

# Blick-Varianten im Wach- und Traumzustand

Vortrag von Paul Tholey 1992

## Einleitung

Daß ich mich gerne dazu bereit erkläre, einen Beitrag zum Thema 'Der entfesselte Blick' zu liefern, hat eine Reihe von Gründen. Sowohl mein Lehrer in Psychologie, EDWIN RAUSCH, als auch mein Lehrer in Sportwissenschaft, KURT KOHL, haben sich ausführlich in Lehre und Forschung sowie in ihren grundlegenden Werken mit dem Blickverhalten und dessen Auswirkungen befaßt. Dies hatte u. a. seinen Grund darin, daß beide Forscher der von WERTHEIMER, KÖHLER und KOFFKA gegründeten Berliner Schule der Gestaltpsychologie bzw. -theorie angehören, die sich von Anbeginn an für die optischen Wahrnehmung und insbesondere auch für das Blickverhalten interessierte. Letzteres gilt schon für MAX WERTHEIMERS fundamentale Arbeit über 'Experimentelle Studien über das Sehen von Bewegungen', deren Erscheinen im Jahr 1912 den Anstoß zur Gründung der Gestalttheorie gab. Seither sind umfassende, gestalttheoretisch begründete, Arbeiten über die Bedeutung des Blickverhaltens in der Wahrnehmungs-, Ausdrucks-, Persönlichkeits-, Sozial-, Kunst- und Sportpsychologie erschienen.

Auch meine eigenen Untersuchungen über das Blickverhalten im Traumzustand, über das ich im vorliegenden Referat berichten werde, bauen auf den Grundlagen der Gestalttheorie auf. Um diese Untersuchungen hinsichtlich ihrer Fragestellung, Methodik und Interpretation der Ergebnisse sinnvoll einordnen zu können, werde ich zunächst in Teil I meines Referats auf die begrifflichen, erkenntnistheoretischen und psychophysiologischen Grundlagen der optischen Wahrnehmung aus gestalttheoretischer Sicht eingehen, wobei ich mich dann insbesondere auch auf das Blickverhalten im Wachzustand beziehe. Allerdings beschränken sich die Ausführungen von Teil I im wesentlichen auf diejenigen Grundlagen, die auch für das Verständnis der optischen Wahrnehmung im Traumzustand bedeutsam sind, auf deren Grundlagenproblematik ich dann in Teil II des Referats eingehen werde. In Teil III werde ich mich einer speziellen Art von Träumen, den Klarträumen, zu. Diese zeichnen sich dadurch aus, daß man in ihnen völlige Klarheit über den Traumzustand besitzt und außerdem über seine üblichen Gedächtnis-, Verstandes- und Willensfunktionen verfügen kann. Den Klarträumen kommt deshalb besondere Bedeutung zu, weil diese

Träume es erst ermöglichen, exakte und systematische Beobachtungen über Traumhalte und speziell auch über die Blickphänomene im Traumzustand durchzuführen. Obwohl die Klartraumforschung nicht nur die Traum-, sondern die gesamte Bewußtseinsforschung revolutionierte, ist sie als relativ junge Forschungsdisziplin der wissenschaftlichen Öffentlichkeit noch weitgehend unbekannt geblieben. Aus diesem Grund ist es angebracht, in Teil III kurz auf die grundlegenden Methoden zur Einübung und Erforschung des Klarträumens einzugehen. Es wird sich zeigen, daß hierbei schon dem Blickverhalten eine besondere Bedeutung zukommt. Schließlich gehe ich in Teil IV genauer auf einzelne Blickvarianten im Klartraum ein. Die hierbei auftretenden Phänomene sprengen teilweise jegliche, von der Wachwahrnehmung geprägte, Vorstellungskraft, so daß man mit Fug und Recht von einem 'entfesselten Blick' sprechen kann.

## Teil I: Grundlagen der optischen Wahrnehmung im Wachzustand

### 1. Erkenntnistheoretische Grundlagen: Das Problem der Außenlage der Sehdinge

Aus erkenntnistheoretischer Sicht vertritt die Gestalttheorie, auf deren Grundlagen wir uns, wie angekündigt, berufen, die Position des kritischen Realismus. Im Unterschied zum naiven Realismus, der besagt, daß wir die objektive oder physische Welt unmittelbar wahrnehmen können, postuliert der kritische Realismus, daß die gesamte unmittelbar vorgefundene Welt nur eine subjektive oder phänomenale Erscheinungswelt ist, die von der physischen Welt streng zu unterscheiden ist. Im Unterschied zu allen idealistischen erkenntnistheoretischen Positionen, die die Erkennbarkeit oder gar die Existenz einer objektiven oder physischen Welt leugnen, geht der kritische Realismus davon aus, daß die physische Welt über Wahrnehmungsprozesse zumindest in ihren strukturellen Zügen teilweise erkennbar ist.

Es mag dem Verständnis dieser komplexen erkenntnistheoretischen Position dienen, wenn ich zunächst schildere, wie ich selbst von einem naiv-realistischen Weltbild, das nicht nur der Alltagsansicht entspricht, sondern auch noch bei vielen Wissenschaftlern verbreitet ist, zu einem kritisch-realistischen Weltbild gelangt bin.

Zu Beginn meines Psychologiestudiums wurden wir Studienanfänger zunächst an die Vorgänge erinnert, die zur optischen Dingwahrnehmung führen. Bei einem solchen Wahrnehmungsvorgang werden von einem physischen Objekt Lichtstrahlen ausgesandt, die die Netzhaut des Auges erreichen und dort zur Erregung der Sehzellen führt. Diese Erregungen

werden über nervöse Prozesse weitergeleitet, bis sie schließlich in einem bestimmten Bereich des Großhirns diejenigen Prozesse hervorrufen, die die unmittelbare Grundlage für die optische Dingwahrnehmung bilden. Nun führt aber dieser seit Jahrhunderten bekannte Sachverhalt zu einem Problem, das uns in Form folgender Frage gestellt wurde, die wir Studierenden selbst beantworten sollten:

'Warum sehen wir die Dinge außerhalb unseres Kopfes, obwohl die Physiologen doch nachgewiesen haben, daß die Wahrnehmung der Dinge letztlich auf Hirnprozessen, also auf Vorgängen innerhalb unseres Kopfes beruht?'

Mich interessierte und beschäftigte dieses Problem so sehr, daß ich intensiv darüber nachdachte, wobei ich aber zunächst auf Irrwege geriet. Erst als ich auf einem Spaziergang eigentlich an gar nichts dachte, sondern in der herbstlichen Landschaft versunken war, wurde mir die Lösung, oder besser, die Auflösung des gestellten Problems, das sich als Scheinproblem entpuppte, eingegeben. Beim Betrachten einer mächtigen Eiche tauchte urplötzlich die Frage auf, wie denn dieser große Baum, den ich vor mir sah, überhaupt in meinen Kopf passen könnte. Blitzartig kam die Antwort aus heiterem Himmel oder, wenn man will, sogar von jenseits des heiteren Himmels. Es erschien mir nämlich in der Vorstellung ein riesiger Kopf, der nicht nur den Baum, sondern auch den blauen Himmel und, was besonders wichtig war, auch meinen eigenen wahrgenommenen Kopf umfaßte. Mir wurde schlagartig klar, daß die gesamte objektiv und intersubjektiv erscheinende Welt bloß eine subjektive Welt in meinem physischen Kopf war. Die Unterscheidung zwischen objektiven (physischen, erlebnisjenseitigen) und subjektiven (phänomenalen, erlebten) Gegebenheiten führte dann zur Auflösung des scheinbaren Widerspruchs in der gestellten Frage. Denn zwischen dem physiologischen Befund, daß die physischen Dinge über Sinnes- und Nervenprozesse innerhalb des physischen Kopf repräsentiert werden und der unmittelbaren Erlebnisbeobachtung, daß wahrgenommene Dinge sich außerhalb des wahrgenommenen Kopfes befinden, besteht kein Widerspruch mehr. Der Irrtum, auf dem dieser scheinbare Widerspruch beruhte, lag einfach darin, daß ich nicht gleich erkannte, daß auch der physische Kopf sowie der gesamte eigene physische Körper ebenfalls nur über Sinnes- und Nervenprozesse im Gehirn wahrgenommen werden kann, allerdings im Unterschied zu den außen wahrgenommenen Dingen weniger über äußere Sinne (wie vor allem den Gesichtssinn), sondern vorwiegend über innere Sinne (wie z. B. über den Tast-, Temperatur- oder Schmerzsinne).

Im Wachzustand wird der physische Organismus eines Subjekts und dessen physische Umgebung über die Erregung innerer und äußerer Sinnesorgane und die nervösen Erregungsweiterleitungen in einem hypothetisch angenommenen (räumlich nicht festgelegten) Bereich des Gehirns 'abgebildet', der als Psychophysisches Niveau (PPN) bezeichnet wird, weil die dort stattfindenden physischen Prozesse zugleich psychisch oder 'bewußtseinsfähig' sind.

Auf die Frage nach der speziellen Beziehung zwischen physischen und phänomenalen Gegebenheiten im Psychophysischen Niveau kann ich im vorliegenden Referat nicht näher eingehen. Ich habe diese Frage in mehreren früheren Veröffentlichungen im Rahmen der Leib-Seele-Problematik ausführlich diskutiert. Hier möchte ich nur darauf hinweisen, daß die enge Beziehung zwischen den physischen und phänomenalen Sachverhalten im Psychophysischen Niveau auf keinen Fall in einem materialistischen Sinn mißzuverstehen ist.

So kann die wahrgenommene Welt, die sich gewöhnlich in den wahrgenommenen Körper oder das Körper-Ich und das wahrgenommene Umfeld gliedert als (mehr oder weniger getreues) Abbild des physischen Organismus und seiner physischen Umgebung verstanden werden. Die Schwierigkeit, den Abbildcharakter der wahrgenommenen Dinge zu erkennen, besteht darin, daß sich dieser Abbildcharakter im unmittelbaren Erleben selbst nicht zeigt (und auch gar nicht zeigen kann), so daß Wahrnehmungsgegebenheiten, wie das Körper-Ich und die wahrgenommene Umgebung (einschließlich der darin befindlichen Dinge und Personen) sowohl im Alltag als auch in der Wissenschaft mit dem physischen Organismus und der physischen Umgebung in unkritischer Weise miteinander verwechselt oder vermengt werden.

Wenn davon gesprochen wurde, daß die wahrgenommene Welt ein Abbild der physischen Welt darstellt, so ist der Begriff des Abbilds nur in einem sehr weiten Sinn zu verstehen, da sich die wahrgenommene und die physische Welt doch erheblich unterscheiden. Dies ist auch nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, wie viel auf dem langen Weg der Informationsübertragung vom physischen Ding zum Gehirn verloren geht, und wieviel im Gehirn an 'Zutaten' hinzukommt bzw. durch Organisationsvorgänge verändert wird.

Zur gesamten erscheinenden (phänomenalen, erlebten) Welt gehören allerdings nicht nur die objektiv erscheinenden Wahrnehmungsgegebenheiten, auf die wir uns bisher konzentriert haben, sondern auch solche Sachverhalte, deren seelischer Charakter unmittelbar im Erleben erscheint. Dies trifft auf Vorstellungen, Gedanken, Gefühls- und Willensvorgänge sowie manche Körperempfindungen (wie z. B. Schmerzen) zu. Man betrachte als Beispiel den riesigen Kopf, der mir bei dem beschriebenen Erlebnis erschien. Diesen erlebte ich nicht als objektiv, sondern als ein vorstellungsartiges, über sich selbst hinausweisendes Bild. Aus kritisch-realistischer Sicht läßt sich nicht nur der eingangs erwähnte scheinbare Widerspruch bezüglich der Außenlage der Dinge auflösen, sondern auch eine unübersehbare Anzahl von anderen Sachverhalten erklären, die meist auf Diskrepanzen zwischen der phänomenalen und physischen Welt beruhen. Man denke etwa an Täuschungsphänomene, zu denen als besonderer Grenzfall auch der Traum zu rechnen ist, auf den wir später ausführlich eingehen werden. Wir wollen im folgenden diejenigen Diskrepanzen zwischen phänomenalen und physischen Sachverhalten

hervorheben, die sich auf die optische Wahrnehmung beziehen, also im Zusammenhang mit der Thematik des vorliegenden Referats stehen.

## 2. Unterschiede zwischen physischem und phänomenalem Sehvorgang

Diskrepanzen zwischen dem physischen und dem phänomenalen Sehvorgang ... zeigen sich ... darin, daß bei dem physischen Sehvorgang die Lichtstrahlen von der physischen Umgebung zu den beiden Augen hin, also einwärts, gerichtet sind, während die erlebten Blickstrahlen gerade umgekehrt zur wahrgenommenen Umgebung hin, also auswärts, gerichtet sind. Außerdem blicken wir erlebnismäßig nicht aus zwei Augen, sondern aus dem vorderen Teil des Kopfes bzw. dem 'Gesicht' im eigentlichen Sinn des Wortes. In Anlehnung an die griechische Sage vom Zyklopen, einem Riesen, der nur ein einziges großes rundes Auge besaß, spricht man im Anschluß an den bedeutenden Physiologen HERING von dem 'Zyklopenauge', aus dem wir auf die (wahrgenommene) Umgebung blicken. Hinter diesem Zyklopenauge, genauer hinter der wahrgenommenen Nasenwurzel erlebt man beim gewöhnlichen Schauen die 'Ichmitte' ..., den 'Ichkern' ..., 'Ichpunkt' oder kurz das 'Ich', wie wir es nennen wollen, wenn kein Anlaß zur Verwechslung mit anderen Ichbegriffen gegeben ist. ... Während das wahrgenommene Körper-Ich eine Ausdehnung hat, ist das hier gemeinte Ich eher durch seinen Ort in der erlebten Welt bestimmt. Es kann als Ursprung der erlebten Blickstrahlen, der die Perspektive unserer Sehwelt bestimmt, betrachtet werden. Vom Ich scheinen auch verschiedene willentliche Prozesse, wie das bewußte Blick- und Aufmerksamkeitsverhalten auszugehen, die gewöhnlich miteinander gekoppelt sind.

Die Lage des Ichs bzw. der 'Sitz der Seele' spielt sowohl in verschiedenen philosophischen als auch okkultistischen Lehren eine Rolle. Aber all diese Lehren sind naiv, da sie das Ich oder die Seele nicht im phänomenalen, sondern im physischen Körper ansiedeln. So lokalisieren z. B. Anhänger altindischer Lehren, ebenso wie DESCARTES und Okkultisten der unterschiedlichsten Richtungen das Ich (bzw. die 'Seele') hinter der physischen Nasenwurzel in der Zirbeldrüse. Die vermeintliche Bedeutung der physischen Nasenwurzel, wird auch noch bei den heutigen Anhängern der indischen Lehren durch die Markierung eines runden Flecks an der Nasenwurzel hervorgehoben, dem Zentrum des 'dritten Auges'. Nach Ansicht vieler Okkultisten kann das Ich von der Zirbeldrüse durch dieses 'dritte Auge' aus dem physischen Körper austreten. Sie sprechen in diesem Zusammenhang auch von 'Astralprojektion'. Aus kritisch-realistischer Sicht ist das 'dritte Auge' mit dem zentralen Bereich des Zyklopenauges gleichzusetzen, wobei dieser Bereich natürlich nicht an der physischen, sondern an der wahrgenommenen Nasenwurzel liegt. Außerdem kann das Ich nicht aus dem physischen Körper hinausprojiziert werden, sondern nur aus dem erlebten Körper, was nicht nur erkenntnistheoretisch sondern auch experimentell belegt werden kann

(vgl. hierzu Abschn. IV.6). Zur Ehrenrettung der Okkultisten sei gesagt, daß auch die Mehrzahl der wissenschaftlichen Theorien, denen es um die Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Sachverhalte geht, in ähnlicher Weise naiv sind, da sie ebenfalls nicht klar zwischen diesen beiden unterschiedlichen Sachverhalten unterscheiden. So werden in der physiologischen und psychologischen Wahrnehmungslehre, der Tiefenpsychologie sowie der Bewußtseinsforschung Projektionsbegriffe gebraucht, die, gleichwie der okkultistische Begriff der Astralprojektion, im Wesentlichen auf der Verwechslung des wahrgenommen mit dem physischen Körper beruhen. Beispielsweise behaupten verschiedene Wahrnehmungstheoretiker, daß die zuvor diskutierte Außenlage der Sehdinge darauf beruhe, daß die Sehdinge mittels gedanklicher Rückschluß- oder Rückverlegungsprozesse in die physische Außenwelt projiziert werden. Die bedeutendsten Tiefenpsychologen sind sich darin einig, daß aufgrund von 'Abwehrmechanismen' bestimmte 'Anteile der Persönlichkeit' in die physische Außenwelt (einschließlich der darin befindlichen Personen) projiziert werden. Ein Teil der modernen Bewußtseinsforscher teilt sogar die Meinung der Okkultisten, daß die 'Seele', das 'Ichbewußtsein' oder was sonst auch immer in Veränderten Bewußtseinszuständen (z. B. Nah-Todes-Erfahrungen) aus dem physischen Körper hinausverlagert oder -projiziert werden kann. Ich weiß nicht in welcher Hinsicht diese 'wissenschaftlichen' Projektionsbegriffe dem okkultistischen Projektionsbegriff vorzuziehen sind. Ja man stößt speziell bei manchen Tiefenpsychologen auf teilweise sogar noch nebulösere Begriffe als bei den Okkultisten, die wenigstens noch ihre Erlebnisse halbwegs klar beschreiben können.

Wir haben uns bisher nur mit dem eigenen Blickverhalten und nicht mit dem Blickverhalten anderer Personen oder Wesen sowie darüber hinaus mit den Wechselwirkungen zwischen eigenen und fremden Blickverhalten befaßt. Aus Raumgründen können wir über das fremde Blickverhalten nur ganz kurze Hinweise geben. Der Blick einer fremden Person fällt natürlich aus zwei Augen, er wird mir besonders bewußt, wenn ich mich von den Blickstrahlen des anderen getroffen fühle. Daß dem Blickgeschehen eine fundamentaler Bedeutung bei jeglicher Form mitmenschlicher Begegnung eine kaum zu überschätzende Rolle spielt, ist nicht nur von Alltagssituationen her bekannt, sondern wurde in zahlreichen ausdrucks-, sport- und sozialpsychologischen Untersuchungen bestätigt.

### 3. Der wechselseitige Zusammenhang zwischen physischem und phänomenalem Sehvorgang

Aus der der in Abschn. I. skizzierten Darstellung der Vorgänge, die zur optischen Wahrnehmung führen, ergibt sich, daß optisch wahrgenommene Gegebenheiten mit den Endprodukten einer Wirkungskette von physikalischen und physiologischen Vorgängen in Beziehung stehen. Nun können aber auch umgekehrt Wahrnehmungsgsgegebenheiten über efferente Nerverleitungsweiterleitungen und Muskelinnervationen Einfluß

auf die motorischen Ausführungsorgane des physischen Organismus und dessen physische Umgebung Einfluß nehmen. Da die Wirkungen dieses Einflusses wieder über sensorische Prozesse zum Psychophysischen Niveau 'rückgemeldet' werden, stehen die wahrgenommene und die physische Welt in einem (komplexen) sensumotorischen Regelkreis oder Rückkoppelungszusammenhang.

Welche biologische Funktion kommt der 'Verdoppelung' der Welt in eine physische und eine wahrgenommene sowie deren Rückkoppelungszusammenhang zu? Nun, jedem Kybernetiker wird sich der Vergleich zwischen einem Servomechanismus, wie man ihn zur kraftsparenden, störungsausgleichenden und feinabgestimmten Steuerung großer Fahrzeuge verwendet, und dem sensumotorischen System des menschlichen Organismus aufdrängen. Denken wir an die Kanzel eines großen Flugzeugs, in der der Pilot keine direkte sinnliche Verbindung zur 'Außenwelt' besitzt. Trotz dieser Tatsache kann er das Flugzeug über die Meßinstrumentenanzeige, den Radarschirm sowie den Funkkontakt mit anderen Piloten sicher steuern. In ähnlicher Weise wie sich nun der Pilot über die in der Kanzel empfangenen Informationen über das Flugzeug und seine Umgebung den Flug optimal steuern kann, vermag das Ich durch seine Orientierung in der Wahrnehmungswelt mittels motorischer Prozesse, die eine ständige sensorische Rückkoppelung bewirken, den physischen Organismus störungsausgleichend, kraftsparend und feinabgestimmt in der physischen Umgebung zu steuern. Ja, diese Steuerung erfolgt zuweilen sogar unwillkürlich, also allein mittels der wahrgenommener Umgebungsverhältnisse, vergleichbar mit der Flugsteuerung durch einen Autopiloten.

Für die späteren Erörterungen, die sich mit dem Blickverhalten im Traum befassen, ist es wichtig zwischen der Körper- und Augenmotorik zu unterscheiden ... Im Zusammenhang mit unserer Thematik interessiert uns in erster Linie die Augenmotorik, die wir anhand eines Beispiels des Gestalttheoretikers KÖHLER erläutern, von dem übrigens der Begriff der Rückkoppelung 1922 (also lange vor dem Kybernetiker WIENER) eingeführt wurde.

KÖHLER bezieht sich auf den Sachverhalt, daß wir gewöhnlich einem im Dunkeln auftauchenden hellen Punkt unwillkürlich den Blick zuwenden. Man erlebt dabei, daß der Blick quasi 'magnetisch' von dem Punkt angezogen wird. Diesem Erlebnis entspricht nach KÖHLER ein Ungleichgewichts- oder Spannungszustand im Psychophysischen Niveau. Das Gleichgewicht kann nur dadurch wiederhergestellt werden, daß über fortwährende Rückkoppelungsprozesse die Augäpfel (unter Umständen auch Kopf und Körper) so bewegt werden, daß die von dem (physischen) hellen Punkt ausgehenden Lichtstrahlen ins Deutlichkeitszentrum der Netzhaut (die fovea centralis) fallen. Dies führt dann dazu, daß der wahrgenommene Punkt im Zentrum des wahrgenommenen Blickzentrums erscheint, wodurch der Ungleichgewichtszustand behoben wird.

Das Beispiel erläutert nicht nur den Wirkungszusammenhang zwischen physischen und phänomenalen Sehvorgang, sondern veranschaulicht gleichzeitig auch nochmals den Unterschied zwischen beiden Vorgängen. Denn von den beschriebenen Rückkoppelungsprozessen spüren wir beim phänomenalen Sehvorgang nichts, sondern wir erleben, wie gesagt, nur daß der Blick von dem hellen Punkt angezogen wird.

Rückkoppelungsprozesse spielen in ähnlicher Weise im übrigen auch bei der willkürlichen Blickbewegung statt. Aus phänomenologischer Sicht richten dabei vom Ich ausgehende Willenskräfte den Blick auf eine bestimmte Stelle im Sehfeld aus, die wir anblicken wollen, wobei wir von den sensumotorischen Regelkreisprozessen, die hierzu notwendig sind, wiederum nichts bemerken.

## 4. Blick- und Augenbewegungen

Weder im Alltag, noch in der Wissenschaft wird gewöhnlich genau zwischen Blick- und Augenbewegungen unterschieden, obwohl diese Unterscheidung zum Verständnis des Sehvorgangs unerlässlich ist. Vom Blick reden wir nur, wenn ein Sehfeld vorliegt, wobei zugleich interessiert, wohin bzw. auf welche Stelle des Sehfelds geblickt wird. Da der Blick demnach eine (vom Ich auf das Sehfeld) gerichtete Größe ist, sprechen wir von 'Blickstrahlen' (statt von 'Blick-' oder 'Sehlinien'). Unter Augenbewegungen verstehen wir hingegen die Drehung der Augen in den Augenhöhlen. Hierbei liegt kein Bezug zum Sehfeld vor.

Aus kritisch-realistischer Sicht ist strenggenommen wiederum zwischen phänomenalen und physischen Augen- und Blickbewegungen zu unterscheiden ... Wenden wir uns zunächst dem Unterschied zwischen physischen und phänomenalen Augenbewegungen zu. Bei den ersteren handelt es sich um die Drehung der physischen Augäpfel, die auch von außenstehenden Beobachtern registriert werden können, wobei man im Wachzustand bevorzugt eine Augenbewegungskamera, im Traumzustand hingegen elektrographische Methoden zu Hilfe nimmt.

Phänomenologisch gesehen, stehen die Augenbewegungen allerdings meist im Hintergrund. Nur wenn die Augäpfel in starkem Ausmaß, wie beim beabsichtigten Schielen, verdreht werden, treten sie auch erlebnismäßig in Erscheinung. Hier zeigt sich ein weiterer Unterschied zwischen Augen- und Blickbewegungen: erstere werden auf kinästhetischem, letztere auf optischem Weg bewußt. Wie aus den vorausgehenden Erörterungen hervorgeht, richtet sich der phänomenale Blickstrahl vom Ichkern auf eine Stelle des wahrgenommenen Sehfelds. Der physische (besser: der objektive) Blickstrahl ist hingegen von der fovea centralis auf eine Stelle des physischen Sehfelds gerichtet. Blickbewegungen kann man als das Durchlaufen der Spitze des Blickstrahls im (phänomenalen oder physischen) Sehfeld betrachten.



Bewegungen und Ruhe des Blicks fassen wir unter dem unter dem Begriff 'Blickverhalten' zusammen.

## Teil II: Grundlagen der optischen Wahrnehmung im Traumzustand

Die Einführung in die theoretischen Grundlagen der Wahrnehmung im Wachzustand versetzt uns in die Lage, uns bei der den Grundlagen der Wahrnehmung im Traumzustand wesentlich kürzer zu fassen.

Im Gegensatz zum Wachzustand, bei dem zwischen einem physischen und einem phänomenalen Wahrnehmungsvorgang zu unterscheiden ist, ist die Wahrnehmung im Traum nur im phänomenologischen Sinn zu verstehen.

Ein entscheidender Unterschied zwischen dem Wahrnehmungsgeschehen im Wachzustand und demjenigen im Traum ist darin zu sehen, daß in letzterem das sensumotorische Regelkreissystem durch die Aktivität hemmender Neuronen weitgehend unterbrochen ist, so daß die Traumerlebnisse kaum von Sinnesreizen, sondern im wesentlichen durch Hirnprozesse bestimmt wird, deren Natur uns noch nicht völlig bekannt ist. Gesichert scheint nur, daß hierbei weitgehend Einflüsse aus dem Wach-Schlafzentrum in der formatio reticularis sowie den zentralen Sinnes- und Gedächtniszentren auf das Psychophysische Niveau bedeutsam sind, wobei auch das so genannte Unbewußte der Tiefenpsychologie eine Rolle spielt, dessen physiologische Grundlagen in den letztgenannten Zentren zu suchen sind.

Aus kritisch-realistischer Sicht ist nun eine Reihe von Problemen zu lösen, die in anderen Traumtheorien offen bleiben oder zu Fehlinterpretationen führen.

So können wir aus kritisch-realistischer Sicht das Problem der 'Außenlage der Träume' ähnlich wie das Problem der 'Außenlage der Wahrnehmungsdinge' als Scheinproblem entlarven, wenn wir beachten, daß sich das gesamte Traumgeschehen im PPN abspielt. Wir benötigen also nicht die Grundannahme tiefenpsychologischer Schulen, daß es sich bei den 'Teilen' des Traums um Projektionen in die (physische) Außenwelt handelt (vgl. Abschn. I.2). Dies heißt nicht, daß wir alle Behauptungen der Tiefenpsychologie leugnen, wir ordnen sie nur in das kritisch-realistische Weltbild ein, wodurch sie erst recht verständlich und experimentell überprüfbar werden

Wenden wir uns nun den motorischen Prozessen im Traum zu. Wenn wir oben sagten, daß im Traum der sensumotorische Regelkreissystem weitgehend unterbrochen ist, so gilt dies nur für die Körpermotorik. Dies bedeutet u. a. daß den im Traum erlebten Körperbewegungen keine

korrespondierenden Bewegungen der motorischen Ausführungsorgane des physischen Organismus entsprechen. Dies wäre auch biologisch nicht zweckmäßig, da grobe Bewegungen des Organismus den Träumer nicht zum Schlaf kommen ließen. Allerdings trifft dies nicht für die Augenbewegungen zu; diese stören den Schlaf nicht, so daß sie auch nicht gehemmt werden müssen; die Beobachtung rascher Augenbewegungen (REM = Rapide Eye Movements) ist sogar gerade eines der wichtigsten (hinreichenden, aber nicht notwendigen) physiologischen Kriterien für das Vorliegen des Traumzustands.

Unsere Traumuntersuchungen haben klar gezeigt, daß diese Augenbewegungen in erster Linie auf korrespondierende Blickbewegungen im Traum zurückzuführen sind. Für die Tatsache, daß die Augenbewegungen im Traum schneller und ausgeprägter als im Wachzustand sind, sind gemäß der einzelnen Befunde dieser Untersuchungen drei Gründe verantwortlich, die in ihrer Gesamtheit bisher von keinem Traumwissenschaftler aufgezählt wurden:

1. Im Traum kommt es zu einem rascheren Szenenwechsel und damit zusammenhängend zu einem rascheren Blickwechsel,
2. da das Blickverhalten im gewöhnlichen Traum zumeist nicht der willentlichen Kontrolle unterliegt, können die Blickbewegungen auch nicht wie im Wachzustand nicht absichtlich verlangsamt oder völlig ausgeschaltet werden,
3. aufgrund der Tatsache, daß im Traumzustand Blickbewegungen nur durch entsprechende Augenbewegungen (und nicht etwa durch Kopf- oder Körperbewegungen) hervorgerufen werden können, müssen die Augäpfel demgemäß im Traum häufiger und ausgeprägter gedreht werden als im Wachzustand.

Etwas anders liegen die Verhältnisse bei einer besonderen Form von Träumen, den bereits eingangs erwähnten Klarträumen. Es wurde gesagt, daß man sich in diesen Träumen des Traumzustands bewußt ist und außerdem im Besitz seiner üblichen Gedächtnis-, Verstandes- und Willensfunktionen ist. Paradox ausgedrückt: Man schläft (in der äußeren physischen Welt) und wacht zugleich (in der inneren Traumwelt). In diesen Träumen sind Szenenwechsel nicht so häufig wie in gewöhnlichen Träumen, außerdem kann in ihnen das Blickverhalten willentlich gesteuert werden, so daß die beiden an erster Stelle genannten Gründe für die raschen Augenbewegungen in gewöhnlichen Träumen wegfallen. Dem entspricht nun der Beobachtungssachverhalt, daß die Augenbewegungen in Klarträumen auf der einen Seite nicht so schnell und ausgeprägt sind wie in gewöhnlichen Träumen, auf der anderen Seite aber doch ausgeprägter als im Wachzustand. Letzteres ist auf den an dritter Stelle genannten Grund zurückzuführen, daß Blickbewegungen im Traumzustand nur in Verbindung mit Augenbewegungen durchgeführt werden können.

Im folgenden wenden wir uns nur den Klarträumen zu, weil diese es ermöglichen, das Blickverhalten genauer zu untersuchen und außerdem wesentlich variantenreicher zu gestalten, als dies in gewöhnlichen Träumen möglich ist.

## Teil III: Grundlagen der Einübung und Erforschung des Klarträumens

### 1. Techniken zum Erlernen des Klarträumens

#### 1.1 Die Reflexionstechnik zur Induktion von Klarträumen

Schon seit alters her gab es Berichte über Klarträume. So spielten sie beispielsweise bereits in den auf der ganzen Erde verbreiteten schamanistischen Kulturen eine wichtige Rolle und dienten den tibetischen Yogis als Ausgangsbasis für die Herbeiführung aller Höheren Bewußtseinszustände (HSC = Higher States of Consciousness). Allerdings waren Klarträume in der neueren Traumwissenschaft bis zu den sechziger Jahren dieses Jahrhunderts fast gänzlich unbekannt. Berichte einzelner Autoren über Klarträume wurden nicht ernst genommen, weil es keine geeignete Technik zum Erlernen des Klarträumens gab - eine unerläßliche Voraussetzung für die empirische Überprüfung der Berichte. Außerdem wurden die Klarträume wegen der Außergewöhnlichkeit ihrer Erlebnisinhalte häufig mit mystizistischen oder okkulten Vorstellungen in Verbindung gebracht.

Geeignete Techniken zur Induktion, Beendigung, Verlängerung und Kontrolle von Klarträumen wurden erstmals von unserer Arbeitsgruppe an der Frankfurter Johann Wolfgang Goethe-Universität entwickelt, an der dann auch die ersten systematischen Untersuchungen über Klarträume durchgeführt wurden.

Es mag wiederum dem Verständnis dienen, wenn ich zunächst meine eigenen Ausgangsüberlegungen, die zur Entwicklung der für die Klartraumforschung wichtigen Techniken schildere. Dabei komme ich auf das eingangs geschilderte Schlüsselerlebnis zurück, das zu meiner erkenntnistheoretischen Wende führte. Als mir bei diesem Erlebnis deutlich wurde, daß die gesamte objektiv und intersubjektiv erscheinende Welt nur eine in meinem physischen Kopf befindliche subjektive Erlebniswelt war, mutete mich diese Welt sogleich wie eine Traumwelt an, die ja ebenfalls eine Erlebniswelt darstellt. Dabei kam mir die Idee, ob ich denn nicht mit gleicher Bewußtseinsklarheit wie im Wachzustand auch die im Traum erscheinende Szenerie beobachten und in ihr handeln könne.

Diese Idee setzte ich in die Tat um, wobei ich mich von folgendem einfachen Grundgedanken leiten ließ:

Wenn ich bereits im Wachzustand eine kritisch-reflektierende Einstellung gegenüber meinem aktuellen Bewußtseinszustand entwickle, in dem ich überprüfe, ob ich wache oder träume, dann überträgt sich diese Einstellung vermutlich auch auf den Traumzustand im Schlaf. Treten ungewöhnliche Ergebnisse auf, kann ich erkennen, daß ich träume.

Obwohl ich tagsüber niemals den geringsten Zweifel über meinen Bewußtseinszustand hatte, zwang ich mich dazu, täglich mehrmals sehr sorgfältig zu prüfen, ob irgend Ungewöhnliches am gegenwärtigen oder vorausgehenden Geschehen zu entdecken war. Nach etwa vier Wochen hatte ich Erfolg. Ich begegnete einer Tante, von der ich wußte, daß sie verstorben war. Da ich kein Spiritist bin, war mir sofort klar, daß ich mich im Traumzustand befinden mußte. Die Technik, die ich zur Herbeiführung meines ersten Klartraums benutzte, nannte ich später die Reflexionstechnik. Sie hat sich in mehreren in- und ausländischen Untersuchungen mit zahlreichen Versuchspersonen, zumindest bis zum jetzigen Zeitpunkt, als einfachste und wirksamste nicht-apparative Technik zur Induktion von Klarträumen während der REM-Phasen erwiesen.

## 1.2 Techniken zum Beenden, Verlängern und Verändern von Klarträumen

Zur Erläuterung der folgenden Techniken, bei denen dem Blickverhalten im Traum eine entscheidende Rolle zukommt, komme ich auf mein erstes Klartraumerlebnis zurück. Dieses war wegen der unglaublichen Echtheit der Traumszenerie, der darin befindlichen Dinge und Personen, mit den ich mich unterhalten konnte, einfach faszinierend. Doch nach einiger Zeit fühlte ich eine Beklemmung, weil ich von einer solchen Erlebnisform noch nie etwas gehört hatte, und nicht wußte, wie und wann ich aus dieser für mich 'neuartigen Welt' hinauskommen könnte. Nun, ich kam wieder heraus, und mein erster Gedanke war, wieder solch aufregende Ergebnisse herbeizuführen, aber ohne dabei eine Beklemmung fühlen zu müssen. Also suchte ich nach einer Technik, mit der ich den Traum jederzeit beenden konnte. Auf der Grundlage von Befunden der physiologischen Wahrnehmungs- und Traumforschung kam ich dann auf den Gedanken, daß ich durch die Blickfixation einer ruhenden Stelle der Traumszenerie aufwachen könne. Wie ich erwartet hatte, führte diese Blickfixation zunächst zum Verschwimmen der angeblickten Stelle, anschließend zur Auflösung der gesamten Traumszenerie und schließlich (in einer Zeit von etwa 8 bis 12 Sekunden) zum Erwachen. Wie das Festhalten des Blicks an einer bestimmten Stelle der Traumszenerie zu deren Verschwimmen führt, so kann eine sich auflösende Traumszenerie, die das Ende des Traums angekündigt, umgekehrt durch schnelle Blickbewegungen wieder restabilisiert und auf diese Weise der Traum

verlängert werden. Verstellt man schließlich den Blick auf die Traumszenarie durch Schluß der (geträumten) Augenlider für wenige Sekunden, so kann sich beim Wiederöffnen der Lider eine völlig neue Szenarie beim Klarträumen zeigen, wodurch der Traum einen völlig neuen Verlauf nimmt. Die skizzierten Techniken zum Herbeiführen, Beenden, Verlängern und Verändern von Klarträumen wurden später nicht nur durch unsere eigene Arbeitsgruppe, sondern Nachfolgeuntersuchungen ausländischer Autoren bestätigt und erweitert.

### 1.3 Apparative Induktions- und Kommunikationstechnik

Rascher, aber auch mit größerem Aufwand, können Klarträume durch spezielle Induktionsgeräte herbeigeführt werden. Diese registrieren über Augenbewegungen (EOG) und über Hirnströme (EEG), wann ein Schläfer träumt, und senden ihm dann geeignete Signale, die ihn erkennen lassen, daß er träumt, ohne daß er dabei aufwacht. ... Mit diesem Gerät konnten bei einem Teil der Versuchspersonen Klarträume schon in der ersten Nacht erzeugt werden. Die Apparatur leistet jedoch noch mehr. Denn über kontrollierte Blickbewegungen des Traum-Ichs kann das Gerät Signale in Form von registrierbaren Augenbewegungen empfangen, wobei es dann seinerseits je nach der Art der Augenbewegungen bestimmte Signale an das Traum-Ich zurückzusenden vermag, deren Auswirkungen auf das Traumgeschehen vom Traum-Ich beobachtet werden können. Diese wechselseitige 'Kommunikation' des Traum-Ichs mit der Apparatur eröffnet natürlich völlig neue Perspektiven der Traumforschung.

### 1.4 Hypnagoge Induktionstechniken

Die bisher skizzierten Induktionsmethoden führen zu Klarträumen während der REM-Phasen. Wir haben nun auch eine Reihe von hypnagogen Induktionstechniken entwickelt, bei denen man während des Einschlafens die Klarheit über den Bewußtseinszustand bewahrt. Diese Techniken führen entweder über hypnagoge Bilder (Bild-Techniken) oder über außergewöhnliche Körper- bzw. Ich-Erfahrungen (Körper- und Ich-Techniken) in den Klartraumzustand, der sich phänomenologisch und physiologisch nur in der Anfangsphase von den anderen Klarträumen unterscheidet.

Bei den Körper- und Ich-Techniken treten auch außerkörperliche Erfahrungen (OBE = Out-of-Body Experiences) auf, bei denen der Eindruck entsteht, daß das Ich entweder in einem Zweitkörper (dem 'Astralkörper', wie er in der okkulten Literatur genannt wird) oder im körperlosen Zustand aus dem physischen Körper 'projiziert' wird. Doch verläßt bei diesen Erfahrungen nichts den physischen Organismus, sondern nur den phänomenalen 'Erstkörper'. Dies folgt nicht nur aus unseren erkenntnistheoretischen Überlegungen (vgl. Abschn. I.2), sondern läßt sich auch durch experimentelle Untersuchungen (vgl. Abschn. IV.6) eindeutig belegen.

## 2. Methoden der Klartraumforschung

Da es zu weit führen würde, unsere Untersuchungen über die unterschiedlichen Blickphänomene im Einzelnen anzuführen, sollen wenigstens die wichtigsten Forschungsmethoden dieser Untersuchungen in allgemeiner Form erläutert werden.

Zwischen dem Ausbau der Forschungsmethoden auf dem Gebiet des Klarträumens und den skizzierten Techniken zum Erlernen des Klarträumens besteht ein wechselseitiger Zusammenhang. Denn einerseits mußten schon bei der Entwicklung dieser Techniken bestimmte einfache Forschungsmethoden vorausgesetzt werden, andererseits ist die Entwicklung der Lerntechniken eine wichtige Voraussetzung für die Erweiterung der Forschungsstrategien.

Da aus kritisch-realistischer Sicht nur die phänomenale oder erlebte Welt unmittelbar zugänglich ist, gilt auch die Phänomenologie im Sinne einer möglichst unbefangenen Erlebnisbeobachtung und -beschreibung als grundlegende Methode. Wegen der allgemeinen Bedeutung dieser Methode für die gesamte Psychologie und ihrer besonderen Bedeutung für die Erforschung außergewöhnlicher Erlebnisse im Traumzustand möchte ich die phänomenologische Grundforderung in den Worten des Gestalttheoretikers METZGER (1975, S. 12) zitieren:

Leider wird die phänomenologische Grundforderung innerhalb der an Naivität kaum zu überbietenden objektivistischen Strömungen innerhalb der Psychologie, die vom amerikanischen Behaviorismus und der sowjetischen Reflexologie beeinflusst wurden, derart vernachlässigt, daß die Psychologie 'zur Lehre von der Ausklammerung der Psyche' pervertierte.

'Das Vorgefundene zunächst einfach hinzunehmen, wie es ist; auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelten Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge selbst sprechen zu lassen, ohne Seitenblicke auf Bekanntes, früher Gelerntes, 'Selbstverständliches', auf inhaltliches Wissen, Forderungen der Logik, Voreingenommenheiten des Sprachgebrauchs und Lücken des Wortschatzes. Der Sache mit Ehrfurcht und Liebe gegenüberzutreten, Zweifel und Mißtrauen aber gegebenfalls zunächst vor allem gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu fassen suchte.'

Schon bei bei meinen geschilderten Selbstversuchen stützte ich mich auf phänomenologische Beobachtungen. Allerdings handelte es sich hierbei nur um Erkundigungsstudien im Gegensatz zu einer erfahrungswissenschaftlichen Phänomenologie, die sich auf die Aussagen mehrerer

Personen stützen muß, um das Kriterium der Intersubjektivität zu erfüllen. Die Gestalttheorie begnügt sich ferner im allgemeinen nicht mit einer nur beschreibenden Phänomenologie, sondern sie versucht, soweit dies der Forschungsgegenstand erlaubt, die Phänomenologie mit dem Experiment zu verknüpfen und somit zu einer experimentellen Phänomenologie zu gelangen ... Die Durchführung von experimentell-phänomenologischen Klartraumuntersuchungen erfordert, daß ein Versuchsleiter nach festgelegten Versuchsplan seine Probanden instruiert, in ihren Klarträumen das Verhalten in bestimmter Weise zu variieren, die Effekte auf das Traumgeschehen zu beobachten und möglichst unmittelbar nach dem Aufwachen die jeweiligen Beobachtungsbefunde zu registrieren. Auf diese Weise ist es möglich, allgemeine Gesetzmäßigkeiten über Phänomenzusammenhänge aufzustellen, die der Erklärung und Vorhersage des Traumgeschehens dienen. Außerdem lassen sich mit Hilfe phänomenologischer Experimente nicht nur rein psychologische, sondern auch psychophysiologische Traumtheorien überprüfen

Beispielsweise haben wir unter anderen vier verschiedene Theorien über den Zusammenhang der im Traum erlebten Blickbewegungen und ihren physiologischen Grundlagen überprüft. Drei dieser Theorien, die wir hier nicht im einzelnen auführen wollen, mußten aufgrund der Beobachtungsbefunde zurückgewiesen werden. Nur die bereits geschilderte Theorie, daß die Blickbewegungen im Traum durch Regelkreisprozesse mit korrespondierenden Augenbewegungen gekoppelt sind, fand eine Bestätigung durch diese Befunde.

Daraus ergab sich die wichtige Folgerung, daß das Traum-Ich über einen vorher festgelegten Code im Klartraum objektiv registrierbare Signale an außenstehende Beobachter oder Apparaturen senden kann. Es braucht nur bestimmte Blickbewegungen im Traum durchzuführen, die auf dem Weg über sensumotorische Rückkoppelungsvorgänge objektive Augenbewegungen hervorrufen. Dadurch wurde eine völlig neue komplexe Forschungsstrategie entwickelt, bei der experimentell-phänomenologisches Vorgehen mit experimentell-physiologischem Vorgehen in fruchtbarer Weise miteinander verbunden sind. Mit dieser die moderne Traumforschung revolutionierenden Methode ließen sich eine Reihe uralter, aber noch nicht beantworteter, Fragen der Traumlehre auf einfache Weise endgültig klären.

## Teil IV: Der entfesselte Blick im Klartraum

Es gibt Klarträume, die sich überhaupt nicht vom Erlebnisgeschehen im Wachzustand unterscheiden. Um sich ein Bild von solchen Klarträumen zu machen, stelle man sich vor, daß alles, was man im Augenblick sieht, hört, fühlt, kurz alles, was man augenblicklich wahrnimmt, bloß erträumt ist. So echt und wirklichkeitsgetreu können im Klartraum die Dinge,

Personen, die gesamte Szenerie und der eigene Körper erscheinen. Offensichtlich sind hierfür im Wachzustand angeeignete Kenntnisse und Erwartungen verantwortlich. Es ist nun aber möglich, sich im Klartraum aller im Alltag entstandenen Fesseln zu entledigen. Wenn das erforderliche Maß an Übung erreicht ist, können im Klartraum Erlebnisformen verwirklicht werden, die von der Alltagsansicht her unvorstellbar oder gar undenkbar erscheinen.

Allerdings stehen der freien Bewußtseinsentfaltung im Klartraum noch autonome unbewußte Konflikte im Wege, die die Gestaltung des Klartraumgeschehens mitbestimmen. Doch eignet sich das Klarträumen wie keine andere psychotherapeutische Methode dazu, diese Konflikte bewußt zu machen und zu lösen, so daß man sich im Klartraum nicht nur von den Fesseln der Alltagsansicht, sondern auch von den Fesseln des Unbewußten befreien kann. Zwar werden dann die Klartraumerlebnisse noch durch gewisse physiologische Prozesse beeinflußt, aber die Kenntnis dieser Einflüsse kann vom geübten Klarträumer genutzt werden, willentlich außergewöhnliche Erfahrungen herbeizuführen. Hierdurch ergibt sich eine noch nicht übersehbare Fülle von Grenzerfahrungen im Klartraum. Denn schließlich wurde mit der Klartraumforschung ein Neuland betreten, in dem naturgemäß noch riesige 'weiße Flecken' zu durchforsten sind; ja, je mehr man in dieses Neuland vordringt, um so mehr eröffnet sich einem eigentlich erst der Blick auf die unermeßliche Vielfalt des noch Unerforschten. Dies ist bei der folgenden Übersicht des Blickgeschehens im Klartraum zu berücksichtigen, die nach dem Gesagten nicht im geringsten den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen kann, was auch schon aus der Tatsache hervorgeht, daß die beschriebenen Blickvarianten in verschiedener Weise miteinander kombiniert werden können. So beschränkt die Übersicht auf die phänomenologische Beschreibung einiger relativ gut erforschter Blickvarianten.

Bei der phänomenologischen Differenzierung der unterschiedlichen Blickvarianten stütze ich mich nicht nur auf Untersuchungen unserer Frankfurter Arbeitsgruppe, sondern zum Teil auch auf Beobachtungen anderer Autoren. Hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang vor allem WERNER ZURFLUH, der in seinem Buch 'Quellen der Nacht' (1983) in subtiler Weise seine Beobachtungen bei außerkörperlichen Erfahrungen beschreibt und mir zudem dankenswerterweise eine systematische Übersicht über die von ihm beobachteten Blickvarianten ließ. ZURFLUH interpretiert die außerkörperlichen Erfahrungen allerdings nicht in gleichen Weise wie ich.

Darüber hinaus werden, soweit dies möglich ist, einige Hinweise zur Verursachung und Wirkung sowie zur Einübung und Anwendung des Blickverhaltens im Klartraum gegeben.

Vor der Beschreibung der einzelnen Blickvarianten, möchten wir darauf hinweisen, daß alle geschilderten Erlebnissachverhalte, so ungewöhnlich und erstaunlich sie dem Unerfahrenen auch erscheinen mögen, sich



zwanglos in das kritisch-realistische Weltbild einfügen lassen und mit Hilfe experimentell-phänomenologischer Methoden intersubjektiv überprüfbar sind, also keiner okkulter oder paranormalen Erklärungen bedürfen. Wir legen ferner Wert auf die Tatsache, daß die geschilderten Erlebnisbeobachtungen von Personen ohne jegliche Drogenerfahrung stammen. Während die Einnahme von Drogen zu physischen und psychischen Schädigungen führt, fördert das Klarträumen, wie es durch großangelegte Untersuchungen nachgewiesen wurde, die körperliche und seelische Gesundheit in vielerlei Hinsicht.

## 1. Der weiche Blick

Bei dem weichen Blick handelt es sich um eine Blickvariante, die auch im Wachzustand zu verwirklichen ist, ja, sich sogar im Wachzustand besser einüben läßt als im Klartraum. Daß wir diese Variante trotzdem in diesem Teil beschreiben, hat seinen Grund darin, daß der weiche Blick es ermöglicht, die gesamte Traumszenerie bei Ruhestellung der Augen relativ scharf zu sehen, ohne dabei aufzuwachen wie beim Objekt-fixierenden Blick, bei dem der Blick auf eine eng begrenzte Stelle eines Traumobjekts gerichtet ist. Das Phänomen des weichen Blicks hat kaum Eingang in die heutige wissenschaftliche Literatur gefunden, obwohl es in verschiedenen Kulturen schon seit langen bekannt ist und schöpferisches Denken, Gestalten und Handeln im Wachzustand positiv beeinflussen kann ... Im Klartraum kann der weiche Blick auch als Vorstufe des 'erleuchten Blicks', der für einen höheren Bewußtseinszustand charakteristisch ist, betrachtet werden (vgl. hierzu den Schlußabschnitt).

Zur näheren Erläuterung dieser Blickvariante beziehen wir uns zunächst auf den Wachzustand. Während beim gewöhnlichen Blick die Konvergenz der Augen mit der Sehschärfe gekoppelt ist, was nicht anderes heißt, als daß die Stelle, die im Bereich des Schnittpunkts der objektiven Blickstrahlen der beiden Augen liegt, am schärfsten abgebildet wird, wird beim weichen Blick das gesamte Sehfeld scharf abgebildet, wenn auch nicht so gestochen scharf wie bei der Fixation einer eng begrenzten Stelle. Dies wird dadurch ermöglicht, daß sich beim weichen Blick die objektiven Blickstrahlen nicht in einem Punkt an der Oberfläche eines Gegenstandes kreuzen, sondern im Raum vor oder hinter der Gegenstandsoberfläche. Dies erfordert eine gewisse Übung bei der man sich unterschiedlicher Techniken bedienen kann, auf die wir hier nicht im einzelnen eingehen können

Nur eine einzige, recht einfache Technik sei skizziert. Wenn man im Wachzustand seine zwei Daumen in gleicher Entfernung und Lage vor die Augen hält, dann lassen sich von beiden Daumen dadurch Doppelbilder 'entwerfen', daß sich der Schnittpunkt der objektiven Blickstrahlen entweder vor den Daumen (zu starke Naheinstellung der Augen) oder hinter den Daumen (zu starke Ferneinstellung der Augen) befindet. Man enthält dann gewöhnlich von jedem Daumen Doppelbilder, links zwei

Einzelbilder vom linken, rechts zwei Einzelbilder vom rechten Daumen. Nun ändert man die Augenstellung, daß sich die beiden inneren Bilder decken, wobei man dann nur noch drei Einzelbilder erblickt. Darauf versucht man das mittlere dieser Bilder (das Deckungsbild) scharf zu sehen. Gelingt dies dann löst man die Aufmerksamkeit von dem auf das mittlere Bild gerichteten Blick und verteilt sie auf das gesamte Sehfeld, das dann an Schärfe zunimmt. Wenn man schließlich auf die kienästhetischen Empfindungen, die die Nah- oder Ferneinstellung der Augen begleiten, achtet, gelingt es nach einiger Übung auch ohne Zuhilfenahme von Doppelbildern die gesamte Umgebung mit Hilfe des weichen Blicks klar zu erfassen. Dies ist für denn für die Einnahme eines weichen Blicks im Klartraumzustand bedeutsam, da im Traum der weiche Blick nur über kienästhetische Augenempfindungen eingeübt werden kann. Falls dies gelingt, sieht man die gesamte Traumszenerie klar und deutlich, wobei trotz Ruhestellung der Augen nicht die Gefahr des Aufwachens besteht. Wir führen dies darauf zurück, daß wegen der Aufmerksamkeitsverteilung auf die gesamte Szenerie, sich die 'Sättigung' oder Selbsthemmung bestimmter zentralphysiologischer Prozesse weniger stark auswirken kann als bei der Aufmerksamkeitskonzentration auf einen eng umgrenzte Stelle des Sehfelds.

In phänomenologischer Hinsicht besteht übrigens eine gewisse Parallele zwischen unseren Ausführungen und der von dem Anthropologen CASTANEDA (1976) geschilderten Lehre des indianischen Schamanen DON JUAN. Dieser lehrt seinen Schüler CASTANEDA sowohl, wie man den weichen Blick über Einwärtsschielen und die Erzeugung von Doppelbildern einüben kann, als auch, wie man das 'Klarträumen' oder, wie er sagt, 'das Träumen' erlernen kann. Schließlich weist DON JUAN auch darauf hin, daß die Fixation zum Verschwimmen der angeblickten Stelle führt, daß man aber auch lernen könne, die Traumszenerie länger zu betrachten, ohne aufzuwachen. Allerdings ordnen wir die Anweisungen von DON JUAN nicht in dessen schamanistisches, sondern in das kritisch-realistische Weltbild ein, was uns schließlich auch dazu befähigt hat, wesentlich geeignetere Techniken zur Herbeiführung außergewöhnliche Erlebnisse zu entwickeln.

Nach ZURFLUH kann sich das Phänomen der Seh- und Tiefenschärfe des gesamten Sehfelds im Klartraum übrigens auch spontan einstellen, also ohne spezielle Einübung des weichen Blicks.

## 2. Der magische Blick

Während der weiche Blick im Klartraum eine passiv beschauliche Betrachtung der gesamten Traumszenerie ermöglicht, spielt der im folgenden zu beschreibende magische Blick bei der aktiven Auseinandersetzung mit anderen Traumgestalten eine entscheidende Rolle. Zur Charakterisierung dieser Blickvariante beziehen wir uns zunächst wieder auf das Blickverhalten im Wachzustand. Schon in diesem Zustand können wir erleben, daß wir mit dem Blick nicht nur Dinge und

Personen in passiver Weise betrachten, sondern diese zugleich durch unseren Blick ergreifen und beeinflussen wollen, wobei wir umgekehrt auch vom Blick einer anderen Person beeinflußt und ergriffen werden können. In diesem Sinn schreibt BISCHOF (1966, S. 23f.), einer der bedeutendsten Vertreter der kritisch-realistischen Wahrnehmungslehre, über den phänomenalen Sehvorgang im Alltag folgendes: 'Auch das Geschehen der Wahrnehmung erweist sich hier zunächst als eine dialogisch strukturierte Kontaktnahme, als ein Ineinsgehen von Ergriffenwerden und Ausgriff: ... der Blick des Auges ist pathische Bereitschaft und zugleich aktiver Strahl, der die Dinge und Menschen bannt und von ihnen Besitz ergreift.' Der aktive Strahl wird hierbei deutlich als eine gerichtete Kraft bzw. als Vektor erlebt. Mit dieser Blickdynamik ist zumeist eine emotionale Tönung verbunden, so etwa, wenn man vom betörenden, bezaubernden, beschwörenden, verhexenden, hypnotischen, feindseligen Blick, den man dem andern zuwirft oder von dem man getroffen wird, spricht. Wir hatten schon kurz darauf hingewiesen, daß die vom Blick ausgehenden Kräfte sich nicht nur im Erleben zeigen, sondern sich zugleich sehr stark auf das Verhalten bei menschlichen Begegnungen auswirken. Dies zeigt sich beispielsweise, wenn wir im sportlichen Kampf einem Gegner 'Auge in Auge' (richtiger: 'Blick in Blick') gegenüberstehen und seinem Blick "standzuhalten" oder ihn gar 'zu brechen' suchen.

Wie vergleichende Untersuchungen ergaben, spielen die vom Blick ausgehenden Kräfte im magischen Weltbild von Kindern und Naturvölkern noch eine viel größere Rolle; und dies trifft in noch stärkerem Ausmaß für den Klartraum zu, der in vielerlei Hinsicht als Prototyp einer magischen Welt anzusehen ist ... Unsere Untersuchungen haben ergeben, daß das Blickverhalten des Traum-Ichs speziell entscheidenden Einfluß auf das Aussehen und Verhalten begegnender Traumgestalten hat ... Blickt das Traum-Ich beispielsweise offen und mutig eine feindliche Traumfigur an, so vermindert sich fast immer deren Bedrohlichkeit im Ausdruck, der Gestalt sowie im Verhalten dieser Figur. Was die Gestalt betrifft, so kann sich eine Traumfigur sogar völlig wandeln, in dem etwa aus einer Schlange ein Wurm, aus einem Monstrum ein Mensch wird. Blickt das Traum-Ich hingegen ängstlich zur Seite, so nimmt umgekehrt meist das Ausmaß der Bedrohlichkeit einer Traumfigur zu. Blickt es schließlich selbst feindselig oder aggressiv, so kann es eine bedrohliche Traumfigur mit dem Blick bannen, verjagen oder schließlich sogar töten. Der in der Wachwirklichkeit als unreal betrachteteter Sachverhalt 'wenn Blicke töten könnten' kann also in der Traumwirklichkeit buchstäblich zur Realität werden.

Die magische Kraft des Blickverhaltens im Traum, die darin besteht, daß der Blick Wirkungen zeigen kann, die im gewöhnlichen Wachzustand nicht auftreten, ist schon von psychotherapeutischen Imaginationstechniken her bekannt. So spielt z. B. das Blickbannen feindseliger Traumfiguren bei solchen Techniken eine wichtige Rolle. Unsere eigenen Klartraumuntersuchungen haben jedoch ergeben, daß es sowohl aus diagnostischer als auch aus therapeutischer Sicht sinnvoller ist, wenn das

Traum-Ich gegenüber bedrohlichen Traumgestalten zwar offen und mutig, aber niemals selbst feindselig gegenübertritt. So mag sich zwar ein Triumphgefühl bei dem Traum-Ich einstellen, wenn es eine Traumfigur durch den Blick getötet hat. Aber die Figur wird zumeist in den folgenden Träumen wieder erscheinen und sie wird sich sogar vor dem Blick des Traum-Ichs zu schützen suchen, indem sie diesem durch ausweichende Kopfbewegungen, durch Überziehen einer Maske oder durch eine andere 'List' auszuweichen versucht. Derartige Traumgeschehnisse erscheinen nur demjenigen unerklärlich, der vergißt, daß die anderen Traumgestalten, genau so wie das Traum-Ich, dem Hirn desselben träumenden Subjekts entstammen und zudem häufig 'verdrängte' oder 'abgespaltene' Teilsysteme derselben Gesamtpersönlichkeit in personifizierter Form darstellen. Als therapeutisch wichtiges Ziel sehen wir es an, diese Teilsysteme wieder in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren, wozu ein versöhnliches und nicht ein aggressives Verhalten gegenüber den während des Imaginierens oder Klarträumens auftretenden Symbolgestalten beitragen kann

### 3. Der panoramische, sphärische und tunnelförmige Blick

Die im folgenden beschriebenen Blickvarianten unterscheiden sich im Hinblick auf die Größe des Gesichtswinkels bzw. Sehfelds. Beim panoramischen Blick (Rund-Um-Blick) dehnt sich der Gesichtswinkel (des phänomenalen) Sehfelds in der Horizontalen auf 360 Grad aus. Beim sphärischen Blick (Kugel-Blick) erweitert sich das Gesichtswinkel in allen Gesichtsfeldebene auf 360 Grad. Bei dem letzteren Erlebnis wird das Ich als körperloses Gebilde erlebt, das in allen Richtungen auf ein hohlkugelartiges Sehfeld blicken kann (vgl. ZURFLUH, 1983, S. 251). Da sich die beiden genannten Blickphänomene im Wachzustand weder verwirklichen noch vorstellungsmäßig nachvollziehen lassen, ist es naturgemäß auch schwierig, sie im Klartraum willentlich hervorzurufen. Trotzdem sei ein Hinweis für die Herbeiführung des panoramischen Blicks gegeben. Dreht man sich im Traum langsam um die Längsachse des Körpers und versucht dabei intensiv den durch die Drehung verschwindenden Teil des Sehfeld in der Vorstellung festzuhalten, so kann es geschehen, daß der betreffende Sehfeldteil Wahrnehmungscharakter annimmt, so daß sich auf diese Weise schließlich ein panoramischer Blick einstellt. Bei der Herbeiführung des sphärischen Blicks kommt die Schwierigkeit hinzu, daß sich das Traum-Ich im körperlosen Zustand befinden muß. Dies ist durch den Austritt des Ichkerns aus dem Traumkörper möglich, worauf im folgenden Abschnitt eingegangen wird.

Beim tunnelförmigen Blick wird das Sehfeld im Gegensatz zu den beiden zuvor beschriebenen Blickvarianten nicht erweitert, sondern eingengt. Man erlebt hierbei, durch einen dunklen Tunnel zu blicken, an dessen Ende meist ein helles Licht gesehen wird. Dieses Phänomen wird bevorzugt im Einschlafzustand erlebt, wobei man gleichzeitig einen Sog

erlebt, der einen in den Tunnel gleiten läßt. Am Ende des Tunnels kann sich dann eine Gesichtsfelderweiterung einstellen (ZURFLUH).

Der gemeinsame Auftreten dieser Phänomene, sowie die Tatsache, daß sie im Einschlafzustand auftreten, legt es nahe, daß für die optischen Erscheinungen noch Netzhautprozesse bedeutsam sind. Wie ich in anderem Zusammenhang näher ausführte ..., kann die Gleitbewegung des Körpers auf bekannte gestalttheoretische Gesetze der Bewegungswahrnehmung zurückgeführt werden. Interessant ist die Tatsache (auf die im übrigen auch ZURFLUH hinweist), daß solche Erlebnisse auch bei Nah-Todes-Erfahrungen auftreten. Es ist zumindest möglich, daß diese Erfahrungen auf die gleichen psychophysiologischen Gesetzmäßigkeiten zurückgeführt werden können, wie die entsprechenden Klartraumerlebnisse.

#### 4. Der außerkörperliche Blick

Wir hatten schon darauf hingewiesen, daß das beim natürlichen Schauen den Ursprung der Blickstrahlen bestimmende Ich sich hinter der wahrgenommenen Nasenwurzel befindet. Wie bereits bei der Beschreibung der hypnagogen Induktionstechniken von Klarträumen erwähnt, kann das Ich entweder innerhalb eines Zweitkörpers oder im körperlosen Zustand als punktuell gebildete Gestalt aus dem Erstkörper austreten. Außerkörperliche Erfahrungen können in der Einschlaf-, Traum- und Aufwachphase auftreten. Da das Ich bei diesen Erfahrungen gewöhnlich von einem Standpunkt außerhalb des Erstkörpers die Traumszenarie betrachtet, sprechen wir in diesem Fall von einem 'außerkörperlichen Blick'.

Wichtig ist nun die Tatsache, daß das Ich im außerkörperlichen Zustand durch sein Blickverhalten die Traumszenarie in gleicher Weise beeinflussen kann, wie dies für den 'innerkörperlichen' Zustand beschrieben werden kann. So führt die Fixation einer Stelle der Traumszenarie auch beim außerkörperlichen Blick nach kurzer Zeit zum Verschwinden der Stelle und danach zum Auflösen der gesamten Traumszenarie. Da das Ich nun im außerkörperlichen Zustand insbesondere auch eine Stelle des Erstkörpers zu fixieren vermag, kann es diesen gleichwie eine andere Stelle der Traumszenarie durch die Blickfixation auflösen.

Das Auftreten außerkörperlicher Erfahrungen kann durch die Anwendung bestimmter Techniken begünstigt werden. Hier soll nur kurz etwas zu solchen Techniken gesagt werden, bei denen auch das Blickverhalten eine Rolle spielt. Dabei greifen wir zunächst auch die Wachwahrnehmung zurück. So hat RUBIN, einer der bedeutendsten phänomenologisch orientierten Wahrnehmungsforscher, in seinem grundlegenden Werk 'Visuell wahrgenommene Figuren' (1925) auf dem Sachverhalt aufmerksam gemacht, daß man sich bei der Betrachtung eines Bild mit einem reinen oder körperlosen Ich im Bild bewegen könne, wenn man

beispielsweise mit dem Blick langsam eine Kontur verfolge. Seine Versuchspersonen berichteten, daß sie dann den Eindruck hatten, selbst auf der Kontur herumzulaufen. In den phänomenologischen Untersuchungen von RAUSCH (1982) zeigten sich ähnliche Eindrücke, wenn sich die Versuchspersonen völlig ihren Erlebnissen hingaben. Allerdings handelt es sich bei dem hier beschriebenen Ich nicht um das hinter dem Zyklopenauge befindliche Ich, das am Ursprungsort eines Blickstrahls anzusiedeln ist und somit die Perspektive der Sehwelt bestimmt, sondern um ein eher als virtuelles (nicht wirklich erscheinendes) Ich-Double, das sich an der Spitze des auf eine Stelle im Sehfeld gerichteten Blickstrahls befindet. RAUSCH spricht statt von einem Ich-Double auch von einem durch den (als Sonde aufzufassenden) Blickstrahl 'verlängerten Ich'.

Der enge phänomenale Zusammenhang zwischen dem reell und virtuell erscheinenden Ich legte die Vermutung nahe, daß man möglicherweise während des Klartraumzustands auf dem Blickstrahl mit dem reellen Ich aus dem erlebten Körper hinausgleiten könne, um danach die Position des virtuellen Ichs an der Spitze des Blickstrahls einzunehmen. In unseren Untersuchungen konnte diese Vermutung bestätigt werden, wobei sich zugleich ergab, daß es auch während des Einschlafvorgangs möglich ist, mit dem Ich auf dem Blickstrahl in die eine hypnagoge optische Szenerie hineinzugleiten. Hierzu sollen zwei Veranschaulichungsbeispiele angeführt werden, die zugleich bereits auf später beschriebene Blickvarianten hinweisen.

Das erste Beispiel stammt von dem Psychotherapeuten NORBERT SATTLER, einem Mitglied unserer Forschungsgruppe. SATTLER hatte einen Klartraum, in dem er vor einem riesigen Turm stand, zu dessen Spitze er hochblickte. Dabei erlebte er deutlich ein Gefühl der Mächtigkeit, das von dem Turm auf ihn einwirkte. Es kam ihm der Gedanke, daß er doch, weil er sich ja um einen Traum handelte, sein Ich auf die Turmspitze verlagern könne, um von dort herabzublicken. Als er dies zu verwirklichen suchte, glitt er sprunghaft auf dem Blickstrahl zur Turmspitze und blickte jetzt tatsächlich nach unten, wobei ihn sogleich ein Gefühl des Schwindels überkam. Nun versuchte er mehrfach auf ähnliche Art die Perspektive zu wechseln, was ihm auch gelang, bis er plötzlich zugleich von oben und unten zu blicken schien. Dabei erlebte er gleichzeitig die Mächtigkeit des Turms und das eigene Schwindelgefühl. Das skizzierte Beispiel weist bereits auf die Möglichkeit der Verdoppelung des Blicks hin, die in Abschnitt III.6 näher erläutert wird.

Das zweite Beispiel stammt von einem Künstler, der gleich in der ersten Nacht, nachdem er von mir über die Möglichkeit unterrichtet worden war, über den Blickstrahl in eine hypnagoge Szenerie hinein zu gleiten, folgendes erlebte. Er achtete beim Einschlafen auf die optischen hypnagogen Erscheinungen, bis sich eine Szenerie entwickelte, in der sich mehrere Indianer am Meeresstrand befanden. Es gelang ihm, sein Ich auf dem Blickstrahl in einen Indianerjungen hineinzusetzen, und aus

dessen Auge das Meer zu betrachten. Daraufhin schoß plötzlich sein Ich wieder aus dem Jungen heraus und es schwebte danach über der Szenerie am Meeresstrand. Statt aber jetzt in der Traumwelt irgendwo hinzufliegen, wie es ein geübter Klarträumer getan hätte, kam ihm der Gedanke: 'Es hat nicht geklappt!' Darauf kehrte sein Ich wieder in den im Bett liegenden (phänomenalen) Körper zurück, von dem er noch irgendetwas zu verspüren glaubte. Dieses Beispiel veranschaulicht nicht nur das 'Gleiten auf dem Blickstrahl', sondern weist schon auf die Möglichkeit hin, im Klartraum aus den Augen anderer Traumgestalten zu blicken, was im folgenden Abschnitt näher erläutert wird. Zuvor sei aber noch darauf hingewiesen, daß unsere Beobachtungen zwar phänomenologisch, aber nicht erkenntnistheoretisch mit der Behauptung mancher Okkultisten übereinstimmen, das Ich oder die Seele könne durch das 'dritte Auge' (in kritisch-realistischer Terminologie: 'das Zyklopendauge') den Körper verlassen (vgl. Abschn. I.2).

## 5. Der Blick aus und mit anderen Augen

Wie zuvor erwähnt, ist es im Klartraum möglich, mit dem eigenen Ich in andere Traumfiguren einzudringen und aus den Augen der betreffenden Figuren die Traumszenerie zu betrachten. Letzteres bezeichnen wir etwas verkürzt als 'Blick aus anderen Augen'. Das Eindringen des Ichs in einen anderen Traumkörper kann übrigens auch spontan erfolgen. Wir zitieren zur Illustration den Klartraumbericht eines Mädchens vollständig, da uns dieser in vieler Hinsicht aufschlußreich erscheint.

Das Mädchen war in einen Jungen verliebt, der sich ihm gegenüber zwar freundlich und nett, aber gleichzeitig auch reserviert verhielt. Vor dem Einschlafen beschäftigte es sich mit dem Gedanken, warum der Junge nicht näher auf es einging. Es hatte in der Nacht folgenden Traum

'Ich befand mich mit dem Jungen zusammen in einem Raum. Wir waren beide mit irgendeiner Tätigkeit beschäftigt, an die ich mich nicht mehr erinnere, jedenfalls waren wir dabei in ein Gespräch vertieft. Auf einmal wurde mir klar, daß ich träume. Wieder fragte ich mich, warum er meine Gefühle nicht erwidert, und wollte jetzt in dieser Traumsituation Antwort auf diese Frage haben. Da merkte ich, wie sich mein Geist, d.h. das, was ich als 'Ich' bezeichne, aus meinem Körper löste und hinüber zu seinem Körper schwebte und in diesen eindrang. In diesem körperlosen Zustand konnte ich mich mit allen Sinnen orientieren, d.h. sehen, hören, fühlen usw. Als ich aus meinem Körper austrat, sah ich ihn einfach weiter da stehen, an etwas rumbasteln und reden. Man merkte also meinem Körper von außen nicht an, daß ich da nicht mehr drin war. Ich schwebte also zu dem Jungen hinüber und drang in seinen Körper ein, wobei ich das Gefühl hatte, alle seine Körperfunktionen zu übernehmen, ohne daß ihm das zu Bewußtsein kam. Ich übernahm also seine Vitalfunktionen und seine Motorik und alles, was eben zu einem Körper gehört. Die erste Zeit war das ein recht eigenartiges Gefühl, alles war so anders und auch räumlich



enger als in meinem Körper und so ungewohnt. Es war ungefähr so, als ob man jahrelang immer einen Mercedes gefahren hat und dieses Auto voll beherrscht und plötzlich auf einen Austin Mini umsteigt. Aber dieses Gefühl wurde um so schwächer, je länger ich in diesem Körper war und je besser ich mit ihm umgehen konnte. Ich sah mit seinen Augen, fühlte mit seinen Händen, redete mit seiner Stimme usw. Ich sah auch durch seine Augen meinen Körper da drüben stehen und irgendwie agieren. Und ich sah ihn eigentlich denken, ohne daß ich mich erinnern könnte, wie ich zu diesem Eindruck kam. Ich beobachtete also seine Gedankengänge und seine Handlungen, ohne aber in diese einzugreifen, denn der Junge wußte ja wie gesagt nicht, daß ich jetzt quasi mit ihm zusammen in einem Körper steckte. Ich war also passiver Beobachter. Ich sah, wie er mich wahrnahm, wie ich auf ihn wirkte und was er mir gegenüber für Gefühle hatte. Ich sah, in welchem Zwiespalt er steckte, denn er hatte wohl gemerkt, was ich für ihn empfand, und er mochte mich auch gerne, aber wollte eben kein Verhältnis mit mir anfangen. Als ich diese Gedanken beobachtete und mich durch seine Augen gesehen hatte, wußte ich, warum er mir gegenüber so zurückhaltend blieb, und es wurde mir klar, daß er meine Gefühle nie erwidern würde. Ich wußte ganz genau, was er dachte und warum er es dachte. An dieser Stelle erwachte ich aus dem Traum.'

Für das Mädchen war dieser Traum sehr wichtig und hilfreich, weil er Ordnung in ihre Gefühle brachte. Es konnte sich jetzt mit einer freundschaftlichen Beziehung zu dem Jungen begnügen, und spürte bei diesem eine gewisse Erleichterung, da die Spannung, die zuvor zwischen den beiden bestanden hatte, nach dem Traum völlig verschwand.

Zur Interpretation dieses eindrucksvollen Beispiels ist zu sagen, daß das Mädchen hier zu einer Erkenntnis von Sachverhalten gelangte, die es insgeheim schon wußte, aber nicht wahrhaben wollte. Die innere Bereitschaft zur Lösung seines Problems sowie die Tatsache, daß es sich selbst aus einem anderen Körper betrachtete, mag ihr zu der Erkenntnis ihrer Situation verholfen haben. Dabei ist es wichtig, daß mit einem speziellen Körperempfinden gewöhnlich bestimmte Emotionen gekoppelt sind. In diesem Sinn erblickte sie sich selbst nicht nur aus, sondern auch 'mit anderen Augen', womit gemeint ist, daß sie sich nicht nur aus anderer optischer, sondern auch aus anderer emotionaler Sicht betrachtete.

Wichtig erscheint mir in diesem Beispiel auch die Tatsache, daß man im körperlosen Zustand wahrnehmen (wie sehen oder hören) kann, obwohl man keine (phänomenalen) Sinnesorgane besitzt. Wie andere Beispiele belegen, kann sich das punktuelle Ich in diesem Zustand auch willentlich fortbewegen und sogar sprechen, obwohl es über keine motorischen Fortbewegungs- und Sprechorgane verfügt. Ferner ist noch zu ergänzen, daß das Ich während eines Klartraums in mehrere andere Traumfiguren hintereinander eindringen kann (THOLEY, 1989). Diese Traumfiguren können sowohl menschliche, mythologische oder tierische Gestalt aufweisen (vgl. hierzu auch ZURFLUH). Je nach der speziellen Art der



Gestalt vermag sich auch die Art des Blicks zu ändern. Befindet sich das Ich in einer tierischen Gestalt, so kann sich z. B. die Größe des Sehfelds in Abhängigkeit vom Augenabstand erweitern; natürlich nur, wenn der Träumer aufgrund seiner Vorbildung eine diesbezügliche Erwartungshaltung besitzt.

## 6. Der mikro- und endoskopische, Röntgen- und Kamera-Blick

Bei den folgenden Blickvarianten gestaltet sich die Traumszenerie derart, als ob sie mittels eines oder mehrerer der in der Überschrift erwähnten Geräte betrachtet würden. Beginnen wir mit dem Kamera-Blick, der gemäß den verschiedenen Funktionen einer Fotokamera auch unterschiedliche Blickvarianten umfaßt. So vergleicht WAELTI (1983) den Beginn seiner außerkörperlichen Reisen, mit dem Öffnen der Blende eines Fotoapparates, wobei er auch zuweilen in die 'Vision' hineinbefördert wurde. Dieses Erlebnis hat große Ähnlichkeit mit den beim Tunnel-Blick geschilderten, und ist vermutlich auch auf ähnliche Ursachen zurückzuführen. WAELTI bringt die betreffenden Erscheinungen allerdings in naiver Weise mit dem 'Öffnen des dritten Auges' in Zusammenhang.

Geübten Klarträumern ist es möglich, die betrachteten Traumgebilde näher an das Traum-Ich heranzuholen oder es von ihm zu entfernen, so als ob man sie durch ein Objektiv mit verstellbarer Brennweite betrachtete. In diesem Sinn spricht ZURFLUH vom 'Zoom-Sehen'. Schließlich kann das Ich nach ZURFLUH zuweilen auch in der Dunkelheit sehen, wie dies bei einem Restlicht-Verstärker möglich ist.

Wenden wir uns nun den ersten drei in der Überschrift genannten Blickvarianten zu, die auch in kombinierter Form auftreten können. Beim mikroskopischen Blick erscheinen die optischen Traumphänomene wie beim Blick durch ein Mikroskop in vergrößerter Sicht.

Zur Illustration schildern wir einen Ausschnitt eines Klartraumberichts eines Studenten, der davon träumte, daß er sich in einer Küche befand und in einem Mixer Maiskörner zu einer breiigen Masse zerteilte:

'Plötzlich verändert sich meine Optik; der im Mixer herumwirbelnde Mais ist überscharf zu sehen und ich kann jeden einzelnen Fetzen der zerhackten Maiskörner sehen und sehr deutlich in allen Details erkennen. Jetzt habe ich das Gefühl, in den Mais hineingezogen zu werden. Dann bin ich im Mixer und sehe unendlich viele Maiskörner um mich herumwirbeln. Ich kann sie immer noch in allen Einzelheiten erkennen und bemerke, daß diese immer größer werden - nein ich schrumpfe! Dann geht alles ganz schnell; ich bin jetzt so klein, daß ich die Struktur des Maises nicht mehr ausmachen kann, glaube aber dafür einzelne Moleküle um mich herum zu erkennen, ich weiß daß ich mich jetzt auf subatomarer Ebene befinde...'.  
'

Wir haben dieses Beispiel deshalb ausgewählt, weil es zugleich veranschaulicht, daß der Traumkörper in extrem geschrumpfter Form in ein Traumgebilde eindringen kann, und diese Gebilde von innen zu betrachten vermag. Dieses Erlebnis kommt nämlich dem endoskopischen Blick nahe, bei dem der Ich-Kern insbesondere den eigenen Körper von innen inspizieren kann. Es ist dabei sogar möglich, durch die Körperorgane mit einer Art Röntgen-Blick hindurch zu sehen. So beschreibt WAELTI (1982) ein Erlebnis in dem er 'die Zähne, die Zunge, den Kehlkopf usw., alles durchsichtig, aber in lebendiger Bewegung' (S. 124) in einer Art 'Rundsicht' (dem panoramischen Blick vergleichbar) vom Körperinnern aus gesehen habe.

In den beiden beschriebenen Beispielen hat offensichtlich sowohl bei dem Studenten als auch bei WAELTI das Vorwissen einen entscheidenden Einfluß auf die Traumbilder gehabt. Zeigt man andererseits eine Bereitschaft, sich symbolhaften Traumbildern hinzugeben, um Aufschlüsse über unbewußte Vorgänge zu erhalten, so kann die Inspektion des Körperinnern durch den endoskopischen und Röntgen-Blick zu wichtigen Erkenntnissen bei psychosomatischen Erkrankungen führen.

So berichtet z. B. REIS ... von einer Frau, die im Traum durch ihr eigenes Gehirn reist, dort eine Traumfigur (in Gestalt des Mr. Spock aus der Fernsehserie Enterprise) traf, der ihren Traum deutete, wodurch sie Aufschluß über ihre unbewußten Probleme erhielt. Helfende Traumfiguren von der Art des Mr. Spock, trifft man übrigens in Klarträumen relativ häufig an. Sie werden als 'innere Helfer' bezeichnet und sind als Personifizierungen von Selbstheilungskräften anzusehen.

Die Inspektion des Körperinnern ist bei verschiedenen Imaginationstechniken, insbesondere beim Kathymen Bilderleben, für die Diagnostik und Therapie psychosomatischer Erkrankungen bedeutsam. LEUNER (1987) unterscheidet zwei Arten der Inspektion: Bei der ersten reist das geschrumpfte Ich nach der Art von Gullivers Reisen durch den Körper und 'besichtigt' die einzelnen Körperorgane von innen (endoskopischer Blick). Hingegen wird bei der zweiten Art der Körper von einem Außenstandpunkt (außerkörperlicher Blick) 'durchleuchtet', wobei die 'Körperwand aus Glas' erscheint (Röntgen-Blick). LEUNER führt zur Erläuterung der beiden Inspektionsarten eindrucksvolle Beispiele an.

Die Klartraum- und Imaginationsbeispiele illustrieren im Übrigen die bereits angesprochene Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten der einzelnen Blickvarianten.

## 7. Der doppelte und vervielfache Blick

Beim doppelten Blick besitzt der Klarträumer zwei Iche, die von unterschiedlichem Standort und unter unterschiedlicher Perspektive die Erscheinungswelt betrachten. Im Rahmen der Erörterung des

außerkörperlichen Blicks wurde schon ein Beispiel dafür gegeben, wie über das Hin- und Hergleiten des Ichs auf dem Blickstrahl dieses Ich und damit zusammenhängend auch der Blick im Klartraum verdoppelt werden kann. Eine andere Methode, das Ich und den Blick zu verdoppeln besteht darin, den eigenen Traumkörper in eine linke und rechte Hälfte zu zerteilen. Ähnlich wie bei der Zellteilung können sich dann aus den beiden Hälften dann wieder zwei vollständige Körper bilden, die mit ihren (Zyklopen)-Augen, die Traumszenerie von unterschiedlicher Perspektive betrachten können. Die Spaltung des Körpers kann hierbei einerseits regelrecht durch ein Zerschneiden des Traumkörpers (etwa mit einem Messer) oder durch reine Suggestion vorgenommen werden. Das Zerschneiden des Körpers, bei dem man zunächst das Auftreten von Schmerzen 'wegsuggerieren' sollte, erinnert an die Zerstückelungserlebnisse von Schamanen und Mystikern. Die reine Suggestion erinnert hingegen eher an die Praxis der Traumtransformation der tibetischen Yogis, nach deren Lehre der Traumkörper sogar zu Millionen und Billionen von Körpern vervielfacht werden kann, so daß diese den gesamten (geträumten) Kosmos ausfüllen können (vgl. CHANG, 1963). Beide Praktiken erfordern viel Übung und dienen der Erreichung höherer Bewußtseinszustände, die auch in der neueren Klartraumforschung eine zunehmende Bedeutung gewinnen. Auf einer dieser höheren Bewußtseinszustände, der in verschiedenen Weisheitslehren und Religionen sogar als höchster Bewußtseinszustand eingestuft wird, soll im Schlußabschnitt des Referats eingegangen werden.

Bei außerkörperlichen Erlebnissen kann das Phänomen des doppelten Blicks während der Einschlaf- und Wachphase spontan auftreten. Hierbei blickt man zugleich aus dem Erst- und Zweitkörper (vgl. hierzu auch WAELTI, 1983; ZURFLUH). Schließlich kann das Eindringen des Ichkerns in eine andere Person zur 'Kernspaltung' führen, wobei dann das eine 'Spaltprodukt' oder Ich im ursprünglichen Traumkörper verbleibt, während das andere Ich in den neuen Körper hineingleitet, so daß man gleichzeitig aus zwei Körpern unterschiedlicher Gestalt blicken kann. ZURFLUH, der dieses Erlebnis ebenfalls aus eigener Erfahrung kennt, weist darüber hinaus auf die Möglichkeit hin, 'mit 'verdoppelten' Augen sowohl innerhalb eines Raumes, wie auch außerhalb (zu sehen) und zwar gleichzeitig.'

## 8. Der erleuchtete Blick

Das, was wir unter 'erleuchten Blick' verstehen, unterscheidet sich so sehr von dem gewöhnlichen Blick, das es wohl die Vorstellungskraft derjenigen, der noch nie ein solches Erlebnis gehabt haben, noch mehr übersteigen wird als die zuvor erörterten Blickvarianten. In der Literatur bezeichnet man das zu beschreibende Phänomen auch als 'reines', 'kosmisches', 'holographisches', 'erleuchtetes Sehen'. Andere Autoren gebrauchen schlicht das Wort 'SEHEN', wobei dieses Wort in der Schriftsprache durch besonderen Druck hervorgehoben wird; so z. B. von CASTANEDA (1976), der sich, wie schon erwähnt, auf die Lehre des indianischen Schamanen

DON JUAN bezieht, und von dem zenbuddhistischen Philosophen IZUTSU (1986).

Wir versuchen diese höchste Form des Sehens im folgenden unter Bezug auf die genannten Attribute 'rein', 'kosmisch', 'holographisch', 'erleuchtet', soweit wie möglich, zu veranschaulichen.

1. Bei der Beschreibung des gewöhnlichen phänomenalen Sehvorgangs, wurde betont, daß das erlebte Ich der Ursprung der Blickstrahlen ist, die auf eine Stelle im Sehfeld gerichtet sind. Nun ist das hier gemeinte SEHEN in dem Sinne rein oder pur, als es sowohl frei von einem sehenden Subjekt (dem phänomenalen Ich) als auch frei von einem gesehenen Objekt oder 'Gegen-Stand' ist und somit eben nur als reine Aktivität erlebt wird.

2. Unter dem Attribut 'kosmisch' versteht man das Erlebnis des Einswerdens des phänomenalen Ichs mit dem gesamten (phänomenalen) Kosmos, der zumeist als zeitlich und räumlich unbegrenzt erlebt wird. Je nach Weltanschauung deutet man dieses Erlebnis unterschiedlich und gebraucht entsprechend statt des Ausdrucks 'Kosmos' auch andere Termini. So sprechen die Mystiker der monotheistischen Religionen vom 'Einswerden mit Gott', die Buddhisten vom Einswerden mit Buddha, einige moderne Psychotherapeuten vom 'Einswerden mit dem höheren Selbst'. Da ich aber die diesbezüglichen Anschauungen der Mystiker, Buddhisten und Psychotherapeuten nicht teile, behalte ich den Ausdruck 'Kosmos' bei, zumal bei den geschilderten Erlebnissen insbesondere auch die Ordnung und Schönheit des (phänomenalen) Alls erlebt wird, was dem ursprünglichen Sinn des aus dem Griechischen entlehnten Worts 'Kosmos' entspricht.

3. Das Attribut 'holographisch' soll darauf hindeuten, daß bei dem betreffenden Erlebnis ähnlich wie bei einem holographischen Bild jeder Teil das Ganze (an Informationen) enthält. Dieses Erlebnis wurde andererseits schon Jahrtausende vor der Entdeckung des Hologramms als Erfahrung des 'Alles in Einem - Eines in Allem' beschrieben. Zur Veranschaulichung bezog man sich früher meist auf das Bild mehrfacher Widerspiegelungen (vgl. das untenstehende Zitat von IZUTSU).

4. Der Aspekt der Erleuchtung weist zugleich auf lichtartige optische Erfahrungen (im Sinne von Erlebnissen des Strahlens, des Durchscheinens sowie der Helligkeit) als auch auf intuitiv-schöpferische Erfahrungen der vollkommenen Ein- und Durchsicht bzw. des vollkommenen Ein- und Durchblicks hin. Letzteres macht es auch verständlich, daß bei CASTANEDA (1976) das SEHEN mit WISSEN in Verbindung gebracht wird (man beachte zudem, daß 'wissen' mit dem lateinischen Verb 'videre' [= sehen] etymologisch verwandt ist).

Am ausführlichsten und systematischsten ist der Begriff des SEHENS wohl von IZUTSU (1986) erläutert worden. Wir beschränken uns hier auf ein

kurzes Zitat, in dem andererseits die meisten Aspekte der besonderen Erfahrung des SEHENS erläutert werden. Der Autor schreibt:

'An dieser Stelle verlieren alle Dinge ihre wesentliche Begrenzung. Und da fließen alle Dinge ineinander, einander widerspiegelnd und voneinander widergespiegelt in dem grenzenlos ausgedehnten Feld des Nichts ... das Erfahren des Nichts (bedeutet) nicht etwa, daß das Bewußtsein unbesetzt und leer wird. Ganz im Gegenteil, das Bewußtsein 'ist' durch sich selbst in der unverdorbenen Reinheit, reines Licht oder einfache Erleuchtung, durch sich selbst erleuchtet und sich selbst erleuchtend. Es ist das SEHEN.'

IZUTSU, der das Bewußtsein ähnlich wie die Gestalttheorie als dynamisches Kraftfeld auffaßt, bezeichnet die Erfahrung des SEHENS auch als 'Überbewußtsein'. Unserer Ansicht nach ist es eine günstige Voraussetzung für das Auftreten dieser tief greifenden bewußtseins- und persönlichkeitsentfaltenden Erfahrung des 'Überbewußtseins', zuvor das 'Unterbewußtsein' durch Bewußtmachung auszulöschen, wodurch sich die aktive Auseinandersetzung mit den im Klartraum 'aus dem Unterbewußtsein aufsteigenden Bildern' in hervorragender Weise eignet ... Nach diesem aktiven Eingreifen in das Klartraumgeschehen ist es dann aber notwendig zu einem passiven Schauen überzugehen, um schließlich zur Erfahrung des SEHENS im beschriebenen Sinn zu gelangen. Uns erscheint es deshalb nicht verwunderlich, daß sich solche Erlebnisse bei geübten Klarträumern einstellen, was die tibetischen Yogis schon wußten (CHANG, 1963) und durch die neuere Klartraumforschung ... bestätigt wurde. Allerdings ist es hierfür, wie gesagt, notwendig, vom willentlichen aktiven Eingreifen in das Klartraumgeschehen zu einem völlig hingebungsvollen passiven Schauen überzugehen, wenn sich die Erfahrung des SEHENS einstellen soll. In den altindischen und tibetischen Schriften wird diese Erfahrung auch etwas mißverständlich als 'traumloser Schlaf' bezeichnet. Dies darf aber nur im Sinne des Verschwindens der Traumbilder verstanden werden, das 'reine Bewußtsein' bleibt erhalten, ja es entfaltet sich zum Überbewußtsein im Sinn von IZUTSU, das übrigens im Gegensatz zu gewöhnlichen Träumen während des gesamten Schlafs beibehalten werden kann.

Aus physiologisch-physikalischer Sicht läßt sich das 'Überbewußtsein' zur Zeit am besten in das holographische Weltbild des Hirnforschers PRIBRAM (1975) sowie des Atomphysikers und Kosmologen BOHM (1985) einordnen. Wie ich im einzelnen in einer früheren Arbeit ... ausgeführt habe, stimmt dieses Weltbild mit den Grundlagen der Gestalttheorie überein, was auch nicht verwunderlich ist, da sich PRIBRAM bei der Entwicklung des holographischen Weltbilds auf gestalttheoretische Grundannahmen gestützt hat. In diesem Zusammenhang ist es interessant, daß auch die Psychologin und Ethnologin CRAMER (1991) aufgrund ihrer Studien der schamanistischen Traumkultur der Senoi zu dem wichtigen Befund kommt, daß innerhalb dieser Kulturen die Erfahrung und darauf aufbauende Weltsicht des 'Alles in Einem, Eines in Allem' eine zentrale Rolle spielt, wobei sie ebenfalls auf die Parallele

zwischen schamanistischen Denken und moderner Hologrammtheorie von PRIBRAM hinweist. Sie kommt zu dem Schluß:

'Und so schließt sich der Kreis: Uralte Überlieferung und moderne Wissenschaft ergänzen einander zu einem umfassenden Verständnis des Menschen und seiner Stellung in der Welt.'

(Dieser Vortrag wurde von Werner Zurfluh ( <http://www.oobe.ch/> ) 1999 ins html Format übertragen und 2006 von Christoph Gassmann ( <http://schrift-und-traum.ch> ) ins pdf Format.)