

Klausbernd
Vollmar

Das große Praxisbuch der Traumdeutung

Wie man seine Träume verstehen lernt

KNAUR

e
BOOK
so liest man heute*



Klausbernd Vollmar

**DAS GROSSE
PRAXISBUCH DER
TRAUMDEUTUNG**

Wie man seine Träume verstehen lernt



Vorwort

Als ein Arbeitsbuch zur Traumdeutung führt Sie dieses Buch über verschiedene Schritte und Wege zu einer Erkenntnis der unterschiedlichen Verständnisebenen eines Traums. Zugleich wird es Sie befähigen, Ihre Träume leichter, schneller und vollständiger zu verstehen.

Im ersten Kapitel lade ich Sie zu einem Spaziergang durch die Geschichte der Traumdeutung ein. Haben Sie keine Angst, Geschichte braucht nicht langweilig zu sein! Sie werden sich wundern, wie stark noch heute die ersten Ansätze der Traumdeutung lebendig sind.

In diesem Anfangskapitel finden Sie Informationen über die Traumdeutung in Ägypten, Griechenland, Rom und in der Romantik. Sie bekommen einen kurzen Einblick in die Psychoanalyse Sigmund Freuds und dessen Nachfolger, um danach auf moderne psychologische Fragestellungen der Traumdeutung einzugehen.

Sie können dieses Kapitel auch am Schluss des Arbeitsbuchs lesen, und es wird dann die verschiedenen Kapitel kurz zusammenfassen und Ihnen neue Verbindungen aufzeigen.

Im zweiten Kapitel werden wir uns die »Sprache« des Traums anschauen und Grundlegendes über den Umgang mit Symbolen erfahren. Hier treffen wir zunächst auf die Ebene der persönlichen Symbole, die Sigmund Freud ausgiebig untersuchte, um uns dann der tiefsten und überpersönlichen Ebene des Nachtbewusstseins zuzuwenden, auf der die archetypischen Symbole bedeutungsvoll werden. Hier finden Sie alle wesentlichen Informationen über Traumsymbole und Traumbilder.

Es geht hierbei um die sogenannte Amplifikation, wie man das Verfahren bezeichnet, um sich alle möglichen Bedeutungsinhalte eines Symbols zu erschließen. Das ist ein Begriff, den Carl Gustav Jung in die Traumdeutung einführte.

Es werden ferner die Grundbegriffe der Traumdeutung wie die Rationalisierung, das kollektive Unbewusste und die Archetypen erläutert. Dies ist sozusagen das Handwerkszeug des Traumdeuters. Zu den Archetypen, ein Begriff, den ebenfalls Carl Gustav Jung in die Traumdeutung einführte, gehören der Schatten, als diejenige Seite, die wir an uns nicht erkennen wollen, der Animus als unser männlicher Anteil und die Anima als unser weiblicher Anteil. Wahrscheinlich haben Sie alle diese Begriffe schon einmal gehört. In diesem Kapitel werden Sie sehen, was sich hinter ihnen verbirgt und wie Sie diese Konzepte selbst fruchtbar auf Ihre Träume anwenden können.

Für den täglichen Umgang mit Ihren Träumen finden Sie in diesem Kapitel Angaben darüber,

- wie man Traumbilder und Traumsymbole versteht,
- wie man Personen im Traum deuten kann,
- wie man ein eigenes Symbolbuch anlegt und
- wie man Handbücher und Lexika der Traumsymbole benutzt.

Im dritten Kapitel werden die verschiedenen Erscheinungsarten der Träume vorgestellt und dabei die unterschiedliche Verkleidung einer bestimmten Traumnachricht aufgezeigt. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen über

- die Beziehung von Traum und Alltagsleben,
- heilende Träume,
- Alpträume,
- die Voraussage im Traum,
- bewusstes Träumen oder den Klartraum.

An praktischer Information finden Sie hier,

- wie man wiederkehrende Träume deutet,
- wie man mit Angst- und Alpträumen umgeht,
- wie man Heilträume versteht und umsetzt,

- wie man bewusst träumt und was beim bewussten Träumen zu beachten ist und
- wie man archetypische und große Träume erkennt und mit ihnen umgeht.

Im vierten Kapitel wenden wir uns den oben angesprochenen verschiedenen Deutungsmethoden ausführlicher zu. Hier finden Sie wichtige Informationen zu

- den unterschiedlichen psychologischen Schulen, Techniken und Methoden sowie
- Erklärungen zweier Zentralbegriffe der Traumdeutung, der Subjektstufe und der Objektstufe.

Die Subjektstufe und die Objektstufe geben zwei verschiedene Sichtweisen auf Personen in Ihren Träumen wieder. Hier stellt sich die Frage, ob eine Traumperson wirklich diejenige Person darstellt, als die sie auftritt, oder ob sie nicht etwas ganz anderes symbolisiert – nämlich letztlich Sie selber, oder zumindest einen Teil von Ihnen. Gleichzeitig werde ich aufzeigen, dass sich diese beiden vorgeblich unterschiedlichen Ansätze gar nicht widersprechen, sondern sich meistens ergänzen.

Sie erhalten in diesem Kapitel praktische Hinweise,

- wie man den Traum nonverbal (ohne Sprache) mit künstlerischen Mitteln deuten kann, beispielsweise mit Malen, Zeichnen und anderen künstlerischen Techniken,
- wie man seinen Traum als Drama verstehen kann,
- über die Vorteile der Beobachtung seines Traum-Ich,
- wie man seine Träume sinnvoll in fünf bis zehn Minuten pro Tag deuten kann,
- wie man Träume sehr tief gehend und ausführlich deuten und verstehen kann,
- wie man seine Träume im Schlaf »vordeutet« und
- wie man ein Traumtagebuch führt.

Das fünfte Kapitel ist weitgehend praxisorientiert und behandelt die Bedingungen beim Einschlafen und beim Aufwachen, die für die Traumarbeit wesentlich sind. An praktischen Hinweisen finden Sie hier,

- was eine Affirmation ist und wie man mit ihr arbeitet,
- wie verschiedene Bedingungen wie beispielsweise Alkohol und Fernsehen auf die Traumerinnerung wirken und
- wie man sich eine günstige Atmosphäre beim Einschlafen und beim Aufwachen schafft, welche die Traumerinnerung begünstigt und Sie tief und fest schlafen lässt.

Das mag

mit ätherischen Ölen,
mit Musik,
mit dem Vorlesen von Märchen oder
dem Schaffen einer Märchenatmosphäre geschehen.
Ich möchte Sie hier anregen, eine Kultur des
Einschlafens und des Aufwachens zu pflegen. Schöne
Gerüche, angenehme Klänge und eine ästhetische
Umgebung gehören zu dieser Schlafkultur genauso
wie schönes Bettzeug und ein angenehm kuscheliges
Bett.

So geben die Kapitel dieses Arbeitsbuchs verschiedene
Methoden und Sichtweisen der Traumdeutung wieder, die
sich alle ergänzen und schließlich gemeinsam zu einem
umfangreichen und ganzheitlichen Verstehen unserer
inneren Welt führen.

Einführung

Geschichte der Traumdeutung

Die Anfänge der Traumdeutung

Das älteste uns überlieferte Traumbuch ist ein in Stein gehauenes »Buch«, das sogenannte »Hieratische Traumbuch«. Dieser Text stammt aus dem mittleren Reich Ägyptens und wurde vor etwa 4000 Jahren in den Stein gemeißelt.

Etwa dreihundert Jahre später wurde das »Assyrische Traumbuch« geschrieben. Es wurde zurzeit Hammurapis (1728–1686 v.Chr.) in Keilschrift auf zwölf Tontafeln eingeritzt.

Das »Assyrische Traumbuch« wie das »Hieratische Traumbuch« machen die Bedeutung der Träume von dem Lebenswandel der Träumer abhängig. Natürlich geschah dies in einer noch sehr unbeholfenen Weise, indem zum Beispiel Träume von guten und schlechten Menschen unterschieden wurden. Dennoch ist es erstaunlich, dass

solch ein sozialpsychologisch ausgerichteter Ansatz schon den Beginn der Traumdeutung prägte. Außer in der untypischen mittelalterlichen Traumbetrachtung Hildegards von Bingen (1098 bis 1179) tritt diese Beziehung der Traumdeutung zum Lebenswandel des Träumers erst wieder bei Sigmund Freud (1856 bis 1939) und dessen Nachfolgern auf. Wenn uns auch heute diese Beziehung zwischen der Bedeutung eines Traumsymbols und den Lebensumständen des Träumers geläufig ist, so war von der klassisch-römischen Zeit bis zur Neuzeit diese Idee völlig in Vergessenheit geraten. Man sah die Traumsymbole eher im archetypischen Sinne mit festen, unumstößlichen Bedeutungen verbunden. Dieser Tradition folgte Carl Gustav Jung (1875–1961), der sich im Laufe seines Lebens mehr und mehr der überpersönlichen Sicht der Träume zuwandte.

Das Hieratische und das Assyrische Traumbuch greifen bereits eine wichtige Beobachtung auf, wenn sie davon ausgehen, dass der Traum auf Situationen und Ereignisse, die kommen werden, hinweist. Gleich zu Beginn der Traumdeutung wird der Voraussagecharakter der Träume als etwas Selbstverständliches angenommen. Erst C. G. Jung hat sich in unserem Jahrhundert systematisch mit dem Zeitbezug im Traum beschäftigt. In Zusammenarbeit mit seinem Freund, dem österreichischen Nobelpreisträger und Einstein-Schüler Wolfgang Pauli (1900–1958), kommt Jung zu der Ansicht, dass der

Zeitbezug im Traum ein relativer ist. Die moderne Physik mit ihrer Theorie der Parallel-Universen (Everett, Wheeler und Rhiner-Hypothese) drückt es sehr anschaulich aus, wenn sie sagt, dass in den verschiedenen Ebenen unseres Universums unterschiedliche Zeitbedingungen vorherrschen. So läuft die Zeit in einigen Ebenen rückwärts, in anderen zyklisch. Auf den Traum übertragen erklärt diese Annahme, dass die ersten Traumdeuter recht hatten: Im Traum befindet man sich unter anderem in einem Bewusstseinszustand, in dem die Zeit nicht mehr geradlinig (linear) wie in unserem alltäglichen Leben verläuft. Die Zeit kann hier ohne weiteres auch einmal rückwärts verlaufen.

Den Ägyptern und Assyrern scheint dies geläufig gewesen zu sein.

Trotz dieser erstaunlichen Aktualität gehen die beiden ersten Traumbücher doch sehr schematisch vor. Sie erinnern an die populären Traumdeutungsbücher besonders zu Beginn dieses Jahrhunderts, die nach folgendem atemberaubend oberflächlichen Schema arbeiten: Wer zum Beispiel von einem weißen Pferd träumt, sehnt sich nach Sexualität. Schon bei den ersten beiden Traumbüchern aus Ägypten und Assyrien tritt die unbewiesene, aber bis heute gerne wiederholte Ansicht auf, dass derjenige, der von seinem Tod träumt, lange leben wird.

Differenziertere Bücher der Traumsymbole treten erst zu Beginn unseres Jahrhunderts besonders unter dem Einfluss der Psychoanalyse nach Sigmund Freud und der analytischen Psychologie C. G. Jungs auf.

Der Kult des Asklepios

Nur etwas später als die Niederschrift der ersten Traumdeutungsbücher beginnt in Griechenland der Kult des Heilgottes Asklepios, aus dem später der römische Aeskulapius wurde. Das Besondere an diesem Heilgott, der immer mit seinem Helfer Telesphoros auftritt, besteht darin, dass er mit Hilfe von Traumbildern heilt. Diese Traumbilder stammen von Asklepios und werden dem Träumer durch den Zwerg Telesphoros übermittelt, der in seiner Funktion dem griechischen Götterboten Hermes vergleichbar ist.

In dem Kult Asklepios' wird für Jahrhunderte ausschließlich mit dem Traum geheilt. Der Kranke – wobei physische und psychische Krankheiten hier nicht unterschieden werden – begibt sich zu einem der Heiligtümer des Asklepios, wie zum Beispiel auf der Insel Kos oder in Epidauros, und unterzieht sich dort rituellen Waschungen. Nach einer Reinigungs- und Vorbereitungsphase wird er auf die Kline, die Schlafbank, gelegt. Von dem Wort »Kline« stammt unser heutiges Wort »Klinik« ab. Und nun beginnt der Tempelschlaf. Dabei ist erstaunlich, dass die Priester des Asklepios schon von dem

REM-Schlaf wussten. REM als Abkürzung für *rapid eye movements* bezeichnet die Augenbewegung der geschlossenen Augen im Schlaf, mit der der Träumer die Traumbilder verfolgt. Bemerkten die Priester diese Augenbewegungen, dann begaben sie sich zu dem Schläfer und weckten ihn genau dann auf, wenn die Augen wieder ruhig wurden und so anzeigten, dass die Traumphase abgeschlossen war. Wenn man sofort nach einem Traum geweckt wird, behält man mit großer Sicherheit diesen Traum, und so konnte der Träumer dem Priester auch immer seinen Traum berichten. Dieser Traum mit seinen Bildern wurde als das Heilmittel gesehen, das Asklepios, der Heilgott, geschickt hatte.

Diese Idee entspricht der griechischen Auffassung des Theaters. Aristoteles nahm an, dass besonders der Chor in der griechischen Tragödie eine reinigende Wirkung (Katharsis) ausübt. Das Gleiche geschieht im Traum, indem die Traumbilder dem Träumer zumeist gerade das vorstellen, was er in seinem alltäglichen Leben nicht lebt und was er in seinem Alltagsbewusstsein auch nicht betrachten möchte. Damit wird eine Ganzheit hergestellt, deren Betrachtung reinigend wirkt.

Bis kurz nach der Zeitenwende wurde in Griechenland mit dem Traum geheilt, und Asklepios galt als einer der beliebtesten griechischen Götter, dem über dreihundert Tempel errichtet worden waren. Dieses Heilen mit dem *Mythos*, das heißt mit dem Traumbild, wurde später vom

Heilen mit dem *Logos* abgelöst. Der Mythos als weiblicher Archetyp erweitert den Blick auf das eigene Leben und verhilft, verdrängte Sehweisen wiederzuerlangen. Der Mythos schafft die heilende Einheit. Der Logos dagegen differenziert und kategorisiert. Er ist vom männlichen Archetyp geprägt. Mit der Herrschaft des Logos wird die weibliche Sicht der Welt aufgegeben und das Nachtbewusstsein verkannt.

Das Heilen mit den Träumen wird von der männlich geprägten Kräuterkunde abgelöst, bei der nicht mehr das einheitsbildende Bild im Vordergrund steht, sondern die genaue Zuordnung der Pflanze zum Krankheitssymptom.

Das Heilen mit Hilfe der Träume war die längste uns bekannte Heiltradition, an der die Psychoanalyse erst wieder etwa zweitausend Jahre später anknüpfte.

Der pragmatische Umgang mit dem Traum

Die Römer wie auch das gesamte Mittelalter waren weitgehend von einer erstaunlich pragmatisch-politischen Haltung gegenüber dem Traum geprägt. Ganz deutlich drückt sich diese Haltung in den Träumen der Bibel aus, die erdacht und nicht wie echte Träume wirken. Wenn Nebukadnezar als der König von Babylon in der Bibel von einem Traum heimgesucht wird, der ihn erst als mächtigen

Baum zeigt, der dann gefällt wird, kann man schwerlich übersehen, dass es sich hierbei um politische Propaganda handelt. Der König von Babylon war den Juden ein Dorn im Auge (erinnert sei an die babylonische Gefangenschaft der Juden) und wurde deswegen mit diesem Traum, den der Prophet Daniel beschreibt und deutet, öffentlich herabgesetzt.

Die politische Wirkung von Träumen war schon den Römern bekannt, weswegen sich jeder Bürger verpflichten musste, politisch wichtige Träume dem Senat zu berichten. Viele politische Ereignisse wie zum Beispiel die Ermordung Gaius Julius Cäsars sind vorausgeträumt worden. Allerdings pflegten sich die Römer wie auch schon die Griechen selten nach ihren Träumen zu richten.

Als das Römische Reich zum Christentum übertrat, galt der Traum als von Gott gesandte Botschaft. Diese besondere Stellung besaß er aber nicht sehr lange, denn schon im frühen Mittelalter stellte Papst Gregor (715–731) kategorisch fest, dass uns der Traum vom Teufel statt von Gott gesandt würde. Die Traumdeutung wurde bei Todesstrafe verboten. Das galt allerdings nur für das gemeine Volk, das sich zur Traumdeutung an weise Frauen und Männer wandte, die der Kirche das Monopol der Seelenführung streitig machten. Träume, die Herrscher und besonders Kirchenfürsten hatten, galten nach wie vor als von Gott gesandt und als Ausdruck von Gottes Willen. Solche Träume wurden sogleich veröffentlicht und

behandelten fast immer politisch aktuelle Themen. Bis zum Ende des Mittelalters wurde so mit Träumen versucht, Politik zu machen.

Dies erinnert mich sehr an eine Geschichte aus den englischen Kolonien in Afrika. Dort gab es einen Mediziner, der – wie es üblich war – die Belange seines Stammes mit Hilfe seiner Träume leitete. Nachdem ein englischer Offizier für dieses Gebiet eingesetzt wurde, berichtete der Mediziner von keinem Traum mehr. Als er gefragt wurde, wie dies käme, meinte er, dass er keine Träume mehr brauche, da der Engländer doch die Macht habe, alles zu regeln, wie er es wolle, und so auch alles bestimmen könne.

Zurzeit der Hexenverfolgung, die ihren Höhepunkt im Zeitalter der Aufklärung fand, wurde die Traumdeutung als Hexenhandwerk betrachtet und im gesamten christlichen Kulturkreis weitgehend unterdrückt. Bestenfalls waren Visionen erlaubt, die aber nur dann angenommen wurden, wenn sie von Kirchenfürsten, Mönchen und Nonnen stammten und sich möglichst reibungslos in das Dogma der Kirche fügten. In der Zeit vom frühen Mittelalter bis zu dessen Ende kam es zu einer Blüte der Traumdeutung im islamischen Bereich, und dort besonders in den von den Mauren besetzten Gebieten Spaniens.

Das Zeitalter der Romantik

Im christlichen Europa war es um die Traumdeutung bis zum Zeitalter der Romantik, als die individuellen Gefühle entdeckt wurden, sehr ruhig geworden. Jüdische Weise, die den Talmud studierten, mögen auf die dort angeführten Träume aufmerksam geworden sein, aber im Großen und Ganzen hatte die Kirche erreicht, dass das Volk den Traum eher fürchtete als beachtete. Bestenfalls galt er als ein undurchschaubares Kuriosum, mit dem sich eine tiefere Beschäftigung nicht lohnt.

Mit der Romantik verändert sich diese Situation allerdings radikal. Nicht nur Dichter wie Ludwig Tieck (1773–1853), Friedrich Schlegel (1772–1829), Joseph Freiherr von Eichendorff (1788–1857) und Novalis (Friedrich von Hardenberg, 1772–1801) wandten sich eifrig dem Traum zu, sondern auch Wissenschaftler wie der von Goethe beeinflusste Arzt und Anatom Carl Gustav Carus (1789–1869) und der überaus einflussreiche Theologe und Arzt Franz Anton Mesmer (1734–1815). Die Beschäftigung mit dem Unbewussten führte Dichter wie Wissenschaftler zum Traum, der nun *das* aufregende und zu erforschende Neuland wurde. Beginnt ein klassischer Roman der Romantik wie »Heinrich von Ofterdingen« von Novalis mit einem Traum, in dem sich das Gefühl der Hauptperson widerspiegelt, so entdeckt zur gleichen Zeit der Wissenschaftler C. G. Carus, dass der Zugang zum menschlichen Gefühl und dessen Unbewussten nur durch den Traum freigegeben wird. Die genauen Beobachtungen der Träume brachten Carus dazu, wie auch später

C. G. Jung, zwei Ebenen des Unbewussten zu unterscheiden, die von Jung dann als persönliches und kollektives Unbewusstes bezeichnet werden sollten.

Allgemein bekannt wurde die Erforschung des Unbewussten allerdings erst durch Franz Anton Mesmer, der mit seinen Theorien ganz Europa »mesmerisierte«. Mesmer führte seine Patienten in die Hypnose, um sie von unverarbeiteten Träumen und besonders Alpträumen zu heilen. Mesmers Anhänger waren die späten Alchemisten, die Freimaurer und die Rosenkreuzer, die an den Kräften des Unbewussten geradezu gierig interessiert waren.

An Mesmer knüpfte der französische Arzt Jean-Martin Charcot (1825–1893) an, bei dem der junge Sigmund Freud in die Lehre ging. Mesmer und Charcot kann man zu Recht als geistigen Großvater und Vater von Sigmund Freud ansehen. Ohne ihren Einfluss wäre ein Buch wie »Die Traumdeutung« nicht denkbar gewesen.

Die Psychoanalyse

Als Freud seine erste umfangreiche Studie des menschlichen Unbewussten in »Die Traumdeutung« 1899 abschloss, war ihm klar, dass dieses Buch als Jahrhundertwerk die Wissenschaft revolutionieren würde. Um dies zu verdeutlichen, datierte Freud dieses Werk auf 1900 vor, obwohl es schon ab Herbst 1899 im Handel zu beziehen war. Zunächst wurde »Die Traumdeutung«

radikal abgelehnt. In den ersten sechs Jahren verkaufte der Verleger gerade etwas über dreihundert Exemplare, was Freud jedoch nicht abhielt, an sein Werk zu glauben und es auch ständig zu überarbeiten. Die Geschichte sollte Freud recht geben: Heute ist »Die Traumdeutung« eines der meistverkauften und verbreitetsten wissenschaftlichen Bücher der Welt.

Wurden noch Mesmer und Charcot geradezu als Helden des Traums und des Unbewussten gefeiert, so musste sich Freud durch kluge Taktik und Vereinspolitik (Gründung der Psychoanalytischen Gesellschaft) durchzusetzen versuchen. Das Unbewusste erschien beim genauen Hinsehen gar nicht mehr so romantisch wie bei Novalis und Eichendorff. Die bürgerliche Seele des ausgehenden Viktorianischen Zeitalters war über die sexuelle Prägung des Traums schockiert.

Freud wusste jedoch schnell eine psychoanalytische Bewegung aufzubauen, in deren Mittelpunkt die Beschäftigung mit dem Traum stand. Leider entsprach es Freuds Charakter, dass er jedem vorschreiben wollte, wie ein Traumsymbol zu verstehen sei und welcher Umgang mit dem Traum als richtig gelte. Diese Dogmatik Freuds sollte ihn von seinen genialsten Verbündeten wie Carl Gustav Jung und Wilhelm Reich trennen. Dennoch ist es das Verdienst Freuds, dass ab 1900 die Traumdeutung salonfähig wurde, und alle seine Nachfolger bauen auf seinen grundsätzlichen Beobachtungen des Traums auf.

Erstaunlicherweise gelangte Freud zu seiner Theorie, indem er weitgehend seine eigenen Träume so objektiv wie möglich und vor dem Hintergrund seiner großen Bildung betrachtete. Das bewahrte ihn davor, im Gegensatz zu der Haltung in seinen Schriften und seiner Politik, wie ein Freudianer mit den Träumen seiner Patienten umzugehen.

Anders verhielt es sich mit Carl Gustav Jung, der schon einige Erfahrung mit Träumen anderer Menschen besaß, bevor er seine Theorie des Traums formulierte. Aber auch Jung ging im Gegensatz zu seinen Schriften so unkonventionell wie erfolgreich mit den Träumen seiner Patienten um.

Freud und Jung ist es zu verdanken, dass der Traum zu einem Objekt der Wissenschaft geworden ist. Ob sie damit dem Traum einen guten Dienst erwiesen haben, ist eine andere Frage.

Die amerikanische Schule der Traumdeutung

Sehr schnell wurde in den sechziger und siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts die Kritik an Freud laut, dass er den Traum analytisch und somit einseitig intellektuell betrachtet habe. Dieser Vorwurf stammt aber eher aus einem Missverständnis der Freudschen Psychoanalyse, die

als intellektuelle Kur angesehen wurde. Dies ist aber keineswegs der Fall. In der psychoanalytischen Traumbetrachtung geht es ganz klar um die emotionale Betroffenheit des Träumers. Einzig die Schriften zu diesem Thema sind von einer Sprache geprägt, die oft einseitig intellektuell ausgerichtet ist. Durch diese intellektuelle Ausrichtung psychoanalytischen Schrifttums war ein Missverständnis programmiert, da nur wenige Menschen, die über die psychoanalytische Traumarbeit urteilten, eine Analyse durchlaufen hatten.

Als Gegenreaktion bildete sich die humanistische Psychologie heraus, bei der die emotionale Betroffenheit geradezu dogmatisch im Zentrum der Traumarbeit steht. Etwas später entstand die praktisch ausgerichtete Traumarbeit, die sich mehr und mehr dem bewussten Träumen (auch luzides Träumen oder Klarträumen genannt) zuwandte.

Den Begriff des bewussten Träumens kannten schon Freud und Jung, die diese Technik jedoch beide radikal ablehnten, da sie den Menschen nicht für reif hielten, seine Träume selbst zu deuten oder zu manipulieren.

Die amerikanische Schule der Traumdeutung wird hauptsächlich durch Stephon Kaplan Williams, Patricia Garfield und Ann Faraday vertreten. Hier geht man davon aus, dass die Traumarbeit eine Technik darstellt, mit der ein geübter Träumer alles erreichen kann, was er sich

wünscht. Diese Ansicht ist von dem Traum Amerikas geprägt, alles technisch bewältigen zu können.

Um wirklich effektiv und technisch erfolgreich mit dem Traum zu arbeiten, kann man im Traum sein Bewusstsein aufrechterhalten und so den spontanen Traum gemäß der eigenen Bedürfnisse bewusst verändern. Der Hintergrund für diesen Umgang mit dem Traum bietet eine Beobachtung der Verhaltenspsychologie, dass nämlich Handlungen, die man im Traum durchführt, auch im alltäglichen Leben leichter auszuführen sind. Deswegen versucht der bewusste Träumer in seinen Traum einzugreifen und diesen derart zu verändern, dass er von dieser Veränderung in seinem Alltagsleben profitiert.

Bei dieser Anwendung weist das bewusste Träumen die Gefahr auf, dass das Unbewusste gar nicht mehr oder nur noch sehr wenig zu Wort kommt. Der Traum als weiblicher Archetyp ist grundlegend durch Hingabe charakterisiert. Diese Hingabe an die Traumbilder ist gerade in einer Gesellschaft, die vom männlichen Archetyp der zielgerichteten Handlung geprägt ist, sehr wichtig, um einen Ausgleich zu schaffen. Wenn das Bewusstsein in das Unbewusste hineinwirkt, um dieses nach seinem Willen zu formen, dann vergewaltigt, überspitzt ausgedrückt, der männliche Archetyp den weiblichen. So sind wir wieder bei den herrschenden Verhältnissen unserer Kultur angelangt, in der der männliche Archetyp alles und der weibliche Archetyp nur sehr wenig bestimmt. So kann jedoch keine

Ganzheitlichkeit erreicht werden, sondern eine ohnehin schon vorhandene Einseitigkeit wird noch forciert.

Außerdem sollte man sich beim bewussten Träumen fragen, ob man den Leistungsdruck des Tages noch in die Traumwelt transportieren sollte.

Dass diese Art der Traumarbeit die amerikanische Kultur prägt, verwundert keineswegs, da sie im Grunde die exakte Widerspiegelung dieser technisch und pragmatisch ausgerichteten Kultur ist. Dennoch sehe ich in diesem Ansatz einen Fortschritt in der Behandlung des nächtlichen Traums: Hier wird nämlich ein Ausgangspunkt gewählt, der radikal vom Krankheitsmodell in der Traumdeutung abgeht.

In der griechischen Zeit im Kult des Asklepios bis hin zu Freud und seinem Kreis war die Traumdeutung immer fest in der Hand der Ärzte gewesen. Diese Ärzte sahen natürlich den Traum unter dem Blickwinkel des Heilens. Sie gingen wie schon die Griechen davon aus, dass der Träumer krank ist und der Traum das Heilmittel bietet. Der Neuansatz der amerikanischen Traumdeutung besteht darin, dass nicht von einem kranken Träumer ausgegangen wird, sondern das Kreativitätspotenzial des Traums betrachtet wird. Ein solcher Ansatz hatte sich zwar schon bei Jung und dessen Nachfolgern angedeutet, konnte sich aber nie vollkommen entwickeln, da die meisten analytischen Psychologen Ärzte waren und sind.

Eine moderne Betrachtung der Traumdeutung, die das Ende des zwanzigsten Jahrhunderts prägen wird, baut auf dem kreativen Potenzial des Traums auf und versucht mittels des Traums zu alltäglichen Problemlösungen zu kommen. Dazu bedarf es keineswegs des bewussten Träumens, sondern es geht vielmehr darum, gerade der Stimme des Unbewussten genauer zu lauschen. Das Unbewusste weitet unseren Blick auf die Welt und verbindet in spielerischer Weise, was vorher getrennt war.

Die naturwissenschaftliche Betrachtung des Traums

Trotz all den Erfolgen, die die moderne Traumdeutung aufweisen kann, gibt es weiterhin den Zweig der naturwissenschaftlichen Traumdeutung, der davon ausgeht, dass Träume Schäume sind. In diesem Bereich herrscht noch immer die Meinung vor, dass Träume aufgrund von Nervenentladungen im Gehirn entstehen und weiter keine inhaltliche Bedeutung für die Persönlichkeit des Menschen besitzen.

Als ein wichtiges Forschungsergebnis aus diesem Bereich besteht jedoch der Beweis, dass es erwiesen ist, dass jeder Mensch träumt, und zwar genau im Neunzig-Minuten-Takt, und dass man, ohne zu träumen, schon nach einigen Tagen psychotisch wird, um dann relativ schnell zu sterben. Das wusste übrigens auch schon Friedrich II., der

auf Sizilien ethisch sehr fragwürdige Versuche unternommen hatte, bei denen er Menschen am Träumen hinderte. Alle seine Versuchspersonen starben innerhalb kürzester Zeit.

Wenn wir also meinen, dass wir nicht träumen, so liegt das daran, dass wir unsere Träume nicht erinnern, doch träumen wir normalerweise jede Nacht.

Im Gegensatz zu Freud, der davon ausging, dass der Traum der Hüter des Schlafs ist, weiß man heute, dass wir in den Traumphasen relativ flach schlafen und in den Schlafphasen ohne Träume viel tiefer schlafen. Unser Gehirn arbeitet während des Traums fast genauso wie während unseres Wachzustandes: Es ist hochaktiv.

Die esoterische Sicht des Traums

In der modernen Esoterik wird der Traum wieder wie in der Bibel als die Sprache Gottes gesehen. Das heißt mit anderen Worten, dass im Traum unsere innere Stimme spricht, die weitaus weiser als unser Tagesbewusstsein zu sein scheint.

In der Tradition der analytischen Psychologie C. G. Jungs spricht man davon, dass sich im Traum das höhere Selbst zu Wort meldet. Der Traum stellt eine der natürlichsten Möglichkeiten dar, mit seinem höheren Selbst oder mit Gott, wenn man so will, in Kontakt zu treten.

Allerdings muss auch beachtet werden, dass Traumbilder im Buddhismus, in der Philosophie des Yoga und in den Schulen des Vierten Weges (Gurdjieff, Ouspensky und Bennett) als Wesen der Illusion angesehen werden. Aus diesem Grunde versucht der Meditierende auf höheren Stufen des Yoga jedes Traumbild sogleich in weißes Licht aufzulösen. Auch im Buddhismus gibt es Meditationsformen, bei denen man sich zwar seine Traumbilder anschaut, diese aber nach der objektiven Betrachtung auflöst. In den Klöstern der Kagyü-Tradition (Mahayana-Buddhismus) in Sikkim und Nepal wird abends von den Mönchen das Horn geblasen, um die Mönche darauf aufmerksam zu machen, dass sie ihr Bewusstsein im Schlaf aufrechterhalten sollen. Die Traumbilder als Wesen unserer Projektionen sind für den Buddhisten Geistesgifte und Dämonen. Sie werden in unserem Kopf produziert und besetzen uns, wenn wir der Gefahr erliegen, uns mit ihnen zu identifizieren.

Im Grunde gehen auch die Schulen des Vierten Weges von einer gleichen Einstellung gegenüber dem Traum aus: Traumbilder sind Manifestationen mechanischer Reaktionen, die sich wenig von unseren unbewussten und automatischen Handlungen im Alltagsleben unterscheiden. Der Mensch als Maschine produziert solche illusionären Bilder, die auf seiner Phantasie beruhen. Diese Traumbilder stellen sich jedoch zwischen den Beobachter und den Beobachteten und stellen den Schleier der Isis dar, der uns den direkten Blick auf die Realität verwehrt. Das Ziel ist

jedoch, die Realität als das, was sie wirklich ist, direkt und ohne dazwischengeschobene Bilder zu erkennen. Anders herum gesehen, bedeutet dies, dass es das Ziel ist, aus dem ewigen Träumen aufzuwachen und klar zu werden. Wir meinen nur, wach zu sein, aber wir träumen beständig. Deswegen versucht der Schüler des Vierten Weges ab einer bestimmten Bewusstseinsstufe, wie derjenigen der tibetischen Mönche, auch beim Einschlafen sein Bewusstsein aufrechtzuerhalten.

Für ihn lautet das höchste Ziel, sich niemals mit seinen Projektionen zu identifizieren und deswegen nicht der schillernden Welt der Traumbilder zu verfallen.

Paradoxerweise widerspricht dieses Ziel allerdings ganz und gar nicht der Traumarbeit. Wir sind nämlich speziell als westliche Menschen aufgrund unserer Projektionen derart mit Bildern angefüllt, dass wir diese Bilder nicht einfach von uns weisen und auflösen können. Unser Weg, mit dieser inneren Bilderfülle umzugehen, die ihre Parallele in der äußeren Bilderfülle (Fernsehen, Video, Werbebilder etc.) findet, besteht in der Traumarbeit. Die Aufgabe der Traumarbeit liegt darin, diese Bilder als Manifestationen unserer Projektionen zu betrachten und uns bewusst zu machen. Was uns bewusst ist, kann nicht mehr als Projektion wirken, da das Bewusstsein den inneren Bildern ihre Energie entzieht. Innere Bilder nähren sich vom Unbewussten.

Eine solche Traumarbeit, die unsere inneren Bilder ins Bewusstsein hebt, lässt uns aus unserem alltäglichen

Schlaf aufwachen. Sie zeigt uns auf, wo wir im Alltagsleben unbewusst und gefangen von der Illusion handeln, denken und fühlen – kurzum, wo wir im Alltagsleben schlafen. Und wir schlafen leider sehr oft im Zustand unseres sogenannten Wachbewusstseins. Die Traumarbeit lässt uns aus diesem Schlaf aufwachen, indem sie Bewusstsein schafft.

Sehen wir die Traumarbeit in diesem Zusammenhang, dann können wir eine bewusst durchgeführte Traumarbeit als eine höhere Stufe der Meditation betrachten. Nicht umsonst schickt uns eine innere, augenscheinlich überpersönliche Quelle jede Nacht fünf bis sechs Träume. Sie sind dazu zu nutzen, dass wir bewusster und wacher werden. Der richtig verstandene Traum lässt uns also zu neuer Bewusstheit aufwachen. Dies ist wohl ein Ziel jeglicher Traumarbeit, das mit Freuds oft missverstandenen Ausspruch: »Wo Es war, muss Ich werden« übereinstimmt.

Ausblick

Eine postmoderne Traumarbeit wird sich meiner Vorstellung nach besonders der kreativen Seite des Traums zuwenden. Man wird Träume mehr und mehr dazu benutzen, um zu neuen Problemlösungen besonders im Kommunikations- und technischen Bereich zu gelangen. Dadurch, dass der Traum unseren Blickwinkel auf die

Realität erweitert und uns spielerisch mit einer neuen Sicht der Welt konfrontiert, wird er mehr und mehr im Bereich des bewussten Managements eingesetzt werden. Dabei werden neben der Technik des bewussten Träumens auch Verbindungen der Traumarbeit mit neueren Kommunikationsstrategien wie NLP (Neurolinguistisches Programmieren) angewendet werden, und es wird sich immer mehr durchsetzen, dass der moderne Manager aufmerksam auf seine Träume achtet.

Wahrscheinlich wird man auch im privaten Bereich Beziehungs- und andere Probleme in zunehmenden Maße mit Hilfe der Traumarbeit zu bewältigen suchen. Diese Tendenz deutet sich schon dadurch an, dass von immer mehr Menschen erkannt wird, dass wir zu einseitig und zu unserem Nachteil fast nur den männlichen Archetyp in unserer Kultur leben. Der Traum als Wesen des weiblichen Archetypen bietet uns die unterdrückte Perspektive und verhilft uns so zu einer neuen Kreativität.

Ich vermute, dass in nicht zu entfernter Zeit mehr und mehr Mind-Machines zur Traumarbeit eingesetzt werden. Schon heute gibt es das in Nordamerika beliebte Dream-Light, mit dem der Faule ohne Mühe das bewusste Träumen lernen kann. Ferner sind besonders in den USA und Japan auch Mind-Machines in Gebrauch, die einen nicht nur jeden Traum behalten lassen, sondern auch Träume in uns hervorrufen können.

Die Erinnerung an die nächtlichen Träume wird nicht das Problem sein, sondern vielmehr die Umsetzung der Traumlehren in das Alltagsleben. Dafür gibt es – zum Glück – noch keine elektronischen Hilfen.

Ein großes Gebiet der elektronischen Gehirnstimulation, die Traumbilder und das Nachtbewusstsein ausnutzt, wird das neue Lernen sein. In dieser Entwicklung sind wir heute erst am Anfang, aber dieses Gebiet wird mit Sicherheit zunehmend ausgebaut und erforscht werden. Schon heute zeichnet sich ab, dass im Traum Gelerntes spielerisch und ohne Mühe behalten wird.

Ich glaube, dass der Traum in zunehmendem Maße wieder unser Leben bestimmen wird. Die Betrachtung der eigenen Träume ist die natürlichste Art, auf sich selbst zu hören und sich zugleich einer höheren Führung anzuvertrauen.

Auf die Traumdeutung in Asien, Afrika und besonders auf die Betrachtung des Traums bei den australischen Ureinwohnern gehe ich nicht ein. Eine Betrachtung dieser Themen wäre zu umfangreich und würde den Rahmen dieses Arbeitsbuchs sprengen.