

Quelle: Krista Federspiel, Ingeborg Lackinger Karger: "Kursbuch Seele"; Verlag Kiepenheuer & Witsch,

Geschichte und Konzept

Der Psychologieprofessor Paul Tholey (*1937) aus Frankfurt hat sich seit seiner Studentenzeit mit -> schamanistischen Praktiken beschäftigt. Er verband mit deren Phantasieereisen Erkenntnisse über Traumdeutung (-> Psychoanalyse) und nannte das Verfahren, das er daraus entwickelte, Aktives Klarträumen.

Es gibt jedoch kein klar umrissenes Therapiekonzept. Tholey fordert, daß Menschen sich nicht dauernd unter Druck setzen; er meint, sie sollten lernen, zwangloser mit sich und anderen umzugehen. Mit einer solchen Lebenseinstellung könne jeder Mensch für sich allein den richtigen Weg durch sein Leben finden. Aktives Klarträumen soll dazu verhelfen.

Im Alltag lebt jeder Mensch unter einem gewissen Maß an Streß. Dadurch können einerseits Probleme entstehen, andererseits macht es der Streß noch schwerer, auftauchende Probleme zu meistern. Schlaf und Traum gelten als Bewußtseinszustände, in denen Menschen unbelastet und ohne Druck sind. Daraus schloß Tholey, daß es besonders günstig sein müsse, Schwierigkeiten und Störungen im Schlaf anzugehen und in Träumen zu verarbeiten. Der Weg zur Erkenntnis und Entschlüsselung von Problemen soll dann frei zugänglich, die seelische Störung überwunden sein.

Träumen hat für Tholey nichts mit Phantasieerleben oder »erträumter« Wunscherfüllung zu tun. Alle Traumerscheinungen gelten im Aktiven Klarträumen als absolut real und wirklich. Klarträumen wird als Zustand beschrieben, in dem die TräumerInnen zwar körperlich fest schlafen, in dem sie aber seelisch hellwach und aktiv sind. Deshalb soll es eben auch möglich sein, Probleme aktiv durch Klartraum-Phantasieübungen anzugehen und einer Lösung näherzubringen.

Die Ausbildung zur KlartraumtherapeutIn wird gelegentlich in Kursen angeboten, Standards gibt es keine. Das Verfahren wird von vielen unqualifizierten Laien angewendet

Therapieablauf

Um das Klarträumen zu erlernen, reicht es, so Tholey, daß man seine Bücher studiert. In der Gruppe fällt das Lernen des Klarträumens aber oftmals leichter, weil die TeilnehmerInnen ihre Erfahrungen untereinander austauschen und mit den GruppenleiterInnen besprechen können. Die Traumübungen macht jedes Mitglied der Übungsgruppe abends für sich; über die Erlebnisse spricht man sich in der gemeinsamen Stunde aus. Die Gestalten, die im Traum auftauchen, die Situationen, in denen die TräumerInnen sich finden, und die Themen, um die es im Traum geht, werden miteinander besprochen und gedeutet. Nach einiger Zeit der Übung kann man den Träumen selbst eine bestimmte Bedeutung zumessen.

Um den Inhalt der nächtlichen Träume zu beeinflussen, beschäftigen sich die TräumerInnen vor dem Einschlafen ganz intensiv mit einem Problem, das sie lösen möchten. Sie denken darüber nach und überlegen, warum es überhaupt für ihr Problem wichtig ist. Mit ruhigem Atmen bringt man sich in den Schlaf. Im Traum bahnt sich dann angeblich die Lösung der Schwierigkeiten an.

Da der Traum als aktiver Teil des Seelenlebens begriffen wird, soll es möglich sein, den Verlauf eines Traums zu beeinflussen. TräumerInnen nehmen sich dazu vor dem Einschlafen fest vor, nicht zu fliehen oder auszuweichen, sich allem, dem sie im Traum begegnen, zu stellen. Wie in dem Märchen »Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen« können die TräumerInnen auf diese Weise allerlei Widrigkeiten und bedrohlichen Traumgestalten begegnen. Wie ein Orakel lassen sich diese Gestalten dann befragen: »Was willst du von mir? Wer bist du? Was willst du mir sagen? Was soll ich tun?«

Wenn schwierige Lebensprobleme bewältigt werden müssen, hilft es den Träumenden, mehrere Nächte hintereinander bewußt zu diesem Thema zu träumen. So läßt es sich angeblich ausführlich und erschöpfend bearbeiten.

Anwendungsbereiche

Tholey empfiehlt Aktives Klarträumen als Hilfestellung für alle Menschen, die an Leib und Seele gesunden wollen und sich ausgeglichener und toleranter fühlen möchten. Außerdem soll es die Kreativität anregen und Denken, Gestalten und Handeln schöpferischer machen. Die Methode soll universal hilfreich sein.

Kritik

Meditative, entspannende und selbstversenkende Techniken sind vor allem für Menschen mit Wahnscheinungen und schweren Depressionen gefährlich, da sie zu Krisen und Suizidgefährdung führen können. Aktives Klarträumen ist deshalb für solche Menschen ungeeignet. Diese Anwendungsbeschränkung erwähnen die Anbieterinnen jedoch nicht.

Leicht beeinflufßbare, ängstliche Menschen können verunsichert werden und lange Zeit dieser Methode verhaftet bleiben, wenn sie ihre Schwierigkeiten nicht »im Schlaf« lösen können.

Es ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen, daß man Probleme »im Schlaf« selbst lösen kann.

Aktives Klarträumen ist weder geeignet, seelische Störungen zu behandeln, noch dafür, Probleme zu lösen.