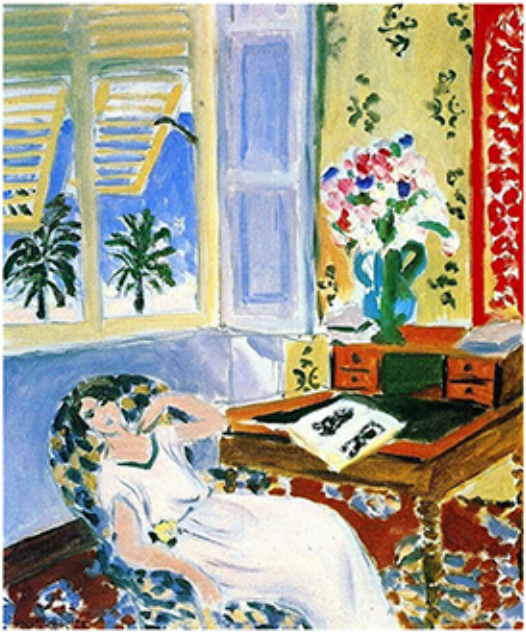

Markus Treichler

WACHEN, TRÄUMEN, SCHLAFEN

Variationen des Bewusstseins – Störungen und Behandlungsmöglichkeiten

Markus Treichler

Wachen Träumen Schlafen

Markus Treichler

Wachen Träumen Schlafen

Variationen des Bewusstseins –
Störungen und Behandlungsmöglichkeiten

INFO3 VERLAG

Markus Treichler
Wachen Träumen Schlafen
Variationen des Bewusstseins –
Störungen und Behandlungsmöglichkeiten

ISBN 978-3-95779-229-7
Schlanke Reihe Band 13

Erste Auflage 2025

© Info3 Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG
Frankfurt am Main, 2025

Satz: Ulrich Schmid, de·te·pe, Aalen
Cover: Frank Schubert
Abbildung: Henri Matisse „Interior a Nice“
Druck: Jelgavas Tipogrāfija, Jelgava, Lettland

Info3 Verlag
Kirchgartenstraße 1, 60439 Frankfurt am Main
Tel. 069 58 46 47, E-Mail: vertrieb@info3.de
www.info3.de

Inhalt

1. Was ist Bewusstsein? 7
2. Variationen des Bewusstseins 21
3. Wachen – Tageswachbewusstsein 26
4. Träumen – Traumbewusstsein – das Unterbewusstsein 32
5. Schlafen – Schlafbewusstsein – das Unbewusstsein 50
6. Störungen des Tageswachbewusstseins – Bewusstseinsarten und Bewusstseinsstörungen 61
7. Störungen des Traumbewusstseins – Variationen des Traumlebens 65
8. Störungen des Schlafbewusstseins – Schlafstörungen oder gestörter Schlaf? 68
9. Einige präventive und therapeutische Empfehlungen bei Schlaf-, Traum- und Wachstörungen 73

10. Sinn und Aufgaben der Variationen unseres Bewusst-Seins – Wofür wachen wir, warum träumen wir, weshalb schlafen wir? Eine Zusammenfassung 88

11. Ein Bewusstsein in drei Variationen 91

Benutzte und weiterführende Literatur 98

1.
Was ist Bewusstsein?

„In allem Bewusstsein ist etwas, dessen man sich bewusst ist, und das nicht das Bewusstsein selbst ist."

J.G. Fichte (1762–1814)

Was ist Bewusstsein? Wenn wir aufmerksam sind, erleben wir es täglich: morgens beim Aufwachen, wenn wir *zu uns kommen*, kommen wir zu Bewusstsein; das heißt, wir öffnen die Augen, nehmen die Welt um uns wahr, erkennen, wo wir sind, wir spüren unseren Körper, unser Befinden, ob frisch oder noch verschlafen, wir erinnern uns vielleicht an einen Traum aus der Nacht, oder wir bemerken, dass wir traumlos durchgeschlafen haben; wir wissen, wo wir sind und was heute auf uns zukommt. Wir erinnern uns an den vergangenen Tag, wir erinnern uns, was wir uns für heute vorgenommen haben, wir fühlen uns frisch oder noch etwas müde, wir spüren, ob wir gesund sind oder uns krank fühlen, und wir wissen, was wir als erstes tun wollen

und was danach kommt. Wir sind über uns und unsere Situation orientiert. Wir sind wach und ansprechbar.

Bewusstsein bedeutet im ursprünglichen Sinn ein „Mitwissen“, ein Wissen haben von oder über etwas. Das bedeutet, dass Bewusstsein (normalerweise) immer einen Inhalt hat, dass ein sogenanntes „leeres“ Bewusstsein kein normaler Zustand des Bewusstseins ist. Bewusstsein sei ein erstrebenswerter Zustand, meint der bekannte Bewusstseinsforscher Thomas Metzinger, wenn er eine „Bewusstseinskultur“ fordert: „‚Bewusstseinskultur’, verstanden als die systematische Kultivierung von als wertvoll eingeschätzten Zuständen.“[1] Aber, um welches Bewusstsein geht es, und wer schätzt für wen ein, was wertvoll sein soll? Hier tun sich eine Fülle von Fragen auf, praktische, wissenschaftliche, ethische, politische, gesellschaftliche und weitere, die alle ungelöst, ja nicht einmal wirklich gestellt sind, und dabei verschleiern, dass die Grundfrage, was Bewusstsein ist, noch gar nicht geklärt ist.

---

1 T. Metzinger: Bewusstseinskultur. Berlin Verlag 2023, S. 67.

Die Neurowissenschaften über das Bewusstsein

Die heutigen Neurowissenschaften versuchen Bewusstsein zu definieren als *die Gesamtheit der durch komplexe neurophysiologische Prozesse getragenen mentalen Zustände eines Individuums*.[2]

Bewusstsein als mentaler, also geistiger Zustand eines Menschen wird *getragen* von neurophysiologischen Prozessen, nicht von ihnen hervorgebracht oder produziert, wie es von manchen Wissenschaftlern dennoch immer wieder behauptet wird.

Dazu schreibt der bekannte Neurowissenschaftler Gerhard Roth (1942–2023), dass Bewusstsein weder neurobiologisch noch psychologisch erklärt werden kann.

Wenn man Bewusstsein mit hirnelektrischen

---

2 Vgl. https://flexikon.doccheck.com/de/Bewusstsein (zuletzt abgerufen am 12.02.2025). Siehe auch: T. Metzinger (Hrsg.): Bewusstsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie. Schöningh Verlag: Paderborn 1996; G. Guttmann/G. Langer (Hrsg.): Das Bewusstsein. Multidimensionale Entwürfe. Springer Verlag: Wien/New York 1992; H. Fink/R. Rosenzweig (Hrsg.): Bewusstsein – Selbst – Ich. Die Hirnforschung und das Subjektive. mentis Verlag: Münster 2014.

Aktivitäten oder mit Neurotransmittervorgängen im zentralen Nervensystem (ZNS) erklären will, so wird dabei übersehen, dass es keine Beschreibung oder gar Erklärung des Vorgangs gibt, wie aus einem wie auch immer gearteten physischen Vorgang bewusstes Erleben entsteht.

Es besteht eine Erklärungslücke, wenn es um die Entstehung von Bewusstsein geht:

„Ein großes Rätsel ist aber das Geschehen dazwischen: Was genau passiert beim Zusammenspiel von Millionen und Milliarden von Nervenzellen, so dass bewusstes Erleben entsteht?

Hier fehlen nicht nur die experimentellen Möglichkeiten, diese Vorgänge zu erfassen, sondern es sind keine theoretischen Modelle vorhanden, die dieses Geschehen begreiflich machen könnten. Solche Modelle sind aber nötig, denn anschaulich vorstellen kann man sich das Entstehen von Bewusstsein aus dem neuronalen Geschehen überhaupt nicht.“[3]

Wenn die Entstehung von Bewusstsein wissenschaftlich derzeit nicht erklärt werden kann, so können wir doch seine Existenz als Realisierung des Geistes und dessen Wahrnehmung

---

3 G. Roth: Aus Sicht des Gehirns. Suhrkamp Verlag: Frankfurt/Main 2009, S. 143.

mithilfe des Gehirns anerkennen. Dem Gehirn des Menschen kommt dabei eine notwendige, allein aber nicht hinreichende Bedeutung zu, wie es der emeritierte Direktor des Instituts für Hirnforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften Prof. Franz Seitelberger schreibt: „Zwischen Bewusstsein und Gehirn besteht aber keine kausal determinierte Abhängigkeit, sondern eine interdependente Komplementarität. […] Die neurophysiologische Gehirntätigkeit ist zwar die notwendige, aber keine hinreichende Bedingung des Bewusstseins. Eine vollständige naturwissenschaftliche Theorie des Bewusstseins ist auch deswegen unmöglich, weil infolge der Unabsehbarkeit künftiger Verhaltenssituationen und der Komplexität des Gehirns eine vollständige Bestimmung der Ausgangslage von Verhaltensakten grundsätzlich nicht gelingen kann. […] Zwischen Gehirn und Bewusstsein besteht somit keine Identität, sondern die oben geschilderte Anisomorphie.“[4]

---

4 Der ehemalige Direktor des Instituts für Hirnforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften Prof. Franz Seitelberger: Das Menschenhirn (II), in: G. Guttmann/G. Langer (Hrsg.): Das Bewusstsein. Multidimensionale Entwürfe. A.a.O., S. 236–261.

Wir können guten Gewissens und ohne Widerspruch zur gegenwärtigen Faktenlage der Neurowissenschaft (wenn auch in Widerspruch zu manchen – besonders reduktionistischen – Vertretern der Neurowissenschaften) feststellen, dass unser Bewusstsein mehr ist als unsere Hirntätigkeit, es aber die Hirnfunktion braucht, um entstehen zu können. Und zwar entsteht Wachbewusstsein durch (stoffwechselintensiven) Abbau im Gehirn – nicht durch Aufbau! Es wird Physisches abgebaut, damit Geistiges, damit Bewusstsein aufgebaut werden kann.

Das Gehirn verzichtet auf Vitalität und Regeneration, um Wachbewusstsein zu ermöglichen.

Bewusstsein, Gehirn und Geist

Bewusstsein entsteht durch Tätigkeit des Geistes in der Seele, die am Gehirn gespiegelt wird und dadurch von uns erfahren werden kann. Unsere Bewusstseinsinhalte sind dementsprechend Spiegelbilder der physischen und geistigen Phänomene, die wir wahrnehmen. Ohne Spiegel (Gehirn) hätten wir keine Spiegelbilder; das bedeutet in diesem Kontext: kein Bewusst-

sein. Unser normales Bewusstsein ist an ein gesund funktionierendes Gehirn gebunden.

Dabei hat das Gehirn selbst kein Bewusstsein von sich oder von seinen Funktionen. Das Gehirn ist, was sein Bewusstsein betrifft, selbstlos: Es ist ganz offen für die Welt und für Leib, Seele und Geist. Es produziert nicht, sondern es empfängt Bewusstsein, Gedanken, Empfindungen, Erinnerungen und Motivationen. Seien sie aus der geistigen oder physischen Welt oder aus dem eigenen Leib, von bestimmten Organen, wie es bei leiblichen Bedürfnissen, Gefühlen, Begierden oder Schmerzen in je unterschiedlicher Weise der Fall ist.

Wenn ich einen bildhaften Vergleich verwenden darf, so möchte ich sagen: Das Bewusstsein ist das Licht, in dem wir die Welt und uns selbst sehen und erkennen. Das Gehirn ist für dieses Licht des Geistes der Spiegel, in dem wir sehen können, was vor dem Spiegel im Licht erscheint. Direkt ins Licht zu schauen, würde uns unvorbereitet blenden; deshalb brauchen wir den Spiegel.

Das Bewusstsein ist das Licht und die Klarheit, die wir aus unserer Seele auf alles dasjenige richten, was wir in der Welt oder an uns selbst wahrnehmen und erkennen, was wir *wissen* wol-

len. Wir sagen, wenn wir etwas klar erkennen und benennen wollen, was es ist: „bei Licht betrachtet ist es so …“ und meinen damit „bei klarem Bewusstsein“.

Bewusstsein haben heißt so viel wie: bei Licht wahrnehmen und erkennen, was sich zeigt. Im Dunkeln, daher ohne Wachbewusstsein sieht man eben nichts. Weder mit den Sinnen noch mit dem Denken.

Wachbewusstsein ist das Wahrnehmen und Erleben dessen, was in der eigenen Seele und im Ich vorgeht. Das ist keine Sinneswahrnehmung, sondern offensichtlich eine Art höhere, nämlich nicht-sinnliche Wahrnehmung von Seelenvorgängen wie Gedanken, Ideen, Erinnerungen, Gefühlen und Wünschen.

Der englische Philosoph John Locke hatte in seinem berühmten *Essay Concerning Human Understanding*, zu Deutsch: „Über den menschlichen Verstand“ geschrieben: „Bewusstsein ist die Wahrnehmung dessen, was im eigenen Geiste vorgeht.“[5]

---

5 J. Locke: Über den menschlichen Verstand. Meiner Verlag Hamburg 1981, S. 122, zit. nach: G. Güzeldere: Ist Bewusstsein die Wahrnehmung dessen, was im eigenen Geist vorgeht?“ in: T. Metzinger (Hrsg.):

Diese sehr bemerkenswerte Auffassung findet in der heutigen Philosophie des Bewusstseins viel Zustimmung, zum Teil in etwas anderen Begriffen, z.B. als „Wahrnehmung des Mentalen“ oder als „introspektives Bewusstsein“[6].

Diese Vorstellung eines höheren Wahrnehmens, als es durch die Sinne geschieht, kann man bereits – wenig überraschend – bei Platon finden, in seinem berühmten *Höhlengleichnis*[7], mit den vier Erkenntnisstufen: 1. Der einfachen sinnlichen Erkenntnis, die nur die Schatten und Spiegelbilder der Gegenstände der uns umgebenden Welt zeigt, 2. die wirklichen physischen Gegenstände selbst, 3. schließlich den Nachthimmel mit den Sternen und ihren Gesetzmäßigkeiten (also unseren Naturgesetzen), und 4. erst als höchste Stufe die Sonne selbst in ihrer Klarheit. Dann werde die Welt der Ideen, mithin die geistige Welt geschaut werden können; also nicht mehr mit den gewöhnlichen Sinnen, wohl aber mit einem wachen, geschulten Bewusstsein, im Sinne einer übersinnlichen Schau

---

Bewusstsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie. A.a.O., S. 397.

6 Ebd.

7 Platon: Der Staat. 7. Buch, 514 A–519C.