



universität  
wien

# Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Vom Leben im Traum

Eine narrationsanalytische Annäherung an die Welt

luzider TräumerInnen

verfasst von

Daniel Haas

angestrebter akademischer Grad

Magister der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2015

Studienkennzahl: A 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreut von: Ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Slunecko



## **Danksagung**

Ich danke an dieser Stelle all jenen Menschen, die auch nur im Entferntesten mit dieser Diplomarbeit in Zusammenhang standen. Dieser Dank gilt allen voran meinen Eltern, Angelika und Arthur, die mir überhaupt erst ermöglichten, dieses Studium anzugehen und die dafür notwendige Zeit aufzuwenden. Darüber hinaus natürlich auch fürs Korrekturlesen, was in etwa der Aufgabe gleichkam, die Rinderställe des Augias auszumisten. Des Weiteren danke ich all jenen, die mich in den letzten Jahren unterstützt oder ausgehalten haben, wenn ich ihnen mit dieser Arbeit in den Ohren gelegen bin. Danke für aufmunternde Worte und das Gefühl, nicht alleine zu sein; danke für alle Einwürfe, Einwände, Inspirationen, Gespräche und ähnliches. Auch gebührt mein Dank Thomas Slunecko, ohne den das Studium vielleicht zwar schneller vorbei gewesen wäre, jedoch auch ein Großteil der verborgenen Schätze des Denkens übersehen worden wäre. Ebenso habe ich es auch ihm zu verdanken, dass ich mich in dieser Diplomarbeit überhaupt auf eine solche Weise dem Thema des luziden Träumens widmen konnte.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>I. EINFÜHRUNG</b>	<b>2</b>
<b>1. TRAUM UND LUZIDER TRAUM</b>	<b>6</b>
<b>1.1. DER TRAUM</b>	<b>6</b>
1.1.1. WAS IST EIN TRAUM?	6
1.1.2. DAS TRÄUMEN UND DAS WACHEN: EIN VERSCHLUNGENES VERHÄLTNIS	8
1.1.3. DIE TRAUMERINNERUNG	12
<b>1.2. DER LUZIDE TRAUM</b>	<b>14</b>
1.2.1. WAS IST EIN LUZIDER TRAUM?	14
1.2.2. SPONTANE UND ERLERNT E LUZIDE TRÄUME	16
1.2.2.1. Zum Erlernen des luziden Träumens	19
1.2.2.2. Klarheit/Luzidität gewinnende Techniken	20
1.2.2.3. Klarheit/Luzidität bewahrende Techniken	22
1.2.2.4. Externe Stimuli	23
1.2.3. FORSCHUNGSGESCHICHTLICHER ABRISS	24
<b>2. WO SIND WIR, WENN WIR TRÄUMEN?</b>	<b>29</b>
<b>2.1. DIE SCHLAFSITUATION</b>	<b>30</b>
<b>2.2. DIE WELT IST EINE GEMACHTE WELT</b>	<b>33</b>
<b>2.3. DER LUZIDE TRAUM ALS ERFAHRUNGSRAUM</b>	<b>38</b>
2.3.1. DIE STRUKTUREN DER LEBENSWELT UND DIE VIELEN REALITÄTEN	39
2.3.1.1. Die alltägliche Lebenswelt und ihre Charakteristika	40
2.3.1.2. Die Welt des Traumes	42
2.3.1.3. Die Welt des luziden Traumes	43
<b>2.4. DIE (UN-)MÖGLICHEN ERFAHRUNGEN IN LUZIDEN TRÄUMEN</b>	<b>45</b>
2.4.1. UNMÖGLICHE ERFAHRUNGEN	46
2.4.2. ERFAHRUNGEN VON AN SICH MÖGLICHEM	47
2.4.3. SELBSTERFAHRUNG	48
2.4.3.1. Der Traum spricht eine Sprache	49
2.4.3.2. Traumdeutung im Traum	50
2.4.4. DIE ERSCHLIEßUNG EINER SPIRITUELLEN ERFAHRUNGSDIMENSION	52
<b>2.5. ENTWICKLUNG IN LUZIDEN TRÄUMEN</b>	<b>54</b>

<b>3. METHODIK</b>	<b>58</b>
<b>3.1. AUTOBIOGRAPHISCHES ERZÄHLEN</b>	<b>58</b>
<b>3.2. DAS NARRATIVE INTERVIEW</b>	<b>59</b>
3.2.1. ENTWICKLUNGSHINTERGRUND	59
3.2.2. ANNAHMEN, GRUNDLAGEN & ANWENDUNGSBEREICHE	60
3.2.3. DURCHFÜHRUNG DES NARRATIVEN INTERVIEWS	63
<b>3.3. AUSWERTUNG</b>	<b>65</b>
3.3.1. ERZÄHLUNG, BESCHREIBUNG & ARGUMENTATION	66
3.3.2. DIE NARRATIONSANALYSE	69
3.3.2.1. Formale Textanalyse	69
3.3.2.2. Analytische Abstraktion	70
3.3.2.3. Wissensanalyse	71
3.3.2.4. Kontrastierende Vergleiche	71
3.3.2.5. Konstruktion eines theoretischen Modells	72
<b>4. FORSCHUNGSPROZESS</b>	<b>73</b>
<b>4.1. FELDZUGANG</b>	<b>73</b>
<b>4.2. EINGANGSSTIMULUS</b>	<b>74</b>
<b>5. ERGEBNISSE</b>	<b>76</b>
<b>5.1. FALLDARSTELLUNG KARL</b>	<b>76</b>
5.1.1. VORBEMERKUNGEN ZUM INTERVIEW	76
5.1.2. GESAMTFORMUNG DES WERDEGANGS	78
5.1.3. TRAUMGESCHICHTEN	79
5.1.4. DAS REFUGIUM	83
5.1.5. WERDEN, WAS MAN WAR	85
5.1.6. DIE FANTASIE NIMMT GESTALT AN	88
5.1.7. DAS SURROGAT DER WELT	93
<b>5.2. FALLDARSTELLUNG GREGOR</b>	<b>99</b>
5.2.1. VORBEMERKUNGEN ZUM INTERVIEW	99
5.2.2. GESAMTFORMUNG DES WERDEGANGS	100
5.2.3. DIE ZWEI GESICHTER DES TRAUMES ODER DIE WELT IST EIN THEATER	102
5.2.4. EINE GESCHICHTE DER (OHN-)MACHT	105
5.2.5. DER BLICK HINTER DIE KULISSEN & DIE AUFLÖSUNG IM LICHT	114
<b>5.3. FALLDARSTELLUNG JOSEF</b>	<b>118</b>
5.3.1. VORBEMERKUNGEN ZUM INTERVIEW	118
5.3.2. GESAMTFORMUNG DES WERDEGANGS	118

5.3.3.	DIE OFFENBARUNG EINER NEUEN WELT	120
5.3.4.	VOM MYTHOS ZUM HANDWERK; VOM HANDWERK ZUM ZWANG	124
5.3.5.	DER LEHRPLAN DES TRÄUMENS	128
5.3.6.	UNMÖGLICHER SPAß	132
<b>5.4.</b>	<b>BEANTWORTUNG DER FRAGESTELLUNGEN</b>	<b>135</b>
5.4.1.	WELCHE PROZESSSTRUKTUREN LASSEN SICH IN DEN WERDEGÄNGEN LUZIDER TRÄUMERINNEN FESTSTELLEN?	136
5.4.2.	WELCHE LEBENSGESCHICHTLICHEN BEDINGUNGSZUSAMMENHÄNGE LASSEN SICH DABEI IDENTIFIZIEREN?	139
5.4.3.	LÄSST SICH ANHAND DER PROZESSSTRUKTUREN EINE VERÄNDERUNG IM UMGANG MIT LUZIDEN TRÄUMEN IN FORM EINER ENTWICKLUNG BEOBACHTEN?	141
5.4.4.	WELCHER STELLENWERT WIRD DEM LUZIDEN TRÄUMEN IN DEN JEWELIGEN LEBENSLÄUFEN ZUTEIL?	143
5.4.5.	WERDEN ERFAHRUNGEN AUS DEN LUZIDEN TRÄUMEN AUCH IM WACHEN LEBEN RELEVANT?	144
<b>6.</b>	<b><u>REFLEXION &amp; AUSBLICK</u></b>	<b>146</b>
<b>7.</b>	<b><u>LITERATURVERZEICHNIS</u></b>	<b>150</b>
<b>8.</b>	<b><u>ANHANG</u></b>	<b>157</b>

*„Alles ist Traum,  
ich weiß, daß alles Traum ist.  
Ich habe es immer gewußt,  
seit ich angefangen habe  
zu träumen, daß ich existiere:  
Diese Welt ist nicht wirklich.“*

*Aus *Der Spiegel im Spiegel* von Michael Ende*

# I. Einführung

Die vorliegende Arbeit widmet sich einem Thema, das mittlerweile in regelmäßigen Abständen ans Licht der Öffentlichkeit gelangt, sei es durch Artikel in populärwissenschaftlichen Magazinen wie *Gehirn & Geist*<sup>1</sup>, verschiedenen Onlinezeitungen<sup>2</sup>, Dokumentationen im öffentlichen Fernsehen<sup>3</sup> oder eingebettet in Filmen<sup>4</sup>. Neben dem Unterhaltungswert ist allen diesen Berichten die ungebrochene Euphorie, die diesem Thema entgegengebracht wird, gemein. Erfolg im Leben, die Bewältigung von Leidenszuständen, aber auch die Erfüllung innigster Wünsche soll dadurch ermöglicht werden. Die Rede ist dabei von luziden oder sogenannten Klarträumen – Träume, in welchen man sich bewusst ist zu träumen.

Der Weg, der mich zu diesem Thema geführt hat, fand seinen Ausgang in einer schwer zu begründenden Faszination, welche ich dem Traum als solchem stets entgegenbrachte. Wir alle träumen. Viele von uns haben in ihren Erinnerungen Reste aus Träumen, die quer über die Biographie verteilt sind und an ihrer Intensität kaum etwas verloren haben. Sie unterscheiden sich im Nachhinein bisweilen kaum von jenen Erinnerungen, die wir in der wachen Welt gesammelt haben. So hatte auch ich meine Begegnungen mit diesen inneren Erlebnissen als Kind, als Schüler, als Heranwachsender. Ich habe begonnen, mich um meine Träume zu kümmern, sie festzuhalten, habe ihnen Aufmerksamkeit geschenkt und ab und an versucht, in ihnen zu lesen. In Anbetracht der tiefen Zusammengehörigkeit und Unmittelbarkeit, mit welcher Träume das Leben der Menschen begleiten, wundert es doch,

---

<sup>1</sup> Siehe hierzu etwa Ausgabe 02/2014, ein Interview mit Brigitte Holzinger mit dem Titel ‚Selbst ist der Morpheus‘ oder Ausgabe 03/2011 den Beitrag von Ursula Voss unter dem Titel ‚Im Zwischenreich‘.

<sup>2</sup> Die Onlinezeitung ‚derstandard.at‘ berichtet immer wieder über das Phänomen Klartraum. Zuletzt am 26.01.15 über die Annahme, dass KlarträumerInnen auch im Wachzustand reflektierter sind als Nicht-KlarträumerInnen

<http://derstandard.at/2000010695135/Klartraeumer-duerften-auch-im-Wachzustand-reflektierter-sein> abgerufen am 06.02.15

Ebenso widmete sich ‚Zeit.de‘ unter anderem am 05.11.2007 dem Thema mit dem Artikel ‚Erfolgreich im Schlaf‘.

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2007/02/Traeumen> abgerufen am 06.02.15

<sup>3</sup> Entsprechende Dokumentationen, wie etwa ‚Kopfkino – die unbekannte Welt der Klarträumer‘ von ARTE, lassen sich bei YouTube abrufen:

[https://www.youtube.com/watch?v=SqjwVnu5n\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=SqjwVnu5n_I) abgerufen am 06.02.15

<sup>4</sup> Der in letzter Zeit wohl bekannteste davon ist *Inception* von Christopher Nolan aus dem Jahre 2010. Aber auch *Matrix* von den Wachowski Brothers aus dem Jahre 1999 hat sehr viele Parallelen zur Klartraumthematik.



welchen Stellenwert diesem Bereich im täglichen Leben zuteil wird. Selbst im Studium der Psychologie, jener Humanwissenschaft, die sich dezidiert der Erforschung des Erlebens und Verhaltens widmen will, ist der Platz klein, der dem Träumen zumindest im wissenschaftlichen Diskurs zugesprochen wird. Dementsprechend wundert es nicht, dass im psychologischen (zumindest im universitären) Kanon auch kein Platz für das Phänomen des luziden Träumens besteht. Derartige Versäumnisse sind jedoch nur begrenzt als Vorwurf zu verstehen, da der rein naturwissenschaftlich ausgerichtete Blick der modernen Psychologie das Phänomen des Traumes nur schwer oder unzulänglich zu fassen vermag. Aber auch die bis in die Popkultur hinein bekannte Auseinandersetzung Freuds und der psychoanalytischen Bewegung mit den Träumen scheint mittlerweile ebenso nicht viel mehr als eine etwas längere Anekdote in der psychologischen Forschungsgeschichte zu sein. So oblag es während meiner Studienzeit zumeist mir selbst, mich diesem Thema zu widmen. Der Auslöser zur vertiefenden Auseinandersetzung mit diesem Thema kam aber schlussendlich nicht aus dem Bereich der Wissenschaft, sondern aus der Literatur sowie dem Film. Hier war es insbesondere Michael Ende, dem das einführende Zitat geschuldet ist, der mich mit seinen surrealen Kurzgeschichten faszinierte. Auf das luzide Träumen wiederum wurde ich durch einen nicht minder surrealen Film namens *Waking Life*<sup>5</sup> aufmerksam. Ich versuchte mich schließlich selbst darin, derartige Träume herbeizuführen, wobei mir die Erfolge eher verwehrt blieben. Das Interesse daran versickerte zunehmend und wurde wieder zu einer Art Hintergrundrauschen, welches ich nicht mehr bemerkte. Erst mit der Diplomarbeit und der damit zusammenhängenden Themensuche wurde dieses Rauschen wieder konkreter und formte sich zunehmend zu einem veritablen Forschungsthema, dessen ich mich nach einigen Umwegen auch annehmen wollte. Durch die Auseinandersetzung mit der vorhandenen Literatur wurden meine Vorstellungen und Phantasien erneut beflügelt. Ich kam mit Erfahrungsberichten in Berührung, die mich staunen ließen. Die Möglichkeiten in luziden Träumen schienen unermesslich zu sein. Ebenso fasziniert war ich von den Implikationen, welche sich durch das luzide Träumen in Verbindung mit der psychoanalytischen Traumtheorie ergaben. Kann in luziden Träumen ein Zugang zum eigenen Unbewussten erschlossen werden und können dadurch die eigenen Träume verstanden werden? Nach erneuten Versuchen, mir das luzide Träumen anzueignen (die jedoch wiederum scheiterten) begann ich mich zunehmend zu fragen, was eigentlich Menschen, die die Kunst des luziden Träumens beherrschen, während ihrer Aufenthalte in der Welt des Traumes erleben. Ich

---

<sup>5</sup> Ein weiteres Beispiel für einen Vertreter des luziden Träumens in der Popkultur aus dem Jahre 2001 von Richard Linklater.

[http://www.imdb.com/title/tt0133093/?ref=fn\\_al\\_tt\\_1](http://www.imdb.com/title/tt0133093/?ref=fn_al_tt_1) abgerufen am 06.02.15 um 11:50.

wollte also den luziden TräumerInnen selbst näher kommen und mir ihre individuellen Geschichten oder Traumbiographien ansehen. Dabei interessierte mich insbesondere, wie diese Menschen zu luziden TräumerInnen geworden waren und welchen Aktivitäten sie in ihren Träumen nachgehen. Wie verändern sich diese Tätigkeiten und wie verändert sich der Umgang mit den luziden Träumen? Aus welchen Motiven heraus wurde das luzide Träumen erlernt, und wie hängen diese Motive mit lebensgeschichtlichen Ereignissen zusammen? Diese Fragen begannen mich zu interessieren und ich entdeckte, dass derartige Ansätze in der Erforschung des luziden Träumens nicht vorhanden sind. Es herrscht diesbezüglich, wie in vielen anderen Bereichen, der quantitative Zugang vor, sodass das Individuum und seine Erfahrungen darin zumeist untergehen.

Die Beschäftigung mit qualitativen Forschungsmethoden eröffnete mir einen neuen Zugang zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit eben solchen Fragen. Da es mein Anliegen war, den luziden TräumerInnen und ihren Erlebnissen sowie ihren persönlichen Geschichten näherzukommen, fand ich in der Methode des narrativen Interviews nach Fritz Schütze ein Instrument, welches sich für dieses Vorhaben als überaus passend erwies. Sein Zweck besteht im Gewinn von Erzählungen, also selbsterlebten Erfahrungsberichten, und zielt darauf ab, diese dadurch gewonnenen Geschichten auf ihre Eigenheiten hin zu untersuchen. Im weiteren Verlauf meiner Auseinandersetzung stellte sich mir dann auch die Frage, inwieweit die Erlebnisse in Träumen eigentlich als Erfahrungen behandelt werden können. Daraus ergaben sich wiederum Überlegungen, was den Traum grundsätzlich von der realen Welt unterscheidet und weshalb es hier überhaupt eine Trennung gibt. Spätestens das luzide Träumen müsste diese Trennung doch auf den Kopf stellen, denn man erlebt dabei den Traum ja bewusst. Daran schloss sich die Frage an, wo wir überhaupt sind, wenn wir träumen, und was sich dabei ändert, wenn wir diesen Zustand bewusst erleben. Was sagt das über die Realität aus? Und kann bezüglich der im Traum gewonnenen Erfahrung ein Unterschied zu den Erfahrungen in der wachen Welt konstatiert werden?

Es ergeben sich dadurch also zwei Stränge, die ich mit dieser Diplomarbeit verfolgen will. Einerseits wird im theoretischen Teil der Fokus auf die phänomenologischen Aspekte des Traumes und dessen Eigenarten gelegt und wie sich dieser vom luziden Traum unterscheiden lässt. Daneben werden sowohl die Forschungsgeschichte zum luziden Träumen abgehandelt sowie einige der Techniken zu dessen Erlernung beschrieben. Anschließend werden wesentliche Punkte bezüglich der Frage, wo wir während des Träumens sind, untersucht, sowie die damit zusammenhängenden Implikationen zum Begriff

der Realität erörtert. Es soll gezeigt werden, dass das luzide Träumen einen dem wachen Leben ebenbürtigen Erfahrungsraum darstellt. Daran anknüpfend werden einige der Erfahrungsmöglichkeiten, welche sich im luziden Traum eröffnen, erläutert sowie die von Robert Waggoner (2009) postulierte Entwicklung im Umgang mit luziden Träumen beschrieben. Dies dient schließlich als theoretische Vorarbeit für den empirischen Forschungsprozess, sodass dadurch ein Fundament für die Erschließung des luziden Traumes durch die qualitative Sozialforschung geschaffen wird.

Darauf aufbauend werden im empirischen Teil drei Falldarstellungen, respektive drei individuelle Traumbiographien, dargestellt, anhand welcher folgende Fragestellungen beantwortet werden sollen:

- Welche Prozessstrukturen lassen sich in den Werdegängen luzider TräumerInnen feststellen?
- Welche lebensgeschichtlichen Bedingungsbeziehungen lassen sich dabei identifizieren?
- Lässt sich anhand der Prozessstrukturen eine Veränderung im Umgang mit luziden Träumen in Form einer Entwicklung beobachten?
- Welcher Stellenwert wird dem luziden Träumen in den jeweiligen Lebensläufen zuteil?
- Werden Erfahrungen aus luziden Träumen auch im wachen Leben relevant?

# 1. Traum und luzider Traum

Bevor im Folgenden von den luziden Träumen die Rede sein wird, soll der Fokus auf den Traum an sich gelegt werden. Das luzide Träumen stellt einen speziellen Fall des Träumens dar, sodass die Unterschiede oder Besonderheiten nicht ohne das Verständnis des Grundphänomens ersichtlich werden.

## 1.1. Der Traum

### 1.1.1. Was ist ein Traum?

Das Träumen ist eine in der Regel uns allen bekannte Erfahrung, die dem menschlichen<sup>6</sup> Dasein inhärent ist. Was sich abseits der unwiderruflichen Erfahrung des Träumens selbst im Laufe der Geschichte geändert hat, ist erstens der Stellenwert des Traumes im menschlichen Leben sowie die Erklärungsansätze dafür. Bis zum heutigen Tag gibt es trotz der intensiven Forschung, welche sich insbesondere seit dem letzten Jahrhundert des Traums angenommen hat, keine allgemein akzeptierte Theorie über dessen Sinn und Zweck. Über die Geschichte hinweg oszillierte die Bedeutung des Traums zwischen Sinn und Unsinn, was sich etwa durch die unversöhnlich gegenüberstehenden Ansichten aus der psychoanalytischen Tradition, in welcher der Traum eine Botschaft und einen Sinn besitzt (z.B. Freud, 2007; Jung, 2010; Fromm, 2012) und jenen neurologischen Annahmen, der Traum sei ein Versuch

---

<sup>6</sup> Dass Träume jedoch ein spezifisch menschliches Phänomen darstellen, darf bezweifelt werden. Da für viele der ursprünglichen Laborstudien, insbesondere jene, die sich mit der REM-Deprivation oder mit für den REM-Schlaf wichtigen Arealen im Gehirn beschäftigten, Tiere herangezogen wurden, konnte zumindest von Anfang an nicht geaugnet werden, dass Tiere uns ähnliche Schlafphasen haben. Ob bei ihnen jedoch Träume vorkommen, ist eine andere Frage, die aber durch Experimente mit Katzen, bei denen jene Areale beeinträchtigt oder zerstört wurden, die für die muskuläre Atonie während des REM-Schlafes zuständig sind, beantwortet wurde. Diese Katzen führten während des Schlafes sehr koordinierte und vertraute Bewegungen aus, jagten etwa imaginäre Mäuse oder führten Orientierungsbewegungen aus, reagierten aber nicht auf äußere Reize. Sie lebten also ihre Träume aus (vgl. hierzu die angeführten Studien bei Pinel, 2007; S.485-486). Es wird davon ausgegangen, dass zumindest Säugetiere und Vögel dem Menschen sehr ähnliche Schlafmuster aufweisen (ebd.), wobei die Schwierigkeit, die sich ja auch bei der Untersuchung der menschlichen Träume einstellt – wir können sie nicht von außen beobachten, sondern nur von ihnen berichten – bei Tieren naturgemäß noch weiter verkompliziert wird.

des Gehirns, sinn- und zusammenhangslose Signale zusammenzufügen (vgl. Hobson, Pace-Schott & Stickgold, 2000; S. 822) veranschaulichen lässt.

Daneben aber gibt es das Phänomen Traum auch als ein subjektives Erleben, als ein phänomenales Geschehen, das zunächst ohne wie auch immer geartete Theorie auskommt und anhand der Erfahrungsqualität beschrieben werden kann. Diese Sicht auf den Traum scheint in der Regel jedoch nicht sehr weit verbreitet zu sein. Der Hauptstrom der Psychologie erweckt den Eindruck, sich ganz grundsätzlich vor den subjektiven Erfahrungen zu scheuen, da sie der Beobachtung und somit der naturwissenschaftlichen Maxime nicht zugänglich sind und deswegen marginalisiert oder schlichtweg aus der wissenschaftlichen Betrachtung ausgeschlossen werden. Davon abgesehen scheint der Traum jedoch stets als mit einer funktionalen sowie theoretisierenden Komponente behaftet verstanden zu werden. Wenn Erich Fromm etwa den Traum als „*sinn- und bedeutungsvolle Äußerung jeglicher Seelentätigkeit im Schlafzustand*“ (Fromm, 2012; S. 27) definiert, so ist diese Definition bereits theoretisch aufgeladen, indem dem Traum ein Sinn zugesprochen wird. Ebenso verhält es sich mit einer allseits bekannten Definition des Traumes durch Freud (2007), der denselben unter anderem als Wunscherfüllung ansieht. Hinter dieser Definition steckt das theoretische Gebäude der Psychoanalyse; darin wird dem Traum also ebenfalls ein Sinn bzw. eine seelische Funktion zugesprochen. Es soll an dieser Stelle jedoch (noch) nicht um die grundsätzliche Parteinahme für oder wider die Sinnhaftigkeit des Traums gehen, sondern nur um die Veranschaulichung der stets vor einer Theorie oder einem Gedankengebäude getroffenen Definition. Eine theoretisch wesentlich weniger aufgeladene Definition findet sich etwa im psychologischen Wörterbuch von Dorsch (Häcker & Stapf, 1998), wo der Traum als eine „besondere Form des Erlebens während des Schlafs“ (Häcker & Stapf, 1998; S. 888), das mit sehr deutlichen Sinneseindrücken verbunden ist, beschrieben wird. Ähnliche Vorschläge bringt auch Schredl (2008, S. 9), der unter dem Begriff des Träumens die psychische Aktivität während des Schlafes bezeichnet, wobei unter dieser psychischen Aktivität jegliches Erleben im Schlaf subsumiert wird, sprich von gedankenartigen bis hin zu intensiven, emotional gefärbten und real anmutenden Traumgeschehnissen. Was von diesen nächtlichen Erfahrungen nach dem Erwachen noch im Gedächtnis haftet, wird von ihm schließlich als Traum bezeichnet, womit auf die Tatsache Bezug genommen wird, dass die erinnerten Träume stets nur Ausschnitte aus einem viel umfangreicheren Geschehen sind.

Ausgehend von dieser Definition, dass also jegliches Erleben während des Schlafes als Träumen bezeichnet wird, kann man die Frage stellen, was dieses Erleben von dem Erleben

während des Wachens unterscheidet. Diese Frage ist somit gleichbedeutend mit der grundsätzlichen Unterscheidung zwischen Wachen und Träumen. Es scheint auf den ersten Blick eine müßige Frage zu sein, wobei die Grenze zwischen diesen beiden Welten bei näherer Betrachtung zunehmend an Schärfe verliert.

### **1.1.2. Das Träumen und das Wachen: ein verschlungenes Verhältnis**

Es mag gerade an dieser Stelle von Interesse sein, dass die strenge Unterscheidung zwischen Träumen und Wachen eine noch gar nicht so lange bestehende Selbstverständlichkeit darstellt. Viele indigene Völker, wie etwa die Maori, Inuit oder Aborigines (Gottschalk, 1963; S. 106-107) betrachten den Traum beispielsweise als eine Art Fortsetzung des wachen Lebens, wodurch ein Zugang zur Welt der Dämonen, Geister oder der Toten ermöglicht wird. Die Mitglieder solcher Völker „wissen, daß sie während des Schlafes träumen, nehmen aber den Traum ebenso ernst und gewichtig auf wie das Leben im Wachen.“ (ebd.; S. 106). Die Trennung der beiden Realitätsbezirke war auch über die Philosophiegeschichte hinweg ein immer wieder diskutiertes Problem, dessen Kern die grundsätzliche Unmöglichkeit einer solchen Trennung durch die Sinne allein bildete (vgl. Dreisbach, 2000; S. 32). Erst Descartes unternahm einen Versuch, diese beiden Welten konsequent voneinander abzugrenzen und sah das Traumgeschehen, dem es im Gegensatz zur Wachrealität an jeglicher Kohärenz sowie Sinnhaftigkeit mangle, als Inbegriff der Täuschung und somit nicht als Teil ebendieser Realität. Wir wachen demnach immer wieder in dieselbe Realität *hinaus* auf, schlafen aber stets in unterschiedliche Traumrealitäten *hinein* ein (Niessen, 1989; S. 190). Es zeigt sich, dass eine Eigenheit – man könnte auch sagen: die Grundparadoxie – des Traumes darin besteht, nur außerhalb seiner selbst als solcher erkannt zu werden. So wird, um diesen Punkt zu verdeutlichen, immer wieder die Parabel Zhuangzis herangezogen: Dieser träumte einst, ein Schmetterling zu sein; als er erwachte, fragte er sich, ob er nun ein Mensch sei, der geträumt habe ein Schmetterling zu sein, oder ob er nicht ein Schmetterling wäre, der gerade träumt ein Mensch zu sein (Zhuangzi, 2003; S. 61). Der springende Punkt an dieser Geschichte ist der, dass wir, wie auch Zhuangzi, diese Frage meistens in nur einer der beiden Welten zu stellen vermögen, sodass der Traum für gewöhnlich nur aus der Warte der wachen Welt als solcher angesehen werden kann. Es ist also so, wie Schredl (2008; S. 9) in seiner Definition vorschlägt, dass der Traum stets nur eine Erinnerung an das Erleben selbst ist und nur außerhalb dieses Erlebens als solches erkannt oder erinnert werden kann. Obschon eine

allgemein akzeptierte Trennung von geträumter Welt und wacher Welt existiert, so täuscht diese Überzeugung jedoch nicht über die Tatsache hinweg, dass wir diese Common-Sense-Trennung jede Nacht wieder verwerfen und erst im Nachhinein wieder zu ihr stehen können.

Wenn wir träumen, nehmen wir das darin unmittelbar Gegebene als Realität an, zumeist als die einzige Realität. Es scheint in diesem Sinne mehr dem Spruch ‚es träumte mir letzte Nacht‘ zu entsprechen als ‚ich habe letzte Nacht geträumt‘, denn obwohl die meisten Träume mit einem Ich-Empfinden (vgl. Soper et al., 1994; zitiert nach Schredl, 2008; S. 31) einhergehen, scheint dieses Ich zwar auf eine seltsame Art handelnd, gleichzeitig aber auch ge-handelt zu werden<sup>7</sup>. Dieser Umstand, der eine der fundamentalen Eigenheiten des Traumes darstellt, ist zeitgleich einer der am schwersten Greifbaren. Rechtschaffen (1978; S. 98) merkt diesbezüglich resigniert an, dass wir in unserem Leben so unsagbar oft einen Traum nach dem Erwachen als solchen erkannten, aber trotz dieser ständigen Diskriminationserfahrung nicht in der Lage sind, einen Traum als solchen zu erkennen, so lange wir in ihm sind. Wie wir noch sehen werden, ist genau diese Grundparadoxie, respektive deren Durchbrechung, der Ausgangspunkt für die Erfahrung des luziden Träumens.

Somit kann man sagen, dass der Traum einen während des Träumens auf eine eigentümliche Art *hat*, wir ihm auf eine gewisse Weise ausgeliefert sind, obschon wir uns darin als autonom handelnd erleben. Mit anderen Worten könnte man es ein selbstverständliches Akzeptieren nennen, welches wir der Traumhandlung und dem Traumgeschehen entgegenbringen. Diese Empfindung ist wiederum eine primär dem Träumen anhaftende Verfasstheit des Bewusstseins. Im Gegensatz zur Wachrealität sind wir im ‚normalen‘ Traum dem Traumgeschehen gegenüber unreflektiert, nehmen es somit als gegeben hin. Zwar gibt es genügend Beispiele von Träumen, in welchen relativ komplexe kognitive Operationen durchgeführt werden (siehe unten), doch bemerkt etwa Rechtschaffen (1978, S. 99ff.) zu Recht, dass diese Vorgänge zumeist selbst Teil der Traumgeschichte sind. In der Regel gibt es keinen zweiten, reflektierenden Bewusstseinsstrom, der zu einer Beobachterperspektive führt, sodass wir dadurch aus den Traumgedanken beziehungsweise Traumwahrnehmungen

---

<sup>7</sup> Es wundert daher nicht, dass insbesondere Alpträume in Kunstwerken wie dem *Nachtmahr* von Johann Heinrich Füssli, als äußerliche Figuren dargestellt werden. Der schlechte Traum sitzt auf der schlafenden Person, es handelt sich somit um fremde und äußere Einflüsse. Man ist, wie gesagt, dem Traum ausgeliefert, sowohl was die Handlungsfähigkeit als auch die Inhalte betrifft. ([http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/56/John\\_Henry\\_Fuseli\\_-\\_The\\_Nightmare.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/56/John_Henry_Fuseli_-_The_Nightmare.JPG) abgerufen am 06.02.15)

heraustreten können. Wir sind während des Träumens also nicht in der Lage, uns uns selbst und dem Traum gegenüber in eine andere Position zu versetzen, wie wir das jederzeit im Wachen zu tun vermögen. Der Traum wird somit zur alleinigen Realität.

Neben dem Fehlen eines reflexiven Bewusstseins kann ein weiterer Grund für diese Grundparadoxie in der von Schredl (2008) als auch bei Dorsch (Häcker & Stapf, 1998) angesprochenen *Ganzheitlichkeit* des Erlebens in vielen Träumen gesehen werden. Darunter wird verstanden, dass das Traumgeschehen ebenso wie das Erleben der wachen Welt von Sinneseindrücken, Gedanken und Emotionen begleitet wird (Schredl, 2008; S. 9). Der Grund, warum hier von vielen und nicht von allen Träumen die Rede ist, liegt darin, dass das Träumen als Erleben mehr als nur jene intensiven ganzheitlichen Traumgeschichten zulässt, sondern im Grunde alles, was dem menschlichen Bewusstsein ansonsten ebenso zugänglich ist, sprich von einzelnen Bildern über gedankenartige Vorgänge (vgl. Foulkes, 1962) bis hin zu den uns vollständig einnehmenden Geschehnissen. Wenn wir aber nun bei jenen Träumen bleiben, die eine Traumhandlung besitzen, in welche wir involviert sind, sprich jene *Ganzheitlichkeit* des Erlebens, so sind diese dadurch gekennzeichnet, dass Sinneswahrnehmungen, Emotionen, Schmerzen, eben alle Eigenschaften, die auch in der wachen Welt wahrgenommen werden, vorhanden sind. Wir bewegen uns, wir sprechen, wir fühlen, wir nehmen eine Umgebung wahr, in der wir uns befinden, und wir denken darin mitunter auch über das stattfindende Geschehen nach.

Der Phänomenologe Medard Boss, der einen daseinsanalytischen Ansatz verfolgte, analysierte die Träume seiner Klienten systematisch auf die darin möglichen Daseinsmöglichkeiten (Boss, 1974). Er verfolgte damit das Ziel, eine der psychoanalytischen Tradition entgegengesetzte Traumauffassung zu etablieren, die weniger mit Symboliken und Verschleierungen unbewusster Wünsche operiert, sondern zu den Träumen selbst gelangen wollte. Er fragte also vielmehr, wie der Mensch in seinen Träumen sein kann und weniger danach, was seine Träume zu bedeuten haben. Boss erkannte, dass in den Träumen letztendlich all jene Daseinsformen bestehen können, die auch in der wachen Realität erfahrbar sind, jedoch mit einem weitaus größeren Spielraum an Möglichkeiten. So wird etwa von einer Frau berichtet, die davon träumte „ein schlaffer, am Boden liegender Staubwischer“ (ebd.; S. 179) zu sein. Boss nannte dies die im Traum vorhandene Möglichkeit zum „Ding-sein“ (ebd.). Daneben ging es ihm nicht nur um das Erleben von Farben, Emotionen oder Sinneseindrücken im Traum, sondern auch um komplexe kognitive Operationen, wie etwa Lügen, Vorstellen oder den eigenen Willen. Auch Boss kam zu dem



Schluss, dass der Vergleich zwischen Träumen und Wachen nur sehr schwer anzustellen ist, dass wir im Gegenteil anstelle einer hierarchischen Gegenüberstellung „dem Träumen die Würde einer eigenen Weise des menschlichen Daseins zusprechen müssen, genau so, wie wir das Wachen eine bestimmte Modifikation unseres Existierens nennen“ (Boss, 1974; S. 236). Doch auch Boss wollte die „grundsätzliche Unmöglichkeit einer Unterscheidung der beiden Modifikationen unseres In-der-Welt-Seins“ (ebd. S. 237) trotz aller Schwierigkeiten nicht einfach hinnehmen. Für ihn lag die endgültige Trennung letztlich ebenso in dem bereits angesprochenen Umstand, dass wir stets wieder in die gleiche Welt hinaus aufwachen, jedoch immer wieder in verschiedene Traumwelten hinein einschlafen; nur in der wachen Welt vermag sich unser Dasein auf die Dauer zu entfalten und zu verändern. Letztendlich gibt es für Boss also nur ein Leben – das heißt eine kontinuierliche Entwicklung und Veränderung – im Wachen, nicht jedoch im Traum (vgl. ebd. S. 240).

Trotz der fehlenden Kontinuität in der Welt des Traumes ergeben sich aus einer phänomenologischen Sicht heraus weitestgehend Parallelen zwischen Wachen und Träumen, welche eine konsequente Trennung, zumindest auf einer phänomenalen Basis, erschweren. Aber nicht nur die phänomenalen Eigenschaften lassen viele Parallelen erkennen, auch hinsichtlich Inhalt und Aktivitäten im Traum lassen sich Überlappungen entdecken. Unter dem Begriff der „Kontinuitätshypothese“ (Schredl, 2008; S. 41) wird etwa verstanden, dass die Tätigkeiten, welchen in Träumen nachgegangen wird, überwiegend dieselben sind, die uns auch im wachen Leben beschäftigen respektive, mit welchen wir uns beschäftigen (Schredl & Hofmann, 2002). Der Traum wird hier also ebenfalls zu einer Art Fortsetzung, jedoch nicht im Sinne der oben angesprochenen Kontinuität innerhalb der verschiedenen Träume, sondern von der wachen Welt und den darin stattfindenden Aktivitäten. Auch die gerne behauptete Bizarrerie des Traumes, dass jegliches Traumgeschehen zwangsläufig als unlogisches, allen Gewohnheiten widersprechendes Erleben aufgefasst wird, scheint nur auf einen Teil der Träume zuzutreffen. Eher sind es Geschehnisse, die tatsächlich so passieren oder die in der wachen Welt durchaus möglich wären, nur mit unterschiedlich angeordneten Elementen (Personen, Räumlichkeiten, Gesprächsthemen etc.). Tatsächlich bizarr oder phantastisch zu nennende Inhalte stellen eher die Ausnahme dar (Schredl, 2008; S. 31). Jedoch kommt es stark darauf an, was man ganz grundsätzlich unter bizarr oder phantastisch versteht. So könnte etwa ein plötzlicher Szenenwechsel, auch wenn darin jeweils alltäglichen Tätigkeiten nachgegangen wird, bereits als bizarr eingestuft werden. Bei manchen Autoren wird Bizarrerie etwa als Inkongruität (Eigenschaften von Personen, Plätzen etc. passen nicht zusammen), Diskontinuität (Szenenwechsel, Personen verändern sich, Zeitsprünge) sowie

jedwede kognitive Abnormität (etwa die Vagheit von Traumgedanken) angesehen, was zur Folge hat, dass wiederum beinahe jeder Traum bizarre Elemente in sich trägt (Mamelak & Hobson, 1989; S. 202).

Halten wir also fest: Obschon eine Trennung zwischen Träumen und Wachen bei jedem Aufwachen aus dem Traum erfahren wird, wird der Traum selbst dennoch als äußerst real erlebt. In den Träumen erfahren wir Sinneseindrücke, ein Ich-Empfinden und stellen kognitive Operationen an, dennoch wird zeitgleich unser kritisches Bewusstsein lahm gelegt, sodass wir stets vergessen, eigentlich gerade zu schlafen. Darüber hinaus sind die Aktivitäten in unseren Träumen oftmals sehr alltäglich und nicht unbedingt außergewöhnlich. All diese Faktoren bewirken, dass wir stets erst nach dem Erwachen, also nach dem Eintritt in die wache Welt, die Welt des Traumes als solche erkennen können. Sobald wir den Traum durch unser Erwachen verlassen, wird das gerade eben noch stattfindende Geschehen in eine Erinnerung transformiert, was uns zur nächsten Eigenart des Träumens führt: Die Fähigkeit zur Traumerinnerung.

### **1.1.3. Die Traumerinnerung**

In Anbetracht der mittlerweile etablierten Anschauungsweise, dass während des Schlafes eine ständige psychische Aktivität und somit ein Träumen feststellbar ist (vgl. Foulkes, 1962), erstaunt es doch, dass davon nach dem Erwachen kaum etwas übrig bleibt. Die Laborstudien zeigten immer wieder, dass nach dem unmittelbaren Wecken aus verschiedensten Schlafphasen viel eher von einem Traumgeschehen berichtet wird, als es nach dem ungezwungenen Erwachen der Fall ist (vgl. Dement & Kleitman, 1957). Das Problem der Traumerinnerung stellte die Wissenschaft also nicht minder auf die Probe wie das Traumproblem (sprich die oben behandelte Auseinandersetzung zwischen Träumen und Wachen) an sich und dementsprechend wundert es auch hier nicht, dass daraus eine Vielzahl an Theorien entstanden ist. Zwar vergessen wir auch im wachen Leben eine gewaltige Menge dessen, was uns widerfährt (so dürfte es den meisten von uns schwer fallen, sich an das Frühstück oder die ersten Nachmittagsstunden des vorletzten Dienstag zu erinnern), doch bleibt es merkwürdig, wenn wir noch vor einigen Minuten an einem Strand saßen oder auf einem Gebirgskamm kletterten, dass nach dem Erwachen plötzlich alles wie weggeweht erscheint. Dieser Umstand wird durch die Erkenntnis, dass die Traumerinnerung eine mehr

als variable Eigenheit des Gedächtnisses darstellt, noch rätselhafter. Sowohl die Einstellung zu den Träumen als auch die Etablierung eines Traumtagebuchs können die Erinnerung an die Träume bereits drastisch erhöhen (vgl. Schredl, 2008; S.13 ff.). Daneben gibt es eine äußerst weitgestreute Grundrate der Traumerinnerung, sodass manche Menschen jede Nacht mehrere Träume berichten können und andere wiederum von sich behaupten, niemals zu träumen (oder sich eben nicht daran erinnern können) (ebd.). Die Grundrate der Traumerinnerung in der österreichischen Bevölkerung lag 1998 bei 68% der Befragten bei mindestens einem Traum und nur bei 32% bei zehn oder mehr pro Monat (Stepansky et al., 1998).

Dieses Vermögen, sich an Träume erinnern zu können, mag auch ausschlaggebend für die verbreitete Vorstellung der Eigenschaften des Traumes sein. So werden beispielsweise gerade bizarre oder anderweitig phantastische Träume eher erinnert als jene, die alltägliche oder banale Erlebnisse zum Inhalt haben, ganz zu schweigen von den Alpträumen, die sich zumeist noch tiefer eingraben (ebd.; S. 65). Daneben verschwimmen die Ereignisse im Nachhinein oftmals dahingehend, dass der Traum seinen Realitätscharakter weitestgehend verliert und somit wiederum eben ‚nur als Traum‘ gesehen werden kann. So könnten auch einige der weiter oben von Mamelak & Hobson (1989) dargestellten Bizarrerien als von Gedächtniseffekten beeinflusst angesehen werden, wenn etwa ein Szenenwechsel aufgrund einer Gedächtnislücke stattfindet oder ein Traumgedanke nicht mehr genau erinnert wird. Der Aspekt der Traumerinnerung ist somit einer der Schlüsselpunkte, weshalb die Erinnerung an die Träume nicht ident mit dem tatsächlichen Erleben derselben sind, sie werden stets durch den Filter der Erinnerung verzerrt, entstellt oder lückenhaft, und dies in weitaus größerem Umfang, als bei der Erinnerung an Erlebnisse im wachen Leben. Dies mag nicht nur für die Schlaf- und Traumforschung einer der größten Stolpersteine sein, sondern kann auch mit ein Grund für die Stellung des Traumes in der modernen Welt sein. Uns fehlt in gewisser Hinsicht schlicht der Zugang zu unseren Träumen, sei dieser auch in letzter Konsequenz nur gedächtnisbedingt.

## 1.2. Der luzide Traum

### 1.2.1. Was ist ein luzider Traum?

Da wir nun einige der wichtigsten Eckpunkte des ‚normalen‘ Traumes behandelt haben, kann nun die Frage aufgeworfen werden, was denn nun unter luzidem Träumen verstanden wird. Der fundamentalste Unterschied zwischen diesen beiden Arten des Träumens betrifft das bereits angesprochene Unvermögen, während des Träumens ein reflexives Bewusstsein zu etablieren. Dieses Unvermögen ist letztendlich kein zwangsläufiges. Wenn nun während des Träumens ein solches Bewusstsein auftritt, so spricht man im weitesten Sinne von luzidem Träumen. Einfach ausgedrückt wird darunter verstanden, während des Träumens zu wissen, dass man träumt (siehe z.B. LaBerge, Nagel, Dement & Zarcone, 1981; LaBerge & Rheingold, 1990; Hearne, 1978; Rechtschaffen, 1978). LaBerge drückt diesen Umstand in einem Interview folgendermaßen aus:

In den meisten Träumen beschränkt sich das Bewußtsein auf die Erfahrungsebene: Mir passiert etwas Komisches, ich wache auf und erzähle, daß ich im Zirkus war. Die Tatsache, daß ich mich an diese Erlebnisse erinnern kann, bedeutet, daß sie hinsichtlich des Kriteriums der Berichtbarkeit bewußt waren; was aber bei den meisten Träumen fehlt, ist das reflexive Bewußtsein, daß alles, was geschieht, nur im Traum geschieht, daß sich alles in ihrem Kopf abspielt und Sie in Wirklichkeit schlafend im Bett liegen. (Blackmore, 2012; S. 195)

Somit wird durch das reflexive Bewusstsein die Diskrimination zweier unterschiedlicher Ebenen ermöglicht: Das unmittelbar Gegebene als Traum zu identifizieren sowie zeitgleich das Wissen um das eigentliche Schlafen zu erlangen. Die an dieser Stelle gegebene Definition des luziden Träumens ist ähnlich problematisch wie diejenige des Traumes ganz allgemein. Da es sich im strengsten Sinne um einen Bewusstseinszustand handelt, sind damit zusammenhängende Grenzen fließend. Ähnlich dem Träumen selbst, das von gedankenartigen Vorgängen bis zu jener Ganzheitlichkeit des Erlebens reichen kann, gibt es beim luziden Träumen feinere Unterschiede und es stellt somit ebenfalls ein Kontinuum dar. Selbst in ‚normalen‘ Träumen gibt es, wie bereits erwähnt, kognitive Operationen, die sehr nahe an die Grenze zum Erkennen eines Traumzustandes heranreichen. So berichtet Boss (1974; S. 176) von einer Klientin, die während des Traumes den Traum zu deuten vermochte und in den darin stattfindenden Gesprächen selbst noch über vorherige Träume sprechen

konnte. Die kritische Schwelle wurde jedoch nicht überschritten, sodass an keiner Stelle die gerade stattfindende Traumepisode als solche erkannt wurde.

Paul Tholey (Tholey & Utecht, 2000) beschrieb den luziden Traum, von ihm als Klartraum bezeichnet, mit sehr strengen Kriterien, sodass einzig bei deren vollständiger Erfüllung von einem (richtigen) Klartraum zu sprechen sei. Die bloße Bewusstheit über den Traumzustand reichte für Tholey nicht aus, sondern es müssen insgesamt folgende Punkte erfüllt sein:

1. man ist sich bewusst, gerade zu träumen
  2. man weiß um die eigene Handlungsfreiheit im Traum, sodass die Traumhandlung verändert werden kann
  3. der Bewusstseinszustand ist in keiner Weise getrübt
  4. die Sinnesleistungen stehen ebenso wie im wachen Leben zur Verfügung
  5. das Gedächtnis ist frei zugänglich, man erinnert sich vollständig an alles, was auch im wachen Leben erinnerbar ist, also auch an seine eigene Person oder was man vor dem Schlafen getan hat
  6. das Gedächtnis bezüglich der Träume, insbesondere der Klarträume, ist ebenfalls ungetrübt vorhanden
  7. man ist sich im Klaren darüber, was der gegenwärtige Traum bedeutet
- (vgl. Tholey & Utecht, 2000; S. 61, 119)

Es ergeben sich daraus in Summe also sieben Kriterien, die nach Tholey aus einem Traum einen Klartraum machen. Wie Holzinger (2009) zurecht anmerkt, sind einige dieser sieben Kriterien jedoch eher Beschreibungen des luziden Zustandes selbst als tatsächlich erfüllbare Voraussetzungen desselben. So reichen etwa die Bewusstheit über den Traumzustand selbst sowie das Wissen über die damit einhergehende Handlungsfreiheit (1. und 2.) in der Regel aus, um einen luziden Traum zufriedenstellend von einem ‚normalen‘ Traum abzugrenzen. Die von Tholey zusätzlich ins Feld geführten Kriterien sind insofern irreführend, als dass sie mit einer gewissen Achtsamkeit sowie Expertise einhergehen. So beschreibt er beispielsweise den 7.Aspekt bezüglich des Wissens über die Symbolik beziehungsweise die Bedeutung des Traumes selbst als eine Charakterisierung des „>fortgeschrittenen< Klarträumen[s]“ (Tholey & Utecht, 2000; S. 62). Die Punkte bezüglich des Gedächtnisses sind mitunter offensichtlich, müssen jedoch während des luziden Träumers nicht unmittelbar präsent sein, so, wie auch

im Moment des Lesens dieser Zeilen die eigene Lebensgeschichte zwar prinzipiell zugänglich ist, aber gerade eben nicht bewusst bedacht wird.

Darüber hinaus gibt es im Kontinuum der Luzidität noch weitere Unterscheidungen, beispielsweise jene des „präluziden Traums“ (Tholey & Utecht, 2000; S. 178), dessen Erleben sich zwischen einem normalen und einem luziden Traum abspielt und zumeist als trübes Durchschauen des Traumzustandes wahrgenommen wird, das in weiterer Folge aber keine Handlungsfreiheit oder völlige Luzidität nach sich zieht. Eher wird man wieder in die Traumhandlung hineingezogen, sodass sich trotz etwaiger Reflexionen und dem vagen Gefühl, in einem Traum zu sein, dieser nach und nach wieder zur einzigen Realität wird. Damit sehr nahe verwandt sind luzide Traumerfahrungen, in welchen den TräumerInnen nur gewisse Aspekte des Traumes bewusst sind, andere wiederum nicht. So kann etwa der Traum als solcher durchschaut werden, aber man ist sich schlussendlich nicht ganz sicher, überlegt es sich noch einmal, bevor man aus dem Fenster springt, um zu fliegen. Man könnte also auch von unterschiedlichen Bereichen sprechen, in welchen Luzidität herrschen kann oder nicht, etwa bezüglich des Traumzustandes selbst, der Objekte, Figuren, physikalischer Gesetzmäßigkeiten und so weiter. Somit gibt es kein ‚Alles-oder-nichts-Prinzip‘, sondern, wie bereits erwähnt, feinere Abstufungen, die auch mit einer gewissen Expertise zusammenhängen (vgl. hierzu etwa Barrett, 1992; Voss, Schermelleh-Engel, Windt, Frenzel & Hobson, 2013).

### **1.2.2. Spontane und erlernte luzide Träume**

Einige Aspekte des luziden Spektrums dürften vielen Menschen bekannt sein; ebenso wird dem einen oder anderen ein Traum einfallen, in welchem zumindest einzelne Aspekte von Luzidität vorhanden waren. Um etwas Statistik zu bemühen, kann davon ausgegangen werden, dass zumindest jede/r Zweite einmal im Leben einen luziden Traum hatte (vgl. Schredl & Erlacher, 2011). Allerdings gibt nur jede/r Hundertste an, mehrmals pro Woche luzid zu träumen (ebd.) In einer Studie über das Traum- und Schlafverhalten in Österreich gaben immerhin 26% (N=1000) an, zumindest manchmal luzid zu träumen (Stepansky et al., 1998). Die meisten luziden Traumerfahrungen geschehen spontan und somit ohne Intention oder anderweitige Vorhaben. Oftmals sind spontane Auftritte etwa bei Menschen, die an Alpträumen leiden, zu beobachten, da die Alpträumhandlung oft rezidive Elemente enthält,

die irgendwann als solche erkannt werden, und daraus das Bewusstsein ‚ich träume‘ entstehen kann. Über solche Zusammenhänge berichten etwa Stumbrys, Erlacher, Johnson & Schredl (2014) oder Schredl und Erlacher (2004).

Des Weiteren scheint es gerade für die ersten spontanen Träume dieser Art ein prädestiniertes Zeitfenster zwischen dem 12ten und 14ten Lebensjahr zu geben, wohingegen mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit dafür abnimmt (Stumbrys et al., 2014). Doch auch in Anbetracht dieser Verteilung sollte von einer voreiligen Schlussfolgerung abgeraten werden, denn wenn wir uns auf die anfängliche Problematik der allgemeinen Traumerinnerung besinnen, so könnte luzides Träumen weitaus öfter geschehen, aber wie die meisten Träume schlichtweg vergessen werden. Dieser Punkt ist jedoch strittig, da beispielsweise Tholey (Tholey & Utecht, 2000) davon ausgeht, dass luzide Träume, im Gegenteil, völlig lückenlos erinnert werden. Daneben handelt es sich hierbei nur um die spontanen Erstauftritte luzider Träume, wohingegen es grundsätzlich keine altersbedingte Beschränkung für die Erlernung derselben zu geben scheint.

Luzidität kann grundsätzlich in allen Träumen einsetzen. Anfänglich vermutete man luzide Träume ausschließlich in den REM-Phasen, wobei sich auch hier herausstellte, dass sich in grundsätzlich jeder Schlafphase Luzidität einstellen kann, wobei dies mit einer gewissen Expertise im Umgang mit diesem Zustand zusammenhängt – Luzidität in REM-Träumen ist leichter zu erreichen als in anderen Schlafphasen (vgl. Stumbrys & Erlacher, 2012). Dennoch sind die meisten luziden Träume in den REM-Phasen auszumachen und bereits Brown (1936) und, interessanterweise auch weit vor ihm Thomas von Aquin (vgl. Holzinger, 2009), wiesen darauf hin, dass gerade am Morgen luzide Träume am wahrscheinlichsten sind. Obschon weder Brown noch Thomas von Aquin die Ergebnisse der modernen Schlafforschung bekannt waren, zeigt sich, dass gerade in den Morgenstunden die REM-Phasen in den Schlafzyklen stets länger werden und somit auch die Erinnerung an das gerade Geträumte erhöht wird. Dieser Aspekt der morgendlichen Prädestination für luzides Träumen wird uns bei der Beschreibung der verschiedenen Techniken später erneut begegnen.

Die Tatsache der bloßen Existenz luzider Träume und damit zusammenhängend die Bekanntheit des Phänomens lässt die Frage entstehen, weshalb luzides Träumen nicht häufiger auftritt, oder anders gefragt, weshalb luzides Träumen nicht die eigentliche Form des Träumens darstellt. Tholey stellte sich dieser Frage und ging davon aus, dass wir im Laufe der Zeit diese Form des Träumens schlichtweg verlernt hätten, wir ursprünglich

ausschließlich luzid träumten. Seine Überlegungen diesbezüglich sind jedoch relativ dürftig und basieren ausschließlich auf der Annahme der Unplausibilität, dass ein ansonsten (selbst)bewusstseinsbegabter Mensch jede Nacht eben dieses ihm eigene Bewusstsein verliert (Tholey & Utecht, 2000; S. 37). Über diese Behauptung kann naturgemäß gestritten werden, insbesondere da es diesbezüglich wenig bis gar keine Forschung gibt.

Ein weiterer Punkt könnte auch darin gesehen werden, dass der gegenwärtige Stellenwert des Träumens ganz allgemein nicht mehr so hoch ist, wie er es in anderen Epochen mitunter war. Die Hochphase der psychoanalytischen Deutungshoheit der Träume ist vorüber, ganz zu schweigen von der spirituellen Dimension derselben. Die neurowissenschaftlichen Ansätze sind gegenwärtig überrepräsentiert und die Träume selbst verkommen mehr und mehr zu bloßem Amüsement im zwischenmenschlichen Austausch nach dem Motto ‚du glaubst nicht, was ich letztens für Blödsinn geträumt habe‘ (vgl. die Ergebnisse von Vann & Alperstein, 2000). Die Träume scheinen nicht mehr interessant genug zu sein, um sich ihnen zu widmen, sofern man sie überhaupt erinnert. Luzides Träumen scheint hingegen häufiger bei jenen Menschen verbreitet zu sein, die grundsätzlich mehr Träume erinnern können als der Durchschnitt (vgl. Schredl & Erlacher, 2011; Stepansky et al., 1998). Die Traumerlebnisse haben somit (zwangsläufig) einen höheren Stellenwert in deren Leben, sei es eben auch nur durch die Erinnerung an dieselben.

Doch abseits der spontanen Auftrittswahrscheinlichkeit lässt sich das luzide Träumen trainieren, was wiederum an die oben gestellte Frage denken lässt, warum diese Art des Träumens nicht häufiger verbreitet ist. Das eigentliche Träumen kann nämlich sehr wohl verändert werden, wobei sich diesbezüglich unterschiedliche Techniken etabliert haben. Jedoch ist das Erlernen des luziden Träumens kein einfaches Unterfangen. Es gibt diesbezüglich eine ebenso breit gestreute Grundrate, sodass bei vielen Menschen für einen Erfolg nur die gedankliche Auseinandersetzung mit luziden Träumen ausreicht, bei anderen wiederum monatelanges Training benötigt wird, um einen luziden Traum zu erfahren (vgl. Stumbrys et al, 2014; Tholey & Utecht, 2000; S. 41). Im Folgenden soll ein grober Überblick über die gängigen Techniken gegeben werden.



### 1.2.2.1. Zum Erlernen des luziden Träumens

Wie aus den obigen Ausführungen bereits zu entnehmen ist, könnte man sagen, dass die Traumerinnerung einen Schlüsselpunkt für luzides Träumen darstellt. Diesbezüglich hat sich die Etablierung eines Traumtagebuchs als nützlich erwiesen, sodass gerade Menschen mit einer eher geringen Traumerinnerung davon profitieren können. Das Traumtagebuch wird damit zum wichtigsten Instrument, um sich im späteren Verlauf mit seinen Träumen auseinanderzusetzen und führt alleine durch seine bloße Etablierung schon zu einem besseren Traumgedächtnis (vgl. Schredl, 2008). Zusätzlich bietet sich die Umstellung des eigenen Schlafrythmus an, sodass die Schlafdauer möglichst ausgeweitet wird. Ein Blick auf die Phasenstruktur des Schlafes zeigt, dass mit zunehmender Schlafdauer die REM-Aktivität zunimmt, die Tiefschlafphasen jedoch ausbleiben, was zur Folge hat, dass die Wahrscheinlichkeit für jene intensiven, bildhaften und *ganzheitlichen* Traumerfahrungen stark zunimmt. Darüber hinaus ist die Traumerinnerung gerade dann am höchsten ausgeprägt, wenn man direkt aus einem Traum aufwacht, was zahllose Laborstudien belegen (vgl. u.A. Aserinsky & Kleitman, 1953; Dement & Kleitman, 1957; Dement & Wolpert, 1958; Foulkes, 1962). LaBerge (LaBerge & Rheingold, 1990; S. 37) empfiehlt in diesem Zusammenhang auch einen Wecker zu Hilfe zu nehmen, welchen man grob nach den jeweiligen Schlafphasen stellen kann, sodass dadurch mehrmals pro Nacht der Schlaf unterbrochen wird und damit ebenfalls eine Steigerung der Traumerinnerungsrate erreicht werden kann (bekannt als *Wake back to bed*).

Diese Steigerung der Erinnerung an die eigenen Träume führt im weiteren Verlauf zu der Möglichkeit, sich mit seinen Träumen auseinanderzusetzen. Zumal es sich dabei um den Versuch handelt, in seinen eigenen Träumen luzid zu werden, sollten die Eigenarten der eigenen Träume zuerst auch kennengelernt werden. Darunter wird verstanden, dass in weiterer Folge die aufgezeichneten Träume systematisiert werden. So sollen anhand jedes Traumes die jeweils typischen Merkmale (sogenannte *Dream Signs*) herausgearbeitet werden, anhand derer ein Traum als Traum identifiziert werden kann. Zu solchen Merkmalen könnten etwa das häufige Auftreten von Tieren gehören, unübliche Szenerien oder intensive Emotionen (vgl. LaBerge & Rheingold, 1990; S. 36ff.).

Die nachfolgenden Techniken können grob in drei Kategorien geteilt werden, die jeweils andere Schwerpunkte aufweisen. Die erste Gruppe vereint Techniken, deren Ziel es ist, Luzidität oder Klarheit während des Träumens zu evozieren. Die zweite Gruppe vereint

Techniken, in welchen die Klarheit oder Luzidität aus dem Wachbewusstsein in den Traum hinein zu erhalten versucht wird. Diese Techniken beruhen dabei auf intentionalen und gedanklichen Aktivitäten, wohingegen in der dritten Gruppe auf externe Hilfsmittel zurückgegriffen wird (siehe dazu Schredl, 2008; S. 78ff., Stumbrys et al., 2012).

### **1.2.2.2. Klarheit/Luzidität gewinnende Techniken**

*Critical State Testing, Reflecting Technique oder Reality Checks*

Obschon in der Literatur häufig mit verschiedenen Begrifflichkeiten operiert wird, kann man vereinfachend sagen, dass viele Techniken sich auf einen essentiellen Punkt beziehen: Das kritische Bewusstsein. Diesen ansonsten blinden Fleck während des Träumens gilt es zu durchbrechen, wobei dieses Training einige Parallelen zu sogenannten Achtsamkeitsübungen aufweist. Die zuvor ausgeführten ‚Dream Signs‘ legen eine Grundlage für das von LaBerge erarbeitete „Critical State Testing“ (LaBerge & Rheingold, 1990; S. 59). Angenommen man träumt immer wieder von bestimmten Örtlichkeiten oder bestimmten Tieren, so kann dies als Grundlage dafür dienen, sich jedes Mal, wenn man sich tatsächlich an diesen oder ähnlichen Örtlichkeiten befindet oder gewisse Tiere sieht, die Frage zu stellen: ‚Träume ich oder bin ich wach?‘.

Diese Frage gilt es dann für sich zu beantworten, wobei es einem selbst überlassen bleibt, auf welche Weise man dies tut. Tholey (Tholey & Utecht, 2000) rät dazu, sich diese Frage mindestens fünf bis zehn Mal pro Tag zu stellen, insbesondere dann, wenn Dinge geschehen, die eigenartig oder überraschend sind sowie anderweitige Ähnlichkeiten mit Träumen aufweisen. Wichtig hierbei ist die Regelmäßigkeit, mit welcher die Frage gestellt und beantwortet wird. Für die Überprüfung macht er einige Vorschläge, etwa schwere Objekte zu heben, durch Wände zu gehen oder aber sich zu überlegen, wie man gerade in diese Szene gekommen ist (ebd. S. 43-44). Das Ziel dieser Übung ist es schließlich, eine internalisierte, kritische Haltung zu bekommen, die sich anhand der oben gestellten Frage immer wieder manifestiert, bis schließlich auch in den Träumen selbst diese Frage gestellt wird. Denn wie alles, was regelmäßig im Wachen geschieht, fließt auch die regelmäßig gestellte Frage irgendwann in das Traumgeschehen ein, ähnliches postuliert auch die weiter oben angemerkte Kontinuitätshypothese des Traumes.

### *Mnemonic Induction of Lucid Dreams (MILD) und Intention Technique*

Eine andere Vorgehensweise verfolgt die von LaBerge entwickelte MILD Technik (LaBerge & Rheingold, 1990; LaBerge, 1980). Dabei ist das Ziel, sich während des Träumens daran zu erinnern, dass man gerade träumt. Am ehesten funktioniert diese Technik am frühen Morgen, nachdem man aus einem Traum erwacht ist. Daran anschließend versucht man, den Traum so detailliert wie möglich zu rekonstruieren und danach etwa für 10-15 Minuten einer aktivierenden Tätigkeit nachzugehen (Lesen, Herumgehen etc.), um nicht sofort wieder einzuschlafen. Während man sich anschließend wieder hinlegt, soll man versuchen, den zuvor geträumten Traum in der Fantasie zu wiederholen und wieder zu erleben, jedoch mit der Intention, diesmal luzid zu werden. Dies wird so lange wiederholt, bis das Vorhaben, sich zu erinnern, verinnerlicht ist; danach soll man mit diesem Vorhaben einschlafen (vgl. LaBerge, 1980).

Einen ähnlichen Ansatz gibt es auch von Tholey (Tholey, 1983), bei welchem man sich (ebenfalls am frühen Morgen oder nach dem Erwachen aus einem Traum) vorstellen soll, während des nächsten Traums den Traum als solchen zu erkennen. Dabei wird ebenfalls eine Traumsituation imaginiert und darauf geachtet, woran man diese Situation als Traum identifizieren kann. Der Unterschied zwischen diesen beiden Techniken besteht darin, dass bei LaBerge das Erinnern im Vordergrund steht, bei Tholey jedoch das Vorhaben, den Traum zu erkennen.

### Autosuggestion und Hypnose

Bei der Autosuggestion handelt es sich streng genommen um eine reduzierte Version der oben genannten Techniken. Während des Einschlafens und in einem entspannten Zustand soll man sich selbst suggerieren, einen luziden Traum zu haben. Dabei ist darauf zu achten, keinen intentionalen Willen oder anderweitige Anstrengungen aufzubringen, da dies kontraproduktiv wäre (Tholey, 1983; LaBerge & Rheingold, 1990). Sehr nahe mit der Autosuggestion verwandt ist der Ansatz, sich einer post-hypnotischen Suggestion zu unterziehen, um in der folgenden Nacht luzid zu träumen. Hierbei wird allerdings zwangsläufig ein Hypnotherapeut vorausgesetzt, zu welchem in der Regel die wenigstens einen Zugang haben (LaBerge & Rheingold, 1990; Stumbrys et al., 2012).

### 1.2.2.3. Klarheit/Luzidität bewahrende Techniken

#### *Wake Induced Lucid Dreams (WILD)*

Dabei handelt es sich ebenfalls um eine von LaBerge entwickelte Technik, die jedoch Anleihen an fernöstliche Praktiken aufweist. Im Unterschied zu den bereits besprochenen Ansätzen geht es hier darum, bewusst in den Traumzustand zu gelangen, anstatt erst während des Träumens dieses Bewusstsein zu gewinnen. Hierfür bieten sich ebenfalls die frühen Morgenstunden oder anderweitige kurze Wachzustände während der Nacht an. Für diese Technik existieren verschiedenste Ansätze, die ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit erfordern. Dabei kann auf die inneren Bilder (hypnagoge Bilder) fokussiert werden, die während des Einschlafens auftauchen, um sich an diesen entlang in den Traum zu hangeln. Dabei entstehen anfänglich häufig einfache Muster und vorbeiziehende Bilder, die zunehmend komplexer werden, bis schließlich ganze Szenerien auftauchen. Auch hier wird darauf hingewiesen, dass auf einen zu intentionalen Zugang verzichtet werden soll, um stattdessen passiv hineingezogen zu werden (LaBerge & Rheingold, 1990; S. 96ff.).

Angelehnt an buddhistische Meditationspraktiken können statt der Konzentration auf die entstehenden hypnagogen Bilder auch Visualisierungen imaginiert werden, etwa weiße Punkte oder Silben, die sich in bestimmten Körperregionen befinden (ebd. S. 100ff.).

Daneben gibt es auch die Möglichkeit, sich ganz ‚einfach‘ in den Schlaf zu zählen. LaBerge (ebd. S. 106) empfiehlt dazu in etwa ‚1 ich träume, 2 ich träume‘ usw. zu zählen, bis man irgendwann tatsächlich träumt. Neben den imaginativen Bild-Techniken werden sowohl von Tholey (1983) als auch von LaBerge (LaBerge & Rheingold, 1990) noch Techniken angeführt, welche sich auf den Körper konzentrieren, bis dieser in die Schlafparalyse verfällt. Darunter wird die Lähmung der Muskulatur während der REM-Schlafphase verstanden, in welcher bis auf die Atmung sowie die Augenmuskulatur der Körper bewegungsunfähig ist. Schafft man es, bewusst zu bleiben, kann unter Umständen direkt in einen Traum gewechselt werden, indem man sich, ähnlich einer außerkörperlichen Erfahrung, aus dem schlafenden Körper rollt oder einfach davonfliegt.

#### 1.2.2.4. Externe Stimuli

Ein ganz anderer Ansatz wird mit der Verwendung verschiedener äußerer Hilfsmittel verfolgt, um durch bestimmte Signale während des Träumens ein kritisches Bewusstsein zu erlangen. Hierfür gibt es mittlerweile kommerziell zu erwerbende Geräte in Form von Schlafmasken, die durch bestimmte Lichtsignale während der REM-Schlafphasen helfen sollen, den Traum als solchen zu erkennen. Auch in dieser Entwicklung war LaBerge federführend, da er bereits Mitte der 80er Jahre einen Prototyp dieser Gerätschaften mitentwickelte (LaBerge & Rheingold, 1990; S. 87). Auch akustische Stimulationen, etwa autosuggestive Aufnahmen der eigenen Stimme, die über Kopfhörer appliziert werden, sind weit verbreitet; diese bergen allerdings die Gefahr, entweder überhört zu werden, oder so laut zu sein, dass dadurch ein Erwachen provoziert wird (ebd. S. 84).

In einer Metastudie wurden insbesondere die Wirkungen der Klarheit gewinnenden Techniken nahegelegt (Stumbrys et al., 2012). Verlässliche Techniken, luzides Träumen zu evozieren, gibt es nicht, sondern es wird dadurch nur wahrscheinlicher. Darüber hinaus erfordert es in der Regel ein hohes Maß an Konzentration, Übung und vor allem Geduld. Es kann somit festgehalten werden, dass es sich beim luziden Träumen um ein Phänomen handelt, das bei vielen Menschen spontan auftritt. Durch gewisse Übungen kann die Wiederauftritts- oder die Erstauftretswahrscheinlichkeit erhöht werden und es lässt sich dadurch stabilisieren. Es handelt sich dabei auch um eine Fähigkeit, die sich entwickeln und verändern kann, sodass luzides Träumen nicht gleich luzides Träumen sein muss. Einige der Besonderheiten des Kontinuums der Luzidität wurden bereits angesprochen, doch es gibt diesbezüglich noch weitaus tiefergehende Überlegungen. Auf diese wird in Kapitel 2.4.4. näher eingegangen.

Bevor nun auf weitere Punkte im Spektrum des luziden Träumens eingegangen wird, soll zuerst ein Überblick über die relevanten forschungsgeschichtlichen Eckpunkte gegeben werden, woraus sich auch die für diese Arbeit inhärenten Zielsetzungen ableiten lassen.

### 1.2.3. Forschungsgeschichtlicher Abriss

Die wissenschaftliche Betrachtung des luziden Träumens ist ein noch sehr junges Gebiet, das zwangsläufig eng mit der ebenso jungen Schlaf- und Traumforschung zusammenhängt. Berichte über die Eigentümlichkeit des Zustandes während des Träumens zu wissen, dass man träumt, sind wiederum sehr alt und es lässt sich in weiterer Folge nur vermuten, dass diese Erfahrung wohl so alt wie die Menschheit selbst ist. Grundsätzlich lassen sich bezüglich der Geschichte des luziden Träumens zwei gesonderte Gebiete unterscheiden: eine wissenschaftliche Betrachtungsweise sowie eine spirituelle ‚Seite‘, welche naturgemäß weiter zurückreicht und insbesondere im fernöstlichen Kulturkreis seine Wurzeln hat. Auf diesen Bereich wird in Kapitel 2.4.4 noch etwas näher eingegangen.

Wie so oft in geschichtlichen Abrissen stammen die frühesten Zeugnisse des luziden Träumens in unserem Kulturkreis aus dem antiken Griechenland. Insbesondere Aristoteles wunderte sich über manche Träume, in welchen ihm der Traum als solcher bewusst war, wobei es diesbezüglich eher bei Anekdoten blieb (vgl. Holzinger, 2009). Erst im 19ten Jahrhundert begann mit Léon d’Hervey de Saint-Denys (1822-1892) eine systematische Aufarbeitung dieses Phänomens. D’Hervey de Saint-Denys gilt in der luziden Traumforschung als Pionier, insbesondere durch die peniblen Aufzeichnungen seiner eigenen luziden Träume und, darauf aufbauend, durch die anonyme Veröffentlichung des ersten Buches zu diesem Thema im Jahre 1867 mit dem Titel *Les Rêves et les Moyens de les Diriger* (Träume und die Mittel sie zu beeinflussen) (vgl. Holzinger, 2009; LaBerge & Rheingold, 1990). Der Eindruck, den d’Hervey hinterließ, war in der Fachwelt eher gering, obschon ihm sogar Freud in *Die Traumdeutung* von 1899 einen Absatz des Erstaunens widmete, diesem jedoch nicht näher nachging. Dort heißt es

[d]er Marquis d’Hervey (...) behauptete, eine solche Macht über seine Träume gewonnen zu haben, daß er ihren Ablauf nach Belieben beschleunigen und ihnen eine ihm beliebige Richtung geben konnte. Es scheint, daß bei ihm der Wunsch zu schlafen einem anderen vorbewußten Wunsch Raum gegönnt hatte, dem, seine Träume zu beobachten und sich an ihnen zu ergötzen. (Freud, 2007; S.561)

Wie aus diesem Zitat ersichtlich wird, bemühte sich Freud nicht weiter um dieses Phänomen, sondern fügte es nahtlos in sein Konzept der Wunscherfüllung ein.<sup>8</sup>

Seinen heutigen Namen verdankt das Phänomen Frederik Willems van Eeden (1860 – 1932). Van Eeden war ein niederländischer Psychologe und Schriftsteller, der ebenfalls selbst luzide Träume erlebte und diese aufzeichnete. Bevor er seine Gedanken darüber jedoch der wissenschaftlichen Welt präsentierte, schrieb er auf seinen Erfahrungen beruhende Kinderbücher<sup>9</sup>. Erst 1913 machte er seine Erkenntnisse vor der Society for Psychical Research publik (vgl. Holzinger, 2009). Auch van Eeden war Freud nicht unbekannt. Die beiden verband ein Treffen sowie sporadischer Briefverkehr (Rooksby & Terwee, 1991), was wiederum erstaunlich ist, da sich Freud, der ja schließlich den Traum auf eine zwar anfänglich unpopuläre, aber deswegen nicht minder bahnbrechende Weise wieder in den Mittelpunkt der Diskussion stellte, für diesen besonderen Traumzustand schlicht nicht interessierte.

Es kann also davon ausgegangen werden, dass zu Beginn des 20ten Jahrhunderts das luzide Träumen zumindest ansatzweise bekannt war, es sich dabei jedoch um einen überschaubaren Rahmen handelte. Es gab immer wieder einzelne Veröffentlichungen, die sich dieses Themas annahmen, die jedoch oftmals im Bereich der Parapsychologie angesiedelt waren (z.B. Brown, 1936). Niemandem gelang der Beweis für die tatsächliche Existenz des luziden Träumens, da schließlich nicht jeder auf eine eigene luzide Traumerfahrung zurückgreifen kann. Somit wurde das Thema lange Zeit in die esoterische sowie parawissenschaftliche Ecke gestellt. Es fand sich zwar immer wieder Literatur zum Thema, wie etwa die Berichte von Carlos Castaneda, in welchen er die Lehren eines „Zauberers der Yaqui-Indianer“ (Castaneda, 2008) verarbeitete und in denen das luzide Träumen einen großen Platz einnimmt, oder etwa ein Klassiker über luzide Träume von Celia Green aus dem Jahre 1968

---

<sup>8</sup> Wobei erwähnt werden muss, dass gerade Freud in seiner Theorie des Traumes davon ausging, der Zustand des Schlafens wäre immer als Wissen präsent, nur eben nicht bewusst. So erklärte er etwa die sogenannten Bequemlichkeitsträume, also jene Träume, in welchen etwas Anstehendes bereits träumend erledigt wird, als von dem Wunsch zu schlafen beeinflusst. Der Wunsch, den Schlaf als solchen zu erhalten steht vor allem anderen, was letztendlich auch die Ursache für die Entstellung der unbewussten Wünsche darstellt, welche uns ansonsten aufwecken würden. So würde selbst das Vorbewusste an manchen Stellen intervenieren und dem Bewusstsein im Traum mitteilen: „aber laß doch und schlaf weiter, es ist ja nur ein Traum“ (Freud, 2007; S. 561). Etwa dann „wenn sich die Zensur wie überrumpelt fühlt“ (ebd.). So weiß also immer eine Instanz über das Träumen und das Schlafen Bescheid, es wird jedoch nur in den wenigsten Fällen das Bewusstsein darauf gelenkt.

<sup>9</sup> Eines davon ist etwa das Märchen des kleinen Johannes. Abrufbar unter: <http://www.gutenberg.org/files/40656/40656-h/40656-h.htm> (abgerufen am 09.02.15)

(Green & Gackenbach, 1991). Beide konnten das luzide Träumen jedoch nicht als wissenschaftlichen Gegenstand etablieren (was bei Castaneda auch nicht intendiert war).

Ende der 70er Jahre waren es jedoch zwei Forscher, die unabhängig voneinander den wissenschaftlichen Beweis für das luzide Träumen erbrachten. Stephen LaBerge, selbst ein luzider Träumer, nutzte die Erkenntnisse bezüglich der Augenbewegungen während der REM-Schlafphasen aus der früheren Schlafforschung (Aserinsky & Kleitman, 1953) und die dadurch entstandene ‚Scanning Hypothese‘, nach welcher die messbaren Augenbewegungen die Blickrichtungen im Traum widerspiegeln (Dement & Kleitman, 1957). Darauf aufbauend konnte LaBerge in seiner Ph. D. Arbeit in den Schlaflaboren durch im Vorhinein bestimmte Muster von Augenbewegungen (etwa links-rechts-links-rechts-links) aus einem luziden Traum heraus kommunizieren (LaBerge & Rheingold, 1990; S. 23-24; LaBerge et al., 1981). Neben LaBerge war es Keith Hearne, der auf exakt derselben Methode aufbauend ebenfalls seine Ph. D. Arbeit verfasste (Hearne, 1978). Diese Studien waren somit die wissenschaftlichen Meilensteine in der Forschung zu luziden Träumen, wobei LaBerge trotz dieser Beweise noch immer beklagte, dass kaum ein Magazin seine Studien veröffentlichen wollte, da sie entweder als unmöglich oder als „von zu geringem allgemeinem Interesse“ (Blackmore, 2012; S. 198) abgewiesen wurden. Die Erforschung des Themas blieb also in einem sehr überschaubaren Rahmen, sodass die einschlägigen Studien zumeist die immer gleichen Autoren aufwiesen. In den USA war dies LaBerge, in Deutschland insbesondere Paul Tholey, der ebenfalls aus der eigenen Erfahrung mit luziden Träumen heraus darüber zu forschen begann.

Es wurde in den 80er Jahren sowohl in den USA als auch in Deutschland versucht, die Erlernbarkeit des luziden Träumens durch Studien zu bestätigen, um zu zeigen, dass dieses Phänomen nicht nur spontan auftritt oder ausschließlich einzelnen begabten Individuen zugänglich ist (z.B. LaBerge, 1980; Tholey, 1983). Die dadurch entwickelten Induktionstechniken gehen somit großteils auf diese beiden Autoren zurück und sind noch immer aktuell.

Daran anschließend wurde insbesondere nach den psychophysiologischen Verschränkungen während des luziden Träumens gesucht, sodass etwa bei einer weiblichen Versuchsperson geträumte Orgasmen anhand körperlicher Reaktionen (LaBerge & Rheingold, 1990; S. 26) oder die bewusste Beeinflussung der Atemmuskulatur nachgewiesen werden konnten (ebd. S. 27). Damit zusammenhängend interessierten neurophysiologische Besonderheiten des luziden Traumzustandes im Gegensatz zum normalen Traum (siehe dazu Holzinger, 2009).



Die Forschung schlägt mittlerweile verschiedene Wege ein. Beispielsweise bringen Differentialpsychologische Studien das luzide Träumen mit gewissen Persönlichkeitseigenschaften wie Offenheit für Neues (Schredl & Erlacher, 2004), interne Kontrollüberzeugungen, Feldunabhängigkeit (Patrick & Durndell, 2004), mentale Gesundheit und Selbstbewusstsein (Doll, Gittler & Holzinger, 2009) in Verbindung. Andere Richtungen nutzen das luzide Träumen wiederum als Medium für Untersuchungen der Eigenschaften der Welt des Traumes sowie der Fähigkeiten der darin vorkommenden Traumfiguren (Tholey, 1985; Schmidt, Stumbrys & Erlacher, 2014). Ebenso entwickeln sich Ambitionen, worauf in einem anderen Kapitel dieser Arbeit aber noch genauer eingegangen wird, das luzide Träumen im therapeutischen Kontext, etwa zur Behandlung von Alpträumen einzusetzen (Holzinger, 2009; Spoomaker, van den Bout & Meijer, 2003; Tholey & Utecht, 2000; LaBerge & Rheingold, 1990). Neben der Etablierung des luziden Träumens im wissenschaftlichen Diskurs lassen sich Stränge davon auch immer mehr in der Öffentlichkeit in Form von Fernsehdiskussionen, Dokumentationen, Hollywoodproduktionen oder immer wieder auftauchenden Artikeln in Zeitschriften ausmachen (siehe dazu die in der Einführung angegebenen Referenzen).

Doch trotz der mittlerweile besser etablierten Stellung in der Forschung wird dem luziden Träumen zumindest methodisch sehr einseitig begegnet. Hier sehe ich auch die Relevanz der vorliegenden Arbeit. Bis auf Autoren wie Waggoner (2009), Tholey (Tholey & Utecht, 2000) oder Laberge (Laberge & Rheingold, 1990), die in ihren Ratgeber-/Übungs-/Fachbüchern über ihre eigene ‚Traumbiographie‘ berichten, gibt es keine Bemühungen, luzide TräumerInnen und deren individuelle Geschichten näher zu betrachten. Ebenso wenig gibt es Versuche, mit qualitativer Forschung an das Thema heranzutreten, um damit möglichst nahe an die jeweiligen Lebenswirklichkeiten der luziden TräumerInnen heranzukommen. Es existieren außer quantitativen Umfragen (vgl. Stumbrys et al, 2014 oder Schädlich & Erlacher, 2012) kaum Versuche, zu untersuchen, wie sich der Aufenthalt in der Welt des luziden Traums konkret gestaltet, welche Entwicklungen oder Veränderungen sich darin vollziehen oder welchen Stellenwert es in den Leben der luziden TräumerInnen einnimmt. Somit sehe ich diese Arbeit als einen ersten Versuch, einen solchen Schritt zu setzen. Um aber überhaupt einen solchen Zugang zu ermöglichen, muss der Frage nachgegangen werden, inwieweit in der Welt des luziden Traumes überhaupt von Erfahrung gesprochen werden kann. Bisher wurden sowohl die Eigentümlichkeiten des Traumes an sich angesprochen, als auch der Zustand des luziden Träumens näher beschrieben. Nun sollen darauf aufbauend die Eigenheiten der Welt des Traumes als auch der Welt des Wachens

näher betrachtet werden, um dadurch das Fundament für den empirischen Forschungsansatz und somit den empirischen Teil dieser Arbeit zu legen.

## 2. Wo sind wir, wenn wir träumen?

*REALITY, n. The Dream of a mad philosopher.*

(The Devil's Dictionary)

Bei den allgemeinen Ausführungen über den Traum wurden bereits einige Aspekte des nun abzuhandelnden Themas gestreift, insbesondere die Schwierigkeiten, die Welt des Traumes und die Welt des Wachens voneinander zu trennen. An dieser Stelle soll nun zu einer umfangreicheren Nachschärfung dieser Thematik angesetzt werden. Es handelt sich hierbei bekanntlich nicht nur um einen der wohl ältesten philosophischen Fallstricke (vgl. Dreisbach, 2000), sondern auch um eine ganz aktuelle Frage, deren Beantwortung noch immer einige Schwierigkeiten mit sich bringt. Denn die eigentliche Unmöglichkeit, den Traum von der Realität zu unterscheiden, wirft unmittelbar die Frage auf, was denn nun genau unter Realität verstanden wird. Wie kann es sein, dass wir jede Nacht in eine Welt einkehren, uns fürchten, uns freuen, Sensationen verspüren und Dinge wahrnehmen aber gleichzeitig in einem Bett liegen und unsere Sinne weitestgehend verschlossen sind? Wie unterscheidet sich diese Traumrealität von der *anderen* Realität, jener, auf die wir uns im Wachzustand gewöhnlich beziehen? Gibt es somit einen Unterschied zwischen der *inneren* und der *äußeren* Realität? Keinesfalls wird hier davon ausgegangen, diese mehr als komplexe Frage umfassend, geschweige denn endgültig beantworten zu können, stattdessen wird ein Versuch gestartet, ihr zumindest so weit auf den Leib zu rücken, dass daraus gewisse Klarstellungen für den weiteren Fortschritt dieser Arbeit resultieren.

Zunächst könnte mit dem ‚Traumproblem‘ – darunter verstehe ich in diesem Zusammenhang schlicht das Erleben einer Realität während des Träumens, welche nicht der äußeren Realität entspricht – Tür und Tor für den Solipsismus<sup>10</sup> geöffnet werden, könnte es

---

<sup>10</sup> Unter dem Terminus Solipsismus (lat. solus – ‚alleine‘ und ipse – ‚selbst‘) wird eine philosophische Extremposition verstanden, in welcher davon ausgegangen wird, dass außer dem eigenen Bewusstsein nichts existiert, kein Außen und auch keine andere Menschen, sondern diese nur im eigenen Bewusstsein anzutreffen sind. Im Windschatten des radikalen Konstruktivismus wird diese Überlegung immer wieder angetroffen, wobei beispielsweise von Foerster ihr Fundament recht amüsant aushebelt, indem er sich vorstellt, ein solipsistisch eingestellter Mensch trifft auf einen anderen solipsistisch eingestellten Menschen, was das Ganze ad absurdum führt (vgl. dazu von Foerster & Pörksen, 2003). Nichtsdestotrotz gibt es diese Idee nach wie vor, obschon sie zumeist in Form einer Falle existiert, in die man sehr leicht gerät, wenn man den konstruktivistischen Gedankengängen zu leichtfertig und überstürzt folgt.

sich dabei doch um den untrüglichen Beweis handeln, für die Wahrnehmung einer Welt würde keine objektive Wirklichkeit von Nöten sein, deren interne Repräsentation uns diese Welt erst erleben lässt. Während des Träumens respektive Schlafens sind wir schließlich unsere Sinne betreffend, (beinahe) völlig von der äußeren Welt abgeschnitten, aber dennoch sind wir irgendwo. Erst nach dem Erwachen kehren wir wieder in eine Realität zurück, auf die wir uns mit anderen gemeinsam beziehen können, im Traum jedoch sind wir - bis auf geträumte Personen - alleine. Aber beginnen wir der Reihe nach, dann werden sich wohl einige der angesprochenen Probleme in einem anderem Licht präsentieren.

## 2.1. Die Schlafsituation

Aus der beobachtenden Perspektive geschieht während des Schlafens in der Regel nichts Besonderes. Der schlafende Mensch liegt oder sitzt still, atmet in unterschiedlicher Intensität, bewegt sich ab und an, gibt manchmal Artikulationen von sich und erwacht nach einigen Stunden wieder. Aus dieser Perspektive heraus scheint die Meinung, dass der Schlaf eine grundlegende Erholungsphase des Körpers und des Geistes (oder Seele oder Gehirn) darstellt, ihre Bestätigung zu finden, denn der Mensch interagiert und betätigt sich nicht, sondern ruht stattdessen mehr oder weniger bewegungslos. Diese Aspekte werden unter sogenannten regenerativen Theorien des Schlafes zusammengefasst (vgl. Pinel, 2007; S. 460). Allerdings wird diese Sichtweise bereits durch die Erweiterung der beobachtenden Perspektive erschüttert, indem die oben beschriebene Szene des schlafenden Menschen durch elektrophysiologische Hilfsmittel ergänzt wird. Dadurch eröffnet sich ein anderer Blick auf das Geschehen. In der Schlafforschung hat sich diese Art der Betrachtung des Schlafes durchgesetzt, sodass die Beschreibung des Schlafzustandes ausschließlich auf die Parameter des EEG (Elektroencephalogramm), EMG (Elektromyogramm) sowie des EOG (Elektrookulogramm) reduziert werden. Diese Parameter folgen den Einteilungen von Rechtschaffen und Kales von 1968, welche in der Schlafforschung bis heute Gültigkeit besitzen (vgl. Pinel, 2007; S. 455). Somit wird der Schlaf bzw. werden die Schlafstadien anhand der Gehirn-, Muskel- und Augenaktivität beschrieben und in vier Stadien unterteilt:

Stadium 1: Sobald der Mensch sich Schlafen legt, verändert sich nach einiger Zeit die EEG-Aktivität, indem die hochfrequenten und niederamplitudigen Wellen des Wachzustandes durch langsamere Alpha Wellen unterbrochen werden. In weiterer Folge ergibt sich ein

EEG-Muster, das dem Wachzustand ähnlich ist, jedoch grundsätzlich langsamer, eine niedrigere Frequenz und höhere Amplitude aufweist. Dieses Stadium wird nur beim Einschlafen, pro Nacht einmal, durchlaufen (initiales Schlafstadium 1) und zeigt beim nächsten Zyklus ein gänzlich anderes Aktivierungsmuster (s.U.).

Stadium 2: In diesem Stadium werden die EEG-Wellen wiederum langsamer und durch sogenannte K-Komplexe und Schlafspindeln unterbrochen. K-Komplexe sind einzelne große Wellenmuster, wohingegen Schlafspindeln kurze Phasen schneller Aktivität darstellen.

Stadium 3: Hier werden die EEG-Wellen wiederum langsamer und gelegentlich durch sogenannte Delta-Wellen unterbrochen, welche die langsamsten und größten ihrer Art sind.

Stadium 4: Dieses auch als Tiefschlaf bekannte Stadium ist wiederum grundsätzlich durch das Vorherrschen von Delta-Wellen gekennzeichnet.

Das Durchlaufen dieser Stadien von 1-4 und wieder zurück wird als Schlafzyklus bezeichnet. Derlei Zyklen werden pro Nacht einige Male durchlaufen, wobei sich nach dem ersten Zyklus eine Besonderheit ergibt. Das initiale Schlafstadium (Stadium 1) wird durch charakteristische Merkmale zu jener Phase, welche als REM-Schlaf bekannt ist. Hierbei treten Veränderungen sowohl im EMG auf, indem die gesamte Muskulatur bis auf Augen und Atmung gelähmt ist, als auch im EOG, wo sich die charakteristischen schnellen Augenbewegungen verfolgen lassen. Darüber hinaus nimmt während dieses Stadiums in vielen Bereichen des Gehirns die Aktivität eine ähnlich hohe Ausprägung wie im Wachzustand an, das autonome Nervensystem wird aktiviert und es lassen sich Erektionen der Geschlechtsteile feststellen. Im Verlauf einer Schlafperiode wird zunehmend mehr Zeit im REM-Stadium verbracht, wohingegen das Stadium 4, also der Tiefschlaf, sehr bald ausgelassen wird und auch die anderen Phasen deutlich kürzer werden. Dazwischen treten häufiger kurze Wachphasen auf, die einmal länger oder kürzer sind, in der Regel aber nicht erinnert werden (vgl. diese Ausführungen ebenfalls bei Pinel, 2007; S. 456ff.).

Diese verschiedenen Schlafphasen spielen auch bei der Betrachtung der Träume eine gewichtige Rolle. So werden in der Schlaf- und Traumforschung unterschiedliche Traumzustände<sup>11</sup> differenziert, die wiederum oftmals mit den beschriebenen Schlafphasen gleichgesetzt werden. Man unterscheidet grob zwischen hypnagogen Bildern

---

<sup>11</sup> Ich schreibe hier bewusst *Traumzustand* und nicht Prozess wie von der Diskussion über die grundsätzliche Problematik des Terminus *Zustand* in Verbindung mit Bewusstseinsformen nahe gelegt wird, wie DePari (in Vorbereitung) dies etwa erläutert. Die Berücksichtigung dieser zu Recht entstandenen Diskussion würde den Rahmen dieser Arbeit vollends sprengen.

(Wahrnehmungen während des Einschlafens), REM-Träumen (Träume im REM-Stadium) und NREM-Träumen (Träume in Schlafphasen I, II, III und IV) (Schredl, 2008; S. 10). Diesen verschiedenen Zuständen werden unterschiedliche Traumarten zugeteilt, sodass den REM-Träumen seit der experimentellen Traumforschung (Aserinsky & Kleitman, 1953; Dement & Kleitman, 1957; Dement & Wolpert, 1958) die intensiven, stark bildhaften und emotional aufwühlenden Träume (die bereits angemerkte *Ganzheitlichkeit*) zugeordnet wurden und diese lange Zeit als die einzige Art von Träumen anerkannt wurden. Später aber folgten zudem Berichte von Träumen oder traumähnlichen Erlebnissen aus anderen Schlafphasen (Foulkes, 1962), die mehr Ähnlichkeit mit Gedanken als mit landläufigen Träumen hatten. Mittlerweile ist diese strikte Trennung des phasenabhängigen Träumens jedoch nicht mehr gebräuchlich, sondern man spricht von fließenden Übergängen (Schredl, 2008; S. 11).

Aus diesen sehr allgemeinen Erkenntnissen der Schlafforschung lässt sich einiges für diese Arbeit Relevantes entnehmen. Es wird bereits hier für den oder die BeobachterIn ersichtlich, dass während des Schlafes etwas geschieht, insbesondere in jenen besonderen REM-Phasen, in denen beinahe dieselben (Gehirn-)Aktivitäten wie im Wachzustand beobachtet werden können. Diese Phasen sind darüber hinaus auch jene, in welchen wir während des Schlafens am häufigsten ‚sind‘. Jedoch bleibt der schlafende Mensch dabei von der Außenwelt weitgehend abgeschnitten<sup>12</sup> und zeigt auch sonst keine besonderen Aktivitäten. Wenn aber ein Mensch aus einer solchen REM-Phase geweckt wird, wird er mit großer Wahrscheinlichkeit von einem Traum berichten, der den bereits bekannten Charakter eines ganzheitlichen Erlebens annimmt.

In einem Traum wiederum gestalten sich die Dinge, wie wir wissen, völlig anders. Dort gibt es zumeist keinen schlafenden Körper, sondern nur einen erlebenden Menschen, der sich in einer Situation befindet, die als Realität empfunden wird. Der Unterschied zwischen dem Erscheinungsbild eines schlafenden Menschen und dem phänomenalen Erleben dieses Menschen könnte fundamentaler nicht sein. Wie aber ist das möglich?

---

<sup>12</sup> Jene Abschottung von der Umwelt soll an dieser Stelle etwas relativiert werden, denn auch während des Schlafes sind unsere Verbindungen zum Außen noch vorhanden, jedoch nicht im üblichen Maße. Bereits Freud hat in seiner Traumdeutung (2007) sehr umfangreiche Beispiele bezüglich der Implementierung äußerer Reize in das Traumgeschehen analysiert. Die moderne Traumforschung weiß darüber ebenfalls genug zu berichten (z.B. Dement & Wolpert, 1958; Schredl, 2008; S. 56). Würde eine solche Verbindung völlig fehlen, so wären auch die weiter oben beschriebenen externen Stimulationen im Zusammenhang mit der Evokation luzider Träume sinnlos.

## 2.2. Die Welt ist eine gemachte Welt

Es bieten sich zur Erörterung dieser Problematik verschiedene Standpunkte an, allen voran jener von Tholey vertretene ‚kritische Realismus‘, den er explizit auf die Traumproblematik hin anwendet, um die Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten dieser Wirklichkeiten<sup>13</sup> zu verdeutlichen (vgl. Tholey & Utecht, 2000).

Die grundlegende Voraussetzung dieses Modells liegt in der Trennung zwischen ‚objektiv‘ und ‚subjektiv‘, sodass dabei eine äußere objektive Welt zwar angenommen, diese jedoch subjektiv wahrgenommen wird. Dass diese beiden Welten nur ansatzweise miteinander vergleichbar sind, liegt darin begründet, dass wir durch unser Mensch-Sein mit ganz bestimmten Eigenheiten und Voraussetzungen in dieser Welt sind und diese auch nur durch diese uns gegebenen Voraussetzungen erfahren können. Hierbei sind es insbesondere unsere Sinnesorgane, die, aus der Warte des kritischen Realismus heraus, einen Ausschnitt dieser objektiven Welt erfahrbar machen, indem dieser Ausschnitt eben repräsentiert wird. Diese ‚objektive Welt‘ wird im Weiteren als „transphänomenale Welt“ und die repräsentierte oder wahrgenommene subjektive Welt als „phänomenale Welt“ (Tholey & Utecht, 2000; S. 142) bezeichnet. Dies impliziert eine Verdoppelung der Welt, indem sie einerseits auf eine in letzter Konsequenz nicht erfahrbare Weise objektiv – sprich transphänomenal – gegeben ist, wir sie jedoch auf eine ganz bestimmte Weise subjektiv – sprich phänomenal – wahrnehmen und erfahren. Diese phänomenale Welt wiederum wird im sogenannten „psychophysischen Niveau“ (ebd.) oder kurz „PPN“ wahrgenommen beziehungsweise gebildet. Das PPN ist nach Tholey kein isoliert bestimmbarer Ort, sondern eine Vernetzung unterschiedlicher Großhirnbereiche, das theoretisch postuliert wird. Darin werden also alle transphänomenalen Ereignisse oder Objekte, inklusive unseres eigenen Körpers, der ja bereits Teil der transphänomenalen Welt ist, durch unser (sowohl nach außen als auch nach innen gerichtetes) Sensorium psychisch repräsentiert/gebildet (Tholey & Utecht, 2000; S. 139-140). Neben unseren Sinnesorganen und deren ganz spezifischen Eigenheiten wird die phänomenale Welt zusätzlich durch jedwede individuelle Disposition beeinflusst, sodass sich dieses Modell folgendermaßen zusammenfassen lässt: *„Es gibt ebenso viele phänomenale Welten,*

---

<sup>13</sup> Ob es sich dabei nun tatsächlich um mehrere Wirklichkeiten handelt oder ob es stets nur eine Wirklichkeit gibt, wird in den Ausführungen mitunter klarer, wobei an dieser und vorherigen Stellen jeweils der Plural der Worte Wirklichkeit sowie Realität verwendet wurde, um einer vorschnellen Verwirrung vorzubeugen, denn Traum und Realität werden ja nach wie vor voneinander getrennt.

*wie es bewußtseinsbegabte Wesen gibt – aber es gibt nur eine transphänomenale Welt!*“ (ebd. S.145; im Original kursiv).

Um diesen Standpunkt zu verdeutlichen, wird bei Tholey, der aus der gestalttheoretischen Tradition stammt, unter anderem ein klassisches Beispiel herangezogen – der sogenannte Necker Würfel (Abb. 1) oder ganz allgemein Kippbilder (Tholey & Utecht, 2000; S. 151-153). Deren Eigenart besteht darin, dass aus einer objektiv abgebildeten Figur zwei unterschiedliche subjektive Wahrnehmungen resultieren, die zwar, wie der Name des Phänomens suggeriert, ‚gekippt‘, aber nicht gleichzeitig wahrgenommen werden können. Im Falle des abgebildeten Würfels kann dieser sowohl als von schräg links unten als auch von schräg rechts oben gesehen werden. In Anbetracht der Einfachheit dieses Beispiels lässt sich nur erahnen, welche Implikationen sich daraus für die um einige Dimensionen komplexere transphänomenale Welt ergeben. Dieses oder andere Kippbilder haben jedoch nur marginal mit der Veranschaulichung der transphänomenalen Welt zu tun, denn diese kann ihrer Natur nach ja eben nicht wahrgenommen werden. Diese Beispiele verdeutlichen die Möglichkeit, einen Reiz (in diesem Falle 12 Striche oder einen Würfel) unterschiedlich zu interpretieren, obwohl sich an den Ausgangsbedingungen beziehungsweise der Anordnung des Reizes selbst nichts ändert.

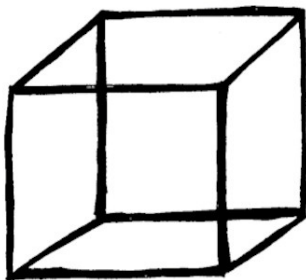


Abbildung 1: Necker Würfel<sup>14</sup>

Einen ganz ähnlichen Ansatz verfolgen etwa auch Maturana und Varela (2012), die sich aus der biologischen Sichtweise dem menschlichen Erkennen nähern. In ihrem Konzept der „autopoietischen Organisation“ (ebd., S. 51) entwerfen sie die Grundlage für die Auffassung

---

<sup>14</sup> <http://tonks.disted.camosun.bc.ca/courses/psyc110/sensation/necker.jpg> (abgerufen am 19.12.14)



des Lebendigen als eine sich stetig selbst produzierende Organisation, was in letzter Konsequenz auch die unablässige Hervorbringung einer Welt impliziert. Letztendlich bleibt auch bei diesem Ansatz derselbe Schluss übrig, dass das, was wir als transphänomenale Welt erleben, stets nur in Zusammenhang mit unserem ganz individuellen Mensch-Sein gesehen werden kann. Das, auf was wir uns beziehen, wenn wir von Objekten sprechen, ist schließlich nichts anderes als eine Übereinkunft, die wir mit anderen Menschen durch die Sprache und unsere kulturelle Bedingtheit – sprich soziale Einbindung – immer wieder aufs Neue treffen (vgl. ebd., S. 253). Doch das, was wir subjektiv – also phänomenal – erleben, kann nicht geteilt werden, im Erleben sind wir immer alleine. Es ist somit eine Form des Mittelweges, ein stetiger Drahtseilakt, den wir zwischen der völligen philosophischen Einsamkeit des Solipsismus und dem repräsentationistischen Objektivismus begehen, von welchem aus beide Seiten auf eine gewisse Weise richtig, aber ebenso falsch sind (vgl. ebd.; S. 259).

Was diese Diskussion für die Traumproblematik offenbart, ist die Erkenntnis, dass das phänomenale Erleben während des Träumens eigentlich nicht von dem phänomenalen Erleben des Wachseins zu trennen ist, letzten Endes wird es durch dieselben Elemente strukturiert. Jedes Erleben findet, wenn wir bei Tholey bleiben, im PPN statt, welches durch eine phänomenale Natur konstituiert ist, sodass es ohnehin nichts anderes für uns gibt. Der einzige Unterschied zwischen der phänomenalen Welt des Traumes und der phänomenalen Welt des Wachseins besteht im sensorischen Austausch. Im Vokabular des kritischen Realismus ausgedrückt, wird die transphänomenale Welt durch die Sinne repräsentiert (Tholey & Utecht, 2000; S. 140) wohingegen Maturana und Varela (2012) von ständigen „Perturbationen“ (ebd., S. 27) aus der Umwelt sprechen, die unterschiedliche Zustandsveränderungen in unserem Organismus zur Folge haben, deswegen jedoch keineswegs mit der Quelle der Perturbation selbst verwechselt werden dürfen. Die Traumwelt wiederum ist somit eine phänomenale, von äußeren Reizen oder Perturbationen (weithin) unabhängige Welt, demgemäß aber nicht weniger real. Wie wir es während des Träumens stets erleben, können wir keinen Unterschied zwischen Träumen und Wachen feststellen, da es streng genommen keine Unterschiede gibt, beide Welten werden ja ausschließlich phänomenal erlebt. LaBerge (2010) bringt es in einem Vortrag mit der etwas provokanten These auf den Punkt, die normale Wahrnehmung wäre als von Sinneseindrücken

beeinflusstes Träumen zu verstehen, wohingegen Träumen eine von Sinneseindrücken freie Wahrnehmung darstellt.<sup>15</sup>

Wie es das deklarierte Ziel Maturanas und Varelas war, mit ihren Ausführungen dazu beizutragen, dass wir lernen „zu erkennen, wie man erkennt“ (ebd. S. 29), impliziert die Anerkennung dieser Modelle eine grundsätzliche Kritik, sowohl an unserer Erkenntnisfähigkeit per se, aber auch an der sogenannten Wirklichkeit. Es existieren somit stets zwei Welten<sup>16</sup>, die wir hinterfragen können, sodass wir niemals beide gleichzeitig zu sehen bekommen, aber um die Existenz beider wissen. Zwar wird die transphänomenale Welt niemals *wirklich* gesehen oder erfahren, dennoch wird sie als gegeben angenommen und wir können darüber reflektieren beziehungsweise uns kritisch mit dem Verhältnis auseinandersetzen, in welchem die phänomenale und die transphänomenale Welt zueinander stehen. Diese Kritik wird wiederum im kritischen Realismus bereits im Namen ersichtlich und von Tholey auch bei der bereits angesprochenen Klartraumtechnik des ‚reality checks‘ respektive der sogenannten „reflection technique“ (Tholey, 1983; S. 80) herangezogen, indem dabei eine kritische Grundhaltung etabliert wird. Darunter wird schließlich ein stetes Gewahrsein der ansonsten unhinterfragt akzeptierten Realität verstanden, sodass man auch hier um beide Welten weiß und diesen Umstand für das Erwecken des kritischen Bewusstseins im Traum nutzbar macht. Denn was bereits einiges an Schwierigkeiten bereitet, wenn wir wach sind, wird während des Träumens nur noch weiter intensiviert. Die uns mögliche Reflexion wird zunehmend beeinträchtigt und wir sind nicht mehr im Stande zu fragen (oder anders formuliert zu trennen), in welcher Welt wir uns befinden. Gelingt es aber, diesen Schritt zu setzen und schließlich Luzidität zu erreichen, so ergibt sich der konstituierende Wesenszug des luziden Träumens: „Das Träumer-Ich vergißt niemals das Schläfer-Ich“ (Tholey & Utecht, 2000; S. 156). Mit anderen Worten ausgedrückt bedeutet das, dass wir während des Träumens wissen, dass wir uns in unserer individuellen phänomenalen Welt befinden, obschon wir gleichzeitig in einer transphänomenalen Welt schlafen und somit diese transphänomenale Welt während des luziden Träumens wie ein Hintergrund wirkt, vor welchem sich unser Erleben abspielt und sich erst als solches bemerkbar macht.

---

<sup>15</sup> Vortrag von Stephen LaBerge im Rahmen der Science & Nonduality Conference, 2010 unter dem Titel „In Dreams Awake: An Overview of Lucid Dreaming, West and East“; gesehen in YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=Mo\\_cB21vnFk](https://www.youtube.com/watch?v=Mo_cB21vnFk) (abgerufen am 30.12.14).

<sup>16</sup> Zwei Welten im Sinne von ‚phänomenal‘ und ‚transphänomenal‘ aber nicht zu verwechseln mit der prinzipiellen Unendlichkeit der verschiedenen Ausformungen der ganz individuellen ‚phänomenalen‘ Welten, wie schon weiter oben angemerkt wurde.

Es lässt sich jedoch nicht leugnen, dass diese Anschauung teilweise nur mit Mühe nachzuvollziehen ist, da es das gewohnte Denken herausfordert. Einer dieser Einwände, der zurecht ausgesprochen werden könnte, wäre jener, dass es zwischen der phänomenalen Welt des Traumes und der phänomenalen Welt des Wachseins, abgesehen von den phänomenalen Qualitäten, sehr wohl einen Unterschied gibt, dass nämlich im einen Falle eine transphänomenale Welt vorhanden ist, die auf eine spezifische Weise wahrgenommen wird, im anderen Falle jedoch keine Verbindung zu dieser transphänomenalen Welt besteht, aber dennoch eine solche wahrgenommen zu werden scheint, indem während des Träumens schließlich ebenso ein Außen existiert. Diese Irritation könnte durch die Metapher eines Hauses veranschaulicht werden, in welchem das Haus selbst die phänomenale Welt verkörpert und die das Haus erhaltenden oder tragenden Verstreungen die Sinneseindrücke darstellen und man sich nun die Frage stellt, was mit dem Haus geschieht, wenn diese Streben während des Träumens nun verschwinden.

Diese Frage bringt eine ebenso fundamentale Schwierigkeit ins Spiel, die auch mit dem Verweis auf die grundsätzliche Subjektivität und phänomenale Perspektive des Erlebens nicht gänzlich beantwortet werden kann. Während des Träumens befinden wir uns ohne Zweifel in unserer ganz eigenen phänomenalen Welt, die uns jedoch ebenso real erscheint wie die phänomenale wache Welt, wir nehmen ein Außen wahr, wir haben in der Regel einen Körper, um den herum eine Welt existiert, die wir ebenso wie mit unseren Sinnen wahrzunehmen scheinen. An diesem Punkt gerät man in eine Art selbstreferentiellen Strudel, der sich am ehesten mit einem Möbiusband (Abb. 2) verdeutlichen lässt – eine Figur, bei der die Unterscheidung zwischen Innen und Außen unmöglich ist, da das eine zum anderen wird.

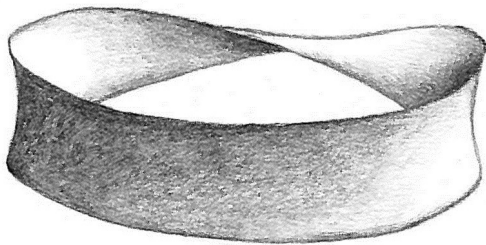


Abb. 2: Möbiusband<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> <http://professortiz.files.wordpress.com/2013/02/mobius-1.jpg> (Abgerufen am 28.12.14 um 17:08)

Wie genau unsere Innere Welt entsteht, ist nach wie vor ein Rätsel, selbst das PPN ist schließlich nur ein hypothetisches Konstrukt, das streng genommen keinerlei Substanz besitzt. Wenn wir den Ausführungen Maturanas und Varelas (2012) folgen, dann konstituiert sich nicht nur das Traumproblem, sondern die gesamte Erkenntnis sowie damit gleichbedeutend das Erkennen als ein Möbiusband oder, wie die Autoren es präferieren, als ein Escher'sches Kunstwerk, das keinen Anfang und kein Ende hat, sondern unbestimmbar dazwischen oszilliert. Anders auf den Punkt gebracht könnte man hier mit von Foerster abschließen, der sich auf den blinden Fleck der visuellen Wahrnehmung bezieht, wenn er sagt „[d]aß wir sehen, daß wir nicht sehen, heißt nicht, daß wir jetzt sehen“ (von Foerster & Pörksen, 2003; S. 116).

### **2.3. Der luzide Traum als Erfahrungsraum**

Um aber nicht zu lange in diesem Strudel zu verweilen, der bei den meisten Menschen ein ungutes Schwindelgefühl evoziert, wie Maturana und Varela (2012; S. 258) es ausgedrückt haben, verlassen wir diese Ausführungen nun und kehren wieder auf solideren Boden zurück. Für das weitere Fortkommen dient das zuvor Abgehandelte dennoch als eine Art Ausgangspunkt, von welchem aus ein neuer Gedankengang zugänglich wird. Wenn die Frage gestellt wird, *wo* sich unser Leben abspielt, so kommt man nicht umhin zu sagen, dass sich ein Gutteil davon eben in unserem eigenen Inneren abspielt und zwar in der oben beschriebenen Weise während des Träumens. Wie viel genau, davon kann sich jede und jeder ein Bild machen, wenn man an die Stunden denkt, die man schläft (es sind rund 175 000, also gut 20 Jahre; vgl. Pinel, 2007; S. 454). Aber auch die Beschränkung auf die mitunter der REM-Phase zuzuordnenden ganzheitlichen Traumgeschehnisse hinterlässt kein minder großes Erstaunen, denn darin verbringt der Mensch im Schnitt immerhin noch gute vier Jahre (vgl. Tholey & Utecht, 2000; S. 8).

Ausgehend von den obigen Ausführungen kann sich nun der Frage angenähert werden, was das für die Etablierung eines neuen beziehungsweise der Erweiterung unseres gängigen Erfahrungsraumes bedeutet. Denn wie wir sehen konnten, kann die Welt des Traumes aus Sicht der abgehandelten Überlegungen der Welt des Wachseins gegenüber in vielen Belangen als ebenbürtig betrachtet werden. Wenn schließlich noch der Modus der Luzidität hinzukommt, so ergibt sich daraus eine völlig neue Betrachtungsweise der

Erfahrungsmöglichkeiten des Menschen, die in vielerlei Hinsicht etablierte Bilder auf den Kopf oder, anders ausgedrückt, in den Kopf stellt. Es soll im weiteren Fortkommen dieser Arbeit nun genauer auf die Konsequenzen dieser Welterweiterung eingegangen werden, insbesondere wie sie sich mit den von Alfred Schütz analysierten „Strukturen der Lebenswelt“ (Schütz & Luckmann, 1979; 1984) vertragen oder diese sinnvoll erweitern können.

### **2.3.1. Die Strukturen der Lebenswelt und die vielen Realitäten**

Alfred Schütz hat für die moderne Sozialforschung einen unermesslichen Beitrag geleistet. Ein Gutteil der Grundlagen, auf welchen dieser Forschungszweig fußt, wurde von ihm maßgeblich beeinflusst, insbesondere durch seine systematische Untersuchung unserer Lebenswelt und ihrer verschiedenartigen Ausformungen sowie der damit einhergehenden Erforschbarmachung der sogenannten ‚Konstruktionen‘ unserer als gegeben angenommenen sozialen Wirklichkeit – den sogenannten „common-sense-Konstruktionen“ (vgl. Przyborski & Wohrab-Sahr, 2010; S. 26ff.). Im Folgenden soll auf einige Aspekte genauer eingegangen werden, die naturgemäß nicht mit einer systematischen Werkbeschreibung gleichzusetzen sind. Ebenso wenig soll es an dieser Stelle um die methodischen Aspekte beziehungsweise um eine Darlegung der Logik der qualitativen Sozialforschung gehen, sondern stattdessen das Fundament näher betrachtet werden, auf welchem diese ansetzt – nämlich die von Schütz sogenannte „alltägliche Lebenswelt“ (vgl. Schütz & Luckmann, 1979; S. 25). Darauf aufbauend wird die ebenfalls von Schütz beschriebene Welt des Traumes sowie die Konsequenzen, die sich aus der Erweiterung dieser Konzepte durch das luzide Träumen ergeben, erläutert. Das deklarierte Ziel dabei ist schließlich jenes, das luzide Träumen der qualitativen Forschung zugänglich zu machen, indem zu zeigen sein wird, dass es sich dabei um eine legitime Erweiterung des menschlichen Erfahrungsraumes handelt.

### 2.3.1.1. Die alltägliche Lebenswelt und ihre Charakteristika

Den Grundgedanken seines Schaffens formulierte Schütz angelehnt an William James, bereits in einem 1945 erschienenen Text mit dem Titel „On multiple realities“ und kann mit dem bereits bekannten Credo „[t]he origin of all reality is subjective, whatever excites or stimulates our interest is real“ (Schütz, 1945; S. 533) zusammengefasst werden. Die Konsequenz aus dieser Einsicht schafft einerseits eine naheliegende Definition von ‚real‘, auf der anderen Seite jedoch auch ein großes Chaos. Es wird somit nicht nur der Welt der physischen Objekte, unserer Umwelt (oder transphänomenalen Welt) dieses Prädikat zuteil, sondern auch jeglicher Gedanke, jede wissenschaftliche Theorie, jeder Traum oder jede Phantasie wird somit in den Rang der Realität erhoben, da sie uns ebenfalls auf ihre eigene Weise zu beschäftigen vermögen. James benutzte für diese Bereiche die Bezeichnung „sub universes“ (ebd.), sodass sich daraus bereits die erste Systematik erahnen lässt. Schütz geht daran angelehnt von einem hierarchischen Geflecht von Realitäten aus, in welchem jedoch ein Mittelpunkt auszumachen ist, der sich von den anderen Ausformungen gravierend unterscheidet. Diese „vornehmliche und ausgezeichnete Wirklichkeit des Menschen“ (Schütz & Luckmann, 1979; S. 25) nennt er die alltägliche Lebenswelt (ebd.). Wenn wir auf eine gewöhnliche Weise von Welt oder Umwelt sprechen, dann meinen wir in der Regel diese alltägliche Lebenswelt. In sie werden wir hineingeboren, sie bestand vor uns, wurde von anderen Menschen bereits belebt und gedeutet, sodass wir in ein soziales, historisches sowie kulturelles Gefüge kommen, in welchem wir heranwachsen. In dieser Welt sind wir nicht alleine, es ist immer schon eine geteilte – eine intersubjektive Welt, in der neben mir noch andere Individuen mit einem mir ähnlichen Bewusstsein leben, mit denen ich sprechen, mich verständigen und interagieren kann. Ebenso kann ich in dieser Welt mit Objekten operieren, in sie hineinwirken und sie verändern, in gleichem Maße wie die Objekte und Menschen wiederum auf mich einwirken und somit mich verändern können. Diese Welt und die Möglichkeit des Wirkens darin wird als gegeben angenommen, ihre Existenz als solche wird nicht hinterfragt, jeglicher Zweifel an ihrem Wirklichkeitscharakter wird ausgeklammert. Dies nennt Schütz die „natürliche Einstellung“ (vgl. ebd. S. 27), mit welcher wir der alltäglichen Lebenswelt begegnen. Brechen wir diese natürliche Einstellung, etwa durch die philosophische Überlegung der grundsätzlichen Konstruiertheit der Welt (wie es etwa weiter oben geschehen ist), so verlassen wir den Bereich der alltäglichen Lebenswelt und betreten die Welt der Gedanken oder der Theorien, die einem anderen Realitätsbezirk angehören. Werden wir währenddessen etwa durch Hunger oder einen Anruf unterbrochen, so kehren

wir wieder in die alltägliche Lebenswelt zurück. Dennoch können die verschiedenen Realitätsbereiche nicht zur Gänze voneinander abgekoppelt werden, sodass wir jeden Tag unzählige davon passieren, in ihnen verweilen und wieder zurückkehren, oder sie miteinander vermischen indem etwa dieser Text, basierend auf Gedanken, auf einer Tastatur mittels Bewegung geschrieben wird. Somit beeinflusst die Welt der Gedanken die alltägliche Lebenswelt, in welcher die Hände über die Tasten fahren und einen Text verfassen, der wiederum der Welt der Wissenschaft angehört.

Statt von ‚sub universes‘ spricht Schütz von „geschlossenen Sinngebieten“ (ebd. S. 49), deren Realitätscharakter nur innerhalb ihrer Grenzen Gültigkeit besitzt und nicht ohne weiteres transferiert werden kann. Jedes Gebiet hat somit seinen eigenen Erlebnis- und Erkenntnisstil, welcher nur durch ein Schockerlebnis von einem zum anderen vermittelt werden kann. Unter solchen Schockerfahrungen versteht Schütz wiederum die oben beschriebene Situation des Hungers, aber insbesondere auch diejenige des Traumes, aus welchem wir erwachen, und der mit dem Eintritt in die alltägliche Lebenswelt seinen inhärenten Modus der Erkenntnis verliert und aus der alltäglichen Lebenswelt heraus wiederum ‚nur‘ als Traum wahrgenommen wird (vgl. ebd. S. 49-50).

Ein weiteres wichtiges Charakteristikum der alltäglichen Lebenswelt stellt die besondere Einstellung des Bewusstseins dar, sodass die ihr inhärente „Bewusstseinsspannung“ (ebd. S. 63) jener der hellen Wachheit entspricht. Der Welt wird eine im Modus der Wachheit befindliche Aufmerksamkeit geschenkt, mit welcher ihr durch Handlungen begegnet wird. Für Schütz ist das planvolle Handeln die oberste Auszeichnung der alltäglichen Lebenswelt und seiner Analyse folgend einzig auf diese beschränkt. „In Handlungen und Verrichtungen, die auf die Umwelt gerichtet sind, ist das Ich am Leben voll interessiert und daher hell wach. Seine Aufmerksamkeit ist auf die Ausführung seiner Vorhaben konzentriert“ (ebd. S. 52). Handeln bedeutet in diesem Zusammenhang das Verfolgen von Plänen, die durch körperliche Bewegungen in der Welt verwirklicht werden. Von Schütz wird diese Art des Handelns „Arbeit“ (ebd. S.24) genannt. Zwar mögen solcherlei Pläne im Bereich der Gedanken entstehen, sie werden aber durch die körperlichen Ausführungen erst real, sodass imaginiertes Handeln, sozusagen die gedankliche Erprobung, wiederum nur in der Welt der Gedanken Sinn macht, jedoch von außen unsichtbar und dementsprechend ‚irreal‘ bleibt. Denken ist für Schütz somit Handeln, das nicht am Verhalten abgelesen werden kann (vgl. Schütz & Luckmann, 1984; S. 21ff.). Damit zusammenhängend wird auch der Begriff der Erfahrung erläutert, unter welchem jene Erlebnisse subsumiert werden, welchen das Ich

Aufmerksamkeit schenkt und in denen es sich engagiert. So wird auch jegliches Verfolgen von Plänen erst durch Erfahrung ermöglicht, indem Erfahrungen mit einem Entwurf versehen werden und dadurch zielgerichtetes und sinnvolles Handeln ermöglicht wird (ebd. S. 13-14). Daraus wird ersichtlich, dass jegliche Erfahrung schlussendlich auf die alltägliche Lebenswelt beschränkt bleibt beziehungsweise nur in dieser gewonnen werden kann, da sie mit Aufmerksamkeit versehenen Erlebnissen entspricht und dementsprechend auch die Bewusstseinsspannung der hellen Wachheit erfordert.

### **2.3.1.2. Die Welt des Traumes**

Die alltägliche Lebenswelt bildet wie wir gesehen haben den obersten Rang der Realität, die eigentliche *Wirklichkeit*, sodass sich ausgehend von diesem Kontinuum für Schütz auf der entgegengesetzten Seite die Welt des Traumes befindet. Diese Welt ist für ihn am ehesten ex negativo aus der alltäglichen Lebenswelt her abzuleiten. Der Traum ist gleichbedeutend mit Schlaf, der wiederum als völlige Abkehr von der alltäglichen Lebenswelt verstanden wird, in welchem jegliche Aufmerksamkeit, jegliches Interesse sowie Wirkmächtigkeit verschwindet (vgl. Schütz & Luckmann, 1979; S. 59). Ist also die Bewusstseinsspannung der hellen Wachheit auf der einen Seite charakterisierend, so ist für die Welt des Traumes das genaue Gegenteil der Fall. In der Welt des Traumes bleibt dem Mensch folglich keine Möglichkeit, in die Außenwelt hinein zu wirken, sodass nur das geträumte Wirken übrig bleibt, welches wiederum „nicht einmal im losen Sinne dieses Begriffes“ (ebd.) verstanden werden kann, da dem Traum jegliche Freiheit fehlt, sodass hier die bereits bekannte Wendung des ‚es träumt mir‘ zum Zuge kommt. Es fehlt für Schütz das willentliche Wirken, welches selbst beim Denken noch aufzufinden wäre, im Traum jedoch völlig abwesend ist. Jegliche Erinnerung an den Traum und die darin ausgeführten Tätigkeiten sowie Verrichtungen sind für Schütz nur unzureichendes ‚Können‘, denn es fehlt ihnen an einer im Voraus getroffenen Planung, sodass es mir eben nur geschieht. Für Schütz ist der Traum gleichbedeutend mit dem Verlust der „Handlungsfähigkeit“ (Schütz & Luckmann, 1984; S.164).

„The life of dream is without purpose and project“ (Schütz, 1945; S.561), es werden keine Pläne verwirklicht, noch irgendeine sinnvolle Handlung ausgeführt, sodass das träumende Ich eben nicht arbeitet oder wirkt (vgl. ebd.). Obschon Schütz im späteren Verlauf seiner Analyse zugibt, dass der Traum streng genommen als „eine *andere* Wirklichkeit als die des



täglichen Lebens“ (Schütz & Luckmann, 1984; S. 165) angesehen werden muss, so täuscht es nicht darüber hinweg, dass für ihn die Welt des Traumes dennoch der alltäglichen Welt alles andere als ebenbürtig gegenübersteht, sondern in der Hierarchie den genauen Gegenpol bildet. Ebenso sind die Erfahrungen in Träumen nur innerhalb des Sinngbietes des Traumes als solche anzusehen, sodass bei der Grenzüberschreitung des Erwachens sowie des Einschlafens „keine gleichartige Erfahrung steht“ (ebd.) und dadurch die beiden Welten völlig voneinander abgeschnitten werden. Wird der Traum in Schützes Logik Inhalt des Denkens, so befindet man sich bereits wieder in der alltäglichen Lebenswelt, von deren Warte aus der Traum einzig wieder zu einem ‚nur‘ verkommt, dessen einziger Inhalt „Erinnerungen an Hinweise und Hinweise auf Erinnerungen“ (ebd. S. 166) darstellt.

Viele dieser Punkte sind den bereits abgehandelten allgemeinen Ausführungen den Traum an sich betreffend bereits sehr nahe, ergeben also keine neuen Einsichten. In vielen Punkten scheint hier also Kongruenz zu bestehen und, abgesehen von einem caveat in Bezug auf die Degradierung dieser Welt, keine weiteren Einsprüche zu erfordern. Jedoch werden die meisten der von Schütz getroffenen Aussagen durch die Einbeziehung des luziden Träumens ins Wanken gebracht, wodurch sich eine völlig neue Betrachtungsweise ergibt, die in letzter Konsequenz zu der Etablierung eines gänzlich andersartigen Realitätsbezirkes führt.

### **2.3.1.3. Die Welt des luziden Traumes**

Das luzide Träumen scheint Schütz Zeit seines Lebens unbekannt gewesen zu sein, birgt es in sich doch das Potential, einen großen Teil der strengen Trennung der von ihm getroffenen Realitäten auszuhebeln. Bilden die Welt des alltäglichen Lebens und die Welt des Traumes ihr jeweiliges Gegenstück in den Schichten der Realitätsbezirke, die wir als Menschen durchwandern können, so vermag das luzide Träumen diese entgegengestellten Welten auf eine eigentümliche Art zu verbinden, was einige interessante Konsequenzen nach sich zieht.

Bleiben wir jedoch zunächst bei jenem Attribut, welches der alltäglichen Lebenswelt ihre Auszeichnung gibt und dem sich auch das luzide Träumen nicht annähern kann – dem der Intersubjektivität. Träumen geschieht alleine, wir teilen unsere Träume nicht, auch dann nicht, wenn wir sie im Zustand der Luzidität erleben. Die Tatsache, dass sich diese intrasubjektive Welt des (luziden) Träumens als quasi intersubjektiv verhält, vermag nicht darüber hinwegzutäuschen, dass die Phantasie der ‚shared dreams‘, also Träume mit

mehreren schlafenden Personen gemeinsam zu erleben, im Bereich der Spekulation liegt.<sup>18</sup> Auf der phänomenologischen Ebene mag es zwar unerheblich sein, ob wir nun in einer intersubjektiven oder einer intrasubjektiven Welt träumen, für die daraus abzuleitenden Implikationen in der Systematik von Schütz wird dieses Prädikat jedoch nach wie vor ausschließlich der alltäglichen Lebenswelt anhaften.

Spätestens jedoch, wenn das zweite wesentliche Attribut der alltäglichen Lebenswelt zum Tragen kommt – die helle Wachheit –, kann Einspruch erhoben werden. Die Bewusstseinsspannung der hellen Wachheit, die bei Schütz als Fundament für alle übrigen Ausführungen bezüglich der alltäglichen Lebenswelt und damit zusammenhängend ex negativo für die Welt des Traumes konstituierend ist, verliert ihr Alleinstellungsmerkmal für die wache Welt. Wenn Schütz davon ausgeht, dass ausschließlich der hell wache Mensch in der Lage ist, Pläne zu verfolgen, zu handeln und zu arbeiten und sich dementsprechend in der alltäglichen Lebenswelt befinden muss (vgl. Schütz, 1945; S. 538), so muss dieser Aspekt verneint werden. Beim luziden Träumen ist es ja gerade das Wachbewusstsein, welches sich im Traum einschaltet (oder über das Einschlafen hinweg erhalten bleibt), was diesen in seiner Erlebnisqualität ausmacht. Damit zusammenhängend wird der Traum bewusst erlebt und eröffnet die Möglichkeit, den Traum insofern zu beeinflussen, dass er für etwaige Vorhaben genutzt werden oder die Traumhandlung zumindest bewusst erlebt werden kann. Somit kann der luzid träumende Mensch sowohl planen, arbeiten, handeln als auch Vorhaben, die in der alltäglichen Lebenswelt gefasst wurden, im Traum verwirklichen. Die Überschreitung zweier abgeschlossener Sinngelände wird ermöglicht, indem etwa Erinnerungen an Vorhaben von einem Bereich in den anderen transferiert werden können. Darüber hinaus werden die ausgeführten Handlungen zumeist auf eine ähnliche Weise erledigt, wie sie in der alltäglichen Lebenswelt ausgeführt werden, durch die Vermittlung des (Traum)-Körpers und seiner Bewegungen. Sehr wohl können gewisse Tätigkeiten in der Welt des Traumes auch durch anderweitige Vermittlungen umgesetzt werden, die in der alltäglichen Welt unmöglich wären, da es sich um andere Gesetzmäßigkeiten handelt, jedoch werden sie zumeist, insbesondere zu Beginn, auf die gewohnte Art ausgeführt (vgl. Waggoner, 2009; S. 31). Damit zusammenhängend wird schließlich der Erfahrungscharakter der Träume maßgeblich verändert. Wenn wir bei der Definition von Schütz bleiben, sind insbesondere die Aufmerksamkeit sowie das Engagement, die einer Tätigkeit geschenkt werden,

---

<sup>18</sup> Obwohl es diesbezüglich immer wieder ambitionierte Versuche gibt, wie etwa Waggoner (2009) aus eigener Erfahrung berichtet. Wissenschaftlich nachgewiesen ist dieses Phänomen jedenfalls nicht und die angesprochenen Versuche sind weit von Phantasien, wie sie etwa in dem Film *Inception* dargestellt werden, entfernt.

ausschlaggebend für deren Erfahrungswert, was in luziden Träumen ebenso ermöglicht wird. Im Zustand des luziden Träumens wird der Traumumgebung sowie den darin ablaufenden oder selbst gesetzten Handlungen und Tätigkeiten ja per definitionem Aufmerksamkeit und Bewusstheit geschenkt, was den luziden Traum in letzter Konsequenz als einen der alltäglichen Lebenswelt gegenüber ebenbürtigen Erfahrungsraum konstituiert.

Daraus ergibt sich nun die Frage, welche Art Erfahrung in luziden Träumen denn möglich wird, was wir als Menschen innerhalb unserer Träume erfahren oder erfahrbar machen können und inwieweit diese die gewohnten alltäglichen Erfahrungen erweitern können.

## **2.4. Die (un-)möglichen Erfahrungen in luziden Träumen**

Das luzide Träumen vermag zwei Zustände zu verbinden: Das wache Bewusstsein mit dem Sein in der Welt des Traumes. Diese Welt erscheint uns gleich wie die wache Welt, was letztendlich zu einer ungeahnten Ausdehnung des gewöhnlichen Erfahrungsraumes führt. Es wird dadurch ermöglicht, dass wir uns in der Welt des Traumes bewegen und diese auf eine prinzipiell unbegrenzte Weise erkunden können. Obschon wir im vorherigen Kapitel gesehen haben, dass sich die Welt des Traumes und die wache Welt phänomenal nicht voneinander scheiden lassen, gibt es dennoch gewisse Eigentümlichkeiten, die nur der Welt des Traumes zuzuschreiben sind.

Im Folgenden sollen die damit zusammenhängenden Möglichkeiten, welche das luzide Träumen eröffnet, in drei Gruppen gegliedert werden: Einerseits die Erweiterung des Handlungsspielraumes durch das Auflösen etwa physikalischer, moralischer oder anderweitiger Grenzen, daneben die Öffnung eines Zuganges zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Unbewussten und dadurch die Möglichkeit zur Selbsterfahrung und schließlich die Erschließung einer spirituellen Erfahrungsdimension.

## 2.4.1. Unmögliche Erfahrungen

Einer der gängigsten Realitychecks, der bereits 1936 von Brown dargelegt wurde, sieht vor, die Frage, in welcher Welt wir uns gerade befinden durch einen Sprung in die Luft zu beantworten. Landen wir nicht mehr oder viel zu langsam auf dem Boden, so müssten wir uns demgemäß in einem Traum befinden<sup>19</sup> Dies impliziert, dass in der Welt des Traumes unter anderem die physikalischen Grundprinzipien nicht gelten und somit der menschliche Bewegungsradius sowie Handlungsspielraum weitaus größer ist als in der wachen Welt. Nicht umsonst sind die am häufigsten gefundenen Berichte von luziden Träumen jene des Fliegens (z.B. LaBerge & Rheingold, 1990; Tholey & Utecht, 2000, Stumbrys et al., 2014). Dadurch ermöglicht die Welt des Traumes Erfahrungen, die ausschließlich dort ihre Verwirklichung finden, die Erfahrung selbst jedoch über den Traum hinweg Gültigkeit besitzt, da schließlich keine Vergleichsgrundlage besteht. Neben den als klassisch zu bezeichnenden Flugerfahrungen gibt es eine Reihe weiterer Betätigungen, die in ähnlicher Weise nur in der Welt des Traumes möglich sind, wie etwa das Gehen durch Wände, das Atmen unter Wasser, das Sprechen mit Tieren oder etwa das Ausüben von Magie (vgl. Stumbrys et al., 2014). All diese Erfahrungsmöglichkeiten können unter dem Gesichtspunkt des Hedonismus subsumiert werden, indem Erfahrungen gesucht oder Betätigungen ausgeführt werden, die der unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung oder einfach der Unterhaltung dienen. Unter Hedonismus oder „having fun“ lassen sich Umfragen zufolge die meisten der Aktivitäten in luziden Träumen zusammenfassen (Schädlich & Erlacher, 2012).

Tholey spricht in diesem Zusammenhang von einem „unreifen, aber durchaus befriedigenden Umgang“ (Tholey & Utecht, 2000; S. 106) mit den Möglichkeiten des luziden Träumens. Diese wertend anmutende Bezeichnung ist insbesondere der Häufung jener Tätigkeiten in den ersten luziden Träumen geschuldet. Daneben sieht Tholey den luziden Traum primär als einen Raum an, in welchem der Zugang zu einer tieferen Auseinandersetzung mit sich selbst ermöglicht wird, die weit über hedonistische Bedürfnisbefriedigung hinausgeht (vgl. ebd. S. 116ff.).

Neben solcherlei Aktivitäten ermöglicht das luzide Träumen auch Erfahrungen, welche sich am ehesten mit Wahrnehmungsexperimenten beschreiben lassen. Tholey berichtet etwa von

---

<sup>19</sup> Auf die Wahrscheinlichkeit, dass jeder noch so ausgeklügelte Realitycheck mitunter auch falsch positiv, sprich den Gesetzmäßigkeiten in der wachen Welt gehorchend, ausgehen kann, soll hier nicht weiter eingegangen werden (vgl. LaBerge & Rheingold, 1990; S. 68)

der Erzeugung eines 360°-Blickes (Tholey, 1991) oder von der Verlangsamung sowie Beschleunigung der Zeit in luziden Träumen (Tholey & Utecht, 2000; S. 265). Es ist der Phantasie des oder der LeserIn überlassen, die Liste an derartigen und ähnlichen Beispielen fortzusetzen.

## 2.4.2. Erfahrungen von an sich Möglichem

Eine weitere Grenze, die im Gegensatz zur wachen Welt im Traum überschritten oder umgangen werden kann, ist jene der Konsequenz des eigenen Handelns. Man könnte diese Grenze auch eine ethische oder moralische nennen, wobei sie nicht zwangsläufig mit dieser zusammenfällt. Dabei handelt es sich streng genommen um Erfahrungen, die so oder so ähnlich sehr wohl in der wachen Welt ausgeführt werden könnten, aufgrund verschiedenster Umstände (etwa moralischer oder selbstwertbezogener Art) jedoch nicht realisiert werden. Neben dem Fliegen ist etwa das aktive Aufsuchen sexueller Kontakte das mit Abstand am häufigsten anzutreffende Thema in luziden Träumen (Stumbrys et al., 2014). Abgesehen von sexuellen Beziehungen erschließt sich eine große Bandbreite an Optionen, wie mit Traumfiguren interagiert werden kann. Die Möglichkeit, sich mit diesen Figuren zu beschäftigen umfasst verschiedenste Aspekte, auch im Zusammenhang mit der hier angestrebten Gliederung der Erfahrungsmöglichkeiten. Denn einerseits ist die Auseinandersetzung mit Traumfiguren per se in der wachen Welt unmöglich, andererseits aber gestalten sich viele Interaktionen, wie etwa Gespräche (abgesehen vom Inhalt) nicht anders, als Gespräche, die mit realen Menschen geführt werden. Je nachdem, in welchem Kontext diese Figuren gesehen werden, ergeben sich verschiedenste Ansätze, sodass sowohl sexuelle Bedürfnisse aber auch aggressive Impulse durch sie befriedigt oder an ihnen ausgelebt werden können (vgl. ebd.). Daneben existiert noch die Möglichkeit, sie einfach als InteraktionspartnerInnen zu betrachten, mit denen interessante, abstruse aber auch klärende Gespräche (siehe weiter unten) geführt werden können.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Das Thema Traumfiguren ist grundsätzlich ein äußerst interessantes Forschungsfeld. So fragte sich Tholey (1985) etwa, ob diese Figuren ein eigenes Bewusstsein beziehungsweise einen eigenen Standpunkt innerhalb der Welt des Traumes haben oder inwieweit sie davon überzeugt sind, eigenständige Personen zu sein. Eine ähnliche Fragestellung verfolgten etwa auch Schmidt et al. (2014). Es ließ sich zeigen, dass diese Figuren einerseits eine große Autonomie aufweisen sowie in vielen Fällen den Eindruck vermitteln, einen eigenen Standpunkt zu haben, sowie die Fähigkeit besitzen, den träumenden Menschen mit dem was sie tun oder sagen zu überraschen, andererseits

Eine andere Form der Erfahrung, die in der wachen Welt ebenso möglich ist, stellt das Gebiet der sportlichen Betätigung dar. Auch hier bieten sich im Sinne der schmerzbezogenen Konsequenzlosigkeit in der Welt des Traumes einige Möglichkeiten an. Bereits Tholey (Tholey & Utecht, 2000; S. 255ff.) vertrat die Ansicht, dass gewisse Bewegungsabläufe im luziden Traum verbessert werden können und es sich somit für sportliches Training, insbesondere feinmotorischer Art, eignet. Neben exemplarischen Beispielen bei Tholey (ebd.) sowie LaBerge (LaBerge & Rheingold, 1997; S. 189) weisen auch Studien in diese Richtung, dass zumindest diejenigen professionellen SportlerInnen, die in der Lage sind, luzide zu träumen, diese auch für das aktive Training nutzen und dadurch tatsächlich performative Verbesserungen erkennbar sind (Erlacher, Stumbrys & Schredl, 2012). Damit zusammenhängend kann das luzide Träumen als eine Art Simulator gesehen werden, in welchem durch die angesprochene Konsequenzlosigkeit gewisse Verhaltensweisen trainiert werden können. Neben den sportlichen Aktivitäten wies Holzinger (1997) darauf hin, dass das Durchspielen verschiedener Situationen, beispielsweise im zwischenmenschlichen Bereich, positive Auswirkungen mit sich bringt. LaBerge (LaBerge & Rheingold, 1990) beschreibt daran anschließend etwa die Möglichkeit, Lampenfieber vorzubeugen, indem die betreffenden Situationen im luziden Traum einfach simuliert werden, was in letzter Konsequenz zu einer Steigerung des eigenen Selbstvertrauens führen kann.

### **2.4.3. Selbsterfahrung**

Da der Begriff Selbsterfahrung zu Missverständnissen führen kann, soll er gleich an dieser Stelle geschärft werden. In diesem Zusammenhang wird darunter verstanden, dass durch den Zugang zu den eigenen Träumen auch der Zugang zu einem ansonsten nur schwer erreichbaren Teil der eigenen Psyche ermöglicht wird – dem Unbewussten. In diesem Sinne kann hier davon ausgegangen werden, dass es sich eben nicht um eine rationale oder reflektierende Annäherung an die Traumhalte und ihre Bedeutung handelt, sondern um ein ganzheitliches Erleben derselben innerhalb eines Traumes.

---

jedoch auch eine Verbindung zu diesem aufweisen. Diese Befunde sprechen somit doch für ein Konzept, welches schon C.G. Jung mit seiner Psychologie der Komplexe oder dem Konzept des Schattens vertrat (vgl. Jung, 2011; S. 446), worin diese Komplexe innerhalb des Unbewussten eine Art Eigenleben entwickeln. Die in diesem Kapitel angesprochene Möglichkeit der Verkörperung innerpsychischer Anteile durch Traumfiguren nimmt eine solche Verbindung auch explizit an.

Bereits aus diesen Worten wird ersichtlich, dass nun ein Bruch stattfindet. Was bei den anfänglichen Definitionsversuchen des Traumes noch als hinderlich wahrgenommen wurde, wird nun in den Fokus gerückt, nämlich die Berücksichtigung von Traumtheorien. Jedwede Behauptung, dass der Traum etwas bedeutet, dass die Objekte, Figuren oder Handlungen, die in Träumen erlebt werden, einen Sinn besitzen, geht damit einher, eine Richtung einzuschlagen und auf ein theoretisches Konstrukt zurückzugreifen. Da es im Bereich der Traumtheorien jedoch eine große Tradition gibt, insbesondere im psychoanalytischen beziehungsweise tiefenpsychologischen Denken, scheint es nicht verfehlt, dieser Tradition durch die nachfolgenden Überlegungen im Zusammenhang mit dem luziden Träumen gerecht zu werden.

#### **2.4.3.1. Der Traum spricht eine Sprache**

Für die tiefenpsychologische Betrachtung ist die der Traum grundsätzlich ein sinnhaftes Geschehen. Ausgehend von Freud (2007) wird postuliert, dass jedwedem Traumbild (Objekt, Handlung, Szene, aber auch den damit zusammenhängenden Affekten) eine Bedeutung beizumessen ist, die sich in symbolisierter Form darstellt. Ebenso war Freud davon überzeugt, dass durch die Träume die „Via Regia zur Kenntnis des Unbewußten im Seelenleben“ (ebd. S. 595; im Original kursiv) beschriftet werden kann, sodass für den träumenden Menschen Einblicke in ansonsten unzugängliche Bereiche seiner Psyche ermöglicht werden. Der Traum wird also als eine verschlüsselte Botschaft betrachtet, deren Verständnis nicht ohne weiteres möglich ist, was dazu führt, dass der Traum in der Regel als sinnloses und wirres Gebilde wahrgenommen wird, jedoch mit der richtigen Technik dechiffriert werden kann (vgl. ebd. S. 110-115). Einigkeit herrscht also darüber, dass die Sprache des Traumes eine symbolische Sprache darstellt, die wir, um mit den Worten Fromms zu sprechen, nicht mehr verstehen, da wir deren Wesen vergessen haben (Fromm, 2012; S. 14). Die symbolische Sprache des Traumes ist ebenso die Sprache des Unbewussten, sodass etwa Jung den Traum als „eine spontane Selbstdarstellung der aktuellen Lage des Unbewußten in symbolischer Ausdrucksform.“ (Jung, 2010; S. 115; im Original kursiv) ansieht.

Die Psyche besteht im tiefenpsychologischen Denken nicht nur aus dem Teil, der uns bewusst in Form von Eindrücken, Erinnerung, Emotionen etc. zugänglich ist, sondern im

Wesentlichen aus einem unbewussten Anteil, aus dem das Bewusste wie die Spitze eines Eisberges hervorragt. Der größere Teil des Unbewussten bleibt uns im Allgemeinen verborgen (vgl. etwa Freud, 2011). Vereinfacht ausgedrückt liegen im Unbewussten sowohl Anteile und Regungen, die wir nicht mit unseren moralischen, ethischen oder gesellschaftlichen Anschauungen vereinbaren können, im Sinne von klassisch Verdrängtem (vgl. hierzu Freud, 2011), aber auch im Gegenteil kompensatorische Elemente, die vernachlässigte oder übergangene Potentiale und Möglichkeiten aufzeigen können (vgl. hierzu insbesondere Jung 2010; 1976; 1977). Sind wir in der Lage, unsere Träume zu verstehen, so ermöglicht dieses Verstehen zeitgleich ein größeres Verständnis uns selbst gegenüber, über das, was in uns vorgeht oder vorhanden ist, ohne dass wir davon wissen. Das Erlernen der symbolischen Sprache ist jedoch ein aufwendiger und mühsamer Prozess. „Leider sind Träume schwer zu verstehen“ beklagt etwa Jung (2012; S. 39) und ihre Deutung bedarf einiger Voraussetzungen, was in analytischer Manier oftmals mit langjähriger Erfahrung im Umgang mit Träumen gleichgesetzt wird. Die meisten Menschen haben eben keinen Zugang zu der Bedeutung jener Symbole, derer sich der Traum bedient, und erst die verschiedenen Techniken in einem professionellen Setting erlauben eine Annäherung an diese. Obschon Autoren wie Freud (Freud 2007; S.351ff.), aber insbesondere Jung (Jung, 2010), davon ausgehen, dass gewisse Symbole universellen Charakter haben, ist es grundsätzlich ein Mythos davon auszugehen, dass es eine Art Katalog für die Bedeutungen der Träume geben kann, auch wenn populäre Traumdeutungsbücher derartiges immer wieder suggerieren.

Die etwas paradox anmutende Situation der Traumdeutung gestaltet sich in der Regel als ein Übersetzungsversuch einer Sprache, die zwar von einem selbst formuliert, aber nicht verstanden wird, und somit durch ein Gegenüber, zumeist in Form eines oder einer erfahrenen Therapeuten oder Therapeutin, interpretiert und anhand des Kontextes und der jeweils zur Verfügung stehenden Informationen erst verständlich gemacht wird.

#### **2.4.3.2. Traumdeutung im Traum**

Völlig anders gestaltet sich eine solche Situation jedoch in einem luziden Traum. Die grundsätzliche Freiheit, die in diesem Zustand erlangt wird, kann neben der Beeinflussung des Traumgeschehens im Sinne des Aufsuchens hedonistischer Beschäftigungen auch dazu



genutzt werden, sich dem Sinn oder der Bedeutung des Traumes selbst anzunähern. Dieser Aspekt wird von Tholey in seiner Definition des Klartraums etwa unter der Klarheit darüber, was der Traum symbolisiert (Tholey & Utecht, 2000; S. 119), verstanden. Ebenso versteht er in diesem Zusammenhang den reifen Umgang mit Traumsituationen, sodass man sich auch unangenehmen Begegnungen oder Situationen stellt, anstatt sie durch eine Flucht durch Fliegen oder andere angenehme Tätigkeiten zu umgehen (vgl. ebd. 116ff.). Wenn wir die Prämisse der tiefenpsychologischen Tradition akzeptieren, so sehen wir uns in jedem Traum einer Fülle von Symbolen gegenüber, die in Form von Geschehnissen, Figuren oder Objekten erscheinen und somit die Traumumgebung bilden. In all diesen Symbolen steckt eine Bedeutung, der sich in einem luziden Traum unmittelbar angenähert werden kann, etwa in Form eines einfachen Gesprächs. Tholey entwirft in diesem Zusammenhang ein Handlungsschema, durch welches beispielsweise ein fruchtbarer Umgang mit Traumfiguren etabliert werden kann, sodass sich durch einen Dialog etwaige Erkenntnisse gewinnen lassen (ebd. S. 116). Ein Beispiel mag hier mehr Klarheit bringen. Für Tholey bilden Traumfiguren beispielsweise Repräsentationen gewisser Persönlichkeitsanteile, sodass eine aggressiv auftretende Traumfigur einen solchen Aspekt verkörpern kann, der gegenwärtig unterdrückt wird. Begegnet man dieser Figur nun auf eine reife Weise und beginnt einen Dialog mit ihr, anstatt sie zu töten oder vor ihr zu fliehen, kann sich der durch sie verdeutlichte Konflikt in diesem Gespräch offenbaren und im besten Falle einen Prozess in Gang setzen, um diesen Konflikt zu lösen (vgl. ebd.; S. 118). Mit anderen Worten kann dieser Prozess auch als Integration oder Reintegration (vgl. ebd. S. 120; LaBerge & Rheingold, 1990; S. 254) bezeichnet werden, die durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Anteilen erreicht werden kann. Aber nicht nur bei Tholey, auch in den Konzepten Jungs spielt die Integration solcher Persönlichkeitsanteile, von ihm unter dem Begriff des Schattens<sup>21</sup> zusammengefasst, eine außerordentlich große Rolle im therapeutischen Prozess (Jung, 2011; S. 446; 1976, S. 29ff.).

Holzinger vertritt in diesem Kontext dezidiert die Ansicht, dass luzides Träumen durchaus in den therapeutischen Kontext aufgenommen werden kann (Holzinger, 1997; S. 116), wobei diesbezüglich insbesondere bei der Bewältigung von Alpträumen Erfolge zu verzeichnen sind (Spoomaker, van den Bout & Meijer, 2003). Die dabei verwendeten Techniken stehen allesamt unter der Prämisse der bereits oben beschriebenen Auseinandersetzung mit der

---

<sup>21</sup> Der Schatten wird in der Psychologie Jungs quasi als Negativ zur bewussten Anschauungsweise der eigenen Person angesehen, also jene Eigenschaften und Strebungen, die man als sich selbst nicht zugehörig empfindet, verpönt und nicht anerkennt (vgl. hierzu Jung, 2011; S. 446).

bedrohlichen Situation in den Träumen (beispielsweise die Konfrontation bei Verfolgungsträumen) in Form eines Dialoges oder der Auflösung derselben durch im Vorfeld erarbeitete positive Ausgänge.

Mögen derlei Beispiele auch nicht im Mindesten die Gesamtheit an Möglichkeiten darstellen, so kann durch sie jedoch eine gewisse Tendenz gesehen werden, welche das luzide Träumen ermöglicht; eine Art therapeutische Selbsterfahrung, die durch oder in einem selbst ermöglicht wird. Diese Selbsterfahrung hat demnach nicht nur Effekte in der Welt des Traumes selbst, sondern kann letztlich dazu beitragen, innerpsychische Konflikte zu lösen oder sie überhaupt erst bewusst zu machen sowie in weiterer Folge die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Wie wir noch sehen werden, ist eine solche Auseinandersetzung zwar nicht ohne weiteres möglich, sondern braucht eine gewisse Expertise beziehungsweise Übung mit dem Zustand des luziden Träumens, aber ihre prinzipielle Möglichkeit stellt wohl eines der größten Potentiale dar.

#### **2.4.4. Die Erschließung einer spirituellen Erfahrungsdimension**

Es wurde bereits erwähnt, dass das luzide Träumen im fernöstlichen Kulturkreis eine weitaus länger zurückreichende Geschichte aufweist. Die Wurzeln lassen sich tief in spirituelle Praktiken hinein verfolgen, deren bekannteste Form das aus einer tibetanischen Tradition des Buddhismus stammende Traum-Yoga darstellt (vgl. Holzinger, 2009). Dabei wird versucht, das durch Meditation zu erreichende, beobachtende Bewusstsein über den Schlaf hinweg beizubehalten, womit zweierlei Ziele verfolgt werden. Einerseits dient es als Übung, die grundsätzliche Wesensgleichheit von Traum und wacher Welt zu erfahren, sodass beides letztendlich dieselben Illusionen darstellt (vgl. LaBerge & Rheingold, 1990; S.288; van Quekelberghe, 2005; S. 379). Andererseits soll der Prozess des Sterbens und der Übergang zum Tod bewusst erlebt werden (vgl. Holzinger, 2009). Hierbei wird das luzide Träumen als eine Art Vehikel verwendet, um damit ‚höhere Bewusstseinsstufen‘ zu erreichen. Doch auch abseits dezidiert spiritueller Traditionen scheint das luzide Träumen bei vielen Menschen ähnliche Zustände zu ermöglichen. So berichten immerhin einige wenige luzide TräumerInnen, dass sie in ihren luziden Träumen spirituelle oder mystische Erfahrungen gemacht haben bis hin zum Treffen mit Gott (Stumbrys et al., 2014). Berichte über die Veränderung des Bewusstseins innerhalb eines luziden Traumes sind zahlreich und werden

der Literatur zufolge auch sehr ähnlich erlebt. Darüber hinaus wird auch in der Forschung immer wieder eine Verbindung zwischen Meditation und luzidem Träumen eingeräumt. Diese Verbindung reicht von dem angenommenen Zusammenhang zwischen meditativer Praxis und Häufigkeit luzider Träume (Schredl & Erlacher, 2004) bis hin zu neurologischen Gemeinsamkeiten zwischen meditativem und luzidem Zustand (Hunt, 1991).

In beinahe jedem Buch, das sich dem luziden Träumen widmet, wird auf die Möglichkeit dieser Bewusstseinsveränderung eingegangen, sodass dem luziden Träumen per se bereits eine Nähe zu spirituellen Erfahrungsmöglichkeiten zu attestieren wäre. Dies jedoch nicht nur aufgrund der fernöstlichen Praktiken, sondern auch aufgrund der Möglichkeit, in diese Zustände unverhofft ‚hineinzustolpern‘. So finden sich etwa bei LaBerge (LaBerge & Rheingold, 1990; S. 282) Erfahrungsberichte, in welchen sich die luziden TräumerInnen in einer unendlichen Leere (*Void*) als Bewusstseinspunkt wiederfinden. Ebenso lassen sich derartige Bewusstseinszustände von geübten luziden TräumerInnen auch aufsuchen, wie etwa von Gillespie (1986) beschrieben. Durch das Schließen der Augen (im luziden Traum) falle zuerst die äußere Wahrnehmung ab, wodurch die Aufmerksamkeit mehr und mehr auf das eigene Bewusstsein gerichtet wird, bis sich sowohl der Traumkörper als auch schließlich jegliche Traumobjekte auflösen. Es würde sich ein Zustand des puren Bewusstseins einstellen, der schließlich in einem hellen, allumfassenden Licht enden würde, was wiederum als ein Gefühl von Glückseligkeit, der Auflösung des eigenen Ichs und der Verbundenheit mit Gott oder dem Universum beschrieben wird (vgl. ebd.). Derartige Schilderungen finden sich auch bei Waggoner (2009), dort heißt es etwa: „Beyond the symbols, beyond the figures, beyond all appearances, beyond the dream, lies a realm of pure awareness“ (ebd., S. 256).

Das Erreichen eines solchen Bewusstseinszustandes ist in vielen spirituellen Praktiken das deklarierte Ziel: Das zu erfahren, was gleichsam hinter dem Bewusstsein liegt, dasjenige, was wahrnimmt, das innere Selbst (vgl. Salvesen, 2003; S. 218ff.). Diese Erfahrungen, ob sie nun tatsächlich bewusst, sprich gewollt herbeigeführt werden, oder ob luzide TräumerInnen in sie hineinstolpern, können als spirituelle oder mystische Erfahrungen gesehen werden, wie sie etwa bei van Quekelberghe (2005) beschrieben werden. Dort werden die verschiedenen Bewusstseinszustände als Pyramide dargestellt, welche vom Fundament des Alltagsbewusstseins, über ein spirituelles Bewusstsein, ein Einheitsbewusstsein bis hin zum non dualen, absoluten Bewusstsein reicht (vgl. ebd. S.114). Diesen Bewusstseinsstufen werden gewisse Eigenschaften oder Beschreibungen zugeordnet, deren Gemeinsamkeiten mit den Erfahrungen luzider TräumerInnen wiederum überaus groß sind. Etwa wird das

spirituelle Bewusstsein insbesondere mit der Auflösung des eigenen Ichbewusstseins (oder dessen Grenzerweiterung) assoziiert, wohingegen das Einheitsbewusstsein mit Gefühlen von allumfassender Liebe, Mitgefühl oder Stille sowie einem unendlichen, hellen Licht beschrieben wird (ebd.). Man könnte also annehmen, dass das luzide Träumen eine Form von Schlüssel darstellen kann, mit welchem sich solchen spirituellen Erfahrungen angenähert werden kann – wobei dies, wie Gillespie (1986) bemerkt, nicht bedeutet, dass luzides Träumen per se bereits eine spirituelle Erfahrung ist.

Betrachtet man die hier (nur sehr beispielhaft) beschriebenen Erfahrungsmöglichkeiten, wird ersichtlich, dass das luzide Träumen für sich genommen nichts weiter ist, als ein Raum oder ein Rahmen, der gefüllt werden kann. Die Möglichkeiten selbst sind vielfältig, doch obliegt es jedem oder jeder luziden TräumerIn selbst, diesen Raum auch tatsächlich zu füllen. Ob sich also die Erfahrung des luziden Träumens im Gehen durch Wände erschöpft oder die Auflösung des eigenen Ichs angestrebt wird, bleibt jedem selbst überlassen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass alle hier beschriebenen Möglichkeiten nebeneinander existieren und alle ähnlich leicht zugänglich sind. Wie im nächsten Kapitel erläutert wird, braucht es auch für das luzide Träumen Geduld, Training und Erfahrung.

## **2.5. Entwicklung in luziden Träumen**

Bisher wurde dargelegt, was für Erfahrungen in luziden Träumen ermöglicht werden und dass sich dabei eine Unterscheidung zwischen einem reifen sowie unreifen Umgang mit denselben festmachen lässt (Tholey & Utecht, 2000; S. 106). Des Weiteren wurde gezeigt, dass bei einigen Punkten oder Aktivitäten eine gewisse Art von Expertise vonnöten ist. Diese Expertise oder leger ausgedrückt – dieses ‚know how‘ – setzt wiederum eine gewisse Erfahrung im Umgang mit luziden Träumen voraus. Es besteht somit ein Unterschied zwischen vereinzelt auftretenden spontanen luziden Träumen und solchen, die mehr oder weniger regelmäßig auftreten oder bewusst herbeigeführt werden. Diese Unterschiede betreffen in erster Linie eine Vertrautheit mit dem luziden Zustand, der in sich kein statischer ist, sondern eher als dynamisch verstanden werden kann. Darunter wird etwa die bereits in Kapitel 1.2. erwähnte Variabilität verschiedener Facetten von Luzidität verstanden (vgl. Voss et al., 2013).

Robert Waggoner beschreibt das luzide Träumen als eine Art Reise, welche einen durch verschiedenste Stationen und, wenn man nicht an den Stationen verweilt oder hängen bleibt, schließlich zu einem spirituellen Zentrum, dem eigenen Selbst, führt (vgl. Waggoner, 2009; S. 97ff.). Es bedarf jedoch einer konstanten Auseinandersetzung damit, die weiter als das bereits bekannte ‚having fun‘ reicht. Daneben vertritt er die Auffassung, dass sich bei regelmäßigen luziden Träumen bestimmte Entwicklungsstufen verfolgen lassen, die jeweils andere Schwerpunkte aufweisen und deren Durchlaufen von einem unreifen zu einem reifen Umgang mit den Erlebnissen führt (vgl. ebd.). Die grundsätzliche Unbegrenztheit der verschiedenen Aktivitäten wird von Waggoner bezüglich der postulierten Entwicklung sehr ambivalent gesehen, sodass sich darin einerseits enorme Chancen, andererseits ebenso große Hemmnisse identifizieren lassen:

Consciously aware in the dream state, you can do or experience virtually anything. This is the great blessing and curse of lucid dreaming (...) many lucid dreamers become lost in the psyche's apparent abundance and freedom of experience or get snagged by habitual pleasures, which they return to again and again. (Waggoner, 2009; S. 99)

Diese von Waggoner angesprochenen ‚habituellen Vergnügungen‘ wurden bereits beschrieben und machen den Studien zufolge den Großteil der Beschäftigungen luzider TräumerInnen aus (vgl. Schädlich & Erlacher, 2012; Strumbrys et al., 2014). Obschon diese angenehmen Betätigungen als Hindernisse fungieren können, sollen diesbezüglich weder deren grundsätzliche Verwerflichkeit noch anderweitige moralische Verurteilungen angestrengt werden. Im Gegenteil werden selbst die erfahrensten luziden TräumerInnen immer wieder derart hedonistische Erfahrungen aufsuchen. Allerdings werden diese Vergnüglichkeiten dann zu einem Hindernis, wenn jegliche andere Möglichkeit dadurch verhindert wird und somit keine Veränderung stattfinden kann. Somit wird auch hier ein Wille verlangt, sich dem luziden Träumen über das Angenehme hinweg zu nähern, sodass sich erst dadurch die angesprochene Entwicklung entfalten kann.

Insgesamt gibt es laut Waggoner fünf aufeinander folgende Entwicklungsstufen, die im Umgang mit luziden Träumen unterschieden werden können, wobei es sich dabei weniger um streng voneinander separierte Niveaus handelt, sondern eher um sich überlappende, ineinander übergehende Verläufe, deren Themenbereiche auch über die Grenzen hinaus

Aktualität behalten können, „[l]ike Piaget’s stages of cognitive development“ (ebd. S. 101). Zusammenfassend können diese Stufen folgendermaßen skizziert werden:

- I. Zu Beginn liegt der Fokus auf der Luzidität selbst. Es geht also vorwiegend darum, diesen Zustand zu halten, den Ablenkungen und Wirren des Traumes auszuweichen<sup>22</sup>. Waggoner identifiziert hier vor allem das Ziel, freudige Erlebnisse zu evozieren und unangenehme Erlebnisse zu vermeiden. Auch sind die Erlebnisse selbst von recht kurzer Dauer, da die Beibehaltung der Luzidität noch schwer fällt (ebd. S. 102).
- II. Schafft man es, länger luzid zu bleiben, beginnt eine neue Stufe, die vermehrt die Interaktion mit der Welt des Traumes zum Inhalt hat. Es beginnen Versuche, mit den Objekten oder Figuren zu interagieren, sie zu verändern und zu manipulieren. Derartige Vorhaben sind jedoch noch schwer auszuführen. Es geht hauptsächlich um die sensorische Interaktion, also Berühren, Sprechen oder ähnliche Aktivitäten (ebd. S. 102-103).
- III. Die Fähigkeit der Manipulation und der Beeinflussung wächst, der Traum kann mitunter willentlich in Richtungen gelenkt werden und es wird mehr experimentiert. Waggoner meint, dass in dieser Stufe etwaige Machtgefühle ob der eigenen Fähigkeiten auftreten, Dinge willkürlich zerstört oder geschaffen werden. Es werden aber auch mehr Grenzen ersichtlich, wie etwa das Auftreten sogenannter „independent agents“ (ebd. S. 103). Dies sind Figuren im Traum, die

---

<sup>22</sup> Um diesen Umstand vielleicht aus persönlicher Erfahrung zu erhellen, sei hier ein kurzes Beispiel angeführt, das ich selbst erlebt habe: In einer Traumszene merke ich, dass alles um mich herum seltsam erscheint und versuche, um zu überprüfen, ob es sich um einen Traum handelt, meine Hand durch die andere zu stecken. Tatsächlich ist dieser Versuch erfolgreich und ich ver falle in eine Euphorie, dass ich es geschafft habe, luzid zu werden. Ich befinde mich auf einem Weg, links und rechts sind Bäume und etwas weiter vorne befindet sich ein großer Busch, davor eine seltsame, unbeteiligte Frau, die ich auch sofort anspreche und von ihr verlange, dass sie mir hilft, den Zustand, den ich habe, zu halten. Ich bin überaus hektisch, da ich nicht sofort aufwachen oder wieder in den Traum zurückgerissen werden möchte. Ich bleibe innerhalb des Traumes und aus dem großen Busch fliegt plötzlich ein Schwarm Wespen auf mich zu. Ich fürchte mich vor diesen Tieren, die immer näher kommen und weiß nicht, was ich jetzt tun soll. Es überfällt mich Wut, dass ich in meinem eigenen Traum von Wespen attackiert werde und mich vor ihnen fürchte, weiß aber nicht, wie ich gegen sie ankomme. Ich versuche die Augen zu schließen und sie anschließend wieder zu öffnen, stelle mir dabei vor, dass ich mir die Wespen weg wünsche. Dieser Versuch entpuppt sich als mäßig erfolgreich, es sind zwar weniger von den Tieren vorhanden, aber einige surren noch immer herum. Das Interessante an dieser Szene war der Umstand, dass sobald die Wespen ins Spiel gekommen waren, nur noch sie meine Aufmerksamkeit an sich banden. Obschon ich um den Traum wusste, konnte ich sie nicht ignorieren, da die Angst vor ihnen zu stark war. Dies ist ein recht hübsches Beispiel dafür, wie der Traum zum Teil die perfidesten Mittel nutzt, um die erreichte Luzidität wieder aufzubrechen, einen quasi wieder einfängt und in seinen Fluss zwingt.

sich der willentlichen Kontrolle entziehen. Solcherlei Begebenheiten lösen Angst und Bedenken aus (ebd. S. 103).

- IV. Wenn man so weit fortgeschritten ist, um zu erkennen oder zu erfahren, dass es selbst in luziden Träumen Dinge gibt, die sich der willentlichen Kontrolle entziehen, wenn man mehr und mehr mit unabhängigen Figuren oder Begebenheiten konfrontiert wird, beginnt laut Waggoner die vierte Stufe. Er spricht dabei von der Erkenntnis, dass es hinter dem Traum noch ein eigentlicheres, tieferes Element gibt, und identifiziert es als das Unbewusste, beziehungsweise nennt es „aware unconscious“ (ebd. S. 104), also das ‚bewusste Unbewusste‘, welches durch den luziden Traum erfahren werden kann (ebd. S.104).
- V. Die fünfte und letzte Stufe ist nach Waggoner auf das pure Bewusstsein ausgelegt, das erfahrbar wird, wenn man hinter den Traum gelangt. Das bereits zuvor beschriebene ‚bewusste Unbewusste‘ wird sozusagen willentlich aufgesucht. Die Beschreibung beinhaltet allerdings sehr kryptische Schilderungen, die nur schwer beschreibbar sind. Er spricht von einer „self-less experience or awareness characterized by light“ (ebd. S. 105). Diese Stufe würde außerhalb jeglicher Kontrolle des Träumers oder der Träumerin liegen und hat in sich viele Gemeinsamkeiten zu den weiter oben ausgeführten spirituellen oder mystisch zu nennenden Erfahrungen.

Ruft man sich die abgehandelten Erfahrungsmöglichkeiten des luziden Träumens ins Gedächtnis, merkt man schnell, dass sich diese Entwicklungsstufen auch anhand dieser Linie aufzeigen lassen: Von den anfänglichen Versuchen, die Luzidität selbst zu halten, über das Aufsuchen hedonistischer Aktivitäten und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Unbewussten hin zu spirituell zu nennenden Erfahrungen. Angesichts dieses Stufenkonzeptes wäre es also verfehlt zu glauben, luzides Träumen sei äquivalent mit der verbreiteten Auffassung, es handle sich dabei ‚nur‘ um die Fähigkeit, den Traum zu kontrollieren. Eher lässt sich luzides Träumen wie angeführt als Zustand beschreiben, der Möglichkeiten eröffnet, und es somit an den luziden TräumerInnen selbst liegt, was sie aus diesen Möglichkeiten machen.

### **3. Methodik**

In diesem Teil wird auf die verwendete Methode des narrativen Interviews nach Fritz Schütze eingegangen. Um diese besondere Art der Datengewinnung nachzuvollziehen, werden im Folgenden sowohl der Entwicklungshintergrund des Verfahrens als auch die zugrundeliegenden Annahmen sowie die eigentliche Durchführung des narrativen Interviews dargelegt. Ferner wird die Narrationsanalyse für die Auswertung der ermittelten Daten erläutert.

#### **3.1. Autobiographisches Erzählen**

Die Bearbeitung meiner Fragestellungen stützt sich auf die Analyse von Erzählungen selbsterlebter – sprich autobiographischer – Erfahrungen. Dies stellt den Ausgangspunkt jeglicher weiteren Auseinandersetzung dar. Dieses autobiographische Erzählen wird in Anlehnung an Linde (1993) definiert „als das Erzählen von Selbsterlebtem, das über die Erzählsituation hinaus biografische Bedeutung hat und in dem die erzählende Person etwas für sie Bedeutsames im Hinblick auf sich selbst, ihre Erfahrung und ihre Weltsicht ausdrückt“ (Lucius-Hoene & Deppermann, 2002; S. 20). Trotz der scheinbaren Trivialität und Allgegenwärtigkeit des Erzählens beinhaltet diese Form der Kommunikation weit mehr als nur die bloße Wiedergabe objektiver Ereignisse. Viel mehr zeigt sich darin die Art und Weise, wie wir unsere Welt wahrnehmen und uns darin positionieren. Es spiegelt somit in gewisser Weise auch die Art unserer eigenen Erfahrung wieder (vgl. ebd. S. 21). Schütze (1978) meint in diesem Zusammenhang: „Erzählungen eigenerlebter Erfahrungen sind diejenigen vom thematisch interessierenden faktischen Handeln abgehobenen sprachlichen Texte, die diesem am nächsten stehen und die Orientierungsstrukturen des faktischen Handelns auch unter der Perspektive der Erfahrungsrekapitulation in beträchtlichem Maße rekonstruieren“ (ebd. S. 1). Damit wird eine Annahme postuliert, die auch unter dem Begriff der ‚Homologithese‘ verbreitet ist, welche eine annähernde Homologie – Übereinstimmung – zwischen dem subjektiv tatsächlich Erlebten und der erzählerischen Wiedergabe des Erlebten annimmt (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 93). Somit ist das Erzählen eine Art Rekapitulation des subjektiven Erlebens eines Ereignisses



und gleichzeitig veranschaulicht es, wie dieses Ereignis in die eigene Biographie eingebettet wurde. Für die Generierung solcher Daten findet vor Allem das narrative Interview und für dessen Auswertung die daran angelehnte Narrationsanalyse Anwendung, wie es auch in der vorliegenden Arbeit der Fall ist.

## **3.2. Das narrative Interview**

### **3.2.1. Entwicklungshintergrund**

Die Entstehungsgeschichte des narrativen Interviews von Fritz Schütze ist vor allem im symbolischen Interaktionismus, einer aus den USA stammenden soziologischen Theorie, verortet. Die diesem theoretischen Gebäude zugrundeliegende Annahme ist, dass die soziale Wirklichkeit stets ein Produkt der Interaktion, der Kommunikation einzelner Individuen darstellt und dementsprechend kein losgelöstes Außen existiert (Küsters, 2009; S. 18; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 92). Przyborski und Wohlrab-Sahr (2010) sprechen in diesem Zusammenhang von den „Basisregeln der Kommunikation, deren Wirksamkeit als konstitutive Voraussetzung von Gesellschaft angesehen wurde(n)“ (ebd. S. 92). Dieser Ansatz, dass die Verständigung zwischen Individuen und die Referenzen auf die transphänomenale Welt immer nur ein Übereinkommen mittels der Sprache ist (Maturana & Varela, 2012; S. 253) wurde in Kapitel 2.2 bereits angesprochen. Dies bedeutet in weiterer Folge, dass die die Gesellschaft konstituierenden Kommunikationsprozesse, wie der Name bereits impliziert, prozesshaft sind, somit nicht statisch verortbar, sondern stets in Wandlung begriffen sind. Für das einzelne Individuum hat dies zur Folge, dass von ihm eine ständige Verstehens- sowie Verständigungsleistung gefordert wird (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 92). Diese Annahmen bilden allerdings nicht nur das Fundament für das narrative Interview, sondern für die qualitative Sozialforschung ganz allgemein. Hier wird also jener Umstand beschrieben, den Schütz als die alltägliche Lebenswelt beschrieb, in welche wir hineingeboren werden, die immer schon von Generationen vor uns gedeutet wurde, aber auch fortlaufend von uns und anderen gedeutet wird, wir somit immer in einen solchen Prozess eingebunden sind (vgl. Schütz & Luckmann, 1979; S. 29). In den 1970er Jahren war es vor allem die Arbeitsgruppe Bielefelder Soziologen, die sich mit diesen Strömungen auseinandersetzten, unter ihnen auch Fritz Schütze (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010).

Schütze ging bezüglich der genannten Basisregeln der Kommunikation von drei Annahmen aus, welche die interaktiven Kommunikationsprozesse strukturieren: der *Reziprozitätskonstitution*, wodurch eine wechselseitige Bezogenheit hergestellt werden kann, der *Einheitskonstitution*, durch welche sich sowohl soziale Einheiten als auch Selbstidentitäten konstituieren, sowie der *Handlungsfigurkonstitution*, worunter die innere Ordnung von Aktivitätsstadien verstanden wird, wie etwa eine zeitlich-kausale Binnenabfolge und Zielgerichtetheit von Handlungsfiguren (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 93).

Schütze entwickelte das narrative Interview im Hinblick auf Interaktionsfeldstudien, wobei er sich besonders der Auseinandersetzung mit kommunalen Machtstrukturen in der Gemeindepolitik widmete (Schütze, 1978). Sein Interesse galt hierbei hauptsächlich der Untersuchung des Prozesses einer Gemeindegemeinschaft und wie sich dieser Prozess bei den handelnden politischen Akteuren nachvollziehen lässt (ebd.). Aufgrund der Tatsache, dass es sich um politische Akteure handelte, war es naheliegend, dass ein Verfahren benötigt wurde, welches die von PolitikerInnen gewohnten strategischen Sprachroutinen durchbrechen konnte, sodass das Erzählte möglichst nahe an der Art des Erlebens selbst ansetzt, um dadurch die oftmals vorgefertigten beschönigenden oder verschleiernenden Erzählschablonen untergraben zu können (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 93ff). Schütze spricht bezüglich dieser Untersuchung etwa davon, dass die eigenen Interessensverwicklungen der Informanten sich im narrativen Gehalt des Erzählten zeigen können, sodass etwa das plötzliche Absinken der Detaillierung in einer Erzählung auf eine derartige zu verschleiernde Verwicklung schließen lässt (Schütze, 1978; S. 5).

### **3.2.2. Annahmen, Grundlagen & Anwendungsbereiche**

Neben den angeschnittenen Grundlagen aus dem symbolischen Interaktionismus beruht das narrative Interview noch auf einer Reihe weiterer Implikationen. Die möglichst nahe am Erleben stattfindende Rekapitulation eigenerlebter Erfahrung lässt sich nach Schütze am ehesten mit einer sogenannten Stegreiferzählung evozieren. Diese soll insbesondere gewährleisten, dass die InformantInnen möglichst unvorbereitet ihre Geschichte erzählen, ohne auf etwaige vorgefertigte Erzählfolien zurückgreifen zu können (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 97). Denkt man an die Interaktionsfeldstudien Schützes zurück, scheint diese Herangehensweise nachvollziehbar. Die Stegreiferzählung braucht für ihre

Entfaltung naturgemäß ein Gegenüber, welches die zu erzählende Geschichte noch nicht kennt. Nur in einer solchen Konstellation kommen die nach Schütze formulierten Zugzwänge des Erzählens zur Geltung. Unter diesen versteht er die grundlegenden Charakteristika, welche das Wesen der Erzählung ausmachen. Darunter fallen die folgenden Annahmen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 93-94):

Der *Detaillierungszwang*, demzufolge all jene Informationen, welche für das Verstehen der gerade erzählten Geschichte notwendig sind, von der erzählenden Person auch angeführt werden. Fehlen gewisse Hintergrundinformationen bezüglich des Gesagten, kann die Geschichte vom Gegenüber nicht verstanden werden (ebd.).

Unter dem *Gestaltschließungszwang* wird die Tendenz verstanden, eine einmal angebrochene Erzählung auch zu Ende zu bringen, sodass etwa nach Unterbrechungen wieder an das Vorherige angeschlossen wird. Somit soll eine Geschichte einen Anfang, ein Dazwischen aber auch ein Ende haben – also eine Gestalt (ebd.).

Schließlich kann ein erzähltes Ereignis nicht ebenso lange andauern, wie das erlebte Ereignis selbst, was insbesondere bei einem biographischen Interview einleuchtet. Hierbei wird der *Relevanzfestlegungs- und Kondensierungszwang* sichtbar, sodass aus der Unsumme der gemachten Erfahrungen stets eine Auswahl getroffen wird und diese Auswahl auch auf eine erträgliche Länge gebracht werden muss, ohne allerdings das Wesentliche auszulassen (ebd.).

Aus diesen Zugzwängen lässt sich die eingangs vorgebrachte Homologiesthese bereits teilweise relativieren, denn es ist ja gerade nicht die intendierte Absicht – es wäre unmöglich – das Erlebte eins zu eins abzubilden. Dieses ist immer einer Veränderung unterworfen, die auf mannigfachen Bedingungen beruht, und kann somit auch vom erzählenden Subjekt selbst nur annäherungsweise wiedergegeben werden. Es sind nicht nur rein ökonomische Gründe, wie etwa die Länge des Interviews, sondern viel mehr innerpsychische Mechanismen, die dafür verantwortlich sind, dass das Erzählte nur bedingt mit der ‚Wahrheit‘ oder Faktizität der tatsächlichen Ereignisse zusammenfällt. So vergisst man im Laufe der Zeit Aspekte davon, andere wiederum bekommen retrospektiv eine andere Bedeutung und werden somit wichtiger, als sie es zu der Zeit, in der sie stattfanden, waren usw. (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 222). Vergegenwärtigt man sich noch einmal die Definition von Schütze selbst, so heißt es dort ebenfalls, dass Erzählungen eben nur jene „sprachlichen Texte“ sind, die dem faktischen Handeln „am nächsten stehen und die Orientierungsstrukturen des faktischen Handelns (...) in beträchtlichem Maße

rekonstruieren“ (Schütze, 1978; S. 1). Somit steht nicht das faktische Handeln selbst im Fokus, sondern die Orientierungsstrukturen, die dieses Handeln erst hervorgebracht haben. Bedeutender sind also die inneren Haltungen, die Art und Weise, wie ein Individuum den Prozess, den es erlebt hat, selbst wahrgenommen hat und wie es diesen in letzter Konsequenz wiedergibt – sprich erzählt.

Es handelt sich beim narrativen Interview um ein Werkzeug, das mit der Generierung von Erzählungen arbeitet. In dieser Intention liegen aber auch bereits die Einschränkungen der Anwendbarkeit, denn es kann nur dort zur Anwendung gebracht werden, wo es auch um tatsächlich selbsterlebte Erfahrungen geht und diese grundsätzlich einen prozesshaften Charakter haben (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 95). Es geht bei der Erzählung einer Geschichte darum, wie etwas geschehen oder wie sich etwas gewandelt hat und nicht um die Darstellung eines statischen Sachverhalts. Solche prozesshaften Erzählungen sind nicht nur auf die Wiedergabe der eigenen Biographie beschränkt, sondern alles, was zumindest teilweise prozesshaften Charakter hat und von einer Person erlebt wurde, kann durch dieses Erhebungsinstrument untersucht werden. Schütze beschreibt vier Gebiete, für deren Erkundung das narrative Interview geeignet ist (Schütze, 1978; S. 2-3):

- *Interaktionsfeldstudien*: Verschiedene AkteurInnen legen ihre jeweils eigene Erzählung zu einem gemeinsamen Prozess, an dem sie beteiligt sind, dar.
- *Analysen von Statuspassagen*: Hierbei werden verschiedene Karrieren, etwa beruflicher oder klinischer Natur, untersucht.
- *Narrative Experteninterviews*: Auch dabei geht es um die Rekonstruktion verschiedener Interaktionsfelder, wobei narrative Sequenzen erst im Verlauf des Interviews ad-hoc eingestreut werden.
- *Analyse gesamter biographischer Strukturen*: Dabei werden gesamte Biographien untersucht, um schließlich verallgemeinernde Strukturen daraus abzuleiten.

Bei der hier vorliegenden Untersuchung kann am ehesten von der Analyse sogenannter Statuspassagen gesprochen werden. „Gegenstandsfelder sind insbesondere Ausbildungs- und Berufskarrieren und Betroffenenkarrieren (...) Hier existiert eine organisatorisch oder problemspezifisch mehr oder weniger festgelegte allgemeine Karrierefolie“ (Schütze, 1978; S. 3). Dies trifft auf die Untersuchung der hier interessierenden luziden Traumkarrieren zu. Nur gibt es diesbezüglich, bis auf die von Waggoner (2009) postulierten Entwicklungsstufen,

keine vorgefertigte Karrierefolie, vielmehr ist es Teil des Forschungsinteresses, solche Folien anhand der Falldarstellungen zu skizzieren. Ferner handelt es sich in der vorliegenden Untersuchung um kein offenes Themengebiet, sondern dezidiert um die Erfahrungsrekapitulation des (luziden) Traumlebens sowie die damit zusammenhängenden Verstrickungen in der Biographie, sodass der Fokus nur auf einen Teilbereich der gesamten Biographie gelegt wird.

### **3.2.3. Durchführung des narrativen Interviews**

Zu Beginn des Erhebungsprozesses steht ein Vorgespräch, in welchem sich die beiden InterviewpartnerInnen über die grundlegenden Punkte austauschen. Hierunter fallen alle Unklarheiten oder Fragen bezüglich des eigentlichen Forschungsprojekts, insofern die diesbezügliche Preisgabe an Informationen nicht die nachfolgende Erzählsituation selbst kompromittiert, sowie die gegenseitige Bekanntmachung der InteraktantInnen. Darüber hinaus werden alle anfallenden Fragen bezüglich der Verschwiegenheit und der Aufzeichnung des Gesprochenen durchgegangen. Zusätzlich wird die Herangehensweise und die folgende Interviewsituation erläutert, denn das narrative Interview unterscheidet sich wesentlich von der gewohnten Art der zwischenmenschlichen Interaktion. Hierunter fällt vor allem die Aufklärung über die Einseitigkeit des folgenden Rederechts, damit sich die interviewte Person im Klaren darüber ist, dass von ihr eine möglichst ausführliche Erzählung erbeten wird und der oder die InterviewerIn selbst primär die zuhörende Rolle einnimmt. Darunter zählen auch etwaige Unklarheiten ob des Terms Interview, sodass diese Bezeichnung nicht mit der Situation eines Frage-Antwort-Schemas verwechselt werden darf, das stille Zuhören also keine Irritationen hervorruft (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 98).

Wenn diese anfänglichen Fragen geklärt sind, beginnt im Folgenden das eigentliche Interview. Hierzu wird das Aufnahmegerät eingeschaltet und ein sogenannter Eingangsstimulus formuliert, der den Zweck einer Erzählaufforderung einnimmt. An diesen schließt im Idealfall eine Stegreiferzählung der befragten Person an, die als Haupt- oder Eingangserzählung bezeichnet wird. In dieser Phase wird von dem oder der InterviewerIn nun die zuhörende Rolle eingenommen. Der Erzählfluss sollte nicht unterbrochen werden. Anfallende Äußerungen sollen nur der Interessensbekundung dienen und in Form von

sogenannten ‚Aufmerksamkeitsmarkierern‘ (‚aha‘, ‚mhm‘) hervorgebracht werden. Alle anderen Arten verbaler Äußerungen sollen vermieden werden, insbesondere jene, welche etwa den Erzählverlauf beeinflussen könnten. Solche intervenierenden Einschübe sind nur dann erforderlich, wenn keine Erzählung zustande kommt oder erneut Fragen seitens der interviewten Person auftreten sollten (ebd.). Derartige Schwierigkeiten treten etwa dann auf, wenn die befragten Personen ihre Geschichten bereits so oft erzählt haben, dass diese teilweise „theoretisch überformt sind“ (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 97) und das Erzählen primär als Vehikel für die Darlegung von Überzeugungen oder anderen theoretisierenden Inhalten verwendet wird. Anstatt narrativer Passagen sind hierbei primär Argumentationen für oder wider eine bestimmte Entscheidung, die Vor- und Nachteile eines gewissen Glaubens, einer Institution etc. zu finden und keine selbst erlebte Geschichte. Es kann aber auch sein, dass sich manche Personen grundsätzlich schwer darin tun, Erzählungen aus ihrem Leben zu generieren und nicht wissen, wie sie diese vorbringen sollen. In solchen Fällen sind intervenierende Einschübe seitens des Interviewers angebracht beziehungsweise erforderlich (ebd.; S. 99). Kommt eine solche Stegreiferzählung aber zu Stande, geht diese so lange, bis durch eindeutige Signale deren Ende markiert wird. Solche Beendigungen werden in der Regel durch sogenannte Erzählkodus signalisiert (z.B. ‚ja, mehr fällt mir dazu eigentlich nicht mehr ein‘), können aber auch durch lange Pausen angedeutet werden oder durch eindeutige Redeübergaben an den oder die InterviewerIn (ebd.; S. 98).

Daran schließt die nächste Phase an, welche als Nachfrageteil bezeichnet wird. Hier werden nun von der interviewenden Person Fragen gestellt, die sich zuerst auf die Eingangserzählung beziehen. In diesem immanenten Frageteil wird versucht, bezüglich solcher Passagen, die zuvor nicht näher ausgeführt oder nur angedeutet wurden, erneut narrative Sequenzen zu evozieren (Schütze, 1978; S. 4). Darüber hinaus beziehen sich diese immanenten Nachfragen auch auf Aspekte, welche in der Haupterzählung mitunter gar nicht vorgekommen sind, die aber eigentlich von Interesse wären, etwa dann, wenn gewisse Lebensabschnitte völlig ausgespart wurden (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 99). Sind diese immanenten Fragen erschöpft, schließt sich daran die dritte und letzte Phase an, welche aus exmanenten Nachfragen besteht. Diese beinhalten primär Fragen zu den Eigentheorien der Befragten, etwa bezüglich der Wahrnehmung von Zusammenhängen in ihrer Geschichte oder bilanzierender Gesamteinschätzungen (ebd.; S. 100).

### 3.3. Auswertung

Bevor mit dem erhobenen autobiographischen Material gearbeitet werden kann, muss zuerst ein Transkript angefertigt werden. Dies bedeutet, dass die aufgezeichneten Interviews nach bestimmten Richtlinien verschriftlicht werden. Dies geschieht in der Regel mit speziellen Transkriptionsprogrammen, wobei im vorliegenden Fall die Transkripte mit der Software Expressscribe<sup>23</sup> angefertigt wurden. Die Art und Weise der Transkribierung erfolgt je nach erforderter Detailtiefe des Dargestellten nach bestimmten Richtlinien, sodass nicht nur die rein sinnhafte Wiedergabe des Gesprochenen festgehalten wird, sondern auch das Wie des Gesagten, etwa ob ein Wort laut, leise oder stotternd hervorgebracht wird. Somit werden auch die sprachlichen Besonderheiten, etwa Dialektausdrücke oder Versprecher, festgehalten, da sie mitunter für die Interpretation von Bedeutung sind (vgl. Küsters, 2009; S. 72). Jede Transkriptionsrichtlinie folgt anderen Darstellungsarten, wie gewisse sprachliche Äußerungen festgehalten werden. Ich habe mich bei der vorliegenden Arbeit an den Angaben von Przyborski & Wohlrab-Sahr (2010) orientiert, welche im Anhang erläutert werden.

Zur Auswertung narrativer Interviews bietet sich die von Fritz Schütze parallel dazu entwickelte Narrationsanalyse an, mit welcher auch in der vorliegenden Untersuchung gearbeitet wurde. Es werden dabei insgesamt fünf verschiedene Schritte zur Analyse unternommen, die aufeinander aufbauen und jeweils unterschiedliche Aspekte des Materials beleuchten (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 231). Diese Schritte werden im Folgenden noch erläutert. Zuvor soll allerdings dargelegt werden, mit welchen Textformen man in narrativen Interviews in der Regel konfrontiert wird, da dies für die weitere Auseinandersetzung von grundlegender Bedeutung ist. Prinzipiell werden in der Narrationsanalyse drei verschiedene Textsorten unterschieden, welche sich durch bestimmte formale Strukturen voneinander abgrenzen lassen (ebd.; S. 224).

---

<sup>23</sup> (Unlizenzierte) Nicht-kommerzielle Version von Express Scribe v 5.63 © NCH Software für Windows

### 3.3.1. Erzählung, Beschreibung & Argumentation

#### Erzählung

Den Fokus des Interesses stellt bei narrativen Untersuchungen zweifellos die eigentliche *Erzählung* dar, denn sie ist jene Form des Erzählens, „in denen der Erzähler tief in die Ereignisse seiner Vergangenheit hineingezogen wird, die er wiedererzählt oder sogar wiedererlebt“ (Labov, 1980; zitiert nach Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 224). Es wurden bereits im Vorfeld weitere Besonderheiten dieser Textgattung angeschnitten, hier soll es jedoch um die formalen Kriterien gehen, welche die Erzählung strukturieren. Grundsätzlich lässt sich die Erzählung als eine Abfolge temporal miteinander verknüpfter Teilsätze verstehen, in denen jeder Satz auf den anderen bezogen ist, und nur dann Sinn ergibt, wenn diese temporalen Teilsätze in der ‚richtigen‘ Reihenfolge, sprich temporalen Verknüpfung, dargeboten werden. Das bedeutet, dass sich in ihnen ein Prozess widerspiegelt, der innerhalb der zeitlichen Dimension dargeboten wird und für sich genommen einmalig ist (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 224-225). Nach Przyborski und Wohlrab-Sahr (2010; S. 226-228), die sich an Labov (1980) orientieren, lassen sich in Erzählungen folgende, typischen Abfolgen aufzeigen:

Zu Beginn einer Erzählung wird der darzulegende Inhalt oft in Form eines *Abstracts* zusammengefasst, sodass der oder die ZuhörerIn bereits weiß, worum es in der nachfolgenden Geschichte gehen wird.

Darauf folgt zumeist ein Orientierungsgefüge – *Orientierung* –, in welchem die für das Verstehen notwendigen Informationen bezüglich der Zeit, des Ortes oder der darin vorkommenden HandlungsträgerInnen, also der ganzen Situation, in der sich die Geschichte zugetragen hat, dargeboten werden.

Vor diesem Hintergrund, der natürlich oft durch Einschübe ergänzt werden kann, entwickelt sich dann die *Handlungskomplikation*, in welcher sich ein Prozess anzubahnen beginnt und somit die eigentliche Geschichte anfängt.

Nun hat die zu erzählende Geschichte meistens eine Art Kern oder Botschaft, die durch sie vermittelt wird, und sich in Form von evaluativen Höhepunkten zeigen kann. Es wird dadurch ersichtlich, warum die Geschichte letztlich erzählt wird. Solche *Evaluationen* können an recht unterschiedlichen Stellen der eigentlichen Erzählung auftauchen, sind aber laut



Przyborski und Wohlrab-Sahr (2010; S. 227) zumeist gegen Ende der Erzählung anzutreffen. Dabei begibt sich die Darlegung kurz vor dem tatsächlichen Schluss der Geschichte in eine Art evaluative Schwerelosigkeit, in der die Moral oder die Pointe zum Vorschein kommt.

Erst danach kommt das eigentliche Ende, also die Auflösung der Erzählung, was auch als *Resultat* bezeichnet wird.

Nach dem Resultat der Erzählung wird die sogenannte *Koda* aufgerollt, die allerdings nicht regelmäßig zu finden ist. Deren Zweck besteht darin, die gerade erzählte Geschichte entweder mit der gegenwärtigen Situation in Verbindung zu bringen – wenn etwa eine große biographische Narration dargeboten wurde und man nun in der Gegenwart angekommen ist – oder daran anschließend weiter zu erzählen. Eine lebensgeschichtliche Darbietung etwa muss nicht unbedingt nur aus einer, alles Relevante in sich bergenden, singulären Geschichte bestehen, sondern kann auch mehrere kleine Geschichten beinhalten, sodass in diesen Fällen die Koda eine Art Überbrückung zwischen diesen darstellt.

Eine solche ideale Ablauffolge wird in der Realität allerdings sehr selten anzutreffen sein, vielmehr handelt es sich zumeist um eine Annäherung daran. Die gerade beschriebene Erzählform wird als „Prototyp“ (Lucius-Hoene & Deppermann, 2002; S. 146) bezeichnet, der in vielen narrativen Interviews beispielsweise gar nie anzutreffen ist. Die verschiedenen Arten des Erzählens lassen sich am ehesten anhand des Verarbeitungsgrades beschreiben, sodass die Tiefenschärfe von Erzählungen oftmals sehr unterschiedlich sein kann. So gibt es etwa Erzählungen, die derart nahe an das Erlebte heranreichen, dass selbst gefallene Wortlaute wiedergegeben werden und eine eigentlich kurze Szene enorm viel Gewicht bekommt, bis hin zu Erzählungen, welche mehrere Jahre in einigen Sätzen abhandeln. In diesen verschiedenen Darbietungsarten spiegelt sich zumeist der Verarbeitungsgrad beziehungsweise die Intensität des Erlebens der erzählten Geschichte (vgl. Lucius-Hoene & Deppermann, 2002; S. 156-157).

## Beschreibung

*Beschreibungen* kennzeichnen Hintergrundkonstellationen in Erzählungen, in welchen spezifische Sachverhalte, die zum Verstehen notwendig sind, dargestellt werden. Auch in den ‚typischen Erzählungen‘ lassen sich solche beschreibenden Stellen finden, etwa in den Orientierungen. Was sie aber von einer Erzählung grundsätzlich unterscheidet, ist die

fehlende kausale wie temporale Verknüpfung, sodass sie zumeist dazu dienen, stereotype Abläufe beziehungsweise statische Begebenheiten, wie etwa die Charakteristika von Personen, Institutionen etc. darzulegen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 229). Sie sind somit meistens vom eigentlichen Prozessgeschehen unberührt und bilden den Hintergrund, vor welchem sich das Erzählte abspielt. Dennoch spiegelt sich in solchen Beschreibungen mehr als nur die Darlegung von Fakten, vielmehr wird durch sie die für den erzählenden Menschen wahrgenommene Wirklichkeit und die Art, wie er zu dieser steht oder was sie für ihn bedeutet, ausgedrückt (Lucius-Hoene & Deppermann, 2002; S. 160). Oft können Beschreibungen ähnliche Charakteristika wie Erzählungen aufweisen, bei genauerer Betrachtung lassen sie aber bestimmte Kriterien vermissen. Diesbezüglich könnte man von einer Art Stellvertreterfunktion sprechen, sodass gewisse Personen oder Situationen nicht in einer prozesshaften Art dargestellt werden, sondern als Repräsentanten gewisser Eigenschaften oder Anschauungen fungieren, die mitunter kontrastierende oder untermauernde Funktionen für die eigentliche Geschichte und deren Handlungsträger haben (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 230).

#### Evaluation & Argumentation

Wie schon erläutert, sind gerade *Evaluationen* inhärenter Teil narrativer Strukturen, unterscheiden sich aber dennoch deutlich von einer Erzählung. Typisch für *Argumentationen* sind etwa Stellungnahmen für oder gegen einen gewissen Sachverhalt oder eine bestimmte Person sowie Rechtfertigungen eines Handelns. Auch erklärende oder deutende Einschübe sind dieser Textform zuzuordnen, wobei hier der Grat zur Beschreibung mitunter sehr schmal sein kann. Offensichtlich werden sie etwa dann, wenn die zuhörende Person direkt angesprochen wird und als eine Art moralisches Gegenüber fungiert, vor dem man sich zu rechtfertigen hat (Lucius-Hoene & Deppermann, 2002; S. 162ff.). Ebenso wie Beschreibungen sind argumentative Passagen oftmals mit der Erzählung verflochten und nur anhand einzelner verwendeter Wörter als solche zu erkennen, wenn etwa explizit zu etwas Stellung bezogen wird. Daneben existieren sie aber auch als Einschübe, die sehr klar von der Erzählung selbst abgegrenzt werden, und nach erfolgter Argumentation wird wieder zur Geschichte zurückgekehrt (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 229). Argumentationen fehlen ferner die für Erzählungen typischen Zeitbezüge, sodass sie auch außerhalb des Textes stehen könnten, ohne dessen Inhalt zu verändern. Sie können aus der Perspektive des erzählenden Ichs oder aber auch des erzählten Ichs dargeboten werden, wobei sie im ersten

Falle zumeist über die Erzählung hinaus Gültigkeit beanspruchen und sich in ihnen somit die Orientierungssysteme und Einstellungen der erzählenden Person widerspiegeln (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 229).

### 3.3.2. Die Narrationsanalyse

Um mit der Narrationsanalyse arbeiten zu können, benötigt es Textmaterial, das zumindest einige in sich geschlossene Narrationen aufweist, also Erzählungen, die Stegreifcharakter besitzen und ein Prozessgeschehen in der bereits beschriebenen Art und Weise beinhalten (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 219). Bei der Auswertung solcher Strukturen wird eine rekonstruktive Haltung eingenommen, was bedeutet, dass die erzählten Prozesse methodisch kontrolliert in spiegelbildlicher Art dargestellt werden. „Die *Prozesse der Konstruktion* durch die Interviewerin und Erzähler im Interview *und der Rekonstruktion von Sinn* bei der Auswertung sollen sich also *spiegelbildlich zu einander verhalten*, das heißt: den gleichen Prinzipien folgen“ (Lucius-Hoene & Deppermann, 2002; S. 95; im Original kursiv). Es soll versucht werden, anhand des Materials jene Orientierungsstrukturen des Handelns herauszuarbeiten, die das erzählte Handeln begreifbar machen, sowie die Strukturen der implizit oder explizit zum Vorschein kommenden Prozesse und die Bezugnahme beziehungsweise Deutung derselben offenzulegen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 223). Dies wird anhand fünf aufeinander aufbauender Schritte vollzogen.

#### 3.3.2.1. Formale Textanalyse

In diesem ersten Schritt wird der ganze dargebotene Text nach narrativen und nicht narrativen Passagen, also Evaluationen und Beschreibungen, separiert. Zu Beginn interessieren nur die narrativ dargebotenen Inhalte, wobei zu diesen, wie bereits erwähnt, sehr wohl gewisse beschreibende und evaluative Sequenzen gehören, wobei diese in einer Art narrativen Klammer stehen. Auch dieser Schritt ist der Annahme geschuldet, dass gerade die Narrationen den selbst erlebten Ereignissen am nächsten sind und somit zu allererst mit diesen ‚rohen‘, von allen theoretisierenden oder ähnlichen Einschüben befreiten Darbietungen gearbeitet wird. Dadurch wird der Gesamtverlauf der geschilderten Ereignisse

einsichtbar (vgl. Küsters, 2009; S. 77). Hat man diese Unterteilung abgeschlossen, wird im Folgenden eine segmentierende Gliederung vorgenommen, in welcher die Haupterzählung beziehungsweise deren narrative Teile nach formalen sowie inhaltlichen Kriterien unterteilt werden (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 231). Die jeweiligen Segmente werden anhand sogenannter ‚Rahmenschaltelemente‘, das sind temporale Marker (‚und dann ...‘, ‚als nächstes ...‘ etc.), formale Marker (längere Pausen oder Verzögerungslaute) sowie thematisch oder anderweitig auffällige Veränderungen der Sachverhaltsdarstellung, unterteilt (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 232; Küsters, 2009; S. 78).

### 3.3.2.2. Analytische Abstraktion

Lag der Fokus beim vorherigen Schritt sehr nahe an den jeweils dargebotenen Worten, wird dieser nun weiter entfernt angesetzt, sodass das gesamte Bild erfasst werden kann. Ziel hierbei ist, die jeweiligen Prozesse und Strukturen, die sich in der Erzählung darstellen lassen, zu systematisieren. Nach Schütze (1983, zitiert nach Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 236) gilt bei der Herausarbeitung der *biographischen Gesamtformung*, vor allem auf die jeweils dominanten Prozessstrukturen des Lebenslaufes zu achten und diese in ihrer jeweiligen Ausprägung zu beschreiben. Hierbei werden zumeist vier verschiedene Prozessstrukturen zu identifizieren sein, welche sich im Laufe der Zeit auch ändern können (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 236).

1. Von einer *Verlaufskurve* spricht man dann, wenn die durchlebten Prozesse vom erzählenden Subjekt als grundsätzlich unkontrollierbar wahrgenommen werden, also die Ereignisse einen Charakter des Erleidens haben oder man von diesen überwältigt wird. Diese Verlaufskurven können sowohl positiv als auch negativ sein, konstituierend sind dabei einzig die vom Subjekt nicht kontrollier- und steuerbaren Abläufe (ebd.).
2. Im Gegensatz dazu steht das *biographische Handlungsschema*, bei welchem Pläne und Ziele sowie deren Entwicklung aktiv vom Subjekt verfolgt werden (ebd.).
3. Sind die Abläufe primär von institutionalisierten Vorgaben moderiert, spricht man von einem *institutionellen Ablaufmuster* der Lebensgeschichte. Auch hier sind die

möglichen Spielräume beziehungsweise die aktive Gestaltung eher gering und sie richten sich mehr an festgelegten Punkten aus (ebd.).

4. Schließlich wird noch der *Wandlungsprozess* unterschieden, der sich durch mehr oder weniger unkontrollierte Ereignisse und weniger durch die Verfolgung von Plänen auszeichnet. Diese Ereignisse lösen aber eine Veränderung im Subjekt selbst aus, sodass sich daraus etwa neue Ausrichtungen ergeben können (ebd.).

### **3.3.2.3. Wissensanalyse**

Nun kommen neben den narrativen Passagen vor allem die Argumentationen zum Tragen, sodass man in diesem Schritt versucht, die jeweiligen Eigentheorien oder Legitimationen der interviewten Person auf die im Vorfeld herausgearbeitete Erfahrungsaufschichtung zu beziehen. Interessant ist hierbei vor allem das Spannungsverhältnis, in welchem die Ereignisse dargeboten werden und wie diese durch die argumentativen Passagen beleuchtet werden. Darin spiegeln sich vor allem die jeweiligen Selbstpositionierungen, welche explizit vom erzählenden Subjekt eingenommen werden, die jeweiligen Legitimationen für oder wider eine Entscheidung sowie die konkrete Selbstwahrnehmung in Bezug auf die durchlaufenen Prozessstrukturen wider (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 237).

### **3.3.2.4. Kontrastierende Vergleiche**

Sind die bisherigen Analyseschritte ausschließlich auf den Einzelfall bezogen, kommen darauf aufbauend nun mehrere Interviewtexte ins Spiel. Grundsätzlich lassen sich dabei die Strategien des minimalen und des maximalen Vergleichs unterscheiden. Für ersteren wird ein Interviewtext mit einem anderen verglichen, der aufgrund gewisser interessierender Punkte eine sehr ähnliche Struktur aufweist, und dient somit dazu, vom Einzelfall zu abstrahieren und aus diesem dann einen strukturellen Zusammenhang herauszuarbeiten. Letzterer hingegen ist dafür gedacht, gegensätzliche Punkte herauszukristallisieren, sodass sich in den verglichenen Fällen unterschiedliche Ausformungen derselben Grundstrukturen aufzeigen lassen. Es geht dabei um die Entwicklung gemeinsamer Elementarkategorien, die

aber unterschiedlich in Erscheinung treten können (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 238-239).

### **3.3.2.5. Konstruktion eines theoretischen Modells**

Am Ende des narrationsanalytischen Prozesses steht die Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse zu einem theoretischen Modell. Es wird dabei nicht mehr auf die jeweiligen Materialien verwiesen, sondern das Modell wird davon losgelöst. Hierbei handelt es sich zumeist um die Konstruktion von sogenannten Prozessmodellen. Es geht also darum, über den Einzelfall hinausgehende Aussagen bezüglich der Strukturen und Verläufe zu treffen, die sich entweder auf bestimmte Personengruppen mit ganz bestimmten Charakteristika oder aber ganz allgemein auf Biographien beziehen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010; S. 239-240).

## 4. Forschungsprozess

### 4.1. Feldzugang

Wie findet man luzide TräumerInnen? Das Träumen ist ein zutiefst subjektiver Zustand und ebenso das luzide Träumen, das in den verschiedensten Frequenzen sowie Abstufungen geschehen kann. Darüber hinaus wissen viele Menschen nicht einmal darüber Bescheid, dass sie luzid träumen, obwohl sie es vielleicht ständig tun. Zu Beginn meines Forschungsvorhabens versuchte ich also, einen Zugang zu jenen Menschen herzustellen, die von sich behaupten, luzide TräumerInnen zu sein. Darüber hinaus war es für die Beantwortung meiner Forschungsfragen nötig, Menschen zu finden, die bereits längere Zeit Erfahrungen mit derlei Träumen haben, es also schon länger praktizieren. Meine ersten Schritte der Akquirierung gingen über einen Aufruf auf der Plattform Facebook, wobei ich herausfinden wollte, ob etwa bereits in meinem näheren Umfeld luzide TräumerInnen aufzufinden wären, von denen ich bisher nichts wusste. Es kamen auch einige Zusagen, wobei sich nach den ersten Gesprächen herausstellte, dass es sich bei dem Geschilderten nicht um die aktive Auseinandersetzung oder Beschäftigung mit luziden Träumen handelte, sondern die Erlebnisse überwiegend spontaner Natur waren. Die Suche musste ausgeweitet werden. Recht bald stieß ich bei Recherchen im Internet auf große Foren, die sich rund um das Thema Klartraum etabliert hatten und glaubte somit die Zentren des Feldes entdeckt zu haben. In allen diesen Foren waren unzählige UserInnen aktiv und ich war davon überzeugt, sehr schnell zu meinen InterviewpartnerInnen zu kommen. Ich startete in diesen Foren jeweils einen eigenen Thread, in dem ich mich sowie mein Diplomprojekt vorstellte und nach InteressentInnen fragte. Ich war positiv überrascht, wie viele Zusagen und Interessensbekundungen aus dem Feld kamen. Die grundsätzliche Problematik dabei war die örtliche Distanz, da viele der UserInnen aus Deutschland stammten und ich keine Gelegenheit hatte, zu ihnen zu gelangen. Es stellte sich in weiterer Folge heraus, dass nach den anfänglichen Interessensbekundungen in den Foren keinerlei Reaktion mehr zu erfolgte. Als es darum ging, konkrete Termine zu vereinbaren, flaute der Kontakt plötzlich ab und es blieben nur zwei Zusagen übrig. Dies waren Karl und Gregor, die sich beide für ein Interview bereit erklärten. Nach dem Abschluss dieser beiden Interviews versuchte ich erneut, weitere InteressentInnen zu lukrieren, wobei sich selbst auf persönliche Anfragen im

Forum (private Nachrichten und E-Mails) keinerlei Reaktion einstellte. Auch die direkte Nachfrage bei Karl und Gregor, ob sie noch weitere luzide TräumerInnen in ihrem Umkreis kennen (im Sinne des Schneeballprinzips), wurde enttäuscht, da sich der Hauptkontakt zwischen luziden TräumerInnen scheinbar innerhalb der etablierten Foren abspielt. Ich wurde zunehmend unsicherer und versuchte weiterhin, auch durch erneute Aufrufe in meinem Freundeskreis, luzide TräumerInnen zu finden. Ein Freund, der über mein Thema Bescheid wusste, erzählte mir daraufhin von einem Bekannten – Josef –, der eine Zeit lang luzid träumte und ließ mir seine Telefonnummer zukommen. Josef stand meinem Vorhaben sehr aufgeschlossen gegenüber und zeigte sich bereit, über seine Erfahrungen zu sprechen. Ich konnte nach diesem letzten Treffen wenigstens auf drei abgeschlossene Interviews zurückgreifen und es war mir bewusst, dass diese Anzahl für eine zufriedenstellende narrationsanalytische Studie nicht ausreichend ist. Aufgrund der bereits angesprochenen Schwierigkeiten erübrigte es sich im weiteren Verlauf, genauer über den Umstand des Samplings meiner InterviewpartnerInnen nachzudenken, da für mich jede einzelne Zusage von Bedeutung war. Diesbezüglich wird in der abschließenden Reflexion über diese Arbeit jedoch noch gesondert eingegangen.

## 4.2. Eingangsstimulus

Da sich diese Arbeit um die persönlichen Werdegänge luzider TräumerInnen dreht, musste der Eingangsstimulus einerseits auf diesen biographischen Strang fokussiert sein, auf der anderen Seite jedoch offen für alle damit zusammenhängenden Linien bleiben. Die Interviewpartner sollten so viel wie möglich erzählen, also auch alles, was aus ihrer Sicht mit dem luziden Träumen zusammenhängt, wo sich das luzide Träumen mit der jeweiligen Biographie kreuzt oder mit ihr verwoben ist. Das Hauptinteresse galt jedoch der Traumbiographie selbst, den jeweiligen Erlebnissen in oder mit normalen als auch mit luziden Träumen. Die Erzählaufforderungen zu Beginn der Interviews wurden so offen wie möglich formuliert wie etwa folgendermaßen im Falle Josefs:

Y: (...) i würd von dir nämlich einfach gern dein ganzes Traumleben hören; //mhm// und zwar (.) eigentlich von Anfang an, (.) und zwar bis zu dem Zeitpunkt wie du denn zum ersten Mal, (.) entweder davon gehört hast oder die Erfahrung mit luzidem Träumen gemacht hast //mhm// und denn von da eigentlich einfach weiter bis zum jetzigen Zeitpunkt, wo



mir jetzt do sitzen //ok// des ist eigentlich, (.) alles. und des kann eben so ausführlich sein wie du willsch, //jo also-//und, jo

Natürgemäß unterscheiden sich die jeweils verwendeten Eingangsstimuli im genauen Wortlaut voneinander, was unter anderem mit situativen Faktoren sowie ganz allgemein dem Erfahrungswert zusammenhängt. Aber auch diesem Punkt wird abschließend noch einmal bei der Reflexion Aufmerksamkeit geschenkt.

## 5. Ergebnisse

Im nun folgenden Teil werden die drei Falldarstellungen präsentiert. Diese Darstellungen sind das Ergebnis der zuvor ausgeführten narrationsanalytischen Auswertungsschritte anhand der einzelnen Interviews. In ihnen werden die Werdegänge von Karl, Gregor und Josef dargestellt. Dabei handelt es sich jeweils um den Versuch, aus der Fülle des Materials die wichtigsten Punkte in Zusammenhang zu bringen, anhand derer die Werdegänge nachvollzogen werden können. Vor den eigentlichen Darstellungen werden sowohl die jeweiligen Interviewsituationen und das Zustandekommen des Kontaktes noch einmal rekapituliert als auch die gesamten Werdegänge in Kurzform zusammengefasst. Anschließend werden die Fälle ausführlich und mit Hilfe von eingestreuten Interviewausschnitten dargestellt. Um die Lesbarkeit dieser Interviewausschnitte zu erleichtern, wird auf den Anhang verwiesen, in welchem die verwendeten Transkriptionsrichtlinien dargestellt werden. Die in den Fließtext eingestreuten kursiven Worte oder Sätze sind ebenfalls Direktzitate aus den jeweiligen Interviewtexten.

### 5.1. Falldarstellung Karl

#### 5.1.1. Vorbemerkungen zum Interview

Das Gespräch mit Karl war sowohl das erste Interview, das ich im Zuge dieses Diplomprojektes geführt habe, als auch das mit Abstand Herausforderndste. Der Kontakt zu Karl war einer der frühesten, die ich im luziden Traumforum geknüpft hatte, und er erklärte sich auch sehr schnell für ein Interview bereit. Wir trafen uns am 12.06.2013 in meiner Wohnung, um das Interview zu führen, wobei sich bereits in den ersten Minuten herausstellte, dass wir beide recht nervös waren. Ich bemühte mich im Vorfeld darum, eine ruhige und behagliche Atmosphäre zu bereiten, damit sich das Entspannen in einer fremden Wohnung für Karl nicht allzu schwer gestaltete. Karl nahm auf der Couch Platz, auf welcher er sich ganz an den Rand presste und den Eindruck vermittelte, Schutz zu suchen. Seine Körperhaltung erweckte einen verschlossenen und zurückgezogenen Eindruck, der durch das häufige Hinaufziehen der Nase noch verstärkt wurde. Seine Hände steckten zwischen

seinen Beinen und es kam immer wieder ein nervöses Lachen von seiner Seite. Zwar lockerte sich diese anfängliche Anspannung nach einiger Zeit, sie löste sich jedoch nicht gänzlich auf. Ich versuchte diesem Umstand mit Offenheit und Gastfreundschaft entgegenzuwirken, wobei ich es vermied, aufdringlich zu sein. Diese Atmosphäre spiegelte sich letztendlich auch im gesamten Material, das aus dem zweistündigen Interview resultierte. Karl war es sichtlich unangenehm, über sein Privatleben und seine Erlebnisse in seinen luziden Träumen zu sprechen und kompensiert dies mit einer großen Menge an theoretisierenden und beschreibenden Elementen. Nur vereinzelt gab er persönliche und konkrete Informationen preis oder generierte narrative Passagen. Essentielle biographische Zusammenhänge, etwa über seine familiäre Situation während seiner Kindheit und Jugend, erzählte er erst gegen Ende des Interviews und sparte sie im Vorfeld immer wieder mit dem Verweis auf sein Unbehagen gegenüber der Preisgabe privater Informationen aus. Mir wiederum fiel es schwer, dem Feld, in diesem Falle Karl, die Führung zu überlassen, und war stattdessen erpicht darauf, das von ihm zu hören, was ich mir erwartete, eben Geschichten und Narrationen. Damit zusammenhängend stellte es sich als ebenso schwer heraus, Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, was sich im weiteren Verlauf als vielleicht zu forsches Intervenieren beschreiben lässt. Ich stellte somit immer wieder in längeren Pausen Fragen, die darauf abzielten, konkrete Episoden oder Szenen erzählt zu bekommen, dem Karl jedoch kaum nachkam. Bei der Durchsicht und Transkription des Materials schimmerte in solchen Fragen immer wieder eine Ungeduld meinerseits durch, was der ohnehin angespannten Situation nicht unbedingt zuträglich war.

Aus narrationsanalytischer Sicht müsste dieses Interview als nicht gelungen bezeichnet werden, was sich insbesondere in der Interpretation beziehungsweise der Analyse zeigte. Nur mit Mühe war es möglich, aus dem Material genügend narrative Stellen sowie einen roten Faden herauszufinden und daraus ein Prozessgeschehen und eine persönliche Geschichte zu destillieren. Das Interview kann insgesamt als sehr zerfranst bezeichnet werden und erweckt am ehesten den Eindruck eines großen Mosaiks, dessen Teile über große Flächen verteilt sind. Trotz der methodischen Schwierigkeiten sowohl im Führen des Interviews selbst als auch bei dessen Auswertung konnten schließlich genügend Ansatzpunkte gefunden werden, um den Werdegang Karls zu rekonstruieren. Zum Zeitpunkt des Interviews war Karl 23 Jahre alt, studierte in J. und beschäftigte sich nach wie vor mit dem luziden Träumen.

### 5.1.2. Gesamtformung des Werdegangs

Karl hatte bereits sehr früh einen Zugang zu seinen Träumen. Er wuchs in einem Elternhaus auf, das psychologisch interessiert war und Träumen eine gewisse Wichtigkeit nicht absprach. Als Kind litt er stark unter Alpträumen und begann nach und nach, diese Träume aufzuschreiben.

Bereits damals interessierte sich Karl für Fantasyliteratur und begann, eigene Geschichten zu schreiben, deren Anfang oftmals seine zuvor festgehaltenen Träume darstellten. In diesen Geschichten führte er seine Träume schließlich weiter. Der Wunsch, Träume steuern zu können, war für Karl damals bereits vorhanden, wobei er davon überzeugt war, dass dies nur im Bereich des Fantasygenres möglich wäre, sodass er diesen Wunsch nicht weiter verfolgte.

Karl beschreibt seine Kindheit als eine sehr einsame Zeit, in welcher er wenig soziale Kontakte hatte. Daneben war sie geprägt von der intensiven Beschäftigung mit Fantasy und seinen eigenen Träumen sowie den daraus resultierenden Geschichten, denen er einen großen Stellenwert beimaß. Die Träume waren für ihn zwar eine Quelle von Angst, daneben aber auch ein Ort, wo fremde und aufregende Erfahrungen möglich wurden. Aus diesen Interessen bildete Karl im Laufe der Zeit eine eigene Fantasiewelt, in welche er all jene Dinge einfließen ließ, mit denen er sich beschäftigte. Diese intensive Beschäftigung wurde mit der Einbindung in einen Freundeskreis unterbrochen, als Karl in der Volksschule war. Nach der Scheidung seiner Eltern, Karl war elf Jahre alt, zog er mit seiner Mutter um und verlor dadurch seinen damaligen Freundeskreis. Karl war alleine und nahm erneut die Beschäftigung mit seinen Träumen und Geschichten auf. Diese Beschäftigung hielt so lange an, bis Karl wieder in einen Freundeskreis eingebunden war.

Mit 15 Jahren begann Karl die Scheidung seiner Eltern aufzuarbeiten und viel über sich nachzudenken. Dies führte wiederum zu einer Auseinandersetzung mit seinen alten Geschichten und Träumen. Karl beschäftigte sich stark mit seinen früheren Aufzeichnungen. Er begann, ein Traumtagebuch zu führen, um sich wieder einen Zugang zu seinen Träumen zu ermöglichen. Neben seinem Interesse für Fantasy fing er an, sich mit Surrealismus zu beschäftigen. In dieser Zeit hatte Karl seinen ersten luziden Traum, den er allerdings nicht als solchen erkannte.

In den Sommerferien 2005 stieß er im Internet durch die Website eines surrealistischen Malers auf Paul Tholey und somit auf das luzide Träumen. Es begann dadurch eine intensive

Beschäftigung mit diesem Thema. Kurze Zeit später fand er ebenfalls im Internet eines der großen luziden Traumforen. Aus diesem bezog er Informationen über verschiedene Techniken, um luzide Träume zu ermöglichen, las aber auch viel über die Erfahrungen, welche andere luzide TräumerInnen gemacht hatten. Durch diese Techniken und deren Anwendung stellten sich bald die ersten luziden Träume ein. Karl nutzte diese zu Beginn insbesondere dafür, zu fliegen oder zu zaubern. Die meisten seiner luziden Träume aber waren zu kurz, um anderen Aktivitäten nachzugehen. Ansonsten waren seine luziden Träume zumeist Erkundungsgänge durch die Traumwelt. Daneben stellten sich allerdings auch solche Träume ein, in welchen Karl Geschichten erlebte, die von seinem Interesse für Fantasy inspiriert waren. In diesen aber war Karl nur zu einem solchen Grad luzid, dass er zwar wusste, in einem Traum zu sein, aber noch immer in diesen eingebettet war.

Neben diesen Geschichten nutzte er seine luziden Träume nach und nach auch dazu, sich mit Traumfiguren zu unterhalten, sowie mit ihnen zu interagieren. Karl investierte sehr viel Zeit und Energie in seine Träume, um solche Interaktionen herzustellen, wobei sich aus seiner Sicht nur spärliche Erfolge einstellten. Da es sich bei den Begegnungen zumeist um immer andere Traumfiguren handelte, versuchte Karl, einzelne Traumfiguren wiederzutreffen. Dabei ließen sich jedoch ebenfalls kaum Erfolge erzielen. Erst nach einigen Jahren und mühsamen Versuchen konnte Karl solche Wiedersehen arrangieren. Die Treffen selbst beinhalteten entweder Gespräche oder den Austausch von Intimitäten. Viele der Begegnungen waren einfach Umarmungen, die Karl viel bedeuteten. Meistens allerdings waren es sexuelle Kontakte, die Karl mit den Traumfiguren suchte.

### **5.1.3. Traumgeschichten**

Karls Ausführungen beginnen in seiner Kindheit. Er schildert sein Interesse für Träume als ein immer schon Vorhandenes (*i glaub i hob mi eigentlich immer recht für Träume interessiert, als Kind schon.*), sodass ihm eine genaue Zuteilung schwer fällt und er somit glaubt, dieses Interesse wäre so alt wie er selbst. Die Erklärungen nehmen zwei unterschiedliche Richtungen an. Einerseits beschreibt Karl sein familiäres Umfeld als psychologisch interessiert und als einen Hintergrund, in welchem Träume nicht als *völlig unwichtig* angesehen wurden. Sein Vater unterrichtete etwa eine Zeit lang unter anderem Psychologie. Für Karl stellte diese frühe Auseinandersetzung mit seinen Träumen eine Art Normalität dar, deren Beschreibung ihn

jedoch große Mühe kostet. Es scheint für ihn wie der Versuch, etwas immer schon Dagewesenes begründen zu wollen.

Auf der anderen Seite jedoch resümiert Karl seine frühen Erfahrungen mit Träumen als tiefe und intensive Erlebnisse, die für ihn insbesondere als Kind sehr beeindruckend waren und die von ihrer Intensität noch immer nichts verloren haben, denn an viele davon kann er sich heute noch erinnern. Jene Erlebnisse, die sich ihm am tiefsten ins Gedächtnis gegraben haben, waren allerdings Alpträume, deren Rekapitulation beinahe traumatische Qualität aufweist.

(.) einige davon, die ma sehr stark in Erinnerung geblieben sind san san vor allem Alpträume eigentlich dann. in dem Alter (.) weil di di brennen sich richtig ein dann @(. )@ wenn ma halt, (.) mitten in der Nacht aufwacht und völlig, (.) verängstigt ist von irgendwas. ähm (.)

Die frühen Begegnungen mit Träumen waren für Karl demnach primär angstbesetzter und bedrohlicher Natur, sie haben sich ihm bis in die Gegenwart hinein *ingebrannt*. Karl war diesen Erfahrungen hilflos ausgeliefert, sodass sich ihm der Traum damals als ein unkontrollierbares Phänomen zeigte, dem er nichts entgegenzusetzen hatte. Selbst in den Schilderungen wird diese ursprüngliche Qualität ersichtlich, es sind darin noch immer Affekte spürbar, die in der Erzählung mit einem Lachen auf Distanz gehalten werden.

Die Auseinandersetzung mit diesen angstbesetzten Erfahrungen war für Karl trotz des familiären Hintergrundes dennoch eher eine persönliche Angelegenheit. Trotz der familiären Aufgeschlossenheit gegenüber den Träumen sprach Karl nicht über seine Erlebnisse, sondern widmete sich ihnen auf eine andere Weise.

die hob i dann halt, (.) aufgeschrieben (3) beziehungsweise eigentlich in Stichworten, oder oder in Titeln eigentlich nur. (.) also (.) dem Traum halt an Titel geben und ihn dann irgendwo hingeschrieben den Titel

Er begann zu dieser Zeit, seine Träume mit jenen Mitteln, die ihm zur Verfügung standen, festzuhalten und zu veräußerlichen. Zu jener Zeit konnte Karl weder schnell noch viel schreiben (*do @woar@ woar i damit bedient wenn i irgendwie an Satz<sub>z</sub> ghabt hab*), versuchte aber dennoch in Stichworten beziehungsweise Titeln, die Träume zu fassen. Es lässt sich aus seinen Schilderungen eine gewisse Anstrengung vernehmen, mit der diese Aufzeichnungen vorgenommen wurden, was ihre Wichtigkeit noch unterstreicht. Dadurch entstanden mit der Zeit kleine Sammlungen von Träumen; da es sich dabei primär um angstbesetzte und

bedrohliche Träume handelte, kann in diesen frühen Aufzeichnungen bereits ein erster Versuch der Verarbeitung dieser Erlebnisse durch Veräußerlichung respektive Verschriftlichung verortet werden.

Schon in diesen frühen Jahren keimte in Karl der Wunsch, Träume beeinflussen und steuern zu können. Bereits zu Beginn des Interviews verweist er auf diesen Wunsch, der für ihn damals jedoch als prinzipiell unmöglich galt und dessen Erfüllung er nur im Bereich der Fiktion für möglich hielt.

ähm und irgendwie so die Idee dass ma im Traum irgendwie was steuern kann oder so, (.) des war halt irgendwie dann die Wunschvorstellung von der i aber äh eigentlich überzeugt war dass des nur in Fantasy gibt. (1) ähm deswegen hab i das denn lang ned weiterverfolgt, (1) und dann irgendwann gsagt "ok ja @(. )@ bringt nix wenn i dem weiter nachrenn" sozusagen

Es ist naheliegend, diesen intensiven Wunsch nach Kontrolle seiner Träume im Zusammenhang mit den traumatischen Alptraumerfahrungen zu verstehen. Dadurch wäre die Überwindung seines Ausgeliefert-Seins gegenüber diesen ermöglicht worden. Stattdessen ließ er diesen Wunsch aber resigniert los und widmete sich stattdessen jenen Fiktionen, in welchen er diesen Wunsch für erfüllbar hielt – der Fantasy- und Science-Fiction Literatur. Auch in diesem Bereich sind gewisse Ähnlichkeiten zu seinem Interesse gegenüber Träumen erkennbar, da er hier gleichermaßen davon spricht, dass er eigentlich *immer auch gern Fantasy* gelesen sowie geschrieben hätte. Dabei werden gleichfalls keine eigentlichen Begründungen genannt, sondern es mutet wie ein immer schon vorhandenes natürliches Interesse an. Beide Bereiche, Traum und Fantasy, scheinen in Karls Biographie ein ähnliches Gewicht zu haben.

In diesen fiktiven Welten war all das möglich, was Karl in der Realität für unmöglich hielt, was sich in erster Linie an dem Wunsch nach Traumkontrolle aufzeigen lässt. Daneben speiste sich aus diesem Bereich eine ebenso große Inspiration, sodass Karl begann, selbst derartige Geschichten zu schreiben. In diesen Geschichten wiederum war oftmals ein Bezug zu seinen Traumaufzeichnungen vorhanden. Mit zunehmendem Alter ergab sich dabei für Karl die Möglichkeit, seinem Wunsch, Träume steuern zu können, näherzukommen, indem er seine Träume in solchen Geschichten weiterzuspinnen begann.

also i kann mi schon erinnern dass i dann halt irgendwann da muass i vielleicht so, (.) acht neun gwesen sein; do hob i irgendwie so einen offensichtlich Star Trek inspirierten Traum ghabt mit Raumschiffen und so; den hob i dann aufgeschrieben, den hob i aba ah glei

weitergesponnen; also i hob zweite Hälfte der Geschichte sozusagen dann glei no dazugschrieben;

In dieser Erinnerung wird die bereits angemerkte Entwicklung sehr offenkundig, indem Karl beschreibt, dass die Traumgeschichte nahtlos fortgeführt wurde, als würde der Traum auf dem Papier noch weitergehen. Der Traum wurde in seiner Fantasie formbar. Die fehlende Kontrolle im Traum konnte auf diese Weise kompensiert werden. Dabei kann von einer Art ‚präluzierender Traumsteuerung‘ gesprochen werden. Es wird von Karl selbst nicht genau angegeben, in welche Richtung diese Geschichten im Einzelnen gingen, sondern sie werden nur in groben Umrissen skizziert. Da aber die erzählerische Nähe im Material, insbesondere zwischen den Alptraumerfahrungen und den von ihm fortgeführten Geschichten, sehr augenscheinlich ist, kann davon ausgegangen werden, dass sich der Wunsch, Träume beeinflussen zu können, und die kompensatorische Erfüllung im Verfassen von Geschichten ursprünglich auf die unkontrollierbaren und intensiven Alptraumerfahrungen zurückführen lassen. Im Ansatz war es also ein Versuch, sich dem Zustand des Ausgeliefert-Seins zu entwinden, indem zumindest im Nachhinein derartige Erfahrungen revidiert oder auf anderweitige Weise Einfluss darauf ausgeübt werden konnte.

Aber wie der obigen Schilderung Karls zu entnehmen ist, waren diese Geschichten schlussendlich nicht nur auf die angstbesetzten Träume beschränkt, sondern die Träume dienten Karl ganz allgemein als Inspirationsquellen für Geschichten. Der Traum bot sich ihm somit als eine eigenständige Welt dar, in der Erfahrungen ermöglicht wurden, die im wachen Leben keine Entsprechung hatten, aber deshalb nicht minder intensiv waren.

i hob des halt gern gmacht so irgendwie die Geschichten aus Träumen zu nehmen weil des, (.) äh m: ma kriegt fast keine interessanteren Geschichten einfach so v: (2) vo nix; also, (.) grad als Kind is des no schwieriger wenn ma jetzt ned so viel kennt; (2)

Hier wird eine offenkundige Zweischnidigkeit ersichtlich, die der Rolle des Traumes in Karls Leben zukam. Einerseits die traumatisierenden Aspekte, andererseits die pure Andersartigkeit der Erfahrung, die ihn schon damals faszinierte und zu Geschichten inspirierte. In den Träumen sah Karl somit eine Erweiterung der Welt, die sowohl in den Träumen selbst, als auch in seiner Fantasie in Form von Geschichten existierte, und die miteinander in Beziehung standen. Zusammengehalten wurden diese Welten insbesondere durch seine Affinität für Fantasyliteratur, die beide Bereiche gleichermaßen beeinflusste.



#### 5.1.4. Das Refugium

Karl beschreibt seine Kindheit als eine Zeit, in der er viel und oft alleine war, sich selbst als sehr ängstliches Kind. In Anbetracht der häufigen Konfrontation mit traumatischen Alpträumen und des fehlenden sozialen Anschlusses können die intensive Beschäftigung mit Träumen sowie die daraus resultierenden Geschichten noch in einem anderen Licht gesehen werden.

Die lang anhaltende Auseinandersetzung mit dem Thema Fantasy, den eigenen Träumen und den damit zusammenhängenden Geschichten erfuhr bei Karl eine Steigerung, die schließlich dazu führte, dass sich aus den angehäuften Sammlungen eine eigenständige Fantasiewelt entwickelte.

aba i hob halt irgendwie hob halt irgendwie meine Fantasywelt ghobt die i irgendwie baut hob aus verschiedensten Sachen und dann, (.) äh halt (2) ähm (.) alle Sachen die mi fasziniert hom sind da reinkommen, (.) und eben auch die interessanten Träume; (.) und die waren sozusagen Behau- Bestandteil im- oda ein wichtiger; (2) und dann, (.) jo; hot sich des halt weiter verändert die Fantasywelt es ist alles mögliche Zeug reinkommen;

Diese Welt diente Karl also nicht nur als Inspiration für die Handlungen seiner Geschichten, sondern sie wurde allmählich ein Ersatz für die reale Welt. Dinge, die ihn faszinierten, flossen ebenso in sie ein wie seine Träume, was den Schluss nahelegt, dass sich auch ein Großteil der Verarbeitung derselben in ebendieser Fantasiewelt abspielte. In Anbetracht der bereits angemerkten Machtlosigkeit Karls gegenüber den Alpträumen reiht sich hier ein weiterer Gesichtspunkt ein, der gleichermaßen unter dem Schlagwort der Kompensation gesehen werden kann. Indem er sich eine eigene Welt erschuf, war es Karl möglich, all das zu verwirklichen, was in der realen Welt nicht möglich oder nicht vorhanden war, und dies ging über die bloße Weiterführung der Träume hinaus. Diese Welt wurde für ihn zu einer Rückzugsmöglichkeit, die auch eine Flucht aus seiner Einsamkeit ermöglichte. Dieser Aspekt lässt sich am ehesten daran erhellten, dass die Aufrechterhaltung beziehungsweise die Beschäftigung mit dieser Fantasiewelt, ebenso wie das Schreiben seiner Geschichten oder die Beschäftigung mit Träumen, sehr eng mit dem Vorhandensein oder dem Fehlen eines Freundeskreises einherging.

des haßt i hob mol irgendwann relativ früh eine Phase die sehr viel mit Träumen zu tun ghobt hat; (.) und dann in da Volksschulzeit eine extreme Gegenbewegung die quasi gor nix mit dem zum tun ghobt; (.) bedingt durch den Freundeskreis in dem i damals wor;

Während seiner Volksschulzeit etwa wurde diese intensive Beschäftigung aufgrund des sozialen Anschlusses, den er dort gefunden hatte, wieder vernachlässigt. Es war somit keine Kompensation mehr nötig, da Karl in der wachen Welt sozial eingebunden war. Diese wechselseitigen Bedingungen lassen sich in seiner Biographie noch an mehreren Stellen herausarbeiten, sodass die Metapher des Refugiums nicht verfehlt zu sein scheint.

Als Karl elf Jahre alt war, ließen sich seine Eltern scheiden, was für ihn ebenfalls eine traumatische Erfahrung darstellte, die sich auch im Material als solche identifizieren lässt. Erst sehr spät und nur mit großem Widerwillen legte mir Karl diese Erlebnisse offen. Hier war es vor allem die Tatsache, dass durch die Scheidung für Karl ein Umzug zusammen mit seiner Mutter stattfand, was zum völligen Verlust seiner sozialen Kontakte führte. Zu dieser Zeit war es insbesondere dieses Herausgerissen-Werden aus seinem vertrauten Umfeld, was ihn am stärksten traf.

und dann, (1) ähm (.) bin i dann mit elf oda so mit meiner Mutter weggezogen, (.) von zu Hause; (2) ähm hab mehr oder weniger kompletten Freundeskreis den i ghobt hob damit verloren; (1) erstmal wieder neu anfangen müssen des hot recht lang dauert; (.) //mhm// des hoßt do war ah scho amol ein Johr was ma recht dunkel in Erinnerung is; (.) ähm während der Zeit hob i mi ah wieder recht stark mit alten Sachen und Träumen beschäftigt; (.)

An dieser Stelle lässt sich die Tendenz Karls, in seinen Träumen und Geschichten eine Zuflucht zu finden, sehr genau verfolgen. Der Verlust seines Freundeskreises und die damit einhergehende Einsamkeit trieben ihn erneut dahin zurück. Die Formulierung, dass er sich damals wieder mit *alten Sachen* beschäftigt hat, lässt an einen Anknüpfungspunkt denken, sodass sich ihm seine Welt wieder geöffnet hat und ihn erneut aufnahm. Diese Zuflucht gab Karl die Möglichkeit, in gewisser Weise aus seinen traumatisierenden Erfahrungen auszuwandern. Entweder wurde Karl in einem sozialen Netz aufgefangen, oder er zog sich in diese Welt zurück, die sowohl bei der Verarbeitung seiner Alpträume als auch seiner familiären wie zwischenmenschlichen Traumata essentiell war.

Aber auch nach der Scheidung und dem Umzug blieb er nur so lange im ‚Exil‘, bis sich wieder ein Anknüpfungspunkt im Außen in Form eines sozialen Gefüges ergab.

und dann hob i aber an neuen Freundeskreis gefunden und dann is des Thema wieder sozusagen untergegangen; (4)

Karls Ausführungen sind in weiterer Folge ungemein vage und zerfranst, sodass sich die konkreten Schritte nicht darstellen lassen. Was jedoch aus dem Material hervorgeht, ist ein durch die Wiedereingliederung in ein soziales Gefüge beginnender Entfremdungsprozess von diesen ursprünglichen Interessen sowie seiner Fantasiewelt. Die Beschäftigung mit Träumen, seinen Geschichten sowie seiner Welt wurde von ihm aufgegeben. Er beschreibt sich in der darauf folgenden Zeit als einen *lustigen Teenager*, der mit seiner Situation zufrieden war. Erst im Alter von etwa 15 Jahren trat ein Wandel ein, dessen konkrete Ursache von Karl aber nicht näher expliziert wurde.

### 5.1.5. Werden, was man war

Dieser Wandel hängt insbesondere mit der Aufarbeitung der Scheidung seiner Eltern zusammen. Diesem Ereignis widmete er bis zu diesem Zeitpunkt keine oder nur wenig Aufmerksamkeit. Es begann an diesem Punkt also eine Art Rückbesinnung auf all das, was er in den vergangenen Jahren vernachlässigt zu haben meinte. Die Ursache für den Sinneswandel Karls wird nicht näher ausgeführt, wobei aus dem bisherigen Werdegang erneut der Schluss gezogen werden könnte, dass die soziale Einbindung erheblichen Einfluss darauf nahm.

und mit fufzehn hob i halt da total anfangen zum nachdenken hob so eine Phase ghabt und, hat eben dieser Prozess begonnen; dass i dann, (.) hob alte Notizen gesucht alles was i irgendwie früher geschrieben hob und war total fasziniert i hob m.: letztendlich hob i mi eigentlich selber irgendwie untersucht sozusagen //mhm// wie i früher woar;

Es lässt sich hier ein Bruch konstatieren, durch welchen, wie Karl selbst sagt, ein Prozess ins Rollen kam, der ihn schließlich in einer Art Schleife wieder zu seinem früheren Selbst zurückbrachte. Der Modus, in welchem dieser Bruch geschildert wird, erweckt den Anschein, als hätte sich Karl in den Jahren dazwischen massiv von seinem früheren Selbstbild entfremdet, sodass er seinen Aufzeichnungen und Zeugnissen wie ein außenstehender Forscher gegenüberstand. Es wird an dieser und anderen Stellen offenkundig, dass er sich mit dem Begriff des *lustigen Teenagers* nicht identifizieren konnte oder wollte. Bei seinen Untersuchungen und Wiederentdeckungen seiner Aufzeichnungen

sowie Geschichten stand Karl sich wie einem Fremden gegenüber und war insbesondere von seiner damaligen Gemütslage fasziniert, die der des lustigen Teenagers diametral entgegengesetzt war.

do hob i ma docht "boah i woar wirklich ganz schö düster drauf des hob i scho goar nimma gwusst so richtig;" und, (.) des hot mi halt dann aba ah irgendwie @fasziniert@ (1)

Karl entdeckte hier eine Art roten Faden wieder, den er einst in Händen hielt, zwischenzeitlich jedoch wieder verloren hatte. Gleichzeitig lässt sich anhand dieses roten Fadens eine Identitätsfindung ausmachen, die Karl zu jener Zeit anstrebte. In seinen Aufzeichnungen fand er sozusagen einen Entwurf, den er wieder aufnehmen wollte, um schließlich wieder der zu werden, der er einmal war.

An dieser Stelle springt vor allem der Begriff des *Düsteren* ins Auge, den Karl an mehreren Stellen sowohl für sich selbst, als auch für die Themen, denen sein Interesse galt, benutzt. Während seiner Rückbesinnungsphase wurde Karl erstmals mit diesem düsteren Aspekt konfrontiert, was vor allem Faszination in ihm auslöste. Es lässt somit den Schluss zu, dass die Zeit während der Scheidung, die Karl *dunkel in Erinnerung* geblieben ist, und insbesondere die damalige Beschäftigung mit Träumen und alten Geschichten diese ursprüngliche Düsternis verkörpern. Ferner liegt darin auch seine Einsamkeit, da die gesamte Auseinandersetzung damit stets mit dem Vorhandensein oder dem Fehlen eines Freundeskreises zusammenhing. Was aber nun genau unter dieser Selbstbeschreibung zu verstehen ist, wird nicht expliziert.

In weiterer Folge begann sich Karl wieder in diesen Entwurf hineinzuleben, beschäftigte sich erneut mit seinen Träumen und fand auch wieder zu seinen Geschichten zurück. Seinen Aussagen nach trieb ihn hierzu ein ‚psychologisches Interesse‘ an.

es is halt einfach die die Faszination, von (1) ähm (2) von ähm Psychologie wenn ma so will oda einfach, (.) äh (4) einfach vo dem, (.) ja, (.) wies mir mal gangen is oda so; (.) es is halt einfach was ned wie ma des sogn soll; (.) des hot mi immer wieder fasziniert und, //mhm// (1) ähm war dann eben auch ein Haupt- (.) äh trieb dass i mi sehr fas- interessiert hob eben für Psychologie und für Surrealismus und für Träume, (.)

Hier wird die Forscherperspektive noch einmal klar ersichtlich. Ebenso scheint es sich dabei um eine Aufarbeitung gehandelt zu haben, die zur Folge hatte, dass Karl einerseits den damaligen Identitätswurf wieder annahm und dadurch schließlich wieder zu jenen Interessen zurückfand, die ihn einst faszinierten. Für Karl lag darin auch die Ursache für

seine zunehmende Faszination für Surrealismus, was für ihn stets mit Psychologie und Träumen zusammenzufallen scheint. Er begann erneut damit, ein Traumtagebuch zu führen, in welchem er insbesondere *spannende* Träume aufzeichnete. Er bezeichnet die wiederaufkeimende Beschäftigung damit als *logisch*, da er sich ja früher bereits mit Träumen auseinandergesetzt hatte, was wiederum dem Versuch gleichkommt, an dieses alte Selbst anzuknüpfen.

In diesen Prozess reiht sich schließlich auch die Begegnung mit dem luziden Träumen ein. Zu jener Zeit hatte Karl bereits einen ersten luziden Traum, wobei ihm dieser nicht als solcher bewusst war. Noch immer herrschte in ihm der Glaube vor, diese Art des Träumens sei nur im fiktionalen Bereich möglich, sodass ihm das Erlebnis selbst nicht in seiner ganzen Tragweite auffiel (*ich hob ned gnuusst dass es des Phänomen Klartraum gibt*). Er wusste in diesem Traum zwar darüber Bescheid, wo er sich gerade befand, konnte den Traum als solchen erkennen, es genügte aber nur dafür, ein Beobachter zu bleiben, und nicht etwa den Traum zu manipulieren. Die eigentliche Entdeckung des Phänomens fand erst später statt und wurde durch Karls Interesse für Surrealismus ausgelöst.

Es wurde bereits die Vermutung geäußert, Karls Rückbesinnungsphase könnte unter anderem auch im Zusammenhang mit sozialen Faktoren gesehen werden, was sich insbesondere an der Schilderung der Entdeckung des luziden Träumens aufzeigen lässt.

weil des des mitm Klarträumen, dass i des äh rausgefunden hob des war mitten in den Sommerferien und do war eigentlich sunst ned viel. (1) ähm (2) des is halt Sommerferien, viel Einsamkeit, viel Zeit und nix zum tun; (.) so (.) notwendige Voraussetzungen um im Internet was zu finden, @(.).@ naja (5)

Zu jener Zeit schien Karl erneut in keine sozialen Beziehungen eingebunden gewesen zu sein, was sich mit dem bereits etablierten Muster bezüglich seiner Beschäftigung mit Träumen und Geschichten deckt. Es erweckt hier den Eindruck einer sehr zurückgezogenen Lebensweise, die in der Retrospektive mit einer resignativen Akzeptanz geschildert wird. Karls Beschreibungen nehmen einen übergreifenden Charakter an, sodass diese Schilderungen nicht nur auf diese bestimmte Zeit beschränkt zu sein scheinen, sondern die Aspekte der Einsamkeit und Zurückgezogenheit eher der Regel denn einer Ausnahme entsprechen.

Damals stieß Karl auf der Website eines surrealistischen Malers auf Paul Tholey, durch welchen er mit dem Thema des luziden Träumens in Kontakt kam. Er selbst beschreibt es

als *Glück*, davon erfahren zu haben, da es sich dabei um kein aktives Suchen handelte, sondern um ein passives Empfangen, das deswegen aber nicht minder einschneidend war.

ähm (1) und von dorthin bin i dann draufgekommen "ok es gibt des Klarträumen und des kamma machen." vo do an war natürlich eigentlich scho logisch dass i des moch @(.)@

Ab diesem Zeitpunkt begann für Karl eine logische, beinahe zwingende Auseinandersetzung damit, denn das luzide Träumen war in letzter Konsequenz nichts anderes als der Beweis dafür, dass sein seit früher Kindheit gehegter Wunsch, Träume beeinflussen zu können, doch erreichbar ist. Zudem stellte es jene Bestätigung im Außen dar, die Karl bislang noch gefehlt hatte. Erst diese äußerliche Bestätigung, nicht sein eigenes Erleben eines solchen Traumes, gab ihm genug Rückhalt, sich damit weiter auseinanderzusetzen. Das luzide Träumen stellt in Karls Werden also eine konsequente Steigerung dessen dar, was sich seit früher Kindheit bereits abzeichnete.

### **5.1.6. Die Fantasie nimmt Gestalt an**

Mit der Entdeckung des luziden Träumens eröffneten sich bei Karl zwei gesonderte Stränge, die sich verfolgen lassen. Einer davon beinhaltet die Entwicklung der verschiedenen Techniken, mit welchen er sich im Laufe der Zeit beschäftigt hatte, um für das luzide Träumen zu trainieren. Diese Ausführungen nehmen im Material überaus viel Platz in Anspruch, wobei sich darin die Tendenz verfolgen lässt, etwas erzählen zu können, ohne dabei zu sehr ins Private gehen zu müssen. Durchzogen werden diese Ausführungen zusätzlich mit Theoretisierungen und Argumentationen bezüglich verschiedener Traumzustände und den Schwierigkeiten des luziden Träumens. Die andere Seite allerdings, jene Traumerfahrungen, die ihm die Techniken schließlich erst ermöglichten, werden von ihm grundsätzlich mit dem Verweis auf die fehlende Erinnerung zuerst marginalisiert und erst weit nach den Ausführungen über die Techniken eingebracht. Zusätzlich zeigte Karl die Tendenz, sehr schnell in theoretisierende Ausführungen abzudriften. Zwar werden diesbezüglich einzelne narrative Episoden eingebracht, doch sind die von ihm gegebenen Schilderungen größtenteils im Modus der Beschreibung sowie der Verallgemeinerung gehalten.

Daneben entsteht bei seinen Ausführungen der Eindruck, als gäbe es ab der Entdeckung des luziden Träumens keinen eigentlichen Prozess mehr zu verfolgen. Stattdessen scheint es sich

wie mit einer biographischen Blase zu verhalten, in welcher sich seit Anbeginn der Auseinandersetzung dieselben Inhalte befinden, die nichts an Aktualität verloren haben. Die meisten seiner Ausführungen beginnen in der Vergangenheit, werden von ihm allerdings in die Gegenwart hineinerzählt, sodass sich bei vielen der Themen keine Veränderung verfolgen lässt. Dennoch, die Beschäftigungen in seinen luziden Träumen sowie die spärlichen Einwürfe, die Karl diesbezüglich tätigte, lassen ein konsistentes Bild entstehen, das im Folgenden näher ausgeführt wird. Die sehr ausführlichen und langen Abhandlungen über die Auseinandersetzung und die Aneignung der Techniken muten wie die Vorbereitung auf eine Reise an. Karl verwendete viel Energie und Zeit auf das Erlernen des luziden Träumens. Schließlich bestand der Wunsch, Träume zu steuern und zu beeinflussen, schon seit seiner frühen Kindheit.

Der Auftakt der Erzählung zu seinen luziden Traumerfahrungen gestaltet sich bei Karl als eher pessimistisch und lässt bereits die Linien erahnen, die weniger in ein Prozessgeschehen, als vielmehr in jene ‚Blase‘ eingeordnet werden können. An die Ausführungen seines ersten luziden Traums, den er nicht als solchen wahrnehmen konnte, schließen sich einige Anmerkungen über die weiteren Erlebnisse nach der Entdeckung des Phänomens an, die einen stark verallgemeinernden Charakter aufweisen.

des waren halt oft ganz kurze, (2) Erlebnisse oder so (5) ähm (4) halt einfach ja klar werden und irgendwie der Traum löst sich schon auf oder so. @(.).@ das sind halt so irgendwie die Anfängererlebnisse die (.) bei mir eh nicht aufhören @(.).@ äh (7)

An dieser Stelle lässt sich beispielhaft jenes Muster verfolgen, wonach Karl in der Vergangenheit beginnt, das Gesagte aber nahtlos in die Gegenwart überführt, sodass er sich hier nach all der Zeit noch immer als einen Anfänger bezeichnet. Es scheint sich bei Karl trotz des jahrelangen Trainings und der Auseinandersetzung mit dem Thema ein nur sehr mäßiger Fortschritt eingestellt zu haben, sodass die luziden Träume selbst zumeist unbefriedigend blieben. Das Wort *Anfänger* läutet einen weiteren Aspekt dieses Werdegangs ein. Mit der Entdeckung des luziden Träumens offenbarte sich ihm nicht nur das Wissen um die grundsätzliche Möglichkeit der Traumbeeinflussung, sondern auch eine Art Mikrokosmos, der sich ihm in Form des luziden Traumforums im Internet zeigte. Diesem trat er relativ bald nach seinen Recherchen zum Thema bei und entdeckte dort das, wovon er bereits seit Jahren fasziniert war. Jene Dinge, die Karl für unmöglich gehalten hatte, wurden von den Menschen in diesem Forum bereits verwirklicht und es offenbarte sich ihm hier eine

Art Hierarchiegeflecht, in welchem er seinen Platz ganz unten einnahm. Er begann sich schließlich an den anderen zu orientieren und sich auch mit ihnen zu vergleichen.

also i ich selber würd mich jetzt irgendwie als so, (.) mäßig. mäßig fortgeschrittenen Klarträumer bezeichnen. //(husten)// also in dem Sinn dass i ka Anfänger bin weil i mi halt lang mit dem Thema beschäftig. (.) aba jetzt im Vergleich dazu was ich weiß was noch geht, halt noch weit unten sozusagen.

Anhand des Ausschnittes lässt sich diese Positionierung noch einmal sehr klar verdeutlichen. Noch immer sieht er sich *weit unten* in der Hierarchie der anderen. Diese Selbsteinschätzung findet über zweierlei Wege statt, wobei der eine die bereits angesprochene grundsätzliche Dauer seiner luziden Träume betrifft beziehungsweise die Aufrechterhaltung des luziden Zustandes, wohingegen der andere die konkreten Vorhaben und Aktivitäten in seinen Träumen selbst zum Inhalt hat.

Das Erlernen der Techniken war Karls erster Schritt, mit dem er sich dem luziden Träumen näherte. Neben dem Traumtagebuch, welches er ohnehin schon führte, waren es zu Beginn insbesondere die Schriften Paul Tholeys, durch welche Karl begann, ein kritisches Bewusstsein gegenüber den Träumen zu etablieren. Die weiteren Techniken, mit denen er sich beschäftigte, stammten dann bereits aus dem Traumforum, dem sich Karl damals primär passiv zuwendete, indem er viel mitlas und die Inhalte verinnerlichte. Das Forum war somit weit präsenter und wichtiger, als es etwa die Literatur zum Thema war.

(.) Realitychecks sind dann vom Forum gekommen her der Tholey selber hat den Begriff glaub ich nicht verwendet. (.) ähm (.) ja. und hab dann halt fleißig Finger gezählt. (.) und das waren halt also s- bin relativ oft dadurch (.) dann klar geworden glaub ich. in der ersten Zeit.

Der Fokus wurde also sehr stark darauf ausgerichtet, luzide Träume evozieren zu können, was insbesondere mit *Realitychecks* verwirklicht wurde (bei Karl in Form des Finger-Zählens). Trotz der Realitychecks spricht Karl davon, dass er gerade zu Beginn zumeist spontan klar geworden sei. Die Realitychecks selbst wurden nur zur Überprüfung herangezogen. Ausschlaggebender war mehr das nun vorhandene Wissen, dass luzides Träumen überhaupt möglich ist. Die restlichen Ausführungen über das Erlernen der Techniken und deren Übung werden als sehr mühevoller und von vielen Rückschlägen durchzogener Prozess geschildert. Obschon die Ausführungen diesbezüglich sehr umfangreich sind, wird auch darin kein eigentlicher Entwicklungsprozess dargelegt. Was sich daran aufzeigen lässt, ist die Wichtigkeit des luziden Träumens für Karl, sodass er trotz der Frustration und der



Misserfolge nicht damit aufhörte, sondern seine Bemühungen sogar noch ausweitete und etwa jahrelang seinen Schlafrhythmus umstellte, um luzide Träume wahrscheinlicher zu machen.

oder oder ich stell ma an Wecker irgendwann in da Früh und schlaf dann weiter; (1) ähm (.) das hab ich überhaupt sehr oft gmacht, jahrelang, dass ich ma immer den Wecker irgendwie um vier Uhr irgendwas oder fünf Uhr irgendwas gstellt hab wenn ich um acht aufmüssen hab oder so;

Es wird an den Schilderungen deutlich, dass das luzide Träumen für Karl einen überaus großen Stellenwert bekam. Wie bereits angemerkt, spielen die tatsächlichen Erlebnisse im Interview eine viel marginalere Rolle als die Darlegung des Trainings selbst sowie der getroffenen Vorbereitungen, die den Eintritt in die Traumwelt ermöglichen sollten. Die Ausführungen bezüglich der Tätigkeiten in seinen luziden Träumen werden schließlich ebenfalls mit einer recht pessimistischen Verallgemeinerung eingeleitet, als gäbe es hierzu eigentlich nicht viel zu berichten.

(3) najo des Problem is dass i ned unbedingt so: viel im Kopf hab was i do gmacht hab; (4) also weil halt wirklich dass, (.) sagen wir mal 50 Prozent der Klarträume sind halt wirklich so wie ichs:, gsagt hab irgendwie so, halb geglückte Versuche wo ich, (.) irgendwie irgendwo lande irgendwas machen möcht und dann aufwach. (.) das ist bei mir halt leider immernoch so ziemlich die Mehrheit, oder oder halt (.) der Durchschnitt sozusagen.

Der Auftakt gestaltet sich also wieder als resignatives Resümee seines bisherigen Fortschritts, der, wie bereits erwähnt, eher von der Willkür des Traumes abhängig gewesen zu sein scheint, als von seinen Fähigkeiten als Klarträumer. Es lässt sich daraus ebenso die Frustration heraushören, welche seinen Werdegang begleitete. Trotz seiner langjährigen Beschäftigung hat sich diesbezüglich nicht viel geändert. In diesem Gewirr aber gibt es einzelne luzide Träume, die herausstechen.

Zu Beginn ging er in seinen luziden Träumen den *üblichen* Vorhaben nach, wie etwa Herumfliegen oder *Herumzaubern*. Daraus wird ersichtlich, dass Karl sich sehr bald darum bemühte, in den Träumen Anschluss an seine früheren Geschichten zu finden, die er geschrieben hatte und die seiner Affinität zum Fantasygenre entsprachen. So bekam er durch die luziden Träume nach und nach die Möglichkeit, diese Geschichten realer werden zu lassen, was sich in seinen anfänglichen Aktivitäten des Herumzauberns bereits abzeichnete. Obschon er dezidiert davon spricht, diesen Tätigkeiten vor allem am Anfang nachgegangen zu sein, tritt an mehreren Stellen deutlich zu Tage, dass sich auch in diesem Bereich eine nur

geringe Veränderung eingestellt hat, sodass das Erleben von Fantasygeschichten für Karl den größten Reiz des luziden Träumens auszumachen scheint.

und sonst so ja die, (1) die von Inhalt und a Geschichte her spannenderen Träume sind bei mir oft die wo ich ned ganz klar sondern irgendwie präluuid, (1) ähm (1) zumindest a Zeit lang hab i da irgendwelche spannenden Geschichten oder so irgendwas geträumt und irgendwelche, (.) Konflikte; Fantasy irgendwas; (2)

Gerade diese Geschichten waren für Karl die spannendsten Erlebnisse, oder sind es immer noch, was erneut einer Übertragung des Früheren ins Jetzt bedeutet. Bemerkenswert an diesen Ausführungen ist aber die Tatsache, dass Karl sich hier auf einen Zustand bezieht, der nicht die völlige Luzidität beinhaltet, sondern eine Vorstufe davon, die aber nur schwer beschrieben werden kann – *irgendwie präluuid*. In Anbetracht seiner Schwierigkeiten bezüglich des luziden Träumens – einmal luzid wacht er sehr schnell wieder auf – mutet es hier wie eine Erleichterung an, wenn er nicht zur Gänze aus dem Traum heraustritt, sondern in ihn eingebettet bleibt. Welcher Art diese Geschichten im Detail waren, erfährt man nicht, nur, dass sie eben mitunter konflikthaft gewesen wären, was wieder eine Parallele zu seiner damaligen Fantasiewelt aufweist, aber auch in die noch früheren, alptraumhaften Erlebnisse zurückreicht.

äh (2) und das sind dann halt so dass ich, schon so weit weiß dass es ein Traum ist, dass ich mich da nicht fürcht und dass ich auch irgendwie anfang irgendwas zu manipulieren, und, (.) äh (2) und äh (.) effektiv kann ich da sogar besser was manipulieren als wenn ich ganz klar bin, weil wenn i ganz klar bin, (.) bin ich wieder in der typischen, (.) Klartraumsituation dass ich ma denk "ja das muss ich jetzt irgendwie, (.) ähm schaffen" und es funktioniert dann nicht; (.) äh u- und die Frustration; aber wenn ich ned ganz klar bin, (.) ähm dann ist es für mich sozusagen als Traumperson noch ganz normal da jetzt irgendwie so herumzuzaubern;

Die Luzidität wird für das Erleben der Traumgeschichten von Karl als störend empfunden, sodass er den Traum und das Darin-Verwoben-Sein als eine Art Rückhalt benötigt, um nicht in einen Leistungsdruck abzudriften, den er als sehr hemmend empfindet. Die *typische Klartraumsituation* ist für Karl also eher negativ besetzt, insbesondere aufgrund der von ihm wahrgenommenen mäßigen Traumkontrolle. Eher scheint es so zu sein, dass sich in diesen von Karl präferierten Geschichten eine Verselbstständigung der Fantasie einstellt, in die er völlig eingewoben ist. Er spricht von sich selbst gar als *Traumperson*. Dort übernimmt der Traum die Regie und erweckt somit den Eindruck der tatsächlichen Verwirklichung jener Geschichten, die er selber schrieb. Die Luzidität wird für Karl hier insbesondere für die

Angstbewältigung benötigt, wenn der Traum ihn mit bedrohlichen Inhalten konfrontiert, um somit jenem Gefühl des Ausgeliefertseins aus seinen früheren Erlebnissen entgegenzutreten.

Die Manipulation des Traumgeschehen selbst wird erneut mit dem Wort *herumzaubern* umschrieben, wodurch Karl in diesen Geschichten eine Macht zuteil wird, die er wiederum nur innerhalb des Geflechts der Geschichte wirklich nutzen kann. In diesem Zustand werden die Geschichten gewissermaßen für ihn erzählt, wohingegen die völlige Luzidität von Karl die eigenständige Erzählung und dementsprechend eine gewisse Leistung erfordern würde, der er sich nicht gewachsen fühlt und die somit zu Frustration führt. Es scheint auch hier primär eine pessimistische Selbstwahrnehmung zu sein, die sich ihm als Hemmnis entgegenstellt.

Wenn Karl also völlig luzide wird, tritt er aus dem Traum insofern heraus, als dass er mit seinem ‚wirklichen‘ Selbst konfrontiert wird, welches zu schwach und zu verletzlich scheint und welchem er zu wenig vertraut. Viel mehr geht es ihm darum, in diesen Geschichten eben nicht mit diesem Selbst konfrontiert zu werden, sich auf eine gewisse Art selbst zu vergessen und in den Geschichten aufzugehen, so wie es ursprünglich der Zweck seiner Fantasiewelt war – ein Refugium, das mit der wirklichen Welt und dem darin agierenden Selbst nur wenig zu tun hat.

### 5.1.7. Das Surrogat der Welt

Neben diesen Geschichten nimmt jedoch ein anderes Thema weitaus mehr Platz in Karls luziden Träumen in Anspruch, welches wiederum den Anschein eines immer schon vorhandenen, natürlichen Interesses hat – das Interagieren mit Traumpersonen. Dass es sich dabei um zwei gesonderte Gebiete handelt, lässt sich am ehesten an einer Stelle zeigen, an welcher Karl von den unterschiedlichen Traumzuständen berichtet.

ähm aba meine Trübträume san, (.) handlungslastig; do passiert was; (.) im präluziden Bereich is die meiste Handlung; //mhm// und im Klartraum, (.) san meistens unspektakulär in dem Sinn dass i halt einfach herumgeh und schau; (2) ähm (1) jo, (.) Traumpersonen anschau, (.) mit denen rede; (.) sonst (.) was @(.)@

Somit lässt sich die luzide Traumwelt Karls in zwei Gebiete teilen, von welchen eines jene Fantasywelt darstellt, die in Form der Geschichten betreten werden kann, worin Karl

aufgehen kann, ohne sich mit seinem Selbst konfrontieren zu müssen, wohingegen die ‚richtigen‘ luziden Träume einen anderen Charakter annehmen. Dort finden keine eigentlichen Handlungen statt, sondern es werden darin primär Kontakte mit Traumpersonen gesucht. In diesen Interaktionen ist Karl scheinbar im Gegensatz zu den Traumgeschichten mehr bei sich und diese Begegnungen scheinen einem anderen Wunsch geschuldet zu sein.

Auch dieses für Karl sehr wichtige Gebiet lässt sich in den Kontext seiner Entwicklung einordnen und kann insbesondere mit seiner Einsamkeit und den eher brüchigen sozialen Kontakten zusammenhängend gesehen werden, die er immer wieder thematisiert hat. Dieses Thema nimmt auch im Material selbst einen außerordentlich großen Platz ein und wird in den verschiedensten Tiefenschärfen expliziert, wobei sich im Verlauf des Materials eine sehr klare Richtung ausmachen lässt.

dann hat mich natürlich sehr fasziniert irgendwie mit Traumpersonen zu interagieren, (.) ähm (.) bei mir ist meistens, das erste war, (.) so dass ich sie nach einem Namen frag, (.) weils einfach unheimlich praktisch ist den dann @(aufzuschreiben)@, äh und dann sich halt auch mit dem Namen dran erinnern zu können

Erneut beginnen die Ausführungen in der Vergangenheit, wobei sie nahtlos in die Gegenwart überführt werden. Der Interaktion mit Traumpersonen wurde und wird noch immer ein hoher Stellenwert zuteil. Das Erfragen eines Namens klingt auf den ersten Blick wie eine sehr realitätsnahe Interaktion, wobei der Name für Karl primär als Erinnerungsstütze dient, damit er die Begegnungen und Figuren selbst nicht vergisst und somit eher funktionalen Charakter hat. Die anderen Aspekte der Traumfiguren entfallen ihm zumeist, etwa das Aussehen oder das Gesprochene selbst, sodass die Begegnungen und die Erinnerungen daran einzig durch den Namen aus dem Traum hinausgetragen werden können. Karl spricht an einigen Stellen davon, dass er es in seinen Träumen meistens mit verschiedenen Traumfiguren zu tun bekam, die zusätzlich noch während des Traumes ihr Aussehen wechselten.

Für Karl sind die Figuren in seinen Träumen dennoch mehr als bloße Figuren, sie werden zu Personen, mit denen er in Kontakt treten möchte. Seine Ausführungen über tatsächliche Zusammentreffen nehmen eher die Gestalt von Erlebnisberichten aus einem fremden Land an, in welchem andere Sitten herrschen, wobei die darin agierenden Figuren nicht zu reinen Traumgehalten degradiert werden, sondern von Karl eher als autarke und autonome Personen dargestellt werden.

war ich einmal in einem Klartraum in einer in einer Stadt. so; (.) irgendwie K. oder so @(.)@  
irg- irgendsowas; (.) ähm (.) und hab mich mit einer Traumfigur unterhalten, (.) ä:hm (.) und  
der dann halt naja "wissen Sie dass sie eine Traumfigur sind?" (.) und der war dann recht  
verlegen und hat irgendwie so "na; na ich bin eigentlich schon verheiratet;" @(.)@ also d-  
ähm (.) des war dann halt für mich so ok Traumfiguren können ihren eigenen Humor haben,  
können ein Gespräch anders interpretieren als ich das jetzt mein; (.) ähm haben da durchaus  
Zugriff auf auf alle möglichen äh (.) Gesprächsdinger, also die jetzt nicht unbedingt von (.)  
von meinem konkreten äh Wachbewusstsein herkommen, sondern haben halt einfach das  
@(.)@ ganze Repertoire an Missverständnissen sozusagen;

In dieser Szene lässt sich sehr anschaulich verfolgen, welches Verhältnis zwischen Karl und  
den Traumpersonen besteht. Karl begegnet dieser Traumfigur auf eine einerseits sehr  
höfliche Weise (er spricht sie mit *Sie* an), andererseits spielt er ihr einen Streich, indem er sie  
mit ihrer Existenz als Traumfigur konfrontiert. Spätestens jedoch bei der Pointe dieser  
Erzählung etabliert sich eine Situation, in welcher Karl durch die Reaktion der Traumfigur  
überrascht wird. Die Traumfigur legt dadurch eine Autonomie an den Tag, die Karl  
beeindruckt. Er konstatiert den Traumfiguren grundsätzlich eine eigene Sichtweise, in diesem  
Falle einen eigenen Humor und die Fähigkeit, Gespräche zu interpretieren und somit  
unabhängig zu sein. Es sind somit autarke Figuren, die nicht unter Karl stehen, im Sinne  
einer klassischen Machtverteilung, dass das Traum-Ich über den Traumfiguren steht, sondern  
im Gegenteil: Karl sieht sich auf einer Stufe mit diesen Figuren. Im letzten Teil dieser  
Erzählung räumt Karl dezidiert eine Trennung ein, sodass die Figuren abgekoppelt von ihm  
wahrgenommen werden – sie besitzen also eigenständige Persönlichkeiten, die sie  
auszeichnen und interessant machen.

Er berichtet ferner sehr viel über Versuche, solche interessanten Traumpersonen in  
unterschiedlichen Träumen wiederzusehen und beklagt sich darüber, dass letztendlich jedes  
Mal andere Figuren auftauchen.

naja also mit Traumpersonen ist es bei mir einfach bei mir so dass es immer immer neue  
sind; (.) das kann natürlich ein bissl frustrierend sein wenn ma irgendwie eine interessante  
Traumfigur getroffen hat und man würd genau die gerne wiedertreffen,

Das zu Beginn erwähnte Motiv, welches bei Karls Kontaktversuchen mit Traumpersonen als  
ausschlaggebend angemerkt wurde, lässt sich mehr und mehr verdichten, indem es für Karl  
in seinen Interaktionsbemühungen nicht nur um lustige oder interessante einzelne  
Begegnungen ging, sondern darum, Kontinuität in die Zusammentreffen zu bringen, um

dadurch Beziehungen knüpfen zu können. Karl berichtet davon, dass die Bemühungen, dieselben Traumpersonen zu treffen, zumeist nur mühsame Versuche geblieben sind, was für eine große Anstrengung spricht und gleichzeitig die Wichtigkeit dieses Themas unterstreicht. Dieses Vorhaben verfolgte Karl nach eigenen Angaben über mehrere Jahre hinweg, wobei sich erst nach langer Zeit ein diesbezüglicher Erfolg einstellte.

So wollte Karl etwa in einem luziden Traum eine weibliche Traumperson wieder treffen, der er zuvor schon einmal begegnet war, wobei in beiden Situationen nicht expliziert wird, in welchem Kontext die Begegnungen abliefen. Obschon er diesen Versuch als Erfolg verbuchte, war er dennoch mit einigen Schwierigkeiten verbunden, etwa jener, dass die Traumperson das Aussehen gewechselt hatte. Dennoch war ein Bezug zwischen den Träumen vorhanden, sodass Karl sich der Traumperson gegenüberglaubte, die er damals getroffen hatte. In der Schilderung dieses Wiedersehens sowie des Wunsches, solche wiederkehrenden Begegnungen zu vermehren, offenbart sich eine tiefe emotionale Bedeutung für Karl.

also weils halt irgendwie einfach so ist wenn ma jemanden wieder trifft sozusagen, dass ma dann halt einfach (.) äh diese gewisse Wiedersehensfreude dann gibt; (.) kann Selbsttäuschung sein; weiß ich nicht, aber e- aber es ist zumindest die Freude is echt also @(.).@ (.) ok (.) ähm (9)

Karl spricht bei der Darlegung dieser Wiedersehensfreude aus einer unpersönlichen Perspektive (*ma*) heraus, obschon er hier seine eigenen Gefühle darlegt. Auf eine gewisse Art scheint es ihm also unangenehm zu sein, mit den Traumpersonen eine so reale emotionale Verbindung zu haben, sodass er hier auf das ‚man‘ ausweichen muss. Zusätzlich wird es mit dem Verweis auf die Selbsttäuschung noch relativiert, wobei er diese Freude dennoch als solche wahrnimmt. Traumpersonen nehmen für Karl somit einen Stellenwert ein, der in einigen Belangen dem von realen Menschen ähnlich ist, denn es bleibt nicht nur bei der Wiedersehensfreude. An anderer Stelle spricht er von noch weitaus tieferen Gefühlen, die sich bei den Treffen mit Traumpersonen einstellen. Etwa dann, wenn er eine Traumperson trifft und diese umarmt.

najo des is halt einfach ah, (2) äh Gefühl von äh: (2) von, jo (.) Liebe, jemanden getroffen haben irgendwie Freundschaften in dem Sinne oda so; (schnief) (4)

Beinahe offenkundig zeigt sich hier die Tendenz, die sich bereits an mehreren Stellen abzeichnete, dass das luzide Träumen für Karl auf eine gewisse Weise ein Surrogat der realen

Welt verkörpert, insbesondere des sozialen und zwischenmenschlichen Aspektes. Die angestrebten Begegnungen mit den Traumfiguren lassen auf eine Art Ersatz schließen, den er sich in seinen Träumen schaffen will, worin er jene Beziehungen aufleben lässt, die ihm in der realen Welt verwehrt bleiben. In Anbetracht der Einsamkeit, die Karl so oft thematisiert, bietet sich ihm in den luziden Träumen die Möglichkeit, dieser Einsamkeit durch Begegnungen und Beziehungen mit Traumpersonen entgegenzuwirken.

Einerseits sind es die Bedürfnisse nach zwischenmenschlicher Nähe, die sich in Form von Freundschaften abspielen. Andererseits spielt für Karl auch der sexuelle Kontakt mit Traumpersonen eine wichtige Rolle, dessen Darlegung ihn allerdings große Überwindung kostete. Diesen Aspekt gab er nur widerwillig preis. An mehreren Stellen des Materials spricht Karl davon, dass er sehr oft *triebhaft unterwegs* wäre in seinen Träumen, wollte aber an keiner Stelle näher darauf eingehen.

relativ viele Klarträume in da letzten an Jahr zwa Jahr waren relativ @ähnlich@; (2) ähm (.) dass i halt irgendwie, (5) jo na i, (.) bin halt oft äh von Trieben bewegt und i such halt Leute die nett ausschauen; @(.).@ oda sonstwas;

Es scheint, dass das Streben nach sexuellen Kontakten mit Traumpersonen insbesondere die luziden Träume der letzten Jahre maßgeblich geprägt hat. Es entsteht hier ein sehr zweischneidiges Bild, sodass die Traumfiguren einerseits ein Ersatz für tiefe Beziehungen darstellen, die Karl führen möchte, andererseits aber auch als Objekte gebraucht werden, um sexuelle Bedürfnisse auszuleben.

es gibt rein sexuell motivierte Traumhandlungen und es gibt solche wo i einfach, (2) äh (1) die tatsächlich mit der Person mehr zum tun hoben dann; (.) //mhm// (2) also Umarmung is dann eher was was mit da Person zum tun hot; (2)

Von Karl selbst wird hier also eine explizite Unterscheidung angeführt, wobei es sowohl Begegnungen gibt, die eindeutig auf die Personen selbst konzentriert sind, in diesem Sinne freundschaftlich, aber auch rein sexuell motivierte.

Sehr eindeutig zeichnet sich hier jene Tendenz ab, wonach Karl seine luziden Träume primär dazu gebraucht, jene Aspekte darin nachzubilden, die ihm in der wachen Welt verwehrt bleiben oder nur mit Mühe zugänglich sind. Es ist somit eine Erweiterung der Möglichkeiten, die durch bloße Fantasie nicht verwirklicht werden können. Das luzide Träumen übernimmt also auch jene Rolle, welche früher seinen Fantasygeschichten und seiner Fantasiewelt zukamen, nämlich eine Zuflucht zu bieten, in der er jemand anders sein kann. Daneben

jedoch bietet es ihm Raum, zu kompensieren, was ihm in der realen Welt verwehrt oder nur schwer zugänglich zu sein scheint – Liebe, Freundschaft und Sexualität.



## 5.2. Falldarstellung Gregor

### 5.2.1. Vorbemerkungen zum Interview

Der Kontakt mit Gregor wurde über das Klartraumforum hergestellt. Er war einer der wenigen User, die sich auf meine Anfrage bezüglich potentieller InterviewpartnerInnen gemeldet und ihr Interesse daran bekundet haben. Auch bei Gregor war eine relativ große örtliche Distanz vorhanden, da er in Deutschland beheimatet ist, wobei sich hier ein Treffen arrangieren ließ. Wir vereinbarten per E-Mail den 12.08.13 als Interviewtermin, an welchem ich in Richtung F. reiste und mich mit Gregor schließlich in einem kleinen Vorort von F. traf. Er holte mich vom Bahnhof ab und wir begaben uns in einen größeren Biergarten, der, abgesehen von spielenden Kindern und vereinzelt Verkehrslärm, erstaunlich gut für das Interview geeignet war. Grundsätzlich war Gregor bezüglich unseres Treffens sehr bemüht und entgegenkommend. Er berichtete mir gleich zu Beginn, dass er erst vor kurzem an einer Schlaflaborstudie teilgenommen hatte und sich auch sonst der Wissenschaft gern als luzider Träumer zur Verfügung stellen würde. Es schien somit, dass Gregor mit dem Teilen seiner Erfahrungen beziehungsweise mit der wissenschaftlichen Klartraumforschung sehr vertraut war. Mit qualitativen Interviews hingegen hatte er keine Erfahrung, zeigte sich aber diesbezüglich offen. Das eigentliche Gespräch empfand ich als herausfordernd. Gregor handelte seine Geschichte in der Haupterzählung sehr schnell und unvollständig ab. Daraufhin etablierte sich eine Art Frage-Antwort Schema, welches zwar zahlreiche narrative Sequenzen beinhaltete, jedoch das Verfolgen eines roten Fadens erschwerte. Eher kamen immer wieder verschiedene Erzählstränge ins Spiel, die in andere Richtungen verwiesen. Grundsätzlich aber kann das Interview als gelungen bezeichnet werden. Es ließen sich schlussendlich genug narrative Stellen finden, anhand derer die Prozessstrukturen aufgeschlüsselt werden konnten. Zum Zeitpunkt des Interviews war Gregor 33 Jahre alt und absolvierte neben seinem Beruf als Systemadministrator bei einer von ihm mitbegründeten Firma eine Ausbildung zum Psychotherapeuten nach dem deutschen Heilpraktikergesetz. Daneben war er aktiver luzider Träumer, der sich nach eigenen Angaben intensiv mit dem Thema auseinandersetzte.

## 5.2.2. Gesamtformung des Werdegangs

Bereits als Kind hatte Gregor einen Bezug zu seinen Träumen, da in seiner Familie über diese gesprochen werden konnte. Hier war es vor allem seine Mutter, die ihm zuhörte und dazu beitrug, dass er Träume als etwas Wertvolles ansah. Seit seiner Kindheit leidet Gregor unter starken allergischen Reaktionen, die mit vielen Arztbesuchen und verschiedenen Behandlungen einhergegangen sind.

Mit 15 Jahren hatte Gregor einen Traum, der ihn in ein falsches Erwachen<sup>24</sup> schickte und der seine Auffassung der Realität gegenüber empfindlich störte. Er wusste dabei nicht, dass er sich noch in einem Traum befand, fühlte aber aufgrund gewisser Ungereimtheiten, dass etwas mit der Realität nicht stimmen konnte. Gregor empfand die Welt des Traumes als ein Theaterstück, aus dem er nicht mehr heraus konnte. Als er tatsächlich erwachte, wusste er nicht, wie er diese Erfahrung einordnen sollte. Im Zuge seiner daran anschließenden Recherche stieß er auf das Thema luzides Träumen und beschäftigte sich eingehend damit, indem er die einschlägige Literatur darüber studierte. In dieser Zeit hatte Gregor dann auch seinen ersten luziden Traum. Dieser fand innerhalb eines anderen Traumes statt, welcher für Gregor subjektiv zwei Wochen andauerte. Darin war er also auch mehrmals eingeschlafen und wieder erwacht. In einem solchen Traum im Traum war er auf einer Party und wurde dort schließlich luzid. Hier traf er mit anderen Traumfiguren zusammen und erwachte dann wieder in einen Traum hinein. Als er schlussendlich wirklich aufwachte, hatte dies erneut eine massive Erschütterung seines Realitätsempfindens zur Folge.

Ab diesem Zeitpunkt folgten immer wieder luzide Träume, die aber nicht dieselbe Tragweite hatten. Es waren vor allem Experimente und Spielereien, um den Zustand des luziden Träumens kennenzulernen.

Gregor unterhielt damals eine Beziehung mit einem gleichaltrigen Mädchen, was von ihm als enge geistige Verbindung, nicht aber als Liebesbeziehung beschrieben wird. Da er nicht wusste, wie er sich ihr nähern konnte, versuchte er in einem luziden Traum darüber Klarheit zu finden und gebrauchte somit diesen Zustand erstmals für die Lösung eines konkreten Problems.

---

<sup>24</sup> Als falsches Erwachen wird ein ‚geträumtes Erwachen‘ bezeichnet. Man wacht also nicht tatsächlich auf, sondern gerät dadurch in einen neuen Traumabschnitt.

Nach der Schulausbildung war Gregor Mitbegründer einer Firma. Sein berufliches Leben begann und seine luziden Traumerfahrungen verebten. Er übte in dieser Firma die Tätigkeit eines Systemadministrators, Projektleiters und Softwareentwicklers aus. Erst später kamen wieder vereinzelt luzide Träume, die er nun für die Bearbeitung von Alltagskonflikten und Persönlichkeitsanteilen nutzte, was sich in weiterer Folge zu Simulationen von Berufssituationen ausweitete. In diesen simulierte er etwa Gespräche und Verhandlungssituationen mit Investoren oder Kunden und gewann dadurch an Sicherheit.

Durch seine langjährige Allergie und seine damit verbundenen Behandlungserfahrungen inspiriert, entschloss sich Gregor neben der Arbeit in seiner Firma noch eine Ausbildung zum Psychotherapeuten nach dem deutschen Heilpraktikergesetz zu absolvieren. Im Zuge dessen konnte er einen Tag in der Woche für die Ausbildung nutzen, wodurch auch wieder Zeit für die Beschäftigung mit Träumen geschaffen wurde. Dies hatte zur Folge, dass Gregor wieder vermehrt luzide Träume hatte und sich intensiver damit auseinandersetzte. Von da an konnte er auch von selbst einen luziden Zustand generieren, also bewusst in einen Traum eintreten. In einem Traum aus dieser Zeit begegnete Gregor einer Figur, die ihm sagte, er würde sich in einem Traum befinden, und die ihn somit in einen luziden Zustand versetzte. Für Gregor war mit diesem Traum die Erkenntnis verbunden, dass in den Träumen eine Autonomie waltete, die sich seiner Kontrolle entzog. Dieser Aspekt war für Gregor bisher unbekannt und es motivierte ihn dazu, sich in seinen luziden Träumen mehr dem Traum an sich zu widmen, sodass die manipulierbaren Elemente sowie die Experimente im Traum mehr und mehr an Bedeutung verloren. Darüber hinaus begann Gregor, sich mit Traum-Yoga und den Erfahrungen anderer Klarträumer zu beschäftigen. Durch die Rezeption einer Klartraumerfahrung eines anderen Forumsteilnehmers imitierte Gregor das von diesem beschriebene Prozedere, um den Traum als solchen zu transzendieren. Hierfür zerriss er die geträumte Szene gewaltsam, indem er dem Traum befahl sich zu spalten. Gregor konnte somit durch diesen Spalt hinter den Traum gelangen, wo er sich in einem hellen Licht schwebend wiederfand.

In weiterer Folge versuchte er, diesen Zustand auch ohne Gewalt zu erreichen, indem er in seinen Träumen darum bemüht war, dieses ‚Dahinter‘ bewusst wahrzunehmen. Diese Haltung stellte sich auch in seinem wachen Leben ein, sodass Gregor dort ebenso versuchte, ein solches ‚Dahinter‘ zu erfahren. Er schildert etwa einen Konflikt mit seiner Partnerin, welchen er durch den Verweis auf ein dahinter liegendes Problem entschärfen konnte.

Zum Zeitpunkt des Interviews befand sich Gregor noch in der psychotherapeutischen Ausbildung, arbeitete daneben in seiner Firma und bemühte sich in seinen luziden Träumen, dem Phänomen Traum an sich näher zu kommen.

### 5.2.3. Die zwei Gesichter des Traumes oder die Welt ist ein Theater

Gregors Erzählung beginnt in seiner Kindheit. Er schildert seine familiäre Umgebung als eine Art Nährboden für seine späteren Traumerfahrungen. Bereits mit vier oder fünf Jahren konnte sich Gregor an seine Träume erinnern und diese auch erzählen. Hier war es vor allem seine Mutter, mit welcher er über seine Träume sprechen und sich austauschen konnte. Diese Art der Erfahrung, die der des wachen Lebens in vielen Aspekten nicht entspricht, konnte dadurch kommuniziert und gemeinsam verarbeitet werden, wodurch er mit diesen Erfahrungen nicht alleine gelassen wurde. Gregor spricht in diesem Zusammenhang davon, dass dem Traum in seiner Familie ein *natürlicher Wert* beigemessen wurde. Träume wurden ebenso ernst genommen, wie die übrigen Aspekte des Lebens.

man konnte über die Träume sprechen (.) also es war son son Ding (.) das hatte nen natürlichen Wert, und ähm war nichts äh irgendwie Besonderes Peinliches äh was man nur für sich machen kann und so weiter

Durch die Möglichkeit des Artikulierens wurde die zutiefst persönliche Erfahrungswelt des Traumes in eine zwischenmenschliche und kommunikative Ebene gehoben, die Akzeptanz und Verständnis ermöglichte. Dieser Erfahrungsaustausch mit einem akzeptierenden Anderen war eine der Grundbedingungen für den Stellenwert, den Träume auch später bei Gregor einnahmen. Seine Schilderungen bezüglich der Kindheit und des damaligen Umgangs mit Träumen beinhalten ausnahmslos positive Aspekte. Träume waren für ihn bereits zu dieser Zeit ein Ort, an welchem Erfahrungen ermöglicht wurden, die es so für ihn im wachen Leben nicht gab, für ihn waren sie ein *spannendes Thema* und ein Quell *interessanter Erlebnisse*.

Gregor unterlässt es in seiner Kindheitsschilderung, auf konkrete Träume zu verweisen, skizziert stattdessen einen Hintergrund, vor welchem sich seine Entwicklung entfalten konnte. Er kann sich an keine besonderen Träume während seiner Kindheit erinnern. Erst im Alter von ungefähr 16 Jahren ereignete sich ein Schlüsseltraum, der mit einer Art

existentieller Irritation einherging. Dieser Traum nahm in Gregors Werdegang als luzider Träumer eine besondere Rolle ein und kann somit als Initialzündung verstanden werden.

(.) ähm da hatt ich eben äh äh (.) falsches Erwachen würde ich jetzt heute sagen ähm und ähm hatte ähm nen Wecker aufm Nachttisch stehen; Digitaluhr; (.) die dann ähm sechs Uhr dreiundzwanzig neunundfünzig sechzig einundsechzig zweiundsechzig zählte; und dann ähm war mir irgendwie klar da kann irgendwas nicht stimmen (.) und irgendwas ist da merkwürdig ähm dass des Klartraum war wusst ich nicht (.) aber ähm dass halt irgendwas mit der Wirklichkeit nicht stimmt, ich hielt das für die wache Welt und äh ich hab mich halt mächtig verarscht gefühlt

Gregor spricht in diesem Zusammenhang zum ersten Mal von einer negativen Besetzung eines Traumes: Er hätte sich *verarscht* gefühlt, wobei dieses Empfinden insbesondere auf das falsche Erwachen zurückgeführt wird. Die Erzählung beinhaltet die Vermutung, dass es eine Art Akteur gibt, welcher es darauf angelegt hat, Gregor hinters Licht zu führen. Durch die Durchbrechung der gewohnten Realitätsstruktur, die sich in Gregors Traum an der Darstellung einer unmöglichen Uhrzeit mittels digitaler Zahlen darbot, wurde seine Skepsis gegenüber der Wirklichkeit geweckt, in der er sich befand. Die erste Erfahrung mit dem falschen Erwachen brachte Gregor also in eine Situation, in welcher er zwar wusste, dass etwas nicht stimmen konnte, er allerdings nicht so weit war, um es als Traum wahrzunehmen. Stattdessen wurde sein Realitätsempfinden tangiert, was in diesem Traum dazu führte, dass Gregor sich in einem Theaterstück glaubte, welches von Akteuren im Hintergrund aufgeführt wurde. Es lässt sich hier beobachten, dass in seiner Kindheit und Jugend der Traum als Erfahrungsraum zwar eine gleichwertige Position wie die Realität einnahm, diese aber offenbar voneinander separiert waren. Erst in diesem für ihn bedeutsamen Traum verschmolz das Gefüge der beiden Welten erstmals miteinander. Der Traum tangierte auch sein Gefühl von Selbstverständlichkeit und Sicherheit in der Wachwelt und er fühlte sich von einer nicht wahrnehmbaren Instanz hinters Licht geführt. Die Wahrnehmung der Realität selbst verlor sich für Gregor in diesem Erlebnis zu einer einzigen Inszenierung.

und das äh ist dann immer weiter eskaliert ähm äh irgendwann war ich dann soweit dass die ganze Welt nur ein Theaterstück ist und ähm (.) also in diesem (.) Traum //mhm// und ich wollte halt da raus und von denjenigen die das Theaterstück aufführen äh ne Erklärung was des is und ähm wer hier dieses verdammte Drehbuch geschrieben hat

Die Welt des Traumes wurde zu einem Theaterstück, zu einer Illusion, in welcher Gregor sich wiederfand, ohne zu wissen, wie er wieder in sein gewohntes Erleben zurückfinden konnte. Die Schilderungen klingen an und für sich sehr bedrohlich. Gregor distanziert sich dabei allerdings mit einer Mischung aus retrospektiver Entschärfung durch Humor als auch durch seine theoretisierende Distanz (heute würde er falsches Erwachen dazu sagen) von diesen Erfahrungen – er hat sich damals eben nur *verarscht* gefühlt.

Gregor wurde durch diesen Traum in seinem Realitätsverständnis erschüttert, es war ein Schockerlebnis, das er nicht einordnen konnte. Als er aus diesem Traum schließlich erwachte, fand er sich in einem Zustand der Verwirrung wieder und wollte das ihm Widerfahrene verstehen. Auch wenn er durch das Erwachen wieder festen Boden unter den Füßen hatte, schien dieser nun rissig geworden zu sein. Gregor stieß im Zuge der Suche nach einer Antwort schließlich auf das Thema Klartraum. Der Zugang zum luziden Träumen selbst stellte eine Art Integrationsversuch einer aufwühlenden oder verstörenden Erfahrung dar, die über einen theoretisch-intellektuellen Zugang entschärft werden sollte.

Doch selbst die theoretische Auseinandersetzung sowie das Bekanntwerden mit dem Phänomen des luziden Träumens reichten offenbar nicht aus, um diese Art der Diffusion aufzuhalten. In der Zeit seiner Auseinandersetzung mit dem Thema hatte Gregor sein erstes luzides Traumerlebnis. Allerdings war die Folge auch bei diesem Traum eine tiefe Erschütterung seiner gewohnten Welt. Er erzählte von einem Schachteltraum, der drei Ebenen tief war und zwei Wochen Leben umfasste. Darunter versteht er, dass der Traum für ihn gefühlte zwei Wochen gedauert hat, er darin mehrmals eingeschlafen und wieder aufgewacht sei. In einem solchen Traum im Traum war er auf einer Party und plötzlich blieb die Welt um ihn herum stehen, sodass schlussendlich nur mehr er alleine bewegungsfähig war. Ab diesem Zeitpunkt wusste er, dass er sich in einem Traum befand, nicht aber, dass es sich um einen Traum im Traum handelte. Die Erfahrung des luziden Träumens selbst fand also auf einer mehr oder weniger geschützten Ebene statt, sodass sich Gregor sicher wähnte und den luziden Zustand ohne bedrohliche Einflüsse erfahren konnte. Auf der Party unterhielt er sich dann auch erstmals mit Traumfiguren, was von ihm als eine Art schelmisches Experiment geschildert wird. Die tatsächliche luzide Erfahrung war also für Gregor eine äußerst positive, wohingegen das darauf folgende einsetzende Erwachen aus allen Ebenen erneut ein Schockerlebnis darstellte, sodass sein Realitätsempfinden nun völlig ausgehebelt schien.

nach dem tatsächlich wirklichen //mhm// Aufwachen hab ich mir ernsthaft die Frage gestellt, ob die Wirklichkeit in der ich jetzt nun bin tatsächlich die oberste Ebene is. äh also für mich war das halt son Ebenen Ding //jo// und ob ähm (1) ja jeden jeden Moment ich vielleicht nochmal aufwach

Bereits an der Wortwahl (*tatsächlich wirklichen Aufwachen*) wird ersichtlich, dass sich die verschiedenen Ebenen in dieser Episode zunehmend vermischten. Gregor konnte sich nicht mehr darauf verlassen, dass die Realität in sich konsistent wäre und der Boden wurde somit noch brüchiger. Der Traum zeigte sich hier also erneut als eine Art Provokateur der Selbstverständlichkeit. Das erste luzide Traumerlebnis Gregors war somit eingelagert in eine Episode, die erheblich tiefer ging. Was davon übrig blieb, war eine völlige Umstellung seiner bisherigen Sichtweise auf die Welt und die Realität, die in weiterer Folge auch integriert werden musste.

#### **5.2.4. Eine Geschichte der (Ohn-)Macht**

Gregors Traumbiographie ist durchzogen von einem grundsätzlichen Konflikt bezüglich Macht und Ohnmacht. Doch nicht nur seine Entwicklung in Bezug auf die Träume steht im Schatten dieses Konfliktes, auch seine wachen Erfahrungen beinhalten zum Teil ähnliche Muster. Somit kann Gregors prozessuale Entwicklung unter diesem Aspekt betrachtet und ein Großteil des Werdeganges anhand dieser Thematik aufgeschlüsselt werden. Auch hier kann der Ausgangspunkt in Gregors Kindheit identifiziert werden, da er bereits sehr früh unter massiven allergischen Reaktionen litt. Dies bedeutet in weiterer Folge, dass sich schon damals in Gregors Leben eine Art Opferrolle gegenüber der Welt etablieren konnte.

Wie schon weiter oben ersichtlich, beinhaltet auch der für Gregor erste bedeutsame Traum in seiner Jugend ein Ohnmachtsmotiv, da ihn dieser *verarscht* habe, er ihm somit auf eine gewisse Art ausgeliefert war. Er fühlte sich vom Traum hinters Licht geführt und war nicht in der Lage, sich daraus zu befreien. Gregors Reaktion hierauf war es schließlich, sich mit dieser Erfahrung auf einer theoretischen Ebene auseinanderzusetzen, um diesem Erleben seine Bedrohlichkeit zu nehmen. Bereits in der Schilderung dieses Traumes weisen mehrere Einschübe darauf hin, dass Gregor diese Erfahrung aus einer retrospektiven Sicht bereits eingeordnet hat. Heute würde er *falsches Erwachen* dazu sagen, somit würde ihm ein solcher Fauxpas nicht mehr passieren; ebenso distanzierend wirkt der Humor, der zwischen den

Zeilen liegt. Darüber hinaus war diese Auseinandersetzung für Gregor eine Art Schutz, den Mechanismen und Strukturen des Träumens entgegenzutreten, um sie zu verstehen und einzuordnen. Während er über die Beschäftigung mit luzidem Träumen spricht, verfällt Gregor sehr schnell in den Modus des Theoretisierens. In einer sehr technischen, beinahe mechanischen Sprache legt er beispielsweise seine Beobachtungen dar, die er zu Beginn seiner Auseinandersetzung mit luzidem Träumen bereits gemacht hatte, die allesamt wie das Entdecken eines verborgenen Mechanismus klingen, dessen Verstehen auch zum Beherrschen führt.

ähm und wirklich (neben) bisschen Tagebuch geschrieben was so die wichtigsten Erlebnisse sind (.) dass ich seh was koppelt wann ein (.) und dann festgestellt ähm leg ich Wachtraum äh äb (1) waches Tagebuch und Traumtagebuch nebeneinander hab ich son zwei Wochen Fenster wo die Ereignisse einkoppeln (.)

Durch das Etablieren eines Traumtagebuchs gelangte Gregor zu der Einsicht, dass das Träumen einem gewissen Regelkreis folgt, den er mit einem Zeitfenster von zwei Wochen identifizierte. Vor allem das Wort *einkoppeln* weckt Assoziationen zu einer Art mechanischer Apparatur, die versteh- und somit auch kontrollierbar scheint.

Seine Bemühungen, dem luziden Träumen mithilfe der einschlägigen Literatur auf die Spur zu kommen, schützten ihn zu Beginn allerdings nicht davor, dem Traum erneut ‚auf den Leim zu gehen‘. Hier war es der bereits beschriebene Schachteltraum, der ihn in eine weitere Krise stürzte. Er verlor zusehends seine Sicherheit und die zuvor bestehenden Selbstverständlichkeiten der Realität wurden durch die Traumerfahrungen mehr und mehr zunichte gemacht. Gregor bemühte sich in weiterer Folge, einen Ariadnefaden durch die Welt zu spannen, an welchem er sich entlang tasten konnte, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren.

ich hab mich dann sehr bemüht auch im wachen Leben Konsistenz zu halten. also äh mir vor Augen zu führen „was war vor zehn Minuten?“ „was war vor ner Stunde?“ //mhm// „warum bin ich jetzt eigentlich hier?“ und ähm ich war schon sehr verunsichert (1) also des war einfach neu, und ich äh hatte quasi also dieses selbstverständliche Grundvertrauen dass die Welt konsistent zusammenhängt und kontinuierlich ist, das war schon ne Weile sehr erschüttert;

Gregor reagierte auf diese Verunsicherungen mit dem Versuch, bewusst zu bleiben, sich stets zu vergegenwärtigen, wo er sich gerade befand. Seine Achtsamkeitsbemühungen dienten somit dem Vermeiden eines Kontrollverlustes, der durch die Traumerfahrung zu entstehen



drohte. Dabei ging es Gregor in dieser Zeit primär darum, luzid zu leben, anstatt luzid zu träumen. Das Ziel war es nicht, luzide Träume zu generieren, sondern viel mehr zu wissen, wann er nun wach war und in welcher Ebene der Wirklichkeit er sich befand. Es war somit mehr eine Reaktion auf die luziden Träume selbst als ein Weg, sie herbeizuführen. Nichtsdestotrotz dienten ihm diese Achtsamkeitsübungen als eine eigene Art von Training, indem dadurch eine kritische Haltung etabliert wurde. Der genaue Hergang, inwiefern sich diese Verunsicherung wieder löste, beziehungsweise diese integriert wurde, wird von Gregor nicht näher erläutert. Es scheint für ihn zu einer Art ‚Philosophie‘ geworden zu sein, mit dieser Unsicherheit zu leben.

diese Unsicherheit ertragen zu äh können ist eine der der Fähigkeiten die ein Klarträumer mitbringen muss. dass man einfach bewusst ist egal ob man jetzt wach ist oder träumt (.) und damit rechnen sollte, jeden Moment aufwachen zu können. (2)

Diese anfängliche tiefe Verunsicherung konnte von Gregor zunehmend akzeptiert werden und es etablierte sich hieraus schließlich eine Art Weltsicht. Diese Art von Unsicherheit wird in seinen Augen von luziden TräumerInnen verlangt, wobei es auch für Gregor kein einfacher Weg war, diesen Umstand zu akzeptieren.

Auf diese anfänglich noch verstörenden Erlebnisse folgten im weiteren Verlauf einige luzide Träume, in welchen sich eine Veränderung im Umgang mit denselben einstellte. Bereits an der Art der Schilderung merkt man ihre geringere Tragweite. Gregor erläutert diese Träume als eine Art Phase, in welcher es darum ging, den Zustand des luziden Träumens als solchen näher kennenzulernen und dementsprechend auch um einen sukzessiven Gewinn an Sicherheit.

dann folgten immer mal wieder welche, (.) ähm wo ich aber keine nennenswerten besonderen Sachen gemacht hab das waren diese Klassiker Rumfliegen, ähm durch Sachen greifen ähm rumspielen

Es ist hier nicht mehr die Rede von negativen Erfahrungen oder Realitätsdiffusionen, sondern von einem Zugewinn an Vertrauen und dem Herantasten an das, was in diesem Zustand möglich ist. Gregor bezeichnet seine Aktivitäten als *Klassiker*, verweist somit auf den common-sense des luziden Träumens, sodass derartige Spielereien von beinahe allen luziden TräumerInnen früher oder später durchgeführt werden, was auch erklärt, weshalb er es als *nichts Besonderes* betrachtet. Die Schritte in den luziden Träumen wurden dadurch sicherer und waren dementsprechend nicht mehr von einer akuten Verunsicherung begleitet. Gregor

konnte seine Neugierde entfalten, seinen Wünschen und Neigungen nachgehen, anstatt sich dem Traum erneut ausgeliefert zu fühlen.

Die Sicherung des Terrains, auf welchem Gregor sich nun zu bewegen begann, kann als ein kontinuierlicher Machtgewinn verstanden werden, den er gegenüber dem Traum verbuchen konnte. Dieser Machtgewinn zeigt sich erstmals sehr deutlich in einer Episode, die als eine Art Entscheidungsfindung fungierte. Gregor unterhielt zu jener Zeit, es war noch in seiner Jugend, eine Beziehung zu einer Freundin, welche von ihm als keine *weltliche* Beziehung verstanden wurde, sondern als eine *tiefe geistige Verbindung*. Dennoch wollte Gregor diese Beziehung in eine weltlichere Richtung bringen, wusste aber nicht wie. Dieses Dilemma war für ihn wichtig genug, es in einen luziden Traum hineinzutragen, um es dort zu bearbeiten. Es zeigt sich dadurch erstmals die vollständige Manipulation eines Traumes, um ein Vorhaben aus der Lebensrealität zu erörtern.

ja einmal hab ich mich in nen Konferenzraum oder in n- ein großes Klassenzimmer gesetzt und ähm hab mich sechs mal geteilt, (.) also quasi ähm ein ein ähm eine Kopie von mir abgespalten und dann das Ganze fünf Mal und dann war ich quasi mit mir zu sechst in einem Zimmer und hab dann ähm mit mir selbst diskutiert ähm wie ich ne bestimmte Entscheidung ähm treffen soll

Die geschilderte Erzählung beinhaltet weit mehr, als die zuvor geäußerten Experimente im Traum. Denn darin wurde fundamental in den Traum selbst eingegriffen, der Rahmen des Traumes ganz für ein Vorhaben genutzt und dieses wurde auch – hinsichtlich der Traummanipulation auf höchst ‚invasive‘ Weise – umgesetzt. Hier spiegelt sich erstmalig der Gebrauch eines Traumes, um als Mittel zum Zweck eingesetzt zu werden. Der Zweck bestand darin, dass Gregor mit fünf Abspaltungen von sich diskutierte. Jede dieser Abspaltungen vertrat eine andere Entscheidung beziehungsweise Realität, wie etwa die, dass sich Gregor und seine Freundin nie getroffen hätten, dass sie eine weltliche Beziehung führten oder dass sie gar aus einem Paralleluniversum stammten. Gregor besprach dieses Experiment in der Realität auch mit besagter Freundin, woraus sich allerdings keine nennenswerte Veränderung in ihrer Beziehung ergab, es wurde jener Teil aus seinem Traum in die Realität übersetzt, in welchem sie ohne *weltliche Beziehung* nebeneinander weiterlebten.

Diesem ersten Versuch, den Traumzustand zu kontrollieren, um dadurch Hilfestellungen für das Wachleben zu gewinnen, folgten im weiteren Verlauf Gregors Werden noch weitaus tiefgreifendere Veränderungen. Das luzide Träumen fand in seiner Biographie eine erste Hochphase in seiner Jugend, in welcher sich die bisher geschilderten Träume abspielten,

erfuhr aber durch den Einstieg in das berufliche Leben eine Abflachung, sodass sich kaum noch luzide Träume einstellen. Gregor sieht die Ursache davon in seinem beruflichen Alltag. Doch es zeigte sich in dieser Periode noch eine andere Seite des Macht-Ohnmachtskonfliktes, welche sich anhand der spärlichen Träume nachzeichnen lässt.

Die Phase, in welcher Gregor seiner Firma viel Zeit und Energie widmete, erlebte er als sehr einengend, er arbeitete bis zu 60 Stunden in der Woche und fand für anderweitige Beschäftigungen kaum Gelegenheit. Es kristallisiert sich in der Erzählung über seine luziden Traumerlebnisse in dieser Zeit zunehmend heraus, dass Gregor sich in seiner damaligen Position den mächtigen Anderen gegenüber unterlegen und ohnmächtig fühlte. Diese traten in Form von Kunden, Investoren oder der Geschäftsführung auf, denen Gregor stets unsicher begegnete. Aus seiner unterlegenen Position heraus konnte er seine Anliegen und Wünsche nicht anbringen. In diesem Beziehungsgefüge wandelten sich auch seine spärlichen luziden Traumerlebnisse in ein von diesen Ohnmachtserfahrungen durchtränktes Geschehen. Gregor bezeichnet die damalige Auseinandersetzung mit seinen luziden Träumen als *klassische Traumarbeit* beziehungsweise *Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen*, welche sich als Simulationen herausstellten. Darin konnte er Situationen in seiner Firma üben, vor allem Kontakte mit Kunden oder Verhandlungen mit der Geschäftsführung. Aus seinen Schilderungen bezüglich dieser Simulationen lassen sich die obigen Einschätzungen seiner unterlegenen Position sowie seiner Ohnmacht relativ eindeutig ableiten. Gregor nutzte den Traum als einen Raum ohne Konsequenzen, um darin seine Bedürfnisse und Vorstellungen gegenüber den mächtigen Anderen auszusprechen, was für ihn in der Realität scheinbar nicht oder nur unter Schwierigkeiten möglich war. Ein konkretes Beispiel einer solchen Simulation wird von Gregor im Zusammenhang mit der Umstrukturierung seiner Firma im Jahre 2008 gegeben, in welchem es um die Entscheidung ging, wie sich seine interne Position nach diesen Veränderungen gestalten sollte. Hierfür war ein Verhandlungstermin angesetzt, in welchem Gregor seine Positionen und Forderungen klarstellen sollte. In einem Traum fand er sich dann in besagter Gesprächssituation wieder und bemerkte anhand des Datums, dass es sich um einen Traum handeln musste. Er ließ diese Situation daraufhin weiterlaufen und nutzte sie somit als Simulation für das anstehende reale Gespräch.

hab dann dieses Gespräch halt sehr intensiv ähm äh (.) durchgeführt. also alle meine Forderungen knallhart aufn Tisch gebracht //mhmm// ähm (.) der Nase gesagt was ich von ihm halte (.) ähm was ich von meinen Kollegen halte ä- also sowohl im Positiven wie im im Negativen was ich alles genau wie machen würde,

Die Schilderungen lassen den Schluss zu, dass es sich hierbei gewissermaßen um ein Negativ Gregors gewohnter Verhandlungssituationen handelte, sodass durch die im Traum gewonnene Sicherheit ein anderes Verhalten ermöglicht wurde. Seine Wortwahl (*intensiv, knallhart, der Nase gesagt*) kündigt von der Umkehrung der eigentlichen Machtverhältnisse. In diesem Simulationstraum fand er zu einem ungewohnten Selbstbewusstsein und konnte darin jene Anteile ausleben, die in der Realität stumm blieben. Er positionierte sich somit in einer Wunschvorstellung seiner selbst, konträr zur Realität, und lebte demgemäß eine klassische Größenphantasie aus, wodurch er virtuell jene Macht gewann, die ihm im realen Leben verwehrt blieb. Für Gregor war es allerdings mehr als nur eine virtuelle Kompensation, denn er war im Anschluss daran auch dazu in der Lage, die Argumente und rhetorischen Figuren, welche er im Traum zur Anwendung brachte, in die reale Gesprächssituation hinein zu übersetzen. Jene Selbstsicherheit, die er durch diese Simulation erfahren hatte, konnte er über den Traum hinaus in sich verankern, sodass er sich beim realen Gespräch sicherer und kompetenter fühlte.

hab dann so 80 Prozent meiner Ziele ungefähr durchgekriegt im im wirklichen Leben, (.) und (1) ja (.) hat mir das Ganze sehr leichter gemacht (4)

Das simulierte Machterleben trat somit auch in der realen Gesprächssituation hervor, sodass Gregor dadurch seine Position *leichter* vertreten konnte. Welchen Stellenwert und welche Einflüsse diese Simulation auf sein Empfinden in dieser hierarchisch untergeordneten und unterlegenen Position hatte, wird an einer anderen Stelle deutlich.

mit dem ähm Wissen aus dem Traum ähm hab ich mich einfach deutlich sicherer gefühlt. //mhm// ähm vorher wars halt eher son (.) ähm (2) ja schwer zu sagen eher in ner schwächeren Position ähm (.) ich wusste nicht so was mich erwartet ich ähm war mir unsicher ähm wie weit ich gehen kann, oder soll, und nach dem Traum war mir dann ganz klar wo mein Platz ist was meine Wünsche sind

Erst die Simulation offenbarte Gregor, wo er bezüglich seiner Forderungen überhaupt stand, wo sein *Platz* war. Sein Verhalten wurde implementiert und Gregor fand dadurch mehr Selbstsicherheit, wodurch er seine selbstbetitelte *schwächere Position* aufgeben und für das einstehen konnte, was ihm wichtig war. Des Weiteren konnte die Gesprächssituation als solche von ihm im Vorfeld nicht antizipiert werden. Erst die Erfahrungen im Traum ermöglichten ihm, seinen Bedürfnissen und Forderungen adäquat Ausdruck zu verleihen. Der luzide Traum stellte sich hier also erneut als ein Werkzeug dar, mit dessen Hilfe Gregor nun von einer machtlosen in eine mächtigere und selbstsichere Position gelangen konnte. Es

spielten dabei jedoch andere Aspekte der Macht-Ohnmacht-Konstellation eine Rolle, als gegenüber dem Traumzustand an sich. Hier war es schließlich die reale Welt, die in Gregor ein Gefühl der Unterlegenheit hervorrief, aber über den luziden Traum konnte er sich dieses Gefühls entledigen. Ein Entwurf eines erweiterten Selbst also, das den Traum überdauerte und mit dem Aufwachen nicht wieder erlosch.

Der nächste Abschnitt in diesem Macht-Ohnmacht-Gefüge hängt mit Gregors beruflicher Neuorientierung zusammen. Neben seiner Tätigkeit in der Firma begann er eine Ausbildung zum Psychotherapeuten nach dem deutschen Heilpraktikergesetz. Im Zuge dessen konnte er sich wieder vermehrt mit Träumen auseinandersetzen. Aber auch diese Neuorientierung war dem Machtmotiv unterstellt. Hier schlugen seine Erfahrungen mit frühen allergischen Reaktionen durch, die ihn häufig mit alternativmedizinischen Praxen in Berührung brachten. Aufgrund dieser Erfahrungen wollte er selbst die Tätigkeit eines ‚Heilers‘ ausüben. Die Schilderungen lassen eindeutige Parallelen bezüglich des Strebens nach Kontrolle und Manipulierbarkeit erkennen. Gregors explizite Verbindung zwischen seiner Technikaffinität und seiner Ausbildung stärken diesen Eindruck ebenfalls.

und eigentlich so streng genommen ist der Mensch ja auch nur, (.) ein Stück Maschine ein Stück Software (.) und irgendwas was man nicht greifen kann und nie greifen wird, (.) und zumindest den Teil Maschine Körper und äh Alltagsbewusstsein Psyche kann man ja sehr schön, (.) erkennen, behandeln, weiterentwickeln. (1)

Gregor sieht den Mensch ganz allgemein auf einer Stufe mit beschreib- und beeinflussbaren Dingen. Auch in diesem Gebiet dokumentiert sich die Umkehrung der anfänglichen Opferrolle, die Gregor als Kind einnehmen musste. Hier lässt sich somit ein weiterer Strang dieses Konfliktes verfolgen, der nicht nur in den Gefilden der Träume von Bedeutung ist. Aufgrund der Ausbildung konnte Gregor fortan einen Tag in der Woche für die Beschäftigung mit seinen Träumen nutzen. Seit dieser Neuorientierung ging es mit dem luziden Träumen wieder aufwärts, sodass Gregor zunehmend in der Lage war, selbst luzide Zustände zu generieren und nicht mehr darauf warten musste, bis sich diese zufällig einstellten.

Ferner ergab sich hier eine neue Herangehensweise an den Zustand des luziden Träumens, die abermals im Bereich des Macht-Ohnmacht-Komplexes lag. Gregor erlernte allmählich, den luziden Zustand willentlich zu erreichen. Dies führte zu einer Steigerung der Anzahl luzider Träume aber auch zu einer Zunahme der Kontrolle ihnen gegenüber. Dieser Zugewinn an Macht manifestierte sich auch in Gregors Sättigung gegenüber den bisherigen

Erlebnissen. Bereits im Vorfeld fiel auf, dass es Gregor stets unangenehm war, über banale Traumerlebnisse zu sprechen, die nichts *Besonderes* waren, insbesondere bei der Schilderung seiner als *Klassiker* bezeichneten Experimente. Stattdessen begann er sich nun mehr und mehr für den *Traum an sich* zu interessieren, sodass Figuren und Traumgeschichten nicht mehr so wichtig erschienen. Dieses Interesse zeigt sich auch in einer Szene, die Gregor als die bisher *intensivste* bezeichnete. Sein Verhalten darin spricht erneut für die zunehmende Erringung von Kontrolle und Macht gegenüber dem Traum, die Gregor auch nicht scheut, auszuspielen. In diesem Traum

(...) wurde ich klar, (.) und erinnerte mich dass ähm im Forum, eben (*Name eines Users*) gepostet hat dass er den Traum zerrissen hat. (.) das hab ich dann nachgestellt also mit mit der gleichen Technik die er beschrieben hat ähm die Hand zum Himmel gehoben und ähm dem Traum befohlen äh auseinanderzureißen also wirklich die Szenerie von oben nach unten in zwei Teile gespalten weggerissen und dahinter war dann einfach (.) helles klares ähm Licht ohne dass noch Szenen da wären oder Figuren da wären

Diese Szene ist gleichzeitig die Kulmination seiner bisherigen Erfahrungen als auch jener Punkt, an welchem Gregor sich dem Traum gegenüber erstmals überlegen und dominant zeigte. Es ist hierbei nicht der Traum, der ihm etwas vormacht, ihn *verarscht* oder verwirrt, sondern Gregor ist in der Lage, dem Traum Befehle zu erteilen, ihn sogar zu zerreißen. Die Schilderung dieses Aktes ist durchdrungen mit Aggression (*auseinanderzureißen, gespalten, weggerissen*), in der sich die Umkehr vom anfänglich dem Traum ausgelieferten Opfer zum Beherrscher desselben zeigt. Wie in diesem exemplarischen Traum, in welchem auf den brachialen Akt der Gewalt eine Art Klarheit eintritt, die sich im hellen klaren Licht hinter dem entstandenen Riss manifestiert, scheint es auch bei Gregor eine Art Läuterung gegeben zu haben. Ihm ist dieses Verhältnis dem Traum gegenüber bewusst und er distanziert sich bereits während der Schilderung von der angewandten Gewalt. Er bemüht sich darum, dieses Licht hinter dem Traum auch ohne dessen ‚Zerstörung‘ erleben zu können. Der Verweis darauf, dass Gregor sich bei dieser Szene an der Technik eines anderen orientierte, dient ebenso der Distanzierung wie das Bemühen, diese Macht nicht mehr gebrauchen zu müssen.

und ähm bemüht mich jetzt eigentlich eher eben nicht in den Traum einzugreifen //mh// mit aller Gewalt mit all dieser Macht die ich da hab sondern, ähm (holt Luft) es kommen zu lassen;

Gerade in diesem Bestreben zeigt sich der Werdegang Gregors in seiner akuten Veränderung. Die Macht gegenüber den Träumen liegt mittlerweile auch in seiner eigenen

Reflexion, sodass hier eine Wandlung eingetreten ist. Die zuvor mühsam errungene Kontrollierbarkeit sowie der sukzessive Machtgewinn gegenüber dem Traum kulminieren in dessen archaischer Zerstörung. Damit beginnt auch die ebenso sukzessive Abgabe dieser Macht, wieder an den Traum zurück.

Obwohl Gregor gegenwärtig dazu tendiert, die Macht über den Traum wieder abzulegen, zeigen sich im Gegensatz dazu Tendenzen, die luziden Traumerfahrungen auch im wachen Leben einzuweben. Es wurden bereits einige Aspekte der Vermischung zwischen Traum- und Wachleben aufgezeigt, eine weitere Spielart wird jedoch aus Gregors jüngster Vergangenheit ersichtlich. Darin schildert er eine Konfliktsituation mit seiner Partnerin: Sie gerieten wegen einer Nichtigkeit in Streit und Gregor fühlte sich den Launen seiner Partnerin ausgeliefert, da sie ihn in scheinbar ungerechtfertigter Weise für etwas verantwortlich machte. Er spricht von *Projektionen*, welche er früher selten erkannt habe. Durch ein Luzide Werden bezüglich dieser Projektionen, das demjenigen im Traum sehr ähnlich ist, konnte Gregor sich aus dieser Position heraus emanzipieren, sodass die Rollen sich umkehrten und er den Grund für den Konflikt in seiner Partnerin verorten konnte.

äh es ging mir grade vorgestern so. ich halte inne und frag dann (1) so ganz ausm Kontext raus gerissen „was ist eigentlich dein Problem? dass (.) es geht jetzt nicht um das und das ich merk da ist was dahinter, was (.) dahinter ist der Grund für deine Laune jetzt.“ (.) sie war ganz verblüfft

Es dokumentiert sich in dieser Episode eine ähnliche Struktur, wie sie im luziden Traum selbst anzutreffen ist, wodurch sich dieselben Machtverschiebungen aufzeigen lassen. Gregor nützt diese luzide Achtsamkeit, um einen Konflikt zu entschärfen, indem er auf ein Dahinter schließen kann, in welchem sich der Auslöser der Projektion befindet. Die Reaktion seiner Partnerin war Verblüffung, sodass sich Gregor aus der unterlegenen Position befreien und somit einen Machtgewinn verbuchen konnte. Die Ursache des Konfliktes lag in einer beruflichen Situation seiner Partnerin, die sie nachhaltig beschäftigte und schließlich zu diesem Streit führte. Die Parallelen zwischen dieser Situation und jenen im Traum sind unverkennbar, ebenso wie die darin waltenden Mechanismen und Motivlagen. Das luzide Träumen bleibt für Gregor somit nicht nur auf den Traum alleine beschränkt, sondern ermöglicht es ihm auch in ganz anderen Bereichen seinen Handlungsspielraum zu erweitern.

es kann natürlich auch sein dass die ähm im Therapeutenlehrgang gelernten Techniken äh solche Sachen begünstigen aber es fühlt sich sehr ähnlich wie im Traum auch. //mhm// (.) also es isn (1) ja (1) schönes Werkzeug auch im Zwischenmenschlichen.

Die Aspekte der Macht verlaufen demgemäß nicht in allen Belangen in die gleiche Richtung, sondern zeigen gewisse Differenzen zwischen Träumen und Wachen. Im Traum geht es darum, die Macht wieder abzugeben, im Wachen scheint es genau umgekehrt zu sein.

Diese widersprüchliche Entwicklung lässt die Überlegung zu, ob die Abgabe der Macht, welche Gregor im Traum gegenwärtig anstrebt, im Grunde nicht ebenfalls ein Zeichen genau dieser Macht darstellt. Ihm selbst ist diese Macht bewusst und es wirkt mehr wie ein Akt der Gnade, die er dem Traum gegenüber walten lässt, denn er könnte auch anders. Er ist mittlerweile so mächtig geworden, dass er von dieser Macht gar keinen Gebrauch mehr machen muss. Im wachen Leben allerdings ist diese Art des Machtüberschusses noch nicht so weit fortgeschritten. Dort scheint Gregor erst am Anfang zu stehen. In der wachen Welt wirken andere Mechanismen, die sich in diesem Sinne nicht einfach metaphorisch zerreißen lassen, sondern mit anderen Mitteln bearbeitet werden müssen. Doch es zeigt sich in der obigen Konfliktschilderung eine ähnliche Herangehensweise. Das, was im Reich des Traumes bereits funktioniert, muss in der wachen Welt erst noch erarbeitet werden.

### **5.2.5. Der Blick hinter die Kulissen & Die Auflösung im Licht**

Die bereits aufgeschlüsselten Aspekte des Macht-Ohnmacht-Konfliktes finden in diesem Kapitel ihre Weiterführung. Hier geht es nun um jene Erfahrungen, die Gregor als die Suche nach dem Dahinter beschrieben hat, die ihn auch zum Zerreißen des Traumes geführt hat. Die beiden Themenstränge – der Machtgewinn und die Suchen nach dem, was sich hinter allem befindet – begegnen sich in Gregors Werdegang an mehr als nur einer Stelle. Der Ausgangspunkt dieser folgenden Betrachtung etwa ist deckungsgleich mit der aus Gregors Kindheit konstituierten Ohnmachtserfahrung gegenüber der Welt aufgrund seines allergischen Leidens. Gregor stellt sich selbst als jemand dar, der es sich zum Ziel gesetzt hat, die Welt zu verstehen.

mich interessiert alles was mir erklären kann wie die Welt funktioniert. oder was mir zeigen kann wie die Welt funktioniert (hustet) (.) ob das im wirklichen Leben ähm ähm Bücher Austausch ähm und ähm (.) ne Hackermentalität is äh is es halt im Traum die Beschäftigung mit dem, ja Traum an sich. (.)



Dieser Wunsch äußerte sich bei Gregor bereits sehr früh, indem er, ausgelöst durch sein allergisches Leiden, bereits als Kind ein Interesse an Biologie entwickelte. Damals begann die Suche nach einer Antwort, in diesem Falle auf sein eigenes Leiden. Ebenso verhält es sich mit seiner Affinität zu Technischem und zu Computern, wobei er von einer *Hackermentalität* spricht und sich selbst als *Hardcoreinformatiker* bezeichnet. In seiner Jugend hatte Gregor eine Faszination für all das, was man auseinander nehmen kann, wobei das Auseinandernehmen gleichzeitig einem Akt des Verstehens, des Einsehens der Komplexität und deren Reduzierung gleichkommt. Was man auseinandernehmen kann, kann man auch wieder zusammensetzen, man versteht und durchschaut den Zusammenhang. Es bietet einen Einblick in das Innere oder auch das, was hinter den Dingen liegt.

Die ersten einschneidenden Traumerfahrungen in seiner Jugend brachten Gregor auf eine andere Art mit diesem Dahinter in Berührung, sodass er nach dem Erwachen aus diesen Träumen eine starke Verunsicherung gegenüber der Realität erfuhr, da er mit verschiedenen Ebenen der Realität konfrontiert wurde. Aus seinen Schilderungen lassen sich bereits erste Anzeichen für die Wahrnehmung eines solchen Dahinters entdecken, denn schließlich wurde er damals vom Traum oder von einer Instanz, die scheinbar hinter diesem steckt, *verarscht*. Gregors Reaktionen, in Form der Beschäftigung mit luzidem Träumen, können als subjektive Erklärungsversuche gedeutet werden, welche eine theoretische Eingliederung dieser Erfahrungen ermöglichten. Er legte mehr als einmal seine Sichtweise der Welt und der Wirklichkeit dar, welche maßgeblich durch seine (luziden) Traumerfahrungen mitgestaltet wurde.

Eine andere Erfahrung des Dahinters begann für Gregor mit einem Traumerlebnis, das sich zu jener Zeit ereignete, als er in seiner Firma noch voll eingebunden war. Er wurde zum ersten Mal auf etwas aufmerksam, das sich vollends dem bisherigen Erleben entzog. In diesem Traum wollte Gregor sein Auto starten, das aber nicht ansprang. Plötzlich bemerkte er ein grün leuchtendes Wesen, einen Gnom, der mit ihm zu sprechen begann.

dann ähm (.) äh frag ich eben diese Figur „w- was ist mit me- meinem Auto los warum ähm funktioniert das nicht wie erwartet und äh was machst du hier? äh kann es sein dass ich träume?“ und dann sagt eben dieses Wesen „ja, du träumst“ (.) //mhm// ähm springt mir gleichzeitig auf die Hand und wird immer kleiner so ich kanns mit zwei Händen dann so halten (.) und wird dann zu soner wabrigen Masse und löst sich auf und ähm (4) is halt quasi (.) weg. oder oder in mich integriert.

Gregor wurde zwar durch dieses Wesen in einen luziden Zustand versetzt, war aber dennoch nicht gänzlich Herr der Situation. Die Figur befand sich außerhalb seines Einflusses, besaß in dieser Situation mehr Wissen als er selbst und behielt eine Art Autonomie bei. Für ihn war es das erste Erlebnis, in dem er mit einer derartigen Selbstständigkeit beziehungsweise Unabhängigkeit des Traumes konfrontiert wurde, und es weckte sein Interesse. Gregor nannte diese Figur ein Beispiel für *fremde Energien im Traum*, da ihm etwas begegnete, was nicht vorhersehbar oder kontrollierbar war. Ihm offenbarte sich etwas, das den Traum selbst durchdrang und Teil von etwas war, das Gregor nicht überschauen konnte. Es lag außerhalb seiner Kontrolle und war dadurch Teil dessen, was hinter dem Traum liegt.

Die Beschäftigung mit diesem Thema erfuhr ihre Fortführung erst durch Gregors berufliche Neuorientierung, als die Geschehnisse im Traum selbst für ihn immer unwichtiger wurden. Gregor hat bereits vieles erfahren, sodass es ihn tiefer in die Materie des Traumes zog, hin zum *Traum an sich*. Dass es sich hierbei um einen aktuellen Übergang handelt, merkt man an Gregors Darstellung der betreffenden Episoden. Seine Positionierungen diesbezüglich sind allesamt in einer Wandlung begriffen, sodass die ursprüngliche Manipulierbarkeit, die Machtausübung im Traum sowie die Interaktion mit seinen Inhalten noch an Gregor haften, er aber von diesen loskommen möchte.

wo ich mich jetzt (.) mehr mit den Träumen an sich beschäftige und mich eigentlich die Traumhandlungen eigentlich kaum noch interessieren; wo mich eigentlich der Zustand viel mehr interessiert; //mhm// (.) und (.) Traumhandlung Traumfiguren ähm Traumwelten ähm (1) gar nicht mehr in erster Linie das sind wonach ich suche sondern eigentlich eher ähm (.) das hinter dem Traum

*Eigentlich* interessieren ihn die Traumhandlungen oder ähnliches nicht mehr, sondern nur mehr der Zustand des Träumens an sich. Hier wird eine Verschiebung seines Interesses deutlich. Gregors Wille, hinter die Welt zu blicken, erfährt eine neue Dimension, die sich in seiner Suche nach dem Licht, das sich ihm nach dem Zerreißen des Traumes gezeigt hat, manifestiert.

Gregors Streben danach wurde auch durch die Auseinandersetzung mit Traum-Yoga und buddhistischen Lehren beeinflusst. An mehreren Stellen wird von Gregor darauf verwiesen, dass es für ihn sowohl eine Suche nach *mehr Gelassenheit* als auch eine Art Vorbereitung auf das ist, was *hinter der Welt* und *hinter dem Tod* wartet. Somit scheint es auch hier eine Antizipation zu sein, eine Art Simulation dessen, was nicht fassbar ist. Die Schilderungen des von Gregor erlebten Lichts, das er hinter den Träumen erfahren kann, lassen ein Streben

nach Verbundenheit im Sinne einer ozeanischen Selbstentgrenzung erahnen, durch welche in letzter Konsequenz eine Befreiung von jeglicher weltlicher Verbundenheit erfahren werden kann. An einer Stelle schildert Gregor eine Traumsituation, in der er dieses Dahinter auf eine gewaltlose Art erfahren konnte, wobei insbesondere die Gleichzeitigkeit von Loslösung und Verbundenheit offenkundig wird.

auf einmal verschwindet eben (.) die Traumszene, es wird klar (.) es wird ähm (1) weißes Licht überall. (.) und die Traumszene ist trotzdem da. ich bin luzide ich weiß dass ich träume ich weiß dass ich im wachen Leben im Bett liege und ähm //mhm// schlafe aber das ist beides nicht mehr wichtig. also sowohl mein waches Ich fällt ab als auch mein Traum-Ich fällt ab. (.) und es ähm bleibt eigentlich nur noch ein äh Verbundenheitsgefühl und eben (.) ne helle Fläche

Für Gregor ermöglicht der Traum einen Zustand, der im realen Leben kein Äquivalent besitzt. Dieser ist als Steigerung des eigentlichen luziden Zustandes zu deuten, in welchem sowohl das Traumbewusstsein als auch der Traum selbst transzendiert werden, sodass jene Erfahrung ermöglicht wird, die für Gregor ein Fenster darstellt, durch das er nicht nur hinter den Traum, sondern hinter alles blicken kann. Auch hier lässt sich einerseits eine Abgabe der Macht verfolgen, andererseits eine beinahe ekstatische Steigerung derselben, indem sich all die Macht, die Gregor in den Träumen erreichte in einem rauschartigen Zustand der Selbstentgrenzung manifestiert. Es verschiebt sich auch Gregors Wille, eine Erklärung der Welt zu finden, von einer intellektuellen Auseinandersetzung hin zu einem emotionalen und spirituellen Erleben derselben.

äh des is ein unbeschreiblich schönes Erlebnis. (.) das das hat eine eine Kraft und eine eine eine Gefühlsintensität die kann ich kaum beschreiben (2)

Für Gregor besitzt die Erfahrung des luziden Träumens somit nicht mehr nur die Komponente der Machtausübung, sondern stellt für ihn auch eine Möglichkeit dar, sein Selbst und jegliche Kontrolle abzulegen, sich aufzulösen und in letzter Konsequenz an einem Ort anzukommen, an dem ein tiefes Gefühl der Verbundenheit als eine All-Einheit ermöglicht wird. Am Zenit der Macht kann Gregor auf deren Gebrauch verzichten, was aber nicht bedeutet, dass er sie nicht mehr besitzt. Doch in letzter Konsequenz bietet ihm das luzide Träumen eine Hintertür, durch welche die Flucht aus der Welt ermöglicht wird und hinter der sich jegliches Streben nach Verstehen in hellem Licht auflöst.

## **5.3. Falldarstellung Josef**

### **5.3.1. Vorbemerkungen zum Interview**

Josef wurde mir von einem Freund als potentieller Interviewpartner vorgeschlagen, der auf mein Vorhaben aufmerksam wurde, nachdem ich einen Aufruf auf der Plattform Facebook gestartet hatte, ob jemand aus meinem näheren Umfeld luzide TräumerInnen kenne. Als ich mein Interesse an seinem Vorschlag bekundete, händigte er mir Josefs Nummer aus und riet mir, ihn anzurufen, wobei er hinzufügte, dass er nicht wisse, ob Josef noch immer ein aktiver luzider Träumer sei. Die Kontaktaufnahme gestaltete sich als recht unkompliziert, Josef beschrieb mir kurz, dass er gegenwärtig nicht mehr luzid träume, sich aber eine Zeit lang sehr intensiv damit auseinandergesetzt habe und einige Erlebnisse zu berichten hätte. Am 06.02.14 fuhr ich schließlich nach K. und wir trafen uns in seiner Wohnung. Ich erklärte ihm das Prozedere des Interviews sowie mein eigentliches Vorhaben mit dieser Arbeit. Das Kennenlernen sowie das Interview selbst fanden in einer sehr angenehmen Stimmung ohne Komplikationen oder Unannehmlichkeiten statt. Die Interviewsituation verlief unkompliziert, Josef sprach sehr viel und ich musste kaum Nachfragen stellen, da er von sich aus beinahe alle Punkte ausführte. Auch bei der Materialdurchsicht war ich erstaunt, wie ausführlich und zusammenhängend Josef seinen Werdegang schilderte. Da es sich dabei um das jüngste Interview handelt, kamen darin auch jene Erfahrungen zum Tragen, welche in den Interviews zuvor erst erworben wurden, was sich etwa im Aushalten der Gesprächspausen sowie der Formulierung meiner Fragen, insbesondere des Eingangsstimulus, zeigte. Zum Zeitpunkt des Interviews war Josef 25 Jahre alt und studierte in K.

### **5.3.2. Gesamtformung des Werdegangs**

Josef konnte sich bis zu seinem 19ten Lebensjahr kaum an Träume erinnern. Ebenso war die Beschäftigung mit denselben für ihn nicht von Interesse. Erst in diesem Alter trat diesbezüglich eine Wende ein. Zu dieser Zeit spielte Josef in einer Band; eines Abends saß er mit einem Musikkollegen gemeinsam im Proberaum und dieser erzählte ihm von dem

Phänomen Klartraum. Josef reagierte darauf mit Angst und Unbehagen. Noch am selben Abend setzte er sich jedoch mit dem Thema auseinander und recherchierte diesbezüglich im Internet, wobei er dabei auf eines der Traumforen stieß und sich dort in die Grundlagen des luziden Träumens einlas.

Ab diesem Zeitpunkt begann er, sich mit seinen Träumen auseinanderzusetzen und etablierte dazu ein Traumtagebuch. Darüber hinaus begann er über den Tag hinweg Realitychecks anzuwenden. Es folgten daraufhin bald seine ersten luziden Traumerlebnisse, wobei Josef sich nicht mehr genau an diese erinnern konnte. Zumeist aber nutzte er die Träume, um zu fliegen oder durch Wände zu gehen. In einem sehr frühen luziden Traum geriet Josef in einen Zustand, den er als ‚Void‘ bezeichnete, in dem er das Gefühl hatte, ein Lichtpunkt im Nichts zu sein. Diese Erfahrung machte ihm Angst und er wollte den Traum daraufhin verlassen.

Josef rezipierte vermehrt die Traumerfahrungen anderer luzider TräumerInnen im Klartraumforum. Die luziden Träume wurden länger und Josef versuchte, mit Traumcharakteren in Kontakt zu treten. Mit der theoretischen Beschäftigung von Traumerfahrungen anderer kam Josef auf das Thema des Unbewussten. In der Folge versuchte Josef in einem Traum, sein personifiziertes Unbewusstes zu treffen, was ihm auch gelang.

Josef setzte sich daraufhin noch intensiver mit der Theorie und den verschiedensten Techniken auseinander, um mehr luzide Träume generieren zu können. Schließlich versuchte er mit äußeren Hilfsmitteln wie Suggestionen luzide Träume zu evozieren. Ebenso begann Josef seinen Schlafrhythmus, etwa durch kurze Wachphasen, umzustrukturieren, um Erfolge wahrscheinlicher zu machen.

Bei diesem Vorhaben wurde Josef zunehmend mit Schwierigkeiten konfrontiert und es entstanden längere Pausen, in denen er das luzide Träumen wieder vernachlässigte. Bedingt durch anderweitige Tätigkeiten, wie Tontechnik oder stressige Phasen in seiner Arbeit, konnte er seine nächtliche Routine nicht immer aufrechterhalten. Zusätzlich zog Josef vor zwei Jahren vom Land nach K. in eine WG, in welcher ein anderer Geräuschpegel herrscht, der das Träumen respektive Schlafen beeinträchtigt. Nur spontane Erlebnisse kamen in den letzten zwei Jahren zustande, wobei er sich an diese nicht mehr erinnern konnte.

Josef konnte sich nur an wenige Traumerlebnisse erinnern, da er keine Aufzeichnungen mehr besaß. Sein Traumtagebuch bestand zwar anfänglich aus Papier und Stift, da seine

Schrift allerdings unleserlich sei, stieg er später auf den Computer um. Seine dort festgehaltenen Träume fielen einem Festplattenausfall zum Opfer und somit gingen die meisten seiner Erlebnisse verloren. Josef entfernte sich mehr und mehr vom luziden Träumen und bisher wurde von ihm kein Versuch mehr unternommen, dies zu ändern.

### 5.3.3. Die Offenbarung einer neuen Welt

Die grundlegende Einstellung gegenüber seinen Träumen unterlag in Josefs Werdegang einem fundamentalen Wandel, der sich am ehesten als Offenbarung oder Enthüllung umschreiben lässt. Zu Beginn des Interviews schilderte Josef im Modus der Argumentation seinen früheren Umgang mit Träumen als völlig dunkles Gebiet, das ihm zu keinem Zeitpunkt als wichtig oder beachtenswert erschien. Da er sich nicht an Träume erinnern konnte, wurde ihm in dieser Phase auch kein Zugang zu diesen möglich. Folglich blieben ihm diesbezüglich sowohl die Erlebnisqualität als auch die Erfahrungen darin schlicht verborgen. Diese beiden Aspekte bedingten sich also gegenseitig: Träume erschienen ihm unwichtig, weil er sich nicht an sie erinnern und sich dementsprechend auch nicht damit auseinandersetzen konnte. Die Welt der Träume war ihm grundsätzlich fremd.

(2) also i hob ma nie große Gedanken über, über Träume gmacht oder, (.) was do passiert in da Nocht. @(. )@ (.)

In diesem Zitat wird deutlich, dass Josef sich den Träumen gegenüber als völlig ignorant darstellt, was letztendlich als kontrastierende Aufladung angesehen werden kann, die sich im weiteren Verlauf ins genaue Gegenteil verkehrt. Es wird hier auch schon deutlich, dass das kurze Auflachen nach dem Resümee eine Distanzierung bekundet, die er seinem erzählten Ich entgegenbringt, sodass eine offensichtliche Differenz der Standpunkte zwischen damals und heute zutage tritt.

Seine Sichtweise Träumen gegenüber änderte sich jedoch radikal im Alter von 19 Jahren. Dieser Abschnitt wird bald nach Interviewbeginn aufgerollt.

eben genau bis zu dem Zeitpunkt wo i wo ma a Freund das erste Mol vom vom Klartraum vom luziden Traum erzählt hot

Die Ursache des Wandlungsprozesses liegt bei einem Freund, der in Josefs Geschichte als signifikanter Anderer und als Handlungsträger in Erscheinung tritt. Dieser erzählte ihm vom luziden Träumen, was bereits vorwegnimmt, dass es sich bei der Begegnung zwischen Josef und dem luziden Traum um die Rezeption einer Geschichte handelte, die ihm erzählt wurde. Das luzide Träumen wurde also von außen an ihn herangetragen; dadurch wurde jene Welt eröffnet, die für Josef bis zu diesem Zeitpunkt keinerlei Relevanz besaß.

Die Signifikanz der Veränderung seiner Einstellung wird durch die Art und Weise der Schilderung dieses Zeitpunktes noch deutlicher hervorgehoben, denn Josef entwirft hier eine Art modernes Initiationsritual, in das er hineingeraten und aus dem er als veränderter Mensch wieder herausgetreten ist.

ähm an befreundeter Musikkollege hot ma dann irgendwann amol, (2) irgendwann amol wo ma im Proberaum gessen san, (1) von (.) von diesem Phänomen Klartraum erzählt hot von dem ah äh über des er glesen hot oder i woäß ned ob er sich zu der Zeit scho mehr damit beschäftigt ghobt hot uf jeden Foll, (.) mir hon halt (.) irgendwie keine Ahnung Bier trinken und graucht und ähm (.) in dem Moment wo er ma des erzöhlt hot wie w- wie des funktioniert, i kann mi nämlich no sehr gut dran erinnern er hot ma erzöhlt, (.) ahm "du hast deinen Traum unter Kontrolle und wenn du da jetzt denkst in dem Kastel da ist ein Apfel drin, und dann mochst du auf und dann ist wirklich an Apfel drin." (.) und solche Gschichten hot a ma erzöhlt und damals hot hot ma des irgendwie Angst gmacht. i woas ned genau, was es war aba, des war ma uf jeden Fall ned geheuer, (.) des die Tatsache oda des Gefühl dass ma seinen seinen Traum kontrollieren kann,

Es lässt sich anhand dieser Schilderungen kein genauer Zeitpunkt ausmachen. Im Nachhinein liegt diese Episode fernab konkreter Zeitangaben, sodass es wie eine losgelöste Sphäre anmutet, in welcher nur der Ort und das Geschehen selbst wichtig gewesen wäre. Erst später wird von Josef mit Staunen erwähnt, dass er zu diesem Zeitpunkt schon 19 Jahre alt gewesen war. Er hätte diese Episode zeitlich viel früher angesiedelt. Darin wird offensichtlich, dass für Josef das Ignorieren seiner Träume einer längst überwundenen Zeit angehört.

Der Musikkollege von Josef nimmt in dieser Erzählung die Rolle des Initiators ein, wobei von Josef noch eingeschoben wird, dass er sich eigentlich nicht daran erinnern kann, ob dieser Freund überhaupt selbst Erfahrungen im luziden Träumen hatte oder nur davon hörte. Es geht hier also einzig und allein darum, dass dieser für Josef als Türöffner fungierte, der ihm von dieser anderen, unbekanntem Welt berichtete. Die von Josef geschilderte

Stimmung im Proberaum lässt ebenso Assoziationen zu einem Initiationsritual entstehen, wenn er die psychische Verfassung als von Alkohol und etwaigen anderen berauschenden Substanzen beeinflusst beschreibt. Die Detaillierung und Fokussierung bis hin zu den gesprochenen Worten lässt gleichfalls den Tiefegrad dieser Erfahrung erahnen. Josefs Musikerfreund erzählte ihm von der Möglichkeit, seine Träume steuern und kontrollieren zu können, um darin die potentielle Realisierung von Wünschen zu ermöglichen. Diese Reduzierung auf den Aspekt der ‚Allmächtigkeit‘ verleiht dem Bereich der Träume plötzlich eine Wichtigkeit, die zuvor noch nicht vorhanden war. Josef, der bis dahin seine Träume als unwichtige Ereignisse, die in der Nacht eben passieren, ansah, wurde nun plötzlich gewahr, was in diesem Erfahrungsraum möglich ist. Es lässt sich hier eine Wandlung konstatieren, sodass es in Josefs Werden ein eindeutig auszumachendes Vorher und Nachher gibt.

Josef reagierte auf diese Geschichten, die ihm erzählt wurden, jedoch mit Angst und einer grundlegenden Abneigung, es war ihm *nicht gebeuer*, dass es möglich sein soll, Träume zu kontrollieren. Er wurde hier mit einer Auffassung konfrontiert, die seiner Sicht und seinem Bedeutungshorizont diametral entgegen stand, sodass seine Furcht davor am ehesten durch die eklatante Fremdheit ausgelöst wurde.

Im weiteren Verlauf berichtete Josef davon, dass ihn dieses Thema allerdings nicht mehr in Ruhe ließ. Aus einer anfänglichen Angst wurde eine Faszination. Das Ende dieser Initiation wurde von Josef mit der Wiedergabe jener Worte geschildert, welche ihm sein Freund damals mit auf den Weg gab.

auf jeden Fall hot mi des dann natürlich ned, (.) ahm in Ruah lossen und vor allem hot er, (.) hot er mi mit den den Worten entlossen (.) "die Tatsache dass du jetzt waßt dass es sowas gibt reicht dass du heit in da Nacht schon oanen host." @(.)@

Hier wird nicht nur erneut eine Schüler-Lehrer-Konstellation und somit ein hierarchisches Verhältnis strapaziert, Josef wurde auch damit konfrontiert, dass er aus dieser Welt, einmal eingetreten, nicht wieder entfliehen konnte und ihm eine solche Erfahrung zustoßen würde, ob er wollte oder nicht. Das erneute Auflachen an dieser Stelle markiert recht anschaulich einerseits die Anspannung und das Gefühl des Ausgeliefertseins, das Josef in diesem Moment verspürte, andererseits die Distanzierung und die bemühte Verharmlosung dieser Situation. Als ‚natürliche‘ Reaktion auf diese mystisch aufgeladene, für ihn als beklemmend wahrgenommene Konfrontation mit diesem Thema setzte er sich in weiterer Folge zu Hause damit auseinander.



und jo, (.) denn hob i mi natürlich ah gleich beschäftigt mit dem Thema nu in da selben Nacht glaub i; //mhm// (2) und hob dann eben im Internet recherchiert und bin eh sehr schnell, (.) ahm uf des äh Klartraumforum Klartraumforum=de kummen; (.)

Noch am selben Abend begann Josef im Internet zu recherchieren und sich Informationen zu beschaffen, er beschäftigte sich also in einem entmystifizierten Kontext auf rationaler Ebene mit diesem Thema. Dies kann als Versuch verstanden werden, jener Erzählung aus dem Proberaum die verliehene bedrohliche Aura zu nehmen oder sie mit Hilfe von anderweitig verfügbaren Informationen rational zu entschärfen und in das etablierte Weltbild einzugliedern.

Im Zuge seiner Recherchen stieß er dann bald auf das Klartraumforum, worauf das luzide Träumen seine mystische Aura völlig verlor. Eine Abkehr von der Angst wird ersichtlich. Durch die Beschäftigung mit den *Basics* des luziden Träumens verschiebt sich der Blick weg vom Mysterium hin zu einem erlernbaren Handwerk. Dies stellte das Ende, sowohl für die prophetische Äußerung seines Freundes als auch für das luzide Träumen als Mysterium dar und lässt sich sehr schön anhand eines kurzen Einschubs Josefs nachvollziehen, den er während der Erzählung über die Beschäftigung mit den Inhalten des Klartraumforums einbrachte.

(2) waß nimmer genau ob i davor wirklich scho an an Klartraum ghobt hob aba uf jeden Fall hob i ma mol die Basics durchglesen,

Hier referiert Josef noch einmal die Worte, mit denen sein Musikerfreund ihn aus dem Proberaum entlassen hat, die jedoch durch die rationale Beschäftigung an Kraft verloren haben. Denn nicht diese prophetische Äußerung hat ihm schließlich einen luziden Traum ermöglicht. Erst die Auseinandersetzung mit den *Basics*, den Techniken und Werkzeugen, die ihm im Klartraumforum dargeboten wurden, legte den Grundstein für seine ersten luziden Erfahrungen.

ah Traumtagebuch führen um die Traumerinnerung zu steigern, des war (.) zu der Zeit ah glaub des wichtigste wos i mochen hob können, weil i eben des Gefühl hob dass i no nie wirklich guate Traumerinnerung ghobt hob. (.) also do gibts Leit die, (.) die jede Nocht zwei drei Träume aufschreiben könnten und des wor bei mir früher überhaupt ned so. (.) und es ist jetzt momentan ah wieder nimmer so, nachdem is jetzt nimmer wirklich ähm aktiv moch. (2) jo (1) des haßt (1) so hots anfängt, i hob Traumtagebuch geführt hob vasuacht meine Trübträume aufzuschreiben,

Zu Beginn allerdings musste Josef erst einen Zugang zu seinen Träumen ganz allgemein aufbauen und etablierte ab diesem Zeitpunkt ein Traumtagebuch. Dies diente ihm dazu, auf sein Defizit bezüglich der Traumerinnerung zu reagieren. Josef sprach davon, grundsätzlich keine Erinnerung an Träume zu haben, sodass es ihn zu Beginn Mühe kostete, diesen Zugang zu eröffnen. Dass es einer gewissen Ausdauer bedarf, diesen Zugang aufrecht zu erhalten, zeigte sich auch an der Aussage Josefs, er habe gegenwärtig keine Erinnerung mehr an Träume, weil er sich nicht mehr aktiv damit beschäftige. Zu Beginn aber handelte es sich bei Josef um aufkeimende *Versuche*, seine Träume aufzuschreiben. Für Josef war dies der Beginn einer Auseinandersetzung mit einem bis dahin völlig fremden Thema. Es verwundert daher nicht, wenn er davon spricht, dass es sich eben anfänglich um Versuche gehandelt hat, die nicht ohne weiteres gelungen sind. Ebenso wird aus dem obigen Zitat bereits die Tendenz Josefs ersichtlich, sich mit anderen zu vergleichen. Diese Tendenz nimmt in seinem Werdegang jedoch noch weitaus größere Dimensionen an.

#### **5.3.4. Vom Mythos zum Handwerk; vom Handwerk zum Zwang**

Ab diesem Zeitpunkt dokumentiert sich eine erneute Wandlung, diesmal jedoch bezüglich des Umgangs mit der Thematik des Traumes selbst. Diese Wandlung tritt an mehreren Stellen des Interviews sehr deutlich zu Tage und lässt sich, ausgehend von der Beschäftigung mit dem luziden Träumen, in einem entmystifizierten Kontext verfolgen. Trotz der für Josef sehr einschneidenden Begegnung mit luzidem Träumen sowie seiner sehr früh einsetzenden Beschäftigung damit, werden die ersten Erlebnisse in den Träumen selbst kaum erinnert. Sukzessive tritt hier bei Josef eine Ernüchterung ein, die dazu führt, dass die ersten Erlebnisse nicht einmal mehr wirklich voneinander separiert werden können. Er weiß auch nicht mehr, wie sie genau geschehen sind. Das für ihn Wichtige waren in dieser anfänglichen Zeit die Techniken, mit denen er übte, luzide Träume zu evozieren; diesem Aspekt wird hier am meisten Raum gegeben. Auch wird dadurch der Eindruck verstärkt, dass es sich vom mystischen Phänomen hin zu einem Handwerk verschoben hat, das primär von Ehrgeiz und Verbissenheit getragen wurde, sodass der Erfolg selbst mehr bedeutete, als das mit diesem Erfolg einhergehende Erleben.

i kann mi nimmer wirklich an meinen; (1) an meinen ersten Klartraum erinnern, i kann i woäß a paar vo meinen ersten no hob i no a bissl im Kopf; aba welcher aber wirklich da

allererste war und wie des zu Stand kummen ist waß i nimmer. (1) oba, i hob damals halt eben, (3) ahm mit den mit Realitychecks gearbeitet und zwar mit zwoa verschiedenen;

An dieser Stelle spricht Josef zuerst davon, dass seine ersten luziden Erlebnisse für ihn großteils nicht mehr erinnerbar sind, um dann wieder auf jenen Aspekt zu sprechen zu kommen, der damals mehr Gewicht hatte, nämlich seine anfänglichen Techniken. Seine Bemühungen und Anstrengungen hinterließen also tiefere Spuren als die daraus resultierenden Träume selbst; es zeigt sich hier, dass Josef zwar um die Etablierung dieses neuen Erfahrungsraumes rang und den Zustand des luziden Träumens anstrebte, doch lässt sich hier (noch) keinerlei Motiv ausmachen, wozu er dies eigentlich erreichen wollte.

In Josefs Erzählung spielt die Beschäftigung mit der Theorie auch an anderen Stellen eine außerordentlich große Rolle, wobei er unter ‚Theorie‘ grundsätzlich zwei verschiedene Bereiche subsumiert: Das Lesen von Traumerfahrungen anderer und die Auseinandersetzung mit der Erlernung der Techniken, um luzides Träumen herbeiführen zu können. Auf ersteres wird an anderer Stelle noch mehr eingegangen. An dieser Stelle soll es um die Techniken gehen. Josef stellte sich an einigen Stellen als prinzipiell benachteiligt dar, wenn es etwa darum ging, sich an Träume erinnern zu können. Solche Einschübe sind meist durch einen Vergleich gekennzeichnet, so als ob er gegenüber anderen einen Malus auszugleichen hätte. Die anfänglich bemühten Darstellungen bezüglich seines Zugangs zu den eigenen Träumen können etwa dahingehend interpretiert werden. Diesem konstitutiven Malus begegnete Josef wie ein ambitionierter Sportler, der, um auf Augenhöhe mit der Konkurrenz zu sein, nur umso härter trainiert. Eine diesbezüglich symptomatische und aufschlussreiche Stelle ist die Begegnung mit seinem personifizierten Unbewussten, genannt Nino, in der es darauf hinausläuft, dass Josef diesem eine Frage stellt. Diese Episode trug sich relativ spät in seiner Traumbiographie zu, dreht sich jedoch auch um seinen wahrgenommenen Malus.

i hob den Nino dann gfrogt warum warum des mim Klartäumen ned öfter funktioniert bei mir oder wos er eigentlich, (.) warum er mi ned öfter klarträumen losst oda warum mei Traumerinnerung so schlecht is;

Es lässt sich hier festhalten, dass Josef den Hergang des Treffens mit Nino im Vorfeld sehr detailliert ausgeführt hat, er auch einen relativ langen luziden Traumzustand aufrechterhalten konnte und mit seinem Vorhaben, sein personifiziertes Unbewusstes zu treffen, auch Erfolg hatte. Wobei die an Nino gestellte Frage einzig zum Inhalt hatte, warum er nicht öfter eben genau jenen Zustand erreichen könne, in welchem er sich gerade befand. Des Weiteren wird hier ebenso auf den von Josef an sich selbst wahrgenommenen Malus der mangelhaften

Traumerinnerung verwiesen. Doch Nino konnte ihm diese Frage nicht beantworten oder seine Benachteiligung tilgen. Josefs Reaktion auf diese Ratlosigkeit war eine erneute Intensivierung des Trainings. Er verstärkte in weiterer Folge die Beschäftigung mit Theorie und Training, sodass sich ab diesem Zeitpunkt ein enormer Aufwand beobachten lässt, den Josef auf sich nahm, um öfter luzide Träume erleben zu können. Seine Verbissenheit und seinen Ehrgeiz diesbezüglich betont er an mancher Stelle ganz offen, dies tritt bei der Schilderung seiner Tätigkeit jedoch noch deutlicher hervor. Sein Drang, sich zu behaupten, öfters luzide zu träumen und seinen konstitutiven – primär gedächtnisbedingten – Defiziten entgegenzutreten, nahm nach der Begegnung mit Nino ungeahnte Ausmaße an.

dadurch dass es dass es in dem Traum- äh Klartraumforum relativ v:ü: ah do drum gängen is dass ma irgendwie mit, (schnief) mit irgendwölche, (1) spezi- mit ana speziellen Ernährung möglicherweise zu am bessern zu nam bre- bessern Traumerinnerung kummen kann oda, (1) was woäß i, auf jeden Fall da is dann, (.) do sind Sachen ausprobiert worden von, (.) Matcha Grüntee üba äh vü Topfen essen und, (.) keine Ahnung, (.) einfach irgendwelche Sochen die die Leit da ins äh Forum gschrieben hom, (.) a wenn des (.) absolut hirnrissig woar, aba des hot uf jeden Fall alles ausprobiert ghört;

Josef positioniert sich hier in einer fast schon verzweifelt anmutenden Situation, in der er sich an jeden Strohalm klammerte, der für ihn greifbar war. Trotz der retrospektiven Skepsis und Geringschätzung gegenüber den im Forum beschriebenen Hilfsmitteln, war es damals beinahe eine zwingende Selbstverständlichkeit, alle auszuprobieren. Es stand somit alles unter der Prämisse, mehr luzide Träume zu generieren, die Quote somit zu steigern, um schließlich ‚besser‘ zu werden. Hierzu war ihm jedes Mittel recht, auch die *völlig hirnrissigen*. Retrospektiv kann Josef relativ eindeutig darüber urteilen, wobei nicht ersichtlich wird, inwiefern das Verlangen, mehr luzide Träume zu haben, damals einer ebensolchen Reflexion zugänglich war. Es lässt sich anhand der Schilderungen vermuten, dass diese Versuche wesentlich unbedachter und unreflektierter durchgeführt wurden, dass Josef zu dieser Zeit einzig ein Ziel vor Augen hatte, das er stur verfolgte. Neben diesen Versuchen unternahm Josef noch mehrere weitaus aufwendigere Anläufe und häufte über eine nicht näher definierte Zeitspanne einen recht durchgeplanten Fundus an Techniken an, mit welchen er seinen Schlaf umgestaltete.

u:nd, (.) dann hob i ah vü ah Suggestionen aufgenommen di i ma anghorcht hob zum zum Einschlofen, des hot eigentlich sehr guat gwirkt bei mir;

Hier begann bereits die zunehmende Strukturierung, sodass selbst das Einschlafen mit einem externen Hilfsmittel durchgeführt wurde, das zu Beginn aus Suggestionen bestand, denen Josef eine gute Wirkung attestierte. Schließlich begann er diese akustische Untermalung mit der Technik der binauralen Beats<sup>25</sup> zu kombinieren, die für Josef insofern hochwertiger als die übrigen Techniken waren, da man, im Gegensatz zu den bereits angeführten Ernährungsvorschlägen, *wissenschaftlich nachweisen kann dass es an Einfluss bot*. Die Tragweite dieser Bemühungen zeigte sich daran, dass Josef weder Anstrengung noch Unannehmlichkeiten scheute, um seinem Streben nach mehr luziden Träumen nachzukommen.

und des woar scho goa ned so leicht weil i mit Kopfhörern gor ned so guat einschlofen hob kenna;

Trotz der Widrigkeiten hielt Josef an diesen Techniken fest. Es lässt sich hieraus die bereits angeführte Verbissenheit sehr gut nachzeichnen. Es werden im Weiteren noch mehr Aktivitäten angeführt, die er in seine Routine integrierte, namentlich

Wake back to bed, also noch fünf sechs Stör- Stund (.) aufsteh, und ah a Stund woch bleiben (.) und dann des kombiniert mit da WILD<sup>26</sup> Methode.

Josef etablierte ein ganzes Geflecht an Techniken und Hilfsmitteln, sodass seine Schlafgewohnheiten durch den Wunsch, mehr luzide Träume zu haben, massiv tangiert wurden. Er selbst bringt diese Illustrationen seiner damaligen Insistenz in einem recht distanzierten Modus vor, sodass er die Auswirkungen davon heute als beinahe absurd anzusehen scheint. Sein Bemühen um luzides Träumen war derart im Mittelpunkt, dass mitunter die Gefahr bestand, es könnte mit anderen Bereichen seines Lebens kollidieren, insbesondere mit seinem Beziehungsbereich. Er konnte seine Bemühungen nur aufrecht erhalten, solange er alleine war und keine störenden Einflüsse vorhanden waren. Zu diesen Einflüssen gehörte etwa auch eine Beziehung. Seine Struktur konnte in einer solchen nicht aufrechterhalten werden, ebenso wenig, wenn unvorhergesehene berufliche Anforderungen

---

<sup>25</sup> Unter ‚binauralen Beats‘ versteht man die Applikation zweier Töne via Kopfhörer auf je einem Ohr, welche sich hinsichtlich ihrer Frequenz minimal von einander unterscheiden. Es entsteht dadurch eine Überlagerung beider Töne, die nur in der Wahrnehmung existiert. Im Internet findet man zahllose Dateien mit binauralen Beats, die Gehirnaktivitäten und Bewusstseinszustände verändern sollen. Unter anderem gibt es welche, die luzides Träumen begünstigen, Kreativität oder Konzentration fördern oder etwa tiefe meditative Zustände ermöglichen sollen. Es gibt relativ wenig Studien, die sich diesem Phänomen widmen, jedoch berichten beispielsweise Lane, Kasian, Owens und Marsh (1998) von erhöhter Vigilanz sowie aufgehellter Stimmung durch binaurale Beats.

<sup>26</sup> Siehe dazu Kapitel 1.2.2.3.

auftauchten. Somit unterlag die Verfolgung seiner Ziele einem sehr straffen Bedingungsgefüge, das von Josef nur ungern aufgegeben wurde. Aber dennoch:

des woar halt domols irgendwie, (.) keine Ahnung, (.) mei Ding; mit sämtliche mit sämtlichen Techniken, zu experimentieren;

Trotz der Ausmaße sieht es Josef rückblickend dennoch als einen Teil von sich an, wofür gewisse andere Bereiche eben hintangestellt werden mussten, die mit diesem Vorhaben in einem Spannungsverhältnis standen. Ferner ist dieses geschilderte sehr stringente Bedingungsgefüge ebenso anfällig für ungeahnte Entgleisungen. Obgleich Josef darum bemüht war, es aufrecht zu erhalten, konnten bestimmte Vorkommnisse schlicht nicht abgewendet werden. Einer der Gründe, weshalb Josef schließlich vom aktiven luziden Träumen abließ, kann anhand dieser strengen Routine aufgeschlüsselt werden.

wenns dann Phasen geben hot wos besonders stressig wor, dann hot ma wieda mol, (.) zwa drei Wochen ned wirklich, ahm (.) Zeit oder Energie ghobt dafür; (.) und irgendwie is es dann einfach wiedamol obgrissen; (.) und wie gsogt dann, (.) hob i vielleicht (.) a holbes Jahr Jahr nix gmocht oda ned wirklich dran docht oda ned bewusst dran goarbeit;

Doch bei all diesen Beschreibungen wird von Josef der eigentliche Dreh- und Angelpunkt an den Techniken selbst und dem Weg zum luziden Träumen festgemacht. Wohin dieser Weg für Josef aber schlussendlich führen sollte, wird lange Zeit nicht ersichtlich, es wurden von ihm sehr wenig konkrete Vorhaben geschildert, die auf die Beantwortung des ‚Wozu‘ schließen lassen würden. Es scheint nur der Wille nach dem Zustand selbst von Bedeutung gewesen zu sein. Das, was schließlich in den Träumen getan wurde, scheint zweitrangig. Statt an den Erlebnissen etablierte sich eine Orientierung an einer Quote, die bedeutender war, als die mit ihr zusammenhängenden Erfahrungen in den luziden Träumen selbst.

### **5.3.5. Der Lehrplan des Träumens**

Ein ganz anderer Prozess, wenn auch mit dem Rest eng verwoben, lässt sich ausgehend von Josefs Entdeckung des Klartraumforums sehr augenscheinlich verfolgen. Dieser zieht sich in weiterer Folge wie ein roter Faden durch das gesamte Material respektive durch Josefs Traumbiographie. Durch die Auseinandersetzung mit den dortigen Inhalten begann für Josef, anfänglich noch unbemerkt, eine Eingliederung in einen institutionalisierten Ablauf,

der sich zu Beginn noch nicht in seiner gesamten Tragweite offenbarte. Zuerst wurde Josef durch das Klartraumforum von der Mystifikation des Themenkomplexes und seiner damit einhergehenden Ängstlichkeit förmlich befreit, dies wurde im vorherigen Kapitel bereits ausgeführt. Infolge dessen wurde das Klartraumforum mehr und mehr zu einer Instanz, die die weiteren Entwicklungsschritte massiv mitgestaltete. Josef schilderte seine Erfahrung nicht selten als von der Auseinandersetzung mit den Erlebnissen anderer KlarträumerInnen beeinflusst.

Dies stellt auch den zweiten Aspekt des Theoriebegriffs dar. Hier sollen nun jene Stellen genauer herauspräpariert werden, an denen sich die Überlagerung der Theorie mit Josefs eigenem Werdegang am deutlichsten zeigen lässt. Dieser Aspekt ist in vielerlei Hinsicht mit einer grundsätzlichen Passivität Josefs verbunden. Diese Passivität lässt sich bereits ganz zu Beginn festmachen, als sich im Proberaum eine Konstellation ergab, in der Josef als Rezipient einer Geschichte fungierte, die ihn stark beeinflusste und alles Weitere in die Wege geleitet hat. Die weiteren Schritte werden von ihm zwar aktiv gesetzt, enden allerdings ebenfalls im passiven Modus des Rezipierens, diesmal jedoch die Inhalte des Traumforums betreffend, die wiederum stark auf ihn einwirkten. Symptomatisch tritt diese Beeinflussung bei der Schilderung einer Geschichte zu Tage, die Josefs Entwicklung vom anfänglichen Herumfliegen im Traum zu ersten konkreten Vorhaben dokumentiert. Es ging dabei um seine Versuche, mit Traumpersonen in Kontakt zu treten, wobei es zur tatsächlichen Schilderung einer solchen Episode erst nach vielen Einschüben und Hintergrundkonstellationen kam, die allesamt um den Themenkreis der Fremdbestimmung zirkulieren.

und (1) wie dann die Träume a bissl länger anholten hom hob i anfangt dass i: (.) irgendwie vasuach mit Menschen zu kommunizieren im im Traum mit Traumpersonen, (1) und do war a ganz interessante Gschicht eben i hob immer nebenbei Traumerfahrungen von andere durchglesen und i bin ma bis heit ned sicher, (.) ob ob jetzt diese (.) diese Realitychecks wie zum Beispiel die Gschicht mit da Hand die is ma eigentlich, (.) komplett ähm schleierhaft w- warum des eigentlich so is, warum des so a gängiges so an gängiger Realitycheck is

Die interessante Geschichte wird nur angekündigt, danach sofort mit einem Einschub versehen, in dem es darum geht, dass Josef immerzu von den Erfahrungen anderer begleitet wurde und diese ihn teilweise dirigierten. So wird gerade hier offenkundig, dass die Erwähnung eines neuen Themenbereiches, also seines ersten Vorhabens, in unmittelbarer

Relation zu den rezipierten Erfahrungen steht. Des Weiteren spricht Josef an dieser Stelle davon, dass er es *versucht* habe, womit erneut der Eindruck vermittelt wird, dass der Kontakt mit Traumpersonen nicht ohne Weiteres von der Hand ging. Ebenfalls an dieser Stelle wird von Josef angeführt, dass viele der vermittelten Inhalte, die er aus dem Traumforum übernahm, von ihm eigentlich nicht verstanden wurden, was sich hier exemplarisch bei der Ratlosigkeit ob der Verbreitung und Funktionsweise eines bestimmten Realitychecks zeigt. Diese Verwirrung bezüglich der Inhalte lässt gleichfalls den Schluss zu, dass Josef mit einer Art institutionalisiertem Lehrplan in Kontakt kam, von dem er glaubte, ihn abarbeiten zu müssen, und dadurch auch jene Dinge tat, die er von sich aus vielleicht nicht initiiert hätte und darüber hinaus auch teilweise gar nicht richtig verstand. Josef brachte das Thema der Fremdbestimmung im weiteren Verlauf der Erzählung selbst auf den Punkt, indem er noch einmal resümierend exponierte, dass die Rezeption der Erfahrung anderer mehr Einfluss auf ihn nahm, als ihm lieb war.

so gesehen i hob halt sehr vü Sochen, (.) glesen und des hot sicher indirekt ah meine mein Traum meine Träume dann wieder beeinflusst;

Für ihn ist es völlig klar und beinahe logisch zwingend, dass die Erfahrungen der anderen seine eigenen beeinflusst haben. Josef wusste also grundsätzlich, dass seine Träume von anderen beeinflusst wurden und sie auch seine Vorhaben lenkten und bestimmten. Josefs Verbissenheit wurde bereits thematisiert und hängt eng mit der Fremdbestimmung zusammen. Die im Forum vorgegebenen Stationen und Vorhaben waren somit ein Ansporn für Josef, dem er nacheifern wollte, sodass hier eine weitere Facette offenbar wird: Um ein ‚richtiger‘ luzider Träumer zu werden, musste Josef diese Stationen absolvieren, wobei er mit erheblichen Schwierigkeiten konfrontiert wurde. In einer Episode, die die Kommunikationsversuche mit anderen Traumcharakteren zum Inhalt hat, sind diese Schwierigkeiten etwa ganz offenkundig enthalten. Er hatte oft das Gefühl, von vielen Traumcharakteren abgelehnt zu werden, da sie nicht mit ihm sprechen wollten. Den Grund für dieses Misslingen sieht er schließlich in seiner Verbissenheit.

i hob oft des Gefühl ghobt i bin sehr oft abgelehnt worden von de Leit oda sie hom, (.) also i kann mi no an ahnen Traum erinnern, (.) do bin i, (.) irgendwo drüber gflogen über irgendan Platz und do war a Mensch und zu dem bin i owi- ah gflogen und gelandet und der hot, (.) hot aba koan Kopf ghobt sondern so a, (.) a Frankfurter Würstel (.) als Kopf @(.).@ //@(.).@// und i hob ned reden kinna mit eam, (.) in dem Moment. (.) klor; also der hot einfach nix gsogt; (.) //@(.).@// des wor so meine ersten Versuche oda vielleicht wor i ah einfach nur a bissl a bissl verbissen, (.) was des betrifft sozusagen weil i ma des einbült hob i



miasst jetzt reden mit //mhm// mit di Traumcharakteren; vielleicht ist darum sowas passiert. (.)

Aus dieser Selbstkritik Josefs am erzählten Ich wird indirekt wieder auf die anderen beziehungsweise die Fremdbestimmung verwiesen, indem Josef sagt, er hätte sich eingebildet, mit ihnen sprechen zu müssen. Somit ist das Sprechen mit Traumcharakteren eine der Stationen im ‚Lehrplan‘, welcher zu absolvieren war. Er schiebt seine misslungenen Versuche also auch zum Teil auf seine eigene Beharrlichkeit, diesem Tun nachzukommen. Er wollte somit ‚dazugehören‘, all das machen, was die anderen bereits gemacht haben. In seinen Augen war dies ein möglicher Grund dafür, warum es zu solchen frustrierenden Situationen gekommen war.

Neben den zu absolvierenden Punkten existiert noch eine weitere Ebene der Beeinflussung, die noch tiefer greift. In einem Abschnitt der Erzählung schildert Josef in Form einer Beschreibung, dass er einige Male mit Traumcharakteren zusammen gegessen hat. Die Geschmackswahrnehmungen der Speisen im Traum waren jedoch *vadraht*. Eine Banane schmeckte etwa wie eine Kartoffel. Auch bei der Schilderung dieser Episode verweist Josef auf die Erfahrungen anderer, über die er gelesen hat und die in diesem Fall von ihm für die Wahrnehmung des Geschmackes im Traum verantwortlich gemacht werden.

also do bin i ma ned sicher ob des wirklich, (.) mei Kopf war oda oda ob des irgendwie scho wieda ob i do geprägt bin von irgendwelchen andern Traumerfahrungen.

Josef kann bei dieser Erfahrung nicht angeben, ob er sie tatsächlich so gemacht hätte, wenn er nicht davor davon gelesen hätte, was in weiterer Folge bedeutet, dass schließlich die anderen TräumerInnen ganz erheblich darauf Einfluss nahmen, was Josef träumte, vor allem aber, wie er seine Träume gestaltete und was er darin erlebte. Der Einfluss war so stark, dass in dem institutionalisierten Prozess des Traumlehrplans selbst die subjektiven Wahrnehmungen vorgegeben oder zumindest stark vorgeformt wurden. Ebenso verhält es sich mit dem Aufsuchen seines personifizierten Unbewussten, von dem Josef ausführlich erzählt hat, wobei diese narrative Passage ebenfalls unter dem Einfluss der anderen steht. Auch hier bleibt die Beeinflussung spürbar und Josef wäre nicht von sich aus auf dieses Vorhaben gekommen, sondern fand erst durch die Auseinandersetzung mit der Theorie dazu.

Einer der Gründe, weshalb Josef schließlich vom luziden Träumen abgekommen ist beziehungsweise immer wieder Phasen durchlebte, in denen das luzide Träumen

unterbrochen wurde, lässt sich an der institutionalisierten Prozessstruktur in Josefs Werdegang festmachen, insbesondere an den genannten zu absolvierenden Punkten. Josef spricht davon, dass das letzte ihm erinnerbare Vorhaben in seinen luziden Träumen, die Kontaktaufnahme mit anderen Traumcharakteren gewesen war, wobei ihm eine solche Kontaktaufnahme nie zufriedenstellend gelungen ist. Anders ausgedrückt: Josef ist schließlich an den Vorgaben der anderen sowie an dem institutionellen Ablauf gescheitert. Durch die verbissene Verfolgung dieses Zieles verlor Josef letzten Endes sein Interesse, sodass damit auch das luzide Träumen versiegte.

also des is des Letzte an des i mi, (.) an des letzte größere Vorhaben sozusagen im Traum an des i mi erinnern kann; (.) und des nie so wirklich guat funktioniert hot; (.) und möglicherweise is denn einfach ah danoch wieder des Interesse daran (.) verloren gangen in irgendaner Form;

### 5.3.6. Unmöglicher Spaß

Im letzten Segment der Haupterzählung legt Josef, ohne jegliche Aufforderung, den Großteil seiner Motive, aus denen heraus er das luzide Träumen anfänglich erlernen wollte, dar. Diese Motive sind wie alles andere bei ihm einer prozesshaften Struktur unterworfen, sodass sie sich im Laufe seiner Traumbiographie stark verändert haben. Für Josef war die Auseinandersetzung mit seinen Träumen eine völlig neue Erfahrung, die zuvor unwichtig war. Mit der Entdeckung des luziden Träumens bekamen jedoch sowohl der Traum als auch der Schlaf eine Wichtigkeit. Dieser wurde nun als verlorene Zeit angesehen, die Josef anderweitig nutzen wollte.

eben also bis zu dem Zeitpunkt hob i m: (.) m: eigentlich ned wirklich wos anfangen kinnen mit der Zeit die i do im Schlof, vabring; und es wor einfach eben verlorene Zeit für mi eigentlich. //mhm// (.) mir wor halt bewusst dass da Körper sich halt irgendwie regeneriert in der in der Phase und dass es für den vielleicht ganz wichtig is aba, i hob ma, (.) trotzdem docht jo wie ma des ander- anderweitig nutzen kann mit Spaß

Es lässt sich anhand dieser Motivkonstellation beinahe eine ökonomische Grundstruktur ausmachen, da Josef scheinbar das Gefühl hatte, es würde ihm Lebenszeit verloren gehen, wenn diese im Schlaf ungenützt verstreicht. Obwohl er dem Schlaf eine Wichtigkeit, insbesondere für den Körper, beimaß, war ihm der Aspekt der Unterhaltung wichtiger. Hier

manifestiert sich auch die fundamentalste Ebene von Josefs Motivation – er wollte Spaß haben. Somit wollte er in seinen luziden Träumen primär amüsierenden Tätigkeiten nachgehen, die er auch in seinen anfänglichen Erlebnissen erfolgreich umsetzen konnte. Seine ersten Erzählungen sind davon geprägt, dass er, sobald der luzide Traumzustand erreicht wurde, Aktivitäten ausführte, die in der Realität nicht möglich waren, wie etwa Fliegen oder das Gehen durch Wände. Bei der Schilderung eines seiner ersten luziden Träume springt etwa die Unmittelbarkeit ins Auge, mit der der Traum sofort genutzt wurde.

(.) und in dem Moment is ma halt bewusst worden, "he, es kann nur ein Traum sein."  
(schnief) (.) u:nd, (.) im nächsten Moment bin i ah scho durchs geschlossene Fenster  
gesprungen und weggflogen; (.)

Der von ihm erschlossene Erfahrungsraum des luziden Träumens war also primär ein Hort des Amüsemments, in dem die ansonsten verlorene Zeit genutzt werden konnte.

Rückblickend wird diese Phase allerdings in einer eher abwertenden Form wiedergegeben, da Josef im Laufe der Zeit einen ‚reiferen‘ Umgang mit den luziden Träumen erreichte. Für ihn war der Beginn primär eine Frage des ökonomischen Umganges mit dem Zustand des luziden Träumens. Er wusste, dieser würde nicht lange anhalten und ging unverzüglich zu seinen amüsierenden Tätigkeiten über. Der Wandel von spaßigen Aktivitäten hin zu ‚reiferen‘ Zugängen lässt sich ebenfalls anhand der Auseinandersetzung mit der Theorie festmachen. Durch diese wurde Josef zu ernsteren Vorhaben gebracht, die weniger nur der unmittelbaren Befriedigung seines Spaßbedürfnisses dienten. Dieser Prozess lässt sich anhand einiger Merkmale festhalten. Prägnant hierfür ist eine narrative Passage, die zu Beginn von Josef erzählt wurde. Diese kann als exemplarisch für seine ersten luziden Traumerlebnisse gesehen werden, wobei er diese Erlebnisse bereits im Vorhinein mit der Äußerung *es waren eher eher nur einfache Gschicht[en]* eindeutig abwertete. In dieser für diese Phase stellvertretenden Geschichte berichtet Josef davon, wie er nach der Erreichung der Luzidität sofort aus dem Fenster gesprungen und herumgeflogen ist. Abschließend evaluiert er diese Episode folgendermaßen:

und jo, de- des wor hob i eigentlich bei den meisten meiner ersten Träume gmocht, dass i einfach glei mol losgesprungen bin, i hob gwisst die- es wird ned recht lang andauern, (2) u:nd des war damals ah in- von da Optik her es hot no a bissl trüb gwirkt, (1) also (.) bei den späteren Träumen hob i au jeden Fall des Gfühl dass die deutlich schärfer und (2) keine Ahnung; einfach schärfer waren; (1) natürlich auch länger; (.)

Seine Betonung liegt auf der zeitlichen Einordnung, so als ob er diesen Aktivitäten nur zu Beginn nachgegangen wäre, sie sich jedoch im weiteren Verlauf verändert hätten. Ferner

bringt er hier eine kontrastierende Ebene in seine Beschreibung, die zwar bei einer visuellen Wahrnehmung der Träume selbst ansetzt – anfänglich wären sie noch trüb gewesen, später schärfer – aber relativ offensichtlich auf eine andere Ebene gehoben werden kann, wodurch die anfänglichen Träume als ebenso ‚unreif‘ charakterisiert werden, wie die Verhaltensweisen, die Josef darin ausübte. Erst später, als die luziden Träume länger andauerten, er nicht mehr aus (zeit)ökonomischen Gründen dazu genötigt wurde, ausschließlich hedonistischen Vorhaben nachzugehen, wurden diese *schärfer* und somit auch reifer. Sobald die luziden Träume länger wurden, begann der eigentliche Eintritt in den Lehrplan. Erst dadurch konnte das Tor für ‚ernstere‘ Auseinandersetzungen geöffnet werden. Die spaßorientierte Erlebnisweise wurde nach und nach aufgegeben. Die nachfolgenden Tätigkeiten und Vorhaben, primär jene der Kontaktaufnahme mit Traumcharakteren, waren Josefs Schilderungen zufolge zumeist nur Versuche, an denen er letztendlich auch scheiterte, was eher den Eindruck hinterlässt, dass vom anfänglichen Spaß wenig übrigblieb. Auch seine immer wieder vorgebrachten Selbsteinschätzungen bezüglich seiner Verbissenheit und Hartnäckigkeit lassen die amüsierenden Aspekte eher vermessen.

Im Lichte der oben bereits ausgeführten Darlegungen lässt sich dieser Verlust der eigentlichen Grundmotivation, des Spaßes, relativ leicht nachvollziehen. Josef verlor durch den ständigen Vergleich den Glauben, den anderen auf eine Art gerecht werden zu müssen und durch die Widerstände, mit denen er dadurch konfrontiert wurde, den unbefangenen Umgang mit dem Zustand des luziden Träumens. In Anbetracht der Erlebnisse, die andere KlarträumerInnen zuwege gebracht haben, wurde er stets in die Position des Nacheifers gedrängt. Aus Spaß wurde somit zunehmend Frustration.

## 5.4. Beantwortung der Fragestellungen

Die Narrationsanalyse sieht als letzten Schritt die Generierung eines theoretischen Modells vor, das aus den zuvor angestellten kontrastierenden Vergleichen der jeweiligen Falldarstellungen konstruiert wird. Da im vorliegenden Fall nur drei Falldarstellungen vorhanden sind, lassen sich keine sinnvollen kontrastiven Vergleiche anstellen und in weiterer Folge auch kein theoretisches Modell ableiten. Es bräuchte dafür schlicht noch mehr Material. Diese Einschränkungen verhindern jedoch nicht den grundsätzlichen Versuch, die eingangs gestellten und mit dieser Arbeit verfolgten Fragestellungen zu beantworten. Jedoch zieht das Fehlen der beiden letzten Schritte nicht unbemerkt an der Beantwortung vorüber, sondern manifestiert sich in einem Oszillieren zwischen Konkretheit und Abstraktion. Es lassen sich also keine vom Material völlig losgelösten Aussagen treffen, sodass immer wieder auf eben dieses verwiesen werden muss.

Um die empirische Zielsetzung noch einmal zu vergegenwärtigen, seien die leitenden Fragen noch einmal erwähnt:

- Welche Prozessstrukturen lassen sich in den Werdegängen luzider TräumerInnen feststellen?
- Welche lebensgeschichtlichen Bedingungsbeziehungen lassen sich dabei identifizieren?
- Lässt sich anhand der Prozessstrukturen eine Veränderung im Umgang mit luziden Träumen in Form einer Entwicklung beobachten?
- Welcher Stellenwert wird dem luziden Träumen in den jeweiligen Lebensläufen zuteil?
- Werden Erfahrungen aus luziden Träumen auch im wachen Leben relevant?

Es lassen sich grundsätzlich alle Fragen anhand der drei untersuchten Fälle beantworten, wobei sich im Laufe der Auswertung mehr und mehr herauskristallisierte, dass diese Fragestellungen nur bedingt voneinander getrennt werden können. Einige der interessierenden Punkte sind eng miteinander verwoben, sodass manche Antworten mehrere Fragen betreffen und umgekehrt. Solche Überschneidungen werden bei den genaueren Ausführungen auch angeführt.

Die untersuchten Fälle weisen in vielen Belangen sowohl Parallelen als auch Unterschiede auf, wobei sich zusammenfassend sagen lässt, dass sich zwischen Karl und Gregor weitaus mehr Berührungspunkte identifizieren lassen als mit Josef. Diese Gemeinsamkeiten lassen sich insbesondere anhand der herausgearbeiteten Prozessstrukturen sowie der lebensgeschichtlichen Zusammenhängen veranschaulichen. Hier fallen vor allem die intensive Beziehung zu den eigenen Träumen als auch die Verlaufskurven des Erleidens auf, die in weiterer Folge auch den Tiefegrad des luziden Träumens in der jeweiligen Biographie bestimmten. Ferner lassen sich viele der Aktivitäten und Verhaltensweisen innerhalb der luziden Träume mit den jeweiligen Lebensgeschichten in Verbindung bringen. Josef weist im Gegensatz dazu einen weitaus oberflächlicheren Zugang sowohl zum luziden Träumen selbst als auch zu den jeweiligen Aktivitäten darin auf, sodass sich zusammenfassend erste Tendenzen erahnen lassen, anhand derer die Werdegänge luzider TräumerInnen unterschieden werden können. Selbstverständlich können die ermittelten Ergebnisse hier nicht stellvertretend für alle luziden TräumerInnen gesehen werden, sondern haben nur innerhalb dieser hier ermittelten Falldarstellungen ihre Gültigkeit. Für Aussagen, die über diese drei Einzelfälle hinausgehen, müssen weitere Untersuchungen angestellt werden. Es lassen sich aus dieser Arbeit ausschließlich tendenzielle Aussagen ableiten. Im Folgenden werden die ermittelten Ergebnisse noch detaillierter ausgeführt.

#### **5.4.1. Welche Prozessstrukturen lassen sich in den Werdegängen luzider TräumerInnen feststellen?**

In allen drei Fällen konnten Prozessstrukturen identifiziert und herausgearbeitet werden. Die Offenkundigkeit dieser Strukturen differierte jedoch, sodass es etwa bei Karl um einiges diffiziler war als bei Josef und Gregor. Ebenso lassen sich bei allen dreien Veränderungen in den Prozessstrukturen über die Zeit hinweg erkennen.

Gregor und Karl weisen bezüglich der Prozessstrukturen Gemeinsamkeiten auf, die sie markant von Josef unterscheiden. Bei beiden lässt sich eine deutliche *Verlaufskurve des Erleidens* im Vorfeld des luziden Träumens ausmachen, die den Werdegang maßgeblich beeinflusste. Hierbei handelt es sich insbesondere um unkontrollierbare Einflüsse und um damit zusammenhängende Ohnmachtserfahrungen. Diese Ohnmachtskonstellationen lassen sich bezüglich der eigenen Träume aber auch bezüglich der jeweiligen Umwelt konstatieren.

Bei Gregor handelte es sich dabei hauptsächlich um seine allergischen Reaktionen, später jedoch auch um das Ausgeliefertsein gegenüber seinen Träumen. Ferner manifestierte sich schließlich auch in seiner beruflichen Tätigkeit ein ähnliches Muster, durch das er erneut in eine unterlegene und somit machtlose Situation geriet. Bei Karl wiederum waren es primär die Träume selbst, in Form intensiver Alpträume, denen er seit seiner frühen Kindheit ausgeliefert war. Des Weiteren wird ein Großteil seiner Kindheit als von Einsamkeit und in weiterer Folge als von für ihn negativen Ereignissen geprägt beschrieben. Darunter fallen etwa die Scheidung seiner Eltern sowie der damit zusammenhängende Verlust seines Freundeskreises.

Mit diesen Verlaufskurven des Erleidens eng verwandt sind die sogenannten *Wandlungsprozesse*, die sich wiederum bei allen dreien ausmachen lassen. Die Nähe zwischen diesen beiden Prozessstrukturen liegt insbesondere in der für alle drei Fälle auszumachenden Nähe zwischen der Wandlung selbst und dem dafür notwendigen Auslöser, der sich der Kontrolle entzog. Alle diese Wandlungsprozesse weisen eine starke Verbindung zum luziden Träumen auf und führten letztendlich auch zu diesem. Entweder wurden diese Wandlungsprozesse durch ein Schockerlebnis ausgelöst, das in unmittelbarer Verbindung zum luziden Träumen stand, oder begünstigte anderweitig die Annäherung daran. Bei Josef und Gregor waren es solche Schockerlebnisse, die auf ihre Weise die etablierten Weltbilder massiv erschütterten. Beide zeigten daraufhin Tendenzen, diese Erschütterungen rational zu entschärfen, was wiederum zur Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem luziden Träumen führte und bei Josef auch die Sichtweise auf seine Träume ganz allgemein radikal veränderte. Bei Karl lässt sich zwar keine solch unmittelbare Nähe zwischen einem eine Wandlung initiiierenden Erlebnis und dem luziden Träumen ausmachen, wobei auch bei ihm ein ähnliches Muster vorhanden ist. Hier war es vor allem die nicht näher ausgeführte Wandlung in seiner Jugend, als er sich vom lustigen Teenager wieder seinem früheren Selbst zuwandte. Diese Wandlung führte schließlich wieder zu einer tieferen Auseinandersetzung mit Träumen sowie zur Wiederaufnahme eines Traumtagebuchs und letztlich zum ersten luziden Traum, den er jedoch nicht als solchen wahrnehmen konnte. Die bewusste Entdeckung des luziden Träumens und die aktive Auseinandersetzung damit stehen jedoch eng mit diesem Wandlungsprozess in Verbindung.

Kontrastiv zu diesen Prozessen lassen sich bei allen dreien wiederum Ausformungen eines sogenannten *aktiven* oder *biographischen Handlungsschemas* feststellen. Dieses wird überwiegend innerhalb der Auseinandersetzung mit dem luziden Träumen aktiv, was sich insbesondere

anhand der Beschäftigung mit den Techniken verfolgen lässt. Für alle wurde der Wille, das luzide Träumen zu erlernen, eine treibende Kraft, sodass sich in den Geschichten eine intensive Verfolgung dieses Zieles nachzeichnen lässt. Abgesehen von den Techniken und dem Training lässt sich dieses Handlungsschema auch in den Träumen selbst entdecken, indem in den luziden Träumen bestimmte Absichten und Ziele verfolgt wurden.

Für Gregor erwies sich die Sphäre des luziden Träumens als Ausgangspunkt, von dem aus sich ein aktives Handlungsschema in der wachen Welt etablieren konnte, indem er begann, den luziden Traum als Simulation zu nutzen. Ebenso verhält es sich mit der Emanzipation in seiner Firma, die ausgehend von seinen Simulationen mehr und mehr Form bekam. Zunehmend konnte er seine eigenen Pläne verfolgen, indem er etwa die Ausbildung zum Psychotherapeuten begann und damit auch wieder einen tieferen Zugang zu seinen Träumen finden konnte. Sowohl zu Beginn des luziden Träumens als auch nach dem Beginn seiner Ausbildung lässt sich bei Gregor ein starkes Handlungsschema innerhalb der luziden Träume feststellen, indem er konsequent Ziele verfolgte und diese auch erreichte, von den ersten Experimenten bis hin zur Transzendenz des Traumes durch die Auflösung im Licht. Die von Gregor verfolgten Zielsetzungen sind letztlich nicht nur auf das wache Leben oder das luzide Träumen beschränkt, sondern berühren selbst noch das, was hinter dem Traum und auch hinter dem Leben liegt, indem er das luzide Träumen im Sinne des Traum-Yogas auch als Vorbereitung auf den Prozess des Sterbens ansieht. Seit der Erfahrung der Auflösung im Licht durch das Zerreißen des Traumes schien bei Gregor in gewisser Hinsicht das aktive Handlungsschema jedoch willentlich wieder zu einer Verlaufskurve gebogen zu werden, indem er sich dem Traum als solchen hingeben will, anstatt seine Macht ihm gegenüber ausspielen zu müssen.

Karls Handlungsschema führte zwar schließlich zu luziden Träumen, verlor sich darin jedoch zunehmend, sodass er zwar gewisse Ziele anstrebte, diese aber nur mit Mühe verfolgen und nur in den seltensten Fällen auch erreichen konnte. In letzter Konsequenz geriet er erneut in eine Verlaufskurve, in der er nur bedingt durch sein eigenes Zutun vorankam. Eher unterlag er der Willkür des Traumes. Jedoch ist für Karl die Abgabe der eigenen Kontrolle positiv konnotiert, denn er kann in seinen luziden Träumen mehr erleben, wenn er dem Traum die Führung überlässt.

Josef wiederum unterscheidet sich hinsichtlich des biographischen Handlungsschemas von den beiden anderen. Bei ihm führte es letztendlich in ein *institutionelles Ablaufmuster*, sodass es sich dabei um eine Art Lehrplan handelte, der sein Fortkommen bestimmte. Zwar verfolgte



Josef zu Beginn sehr wohl eigene Ziele, nutze die luziden Träume auch für Aktivitäten, die ihm Freude bereiteten, er geriet jedoch sehr bald in ein von außen vorgegebenes Muster. Sein Fortkommen wurde von dem Ziel geleitet, durch das Absolvieren der Punkte des Lehrplans ein ‚richtiger‘ luzider Träumer zu werden, sodass sich sein Handlungsschema an vorgegebenen Punkten orientierte, die ihn schließlich auch überforderten beziehungsweise frustrierten.

Jedoch muss betont werden, dass diese strikte Trennung beziehungsweise Separation der Prozessstrukturen nur bedingt zulässig ist. In allen Fällen lassen sich, insbesondere in den luziden Träumen selbst, oftmals keine genauen Trennungen ziehen, da sich überall eine Willkür des Traumes ausmachen lässt, die sich teilweise hemmend, teilweise jedoch auch inspirierend auswirkte. So lassen sich biographische Handlungsschemata nur mit Einschränkung als einzig vom Subjekt selbst bestimmte Entwicklungen ansehen, sie sind immer auch bis zu einem gewissen Grad mit Verlaufskurven vermischt, seien diese nun positiv oder negativ. Vieles liegt nicht im Einflussbereich der Subjekte selbst, sondern wird durch den Traum moderiert, vereitelt oder in andere Richtungen geleitet. Auch die immer wieder in den luziden Träumen auftauchenden Schwierigkeiten (sich verändernde Traumpersonen oder Ähnliches) unterstreichen die keinesfalls eindeutige Trennung zwischen den verschiedenen Prozessstrukturen, sondern weisen diese stets als Verflechtung untereinander aus.

#### **5.4.2. Welche lebensgeschichtlichen Bedingungsbeziehungen lassen sich dabei identifizieren?**

Wechselwirkungen und Verflechtungen zwischen dem luziden Träumen und dem wachen Leben lassen sich zumindest bei Gregor und Karl relativ klar nachzeichnen, wohingegen bei Josef ein derart eindeutiger Zusammenhang weitestgehend fehlt.

In beiden Fällen lässt sich eine sehr frühe Sozialisierung und damit zusammenfallend eine tiefe Verankerung des Traumes ganz allgemein in der jeweiligen Biographie erkennen. Durch die tiefe Verflechtung zwischen dem wachen Leben und dem Traum kommt dem Traum grundsätzlich eine große Bedeutung zu. Dies äußert sich auch in sehr ambivalenten Erfahrungen damit. Einerseits wird dieser als Quelle für aufregende und interessante

Erfahrungen gesehen, andererseits auch als Ausgangspunkt für traumatisierende und schockierende Erlebnisse. Die Verlaufskurven des Erleidens finden in beiden Fällen zu einem guten Stück anhand der Traumerfahrungen ihre Manifestation – bei Karl sehr früh in Form traumatischer Alpträume, bei Gregor erst in der Jugend durch das Ausgeliefertsein gegenüber dem Traum. Daneben lassen sich diese Verlaufskurven auch in Zusammenhang mit der unmittelbaren Umwelt ausmachen – sie liegen also sowohl in der Außenwelt als auch in der Welt des Traumes. Damit einhergehend lässt sich in beiden Fällen eine kompensatorische Reaktion anhand des luziden Träumens ausmachen, sodass darin diese Ohnmachtserfahrungen ausgeglichen werden. Die Erfahrungen der Unkontrollierbarkeit sowie der Machtlosigkeit gegenüber den Träumen und dem Außen finden im luziden Träumen ihren Ausgleich. Doch nicht nur in den luziden Träumen, bereits im Vorfeld lassen sich derartige Muster beobachten. Karls präluzide Traumsteuerung in Form von Geschichten sind ebenso Kompensationsbestrebungen wie die von Gregor geäußerte Faszination für Technik und die damit zusammenhängende Möglichkeit, Dinge zu verstehen, zu kontrollieren und zu durchschauen.

Somit lassen sich auch die jeweiligen Aktivitäten innerhalb der luziden Träume als kompensatorische Tendenzen betrachten, indem gegenüber dem Traum sukzessive mehr und mehr Macht sowie Kontrolle etabliert wird (insbesondere bei Gregor), oder aber durch den luziden Traum ganz gezielt auf Defizite im wachen Leben reagiert wird (bei Karl). Es lassen sich bei Gregor und Karl also sehr enge lebensgeschichtliche Bedingungsbeziehungen mit dem luziden Träumen annehmen, die in dieser Form bei Josef nicht auszumachen sind. Am auffälligsten ist bei Josef etwa das Fehlen einer Auseinandersetzung mit seinen Träumen vor seinem 19ten Lebensjahr und somit vor der Entdeckung des luziden Träumens selbst. Ferner lassen sich in seiner Lebensgeschichte keine Verbindungen zum luziden Träumen ausmachen, weder was die Auseinandersetzung selbst, noch die Tätigkeiten und Vorhaben innerhalb derselben betrifft. Für ihn war die Grundmotivation primär der Spaß und alle weiteren Möglichkeiten wurden von außen an ihn herangetragen, ohne sein eigenes Zutun.

### **5.4.3. Lässt sich anhand der Prozessstrukturen eine Veränderung im Umgang mit luziden Träumen in Form einer Entwicklung beobachten?**

Es lässt sich in allen drei Fällen eine Veränderung verfolgen, jedoch in unterschiedlichen Ausprägungen. Sowohl anhand der Techniken, der Tätigkeiten, als auch im Umgang mit dem Zustand der Luzidität selbst lassen sich Veränderungen wahrnehmen. Es wurde bereits angesprochen, dass sich in den luziden Träumen aktive Handlungsschemata ausmachen lassen, sodass darin bereits eine gewisse Veränderung liegt, insbesondere bei der Etablierung und Verfolgung verschiedener Vorhaben. Die ersten luziden Träume wurden bei allen als überwiegend kurze und eher unspektakuläre Erlebnisse beschrieben, die nach relativ geringer Zeit wieder aufhörten. Zu Beginn gingen alle drei den als klassisch bezeichneten Tätigkeiten nach, wie zum Beispiel Fliegen oder anderweitig unmöglichen Dingen. Bezüglich dieser anfänglichen Tätigkeiten stellte sich relativ bald eine Hinwendung zu anderen Vorhaben ein.

Die Intensität beziehungsweise die Tragweite der Veränderungen innerhalb der luziden Träume weist jedoch bei allen verschiedene Tiefengrade auf. Am offenkundigsten lässt sich bei Gregor eine Entwicklung verfolgen, die sich anhand der verschiedenen Handlungen oder Vorhaben in den luziden Träumen nachzeichnen lässt. Ausgehend von den ersten Experimenten werden die Aktivitäten immer mehr auf persönliche Ziele ausgeweitet. Der luzide Traum wird zunehmend willentlich für bestimmte Vorhaben genutzt, wie etwa an den Simulationsträumen gesehen werden kann, die ebenfalls die Bearbeitung von Problemstellungen in der wachen Welt zum Inhalt hatten. Ausgehend von der Entdeckung eines ‚Dahinters‘ veränderten sich die Tätigkeiten erneut und bezogen sich nun vermehrt auf den Traum selbst, sodass Gregor in letzter Konsequenz den Traum als solchen transzendieren konnte. Dieser Prozess kann im Falle Gregors auch als sukzessiver Ausbau der Macht und der Kontrolle dem Traum gegenüber gesehen werden.

Auch bei Josef kann eine Art Entwicklung verfolgt werden, die jedoch weniger durch sein eigenes Zutun vonstatten ging. Viel mehr wurden die verschiedenen Aktivitäten und Pläne von außen an ihn herangetragen und von ihm anschließend absolviert. Doch auch hier waren es anfänglich primär angenehme und amüsierende Tätigkeiten. Später waren es insbesondere die Interaktionsversuche mit Traumcharakteren, denen Josef nachging. Jedoch scheiterte er an diesen Versuchen letztendlich.

Karl wiederum weist in diesem Kontext am wenigsten Veränderung – im Sinne einer Entwicklung – auf. Für ihn waren in Anbetracht seiner Vorgeschichte die meisten seiner Aktivitäten in gewisser Weise bereits vorgegeben oder fanden in den luziden Träumen eine Entsprechung. Es lässt sich zwar eine Veränderung des luziden Traumzustandes verfolgen, indem er routinemäßig besser damit umzugehen wusste, die Tätigkeiten darin blieben jedoch die gleichen. Für Karl erschöpfte sich das luzide Träumen eher in einer Erweiterung seiner Möglichkeiten durch die Verwirklichung seiner Fantasien sowie in der Schaffung eines Surrogats zur Welt, das als Rückzugsort fungierte sowie im wachen Leben fehlende Aspekte ausglich.

Die in Kapitel 2.5. beschriebenen Entwicklungsstufen nach Waggoner (2009; S. 101-106) lassen sich in gewissem Grade in den hier untersuchten Fällen auffinden. Bei allen lässt sich die Entwicklung zumindest bis Stufe zwei verfolgen, wohingegen bei Gregor das Durchlaufen aller postulierten Entwicklungsschritte beobachtet werden kann.

In allen Fällen standen zu Beginn die Annäherung an den luziden Traumzustand selbst sowie die Bemühungen, diesen Zustand besser kontrollieren zu können. Dies lässt sich insbesondere anhand der Auseinandersetzung mit den Techniken und dem Training aufzeigen, mit deren Hilfe versucht wurde, öfter in einen luziden Traumzustand zu gelangen, um sich mehr und mehr damit vertraut zu machen. Ebenso wird in der ersten Stufe das Streben nach angenehmen Tätigkeiten postuliert, das sich in allen Fällen etwa in Form der häufigen Flugträume beobachten lässt.

Stufe zwei beinhaltet insbesondere die vermehrte Auseinandersetzung mit der Traumwelt selbst, also mit den darin befindlichen Objekten oder Figuren (ebd.; S. 102-103). Auch hier lassen sich Gemeinsamkeiten erkennen. Gregor begann zu experimentieren sowie den Traum willentlich zu manipulieren und auch vermehrt mit Traumfiguren zu interagieren. Bei Karl lässt sich dies ebenfalls beobachten. Eine seiner Hauptmotivationen bestand darin, mit Traumfiguren in Kontakt zu treten und mit ihnen zu interagieren. Bei Karl lässt sich im weiteren Verlauf diesbezüglich eine Erschöpfung feststellen, da bei ihm vieles darauf ausgelegt war, diese Stufe weiter auszubauen, um Traumfiguren verlässlich treffen zu können und somit Beziehungen herzustellen. Es ließen sich bei ihm keine Bestrebungen erkennen, im Sinne Waggoners, noch höher zu steigen.

Auch bei Josef spielten die Interaktionen mit Traumfiguren eine äußerst wichtige Rolle. Einerseits fanden tatsächlich einige Zusammentreffen statt, jedoch war dieser Aspekt auch

ausschlaggebend dafür, dass er schließlich wieder vom luziden Träumen abgekommen ist. Die von Josef immer wieder vorgebrachte Frustration ob der Schwierigkeiten des Kontaktes mit Traumpersonen hinderte ihn somit in seinem weiteren Fortkommen. Josef berichtete jedoch auch von einer Episode, die ihn zu Beginn seines luziden Träumens in ein von ihm sogenanntes ‚Void‘ katapultierte, in dem er sich fürchtete und aufwachen wollte. Er beschreibt dies als Erfahrung, ein Lichtpunkt in einem leeren Raum zu sein. Dies weist wiederum große Parallelen zu den Berichten Gregors auf. Gregor strebte ganz klar das an, was Waggoner (2009) in seiner fünften Stufe postuliert, jene Ich-Auflösung und das Eingehen in das, was hinter dem Traum liegt (ebd., S. 104-105). Ferner verweist Waggoner in diesem Zusammenhang auf den Aspekt der Unkontrollierbarkeit (ebd.), die sowohl von Gregor als auch von Josef berichtet wurde. Der Unterschied besteht jedoch in der im Falle Josefs nicht vorhandenen Intention, diesen Zustand aufzusuchen, was ihn im Gegensatz zu Gregor mit Angst konfrontierte.

Diese postulierten Stufen lassen sich zumindest mit den hier ermittelten Ergebnissen tendenziell als adäquate Gliederung von Entwicklungsprozessen in luziden Träumen ansehen, zumindest bei Gregor können sie relativ deckgenau nachgewiesen werden, wohingegen bei Josef und Karl sehr bald ein Stagnieren zu beobachten ist. Ob jedoch damit eine grundlegende Beschreibung einer Entwicklung im Umgang mit luziden Träumen ermöglicht wird, etwa, dass sie sich als theoretisches Modell eignen würden, kann aufgrund der geringen Datenlage an dieser Stelle naturgemäß nicht bestätigt werden.

#### **5.4.4. Welcher Stellenwert wird dem luziden Träumen in den jeweiligen Lebensläufen zuteil?**

Dem luziden Träumen wurde in allen drei Fällen ein relativ großer Stellenwert zuteil und spielte in den jeweiligen Biographien eine überaus bedeutende Rolle. Für alle bestand der Wunsch, in diesen Erfahrungsraum einzutreten, und dieser Wunsch wurde auch mit großen Anstrengungen verfolgt, was sich anhand der Auseinandersetzung mit den Techniken, der Umstellung des Schlafrhythmus oder Ähnlichem beobachten lässt. Darüber hinaus nehmen die Erfahrungen in den luziden Träumen ebenfalls einen bedeutenden Platz ein. Allerdings lassen sich in der Qualität und der Tragweite dieser Erfahrungen bei allen dreien Unterschiede aufzeigen. Für Josef blieb das luzide Träumen trotz der tiefen Durchdringung

seines Alltags eher ein abgekapseltes Phänomen, sodass sich einzig das Bemühen, die ansonsten ungenutzte Zeit des Schlafes mit amüsanten und unterhaltsamen Aktivitäten zu füllen, darin aufzeigen ließ. Obwohl die Entdeckung des luziden Träumens auch bei Josef eine immense Veränderung hervorrief – für ihn wurde dadurch die Welt des Traumes überhaupt erst geöffnet – fehlte bei ihm das tiefe Involvement, was sich schließlich darin zeigte, dass er das luzide Träumen wieder aufgab. Bei Karl und Gregor hingegen lässt sich bereits anhand der Verflechtung der Träume mit ihrer Biographie eine weitaus tiefer gehende Bedeutung des luziden Träumens sehen. Für beide wurde es zu einem essentiellen Bestandteil des eigenen Lebens sowie ihrer Identität.

Bei Karl nimmt es, wie bereits erwähnt, die Form eines Surrogats, eines Refugiums und somit einer Art Ersatzwelt an, der somit ein hoher Stellenwert zuteil wird. Ferner äußert sich die Wichtigkeit auch darin, dass Karl über Jahre hinweg immer wieder versuchte, seinen Zielen näher zu kommen, obschon die Erfolge relativ gering waren. Er zeigte also ein überaus großes Engagement, sich diese Welt als solche zu erhalten und seinen Wünschen und Bedürfnissen darin nachzugehen.

Bei Gregor hatte das luzide Träumen einerseits großen Einfluss auf seine persönliche Weltsicht, diente aber auch als Vehikel für ansonsten nur schwer zugängliche Erfahrungen. Ferner wirkte Gregor durch das luzide Träumen maßgeblich auf gewisse Lebenssituationen ein und konnte durch das luzide Träumen letztlich auch seine Ohnmachtserfahrungen kompensieren. Durch diese enge Verflechtung zeigt sich auch der Stellenwert des luziden Träumens.

#### **5.4.5. Werden Erfahrungen aus den luziden Träumen auch im wachen Leben relevant?**

Diese Frage kann aus mehreren Blickwinkeln heraus betrachtet und gestellt werden. Ursprünglich zielte sie darauf ab, herauszufinden, ob Erfahrungen in den luziden Träumen selbst, im Sinne der in Kapitel 2.4 ausgeführten Erfahrungsmöglichkeiten, einen Einfluss auf das wache Leben haben und inwieweit das luzide Träumen aktiv für etwaige Selbsterkenntnisse oder spirituelle Erfahrungen genutzt wird. Jedoch kann dieselbe Frage auch auf die Relevanz der Erfahrung des luziden Träumens per se ausgeweitet werden,

wodurch sich der Blickwinkel erweitern lässt. In allen Fällen lassen sich gravierende Veränderungen durch das bloße Entdecken des luziden Träumens feststellen. Es führte sowohl zu weltanschaulichen Veränderungen wie auch, im Falle Karls und Gregors, zur Etablierung eines Raumes für kompensatorische Maßnahmen bezüglich des wachen Lebens. Diese Aspekte können in Verbindung mit der Frage nach dem Stellenwert gesehen werden, wo gezeigt wurde, wie sehr das luzide Träumen ganz grundsätzlich auf die jeweiligen Leben einwirkte.

Betrachtet man diese Frage jedoch aus ihrer ursprünglichen Intention heraus, so muss sie in Anbetracht der hier untersuchten Fälle eher verneint werden. Primär lassen sich Erfahrungen aus der wachen Welt ausmachen, die Einfluss auf das luzide Träumen ausübten, umgekehrt lässt sich jedoch am ehesten bei Gregor ein solches Hinaustragen von Erfahrung beobachten. Abgesehen von dem Schockerlebnis, das Gregor ausgehend von seinem ersten luziden Traum (der Schachteltraum), erlebte, welches eine grundsätzliche Verunsicherung ob des Realitätsempfindens zur Folge hatte, waren es insbesondere seine Simulationsträume, die einen Einfluss auf sein waches Leben hatten. In ihnen konnte er Selbstbewusstsein und Sicherheit gewinnen, um diesen Situationen schließlich im wachen Leben kompetenter zu begegnen. Daneben beschrieb Gregor einige luzide Träume als Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen, die zwar nicht näher ausgeführt wurde, jedoch darauf schließen lassen, dass es sich dabei um eben solche Selbsterfahrungen handelte, deren Auswirkungen jedoch nicht konkretisiert wurden. Außerdem war das luzide Träumen ausschlaggebend für viele weltanschauliche Veränderungen, die Gregor im Laufe der Zeit durchmachte. So änderte sich etwa die Auffassung seines Realitätsbegriffes oder der Umgang mit Konfliktsituationen. Daneben wurde Gregor insbesondere durch seine ersten Schockerlebnisse sowie die Erfahrung des ‚Dahinters‘ grundsätzlich aufmerksamer und achtsamer gegenüber seiner Umwelt und sich selbst.

Bei Karl ließen sich keine solch offenkundige Veränderungen durch das luzide Träumen erkennen, sondern es lässt sich nur vermuten, dass gewisse Erlebnisse auch außerhalb des Traumes selbst wichtig waren. Die Erfahrungen von Liebe oder Freundschaft in seinen luziden Träumen schienen für Karl einen sehr großen Wert zu besitzen, sodass anzunehmen ist, dass diese auch noch im wachen Leben fortwirkten. Jedoch werden von ihm keine solch dezidierten Verbindungen geäußert, wie es bei Gregor der Fall ist. Ebenso entbehren die Schilderungen Josefs jedweder Erfahrung, die sich aus den luziden Träumen heraus in irgendeiner Form auf sein waches Leben ausgewirkt hätten.

## 6. Reflexion & Ausblick

Diese Arbeit stellt den ersten Versuch dar, sich mit qualitativen Methoden dem luziden Träumen zu nähern. Ein großer Teil dieser Arbeit liegt folglich auch in der theoretischen Fundierung dieses Ansatzes, sodass ein Grundstein für diese Art der Auseinandersetzung gelegt werden konnte. Ebenfalls zeigte sich, dass dieser Zugang zu äußerst interessanten Einblicken führen kann, welche die bisherige Erforschung des Themas sinnvoll zu erweitern vermögen. In diesem Ansatz wird der luzide Traum als Erweiterung der eigenen Biographie angesehen, in welchem dem wachen Leben gleichwertig gegenüberstehende Erfahrungen ermöglicht werden, was zu einer immensen Erweiterung des herkömmlichen Erfahrungsraumes führt. Das Ziel dieser Arbeit war es in erster Linie, luziden TräumerInnen und ihren Erfahrungen näherzukommen. Es konnte gezeigt werden, dass sich mit der Methode der Narrationsanalyse das Leben und Werden luzider TräumerInnen zufriedenstellend rekonstruieren lässt. Rückblickend lassen sich naturgemäß immer Aspekte ausmachen, die man hätte besser machen können. Diese Arbeit bildet diesbezüglich keine Ausnahme.

Auf den Forschungsprozess blicke ich mit gemischten Gefühlen zurück. Die Handhabung der qualitativen Methoden stellte für mich im Vorfeld eine große Herausforderung dar. Im Verlauf dieser Arbeit ließ sich dabei ein eindeutiger Lernprozess verfolgen, der mich vom jetzigen Zeitpunkt aus betrachtet hätte anders vorgehen lassen. Neben der grundsätzlichen Analyse des Interviewmaterials, mit welchem man zu Beginn einer solchen Auseinandersetzung vermutlich immer etwas überfordert ist, betraf dies auch die Gesprächssituationen selbst. Angefangen von den Eingangsstimuli, die sich zu Beginn als äußerst sperrig und mitunter zu vielschichtig erwiesen, bis hin zur Akzeptanz beziehungsweise dem Aushalten langer Pausen in den Gesprächen selbst, hing die Interviewführung sehr stark mit Erfahrungswerten und einer gewissen Routine zusammen. Darüber hinaus beobachtete ich (insbesondere bei Karl) eine Art Ungeduld an mir, die mitunter auch die intersubjektive Dynamik beeinflusste. Etwa nahm ich es als selbstverständlich an, dass mir im Zuge des Interviews möglichst viele und sehr intime Erlebnisse berichtet werden, was sich bei näherer Überlegung als eine ungerechtfertigte Vorstellung erwies. Die Erkenntnis, dass das Feld selbst zu einem spricht und dass das, was man zu hören bekommt, nicht immer dem entspricht, was man sich erwartet oder was man gerne hören möchte, mag zwar eine offenkundige Grundsätzlichkeit darstellen, sie



kristallisierte sich jedoch erst nach einiger Zeit als solche heraus. Die eigenen Erwartungen sind in erster Linie Hemmnisse, von denen man sich möglichst bald trennen sollte. Da jedoch keine weiteren Gespräche mehr zustande kamen, bleibt nur der Ausblick auf Zukünftiges.

Der Aspekt der geringen Fallanzahl wurde bereits vielfach angesprochen und führt zu den Überlegungen, wie diesem Umstand in Zukunft begegnet werden kann. Die Konzentration auf die einschlägigen Online-Foren, welche als Knotenpunkte der luziden Traumcommunity angesehen werden können, erschien zwar als äußerst vielversprechender Ansatzpunkt, diese stellten sich in weiterer Folge jedoch als weniger durchlässig heraus, wie zu Beginn angenommen. In dieser Arbeit kann nur auf zwei geglückte Kontakte aus diesen Foren zurückgeblickt werden, was eine äußerst unbefriedigende Bilanz darstellt, insbesondere wenn man sich die große Anzahl der registrierten UserInnen vor Augen hält. Dennoch wird auch in anderen Studien oft auf eben diese Foren zurückgegriffen, wobei es sich dabei zumeist um quantitative Erhebungen im Sinne von Fragebögen handelt (z.B. Schädlich & Erlacher, 2012; Stumbrys et al., 2014). Es entsteht also der Eindruck, dass anonymisierte beziehungsweise indirekte Kommunikation in diesem Feld eine weitaus höhere Akzeptanz zu haben scheint. In Anbetracht des energischen Versuches meinerseits, UserInnen, die ein grundsätzliches Interesse bekundet haben, auch mit persönlichen E-Mails sowie Nachrichten erneut zu kontaktieren, der letztendlich gescheitert ist, sollte für weiterführende Untersuchungen auf andere Mittel der Akquirierung zurückgegriffen werden. Da bereits angemerkt wurde, dass sich die qualitative Auseinandersetzung mit diesem Thema als sinnvolle Ergänzung zu den herkömmlichen Methoden eignet, würde sich für weitere Untersuchungen, insbesondere auch unter dem Aspekt der Methodendiversität, eine Kooperation mit einschlägigen Instituten anbieten. Einrichtungen für Schlaf- und Traumforschung, die sich in ihrer Forschung unter anderem dem luziden Träumen widmen, wären prädestiniert für eine direkte Kontaktaufnahme mit luziden TräumerInnen, sodass sich an dort stattfindenden Untersuchungen ein Interview anschließen könnte oder aber zumindest mit den luziden TräumerInnen persönlich Kontakt aufgenommen werden könnte. Dadurch würden sich Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der nötigen Anzahl an InterviewpartnerInnen vermeiden lassen. Die geringe Zahl an Interviews bildet somit das Kernproblem der vorliegenden Arbeit. Wären mehr Gespräche zustande gekommen, hätte sich die Narrationsanalyse auch sinnvoll bis zum Ende durchführen lassen, um dadurch letztlich auch ein theoretisches Modell der Traumbiographie abzuleiten. Die hier präsentierten Falldarstellungen stehen jedoch primär für sich selbst und lassen außer geringfügigen

Tendenzen keine allgemeinen Aussagen zu. Somit steht diese Arbeit quasi als Wegweiser für eine derartige Weiterführung. Es wäre interessant zu erfahren, inwiefern sich anhand der Werdegänge zum luziden Träumen sowie innerhalb des luziden Träumens gewisse Typiken bilden lassen und ob etwa Karl und Gregor auf der einen sowie Josef auf der anderen Seite einen ersten diesbezüglichen Eindruck vermitteln konnten. Darüber hinaus wäre es zielführend, weibliche luzide Träumerinnen zu involvieren, wobei es in der vorliegenden Arbeit keinesfalls intendiert war, nur männliche Interviewpartner zu lukrieren. Ob sich also bezüglich der Prozessstrukturen oder den lebensgeschichtlichen Zusammenhängen zwischen männlichen und weiblichen luziden TräumerInnen irgendwelche Besonderheiten aufzeigen ließen, wird ebenfalls in weiteren Auseinandersetzungen zu behandeln sein.

Ferner legte ich meinen Eingangsstimulus explizit auf die Traumbiographie, sodass damit zusammenhängend auch nur jene Lebensereignisse zum Vorschein kamen, die direkt mit der Geschichte des luziden Träumens zusammenhängen und somit von den Interviewpartnern selbst damit in Zusammenhang gebracht wurden. Es wäre für Folgeuntersuchungen, die sich eingehender mit den lebensgeschichtlichen Zusammenhängen befassen, von Vorteil, das luzide Träumen außen vor zu lassen und sich nur auf die Biographie selbst zu konzentrieren. Damit zusammenhängend könnte auch der Aspekt der Traumbiographie separat ins Zentrum gerückt werden, sodass die Frage nach der Entwicklung in luziden Träumen ebenfalls noch gründlicher untersucht werden könnte.

Daneben könnte das psychotherapeutische Potential luzider Träume, wie es etwa Holzinger (1997; 2009) postuliert, mit qualitativen Methoden genauer untersucht werden. Hier wären es beispielsweise Veränderungsprozesse innerhalb der Träume, wenn es sich etwa um Alpträume handelt, aber auch innerhalb des wachen Lebens, denen man sich in Form narrativer Interviews widmen könnte. Anstatt auf Fragebögen vor und nach der Behandlung zurückzugreifen (z.B. Spoomaker et al, 2003), könnten die Veränderungen in Form der erzählten Geschichten untersucht werden, was einen weitaus tieferen Blick ermöglicht.

Neben der Betrachtung des Individuums und der Rekonstruktion der jeweiligen Werdegänge und Erlebnisse würde sich auch die kritische Auseinandersetzung mit den Traumforen selbst anbieten. In Anbetracht der großen Zahl an UserInnen könnte etwa mit der Technik der dokumentarischen Methode innerhalb der luziden Traumcommunity Fragen zu den gemeinsamen Sinnstrukturen, dem sogenannten common-sense der luziden TräumerInnen, nachgegangen werden. Die Analyse von Forenbeiträgen und von Diskussionen wäre hierbei ganz bestimmt fruchtbar.

Ebenso interessant wäre es, sich den Bewusstseinszuständen, welche innerhalb des luziden Träumens ermöglicht werden, zu widmen. Bereits in Kapitel 2.4.4 wurde auf die spirituelle Erfahrungsdimension des luziden Träumens eingegangen und in der Analyse von Gregors Werdegang fand sich eine erste Entsprechung. Darüber hinaus postuliert Waggoner (2009) als letzte Stufe eben diese Erfahrungsdimension. Es wäre äußerst interessant, sich derartigen Erlebnissen aus verschiedenen Blickrichtungen anzunähern. Da sich, ebenfalls in Kapitel 2.4.4 dargelegt, einige Gemeinsamkeiten zwischen derartigen Erfahrungen in luziden Träumen und anderen mythischen oder spirituellen Erfahrungsdimensionen aufzeigen lassen, könnte diesem Aspekt noch mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Auch hier würde sich der in dieser Arbeit eingeschlagene Weg des narrativen Interviews anbieten, um sich durch Erzählungen solchen Zuständen und Erlebnissen zu nähern und sie auf Gemeinsamkeiten hin zu untersuchen.

Es wird ersichtlich, dass die in dieser Arbeit etablierte Zugangsweise auf das luzide Träumen, neben der Weiterführung der hier verfolgten Fragestellungen, noch ein weitaus größeres Feld an Möglichkeiten zulässt. Diese Arbeit bietet hierfür den ersten Schritt und es obliegt zukünftiger Forschung, den Fußspuren zu folgen und schließlich weiter als diese zu gehen.

## 7. Literaturverzeichnis

- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, 118, 273-274.
- Barrett, D. (1992). Just how lucid are lucid dreams? *Dreaming*, 2(4), 221–228.
- Blackmore, S. (2012). *Gespräche über Bewusstsein*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Boss, M. (1974). *Der Traum und seine Auslegung*. München: Kindler.
- Brown, A. E. (1936). Dreams in which the dreamer knows he is asleep. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 31, 59–66.
- Castaneda, C. (2008). *Die Kunst des Träumens* (5.Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.
- Dement, W., & Kleitman, N. (1957). The relation of eye movements during sleep to dream activity: an objective method for the study of dreaming. *Journal of Experimental Psychology*, 53(5), 339–346.
- Dement, W., & Wolpert, E. A. (1958). The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content. *Journal of Experimental Psychology*, 55(6), 543–553.
- Doll, E., Gittler, G., & Holzinger, B. (2009). Dreaming, lucid dreaming and personality. *International Journal of Dream Research*, 2(2), 52–57.
- Dreisbach, C. (2000). Dreams in the history of philosophy. *Dreaming*, 10(1), 31–41.
- Ende, M. (2006). *Der Spiegel im Spiegel: Ein Labyrinth*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Erlacher, D., Stumbrys, T., & Schredl, M. (2012). Frequency of lucid dreams and lucid dream practice in german athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 31(3), 237–246.
- Foulkes, W. D. (1962). Dream reports from different stages of sleep. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65(1), 14–25.

- Freud, S. (2007). *Die Traumdeutung* (13.Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.
- Freud, S. (2011). *Das Ich und das Es. Metapsychologische Schriften* (13.Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.
- Fromm, E. (2012). *Märchen, Mythen, Träume : Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache*. (20.Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Gottschalk, H. (1963). *Reich der Träume: Kulturgeschichte, Erforschung, Deutung*. Gütersloh: Bertelsmann.
- Häcker, H. & Stapf, K. H. (Hrsg.). (1998). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch* (13.Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.
- Hearne, K. M. T. (1978). *Lucid dreams: An electro-physiological and psychological study*. Unpublished doctoral dissertation. University of Liverpool.
- Hobson, A. J., Pace-Schott, E. F. & Stickgold, R. (2000). Dreaming and the brain: Toward a cognitive neuroscience of conscious states. *Behavioral and brain sciences*, 23, 793-1121.
- Holzinger, B. (1997). *Der luzide Traum: Phänomenologie und Physiologie* (2. überarbeitete Aufl.). Wien: WUV-Universitätsverlag.
- Holzinger, B. (2009). Lucid dreaming – dreams of clarity. *Contemporary Hypnosis*, 26(4), 216-224.
- Jung, C. G. (1976). *Bewusstes und Unbewusstes: Beiträge zur Psychologie*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Jung, C. G. (1977). *Über die Psychologie des Unbewußten*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Jung, C. G. (2010). *Traum und Traumdeutung* (14.Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Jung, C. G. (2011). *Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung: Aufgezeichnet und herausgegeben von Aniela Jaffé* (17.Aufl.). Ostfildern: Patmos.
- Jung, C. G. (2012). Zugang zum Unbewussten. In C. G. Jung & Marie-Louise von Franz (Hrsg.), *Der Mensch und seine Symbole* (18. Aufl.) (S. 20-101). Ostfildern: Patmos.
- Kraft, U. (2004). Selbst ist der Morpheus. *Gehirn & Geist*, 2, 61-63.

- Küsters, I. (2009). *Narrative Interviews: Grundlagen und Anwendungen*. (2. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- LaBerge, S. P. (1980). Lucid dreaming as a learnable skill: A case study. *Perceptual and Motor Skills*, 51, 1039–1042.
- LaBerge, S. P., Nagel, L. E., Dement, W. C., & Zarcone, V. P. (1981). Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep. *Perceptual and Motor Skills*, 52, 727–732.
- LaBerge, S. & Rheingold, H. (1990). *Exploring the world of lucid dreaming*. New York: Ballantine.
- Lane, J. D., Kasian, S. J., Owens, J. E., & Marsh, G. R. (1998). Binaural auditory beats affect vigilance performance and mood. *Physiology & Behavior*, 63(2), 249-252.
- Lucius-Hoene, G. & Deppermann, A. (2002). *Rekonstruktion narrativer Identität: Ein Arbeitsbuch zur Analyse narrativer Interviews*. Opladen: Leske + Budrich.
- Mamelak, A. N., & Hobson, J. A. (1989). Dream bizarreness as the cognitive correlate of altered neuronal behavior in REM sleep. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 1(3), 201–222.
- Maturana, H. R. & Varela, F. J. (2012). *Der Baum der Erkenntnis: Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens* (5. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.
- Niessen, S. (1989). *Traum und Realität : ihre neuzeitliche Trennung*. Dissertation, Technische Hochschule Darmstadt.
- Patrick, A., & Durndell, A. (2004). Lucid dreaming and personality - A replication. *Dreaming*, 14(4), 234–239.
- Pinel, J. P. J. (2007). *Biopsychologie*. München: Pearson Studium.
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2010). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch*. München: Oldenburg Wissenschaftsverlag.
- Rechtschaffen, A. (1978). The single-mindedness and isolation of dreams. *Sleep*, 1, 97–109.
- Salvesen, C. (2003). *Advaita: Vom Glück, mit sich und der Welt eins zu sein*. Bern: Scherz Verlag.

- Schädlich, M., & Erlacher, D. (2012). Applications of lucid dreams: An online study. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 134–138.
- Schmidt, S. C. E., Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2014). Dream characters and the dream ego: An exploratory online study in lucid dreams. *Dreaming*, 24(2), 138–151.
- Schredl, M. (2008). *Traum*. München: Ernst Reinhardt.
- Schredl, M., & Hofmann, F. (2002). Continuity between waking activities and dream activities. *Consciousness and Cognition*, 12, 298–308.
- Schredl, M., & Erlacher, D. (2004). Lucid dreaming frequency and personality. *Personality and Individual Differences*, 37, 1463–1473.
- Schredl, M., & Erlacher, D. (2011). Frequency of lucid dreaming in a representative German sample. *Perceptual and Motor Skills*, 112(1), 104–108.
- Schütz, A. (1945). On multiple realities. *Philosophy and Phenomenological Research*, 5(4), 533–576.
- Schütz, A. & Luckmann, T. (1979). *Strukturen der Lebenswelt : Band 1*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schütz, A. & Luckmann, T. (1984). *Strukturen der Lebenswelt : Band 2*. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Schütze, F. (1978). *Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien – dargestellt an einem Projekt zur Erforschung von kommunalen Machtstrukturen (2.Aufl.)*. Universität Bielefeld.
- Spoormaker, V. I., Bout, J. Van Den, & Meijer, E. J. G. (2003). Lucid dreaming treatment for nightmares: A series of cases. *Dreaming*, 13(3), 181–186.
- Stepansky, R., Holzinger, B., Schmeiser-Rieder, Saletu, B., Kunze, M. D. & Zeitlhofer, J. (1998). Austrian dream behavior: Results of a representative population survey. *Dreaming*, 8(1), 23–30.
- Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2012). Lucid dreaming during NREM sleep: Two case reports. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 151–155.

- Stumbrys, T., Erlacher, D., Schädlich, M., & Schredl, M. (2012). Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence. *Consciousness and Cognition*, 21, 1456–1475.
- Stumbrys, T., Erlacher, D., Johnson, M., & Schredl, M. (2014). The phenomenology of lucid dreaming: An online survey. *American Journal of Psychology*, 127(2), 191–204.
- Tholey, P. (1983). Techniques for inducing and manipulating lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills*, (57), 79–90.
- Tholey, P. (1985). Haben Traumgestalten ein eigenes Bewußtsein? Eine experimentell- phänomenologische Klartraumstudie. *Gestalt Theory*, 7(1), 29-46.
- Tholey, P. & Utecht, K. (2000). *Schöpferisch Träumen: wie sie im Schlaf das Leben meistern: der Klartraum als Lebenshilfe* (4.Aufl.). Eschborn bei Frankfurt am Main: Klotz.
- van Quekelberghe, R. (2005). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie: Grenzenlose Grenze des Bewusstseins*. Eschborn: Dietmar Klotz.
- Vann, B., & Alperstein, N. (2000). Dream sharing as social interaction. *Dreaming*, 10(2), 111-119.
- von Foerster, H. & Pörksen, B. (2003). *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners: Gespräche für Skeptiker* (3.Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Voss, U. (2011). Im Zwischenreich. *Gehirn & Geist*, 3, 68-72.
- Voss, U., Schermelleh-Engel, K., Windt, J., Frenzel, C., & Hobson, A. (2013). Measuring consciousness in dreams: The lucidity and consciousness in dreams scale. *Consciousness and Cognition*, 22, 8–21.
- Waggoner, R. (2009). *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*. Massachusetts: Moment Point Press.
- Zhuangzi. (2003). *Auswahl*. Stuttgart: Reclam.



## Onlinequellen:

Bierce, A. (1911). The devil's dictionary [online]. <http://www.thedevilsdictionary.com> [17.03.15].

derStandard.at (2015). Klarträumer dürften auch im Wachzustand reflektierter sein [online]. <http://derstandard.at/2000010695135/Klartraeumer-duerften-auch-im-Wachzustand-reflektierter-sein> [06.02.15].

Füssli, J. H. (1790). Der Nachtmahr. [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/56/John\\_Henry\\_Fuseli\\_-\\_The\\_Nightmare.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/56/John_Henry_Fuseli_-_The_Nightmare.JPG) [06.02.15].

Gillespie, G. (1986). Ordinary dreams, lucid dreams and mystical experience. *Lucidity Letter*, 5(1). [online]. [http://spiritwatch.ca/lucidity\\_1986\\_june.html#5.1c](http://spiritwatch.ca/lucidity_1986_june.html#5.1c) [08.04.15].

Green, C. & Gackenbach, J. (1991). Interview with Celia Green, author of the 1968 classic, lucid dreams. *Lucidity Letter*, 10th Anniversary issue. [online]. <http://spiritwatch.ca/lucidity06.html> [08.04.15].

Hunt, H. T. (1991). Lucid dreams and meditation. *Lucidity Letter*, 10th Anniversary issue. [online]. <http://spiritwatch.ca/lucidity03.html> [08.04.15].

LaBerge, S. (2010). In dreams awake: An overview of lucid dreaming, west and east [online]. [https://www.youtube.com/watch?v=Mo\\_cB21vnFk](https://www.youtube.com/watch?v=Mo_cB21vnFk) [30.12.14].

Rooksby, R. & Terwee, S. (1991). Freud, van Eeden and lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 10th Anniversary issue. [online]. <http://spiritwatch.ca/lucidity06.html> [08.04.15].

Tholey, P. (1991). Overview of the development of lucid dream research in germany. *Lucidity Letter*, 10th Anniversary issue. [online]. <http://spiritwatch.ca/lucidity06.html> [08.04.15].

Uehlecke, J. (2007). Erfolgreich im Schlaf [online]. <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2007/02/Traeumen> [06.02.15].

van Eeden, F. (2012). *Little Johannes* [online]. Gutenberg Galaxis. <http://www.gutenberg.org/files/40656/40656-h/40656-h.htm> [09.02.14].

## Filmreferenzen:

*Inception*. R.: Christopher Nolan. Drehbuch: Christopher Nolan. USA/UK: Warner Bros/Legendary Pictures 2010.

*Kopfkino – die unbekannte Welt der Klarträumer*. R.: Sabrina Dittus & Sylvia Strasser. Drehbuch: Sabrina Dittus & Sylvia Strasser. D: ARTE 2013. Fassung: Internet.  
[https://www.youtube.com/watch?v=SqiwVnu5n\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=SqiwVnu5n_I) [06.02.15].

*Matrix*. R.: Wachowski-Geschwister. Drehbuch: Wachowski-Geschwister. USA/AU: Warner Bros/Roadshow Entertainment 1999.

*Waking Life*. R.: Richard Linklater. Drehbuch: Richard Linklater. USA: Fox Searchlight Pictures 2001.

## Abbildungen:

Abb. 1: Necker Würfel. Seite: 33.

<http://tonks.disted.camosun.bc.ca/courses/psyc110/sensation/necker.jpg> [14.12.14].

Abb. 2: Möbiusband. Seite: 36.

<http://professortiz.files.wordpress.com/2013/02/mobius-1.jpg> [28.12.14].

## 8. Anhang

Verwendete Transkriptionsrichtlinien nach Przyborski & Wohlrab-Sahr (2010; S. 166-167):

(.)	kurze Pause
(1), (2.) usw.	Anzahl der Sekunden, die eine Pause dauert
.	stark sinkende Intonation
,	schwach steigende Intonation
;	schwach sinkende Intonation
?	deutliche Frageintonation
@(.)@	kurzes Auflachen
@(1)@	Anzahl der Sekunden, die ein Lachen dauert
@(Text)@	lachend gesprochene Worte oder Sätze
<u>Text</u>	Betonung
°Text°	leise gesprochen in Relation zur üblichen Lautstärke
<b>Text</b>	laut gesprochen in Relation zur üblichen Lautstärke
Te:xt oder Te::xt	Dehnung von Lauten
//mhm//	Signale des Interviewers
Wort=Wort	zwei oder mehr Worte, die wie eines gesprochen werden
(husten)	Anmerkungen zu parasprachlichen und nonverbalen Ereignissen
(unverständlich)	schwer verständliche Äußerungen
Wo-	Abbruch eines Wortes
„ “	direkte Rede in der Erzählung

## Abstract

Die vorliegende Arbeit widmet sich dem Phänomen ‚luzider Traum‘ sowie denjenigen Menschen, die luzides Träumen praktizieren. Unter luzidem Träumen wird verstanden, während des Träumens zu wissen, dass man träumt. Seit den 1980er Jahren wurde das luzide Träumen langsam in den wissenschaftlichen Diskurs aufgenommen und seither in unterschiedlicher Intensität beforscht. Das Anliegen dieser Arbeit ist es, ein erkenntnistheoretisches sowie ontologisches Fundament für den luziden Traum als Erfahrungsraum zu schaffen sowie darauf aufbauend einen Zugang für die qualitative Sozialforschung zu etablieren. Dazu wird im theoretischen Teil zuerst der Traum an sich beleuchtet, dessen Grundparadoxie gerade darin besteht, nur außerhalb seiner selbst als solcher erkannt zu werden. Dennoch kann dem Traum eine phänomenologische Qualität attestiert werden, die derjenigen des wachen Lebens ähnlich ist, jedoch existiert während des Träumens kein reflektierender Bewusstseinsstrom, der uns die aus dem wachen Leben bekannte Beobachterperspektive ermöglicht. Diese Grundparadoxie löst sich in einem luziden Traum auf und eröffnet mannigfaltige Möglichkeiten, den Traumzustand zu erleben. Es werden anhand des ‚kritischen Realismus‘ nach Tholey sowie den Implikationen der ‚Autopoiesis‘ nach Maturana und Varela die Parallelen zwischen Erfahrungen in luziden Träumen und dem wachen Leben erörtert und schließlich anhand der ‚Strukturen der Lebenswelt‘ von Alfred Schütz ein eigener Realitätsbezirk eröffnet. Im empirischen Teil werden drei auf das luzide Träumen fokussierte Biographien dargestellt, die mit der Methode des narrativen Interviews erhoben und anhand der Narrationsanalyse ausgewertet wurden. Ziel war es, Prozessstrukturen und Entwicklungsverläufe in den luziden Träumen sowie lebensgeschichtliche Bedingungsbeziehungen zu rekonstruieren als auch herauszufinden, ob und wie Erfahrungen aus luziden Träumen im wachen Leben relevant werden. Die Ergebnisse dieser Arbeit sind aufgrund der geringen Fallzahl entsprechend tentativ. Das luzide Träumen hing in allen Fällen mit Schockerfahrungen sowie Ohnmachtsgefühlen zusammen, die sich sowohl auf das luzide Träumen selbst als auch auf Ereignisse im wachen Leben bezogen. Erst im Verlauf der Auseinandersetzung mit Theorie und Techniken konnten sich innerhalb der Karrieren der luziden Träumer aktive biographische Handlungsschemata etablieren. Das Erleben-Wollen luzider Träume wurde in allen drei Biographien zu einer treibenden Kraft und es diente einerseits als Kompensationsstrategie für Ohnmachtserfahrungen als auch als Raum für hedonistische Wunscherfüllungen bis hin zur Erschaffung von Ersatzwelten. Ferner zeigten sich sehr engmaschige Verschränkungen zwischen dem wachen Leben und den luziden Träumen sowie Veränderungen im Umgang

mit diesen. Aufgrund der forschungsökonomischen Beschränkung auf drei Fälle kann in dieser Arbeit jedoch weder eine Typik noch ein gesättigtes theoretisches Modell erstellt werden. Diesbezüglich wird es weiterführende Forschungsbemühungen benötigen.

## **Lebenslauf**

### **Persönliche Daten:**

Name: Haas Daniel

### **Ausbildung:**

Seit 2007 Diplomstudium Psychologie an der Universität Wien  
Persönliche Schwerpunkte: Klinische Psychologie,  
Tiefenpsychologie, Qualitative Methoden,  
Kulturpsychologie

1998 – 2006: Bundesgymnasium Gallusstraße, Bregenz

1994 – 1998: Volksschule Weidach, Bregenz

### **Berufliche Tätigkeiten und Praktika:**

Seit 2014: Teilzeit, Buffetkraft, Votiv Kino GmbH

Februar/Juli 2013: Ferialarbeit, Aufsicht, Kunsthaus Bregenz

Februar/Juli/August 2012: Ferialarbeit Aufsicht, Kunsthaus Bregenz

Juli/August 2011: Ferialarbeit, Aufsicht, Kunsthaus Bregenz

Oktober 2010 – Januar 2011: Pflichtpraktikum SMZ Baumgartner Höhe, Tagesklinik

Juli/August 2010: Ferialarbeit, Aufsicht, Kunsthaus Bregenz

August/September 2009: Ferialarbeit, Rauch Fruchtsäfte GmbH, Widnau, CH

August/September 2008: Ferialarbeit, Rauch Fruchtsäfte GmbH, Widnau, CH

September 2006 – Mai 2007: Zivildienst beim Roten Kreuz, Abteilung Bregenz