

Zwischen Schlaf- und Wachzuständen: Luzides Träumen

Dr., Mag. Brigitte Holzinger

Plenarvortrag am 20. April 2005 im Rahmen der
55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (www.Lptw.de)

Freud (1900/1960) hat den Traum bekanntlich als den Königsweg zum Unbewussten beschrieben. Er postuliert, die Bedeutung des Traumes müsse dechiffriert, gedeutet und mühsam etwa durch freie Assoziation entschlüsselt werden. Der Traum entspreche dem primärprozeßhaften Sein, kognitive Leistungen, wie orientieren, denken, planen und etwa erkennen, wären dem Traum nicht zuzuordnen, es wären sekundärhafte Elemente. Also, was nicht bei Freud beschrieben ist, darf auch nicht sein oder muss sofort als Abwehrmechanismus abgetan werden?

Unter luziden oder Klarträumen versteht man Traumzustände, in denen sich der Träumer bewusst ist, dass er träumt und entscheidend das Traumgeschehen gestalten kann. Greift man bewusst in den Traum ein, verändert sich allerdings meistens auch die Traumumgebung: Das Traumerleben wird plötzlich intensiver und leuchtender. Der Marquis D'Hervey de Saint-Denis (1982), ein französischer Chinaforscher und Filmpionier hat in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Paris als erster Europäer begonnen, seine luziden Erfahrungen systematisch zu sammeln.

Frederik Willem van Eeden (1913), ein niederländischer Psychiater, hat kurz nach der Jahrhundertwende den Begriff **luzides Träumen** geprägt. Er versuchte immer wieder vergeblich, Freud zu einer Stellungnahme zum luziden Träumen zu bewegen. Obwohl sich Stellen in der Traumdeutung (1900/1960, S.22, S.32, S.466) finden, geht Freud auf das Phänomen während des Traumes zu wissen, dass man träumt, nicht näher ein. Paul Tholey in Frankfurt und Stephen La Berge an der Stanford University in Palo Alto (Kalifornien) sind der Forschung in den vergangenen zwanzig Jahren mit Ihren (Traum)Gedanken vorausgeeilt. Sie nennen sich und die anderen (Klar)Traumforscher "Traumfahrer" oder "Oneironauten". Ihre bewussten Eingriffe in die Traumregie verwendeten sie erstmals als "Mitbringsel" gezielter Expeditionen ins sogenannte Unbewusste. Doch die abendländischen Forscher sind bei weitem nicht die ersten, die den Klarträumen Bedeutung beimessen und sie nutzen wollen. In einer Linie des tibetanischen Buddhismus, den Dzogchen, wird das Auftreten von "Klarheitsträumen" mit geistiger Klarheit und spiritueller Bedeutung verbunden. Diese werden von den Meistern dieser Disziplin, wie etwa Namkhai Norbu Rinpoche (1992) wie luzide Träume beschrieben. Tholey und Utecht (1987) definierten sieben unterschiedliche Sparten der Klarheit, die ein Traum erfüllen muss, damit wir von einem Klartraum oder luziden Traum sprechen können.

Seite -1-

1. Klarheit über den **Bewusstseinszustand**. D.h., man weiß, dass man träumt;
2. Klarheit über die eigene **Entscheidungsfreiheit**. D.h., man entscheidet über Flucht, Konfrontation oder Annäherung etwa bei einer Begegnung mit einer (Alp)Traumfigur;
3. Klarheit des **Bewusstseins**, im Gegensatz zum Verwirrtheits- oder Dämmerzustand;
4. Klarheit über das **Wachleben**. D. h., man weiß wer man ist und was man sich für diesen Traum vorgenommen hat;
5. Klarheit der **Wahrnehmung**. Man sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt;
6. Klarheit über den **Sinn des Traumes**;
7. Klarheit der **Erinnerung** an den Traum.

Für den Klartraumbegriff, wie er von Tholey eingeführt wurde, ist das Vorhandensein der Klarheit im Sinne von (1) bis (4) unerlässliche Bedingung; die Klarheit im Sinne von (5) und (7) ist dagegen nicht unbedingt erforderlich. Andere Autoren, wie Stephen LaBerge, verstehen unter "lucid dreams" schlicht Träume, in denen man weiß, dass man träumt und frei entscheidend und handelnd ins Traumgeschehen eingreifen kann.

So, wie sich langsam auch die Mähr auflöst, dass im Traum nur schwarz-weiß gesehen werden kann, so löst sich auch langsam das Postulat auf, dass der Traum ausschließlich primärprozeßhaft zu interpretieren ist. Im Traum werden durchaus auch Farben gesehen, wie wir nachweisen konnten (die Daten sind im Druck), wobei Frauen angeben am häufigsten die Farbe „blau“ im Traum zu bemerken und Männer die Farbe „grün“ am häufigsten träumen. So finden sich durchaus sekundärprozeßhafte Elemente während des Träumens, die, je nach Intensität im primärprozeßhaften Traumzustand eine Art Emanenzphänomen bedingen dürften, den Klartraum oder luziden Traum.

Überlegungen zum Klartraum als psychotherapeutische Technik

Klarträumen oder luzides Träumen sind erlernbar (siehe dazu Holzinger; 1997 und Holzinger, LaBerge, Tholey; 1998). Wenn es Menschen lernen oder trainieren können, stellt sich die Frage, was man damit anfangen kann. Da der Traum in fast allen psychodynamisch-psychotherapeutischen Schulen eine Bedeutung hat, liegt es nahe, das Klarträumen als psychotherapeutische Technik zu überlegen und dann ggf. anzubieten.

Wenn wir zunächst Konzepte einiger therapeutischer Schulen in Betracht ziehen, die eine gewisse Nähe zum Klarträumen vermuten lassen (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Katathymes Bilderleben, Hypnotherapie, systemische Therapie), so dürften sich kurz skizziert folgendes Bild ergeben:

Beim Erlernen des luziden Träumens spielt Konditionierung eine wesentliche Rolle. Während des Klarträumens liegt die Möglichkeit des Probehandelns auf der Hand. Diese Möglichkeiten und Ideen kommen aus der **Verhaltenstherapie** und dürften deshalb ohne Schwierigkeit in die theoretischen kognitiv-behavioralen Konzepte integrierbar sein.

Neben der Konditionierung ist die (Auto)-Suggestion als Methode, das luzide Träumen zu induzieren sehr wirksam. Den Konzepten der **Hypnose** und **Hypnotherapie** dürfte die Idee des Klartraumes als psychotherapeutische Technik nahe stehen, da in der Hypnose und Hypnotherapie der Klient in die Welt der Suggestionen und Bilder geführt wird.

Der **Psychoanalyse** ist vermutlich die Idee, den Traum willentlich zu beeinflussen, fremd. Dennoch ist der Traum ein wesentlicher Schlüssel in der Psychoanalyse und wird bisweilen gedeutet. Im Klartraum weiß der Träumer die dem Traum innewohnende Bedeutung während er noch träumt, quasi an "Ort und Stelle" und kann so selber deuten und erkennen.

Ein großes Näheverhältnis besteht zwischen dem Klarträumen und dem **Katathymen Bilderleben** - entworfen von Hans Carl Leuner (1962). Der deutlichste Unterschied ist, dass die Welt der Bilder beim KB aus dem Wachzustand eingeleitet wird und manchmal unklar ist, ob der Klient noch wach ist oder eingeschlafen ist und der luzide Traum im Schlaf beginnt und auch während des Schlafes stattfindet, eben geträumt wird. Der Träumer ist direkt im Traumgeschehen, in der Welt der Traumbilder. Die Physiologie aller Schlafprofile ist deutlich vom Wachzustand unterscheidbar. Schließlich „fühlt sich“ ein Traum eben auch für den Träumer meistens deutlich erkennbar eben wie ein Traum an. Dieses Erleben wird auch beim Katathymen Bilderleben oft beschrieben, obwohl es im Wachen stattfindet. Eine differenzierte Unterscheidung physiologisch und phänomenologisch, also welche typischen Merkmale die Traumwelt charakterisieren, wäre sicherlich ein unschätzbbarer Schlüssel, um die Schwelle zwischen Wach und Schlaf zu erfassen.

Dennoch stoßen sich Psychotherapeuten verschiedener Schulen am Gedanken das **Unbewusste bewusst** zu erleben, insbesondere die Nachfolger C.G. Jungs, die dem Klarträumen ansonsten großes Interesse entgegenbringen, zeigen sich besorgt über dieses "Eingreifen", diese Möglichkeit dem "Schatten" willentlich begegnen zu können. Dies wird immer wieder mit "vermeidender Kontrolle über den Traum" vermischt. Zweifel und Fragen können auftauchen, wie...

- "Wird der Fluss des Unbewussten gestört, wenn wir in unsere Träume eingreifen?"
- "Darf man im Traum Kontrolle ausüben?"
- "Beraubt man den Traum seines Wesens?"
- "Bedeutet das luzide Träumen nicht gleichzeitig ein beinahe gewaltsames Durchbrechen von Abwehr und ist in diesem Sinne gefährlich?"

Spätestens seit der Diskussion über "gelernte Hilflosigkeit" ist bekannt, dass Kontrollverlust krankheitserregend wirken kann. Nicht gemeint ist hier: Kontrolle als Vermeidung, sondern die Gewissheit, dass man selbst für die Gestaltung der Wach-, und der Traumwirklichkeit zuständig ist, und dass man weder höheren noch tieferen unbewussten Mächten ausgeliefert ist, sondern selbst entscheidend handeln kann.

Der Gedanke, dass der Gewinn von Kontrolle in diesem Sinne Stress reduziert und somit gesundheitsfördernd wirkt, liegt nahe. Diese Kontrolle kann zur Abwehr werden, dennoch ist das Klarträumen kein Abwehrmechanismus an sich. Die Art des Umgangs und der Anwendung bestimmen die Wirkung. So ist das

Seite -3-

Klarträumen unter bestimmten Voraussetzungen - im "vortherapeutischen" Bereich für Persönlichkeitsentwicklung oder Psychohygiene ein wertvolles „Werkzeug“. Der Träumer kann Unangenehmes auch im Klartraum vermeiden: Er kann Dinge einfach nicht wahrnehmen, sich selber Schaden zufügen, oder flüchten: der Umgang mit dem luziden Träumen entspricht vermutlich der Persönlichkeitsstruktur. Demnach sind Überlegungen anzustellen, für welche Klientengruppen das luzide Träumen angezeigt bzw. kontraindiziert sein mag (siehe dazu auch Holzinger; 1996).

Das Spektrum ist breit: Luzides Träumen kann auf der einen Seite zur Erforschung eigener Tiefen und Höhen dienen. In diesem Sinne kann es prophylaktisch angewandt werden. Auf der anderen Seite könnten Menschen mit einer starken Neigung zum Realitätsverlust noch verwirrter werden. Stephen La Berge (1985) vertritt dazu die Ansicht, dass das luzide Träumen den jeweiligen Zustand sogar klarer erlebbar macht (Holzinger, LaBerge, Tholey; 2000). Jedenfalls gibt es Berichte und Studien darüber, dass Menschen Alpträume durch das Klarträumen bewältigen können, spontan und trainiert (Zadra, 1997), wobei man heute annimmt, dass die Reduzierung des subjektiven Leidensdruckes dabei eine größere Rolle spielt, als die Verminderung der Alpträumerfrequenz (Blagrove, 2001). Die Anwendung von luziden Träumen in der Psychotherapie ist jedenfalls als eine sich lohnende und spannende Herausforderung (Holzinger; 1997a).

So hat Frau Mag. Doll Seelische Gesundheit von Menschen, die luzide träumen untersucht. Die Definition von luzidem Träumen in dieser Studie war einfach, dass sich der Träumende bewusst ist, dass er träumt, während er träumt. In dieser Untersuchung wurde die Auftrittshäufigkeit luzider Traumerlebnisse Persönlichkeitsfaktoren (TPF, Becker 1989) gegenübergestellt. Die Hauptergebnisse der Datenanalyse (für Details siehe Doll, Gittler & Holzinger, 2001) von insgesamt 89 Versuchspersonen legten nahe, dass sich häufig luzide Träumer (n=27; mehr als einmal im Monat) von selten (n=33; weniger als einmal im Monat) von nie luziden Träumern (n=29) durch höhere Werte in den Skalen seelische Gesundheit, Beschwerdenfreiheit, Expansivität, Autonomie und Selbstwertgefühl differenzierten. Der beobachtete Zusammenhang zwischen luzider Traumluzidität und seelischer Gesundheit lässt vermuten, dass Traumluzidität eine wirkungsvolle therapeutische Anwendungsmöglichkeit bieten kann. Allerdings stammten diese Ergebnisse aus einer Stichprobe von gesunden Probanden, so dass auf Auswirkungen auf Personen mit einer seelischen Erkrankung nicht eingegangen werden konnte. Es ist jedoch vorstellbar, dass durch luzides Träumen der Umgang mit innerseelischen Konflikten positiv beeinflusst wird und sich mit geeigneter therapeutischer Begleitung auch für das Wachleben günstig auswirkt. Die Theorie von Tholey (1981), wonach luzides Träumen vor allem zur Aufrechterhaltung seelischer Gesundheit diene, konnte also empirisch bestätigt werden. Allerdings wurde die Untersuchung nicht an einer für die Gesamtbevölkerung repräsentativen Stichprobe durchgeführt und der Großteil der Stichprobe bestand aus Menschen, die spontan luzid träumen. Es bleibt offen, welche Auswirkungen ein Training der Traumluzidität im Rahmen einer Therapie auf die Persönlichkeit bzw. das Wohlbefinden zeigen würde und es ist abzuwarten, wie zukünftige Untersuchungen diese Frage zu klären vermögen.

Um auf unseren anfänglichen Versuch einer Einbettung in und Überlegungen des Bezuges von verschiedenen psychodynamisch-psychotherapeutischen Richtungen, die heute aktuell sind, zurückzukommen, und um den Vorgang des luziden oder Klarträumens besser verstehen zu können, möchte ich im Folgenden unser Phänomen im Lichte einer bestimmten Theorie ausführlicher diskutieren: der Gestalttheorie oder vereinfacht und bekannter als Gestaltpsychologie.

Wie wir wissen handelt es sich dabei um eine Wahrnehmungspsychologie, die erkenntnistheoretische Modelle aufgrund ihrer Beobachtungen und Forschungen entwickelt hat und deren Vertreter von Systemen, Pattern und Consciousness, sie allerdings Feld, Gestalt und Intuition oder Kreativität genannt haben, zu Anfang des 20. Jahrhunderts gesprochen haben, lange vor jeder systemischen Therapie, lange bevor der Begriff Patternrecognition bekannt geworden ist und die, wie ich meine, in der heute so modernen Bewusstseinsforschung einiges beizutragen hätte, würde man sie genauer kennen. Leider ist sie, um es kurz zu sagen, durch den zweiten Weltkrieg arg beeinträchtigt, ja beinahe ausgelöscht worden ist. Darüber vertieft informieren kann man sich etwa in dem Journal „Gestalttheory“.

Auf direktem und auf verschlungenen Wegen sind daraus nicht nur die Gestalttheoretisch orientierte Psychotherapie, sondern auch die Gestalttherapie und aus ihr wiederum die Integrative Gestalttherapie und die Integrative Therapie entstanden. Aus diesem Grund haben meiner Ansicht nach all diese Richtungen einen gemeinsamen theoretischen Kern - und den gibt es auch bei der Gestalttherapie. Deshalb erlaube ich mir im Folgenden Vertreter dieser Richtungen zu zitieren, wenn sie sich auf das Thema Traum oder gar das Thema Klartraum beziehen, denn dieser erwähnte theoretische Kern hat nach meiner Auffassung nach in seiner Differenziertheit die größte strukturelle Verwandtschaft mit dem Phänomen des luziden Träumens.

James Simkin, der gemeinsam mit Fritz Perls das Gestaltzentrum "Esalen" in Big Sur aufgebaut und geleitet hat und damit zu den Gestalttherapietheoretikern zu zählen ist, meint also in seinen "Minilectures" (1976, S.17), wenn er über das Phänomen Traum spricht:

"The theoretical model of the psychodynamic schools of personality chiefly the Freudian school envisions the personality like an onion consisting of layers. Each time a layer is peeled away; there is still another layer until you finally come to the core. I envision the personality more like a rubber ball which has only a thick outer layer and is empty inside. The ball floats or swims in an environment so that at any given moment only a portion is exposed while the rest is submerged in the water. Thus rather than inventing an unconscious or preconscious to account for behavior that we are unaware of, I suggest that unaware behavior is the result of the organism not being in touch with its external environment due to its being mostly submerged in its own background (internal environment), or fantasies." (Üs. d. Verf.: Das theoretische Modell der psychodynamischen Persönlichkeitsschulen, allen voran das der Freudschen Schule, stellt sich Persönlichkeit wie eine Zwiebel aus mehreren Schichten vor. Jedes Mal, wenn eine Schicht abgeschält ist,

Seite -5-

taucht eine neue auf, bis man endlich zum Innersten vorgedrungen ist. Ich stelle mir Persönlichkeit mehr wie einen Gummiball vor, der nur eine dicke äußere Haut hat und innen leer ist. Der Ball schwimmt oder treibt in einer Umgebung, so dass zu jedem beliebigen Zeitpunkt nur ein Teil sichtbar ist, während der Rest untertaucht. Statt Un- oder Vorbewusstes zu erfinden, um sich Verhalten zu erklären, dessen wir uns nicht gewahr sind, schlage ich vor, dass unbewusstes Verhalten das Resultat eines Organismus ist, der mit seiner Umgebung nicht in Verbindung steht. Dies ist darauf zurückzuführen, dass der Organismus hauptsächlich in seinem eigenen Hintergrund (interner Umgebung) oder seiner Phantasiewelt untergegangen ist.)

Dieser "Zwiebelvergleich" ist einfach und anschaulich. Dennoch kann man darüber streiten, ob der Gummiball wirklich leer ist, oder ob vielmehr auch Faktoren wie Fokus und Gewicht die Drehungen des Balls bestimmen.

Spricht man von der Anwendbarkeit von luziden Träumen in der Psychotherapie oder Prävention, drängt sich, wenn man sich in der Gestaltwelt aufhält, vor allem ein Begriff auf: die **Selbstintegration**. Dazu James Simkin in seinen "Minilectures" (1976, S.89):

"According to the Gestalt therapy framework, everything in your dream is some aspect of yourself, and in effect when you are dreaming, you are writing your own script. ... Most therapies see the dream as a disguised message. In Gestalt therapy, the message is an existential existence. ... " (Üs. d. Verf.: Nach dem Denken der Gestalttherapie ist alles im Traum ein Aspekt der Persönlichkeit des Träumers, und so schreibt man, wenn man träumt, sein eigenes Lebensskript. ... Die meisten Therapieformen interpretieren den Traum als eine verschlüsselte Nachricht. In der Gestalttherapie ist die Nachricht existentiell gegenwärtig. ...)

Demnach stellt der Traum also eine Möglichkeit dar, **abgespaltene Anteile** sichtbar zu machen. Er eröffnet damit das Potential, diese in die Persönlichkeit zu integrieren.

Was bedeutet das für den Klartraum? Indem wir wissen, dass wir träumen und entscheidend ins Geschehen eingreifen können – können wir, gleichsam an Ort und Stelle „Abgespaltenes“ integrieren.

Es gibt bereits einige Psychotherapeuten, die das Klarträumen in der Psychotherapie anwenden: Andrew Brylowsky (1990) als Psychiater in Texas, Norbert Sattler als gestalttheoretisch orientierter Psychotherapeut in Deutschland und ich selber in Wien.

Vorsicht und schrittweises Vorgehen scheinen bei der Anwendung dieser Methode, besonders angebracht. Beim Lesen der Minilectures drängt sich eine weitere Sichtweise von Wach- und Traumwelt auf. Wie beim Vexierbild wechseln abhängig von Konzentration und Blickwinkel **Figur und Hintergrund**: das Wachleben als Figur und das Traumleben als Hintergrund. Das würde nach Simkin dem Skriptmodell entsprechen; der Traum als Figur und das Wachleben als Hintergrund - wie bei der "Traumarbeit" in einer Therapiesituation. Petzold (1977, S.149) beschreibt seine Gedanken dazu: "Der Traum ist ein Waise des In-

Seite -6-

der- und Zur-Welt-Seins des Menschen. Die Welt ist sein Hintergrund, den er "bewohnt", aus dem er hervorgeht und auf den er gerichtet ist."

Zusammenfassend, bzw. ergänzend seien noch einige Gesetze der Gestalttheorie (Metzger, 1975) und Aspekte der Gestalttherapie und Integrativen Therapie genannt, in denen das Konzept des Klarträumens gut integrierbar scheint:

- Im Klartraum wird je nach „**Gefordertheit der Lage**“ und nicht nach einem konstruierten Prinzip interveniert;
- Das Modell **Vordergrund/Hintergrund** lässt sich im Wachleben genauso wie im Traumleben wieder finden;
- **Die Tendenz zur guten Gestalt** ist als Gesetzmäßigkeit akzeptiert (luzides Träumen als Möglichkeit einen Traum eigenständig "abzurunden");
- **Eigenverantwortlichkeit** ist Thema: der Träumer gestaltet seine Träume und handelt selbst in seinen kühnsten Träumen eigenverantwortlich;
- Das Vertrauen des Gestaltansatzes in den **Selbstheilungsprozess** ermöglicht den Traum als Medium der Eigentherapie sinnvoll und ohne komplizierte Deutungen für die Einleitung der Selbstheilung anzuwenden;
- Nach Perls steht das **Phänomen** (des Traumes) und nicht die Interpretation im Vordergrund: in der Unmittelbarkeit des (Traum-)Erlebens wirkt der Träumer sowohl als Betroffener wie auch als Handelnder. Eine darüber geschobene Ebene wie etwa die Interpretation durch den Therapeuten wird überflüssig;
- Die Gestalttheorie sowie die Gestalttherapie und Integrative Therapie können im Gegensatz zur Psychoanalyse, durch ihr **ganzheitliches Konzept** den Gedanken zulassen, dass das Unbewusste per se (im Traum) mit dem Überbewussten bzw. den Ichinstanzen gleichzeitig auftreten kann; sogar **Topdog und Underdog** schließen einander in ihrer Präsenz und gegenseitigen Beeinflussung bzw. Abhängigkeit nicht notwendigerweise aus. Ganz im Gegenteil: es kann zur **Integration** kommen; Petzold (1977, S.151) beschreibt seine Auffassung des psychotherapeutischen Umgangs mit Träumen: "Der Traum in seiner integrativen Funktion hat die Aufgabe 1. der Verarbeitung von Konflikten, 2. der Assimilation von abgespaltenen Elementen, 3. der Klärung von Konfluenzen, 4. der Artikulation von unerledigten Situationen, mit dem Ziel, dass Möglichkeiten gefunden werden, diese offenen Situationen zu schließen. 5. Schließlich hat der Integrationsprozess im Traum einen evolutiv-kreativen Aspekt: er trägt zur Entfaltung der Persönlichkeit und ihrer Potentiale bei."

Was scheint schließlich integrativer, als im Stadium (angeblich) tiefer Unbewusstheit, sich plötzlich all seiner Bewusstseins- und Handlungsmöglichkeiten bewusst zu werden und damit die Freiheit schafft, kreative Lösungen zu finden? Überträgt man das psychotherapeutische Potential von luziden Träumen auf die "vier Ebenen der therapeutischen Tiefung" der

Seite -7-

Integrativen Therapie (Petzold, 1977, S.155), ergibt sich, dass die Ebene der Reflexion, die der Vorstellungen und Affekte, die der Involvierung im Traum und im Klartraum erlebbar und vollziehbar sind, die Ebene der autonomen Körperreaktion müsste unter der Prämisse, dass die Verbindung zur Körpermotorik, bzw. der Sensu-motorische Regelkreis, wie Tholey und Utecht (1987) ihn nannten, unterbrochen, bzw. eingeschränkt ist und somit nur zum Teil durchlebt und verändert werden kann.

Paul Tholey, der im deutschen Sprachraum wohl bekannteste Oneironaut war Gestalttheoretiker und wurde durch seine Überlegungen über die (Wahrnehmung der) Wirklichkeit zum Klarträumer (Holzinger, LaBerge, Tholey; 2000). Die Wirklichkeit, wie sie von der Gestalttheorie aufgefasst wird, bildet sich in unseren Köpfen ab. Sie wird tagsüber von äußeren Einflüssen genährt. Nächtens spiegelt sie sich von der Weiterleitung äußerer Reize weitgehend ungestört als unsere ureigenste Kreation in unseren Träumen wider.

Betrachtet man das Träumen als eine Art mentalen Verdauungsvorgang, macht Durchkauen, Lösen und Nährstoffe-Integrieren Sinn. Gegebenenfalls kann das Ferment "Bewusstsein" beigegeben werden, womit wir zur Selbstbestimmung gelangen und Gestalter unserer Träume werden und damit auch Gestalter unseres Lebens werden können.

Literatur

- Becker P. (1989): Der Trier Persönlichkeitsfragebogen (TPF). Hogrefe, Göttingen
- Blagrove M.T., Farmer L.H. & Williams M.E. (2001): Differential associations of psychopathology with nightmare frequency and nightmare suffering. In: Sleep, 24:A181-A182.
- Brylowski A. (1990): Nightmares in Crisis: Clinical Applications of Lucid Dreaming Techniques. Psychiatric Journal of the University of Ottawa, Jun, 15(2):79-84.
- Buysse D., Reynolds Ch.F., Monk T.H., Berman S.R. & Kupfer D.J. (1989): The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Reserach. Psychiatric Research 28:193-213.
- D'Hervey de Saint-Denis J.M.L., Marquis (1982): Dreams and the means of directing them. London: Duckworth, herausgegeben von Schatzman M. und übersetzt von Fry N. (aus dem Französischen: "Les Reves et Les Moyens de Les Diriger. Paris: Amyat, 1867).
- Doll E., Gittler G. & Holzinger B. (2001): Dreaming, Lucid Dreaming and Personality. Consciousness and Cognition. (eingereicht).
- Van Eeden F.W. (1913): A study of dreams. Proceedings of the Society for Psychical Research 26:431-461.

- Freud S. (1960): Die Traumdeutung. Fischer, Frankfurt (1.Ausgabe 1900).
- Gackenbach J. & LaBerge S. (1988): Conscious Mind, Sleeping Brain. Plenum Press, New York
- Holzinger B. (1991): Interview with Stephen LaBerge and Paul Tholey on Lucid Dreaming. In: Lucidity Letter.
- Holzinger B. (1996): Der Luzide Traum. Betrachtungen über das Klarträumen als psychotherapeutische Technik und Prävention. In R. Hutterer-Krisch, V. Pfersmann & I.S. Farag (Eds.): Psychotherapie, Lebensqualität und Prophylaxe, 363-375. Springer, Wien-NewYork
- Holzinger B. (1997a): Der luzide Traum. WUV, Wien (2. Auflage).
- Holzinger B. (1997b): Die Verwendung von Schlaf- und Traumtagebüchern in der Schlafmedizin - Diagnostische Methoden. In: Kompendium Schlafmedizin. Hg.: DGSM, Schulz H. Augsburg: ECOMED.
- Holzinger B. (2000): Klarträume/n – Begriff, Experiment, Therapie. In: Kea – Zeitschrift für Kulturwissenschaften, Ausgabe „Träume/n“ 13:187-211. Kea-Edition, Marburg
- Holzinger B., LaBerge St. & Tholey P. (1998): Diskussion über Induktionsmethoden, theoretische Grundlagen und psychotherapeutische Anwendungen des Klarträumens. In: Gestalttheory, 20(2):143-173.
- Holzinger B., LaBerge St. & Tholey P. (2000): Ein Gespräch über Klarträume/n. In: Kea – Zeitschrift für Kulturwissenschaften, Ausgabe „Träume/n“, 13:211-235. Kea-Edition, Marburg
- Katschnig H. (1997): Quality of Life in Mental Disorders. Baffins Lane: John Wiley & Sons Ltd.
- Klösch G. et al. (in press): Dream recall in healthy subjects: Are there any differences between males and females?
- LaBerge St. (1985): Lucid Dreaming. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- LaBerge St. & Levitan L. (1995): Validity established of Dreamlight cues for eliciting lucid dreaming. Dreaming, 5:129-134.
- Leuner H.C. (1962): Die experimentelle Psychose. Springer, Heidelberg
- Metzger W. (1975): Gesetze des Sehens. Waldemar Kramer, Frankfurt
- Norbu N. (1992): Traum - Yoga. O. W. Barth, Bern

- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. (1979): Gestalttherapie. Klett-Cotta, Stuttgart
- Petzold H. (1977): Theorie und Praxis der Traumarbeit in der Integrativen Therapie. Integrative Therapie, 3/4:147-175.
- Simkin J. (1976): Gestalt Therapy. Minilectures. Millbrae: Celestial Arts.
- Tholey P. (1981): Empirische Untersuchungen über Klarträume. Gestalt Theory, 7(1):29-46.
- Tholey P. & Utecht K. (1987): Schöpferisch Träumen. Falken-Verlag, Niederhausen
- Zadra A. & Pihl R.O. (1997): Lucid Dreaming as a Treatment for Recurrent Nightmares. Psychotherapy and Psychosomatics, 66:50-55.

Dr., Mag.
Brigitte Holzinger
Inst. f. Bewusstseins- und Traumforschung
Canongasse 13/1
1180 Wien
Österreich

www.traum.ac.at