

Eine Traumstudie

von Frederik van Eeden

Seit 1896 habe ich meine eigenen Träume studiert und die interessantesten in meinem Tagebuch aufgeschrieben. 1898 begann ich damit, eine besondere Traumvariante, die mir am wichtigsten erschien, getrennt aufzuzeichnen, und habe bis zum heutigen Tag damit fortgefahren. Insgesamt habe ich etwa 500 Träume gesammelt, von denen 352 zu der Sonderform gehören, die ich gerade erwähnt habe. Dieses Material mag wohl die Grundlage von etwas werden, von dem ich mir erhoffe, dass es eine wissenschaftliche Struktur von einigem Wert sein wird, so Zeit und Kraft dazu ausreichen, es sorgfältig aufzubauen.



In der Zwischenzeit habe ich jedoch, aus verzeihlicher Befürchtung, dass mir nicht genug Zeit bleibt, sie zu Papier zu bringen, diese Ideen in ein Kunstwerk verdichtet – einen Roman mit dem Titel *Die Braut der Träume*. Die fiktive Form gestattete mir, frei mit delikaten Angelegenheiten umzugehen, und bot ebenfalls den Vorteil, ziemlich ungewöhnliche Ideen auf weniger aggressive Weise – sozusagen esoterisch - zum Ausdruck zu bringen. Ich möchte diese Ideen jedoch ebenfalls in einer Form vorbringen, die sich unmittelbar an den wissenschaftlichen Geist wendet, und bin mir wohl bewusst, dass ich zu diesem Zweck kein besseres Publikum als die Gesellschaft für Psychologische Forschung finden könnte, die es gewohnt ist, Untersuchungen und Ideen ungewöhnlicher Natur auf vorbehaltlose doch kritische Weise zu behandeln.

Diese Arbeit ist nur ein vorläufiger Entwurf, eine kurze Vorschau auf ein größeres Werk, das ich in einigen Jahren vollenden zu können hoffe.

Ich will so weit wie möglich Spekulationen vermeiden und mich auf Tatsachen beschränken, doch diese von mir beobachteten Tatsachen bringen mich allgemein zu der festen Überzeugung, dass die bis zum heutigen Tag vorgebrachten Theorien über Traumleben meines Wissens außerstande sind, alle Phänomene zu erklären.

Lassen Sie mich Ihnen nun den Versuch einer Klassifizierung verschiedener Traumformen erläutern, die ich persönlich in einer Zeitspanne von 16 Jahren erlebt und beobachtet habe. Ich habe neun verschiedene Traumarten differenzieren

können, von denen jede sich auf wohl-definierte Art und Weise von den andern unterscheidet. Es gibt natürlich Zwischenformen und Kombinationen, aber die einzelnen Typen sind immer noch klar zu erkennen, sogar wenn sie gemischt sind.

Die erste Traum Art habe ich *anfängliche Träume* genannt. Diese Art von Träumen ist sehr selten; ich weiß von lediglich einem halben Dutzend von Beispielen, die mir selbst widerfahren sind, und ich habe bei andern Autoren kein klares Anzeichen davon gefunden. Dabei sind sie sehr charakteristisch und leicht von andern zu unterscheiden. Sie kommen nur ganz zu Anfang des Schlafes vor, wenn der Körper in einem normalen, gesunden Zustand, doch sehr müde ist. Der Übergang vom Wachzustand zum Schlaf geschieht mit kaum einem Moment von dem, was man allgemein Bewusstlosigkeit nennt, den ich selbst allerdings lieber als Diskontinuität der Erinnerung bezeichne. Es handelt sich nicht um das, was Maury eine *hypnagogische Halluzination* nennt, ein Phänomen, das mir aus eigener Erfahrung wohl bekannt ist, das ich aber nicht als zur Traumwelt gehörig betrachte. Bei hypnagogischen Halluzinationen haben wir Visionen, jedoch bei vollständiger körperlicher Wahrnehmung. Beim *anfänglichen Traum* sehe und empfinde ich genau wie in jedem andern Traum. Ich habe nahezu vollständige Erinnerung an das Tagesgeschehen, ich bin mir bewusst, dass ich schlafe und wo ich schlafe, aber jegliche Wahrnehmung des Physisch-Körperlichen, Innerlichen und Äußerlichen, Viszeralen oder Peripheren, ist vollständig abwesend. Gewöhnlich habe ich das Gefühl, zu treiben oder zu schweben, und stelle mit völliger Klarheit fest, dass das Gefühl der Müdigkeit und des Unbehagens körperlicher Überanstrengung verschwunden ist. Ich bin erfrischt und gestärkt; ich kann mich bewegen und in alle Richtungen treiben; doch gleichzeitig weiß ich auch, dass mein Körper todmüde ist und sich in tiefem Schlaf befindet.

Als Ergebnis genauer Beobachtungen bleibe ich bei der Überzeugung, dass die körperlichen Umstände des Schlafenden in der Regel keinen Einfluss auf den Charakter des Traumes haben, mit Ausnahme einiger seltenen und aus dem Rahmen fallenden Beispiele, direkt vorm Aufwachen, oder in jenen Träumen, die ich als pathologisch klassifiziert habe, wobei Fieber, Verdauungsstörungen oder Gift eine Rolle spielen, und die zu einer geringen Minderheit gehören. Was mich als Beobachter betrifft, so möchte ich betonen, dass ich während der gesamten Beobachtungsphase bei bester Gesundheit war. Ich hatte keine nennenswerten Beschwerden nervöser oder viszeraler Art. Schlaf und Verdauung sind bei mir beide gewöhnlich gut. Doch habe ich die schrecklichsten Alpträume gehabt, wenn mein Körper so frisch und gesund wie gewöhnlich war, und ich habe die wunderbarsten und friedlichsten Träume an Bord eines Schiffs bei einem schlimmen Sturm gehabt, oder in einem Schlafwagenabteil im Zug.

Ich möchte deshalb den echten Traum als Zustand definieren, in dem Körperempfinden, sei es viszeral, innerlich oder peripher, nicht auf direktem Wege, sondern nur in der physisch nichtträumlichen Form eines Symbols oder Bildes zum Verstand vordringen kann.

Ich vermeide mit Absicht so weit wie möglich die Begriffe *Bewusstsein* und *Bewusstlosigkeit*. Sie mögen zwar in der Umgangssprache nützlich sein, aber ich kann sie mit keiner klaren Bedeutung verbinden. Ich habe keine Ahnung, was *Bewusstlosigkeit* als Substantiv bedeuten soll. Gleichzeitig fand ich, dass ich die Begriffe *Gedächtnis* und *Erinnerung* und den Begriff *Persönlichkeit* oder *Person* im ursprünglichen Sinne der *persona* (einer Maske, beziehungsweise der Maske, die die Schauspieler trugen) wohl brauchen konnte. Ich glaube nicht, dass es zutreffend ist, den Körper eines Schlafenden oder den eines Menschen unter Narkose als *bewusstlos* zu bezeichnen. Während meiner Laufbahn als Psychotherapeut, in der ich durch Suggestion viele Patienten zum Einschlafen brachte, lernte ich, dass der menschliche Körper wie eine *selbstbewusste* Person reagieren kann, ohne Zutun des sich erinnernden Verstandes. Heute wissen wir, dass eine Spaltung der menschlichen Persönlichkeit möglich ist, nicht nur in zwei, sondern drei oder mehr Teile. Während einer meiner Sitzungen mit Frau Thompson beobachteten wir, dass nach einem Trancezustand, in dem Frau Thompson als "Nelly" oder eine andere Kontrollfigur sprach, sie sich an Träume erinnern konnte, die überhaupt nichts mit den Dingen zu tun hatten, über die sie uns erzählt hatte. Ihr Wesen war sozusagen in drei Einheiten geteilt- den Körper in Trance, offensichtlich im Schlaf; die "Kontrolle", die durch ihren Mund sprach; und Frau Thompson, die in ganz andern Sphären träumte. All diese Personen oder Persönlichkeiten waren selbstverständlich auf irgendeine Art *bewusst*, so wie alles wahrscheinlich bewusst ist. Die Frage ist: wo laufen die Fäden der Erinnerung, die uns dazu befähigen, die Person zu identifizieren?

Ich weiß, dass Herr Havelock Ellis und viele andere Autoren meine Definition nicht akzeptieren werden, weil sie die Möglichkeit vollständiger Erinnerung und freien Willens im Traum abstreiten. Sie würden sagen, dass das, was ich als Traum bezeichne, kein Traum ist, sondern eine Art Trance, Halluzination oder Ekstase. Die Beobachtungen des Marquis d'Hervey, die den meinen sehr ähnlich waren, sind in seinem Buch *Les Rêves et les Moyens de les Diriger* niedergelegt und wurden auf dieselbe Art abgetan. Solche Träume können keine Träume sein, sagte Maury.

Nun ist das ganz einfach eine Frage der Bezeichnung. Ich kann nur sagen, dass ich meine Beobachtungen bei normalem, gesundem Schlaf gemacht habe, und dass ich in 352 Fällen vollständige Erinnerung an meine Tageserlebnisse hatte und bewusst handeln konnte, obwohl ich so tief schlief, dass keine körperlichen Empfindungen in meine Wahrnehmung vordrangen. Wenn jemand ablehnen sollte, diesen Zustand

als Traum zu bezeichnen, so mag er eine andere Bezeichnung dafür vorschlagen. Was mich betrifft, so war es gerade diese Art von Träumen, die ich *bewusste Träume* nenne, die mich am meisten interessierten und die ich am genauesten niedergeschrieben habe.

Ich stimme völlig mit Herrn Havelock Ellis überein, dass im Schlaf die psychischen Funktionen in einen Zustand der Dissoziation treten. Mein Einwand ist jedoch, dass es sich nicht um Dissoziation handelt, sondern ganz im Gegenteil um auf die Dissoziation des Schlafes folgende Reintegration, die das wesentliche Merkmal von Träumen ist. Der Traum ist mehr oder weniger vollkommene Reintegration der Psyche, eine Reintegration in einer andern Sphäre, in einer psychischen, nicht-räumlichen Art von Existenz. Diese Reintegration kann so weit gehen, dass sie völlige Erinnerung an das Tagesleben, Reflektion und reflektierte freiwillige Handlung bewirkt.

Die dritte Art, *gewöhnliches Träumen*, ist die allgemein bekannte Art, zu der die große Mehrheit von Träumen gehören; sehr wahrscheinlich ist es die einzige Art, die bei vielen Menschen vorkommt. Sie ist weder besonders angenehm noch besonders unangenehm, obwohl dies von dem Inhalt abhängen kann. Sie kann jederzeit tags oder nachts im Schlaf auftreten, und es bedarf keiner körperlichen Störung, um sie herbeizuführen.

Diese Träume zeigen Dissoziation mit sehr unvollkommener Reintegration, und, wie viele Autoren hervorgehoben haben, gleichen sie in vieler Hinsicht dem Wahnsinn. Man erinnert sich nicht an die wirklichen Verhältnisse des täglichen Lebens; falsche Erinnerung – *Paramnesie* – kommt sehr häufig in ihnen vor; sie sind absurd und verwirrt, und hinterlassen nach dem Aufwachen nur sehr schwache Spuren.

Der vierte Typus, *der plastische Traum*, unterscheidet sich von gewöhnlichem Träumen hauptsächlich durch seine Intensität und den starken Eindruck, den er hinterlässt, der manchmal nach dem Aufwachen stundenlang oder auch tagelang fortauern kann, mit schmerzlich klarer Erinnerung an jede Einzelheit. Solche Träume werden allgemein als Auswirkung eines abnormen körperlichen Zustandes gesehen. Ich bin aber sicher, dass sie von pathologischen Träumen unterschieden werden müssen. Damit will ich jedoch nicht sagen, dass keine nervöse Störung, kein psychischer Unruhezustand oder ein anderer unbekannter Einfluss von der Welt des Wachseins ins Spiel gekommen sein mag. Das mag durchaus der Fall gewesen sein, ist mir aber in den meisten Fällen entgangen. Diese *plastischen Träume* sind im Allgemeinen ausgesprochen absurd, oder unwahr, obwohl sie klar sind und gut in der Erinnerung bleiben. Der Verstand ist vollkommen dissoziiert und Reintegration ist sehr mangelhaft.

In der Regel finde ich Träume dieser Art unerfreulich wegen ihrer Absurdität, ihrem wahnsinnigen Charakter, und dem starken, dauerhaften Eindruck, den sie hinterlassen. Zum Glück sind sie selten, wenigstens bei mir. Manchmal hinterlassen sie die feste Überzeugung, dass sie etwas „bedeuten“, dass sie einen warnenden, prophetischen Charakter haben, und wenn wir über Beispiele prophetischer Träume lesen, finden wir im Allgemeinen, dass sie zu dieser Kategorie gehören. Was mich betrifft, fand ich oft, dass sie wirklich nichts „bedeuten“ konnten; manchmal jedoch war ich mir nicht so sicher. Es hängt davon ab, in welcher Richtung wir nach Gründen suchen. Auf einer Vortragsreise war ich eines Nachts Gast bei einer Familie in einer Provinzstadt, und schlief in einem Raum, den ich für das Gästezimmer hielt. Ich hatte die ganze Nacht die schrecklichsten Träume - ein einziger langer Alptraum, verbunden mit dem starken Gefühl, dass er etwas „bedeutete“. Dabei erfreute ich mich bester Gesundheit, war wohlgenut und gut untergebracht. Ich konnte nicht umhin, am Frühstückstisch zu erwähnen, was für eine unerfreuliche Nacht ich gehabt hatte. Da erzählte mir die Familie, dass ich im Zimmer einer der Töchter geschlafen hatte, die nun mit einer ernsthaften Nervenkrankheit in einer Irrenanstalt war, und die dieses Zimmer ihre „Folterkammer“ zu nennen pflegte.

Man wird einwenden, dass solche *plastischen Träume* manchmal sehr angenehm sein können und ganze Tage mit unbeschreiblicher Freude erfüllen. Das mag wohl sein, aber meiner Erfahrung nach sind meine plastisch-erfreulichen Träume jetzt immer von einer anderen, höheren Art. Als Kind hatte ich jene wunderbar plastischen Träume. Jetzt haben sie sich vollkommen gewandelt und sind dem bewussten Typus zuzuordnen.

Bei der fünften Art, den *symbolischen oder Irrträumen*, ist das charakteristische Merkmal das, was ich teuflisch nenne. Ich fürchte, dieser Ausdruck wird Anlass zu missbilligendem Raunen geben, oder zumindest belächelt oder verspottet. Ich glaube jedoch, dass ich den Gebrauch dieses Ausdruckes durchaus rechtfertigen kann. Ich möchte gerne zugeben, dass die reale Existenz von Wesen, die wir „Teufel“ nennen mögen, problematisch ist, und doch finden Männer der Wissenschaft den Begriff sehr nützlich und bequem.

Ich hoffe, selbst die größten Skeptiker unter meinen Zuhörern zufrieden zu stellen, indem ich den Ausdruck „teuflisch“ auf folgende Weise definiere:

Ich bezeichne jene Phänomene als „teuflisch“, die bei uns den Eindruck erwecken, wir seien Geschöpfe oder Instrumente intelligenter Wesen von äußerst niedriger sittlicher Ordnung.

Mir scheint, dass die große Mehrheit der von Freud und seinen Anhängern beschriebenen und zur Errichtung seiner komplizierten Theorie benutzten Träume zu dieser Kategorie gehört.

Man kann es allerdings als Kühnheit bezeichnen, den Symbolgehalt von Träumen in die Welt der Wissenschaft einzuführen. Das ist die große Errungenschaft Freuds.

Doch überlegen wir einmal, was das Wort *Symbol* beinhaltet. Ein Symbol ist ein Bildnis oder ein eingebildetes Ereignis, das für ein reales Objekt oder einen realen Vorfall steht, zu dem es eine entfernte Ähnlichkeit hat, Nun kann die Erfindung eines Symbols nur ein gedanklicher Akt sein – das Werk einiger Intelligenz. Symbole können sich nicht selbst erfinden; sie müssen ausgedacht werden. Und so erhebt sich die Frage: wer vollbringt dieses intelligente Werk; wer erdenkt das Symbol? Die Antwort der Freud'schen Schule darauf ist: das Unterbewusste. Doch hier haben wir einen jener Ausdrücke, die ins Spiel kommen, „wo die Begriffe fehlen“. Für mich ist der Begriff „unterbewusst“ bezüglich einer Denkeinheit genauso mysteriös, genauso unwissenschaftlich, genauso „okkult“ wie das Wort „Teufel“. Meiner Ansicht nach ist es nur zutreffend, dass wir in unsern Träumen Bilder sehen und Erlebnisse haben, für die unser eigener Verstand – unsere uns vertraute „Person“ – nicht verantwortlich gemacht werden kann, und die deshalb von einer unbekanntem Quelle stammen müssen. Über den allgemeinen Charakter dieser Quellen mögen wir uns eine eigene Meinung bilden und ich halte es für gerechtfertigt, sie in Träumen dieser Art als „teuflich“ – beziehungsweise von niedriger moralischer Ordnung zu bezeichnen.

Es ist darum in dieser Kategorie, dass das erotische Element, oder vielmehr das obszöne Element, solch eine wichtige Rolle spielt. Und es ist auch kein Wunder, dass manche Anhänger von Freuds Schule zu dem Schluss kommen, dass alle Träume sexuellen Ursprungs sind, da sie ja nur diese Art von Traum studiert haben.

Die sechste Art, die ich *allgemeine Traumempfindungen* nenne, ist sehr bemerkenswert, aber nicht leicht zu beschreiben. Es ist kein gewöhnlicher Traum; es gibt keine Vision, kein Bildnis, kein Geschehen, nicht einmal ein Wort oder ein Name. Vielmehr ist während einer langen Tiefschlaf-Phase der Verstand ununterbrochen mit einer Person, einer Örtlichkeit oder sogar einem abstrakten Gedanken beschäftigt. Zumindest ist es das, woran man sich beim Aufwachen erinnert. Eines Nachts war ich unentwegt mit der Persönlichkeit eines Herrn aus Amerika beschäftigt, an dem ich nicht sonderlich interessiert bin. Weder sah ich ihn, noch hörte ich seinen Namen, doch als ich erwachte, war mir, als ob er die ganze Nacht dagewesen sei. Ein anderes Mal war ich tief in einen Gedanken versunken, der mich im tiefsten Schlaf beschäftigte, und an den ich mich nach dem Erwachen genau erinnern konnte. Die Frage war: wie kommt es, dass einem ein als sehr traurig empfundener Lebensabschnitt in der Erinnerung süß und wunderschön erscheinen kann? Und die Antwort lautete: weil ein menschliches Wesen nur einen sehr kleinen Teil davon kennt, was es ist. Frage und Antwort waren mir ständig gegenwärtig; und

doch schlief ich tief und ohne Unterbrechung. Diese Traumempfindungen sind weder unangenehm noch absurd, solange der Körper bei guter Gesundheit ist.

Sie haben vielmehr oft eine erhebende oder tröstende Wirkung. Bei pathologischen Träumen können sie jedoch höchst seltsam und beunruhigend sein. Der Schläfer mag sich fühlen, als ob er sich in einem Quadrat oder einem Kreis befände, oder andere völlig unbeschreibliche Empfindungen haben.

Die siebte Traum Art, die ich als *bewusstes Träumen* bezeichne, erscheint mir genauester Beobachtung und Analyse am wertesten zu sein. In der Zeitspanne zwischen dem 20. Januar 1898 und dem 26. Dezember 1912 habe ich davon 352 Fälle erlebt und aufgezeichnet.

Bei diesen bewussten Träumen gelingt die Reintegration der psychischen Funktionen so vollkommen, dass der Schläfer sich an Tagesleben und seine eigenen Umstände erinnert, einen Zustand vollkommenen Bewusstseins erreicht und dazu imstande ist, seine Aufmerksamkeit zu leiten, und verschiedene freie Willensakte zu vollführen. Und doch, wie ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann, ist der Schlaf ungestört, tief und erquickend. Meinen ersten Eindruck dieses Bewusstseins im Schlaf erlebte ich im Juni 1897, und zwar auf die folgende Art und Weise: ich träumte, dass ich durch eine Landschaft mit kahlen Bäumen schwebte, mir bewusst war, dass es April war, und bemerkte, wie die Bewegung der Äste und Zweige ganz natürlich aussah. Dann stellte ich im Schlaf die Überlegung an, dass meine Phantasie nie dazu imstande wäre, ein so kompliziertes Bild zu erdenken und zu erschaffen wie die Bewegung der kleinen Äste, die ich im Vorbeischweben sah.

1907, also viele Jahre später, fand ich einen Absatz in einem Werk von Professor Ernst Mach, in dem dieselbe Beobachtung gemacht wird, jedoch mit einem geringen Unterschied. Mach kam zu dem Schluss, dass er träume, weil er die Bewegung der Zweige als mangelhaft betrachtete, während ich ihre Natürlichkeit bewunderte, die meine Vorstellungskraft nie erfinden könnte. Professor Mach setzte seine Beobachtungen nicht fort, wahrscheinlich weil er nicht an ihre Wichtigkeit glaubte. Ich entschloss mich, sorgfältig nach einer anderen Gelegenheit Ausschau zu halten. Ich bereitete mich auf gewissenhafte Beobachtung vor, in der Hoffnung, die Bewusstheit zu verlängern und zu intensivieren.

Im Januar 1898 gelang es mir, die Beobachtung zu wiederholen. In der Nacht vom 19. zum 20. Januar träumte ich, dass ich im Garten vor den Fenstern meines Arbeitszimmers läge, und die Augen meines Hundes durch die Fensterscheibe sähe. Ich lag auf dem Bauch und beobachtete den Hund ganz genau. Jedoch gleichzeitig wusste ich mit vollkommener Sicherheit, dass ich einen Traum hatte und auf dem Rücken im Bett lag. Und dann beschloss ich, langsam und vorsichtig aufzuwachen und zu beobachten, wie meine Empfindungen sich von Bauch- zu Rückenlage ändern

würden. Und genau das tat ich, langsam und absichtsvoll, und der Übergang – den ich seither viele Male empfunden habe – ist ganz wundervoll. Es ist ein Gefühl, als ob man von einem Körper in den andern schlüpfte, und man hat ein deutlich zweifaches Bewusstsein der beiden Körper. Ich war dessen gewahr, was ich in meinem Traum fühlte, auf dem Bauch liegend; aber bei der Rückkehr ins Tagesgeschehen war ich mir ebenfalls bewusst, dass mein Körper die ganze Zeit still auf dem Rücken gelegen hatte. Diese Beobachtung einer doppelten Erinnerung habe ich seitdem vielfach gehabt. Sie ist so unzweifelhaft, dass sie beinahe unvermeidlich zur Vorstellung eines Traumkörpers führt.

Herr Havelock Ellis spöttelt gerne, dass manche Leute, die „mit dem Okkulten herumstümpfern“, von Astralkörpern faseln. Hätte er jedoch nur eine dieser Erfahrungen gemacht, würde er wissen, dass wir weder dem Herumstümpfern noch dem Traumkörper entrinnen können. Bei bewussten Träumen ist das Gefühl, einen Körper zu haben – Augen, Hände, einen Mund, der spricht, und so weiter – vollkommen deutlich; doch ich weiß trotzdem, dass der physische Körper schläft und sich in einer anderen Position befindet. Beim Aufwachen vermischen sich die beiden Empfindungen sozusagen, und ich erinnere mich ebenso deutlich an die Aktivität des Traumkörpers wie an das Ruhen des physischen Körpers.

Im Februar 1899 hatte ich einen bewussten Traum, in dem ich das folgende Experiment machte: Ich zeichnete mit einem mit Speichel befeuchteten Finger ein nasses Kreuz auf die Handfläche meiner linken Hand, mit der Absicht, herauszufinden, ob es nach dem Aufwachen noch da wäre. Dann träumte ich, dass ich aufwachte und das nasse Kreuz auf meiner linken Hand fühlte, indem ich die Handfläche an meine Wange legte. Und dann wachte ich viel später wirklich auf und wusste sofort, dass die Hand an meinem physischen Körper die ganze Zeit geschlossen auf meiner Brust gelegen hatte.

Die Empfindung der Stimme in einem bewussten Traum ist ganz wunderbar, und selbst nach vielen Wiederholungen noch eine Quelle des Erstaunens. Ich benutze meine Stimme so laut ich kann, und obwohl ich genau weiß, dass mein physischer Körper in tiefem Schlaf liegt, kann ich kaum glauben, dass diese laute Stimme in der Welt des Wachens unhörbar ist. Und obwohl ich in hunderten von Träumen gesungen, geschrien und laut gesprochen habe, hat meine Frau meine Stimme nie gehört, und konnte mir in mehreren Fällen versichern, dass ich ganz friedlich geschlafen hatte.

In dieser Abhandlung kann ich nicht einmal einen kurzen und oberflächlichen Eindruck der vielen interessanten Details in diesen Träumen geben. Das muss ich mir für das umfangreichere Werk aufheben. Und ich fürchte, dass nur wiederholter persönlicher Kontakt mit den Tatsachen von ihrer Bedeutung überzeugen kann. Ich

werde von einigen anderen Beispielen berichten, um wenigstens einen flüchtigen Eindruck von ihren Eigenschaften zu vermitteln.

Am 9. September 1904 träumte ich, dass ich an einem Tisch vor einem Fenster stand. Auf dem Tisch befanden sich verschiedene Objekte. Ich war mir völlig der Tatsache bewusst, dass ich träumte und überlegte, welche Art von Experimenten ich machen könnte. Ich begann mit dem Versuch, Glas zu zerbrechen, indem ich es mit einem Stein zerschlug. Ich legte ein kleines Stück Glas auf zwei Steine und schlug mit einem andern darauf ein. Doch es zerbrach nicht. Dann nahm ich ein feines Weinglas vom Tisch und schlug es mit der Faust, mit aller Kraft, und dachte gleichzeitig darüber nach, wie gefährlich es wäre, dies im Wachzustand zu tun; doch das Glas blieb ganz. Doch siehe da! – als ich es eine Weile später wiedersah, war es zerbrochen.

Es war schon zerbrochen, nur mit leichter Verzögerung, wie ein Schauspieler, der sein Stichwort verpasst. Dies vermittelte mir den merkwürdigen Eindruck, ich befände mich in einer gefälschten Welt, eine clevere Imitation, aber mit kleinen Mängeln. Ich nahm das zerbrochene Glas und warf es aus dem Fenster, um herauszufinden, ob ich das Klirren hören könnte. Ich konnte es tatsächlich als Geräusch hören und sah sogar zwei Hunde in sehr natürlicher Weise davor weglaufen. Ich dachte mir, was für eine gute Imitation diese Komödienwelt doch sei. Dann erblickte ich eine Karaffe mit Dessertwein, kostete ihn und konstatierte mit völliger geistiger Klarheit: „Wir können also in dieser Traumwelt beschließen, Geschmackseindrücke zu sammeln; das hier schmeckt genau wie Wein.“

Der deutsche Dichter Novalis hat einmal gesagt, dass wir uns kurz vor dem Aufwachen befinden, wenn wir träumen, dass wir träumen. Diese Meinung, die von der Mehrzahl von Beobachtern geteilt wird, muss ich mit Entschiedenheit ablehnen. Bewusste Träume kommen im Tiefschlaf vor und enden in der Regel nicht beim Aufwachen, es sei denn, ich wünsche dies und würde es mit Absicht veranlassen. In den meisten Fällen ziehe ich jedoch vor, so lange wie möglich weiter zu träumen, und dann verschwindet das Bewusstseinsselement und wird durch andere Traumformen abgelöst, und – was mir bemerkenswert erscheint – ist die darauf folgende Traum Art oft der *dämonische Traum*, von dem ich gleich berichten werde.

Es kommt auch öfters vor, dass ich träume, ich wachte auf und berichtete meinen bewussten Traum jemand anderem. Letzterer ist dann ein Traum gewöhnlicher Art. Von diesem Traum erwache ich in der realen wachenden Welt, sehr erstaunt über die seltsamen Verirrungen des Verstandes. Ich habe das Gefühl, als ob ich durch Sphären verschiedener Tiefe, von denen der bewusste Traum die tiefste war, an die Oberfläche steige.

Ich möchte an dieser Stelle erwähnen, dass alle meine bewussten Träume ausnahmslos zwischen fünf und acht Uhr morgens stattfanden. Die besondere Bedeutung dieser Stunden für unsere Träume ist des Öfteren betont worden – unter anderem von Dante (Purgatorium IX.), wo er von einer Stunde spricht, in der die Schwalben zu singen beginnen und unser Verstand am wenigsten durch den materiellen Körper beschwert ist.

Bewusste Träume sind auch symbolisch – doch auf eine völlig andere Art, ich habe niemals etwas Sexuelles oder Erotisches in ihnen bemerkt. Ihre Symbolik nimmt die Form von schönen Landschaften an – verschiedene Lichtphänomene, Sonnenlicht, Wolken, und ganz besonders ein tiefblauer Himmel. Im perfekten Beispiel eines bewussten Traumes schwebte ich durch unvorstellbar weite Landschaften mit klarblauem Himmel, Sonne, und dem Gefühl von großem Glück und Dankbarkeit, das mit beredten Worten der Dankbarkeit und Frömmigkeit zum Ausdruck zu bringen ich den Drang habe. Manchmal erscheinen mir diese Worte etwas zu rhetorisch, aber ich kann nicht anders, da es in Träumen sehr schwierig ist, emotionale Impulse zu beherrschen. Manchmal nehme ich etwas wie ein Symbol, eine Warnung, einen Trost oder eine Zustimmung wahr. Es bildet sich eine Wolke oder das Licht wird heller. Nur ein einziges Mal habe ich die Sonnenscheibe sehen können.

Fliegen oder Schweben kann man in allen Traumformen beobachten, außer vielleicht bei allgemeinen Traumempfindungen; es ist jedoch in der Regel ein Vorzeichen dafür, dass bewusste Träume kommen. .

Wenn ich in meinen Träumen zwei oder drei Nächte lang geflogen bin, weiß ich, dass ein bewusster Traum bevorsteht. Und der bewusste Traum selbst wird oft von dem Gefühl, zu fliegen, eingeleitet und ständig begleitet. Manchmal fühle ich, wie ich geschwind durch weite Räume schwebte; einmal flog ich rückwärts und einmal, als ich träumte, ich sei in einer Kathedrale, flog ich mit großer Geschwindigkeit mitsamt dem riesigen Bauwerk und allem, was darin war, in die Höhe. Ich kann nicht glauben, dass, wie Havelock Ellis annimmt, der Rhythmus unseres Atmens irgendetwas mit diesem Gefühl zu tun hat, da er allgemein kontinuierlich und sehr rasch ist.

Schwieriges, spasmodisches Schweben gehört zu Träumen einer niedrigeren Klasse, und mag von Krankheitszuständen des Körpers abhängen; aber es kann auch ein Symbol für eine Art von moralischem Problem oder von Bedrängnis sein.

Am ersten Weihnachtstag 1911 hatte ich den folgenden Traum. Er begann mit Fliegen und Schweben. Ich fühlte mich wunderbar leicht und stark. Ich genoss unendlich weite und schöne Aussichten – zuerst eine Stadt, dann ländliche Gegenden, fantastisch und in hellen Farben. Dann sah ich meinen Bruder da sitzen – der 1906 gestorben war – und ich ging zu ihm und sagte: “Jetzt träumen wir alle

beide.“ Er erwiderte: „nein, ich nicht!“ und da fiel mir ein, dass er ja tot war. Wir hatten eine lange Unterhaltung über Existenzbedingungen nach dem Tode, und ich fragte ihn besonders nach Bewusstheit, klarer und heller Einsicht. Aber er konnte mir keine Antwort geben; sie schien ihm zu fehlen.

Dann wurde der bewusste Traum von einem gewöhnlichen unterbrochen, in dem ich eine Dame auf einer Brücke stehen sah, die mir sagte, sie habe mich im Schlaf reden hören. Zudem nehme ich an, dass meine Stimme während des bewussten Traumes hörbar gewesen war.

Dann folgte eine zweite Phase der Luzidität, in der ich Prof. van Hoff sah, den berühmten holländischen Chemiker, den ich aus meiner Studentenzeit kannte, und er stand, umringt von einigen Gelehrten, in einer Art Vorlesungssaal. Ich ging zu ihm, wohl gewahr, dass er tot war, und setzte meine Fragen über unser Dasein nach dem Tode fort. Es war eine lange und leise geführte Unterhaltung, in der ich mir der Situation völlig bewusst war.

Meine erste Frage war, warum wir ohne unsere Sinnesorgane mit Sicherheit annehmen konnten, dass die Person, mit der wir gerade sprachen, wirklich diese Person war und keine subjektive Illusion. Dann erwiderte van Hoff: “Genau wie im normalen Leben; durch einen allgemeinen Eindruck.”

„Aber“, sagte ich, „im normalen Leben gibt es Stabilität durch Beobachtung und es gibt Bestätigung durch wiederholte Beobachtung.“

„Hier ebenso“, sagte van Hoff. „Und das Gefühl der Sicherheit ist dasselbe.“ Dann hatte ich allerdings ein sehr starkes Gefühl der Sicherheit, dass es wirklich van Hoff war, mit dem ich sprach und keine subjektive Illusion. Dann begann ich erneut, mich zu erkundigen nach der Klarheit, der Bewusstheit, der Stabilität seines Schattendaseins und bekam darauf die gleiche zögernde, zweifelhafte und unbefriedigende Antwort wie mein Bruder sie gegeben hatte. Die ganze Atmosphäre des Traumes war glücklich, hell und erhöht, und die Leute um van Hoff schienen mir sympathisch, obwohl ich sie nicht kannte.

„ Es wird wahrscheinlich noch etwas dauern, bis ich mich zu Ihnen geselle“, sagte ich. Doch hielt ich mich damals für jünger, als ich es war.

Danach hatte ich mehrere gewöhnliche Träume und wachte ganz erfrischt auf, in der Kenntnis, dass meine Stimme in der wachenden Welt nicht hörbar gewesen war. Im Mai 1903 träumte ich, dass ich mich in einer kleinen holländischen Provinzstadt befand und sogleich meinen Schwager traf, der vor einiger Zeit gestorben war. Ich war mir völlig sicher, dass er es war, und ich wusste, dass er tot war. Er erzählte mir, er unterhielte sich viel mit meinem „Kontrollleur“, wie er es ausdrückte – meinem

leitenden Geist. Ich freute mich darüber, und unsere Unterhaltung war sehr herzlich, viel persönlicher, als sie es im normalen Leben je gewesen war. Er sagte, dass mir eine finanzielle Katastrophe bevorstünde. Jemand würde mir die Summe von 10 000 Gulden entwenden. Ich sagte, ich verstünde ihn, obwohl ich nach dem Aufwachen vollkommen verwirrt war und mir nichts darunter vorstellen konnte. Mein Schwager sagte, mein leitender Geist hätte es ihm erzählt. In meinem Traum berichtete ich noch jemand anderem von der Geschichte. Dann bat ich meinen Schwager, mir mehr über das Leben nach dem Tode zu erzählen, und als er mir gerade darauf antworten wollte, wachte ich auf – als ob jemand die Verbindung abgeschnitten hätte. Ich war damals noch nicht so sehr darin geübt, meine Träume zu verlängern.

Ich möchte gerne betonen, dass dies die einzige Prophezeiung war, die ich je in einem bewussten Traum auf so eindrucksvolle Weise bekommen habe. Und sie bewahrheitete sich allerdings, nur mit dem kleinen Unterschied, dass die Summe, die ich verlor, zwanzig Mal größer war. Zur Zeit des Traumes erschien eine solche Katastrophe höchst unwahrscheinlich. Ich befand mich noch nicht einmal im Besitz des Geldes, das ich später verlor. Es war jedoch gerade zu der Zeit, als die Ereignisse gerade stattfanden – die Streiks der Eisenbahner 1903 – die zu meinem finanziellen Ruin führten.

Es kann in bewussten Träumen auch Täuschung geben. Im März 1912 hatte ich einen sehr komplizierten Traum, in dem ich träumte, dass Theodore Roosevelt tot sei, dass ich dann aufwachte und den Traum erzählte, wobei ich sagte: „Ich war in meinem Traum nicht sicher, ob er wirklich tot oder noch am Leben sei; jetzt weiß ich, dass er wirklich tot ist; aber die Nachricht hat mich so betroffen, dass ich das Gedächtnis verlor.“ Und dann kam eine falsche Bewusstheit, in der ich sagte: „Jetzt weiß ich, dass ich träume und wo ich bin.“ Aber das war gar nicht wahr; ich hatte keine Ahnung von meinen wirklichen Umständen, und mir wurde erst langsam nach dem Aufwachen bewusst, dass alles Unsinn war.

Diese Art von Täuschung nenne ich dämonisch. Und es besteht eine Verbindung, die ich so häufig beobachtet habe, dass es von Bedeutung sein muss – nämlich dass ein bewusster Traum unmittelbar von dem Traum einer achten Art gefolgt ist, den ich als *dämonischen oder Teufelstraum* bezeichne.

Ich hoffe, Sie erlauben mir, und sei es nur um des Arguments willen, so darüber zu sprechen, als ob diese Intelligenzen von niederer moralischer Gesinnung existierten. Lassen Sie es mich einfach eine Arbeitshypothese nennen. Dann möchte ich Ihnen den Unterschied zwischen den oben beschriebenen symbolischen oder Spottträumen und den Teufelsträumen erklären.

Bei symbolischen Träumen wird der Schläfer von verschiedenen mehr oder weniger seltsamen, unheimlichen, obszönen, düsteren oder diabolischen Einfällen geärgert

oder verwirrt oder gequält. Er muss in Schlachthäuser gehen oder unter Leichen wandeln; er findet alles mit Blut oder Exkrementen beschmiert; er wird in obszöne, erotische oder grauenhafte Szenen verwickelt und nimmt sogar aktiv daran teil. Sein moralischer Zustand ist völlig verdorben; er ist ein Mörder, Ehebrecher, etc.; in einem Wort, nichts ist zu niedrig oder zu schrecklich für einen solchen Traum.

Die Wirkung nach dem Aufwachen ist natürlich unerfreulich; er ist mehr oder weniger beschämt und schockiert; er versucht, die Erinnerung daran so bald wie möglich loszuwerden.

Bei Teufelsträumen nun – die immer sehr nah auf bewusste Träume folgen oder ihnen direkt vorausgehen – erleide ich ähnliche Angriffe; aber ich sehe die Formen, die Umrisse, die Persönlichkeiten der seltsamen nicht-menschlichen Wesen, die es tun. Eines Nachts, zum Beispiel, sah ich ein solches Wesen vor mir hergehen und alles verschmutzen, was es berührte, wie Türgriffe und Stühle. Diese Wesen sind immer obszön und lasziv, und versuchten, mich an ihren Aktivitäten zu beteiligen. Sie sind geschlechtslos und erscheinen mal als Mann, mal als Frau. Ihr Aussehen ist unterschiedlich und variabel, sie verändern sich unentwegt, nehmen all die fantastischen Formen an, die die alten Meister im Mittelalter malerisch darzustellen versuchten, aber mit einer gewissen merkwürdigen Plastizität und Veränderlichkeit, die kein Gemälde ausdrücken kann.

Ich will ein Beispiel dieser Träume beschreiben (30. März 1907), dem ein bewusster Traum unmittelbar vorausging. Die Bewusstheit war nicht sehr intensiv gewesen, und ich hatte Zweifel an meinem wirklichen Zustand. Dann befand ich mich plötzlich von Teufeln umringt. Nie zuvor hatte ich sie so deutlich gesehen, so impertinent, so aggressiv. Einer war schlüpfrig, glänzend, schlaff und kalt, wie ein lebendiger Leichnam. Ein anderer veränderte dauernd seinen Gesichtsausdruck und machte die fürchterlichsten Grimassen. Wieder ein anderer flog mich von unten an und schrie eine Obszönität in einem seltsamen Dialektausdruck. Ich verteidigte mich energisch, doch hautsächlich mit Schimpfwörtern, was ich als Schwäche empfand. Ich sah die geschriebenen Wörter vor mir.

Der Kreis der Teufel war mir jetzt ganz nah und grinste wie ein Mob brutaler Straßenjungen. Ich hatte aber keine Angst und sagte: „Selbst wenn ihr mich überwältigt, so Gott es so will, fürchte ich mich nicht.“ Da schrien sie alle zusammen Zeter und Mordio, und einer sagte: "Dann soll Gott zuerst sprechen!" Daraufhin rief ich mit Donnerstimme: „Er HAT bereits gesprochen!“ Dann zeigte ich auf einen von ihnen und sagte: „Dich kenne ich schon lange!“ und dann zeigte ich auf einen andern und sagte: „Dich auch!“

Danach wachte ich auf einmal auf, und ich glaube, ich habe beim Aufwachen mitten in meiner Apostrophe hörbaren Lärm gemacht. .

Und – dies wird Sie am meisten erstaunen – ich fühlte mich nach diesem Streit durch und durch erfrischt, getröstet und vollkommen heiter und gelassen.

Dies ist der Hauptunterschied von symbolischen Träumen, dass in den Teufelsträumen die Wirkung ausgesprochen erfreulich, erfrischend und erhebend ist, wenn ich Teufel sehe und mit ihnen kämpfe.

Das ist auch der springende Punkt in diesen Teufelsträumen – dass, ob diese Wesen nun eine wirkliche Existenz haben oder ob sie bloß Geschöpfe meiner Phantasie sind, sie zu sehen und zu bekämpfen nimmt ihren Streichen und Witzen allen Schrecken, alle Unheimlichkeit und all ihre Merkwürdigkeit.

Ich habe noch nicht über den neunten Traumtyp gesprochen, den ich *falsches Erwachen* nenne, und das immer kurz vor dem Erwachen vorkommt. Ich habe ein hervorragendes Beispiel, das Mach einmal beschrieben hat. Er nennt es „Phantasma“. Wir haben das Gefühl, in unserem gewöhnlichen Schlafzimmer aufzuwachen und merken dann, dass etwas Unheimliches um uns herum geschieht; wir sehen unerklärliche Bewegungen oder hören merkwürdige Geräusche, und wissen dann, dass wir noch schlafen. Meine erste Erfahrung mit dieser Art von Traum war ziemlich beängstigend und ich wollte am liebsten sofort aufwachen. Ich glaube, es geht den meisten Leuten so. Sie fürchten sich, werden nervös und wachen schließlich mit Herzklopfen, kaltem Schweiß und anderen Angstsymptomen auf.

Für mich haben diese Träume mit falschen Erwachen ihren Schrecken verloren. Ich sehe sie als teuflische Streiche, und sie amüsieren mich; sie gehen mir nicht mehr auf die Nerven.

In Langen-Schwalbach fiel ich am 16. Juli 1906 nach einem arbeitsreichen Tag in tiefen Schlaf und hatte zwei oder drei Träume dieser Art. Ich schien aufzuwachen und hörte, wie ein großer Koffer mit enormem Getöse auf dem Treppenabsatz herumgeblasen wurde. Da wurde mir klar, dass ich in der teuflischen Sphäre aufgewacht war. Beim zweiten Mal sah ich, dass mein Schlafzimmer drei Fenster hatte, obwohl ich wusste, dass es nur zwei besitzt. In dem Bestreben, mich zu vergewissern, wachte ich mit Absicht für einen Moment auf und stellte fest, dass mein Zimmer zwei Fenster hatte und dass im Haus die ganze Nacht Ruhe geherrscht hatte.

Danach hatte ich eine Reihe sehr schöner bewusster Träume. Als sie zu Ende waren und während ich noch laut sang, war ich plötzlich von vielen Teufeln umringt, die mitsangen, wie ein Mob von böartigen halbwilden Wesen. Da merkte ich, dass ich meine Fassung verlor. Ich benahm mich immer außergewöhnlicher, warf mein Bettzeug und meine Kissen herum, und so weiter. Ich richtete mich auf und sah einen Teufel, der weniger böartig als die andern wirkte, und aussah, als ob er sagen

wollte „Du machst es falsch.“ „Ja“, sagte ich, „aber was soll ich denn tun?“ Da sagte er: „Gib ihnen die Peitsche auf den nackten Rücken.“ Und ich dachte an Dantes Schatten, die ebenfalls die Peitsche fürchteten. Ich machte sogleich eine Peitsche aus Lederriemen mit Bleibällchen an den Enden. Und ich drohte ihnen damit, und schlug auch ein paar Mal nach ihnen. Da plötzlich herrschte völlige Ruhe um mich herum, und ich sah, wie die Wesen sich mit heuchlerischer Miene davonstahlen, als ob sie keine Ahnung hätten, was vor sich ging.

Ich hatte in jener Nacht noch mehr Abenteuer, bewusste und gewöhnliche Träume, und erwachte erfrischt und fröhlich, in besserer Laune, als ich es seit langem gewesen war.

Diese Art von Traum ist nicht zu verwechseln mit solchen, in denen ich träumte, dass ich nach einem bewussten Traum aufwachte und ihn jemandem erzählte. Das waren gewöhnliche Träume. Sie hatten nichts Unheimliches an sich. Träume der falschen Erwachens Art sind zweifellos dämonisch, unheimlich, und sehr lebhaft und grell, mit einer Art ominöser Schärfe und Klarheit, einem starken teuflischen Licht. Zudem ist sich der Schläfer dessen bewusst, dass er einen Traum hat, einen bösen Traum, und versucht verzweifelt, aufzuwachen. Wie ich gerade sagte, ist es jedoch mit dem Schrecken vorbei, sobald die Teufel sich sehen lassen – sobald der Schläfer merkt, dass er das Opfer von Intelligenzen niedriger Moral geworden sein muss. Ich wundere mich nicht, wenn man mich des Aberglaubens bezichtigt, oder dessen, dass ich die dunklen Verirrungen des Mittelalters wieder zum Leben erwecke. Nun, ich versuche nur, die Dinge so klar wie möglich zu berichten und kann dies nicht tun, ohne diese Begriffe und Ideen zu benutzen. Wenn jemand sie durch andere ersetzen will, bin ich jedem Vorschlag gegenüber aufgeschlossen. Ich möchte allerdings hervorheben, dass mein Verstand nicht für all diese Schrecken und Verirrungen der Traumwelt verantwortlich ist. Zu behaupten, dass niemand dafür verantwortlich ist, geht auch nicht an, da sie durchaus einige Gedanken und Absichten beinhalten, ganz gleich, wie verworfen und niedrig sie auch sein mögen. Ein Streich, ein Trug, ein Symbol kann nicht ohne eine Form von Gedanke oder Absicht zustande kommen. All dies dem „Unterbewussten“ zuzuschreiben, ist sehr bequem; darauf kann ich erwidern, dass es genauso wissenschaftlich ist, Namen wie Beelzebub oder Belial zu benutzen. Ich jedenfalls glaube ebenso wenig an das „Unterbewusste“ wie an den Weihnachtsmann.

Man könnte dazu sagen, dass man ein willkürliches Element mit hineinbringt, wenn man Intelligenzen niedriger Ordnung einführt, um diese Phänomene zu erklären und damit die Möglichkeit ausschließt, eine wissenschaftliche Ordnung zu finden. Es ist beispielsweise bequem, alle Phänomene des Wahnsinns und pathologischer Träume Teufeln zuzuschreiben, die körperliche Schwäche dazu ausnutzen, ihre Streiche zu

spielen. Das ist, in der Tat, die Ansicht von niemand Geringerem als Alfred Russel Wallace, wie er mir in einem persönlichen Gespräch gestanden hat.

Ich glaube jedoch nicht, dass diese bloße Idee, als Arbeitshypothese gesehen, uns daran hindern könnte, selbst in diesen dämonisch erscheinenden Streichen eine wissenschaftliche Ordnung zu finden; dass in der Tat beispielsweise gewisse Drogen zu Halluzinationen besonderer Art führen; dass Kokain süße Erwartungen und angenehme Träume bringt, und dass Alkohol dazu führt, dass man kleine weiße Tierchen sieht. All dies weist darauf hin, dass es eine Ordnung dahinter geben muss, die nicht völlig willkürlich ist.

Wir sind hier jedoch an den Grenzen eines geheimnisvollen Reiches, wo wir sehr behutsam vorgehen müssen. Etwas von vorneherein abzulehnen könnte ebenso gefährlich und irreführend sein wie es von vorneherein zu akzeptieren.

Aus Proceedings of the Society for Psychical Research, Vol. 26, 1913 abgeschrieben und korrekturgelesen von Blake Wilfong (blake@phoenix.net).

Kommentar von Blake Wilfong: In dieser Seminararbeit beschreibt van Eeden mehrere Traumvarianten und prägt den Begriff "lucid dream" (bewusster Traum). Obwohl viele seiner Schlüsse den Ergebnissen moderner Forscher widersprechen, ist diese Arbeit ein Klassiker.