

Zur Einführung in Paul Tholeys Arbeiten zu Sport, Klartraum und Bewusstsein

Gerhard Stemberger

Der Name Paul Tholeys ist heute vor allem mit seiner Klartraumforschung verbunden, einem Gebiet, auf dem er wegen seiner bahnbrechenden Arbeiten auch international als wissenschaftlicher Pionier gilt. Zu seiner anhaltenden Bekanntheit in breiteren Kreisen über seinen viel zu frühen Tod im Jahre 1998 hinaus trägt nicht zuletzt auch der populärwissenschaftliche Klassiker „Schöpferisch träumen: Wie Sie im Schlaf das Leben meistern. Der Klartraum als Lebenshilfe“ bei. Diesen veröffentlichte er erstmals 1987 in Zusammenarbeit mit einem seiner Schüler, Kaleb Utecht. Er wurde auch ins Holländische und Ungarische übersetzt und ist kürzlich (2017) bereits in seiner 7. deutschsprachigen Auflage erschienen.

Paul Tholeys Anliegen und wissenschaftliche Lebensleistung können allerdings tiefergehend nur vor dem Hintergrund seiner theoretischen Orientierung an der Gestaltpsychologie (bzw. genauer: der Gestalttheorie der Berliner Schule) verstanden werden. Diese wissenschaftliche Denk- und Forschungstradition behauptet sich inzwischen bereits seit über hundert Jahren und hat sich auf unterschiedlichsten Forschungs- und Anwendungsgebieten als inspirierend und wegweisend erwiesen. Wer sich einen Überblick über die Grundauffassungen dieser Theorie verschaffen möchte, dem sei Tholeys lexikalischer Beitrag „Gestaltpsychologie“ in der vorliegenden Sammlung empfohlen (S. 233ff).

In dieser gestalttheoretischen Tradition sind alle Arbeiten Tholeys verankert, wie die vorliegende Auswahl einiger wichtiger Abhandlungen zur Sportpsychologie und zur Klartraum- und Bewusstseinsforschung belegt. Auch wer vorwiegend an der Anwendungspraxis interessiert ist – sei es nun auf dem Gebiet des Sports, des Klartraums und der Bewusstseinsentfaltung oder auch der Psychotherapie –, wird sich in dieser Praxis freier und kompetenter bewegen können, wenn er sich die wissenschaftlichen Überlegungen, Überprüfungen und Hintergründe zu dieser Praxis erschließt.

Diese Überlegung hat auch die Auswahl der in diesem Band enthaltenen Arbeiten geleitet, die ich noch mit Paul Tholey gemeinsam getroffen habe. Ich stelle sie hier zur Einführung kurz vor.

Zum Abschnitt I. Gestalttheorie von Sensumotorik, Bewegung und Sport

Der erste Abschnitt unserer Sammlung umfasst drei Beiträge: „Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensumotorik“ (1980), „Sensumotorisches Lernen als Organisation des psychischen Gesamtfeldes“ (1984) und „Prinzipien des Lehrens und Lernens sportlicher Handlungen aus gestalttheoretischer Sicht“ (1987).

Diese Beiträge stehen miteinander in engem Zusammenhang – sie schreiten von einer Klärung der theoretischen Grundsatzfragen voran zur Behandlung wesentlicher Fragen der Sportpraxis. Für deren Erforschung ist die Methode der experimentellen Phänomenologie bestimmend – ein Ausdruck, den Tholey von seinem Lehrer Edwin Rausch (1906-1994) übernimmt. Der eingehenden Darstellung und Verteidigung dieser Methode ist der letzte Aufsatz in diesem Sammelband gewidmet. Über sie sagt Tholey:

„In der Sportwissenschaft fällt diese Methode wegen des engen Praxisbezugs dieser Wissenschaft auf fruchtbareren Boden als in der akademischen Psychologie, in der man sich mit weltfremdem Wissenschaftsgerede und den daraus entwickelten restriktiven Methoden begnügen kann, ohne sich der Praxis stellen zu müssen.“

Auch der weniger an Sportpsychologie, als vielmehr an Klartraum und Bewusstseinsentfaltung, Psychotherapie, klinischer Psychologie oder anderen Bereichen angewandter Psychologie Interessierte sollte diesen drei sportpsychologischen Arbeiten Aufmerksamkeit schenken. Die hier behandelten Themen haben nämlich weit über den Sport im engeren Sinn hinaus ihre Bedeutung: Es geht hier um nicht mehr oder weniger als um die lebenspraktische Bedeutung bestimmter Grundfragen der Erkenntnistheorie, um den Leib-Seele-Zusammenhang (und damit auch der so

genannten psychosomatischen Zusammenhänge), um die Grundgesetzmäßigkeiten der Bewegung des Menschen in seiner Welt sowie um Prinzipien des Lehrens und Lernens, die weit über die Sportdidaktik hinaus Geltung beanspruchen können.

Der erste Beitrag, **„Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensusmotorik“** legt dafür die theoretischen Fundamente. Er erläutert und diskutiert die erkenntnistheoretische Auffassung der Gestalttheorie, den Kritischen Realismus (ein Thema, das uns durch den gesamten Band begleiten wird und das als Metathema des gesamten wissenschaftlichen Lebens von Paul Tholey gelten kann), und deren Bedeutung für das Verständnis der Sensusmotorik. Eine Kernaussage dieses Beitrags ist, dass die phänomenale Welt des Menschen, das anschauliche Gesamtfeld von Person und Umwelt, als „oberstes Regulationszentrum für eine kraftsparende und störungsausgleichende Auseinandersetzung des physischen Organismus mit seiner physischen Umgebung“ fungiert. Tholey knüpft damit an die Überlegungen von Wolfgang Metzger an, der in den 1960er-Jahren von der „Wahrnehmungswelt als zentralem Steuerungsorgan“ des Menschen gesprochen hatte (Metzger 1964, 1969a/b).

Metzger hatte diese Auffassung am Beispiel der Bewegung eines Arms erläutert – einem Vorgang, dessen Funktionsweise er mit dem eines sehr speziellen Servomechanismus vergleicht. Tholey geht hier und dann vor allem in seinem zweiten Aufsatz, **„Sensusmotorisches Lernen als Organisation des psychischen Gesamtfeldes“** darüber schon weit hinaus. Im Anschluss an Arbeiten seines Lehrers auf dem Gebiet der Sportpsychologie, des Gestaltpsychologen Kurt Kohl (1918-2002), beschäftigt er sich in diesem zweiten Aufsatz mit dem sensumotorischen Lernen. Hier stellt sich die vorher erkenntnistheoretisch gestellte Frage nach den Wechselwirkungen zwischen phänomenaler, psychischer Welt und transphänomenaler, physikalischer Welt nun sehr anwendungspraktisch.

Anhand einer Reihe verschiedener Sportarten demonstriert Tholey, dass das Erlernen sportlicher Handlungen in spezifischen Organisationsprozessen des psychischen Gesamtfelds besteht. Diese wiederum sind von Gestaltfaktoren, den so genannten „Gestalt-Gesetzen“ bestimmt, deren allgemeinsten Ausdruck die Prägnanztendenz ist. Die unterschiedlichen Formen dieser Organisation systematisiert Tholey anhand der strukturellen Grundkategorien der Gestalttheorie und untersucht sie auf ihre Bedeutung für die Sportpraxis. Als Beispiel sei die in diesem Aufsatz behandelte Bildung von Gestaltzusammenhängen durch das „Verwachsen“ des Sportlers mit dem Sportgerät (Tennisschläger, Ski etc.) angeführt, ein Phänomen, das auch von großer allgemeinspsychologischer, klinisch-psychologischer und psychotherapeutischer Bedeutung ist¹.

Der dritte sportpsychologische Beitrag trägt den Titel **„Prinzipien des Lehrens und Lernens sportlicher Handlungen aus gestalttheoretischer Sicht“**. Er führt die hier skizzierte Überlegung fort, indem er sich den Prinzipien der Lehrens und Erlernens sportlicher Handlungen zuwendet, die der Fähigkeit zu solchen Umorganisationsprozessen im Gesamtfeld förderlich sind. Tholey hebt hier zu Recht hervor, dass solche Prinzipien nicht wertneutral sein können. Die von ihm mit vielen Erläuterungsbeispielen dargelegten (und gestalttheoretisch begründeten) Prinzipien sind denn auch solche, die sich explizit vom Erziehungs- und Bildungsideal der schöpferischen Freiheit (Metzger 1962) leiten lassen. Es sind die Prinzipien der Erlebnisorientiertheit, Ganzheitlichkeit, Sachlichkeit, Variabilität, des Zusammenspiels von Eindruck und Antwort und schließlich das alle übergreifende Prinzip der schöpferischen Freiheit. Es liegt auf der Hand, dass solche Prinzipien über den Bereich der Sportpsychologie hinaus überall dort von Bedeutung sind, wo die Lebensbewältigung vor die Aufgabe einer Neuorganisation des Gesamtfeldes stellt.

Tholey integrierte in seine sportpsychologischen Arbeiten auch Erkenntnisse aus seiner Klartraum-Forschung: Komplexe Bewegungsabläufe lassen sich im Klartraum erlernen bzw. trainieren, was ihre Ausführung im Wachzustand positiv beeinflusst. Damit wenden wir uns also dem zweiten Teil des vorliegenden Sammelbandes zu.

¹ Vgl. dazu Stemberger 2015, Ich und Selbst in der Gestalttheorie, *Phänomenal – Zeitschrift für Gestalttheoretische Psychotherapie*, 7(1), 19-28.

Zum Abschnitt II. Gestalttheorie des Klartraums und der Bewusstseinsveränderung

Der zweite Abschnitt versammelt sechs Beiträge von Paul Tholey zur Klartraumforschung – vom ersten Bericht über dieses neue Forschungsgebiet beim 30. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie 1976 in Göttingen bis zu den beiden Beiträgen in Tholeys Zeitschrift „Bewusst sein“ 1989. Diese sechs Beiträge stellen natürlich nur eine Auswahl dar, denn Paul Tholey hat zu diesem Thema wesentlich mehr veröffentlicht, eine Reihe von Arbeiten auch in englischer und französischer Sprache. Allerdings denke ich – und darin stimmten Paul Tholey und ich überein –, dass in der nun vorliegenden Auswahl alle wesentlichen Entdeckungen, Erfahrungen und Leitideen seiner Klartraumforschung auch in ihrem Entwicklungsgang optimal abgebildet sind.

Die sechs Klartraum-Beiträge in diesem Sammelband sind: „Der Klartraum. Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung“ (1977), „Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen“ (1980), „Empirische Untersuchungen über Klarträume“ (1981), „Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein? Eine experimentell-phänomenologische Klartraumstudie“ (1985), „Bewusstsein, Bewusstseinsforschung, Bewusst Sein“ (1989) und „Die Entfaltung des Bewusstseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit - Vom Träumer zum Krieger“ (1989).

Kurz zum Inhalt und zur Einordnung dieser sechs Beiträge:

Mit dem kurzen Bericht **„Der Klartraum. Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung“**, den Tholey beim 30. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie 1976 vortrug (veröffentlicht 1977), stellte er den neuen Forschungsbereich erstmals der wissenschaftlichen Fachöffentlichkeit vor. Den Begriff des Klartraums führte er damals noch so ein:

„Klarträume (lucid dreams) sind solche Träume, in denen man trotz unmittelbar erlebter Echtheit der Traumszenarie und des Traumichs völlige Klarheit darüber besitzt, dass man träumt (Literatur bei Tart 1972). Man hat in diesen Träumen eine klare Erinnerung an das Wachleben und fühlt sich im Besitz seiner normalen Verstandes- und Willensfunktionen; dagegen besitzt man keinerlei sensorische Informationen über den eigenen Organismus und seine physikalische Umgebung.“

Später legte er Wert darauf, den Begriff des Klartraums von dem des luziden Traums abzugrenzen, da ihm dieser in einem wesentlichen Punkt zu undifferenziert erschien:

„Bei dem in der Traumliteratur gebrauchten Begriff des luziden Traums (engl.: lucid dream) wird nicht deutlich zwischen den unterschiedlichen Aspekten der Klarheit bzw. Luzidität unterschieden. Vielfach wird nur die Klarheit über den Bewusstseinszustand als Abgrenzungskriterium von gewöhnlichen Träumen genannt. Dies ist nicht sinnvoll; der Gedanke, dass man träumt, tritt verhältnismäßig häufig auf, ohne dass es hierbei zu einer wesentlichen Änderung des Traumerlebens kommt. Erst durch die zusätzliche Erkenntnis der eigenen Entscheidungsfreiheit nimmt der Traum eine gänzlich andere Qualität an...“ (S. 144 im vorliegenden Band).

Nur solche luziden Träume, in denen auch das Bewusstsein der eigenen Entscheidungsfreiheit über das weitere Verhalten im Traum gegeben ist, sollten als Klarträume bezeichnet werden.

Tholeys Bericht beim DGP-Kongress bezog sich auf Untersuchungen mit 14 Personen, denen er mit einer von ihm selbst entwickelten speziellen Technik beigebracht hatte, wie sie Klarträume bewusst herbeiführen konnten. Er stellte dem Publikum in Aussicht, dass man nun durch systematische Beobachtungen im Klartraum auch zu einer Klärung physiologischer Traumtheorien beitragen werde können.

Wie Tholey an anderer Stelle erwähnt, waren den referierten Untersuchungen Selbstversuche seit 1959, also noch zu seiner Studienzeit, vorangegangen. In diesen Selbstversuchen entwickelte Tholey seine (später so genannte) Reflexionstechnik der Klartrauminduktion, für die er dann auch international bekannt wurde. Anlass für seine Selbstversuche war sein Interesse gewesen, bestimmte Traumtheorien durch systematische Beobachtungen eigener Traumerlebnisse im Traumzustand selbst überprüfen zu können. Dazu war es erforderlich, eine Technik zu entwickeln, die es erlauben würde, während des Träumens ein klares Bewusstsein über den Traumzustand zu erlangen. Tholey kam dazu auf folgende Idee:

„Entwickelt man bereits während des Wachzustands eine kritische Einstellung gegenüber seinem augenblicklichen Bewusstseinszustand, indem man sich die Frage stellt, ob man wacht oder träumt, so überträgt sich diese kritische Einstellung auch auf den Traumzustand. Aufgrund der Ungewöhnlichkeit der Traumerlebnisse kann man dann in der Regel erkennen, dass man träumt.“ (S. 78 im vorliegenden Band)

Diese auf eine kritische Einstellung zum gegebenen Bewusstseinszustand gegründete Reflexionstechnik erweiterte Tholey später durch Hinzunahme von Autosuggestions- und Intentionstechniken zu einer kombinierten Technik. Auch differenzierte er im Zuge der weiteren Entwicklung und Verfeinerung der Techniken zwischen KLG (Klarheit gewinnenden)-Techniken und KLB (Klarheit bewahrenden)-Techniken.

Viele am Klartraum Interessierte kennen Tholey vornehmlich wegen dieser von ihm entwickelten Techniken zur Herbeiführung und Aufrechterhaltung von Klarträumen. Zu diesen ist auch im vorliegenden Band viel zu lesen. Eine Reduktion Tholeys auf diese Techniken würde ihm und seinem Anliegen allerdings in keiner Weise gerecht. Die Entwicklung dieser Techniken war ihm durchaus wichtig, da erst mit ihrer Hilfe eine systematische wissenschaftliche Untersuchung von Klarträumen möglich wurde. Dennoch blieben sie für Tholey stets nur in dienender Stellung, blieben dem Ziel der Erforschung verschiedener Bewusstseinszustände und der damit verbundenen Möglichkeiten der Persönlichkeitsentfaltung und Lebensbewältigung untergeordnet. Dies belegen auch die fünf weiteren Klartraum-Arbeiten im vorliegenden Sammelband:

Drei davon sind Forschungsberichte:

Die beiden ersten, **„Klarträume als Gegenstand empirischer Untersuchungen“** (1980) und **„Empirische Untersuchungen über Klarträume“** (1981) gehören zusammen und stellen die empirische Klartraumforschung in ihren Fragestellungen und Annahmen, in ihrer Methodik und ihren hauptsächlichlichen Befunden erstmals systematisch und umfassend vor. Der daran anschließende Forschungsbericht – „Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein? Eine experimentell-phänomenologische Klartraumstudie“ (1985) – widmet sich einer speziellen Fragestellung.

Die beiden erstgenannten Forschungsberichte konnten sich bereits auf 400 Klartraumberichte von über 60 Personen stützen. Wie schon 1976 wird als Aufgabe formuliert, dass sich „durch Klartraumbeobachtungen auch physiologische Traumtheorien überprüfen lassen“ würden, nun geht es darüber hinaus aber auch schon um „die Bedeutung von Klarträumen für Persönlichkeitsforschung und Psychotherapie“.

Besondere Sorgfalt, die man in anderen Forschungsbereichen leider oft nur allzu selten antrifft, verwendet Tholey in diesen Berichten auf das Herausarbeiten der erkenntnistheoretischen Vorannahmen der Forschung. Auf der Grundlage des kritischen Realismus vermag er die wesentlichen Differenzierungen zwischen Wachbewusstsein und Traumbewusstsein zu verdeutlichen, die für seinen Untersuchungsgegenstand bedeutsam sind. Er diskutiert auch eingehend, worin sich die kritisch-realistischen Auffassungen von behavioristischen, mythologischen, tiefenpsychologischen und gestalttherapeutischen Annahmen über das Bewusstsein und den Traum unterscheiden und worin die praktische Relevanz dieser Unterschiede besteht. Anschließend wird eingehend die Technik zum Erlernen des Klarträumens vorgestellt. Die dafür typische kritische Einstellung gegenüber dem jeweils gegebenen Bewusstseinszustand ist in der Vorklärung der erkenntnistheoretischen Fragen und der experimentell-phänomenologischen Methode verankert. Nun kann es also ins praktische Detail der verschiedenen Vorgangsweisen zur Herbeiführung und Aufrechterhaltung von Klarträumen gehen.

Der zweite Teil des Berichts (1981, im vorliegenden Band ab S. 86) widmet sich vorerst weiteren Methoden der Klartrauminduktion und wendet sich dann der Darstellung der phänomenologischen Befunde zu (ab S. 91). Hier wird die thematische Breite der Forschungsbereiche sichtbar, auf die Tholey in der Klartraumforschung abzielt.

Es sind drei große Themenkomplexe, auf die sich die Forschungsbefunde beziehen:

- Der erste ist die allgemeine Charakteristik der Klarträume selbst: Welche Erscheinungsformen des Körper-Ich und seiner Umgebung sind im Klartraum anzutreffen? Gibt es Unterschiede zwischen den kognitiven, den emotionalen und motivationalen Prozessen im Klartraum zu jenen im Wachbewusstsein? Welche Erscheinungs- und Verhaltensweisen können an den Traumgestalten im Klartraum festgestellt werden? Lassen sich unterschiedliche Arten von Klarträumen unterscheiden? Welche Charakteristika weisen unterschiedliche Arten des Übergangs in den Klartraum und seines Endes auf? Welche Befunde liegen hinsichtlich der Möglichkeiten der Manipulation von Klarträumen vor?
- Der zweite große Themenkomplex betrifft die Möglichkeiten der Verwendung des Klartraums zur Untersuchung psychophysischer Zusammenhänge (zur Psychophysiologie der Augenmotorik und der Körpermotorik einschließlich der sportbezogenen Anwendungsmöglichkeiten).
- Der dritte große Themenkomplex schließlich betrifft Möglichkeiten der Nutzung des Klartraums in Persönlichkeitsforschung und Psychotherapie.

Auf letzteres möchte ich zumindest in Kürze etwas näher eingehen. Tholey widmet sich hier ausführlich einer Gegenüberstellung seiner Befunde zu Auffassungen und Annahmen zweier therapeutische Ansätze: zum einen denen der australischen Psychotherapeutin Ann Faraday (die in den 1970er-Jahren mit Publikationen über den therapeutischen Umgang mit Träumen in Anlehnung an die Perls'sche Gestalttherapie hervorgetreten war), zum anderen dem katathymen Bilderleben bzw. regiegeführten Symboldrama Hanscarl Leuners (das Tholey als besondere Form des Tagträumens ansieht). Inhaltlich beschränkt sich Tholey dabei auf die Gegenüberstellung seiner Forschungsbefunde zu den für diese beiden Ansätze charakteristischen Auffassungen zur Frage der Widerspiegelung innerseelischer Konflikte im Traum und der Möglichkeiten der Lösung dieser Konflikte über den Traum.

Einen besonderen Stellenwert haben in der Diskussion in diesem thematischen Kontext die Perls'schen Auffassungen zum so genannten „top-dog/under-dog“-Konflikt und zum Umgang mit feindseligen Traumfiguren. Aufgrund seiner Erfahrungen aus der Klartraumforschung weist er darauf hin,

„dass eine enge Beziehung zwischen der inneren Einstellung des Traum-Ichs und der Bedrohlichkeit einer Traumgestalt festgestellt wurde. Trat das Traum-Ich einer feindlichen Gestalt mutig entgegen, so minderte sich im allgemeinen die Bedrohlichkeit der betreffenden Gestalt. Dies betraf sowohl ihr Verhalten als auch ihr Aussehen. Flößte sich das Traum-Ich dagegen selbst Angst ein, so steigerte sich gewöhnlich die Bedrohlichkeit einer feindseligen Gestalt (s. hierzu auch Lischka 1979, 144).“ (dieser Band, Seite 97)

In weiterer Konsequenz vertritt Tholey vehement die Auffassung, dass von einem destruktiv-aggressiven Umgang mit bedrohlichen Traumfiguren in aller Regel strikt abzuraten sei. Diese Erwägungen sind nicht nur auf Erfahrungsberichte über schwere psychische Belastungen und Schuldgefühle nach der Tötung von „Traumgegnern“ gegründet. Sie sind auch in der gestalttheoretischen Überzeugung verankert, dass der phänomenalen Wirklichkeit die gleiche Würde und auch Wirksamkeit zukommt wie der physikalischen und es daher verfehlt wäre, dem „nur Vorgestellten“ oder dem „nur Geträumten“ keine weiteren Konsequenzen zuzutrauen.

Mit Hanscarl Leuner, der zum Umgang mit Symbolgestalten ähnliche Auffassungen vertritt, sieht sich Tholey auch dahingehend in Übereinstimmung, dass bei der Lösung seelischer Konflikte Einsichtsprozesse (seien sie nun emotionaler oder auch rein rationaler Art) zwar eine wichtige Rolle spielen, aber nicht immer notwendig, manchmal auch gar nicht möglich sind. Er zitiert hier zustimmend Leuner, dass es in solchen Fällen angebracht sei, „im Bereich der bildhaft-magischen Manifestation, gewissermaßen im Griff unter die Decke der rational reflektierenden Oberschicht der Person, zu operieren“ (Leuner 1957, 227; Seite 137 des vorliegenden Bandes). Ein „operativer Eingriff

am Symbol“ könne eine unmittelbare Rückwirkung auf die intrapsychische dynamische Konfliktstruktur nach sich ziehen, wie Leuner sagt (Leuner 1980, 39).²

Der dritte Forschungsbericht befasst sich mit der Untersuchung einer speziellen Frage, die bereits in den vorausgegangenen Arbeiten aufgetaucht war und die sich auch im Titel der Arbeit findet:

„Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein? Eine experimentell-phänomenologische Klartraumstudie“ (1985). Diese auf den ersten Blick vielleicht merkwürdig anmutende Fragestellung hat, wie Tholey hervorhebt, ihre Vorläufer schon in der Konzeption der psychischen „Komplexe“ bei C.G. Jung. Mit „Komplexen“ meint C.G. Jung abgespaltene Teilsysteme der Persönlichkeit, die sich in Erleben und Verhalten so bemerkbar machen können, als hätten sie eine eigene Persönlichkeit. Schon Jung stellte sich daher die Frage nach dem „eigenen Bewusstsein dieser Komplexe“.

Dem Bericht über die empirische Aufarbeitung dieser Fragestellung ist ein theoretischer Teil vorgelagert, in dem die Problemstellung kritisch-realistisch beleuchtet wird. Daran schließt sich die Darstellung der sehr findigen Experimental-Anordnungen „mit willigen und begabten Traumgestalten“ jener 9 Klarträumer, die an der Untersuchung teilnahmen. Mit ihrer Hilfe sollte überprüft werden, ob die Traumgestalten, die dem Traum-Ich dieser Personen im Klartraum begegneten, zu ähnlichen kognitiven Leistungen fähig waren, wie man sie von anderen bewussteinbegabten Wesen kennt. Der Bericht schließt mit einer Diskussion der praktischen Schlussfolgerungen, die sich aus den Befunden für Psychohygiene und Psychotherapie ableiten ließen.

Der allgemeine Befund dieser Forschungsarbeit ist der, dass sich die Annahme eines eigenen Bewusstseins bei Traumfiguren aus verschiedenen Gründen zwar niemals endgültig beweisen lasse, dass die Befunde der durchgeführten Experimente diese Annahme aber auch nicht widerlegt hätten. Vom erfahrungswissenschaftlichen Standpunkt aus spreche weiterhin nichts gegen diese Annahme. Als praktische Schlussfolgerung schlagen Tholey und seine Mitarbeiter bestimmte Grundsätze für den Umgang mit Traumgestalten vor. Traumgestalten seien

„so ernst zu nehmen (...), als hätten sie ein eigenes Bewusstsein. Dies heißt unter anderem, dass man einen Streit mit einer feindlichen Traumgestalt nicht durch kämpferische Auseinandersetzung, sondern im offenen Dialog schlichten sollte. Es zeigt sich dann, dass ursprünglich angriffslustige Traumgestalten häufig gesprächsbereit sind und sich mit dem Traum-Ich einigen. Die Einigung mit bedrohlichen Traumgestalten führt meist zu einer sofortigen Befreiung von Alpträumen sowie zu einer gleichzeitigen Beseitigung von Angstsymptomen im Wachzustand.“

Zur Interpretation dieses Vorschlags und der beobachteten Wirkungen seiner Umsetzung hält Tholey fest:

„In der Bedrohung durch eine feindliche Traumgestalt kann sich ein innerseelischer Konflikt widerspiegeln, wobei es sich bei der bedrohlichen Gestalt häufig um die Personifikation eines ‚abgespaltenen‘, ‚verdrängten‘ oder ‚isolierten‘ Teilsystems der Person (im Sinne Lewins, 1969) handelt. Der offene Dialog und die Einigung mit der Traumgestalt bewirken dann, dass das ursprünglich isolierte System in Kommunikation mit anderen Systemen kommt, und in die Gesamtpersönlichkeit integriert werden kann. Die Einigung soll letztlich dazu führen, dass die verschiedenen Teilsysteme der Persönlichkeit nicht gegeneinander, sondern miteinander arbeiten, um die Forderungen der sozialen und nicht-sozialen Lage gerecht zu werden.“ (159)

Hier begegnen wir also noch einmal den Überlegungen und Grundsätzen, die oben bereits bei der Diskussion der Ansätze von Faraday und Leuner erwähnt wurden.

Meine kurze Vorstellung dieser Klartraum-Arbeiten möchte ich mit einigen Bemerkungen zu Paul Tholeys Stellung zur therapeutischen Nutzung der Klartraumforschung abschließen: Paul Tholey hatte selbst keine psychotherapeutische Ausbildung und hat auch nie psychotherapeutisch gearbeitet. Seine Fragestellungen führten ihn jedoch naturgemäß in eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit Theorien, Konstrukten und Praktiken verschiedener psychotherapeutischer Richtungen – einige

² Zum Verständnis der Symbolwelt bei Tholey siehe auch Seite 168f. Zur Bedeutung des symbolischen Geschehens für die menschliche Lebensbewältigung und die psychische Gesundheit vgl. Norbert Andersch (2014), *Symbolische Form und psychische Erkrankung*, Würzburg: Königshausen & Neumann.

wurden von mir bereits erwähnt. Dazu kam die von ihm durchgängig gepflegte Forschungszusammenarbeit mit psychotherapeutisch tätigen Klarträumern, darunter vor allem mit dem in seinen Arbeiten mehrfach erwähnten Gestalttherapeuten Norbert Sattler (1947-2011), und später auch seine aktive Mitwirkung an der theoretischen Fundierung und Weiterentwicklung der Gestalttheoretischen Psychotherapie.

Seine Vorstellungen zu den Möglichkeiten, die sich durch seine Klartraumforschungen auch für die Psychotherapie ergeben würden, hat Paul Tholey im Laufe seines Lebens immer wieder einmal verändert. So lassen sich manche Äußerungen so verstehen, dass sich eine eigenständige „Klarraumtherapie“ entwickeln ließe (vgl. dazu etwa Tholey 1992b, wo der Klarraum als eigene Methode in einem „Neuen Therapieführer“ präsentiert wird), eine Idee, die er letztlich aber nicht weiterverfolgte. Was jedoch über die ganze Zeit Bestand hatte, war sein Plädoyer für die Nutzung des Klartraums und der aus der Klarraumforschung gewonnenen Erkenntnisse für therapeutische Zwecke und vor allem für die Psychohygiene (siehe dazu etwa Tholey 1990b). Was die unmittelbare praktische Anwendung des Klarträumens in der Psychotherapie betrifft (die ja zur Voraussetzung hätte, dass Klientin und Therapeutin das Klarträumen erlernen und praktizieren), waren ihm die Schwierigkeiten einer Umsetzung wohl bewusst, wie auch seine folgende Einschätzung erkennen lässt:

„Die Zukunft des Klarträumens liegt nicht in der Therapie, sondern in der täglichen Psychohygiene:

Aus therapeutischer Sicht liegt die Zukunft des Klarträumens m. E. weniger in seiner Anwendung zur Beseitigung schwerer psychischer Störungen, sondern eher in der Funktion einer täglichen (oder besser: nächtlichen) Psychohygiene, die derartige Störungen möglichst überhaupt nicht erst aufkommen lässt.“ (S. 139 im vorliegenden Band)

Die verschiedenen Arbeiten in diesem Sammelband scheinen mir jedenfalls zu belegen, dass die Bedeutung der Klarraumforschung von Paul Tholey für Theorie und Praxis der Psychotherapie nicht darin liegt, dass daraus eine eigenständige Klarraumtherapie erwachsen würde, sondern dass sie zur forschungsgestützten Klärung einer ganzen Reihe metatheoretischer, aber auch praktischer Fragen der Psychotherapie und ihrer Konzepte wesentliche Beiträge leistet.

Die beiden letzten Beiträge aus diesem Teil wenden sich schließlich verstärkt allgemeineren Fragen der Bewusstseinsforschung und schließlich auch der Bewusstseinsentfaltung zu: **„Bewusstsein, Bewusstseinsforschung, Bewusst Sein“** (1989) und **„Die Entfaltung des Bewusstseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit - Vom Träumer zum Krieger“** (1989). Diese beiden Beiträge bauen auf den bereits vorgestellten Forschungsarbeiten auf, fassen sie in ihren Kernkonzepten und Hauptbefunden auf einem höheren Differenzierungsniveau noch einmal zusammen und münden in die Ausformulierung des zentralen Anliegens von Paul Tholey in seinen letzten Lebensjahren: auf dieser Grundlage auch einen Beitrag zur Entwicklung eines freieren Menschen in einer freieren Gesellschaft zu leisten.

Der erste dieser Beiträge hat eine Art programmatischen Charakter für die damit 1989 aus der Taufe gehobene Zeitschrift **„Bewußt Sein“** (die leider nur eine einzige Ausgabe erlebte). Tholey umreißt die Aufgabe dieses Beitrags so:

„In diesem einleitenden Beitrag werden in vorläufiger Form nach einer ersten Unterscheidung verschiedener Bewusstseinsbegriffe und Bewusstseinszustände, unter denen wir dem Klarträumen oder bewussten Träumen eine besondere Bedeutung zumessen, unterschiedliche Zugänge zur Bewusstseinsforschung aufgezeigt und abschließend das übergreifende anwendungsbezogene Hauptziel unserer Forschung programmatisch umrissen: das bewusste Sein und Wirken im schöpferischen Miteinander im Gegensatz zum bewusstseinsgetrübten Funktionieren in einer egozentrischen Scheinwelt. [...]“ (S. 161 des vorliegenden Bandes)

Die Behandlung der Bewusstseinsthematik in diesem Aufsatz ist von Tholeys Beschäftigung mit der Abhandlung **„Erscheinungslehre und Erkenntnistheorie des Gegenstandsbewußtseins“** des Gestaltpsychologen Karl Dunckers (1903-1940) geprägt, die er für diese Ausgabe von **„Bewusst Sein“**

aus dem Englischen übersetzt hatte (das deutsche Original war erst später entdeckt worden³). Diesem Beitrag haben wir jedenfalls eine scharfsinnige Differenzierung verschiedener Bewusstseinsbegriffe aus gestalttheoretischer Sicht zu verdanken.

Er geht dann auch auf die so genannten Veränderten Bewusstseinszustände (VBZ) ein (der Ausdruck geht auf Charles Tart 1969 zurück) und stellt dazu fest:

„Vielleicht sollten wir einfacher von Bewusstseinszuständen (BZ) sprechen, weil man wohl keine allgemeine Einigung darüber erzielen dürfte, wann nun ein Bewusstseinszustand als verändert oder nicht verändert zu betrachten ist. Während beispielsweise in unserem Zivilisationskreis das gewöhnliche Alltagsbewusstsein als normal eingestuft wird, gilt es in vielen Weisheitslehren eher als ein negativ zu beurteilender Trancezustand, aus dem es zu erwachen gilt. Dies ist im Übrigen auch unsere Meinung, die wir noch näher erläutern wollen.“ (166)

Was Tholey hier erst andeutet, in seinem zweiten Beitrag **„Die Entfaltung des Bewusstseins als ein Weg zur schöpferischen Freiheit - Vom Träumer zum Krieger“** dann aber zum Hauptthema macht, ist das Anliegen, Möglichkeiten und Wege zur Erreichung „höherer“ Bewusstseinszustände zu erkunden. Das „höher“ setzt er dabei selbst in Anführungszeichen, weil ihm wohl bewusst ist, dass er sich hier der Gefahr der Verwechslung oder Vermischung mit Selbstperfektionierungs-Moden und okkultistischen Strömungen aussetzt (von denen er sich in verschiedenen Arbeiten dieses Bandes explizit mehr als deutlich abgrenzt). Was den von ihm gemeinten „höheren“ Bewusstseinszustand auszeichnet, ist für Tholey „Klarheit, Wachheit und Weite des Bewusstseins“. Diese Klarheit, Wachheit und Weite des Bewusstseins wiederum versteht Tholey als den „Übergang von der egozentrischen Scheinwelt, bei der sich alles um das selbstüchtige Ich zu drehen scheint, zur sachzentrierten Welt, bei der die Forderungen der Mit- und Umwelt in den Mittelpunkt rücken“ (S. 219 des vorliegenden Bandes).

Zum Abschnitt III. Gestaltpsychologie und Phänomenologie

Diese Aufsatzsammlung wird in ihrem dritten Abschnitt mit zwei Arbeiten abgeschlossen, die der interessierten Leserin, dem interessierten Leser noch einmal in zusammenhängender Form Tholeys wissenschaftliche Grundorientierung nahebringen. Es ist dies zum einen Tholeys lexikalischer Beitrag **„Gestaltpsychologie“** (1980), zum anderen seine streitbare Abhandlung **„Deshalb Phänomenologie! Anmerkungen zur experimentell-phänomenologischen Methode“** (1986).

Der erstgenannte Beitrag bedarf keiner besonderen Vorstellung – er stellt in klarer Gliederung Geschichte, Grundbegriffe und hauptsächliche Ansätze der Gestaltpsychologie vor und gehört inzwischen zu den meistzitierten Darstellungen der Gestaltpsychologie.

Der zweite Beitrag, „Deshalb Phänomenologie!“, ist im Kontext einer Diskussion in der Zeitschrift „Gestalt Theory“ entstanden. Günther Kebeck und Manfred Sader hatten in dieser Zeitschrift 1984 eine ausführliche Abhandlung zum Thema „Phänomenologisch-experimentelle Methodenlehre. Ein gestalttheoretisch orientierter Versuch der Explikation und Weiterführung“ veröffentlicht. Ihm folgte 1985 eine Kritik von Manfred Bornwasser und Johannes Bober. Diese beiden Beiträge nimmt Tholey zum Ausgangspunkt seiner eigenen Arbeit, die er für die eigenständige Klärung einer ganzen Reihe von Grundbegriffen und Konzepten der phänomenologisch-experimentellen Forschung aus gestalttheoretischer Sicht nutzt. Er befasst sich hier eingehend mit dem Phänomen-Begriff der Gestalttheorie und verteidigt die wissenschaftliche Notwendigkeit und Berechtigung von Phänomenberichten. Dazu arbeitet er die sprachtheoretischen, wissenschafts- und systemtheoretischen Voraussetzungen solcher Phänomenberichte heraus, auch im Vergleich zu

³ Der Aufsatz „Erscheinungslehre und Erkenntnistheorie des Gegenstandsbewußtseins“ in der wiederentdeckten Originalfassung ist im 2008 erschienenen Sammelband *Karl Duncker, Erscheinung und Erkenntnis des Menschlichen. Aufsätze 1927 – 1940*, herausgegeben von Helmut Boege und Hans-Jürgen P. Walter, Wien: Verlag Wolfgang Krammer, enthalten.

anderen empirischen Methoden. Hier wird also noch einmal ausbuchstabiert und deutlich gemacht, worauf sich die gestalttheoretischen Klartraumforschungen, aber auch die sportpsychologischen Arbeiten Tholeys (und seines Lehrers Kohl) wissenschaftlich-methodisch stützen können.

Schlussbemerkung

Ich erinnere mich an eine Nacht, in der Paul Tholey mir in meiner Küche vorführte, was das Geheimnis jeder Gleichgewichts-Sportart sei. Er war aufgestanden und ging hin- und her schwankend im Raum umher. „Um im Gleichgewicht zu bleiben,“ erläuterte er dabei, „darf man nie krampfhaft das Gleichgewicht zu halten versuchen – im Gegenteil: Man muss in Bewegung bleiben und dabei furchtlos aus dem Gleichgewicht gehen, immer wieder bis an die Grenze zum Umkippen.“

So ist er mir als Mensch in Erinnerung geblieben, als Kollege und Freund, aber auch als Wissenschaftler. Krampfhaft im Gleichgewicht zu bleiben war seine Sache nicht. Die in diesem Band versammelten Schriften scheinen mir diese seine Haltung immer wieder deutlich zu machen. Manchem mögen sie vielleicht da und dort allzu weit aus dem Gleichgewicht geraten sein, etwa in ihrer polemischen Überspitzung an der einen oder anderen Stelle. Wer sich daran stößt, sei dazu eingeladen, an diese kleine Anekdote zu denken.

Danke, Paul.

Gerhard Stemberger, Wien und Berlin

Biographische Notiz zu Paul Tholey (1937-1998)

Paul Tholey wurde am 14.3. 1937 in St. Wendel im Saarland als Sohn des Zahnarztes Paul Tholey und dessen Frau Else geboren. Nach seinem Abitur 1955 studierte er an den Universitäten München und Frankfurt am Main Mathematik, Physik und Sportwissenschaft und ab 1958 Psychologie. Seine einflussreichsten Lehrer waren namhafte Vertreter der Gestalttheorie: in der Sportwissenschaft Kurt Kohl (1918–2002), in der Psychologie Edwin Rausch (1906–94). Nach dem Sportlehrerexamen und dem Psychologie-Diplom war Tholey als wissenschaftlicher Assistent am Psychologischen Institut der Universität Frankfurt tätig. Dort wurde er 1973 bei Rausch mit der preisgekrönten Dissertation „Einzel- und Gruppenleistung unter eingeschränkten Kommunikationsbedingungen“ (veröffentlicht 1973) zum Dr. phil. nat. promoviert.

Ab 1974 lehrte Tholey als Dozent, später als Professor für Psychologie an der Universität Frankfurt sowie zeitweise auch als Gastdozent für Sportwissenschaft an der Technischen Hochschule Darmstadt. 1982 nahm er eine Professur für Sportwissenschaft an der Technischen Universität Braunschweig an. Zugleich lehrte er weiterhin an der Universität Frankfurt verschiedene psychologische Fächer. Ab 1988 war er wieder ausschließlich in Frankfurt tätig, wobei er sich schwerpunktmäßig der von ihm entwickelten Klartraumforschung und deren Anwendungsmöglichkeiten widmete.

Tholey forschte und publizierte auf verschiedenen Gebieten der Psychologie (u. a. Methodologie, Wahrnehmungs-, Denk-, Sozial- u. Traumpsychologie, Psychotherapie), der Sportwissenschaften (Grundlagen, Methodik u. Didaktik sensumotorischer Handlungen) und der Philosophie (Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie, Inferenzstatistik); seine Werke wurden in fünf Sprachen übersetzt.

Internationalen Ruf und Einfluss erwarb er sich insbesondere als Pionier der Klartraumforschung. Tholey prägte den Begriff „Klartraum“ in Anlehnung an den Terminus „lucid dream“, den der niederländische Psychologe Frederik van Eeden 1913 zur Bezeichnung jener Träume gebraucht hatte, in denen dem Träumer bewusst wird, dass er träumt. Bereits als Student entwickelte Tholey 1959 die „Reflexionstechnik“ zur Herbeiführung von Klarträumen. Seine gestalttheoretische Orientierung ermöglichte ihm neue Zugänge zu Erforschung und Verständnis der Phänomene des Klartraums und

anderer Bewusstseinszustände. Unter Tholeys Schülern, die die Klartraumforschung fortführen, sind u. a. Brigitte Holzinger in Österreich und Daniel Erlacher in Deutschland bzw. in der Schweiz zu nennen. Im englisch-sprachigen Raum ist in diesem Forschungsbereich nach wie vor Stephen LaBerge führend, den mit Tholey ein reger Forschungs- und Meinungs-austausch verband.

In der Sportwissenschaft führte Tholey die Gestalttheorie der Sensumotorik und des Sports fort, die sein Lehrer Kohl maßgeblich geprägt hatte. Dabei integrierte Tholey auch Erkenntnisse aus der Klartraum-Forschung: Komplexe Bewegungsabläufe lassen sich im Klartraum erlernen bzw. trainieren, was ihre Ausführung im Wachzustand positiv beeinflusst.

Paul Tholey war Gründungsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Gestalttheorie und ihre Anwendungen (GTA), deren Vorstand er einige Jahre lang angehörte. 1992-1998 war er Mitherausgeber (1992-1994 geschäftsführend) der Zeitschrift „Gestalt Theory - An International Multidisciplinary Journal“. Er war Organisator des I. Europäischen Kongresses für Klartraumforschung an der Universität Frankfurt und 1987 Mitglied des Gründerkreises der European Association for Dream Research (1987), Mitglied der International Association for Dream Research und der Lucidity Association, Gründungsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Bewusstseinsforschung und ihre Anwendungen CORA (1989), Mitglied des European College for the Study of Consciousness und des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien (1994).

Paul Tholey starb am 7. Dezember 1998 in Gronau bei Bad Vilbel (Hessen) an Herzversagen.