

Einleitung

*»Obne die Träume würden wir gewiß früher alt.«
Novalis, Heinrich von Ofterdingen*

Das Phänomen des Traums wird seit jeher von zwei zentralen Fragen begleitet, die auch diesem Buch zugrunde liegen.

Die erste lautet: Enthalten Träume eine Bedeutung oder gar einen Sinn? Diese erste Frage kann angesichts der aktuellen Forschungsdiskussion ergänzt werden um die Überlegung: Ist es noch zeitgemäß, mit Träumen therapeutisch zu arbeiten?

Ein historischer Rückblick, wie Menschen ihre Träume verstanden, zeigt eine permanente Entwicklung, die um diese erste Frage kreist. In jener Dialektik zwischen Sinn und Nicht-Sinn erhalten Träume einen hohen Stellenwert als Botschaften der Götter oder werden abgewertet als Versuchungen des Teufels, sie sind eine Bedrohung der Vernunft oder ein Weg in die Nachtseite der Seele, werden zu einem Zugang zum Unbewussten oder gelten als bedeutungslose elektrische Entladungen des Hirnstamms. Wie ein Pendel schwingt das Verständnis des Traumphänomens um diese Frage in der Mitte, wobei der jeweilige Gegenpol nie ganz untergeht, sondern untergründig stets mit enthalten ist. In jüngster Zeit kann mit der Wach-Traum-Kontinuitätshypothese wieder eine Bewegung hin zu einer Auffassung beobachtet werden, die den Träumen einen Bedeutungsgehalt zuweist.

Diese Pendelbewegung wird im ersten Teil des Buchs dargestellt anhand von 3.000 Jahren Traumgeschichte mit exemplarischen Beschreibungen vom antiken Ägypten bis zu Freuds Entdeckung des Unbewussten. Die jüngere Entwicklung der letzten 100 Jahre, die vor allem vom Paradigma der Wissenschaftlichkeit geprägt wurde, ergänzt diese Be-

trachtung und schließt die Lücke bis zur Gegenwart. Dazwischen wird in einem eigenen Kapitel der spezifische Zugang C. G. Jungs anhand seiner Schriften zum Traum behandelt. Obwohl diese Texte über mehrere Jahrzehnte seiner Tätigkeit verstreut entstanden, ergeben sie in ihrer Gesamtheit doch ein in sich schlüssiges Bild und sind die wesentliche Grundlage für die therapeutische Anwendung der Arbeit mit Träumen, wie sie sich heute in der Analytischen Psychologie entwickelt hat.

Die zweite Frage lautet: Wie lässt sich die therapeutische Arbeit mit Träumen erlernen, einüben und praktisch einsetzen?

Hier hat besonders die heutige Analytische Psychologie aus der Tradition C. G. Jungs heraus unvergleichlich reiche und differenzierte Zugänge zum Phänomen des Traums entwickelt, die sich in der therapeutischen Anwendung als sehr vital und fruchtbar erwiesen haben.

Mit dem vorliegenden Band wird der Versuch unternommen, zum einen eine Systematik entlang der Konzepte der Analytischen Psychologie zu erstellen. Sie soll ein Gerüst und eine Orientierung bieten, um Träume in Behandlungssituationen zu verstehen und für den Prozess nutzbar zu machen. Daher wurden die Kapitel nach den verschiedenen Perspektiven auf das Phänomen Traum eingeteilt. Eine kurze Einführung in den theoretischen Hintergrund ist den Konzepten jeweils vorangestellt.

Zum anderen sollen aber die lebendige Dimension der Träume und ihre Bedeutung im therapeutischen Prozess erkennbar und erlebbar bleiben. Daher werden die Träume nicht gekürzt vorgestellt, sondern in voller Länge, genauso, wie sie in der therapeutischen Situation eingebracht wurden. Es handelt sich dabei um von den Träumenden selbst angefertigte schriftliche Fassungen der Traumerzählungen, die in die Sitzung mitgebracht wurden, oder aber um eigene wörtliche Mitschriften. Auf diese Weise sind die Leser nicht mit exemplarisch besonders prägnanten Episoden oder Fragmenten konfrontiert, sondern mit den zum Teil sehr komplexen und unzensierten Traumberichten, wie sie auch im therapeutischen Alltag anzutreffen sind. Mit dieser weitgehenden Annäherung an die reale Situation lassen sich die eigenen Gegenübertragungsreaktionen, Intuitionen und Einfälle, die sich beim Lesen

der Traumtexte einstellen, am besten wahrnehmen und die Arbeit mit Träumen einüben. Die jeweiligen Ausführungen zum Verständnis der Träume folgen dann ganz dem therapeutischen Arbeitsprozess, wie er sich in den Behandlungen ergeben hat. So können die eigenen Gedanken und Gefühle der Leser mit dem individuellen Therapieschehen, wie es sich zugetragen hat, abgeglichen werden. Darüber hinaus wurden besondere Fragestellungen berücksichtigt wie der Umgang mit sehr langen oder sehr kurzen Träumen, die Vermischung mit traumatischen Inhalten oder spezifische Situationen von Träumen am Anfang oder am Ende einer Behandlung.

Dieses Vorgehen hat sich als didaktische Grundlage vieler Traumseminare sehr bewährt und wird hoffentlich auch hier dazu beitragen, den Reichtum und die Freude an der Arbeit mit Träumen in therapeutischen Beziehungen zum Vorteil beider Seiten entdecken zu können. So richtet sich dieses Buch nicht nur an psychotherapeutische Kollegen¹ und an Ausbildungskandidatinnen und -kandidaten, die ihr Wissen vertiefen möchten, sondern auch an all diejenigen, die in ihrer Berufstätigkeit mit Träumen konfrontiert sind, und an alle, die Interesse und Faszination für die eigenen Träume entwickeln.

Mein besonderer Dank gilt Frau Kathrin Kastl und Frau Kerstin Weisenberger für ihre kompetente Begleitung bei der Entstehung dieses Buchs.

1 Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird in der Regel die neutrale bzw. männliche Form verwendet. Diese gilt für alle Geschlechtsformen (weiblich, männlich, divers).

I Theoretische Grundlagen

1 **Der Stoff und die Träume – Eine kurze Geschichte vom Verständnis des Träumens**

»We are such stuff as dreams are made on, and our little life is rounded with a sleep.« (Shakespeare, 1919, S. 114) – »Wir sind aus solchem Stoff wie Träume sind und unser Leben ist von einem Schlaf umringt« – so lautet Prosperos Aussage in Shakespeares »Der Sturm«. Es ist eines der bekanntesten Zitate, das das Wesen der Träume thematisiert, und berührt zugleich den Kern einer seit über 3.000 Jahren anhaltenden Diskussion zur Frage, ob Träume nun etwas zu bedeuten haben oder nicht und ob und wie sie gegebenenfalls verstanden werden können.

So lässt sich eine von der Antike über das Mittelalter, durch Aufklärung und Romantik hindurchgehende Auseinandersetzung verfolgen, wie Träume einzuordnen seien und wie mit ihnen umzugehen sei. Diese reicht hinein bis in unsere Gegenwart wissenschaftlicher Forschungsparadigmen und wird weiter andauern. Auf den Punkt gebracht dreht sich die Auseinandersetzung um folgende Fragen: Enthalten Träume Bedeutung und Sinn? – Sind sie als Botschaften der Götter, einer transzendenten Ebene oder des Unbewussten Ausdruck einer geistigen Ebene, zu der wir im Schlaf Zugang erhalten und die für das Wachbewusstsein relevante Informationen enthält? Oder sind Träume Verarbeitungsprozesse der Tageserlebnisse mit lediglich reinigender Funktion oder gar Blitzgewitter des Gehirns im schlafenden Zustand, somit bedeutungslose Epiphänomene der Materie?

So steht die Diskussion um die Einordnung von Träumen in der langen Tradition einer polaren Gegensatzspannung von Geist und Materie und es zeichnet sich nicht ab, dass diese Frage nun abschließend beantwortet werden könnte. Vielmehr schlägt das Pendel über die Jahrhunderte jeweils in die eine oder andere Richtung aus. In Shakespeares Formulierung deutet sich dabei eine gewisse Synthese an, indem hier die

Nähe der Träume zur Materie zum Ausdruck kommt als Stofflichkeit, die sowohl den Träumen wie auch unserem Bewusstsein zugrunde liegt und in einen umfassenderen Zustand eingebettet ist, der hier interessanterweise als Schlaf bezeichnet wird. Der Schlaf kann wiederum verstanden werden als eine Metapher für einen unbewussten Zustand der geistigen Ebene. Dabei wird offengelassen, ob es sich hier überhaupt um bewusstseinsfähige Elemente handelt oder solche, die in der Materie als geistiges Potential schlummern, ohne hervorzutreten. So hält dieses Zitat eine eigenartige Balance in der Frage nach dem Wesen der Träume, die uns beim folgenden historischen Überblick zu diesem Thema begleiten wird.

1.1 Altägyptische und biblische Wurzeln

In Berichten des Alten Testaments wie auch des antiken Ägyptens findet sich ein Verständnis vom Traum als einer Offenbarung Gottes, das sich in enger Nähe zur Prophetie bewegt. Der Traum als Ausdruck göttlichen Wirkens bedarf aber der rechten Deutung durch den Menschen. Bereits hier findet sich eine Wurzel des Modells der Analytischen Psychologie, wonach psychische Entwicklungsprozesse durch eine intensive Auseinandersetzung der bewussten Ebene mit den Impulsen aus dem Unbewussten geprägt sind. Ein solcher Prozess zielt darauf, eine Wirkung in der Welt, eine Änderung der einseitig bestimmten Bewusstseinshaltung herzustellen, die zur rechten inneren Ordnung zurückführt. Zu den bekanntesten Beispielen zählen die im Alten Testament detailliert beschriebenen Vorgänge um die Träume des Pharaos und ihre Deutung durch Joseph dar (Gen 40ff.). Im Traum erscheinen dem Pharaos sieben fette und sieben magere Kühe, die nacheinander dem Nil entsteigen, und in einem zweiten Traum sieht er sieben fette und sieben magere Getreidegarben. Joseph kann als einziger der vielen Befragten die Träume korrekt deuten als Zukunftsvoraussagen für sieben Jahre reicher Ernte und sieben Jahre der Missernte und Hungersnot. Gleichzei-

tig liefert er die Lösung, die sich aus diesem Verständnis der Träume ableitet, nämlich eine Vorratshaltung in den sieben fetten Jahren, um die anschließenden mageren zu überleben. Dabei betont er stets ausdrücklich, dass die Träume von Gott gesendet wurden und dessen Willen ausdrücken. Sogar das Traumdeuten selbst sei die »Sache Gottes« (Gen 40,8). Es wird so eine Haltung deutlich, die Träume unmittelbar als transzendente Botschaften auffasst, welche verstanden und auch real umgesetzt werden müssen. Sie enthalten eine innere Wahrheit und Gesetzmäßigkeit, der man sich nicht entziehen, die man sich aber nutzbar machen kann. Diese Grundidee ist nicht sehr weit entfernt von einem modernen therapeutischen Verständnis im Umgang mit Träumen.

Umgekehrt wird das Ausbleiben von Träumen erlebt als ein Verlust dieses Zugangs, worauf Meier anhand einer weiteren Bibelstelle hinweist. Dort klagt König Saul, als er erkennt, dass sein Ende gekommen ist: »Und Gott ist von mir gewichen und antwortet nicht, weder durch Prophetie noch durch Träume.« (Meier, 1995, S.76)

Nun können therapeutische Prozesse in tiefenpsychologisch fundierten Behandlungen einen guten Verlauf nehmen, auch ohne dass Träume dabei eine Rolle spielen. Allerdings finden erfahrungsgemäß gerade dann häufig besonders tiefreichende, kreative und fruchtbare Entwicklungen statt, wenn eine Arbeit mit Impulsen aus dem Unbewussten möglich ist – seien es Träume, Imaginationen, Malen, Schreiben, Sandspiel oder andere Formen.

Ähnlich wie im antiken Israel und Ägypten wird auch im hinduistischen Kulturraum von der Vorstellung göttlicher Offenbarung in Träumen ausgegangen, wenn auch die Aufzeichnungen dazu erst sehr viel später angefertigt wurden. Allerdings geht die indische Kultur hier noch einen Schritt weiter, indem prinzipiell kein Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit konstruiert werden kann (Meier, 1995, S.76ff.). Diese Grundidee findet interessanterweise Anklänge in der modernen neurobiologischen Perspektive auf das Traumgeschehen in Gestalt der Wach-Traum-Kontinuitätshypothese (► Kap. I.3.3).

1.2 Der Traum in antiken Kulturen

Auch in der antiken Philosophie herrscht die Idee eines Austauschs mit einer transzendenten Ebene in Träumen vor. Dort ist demnach die Seele befreit vom Grab ihres Körpers und kann nun frei mit den höheren Mächten der göttlichen Sphäre kommunizieren. So benennt Platon (428/27–348/47 v. Chr.) im »Symposion« die Dämonen, zu denen auch Eros gehört, als die Urheber der Träume. Und Syrenus von Kyrene (geb. ca. 370–75 n. Chr.), einer der wichtigsten antiken Autoren zum Traum, formuliert noch viele Jahrhunderte später: »Der eine, heißt es, wird wachend, der andere im Schlaf belehrt. Aber beim Wachenden ist es ein Mensch, der belehrt, beim Schlafenden ein Gott.« (Meier, 1995, S. 103)

Bereits Heraklit (ca. 520–460 v. Chr.) beschreibt eine Auffassung vom Traumgeschehen, das dem heutigen Verständnis einer subjekt-stufigen Deutung von Traumgehalten schon sehr nahe kommt: »die Wachen haben eine einzige gemeinsame Welt; im Schlaf wendet sich jeder der eigenen zu.« (Heraklit, 1983, S. 29).

Aristoteles (384–322 v. Chr.) hingegen hebt hervor, dass sich in den Träumen die im Wach-Bewusstsein nicht wahrgenommenen feineren Sinneswahrnehmungen des eigenen Körpers durchsetzen können. Hier stammen die Träume schon nicht mehr explizit von den Göttern. Es deutet sich eher etwas an, das heute unter der Verarbeitung von Tagesresten in Träumen verstanden wird, oder aber als eine Art Reinigungsvorgang, in dem bisher unverarbeitete Informationen durchgespielt werden. Jedoch geht es hier kaum mehr um eine Bedeutung der Traumhalte oder gar um das Verständnis von Botschaften einer anderen Ebene. Es zeigt sich vielmehr schon die Wurzel einer rationaleren Auffassung, die sich später weiterverfolgen lässt.

Die am weitesten verbreitete Kultur und zugleich Höhepunkt therapeutisch wirksamer Traumarbeit in der Antike, aber auch Vorgänger der Sanatorien der Neuzeit, war die Verbreitung der Inkubation, die Praxis des Heilschlafs. So gab es eine ganze Reihe von Gottheiten, die an spezifischen Orten kulthaft verehrt wurde, um Heilung zu erlangen. Meist handelte es sich dabei aufgrund der antiken Vorstellung einer en-