

Hypnotische und luzide Träume

Hildegard Klippstein

Zusammenfassung: Hypnotherapie scheint ein geeigneter Weg zu sein, luzid träumen zu lernen. Zunächst hat man im Therapeuten einen Begleiter, der einem hilft, im hypnotischen Traum das zu verändern, was notwendig ist, um besser leben zu können. Werden dann im Gefolge der zunehmenden Bewußtheit luzide Stadien im nächtlichen Traum erreicht, kann man allmählich lernen, ohne vorher das Bewußtsein zu verlieren, effektiv eigentherapeutische Arbeit im Traum zu leisten.

Bei intensiver Therapie und insbesondere bei Hypnotherapie läßt sich beobachten, daß sich bei einigen Klienten im nächtlichen Traumgeschehen eine Veränderung hin zu stärkerer Bewußtheit und Traumkontrolle vollzieht. Dies scheint vor allem bei jenen Personen aufzutreten, die auch ihre Erlebnisse in Trance weitgehend bewußt mitvollziehen und erinnern. Während es in unserer Kultur fast unbekannt ist, daß sich in der Struktur der Träume etwas ändern kann, streben z.B. die malaysischen Senoi ganz bewußt das Ziel an, keine Angstträume mehr zu haben, und sie instruieren schon ihre Kinder im Umgang mit Träumen in einer Weise, daß dies auch tatsächlich erreicht wird. Nach Garfield (1980) scheinen die Senoi bisher das einzige Volk zu sein, das die Alpträume aus den Träumen seiner Kinder eliminiert. Das Beispiel zeigt aber, daß Traumentwicklung möglich ist.

Nun gibt es offenbar zwei verschiedene Wege, Bewußtheit im Traum zu erlangen und, damit verbunden, eine stärkere Kontrolle und Lenkungsmöglichkeit des Traumgeschehens zu erreichen:

- Der Träumer strebt an, das volle Bewußtsein im nächtlichen Traum zu erreichen - **luzider Traum**.
- Der Träumer versucht, das Bewußtsein von Anfang an beizubehalten, während sich der Bewußtseinszustand verändert - **hypnotischer Traum**, Traum der **wachbewußt träumenden Yogis**.

Nach meiner Erfahrung befruchten beide Wege einander. Folgende Entwicklungsstufen zeichnen sich ab:

1. Hypnotischer Traum

Ein hypnotischer Traum unterscheidet sich vom Nachttraum nach einer humorvollen Definition von Bandler & Grinder (1984) lediglich dadurch, daß man dabei nicht schnarcht. Die Traumbilder selbst scheinen nach vielen Aussagen aber etwas blasser und weniger plastisch zu sein als im gewöhnlichen nächtlichen Traum.

Sie haben eher Tagtraumqualität. Hypnotische Träume können wie gewöhnliche Träume erinnert und vergessen werden. Nach einem gewissen Trancetraining ist es einigen Personen dann möglich, während der therapeutischen Arbeit in Trance eine Beobachterposition zu beziehen und bewußt zuzusehen, wie sich in ihrem hypnotischen Traum Konstellationen verändern, wie sich Gestalten wandeln, wie vom Therapeuten gewünschte Handlungen ausgeführt werden können.

Hierzu ein Beispiel:

Eine Seminarteilnehmerin arbeitet in Trance an einem phobischen Traumbild, in dem sie "Mühe hatte, von einem riesigen Fisch nicht gefressen zu werden". Sie erzählt die vorangegangenen Traumsequenzen, und es wird die Möglichkeit aufgezeigt, eine Veränderung in dem Endbild vorzunehmen oder bereits in dem Erlebnismuster, so daß es zu der phobischen Vorstellung gar nicht mehr zu kommen braucht. Sowohl das Muster als auch die Präsentation der phobischen Vorstellung werden genau identifiziert. Bei den Fragen nach den Einzelheiten ergibt sich die erste spontane Veränderung: Aus einem bestimmten Blickwinkel wirkt das vorher breite Fischmaul jetzt eher wie eine Hundeschnauze. Diese Reaktion wird vom Therapeuten ausgebaut (vertrauter, weich, kleiner, sympathisch; eine erste Veränderung ist das Anzeichen für einen Prozeß, der weitergeht) und benutzt, um ein Erleben auch im auditiven Kanal möglich zu machen: "Ein Hund bellt. Ich weiß nicht wie Fische sprechen." Hier vollzieht sich die entscheidende Verwandlung. Während die Seminarteilnehmerin nach dem Namen der "sprechenden Fische" sucht, wird nach ihren Aussagen der Fisch im Bild zu eine Delphin, den sie besonders gern mag und mit dem sie spielen und sich unterhalten kann.

2. Präluzider Traum

Durch die therapeutische Arbeit wird eher Bewußtheit bei Tage erreicht, und dies überträgt sich dann auf die Bewußtheit nächtlicher Träume. So kann im Traum ein Zustand eintreten, in dem bestimmte Ungereimtheiten einen vermuten lassen, daß man träumt, ohne daß man sich dessen ganz sicher ist. Das "falsche Aufwachen", aus dem man dann noch einmal erwacht, gehört zum Zustand des präluziden Traums. Ergibt die Realitätsprüfung, man sei wach, läuft der Traum normal weiter. Kommt man zu dem Schluß, daß man träumt, kann man luzid weiterträumen. Charakteristisch für diesen Zwischenbereich ist es, daß man beginnt, im Traum über die Bedeutung nachzudenken oder in anderer Weise an dem Traum zu arbeiten.

Hierzu das Beispiel einer 54-jährigen Klientin:

"Ich bin mit meiner Familie zusammen und sehe durch ein Fernrohr, daß sich mitten in der Nacht in der Stadt eine Riesenmenschenmenge versammelt hat. Wir haben kein Radio und keine Zeitung, so daß wir nicht wissen, was los ist. Wir gehen hin und, ohne darüber zu sprechen, ist klar, daß ein Atomkrieg oder eine ähnliche Katastrophe bevorsteht. Ich spüre die Endzeitstimmung, die von der Menge ausgeht. Die meisten verhalten sich ruhig und scheinen irgendwo zuzuhören. Polizei ist überall. Einige versuchen offenbar, mit Fahrzeugen das Land zu verlassen. Jemand erzählt, wann sein Zug fährt. In Cafes tanzen einige Leute. Ich gehe da hindurch mit meinem Sohn und versuche, ihm ohne Worte zu vermitteln, daß er keine Angst zu haben braucht. Hier frage ich mich, ob ich träume, und wenn es so ist, was in diesem Traum fehlt. Als nächstes ist mir ein intensives Angstgefühl in Erinnerung. Dabei merke ich deutlicher, daß ich träume. Ich bitte eine bestimmte Person zu kommen und mir zu helfen. Sie kommt undeutlich. Die Angst wird weniger. Ich frage: 'Ist die Angst auch meine Kraft zu lieben?' Ich bekomme ein 'Ja' zur Antwort."

3. Luzider Traum

Die amerikanische Psychotherapeutin Patricia Garfield hat sich sehr eingehend mit der Erforschung luzider Träume befaßt. Sie sagt dazu: "Eine endgültige Definition des luziden Traumstadiums steht noch aus. Man hat es als 'wahres Träumen' bezeichnet (George Du Maurier), Carlos Castaneda sagt: Don Juan nenne es 'Träumen', Oliver Fox nennt es 'Traum der Erkenntnis', Sri Aurobindo 'Traum der Erfahrung' (was impliziert, daß es eine Erfahrung auf einer anderen Ebene der Existenz ist). Ich selbst bin für den Ausdruck **bewußtes Träumen**". (Garfield, 1981, S. 129). In einem luziden Traum ist alles viel wirklichkeitsgetreuer als in einem normalen Traum. Dieses Stadium wird nach Garfield am leichtesten gegen Morgen erreicht, wenn eine erholsame Schlafphase vorangegangen ist. In dem Moment, wo das Bewußtsein im Traum erreicht wird, beginnt eine Gratwanderung zwischen Erwachen und normalem Traum. Man hat in diesem Zustand die Freiheit, alles zu tun, was man möchte.

Luzide Träume treten offenbar erst auf, wenn eine gewisse Integration der Person erreicht ist. So betont Ann Faraday, daß es eine Voraussetzung für luzide Träume ist, daß man seine Kräfte im Wachleben beisammen hat: "Meine eigenen Traumerlebnisse haben sich von ungefähr ein Prozent auf zehn meiner gesamten aufgezeichneten Träume erhöht, seit ich im Wachleben an der Beilegung von Topdog/Underdog-Konflikten arbeite." (Faraday, 1980, S. 274). Im Tageserleben gehen luziden Träumen meist intensive Gefühle voraus.

Anzeichen dafür, daß das luzide Traumstadium bevorsteht, sind: Traumerlebnisse des Schwimmens oder Fliegens, Empfindungen von Kühle, schwindlige Schwerelosigkeit, Starre, ein "buchstäblicher" Wechsel im Bewußtseinszustand, wenn man z.B. träumt, einzuschlafen oder in Trance zu gehen.

Im folgenden das Beispiel eines 21-jährigen Klienten:

"Ich fahre mit meinem VW eine steile Straße bergauf. Mein Vorankommen wird durch einige rücksichtslose Verkehrsteilnehmer behindert, z.B. durch einen LKW, der mich rechts überholt, als ich mich gerade beim Überholen eines langsamen Fahrzeuges befinde. Auf einmal ist die Frontscheibe genau so klein wie die Heckscheibe. Nachdem ich mich zur Vergewisserung kurz umgedreht habe, hat die Frontscheibe schon wieder eine andere Form. Logischerweise befinde ich mich also in einem Traum. Ich bin sehr dankbar für diese Erkenntnis und freue mich über den Zustand. Leider hält dieser nicht lange an, da ich zuviel denke, anstatt auf eine Umgebung zu achten."

4. Erhebender luzider Traum

Faraday unterscheidet vom gewöhnlichen luziden Traum den erhebenden luziden Traum, bei dem sich gewissermaßen ein neuer Raum auftut. Er ist so erregend und beglückend, daß sich zugleich auch die sinnliche Qualität des Traumes grundlegend verändert. Die Farben sind von nie gekannter Intensität und Tiefe, Musik ist himmlisch, das Freiheitsgefühl grenzenlos. Faraday glaubt, "daß ein erhebender luzider Traum den Sieg in einer Schlacht gegen Topdog anzeigt, wahrscheinlich der letzten Schlacht in einem bestimmten Konfliktbereich, während die früheren Stadien von Präluzidität und gewöhnlicher Luzidität Schritte auf dem Weg zur Befreiung anzeigen." (Faraday, S. 276).

Nach Garfield ist bewußtes Träumen orgastisch. Sie spricht von einer "Miniaturerleuchtung". "Das Gefühl des Fliegens, sexuelle Höhepunkte, überaus klare, Glück vermittelnde Bewußtheit und ein Gefühl des Eins-Seins ergeben sich im länger anhaltenden Zustand des luziden Traums ganz natürlich" (Garfield, 1981, S. 48). Sehr wahrscheinlich hat der luzide Flugtraum mit Erlebnissen außerhalb des Körpers zu tun.

Ein 30-jähriger Klient berichtet:

"Meine Kinder sitzen vor mir auf einer Bank und unterhalten sich. Neben ihnen sitzt meine längst verstorbene Großmutter mit einem lächelnden Gesicht. Mich ergreift Panik, denn ich merke, daß nur ich sie sehen kann. Ich befürchte, daß etwas mit mir nicht in Ordnung ist und überlege mir, daß ich Hilfe brauche. In diesem Augenblick kommt die Hilfe, indem mir bewußt wird, daß ich träume und daß es im Traum ganz natürlich ist, Verstorbene zu sehen. Alle Angst fällt von mir ab. Ich beruhige mich. Die Szene wechselt, während ich weiter bewußt bleibe. Ich gehe vorsichtig Schritt für Schritt auf einer zauberhaften Wiese, die so wirklich und intensiv grün ist, wie ich sie noch nie erlebt habe. Diese Leuchtkraft der Blumen! Und meine Bewegungen schwebend und in jeder Nuance bewußt und voller Genuß. Ich weiß, daß ich auf dieser Wiese sicher bin und fühle mich unendlich wohl. Dann rutsche ich in einen normalen Traum zurück."

5. Plastischer hypnotischer Traum

Könnten die bisher genannten Traumzustände erfahren werden, scheint der Weg offen zu sein für die, nach Garfield am schwierigsten herbeizuführende, **Yoga-Traumkontrolle**. Beim abendlichen Einschlafen kann in Trance die notwendige Balance zwischen Geschehenlassen und bewußtem Dabeibleiben erreicht werden, die dazu führt, daß man beim Eintritt in einen Traum das Bewußtsein behält. Die Bilder sind dann von ausgesprochener Plastizität und gleichzeitig besteht eine mehr oder weniger starke Beeinflussungsmöglichkeit, so daß dieser Zustand, in dem man weiß, daß man träumt, als eine Art innerer Werkstatt eigentherapeutisch nutzbar ist.

Das Beispiel einer 40-jährigen Klientin:

"Ich kann nicht einschlafen und konzentriere ich deshalb auf die Schwärze vor meinen Augen. Ich verfolge, wie Konturen und Muster entstehen, die schließlich in Gestalten übergehen. Da befinde ich mich in einer Gruppe, der ich Autogenes Training beibringen will. Die Leute unterhalten sich und sind noch nicht bereit anzufangen. Ich analysiere das Traumbild und erkenne die Leute als meine lärmenden Gedanken. Da ich weiß, daß ich träume, versuche ich, sie im Bild dazu zu bringen, daß sie sich hinlegen. Ich ärgere mich darüber, daß mir das diesmal nicht gelingt. Da erinnere ich mich an folgendes Prinzip: 'Wenn es in der einen Richtung nicht weitergeht, versuche das Gegenteil.' Also entschieße ich mich, zu den Teilnehmern zu sagen, wir sollten alle mal ganz furchtbaren Krach machen. Ich beginne damit, laut 'om' zu singen. Zu meinem Erstaunen und zu meiner Genugtuung höre ich mich nur allein, die anderen sind still geworden. Ich schlafe ein und habe weitere Träume".

Literatur

- Bandler, R., & Grinder, J. (1984). Therapie in Trance. Stuttgart: Klett-Cotta.
Faraday, A. (1980). Deine Träume - Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Frankfurt/M: Fischer.
Garfield, P. (1980). Kreativ träumen. Interlaken: Ansata.
Garfield, P. (1981). Der Weg des Traum-Mandala. Interlaken: Ansata.
Monroe, R.A. (1983). Der Mann mit den zwei Leben. Interlaken: Ansata.

Keywords: hypnotic dreaming, lucid dreaming

Summary: Hypnotherapy seems to be a suitable way to learn lucid dreaming. During the first periods of this proceeding the therapist functions as a companion facilitating necessary changes by means of hypnotic dreaming. Accompanying the increasing awareness, lucid stages in the nightly dreams are developing. As this is happening one can learn to perform selftherapy in dreams and, at the same time, stay in contact with the capabilities of conscious thinking.

Anschrift der Autorin:
Hildegard Klippstein, Dr.phil.
Zum Wasserblöcken
2301 Ottendorf bei Kiel

Berichtigung

Im letzten Heft von *Hypnose und Kognition*, 3(1), April 1986 ist uns leider ein Fehler unterlaufen. Im Artikel von Hoppe & Winderl "Hypnotische Schmerzlinde- rung" muß der letzte Satz des zweiten Absatzes auf S. 14 folgendermaßen lauten:

"Ein kognitiver Ansatz, der die hypnotische Beeinflussung chronischer Schmerzen zu erklären versucht, wird in Hoppe (1986) und Winderl (1986) dargestellt."

Interview mit Paul Carter, Ph.D.

W. Gerl (WG): Paul, you are - as I overlook the development of the Ericksonian approach in our country, and in particular that of the M.E.G. - for us the most important person who came from the United States to seed and spread Milton's ideas and techniques. About ten years ago we met the first time, and - after having organized workshops for John Grinder and Judy Delozier, which were exciting experiences - I wanted you to cooperate with us (that time the Institut für Integrierte Therapie) on a regular basis. I was impressed by the personal style you (an your partner Stephen Gilligan) did the teaching and realized this learning to be fruitful for me.

The comprehensive training program we developed was the precursor of the later M.E.G. program, which then integrated a selection of others of Erickson's disciples (Sidney Rosen, Jeff Zeig, for example). The attendees of your courses in the late seventees represent the main portion of the "first generation" of Ericksonians in Germany and other, neighbouring countries.

Now, sometimes, when reflecting my personal opinions about our existence, our work, and about hypnotherapy in particular, I wonder: How is Paul experiencing the development of hypnotherapy in the last ten years; what changes occurred in his own opinions from the time we met. What are the steps in your personal development you think are important to be shared with us?

P. Carter (PC): Well, now the most important thing is changing the focus ... my old focus in my hypnotherapeutic relationship was really on my relationship with the client. That was the most important on our relationship. And now I'm making it much bigger than that, - so that now it focusses more on the clients' relationship with themselves - and my relationship with myself - and the clients' relationship with every person around them, close, and me as one in the other people - and the clients' relationship and my relationship to what is outside of our close circle: the earth, the sky, the elements, the animals, the plants, the other people of the community and other nations - coexisting. And, it's been a tremendous relief to do that, to make it larger - you know, to include much more than just my relationship with the client. That's, I think, may be the biggest change for me that I'm aware of, now.

WG: You say "relationship", on all levels one can think. This makes me a bit curious about how would this change in focus influence the encounter and the process of your actual being with the person?

PC: Hmmh...I don't think it changes it in any particular way (laughter). It changes my feeling - and so it changes the context of the work (...) I move -