Du musst sterben, du und alles, was dir gehört.“⁶ Beeindruckt von diesem Zwiegespräch mit Gott tut Abimelech wie geheißen und wird vom Tode verschont und vielmehr noch werden er und seine Frau und Dienerinnen durch Gott geheilt.

Weiters sind Träume aber auch nicht immer sofort verständlich, sondern bedürfen der Auslegung. Josef, der Sohn Jakobs, deutet die Träume eines inhaftierten Mundschenks und eines Bäckers und kommt zu dem Schluss, dass Ersterem Gutes und Letzterem der Tod bevorstünde. Drei Tage später wird der Mundschenk vom Pharao begnadigt und darf sein Amt wieder ausüben, der Bäcker hingegen wird erhängt: „alles geschah, wie es Josef ihnen gedeutet hatte“.⁷

Mitunter tritt Gott nicht selbst in biblischen Träumen auf, dennoch sind diese Träume unweigerlich von göttlicher Abstammung: sie sind gekennzeichnet von göttlicher Symbolik und Zahlensymbolen, wie beispielsweise der Drei und der Sieben - beides Zeichen für die göttliche Vollständigkeit und Vollkommenheit. Gott selbst erklärt im Vierten Buch Moses, Numeri 12,6: „Wenn ich Propheten zu euch sende, offenbare ich mich ihnen in Visionen und spreche zu ihnen in Träumen.“ Träume wurden also als ein Kommunikationsmittel Gottes betrachtet,

⁵ Gen 20,3-3.

⁶ Gen 20,7-7.

⁷ Gen 40,22-22.

eine Art mit Propheten und Auserwählten in Verbindung zu treten und die göttliche Botschaft im weltlichen Diesseits zu verbreiten.

Freilich ließen sich noch unzählige weitere Beispiele für religiös motivierte Traumdeutung finden - nicht zuletzt beweist auch die Esoterik, mit welcher Beharrlichkeit Menschen seit über 2000 Jahren unentwegt Träumen eine tiefere Bedeutung zuzuschreiben versuchen. Cicero (106 - 43 v. Chr.) betrachtet derartige Handlungen skeptisch und kommt in seinem Werk *De divinatione* (Über die Wahrsagung) zu einem nicht ganz unspöttischen Urteil: „Ferner möchte ich wissen, weswegen Gott uns solche Erscheinungen nicht eher im wachen Zustand als im Schlaf vermittelt - wenn er sie uns denn um der Voraussicht Willen vermittelt“⁸

Auch außerhalb des europäischen Kulturkreises wurde Träumen mitunter große Bedeutung zugeschrieben. Ähnlich dem griechischen Morpheus hatten auch die Ägypter einen eigenen Gott der Träume, den Gott Serapis. Im gesamten mesopotamischen Kulturraum wurde im Altertum Traumdeutung betrieben, wobei dort den Träumen eher rituelle und magische Bedeutung zukam und weniger die Weissagung im Vordergrund stand.⁹

Die indischen Veden, eine Sammlung religiöser hinduistischer Texte, die etwa zwischen 1200 und 500 vor Christus entstanden, unterscheiden in gute und in schlechte Träume und dreierlei Bewusstseinszustände: die Wachheit, den Traum und den Tiefschlaf; wobei dem Traum generell nur geringe Realität und Bedeutung zugeschrieben wird.

Anders sieht es die chinesische Philosophie. Chuang-tzu etwa, einer der geistigen Väter des Taoismus, spricht in seinem berühmten Schmetterlingstraum von der Verschiedenheit zwischen Traum und Wirklichkeit, betont aber die *Gleichwertigkeit* der beiden Zustände:

„Einst träumte Dschuang Dschou, dass er ein Schmetterling sei, ein flatternder Schmetterling, der sich wohl und glücklich fühlte und nichts wußte von Dschuang Dschou. Plötzlich wachte er auf: da war er wieder wirklich und wahrhaftig Dschuang Dschou. Nun weiß ich nicht, ob Dschuang Dschou geträumt hat, dass er ein Schmetterling sei, oder ob der Schmetterling geträumt hat, dass er Dschuang Dschou sei, ob-

⁸ CICERO 1994: 2,126, S. 253.

⁹ Nach HOLZINGER 1997: S. 22.