

Psychotherapie: Praxis

Uta Jaenicke

Traumdeutung

Theorie und Praxis der Traum-
auslegung in der Daseinsanalyse

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Uta Jaenicke

Traumdeutung

Theorie und Praxis der Traumauslegung
in der Daseinsanalyse

Uta Jaenicke
FMH Psychiatrie und Psychotherapie
Zürich, Schweiz

ISSN 2570-3285 ISSN 2570-3293 (electronic)
Psychotherapie: Praxis
ISBN 978-3-662-64924-4 ISBN 978-3-662-64925-1 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-64925-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Dieses Buch fasst meine jahrzehntelange intensive Auseinandersetzung mit Träumen zusammen. Mein Interesse für traumhaftes Erleben wurde geweckt, als ich nach dem Medizinstudium nach Zürich an die Psychiatrische Universitätsklinik „Burghölzli“ kam, die damals noch unter der Leitung von Manfred Bleuler stand. Der besondere Erfahrungshorizont meiner psychotischen Patienten und Patientinnen faszinierte mich; diese schienen in einer ganz eigenen Welt voller Ungereimtheiten und Widersprüche zu leben, in einer traumhaften Welt, in der die selbstverständlichen Denk- und Sehgewohnheiten unserer gemeinsamen Welt keine Gültigkeit hatten. Ich besuchte die psychoanalytischen und daseinsanalytischen Seminare, die an der Klinik stattfanden, und beschloss, Psychiaterin zu werden. In der Lehranalyse beim Daseinsanalytiker Medard Boss spielten dann Träume eine wichtige Rolle. Mein großes Interesse für Träume verdanke ich ihm.

In den Seminaren lernte ich Alice Holzhey kennen, die Philosophie studiert hatte. Mit ihr als Vordenkerin gründeten einige am Weiterdenken interessierte Kolleginnen und Kollegen und ich später eine eigene daseinsanalytische Weiterbildung, in der die Daseinsanalyse wieder explizit als eine – zwar besondere, weil philosophisch fundierte – psychoanalytische Richtung verstanden wird. Diese neue daseinsanalytische Richtung ist wie die Psychoanalyse hermeneutisch orientiert, das heißt, sie nimmt, anders als die traditionelle Daseinsanalyse von Boss, Freuds Entdeckung eines verborgenen Sinns von unsinnig erscheinenden psychopathologischen Symptomen auf. Im Rahmen meiner Lehrtätigkeit am Daseinsanalytischen Seminar in Zürich erarbeitete ich dann in den letzten 30 Jahren das in diesem Buch vorgestellte Traumverständnis.

Die theoretische Grundlage dafür verdanke ich Alice Holzhey. Geleitet von Heideggers früher Philosophie deutet sie seelisches Leiden als ein Leiden am eigenen Sein. Ihr Zugang zum Verständnis von psychopathologischen Symptomen hat sich für mich auch als Zugang zum Traum bewährt: Träumend setzen wir uns nicht nur mit konkreten Lebensschwierigkeiten auseinander, sondern immer auch mit Fragen des Menschseins, mit unserem Verhältnis zum eigenen Sein und seinen abgründigen Bedingungen wie Ungesicherheit und Ungewissheit, Endlichkeit und Sterblichkeit, Verantwortlichkeit und Fehlbarkeit, Widersprüchlichkeit und Konflikthaftigkeit. Für eine Therapie können Träume zu Leitsternen werden, denn sie thematisieren konzentriert, worum es in dieser bestimmten Therapie

geht. Zudem beleuchten sie die grundlegenden Problematiken oft besonders früh, deutlich fassbar, perspektivenreich und tiefenscharf. Obwohl nicht nötig für eine gelingende Therapie, sind Träume in vieler Hinsicht eine faszinierende Bereicherung. Es lohnt sich, sich für Träume und für die in ihnen verborgene Wahrheit zu interessieren.

Mit den zahlreichen Beispielen in diesem Buch möchte ich zeigen, wie wertvoll die daseinsanalytische Theorie für die Arbeit mit Träumen in meiner psychotherapeutischen Praxis ist; ich hoffe, damit auch anderen eine Leitlinie und hilfreiche Anregungen zu geben.

Den Träumerinnen und Träumern, denen ich die Traumbeispiele im Buch verdanke, gebührt deshalb mein ganz besonderer Dank. Sie sind natürlich alle anonymisiert und pseudonymisiert.

Danken möchte ich auch all den Menschen, die mich bei der Arbeit an dem Buch begleitet, angeregt und unterstützt haben mit Fragen, Hinweisen und Gesprächen – an Kongressen, in Seminaren, Supervisionen und Intervisionen, aber auch im Freundes- und Familienkreis.

Ganz besonders danke ich meinen Freundinnen und Kolleginnen Claudia Winkler und Gisela Thoma für das aufmerksame, engagierte Lektorat und Monika Radecki und Esther Dür vom Springer-Verlag für die geduldige, immer ermutigende professionelle Betreuung.

Uta Jaenicke

Inhaltsverzeichnis

Teil I Grundlagen

1	Einleitung.	3
2	Daseinsanalyse: Psychoanalyse und Existenzphilosophie	9
3	Die Methode.	21
4	Die leitende Rolle der Stimmung.	47
5	Alpträume, Glücksträume	85
6	Deutung: Objektstufe und Subjektstufe.	119

Teil II Der therapeutische Prozess im Traum

7	Initialträume	141
8	Die therapeutische Beziehung	157
9	Abwehr, Widerstand, Einsicht.	191
10	Traumserien im Therapieverlauf.	231

Teil III Traumauslegung im Licht unterschiedlicher Fragestellungen und Blickwinkel

11	Persönlichkeitsmerkmale	275
12	Die Traumauslegung von Medard Boss	305
13	Für die Praxis	313

Über die Autorin



Uta Jaenicke, Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in eigener Praxis, Lehranalytikerin, Supervisorin, Lehrtätigkeit in Theorie und Praxis der Daseinsanalyse. Langjährige Zusammenarbeit mit Alice Holzhey in der Seminarleitung des Daseinsanalytischen Seminars in Zürich. Seit der eigenen Analyse bei Medard Boss vor 50 Jahren intensive Auseinandersetzung mit Träumen in Theorie, Lehre und Praxis. Entwicklung eines neuen Traumverständnisses auf der Basis von Alice Holzheys Neufassung der Daseinsanalyse, das die Autorin in zahlreichen Traumseminaren und in Vorträgen auf internationalen Kongressen präsentiert. Publikationen auf Deutsch und Englisch (Zeitschrift „Daseinsanalyse“, Journal of the International Forum of Psychoanalysis).

Teil I
Grundlagen

- ▶ Was fasziniert uns an unseren Träumen und was bedeutet es, sich mit Träumen zu beschäftigen? Diese Frage soll einleitend in diesem Kapitel unter drei Gesichtspunkten erörtert werden. Faszinierend ist erstens die Rätselhaftigkeit, die zum Träumen gehört und uns erweckt rätseln lässt, warum wir gerade jetzt so träumen. Zweitens die Tatsache, dass jeder Traum einzigartig ist und uns als ganz eigene Erfahrung angeht. Im Traum bin ich allein mit mir in einer eigenen Welt, alles im Traum hat mit mir allein zu tun. Will ich mich damit beschäftigen? Und die Hauptfrage: Was meinen Träume eigentlich? Drehen sie sich um eine Wahrheit? Sich Träumen zuzuwenden heißt, sie ernst zu nehmen und nicht als trügerische Schatten zu missachten. Was ist das für eine eigentümliche, befremdliche, oft paradoxe und widersprüchliche Wahrheit, die wir in den Träumen entdecken und in der Psychotherapie zur Sprache bringen können?

1.1 Zur Rätselhaftigkeit der Träume

Viele Träume sind auf den ersten Blick merkwürdig unreal und deshalb unverständlich – aber nicht alle. Oft handeln Träume von alltäglich Bekanntem und lassen auch einen Bezug zum gegenwärtigen Alltag erkennen; insofern erscheinen sie verständlich. Trotzdem lassen auch solche Träume nach dem Erwachen rätseln, warum gerade jetzt und gerade so von gerade dieser Sache geträumt wird – beispielsweise von einem gewöhnlichen Liegestuhl. Geht man solchen unauffälligen Träumen analytisch nach, das heißt, befragt man sie auf ihre gefühlsmäßige Bedeutung, dann zeigt sich, dass auch diese einfachen Traumbilder mit tiefen Ängsten und Wünschen zu tun haben, die die Träumerin, den Träumer derzeit bewegen. Träume werden verständlich, wenn man sie als Stimmungserfahrung in Bezug auf einen bestimmten Zusammenhang auslegt, der den Träumer zur-

zeit wachend beschäftigt: Im Bild eines Liegestuhls drängte sich einer Träumerin beispielsweise die grundsätzliche Begrenztheit, Unsicherheit und Ungewissheit der psychoanalytischen Situation auf (s. Abschn. 4.2.1). Die Träumerin setzte sich mit der Frage auseinander, ob sie sich auf so Unsicheres, Instabiles und nicht Dauerhaftes wie eine Psychoanalyse einlassen und sich darin quasi niederlassen soll. Diese Unsicherheit ist für sie im Liegestuhl verkörpert – der so harmlos erscheinende Traum hat also mit einer persönlichen Problematik zu tun. Aber auch ganz skurrile Traumgeschehnisse werden verständlich, wenn man sich nicht vom Inhalt, sondern von der Stimmung leiten lässt. Eine Träumerin versuchte, sich im Traum über einen Mangel hinwegzutäuschen – den Mangel eines Leintuchs –, indem sie ein Stück Teig zu einem Leintuch auswallen wollte. Erst nach einer Weile realisierte sie beschämt, wie verrückt sie sich verhielt. Diese beschämte Stimmung angesichts ihres eigenen Verhaltens war leitend für das Verständnis des Traums: Sie bezog sich auf eine entsprechende Situation vom Vortag, in der die Träumerin sich wie im Traum illusionär über einen Mangel hinwegtäuschen wollte. Beim Bedenken des Traums ging ihr auf, dass dies ein typisches Verhalten von ihr ist: Sie neigt dazu, Mangel nicht adäquat zu beachten (siehe ausführlich Abschn. 3.2).

Träume zeigen eine Stimmung, die auch im Wachen schon da war, konkretisiert in einer bildhaften Szene oder in einer Geschichte. Inhaltlich ist das Traumgeschehen aber fast nie ganz identisch mit der auslösenden Wachsituation, denn es spiegelt nicht die konkrete Wacherfahrung, sondern deren persönliche Bedeutung, die im Traum nachhallt. Um diese persönliche Bedeutung geht es im Traum.

Das Irrationale der Träume fasziniert jedoch nicht nur aus Neugier und Entdeckerfreude, sondern auch, weil es in den Bereich von Kunst und Dichtung hineinspielt. Immer wieder staunen wir, wenn wir uns näher mit einem Traum befassen, welche Bilder und welche unerwarteten Verbindungen sich darin auf-tun und wie einfallsreich und präzise dargestellt eine bestimmte Problematik erscheint. Träume sind wie Dichtungen und Kunstwerke ganz persönliche, einmalige Erzeugnisse; sie schöpfen, wie Freud sagt, aus der gleichen Quelle, aus der die Dichter schöpfen (Freud 1907, S. 33 und 120), und sprechen eine Sprache in Metaphern, jenseits der von Logik, Konventionen und Gesetzmässigkeiten bestimmten gemeinsamen Welt. Träume reden poetisch, sie sind wie Gedichte oder Bilder zu interpretieren. Wie diese sind sie nie eindeutig, deshalb kann immer wieder etwas anderes darin entdeckt werden.

1.2 Zur Einzigartigkeit der Träume

Träume können sich ähneln, aber kein Traum gleicht dem andern. Jeder steht für das kleine Wunder der Singularität des Erlebens – oder der menschlichen Existenz. Wir träumen alle, aber der einzelne Traum ist immer nur meiner, bezieht sich immer nur auf mein eigenes Sein, ist „jemeinig“. Der Begriff „Jemeinigkeit“ definiert für Heidegger in „Sein und Zeit“ ein grundlegendes Charakteristikum menschlichen Daseins: Das Sein des Daseins ist je meines (Heidegger 1927,

S. 42). Träume schildern immer die ganz eigene Erfahrung, eine vom Einzelnen hier und jetzt gemachte Erfahrung, die subjektive Wahrheit eines bedeutsamen gelebten Moments. Das irreal Wahnhafte, das viele Träume haben, rührt daher, dass für die erlebte Wirklichkeit des Einzelnen, die der Traum inszeniert, kein allen gemeinsames Wort oder Bild existiert. Im Traum geht es um eine subjektive Wirklichkeit, für die die gewohnte allgemeingültige Sinnggebung nicht genügt. Das bedeutet nicht, dass sich Träume nicht mit Allgemeingültigem befassen, im Gegenteil; sie geben jedoch keine allgemeingültigen Antworten und Interpretationen wie beispielsweise Floskeln und Redensarten. Diese stellen gängige Antworten auf abgründige Wahrheiten zur Verfügung und gehören, mit Heidegger gesprochen, zum „Gerede“ (Heidegger 1927, S. 167 ff.) – zur Art wie „man“ eben so redet. Redensarten verstehen wir gewöhnlich unmittelbar, sie sagen nichts Neues, sondern bestätigen Selbstverständliches. Man muss sich nicht mit ihrer Aussage befassen. Ganz anders die Träume, sie sind das Gegenteil von Redensarten: Aus der gewohnten Sicht der Alltagswelt versteht man sie nicht, sie zeigen keine gängigen Antworten, sondern heben Fragen ans Licht und die momentane persönliche Antwort darauf. Sie handeln von einer persönlichen Wirklichkeit, für die Bewusstsein und Sprache eigentlich gar nicht ausreichen. Wenn die Wahrheit, die in den Redensarten steckt, einen Menschen so trifft, dass sie zum Thema eines Traums wird, dann erscheint sie im Traum gerade nicht als leicht fassbar und verständlich wie in einer Redensart, sondern – indem die Redensart wörtlich genommen wird – als einzigartige, nicht fassbare, erstaunliche oder erschreckende Erfahrung. Ein schönes Beispiel dafür ist Linas Traum in Abschn. 4.4.1.: Ein Schulzimmer, in dem eine Prüfung stattfinden soll, ist völlig von Gras überwachsen – wie befremdlich, erstaunlich und irreal! Aus dem Boden, den Tischen und Bänken sprießt hohes Gras und Menschen spielen vergnügt Tischtennis, statt sich in einer Prüfung den Kopf zu zerbrechen. Der Traum setzt eine Redensart ins Bild: „Gras ist darüber gewachsen“. Damit versteht man vom Wachen her sofort, dass Lina aufgeht: „Die Zeit, in der ich immer in Angst vor Prüfungen war, ist vorbei.“ Aber wie viel mehr sagt dieser Traum im Grund doch aus: Die Zeit vergeht, alles ändert sich, auch ich ändere mich, was einmal wichtig war, kann unwichtig werden, was belastend war, kann Vergnügen werden. Aus kargen, harten Schulbänken kann frisches neues Leben wachsen, Normen und Pflichten können sich wandeln zu vergnügtem, spielerischem Wetteifern. Welche Erleichterung! Das Traumbild zeigt Linas erschütternde Erfahrung einer unbegreiflichen Wahrheit, die in der Redensart verkleidet ganz gewöhnlich erscheint – im Traumerleben gibt es die Redensart nicht als tote Redensart, als Floskel, sondern als lebendige Wirklichkeit.

1.3 Zu Trug und Wahrheit der Träume

Träume haben mit beidem zu tun, mit Trug und mit Wahrheit. Offensichtlich ist der Trugcharakter – etymologisch verweist das Wort „Traum“ auf „trügen“. Aus der gewohnten Alltagsicht sind Träume tatsächlich trügerisch, denn sie bilden

nicht die Wirklichkeit der gemeinsamen Welt ab. In den Extremformen von Albträumen und Glücksträumen erscheinen Träume als wahnhaft Zustände, in denen die Wirklichkeit verkannt, verdreht, karikiert und verfälscht wird. Nach dem Erwachen erkennen wir, dass der Traum nicht „wirklich“ ist und sind erleichtert oder enttäuscht.

Trotzdem glauben die Menschen seit altersher an eine Wahrheit in den Träumen. Das muss eine andere Wahrheit sein als die Wahrheiten der Vernunft und des Wissens, die auf allgemeiner Absprache und auf der Sicht des „Common Sense“, des „gesunden Menschenverstandes“, beruhen; eine gefühlsmäßige Wahrheit, von der wir insgeheim irgendwie berührt sind. Bleiben wir beim Beispiel der Redensart „Gras ist darüber gewachsen“. Damit ist die existenziale Wahrheit angesprochen, dass alles vergeht und vergessen wird. Zeitlichkeit und Endlichkeit, Vergänglichkeit und Tod sind angesprochen, hier aber in einem freundlichen Licht, als Bedingung dafür, dass Neues entstehen kann, als Grundbedingung des Lebens. Die Redensart, die in ihrer selbstverständlichen Festgelegtheit und Fraglosigkeit im Alltagsbewusstsein kaum ein Gefühl, geschweige denn erschüttertes Staunen oder Erschrecken auslöst, wird im Traum als unfassliche Wahrheit erfahren; als eine Wahrheit, deren Erkenntnis die Träumerin, und damit auch ihre Sicht auf die Welt, verwandelt.

Dass es um die Erfahrung einer (Selbst-)Erkenntnis geht, ist nicht in allen Träumen so deutlich. Die Auseinandersetzung mit unseren Träumen im Wachen kann jedoch immer zu einer Erkenntnis führen, die uns insofern verwandelt, als uns etwas Neues über uns selbst aufgeht, hier in Bezug auf die abgründige, paradoxe und unbegreifliche Wahrheit, dass alles vergänglich ist. Das ist gleichzeitig so unerträglich schwer wie beglückend entlastend. Voraussetzung dafür, dass die Beglückung erfahren werden kann, ist, dass das Beängstigende angenommen und ausgehalten wird. Dass Lina jetzt Beglückung erfährt, heißt, dass es ihr jetzt gelingt, Angst vor belastenden Prüfungen – Lebensprüfungen – auszuhalten.

Die Rätselhaftigkeit und Einzigartigkeit der Träume, die sie so auffallend aus dem gemeinsamen Alltag herausfallen lässt und uns mit uns selbst als Einzelne konfrontiert, gründet in einer emotionalen Erfahrung, die im vorhergehenden Wachzustand in irgendeinem Zusammenhang aufgeblitzt ist und uns für einen Moment fassungslos gemacht hat. Der haltgebende Sinn, der notwendig ist für einen selbstverständlichen Umgang mit dem, was uns im Lauf des Tages begegnet oder widerfährt, war plötzlich weg; ein Hauch von Abgründigkeit der eigenen Existenz hat uns gestreift. Die Antwort auf diese Schock-Erfahrung ist die persönliche Fassung des Erschütternden in der bildhaft-szenischen Ausgestaltung des Traumgeschehens. Träume sind unerschöpflich, vieldeutig und erleuchtend noch in der unaufdringlichsten Gestalt, denn jeder Traum handelt von einer unveränderbar gültigen Wahrheit. Es ist eine Wahrheit, die im Kern uns alle betrifft, in der Erscheinungsform jedoch subjektiv eine je eigene Wahrheit des Einzelnen ist, eine Wahrheit, die verwandelt, wenn die Konfrontation mit ihr ausgehalten wird. Analoges sagt der Literaturwissenschaftler Peter von Matt über die Wahrheit in der Literatur (von Matt 2003, S. 77 ff.).

Dass die Wahrheit der Träume eine stimmungsmäßige Wahrheit ist, ist ausschlaggebend für ihre Bedeutung in der Psychotherapie, denn existenzphilosophisch ist uns das eigene Sein in der Stimmung erschlossen.

1.4 Zum Aufbau des Buchs

Das Buch ist in drei Sektionen gegliedert.

In **Teil I** (Kap. 2–6) zeige ich wie zunächst unverständlich erscheinende Träume anhand eines konsistenten, theoretisch begründeten Leitfadens verständlich werden. Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Grundlagen stelle ich mein Konzept und mein praktisches Vorgehen anhand von Beispielen vor. Zentral ist dabei die These, dass für das Verständnis von Träumen die Stimmung leitend ist, sowie dass es uns in den Stimmungen nicht nur um unser konkretes Leben geht, sondern untergründig immer auch um unser Verhältnis zu den grundsätzlichen Bedingungen der menschlichen Existenz, der *conditio humana*.

In **Teil II** (Kap. 7–10) geht es spezifisch um die Frage, wie sich der psychotherapeutische Prozess in den Träumen spiegelt. Wie wird die Therapie und die therapeutische Beziehung erlebt? Mit welchen aktuellen und grundsätzlichen Lebensschwierigkeiten setzt sich die Träumerin, der Träumer auseinander? Welche Haltung dazu zeigt der Traum? Wird versucht, das Beängstigende abzuwehren oder kann der Mut aufgebracht werden, die Angst auszuhalten? Zeigen sich Veränderungen, Entwicklungen, Blockierungen? Zentral ist die These, dass sich jeder Traum im Grund um eine persönliche Problematik dreht, die in einer existenzialen Problematik gründet.

In **Teil III** (Kap. 11–13) geht es um unterschiedliche Fragestellungen und Blickwinkel in Bezug auf den Traum. Erstens geht es um die Frage, inwiefern sich typische Persönlichkeitszüge im Traum erkennen lassen, das heißt typische Abwehrformen, die mit typischen Ängsten und Wünschen unterschiedlicher Persönlichkeitstypen zusammenhängen. Zweitens wird in einer Gegenüberstellung die Sicht des Daseinsanalytikers Medard Boss auf den Traum mit meiner Sicht verglichen. Drittens wird die Leitlinie für das Verständnis von Träumen anhand eines Beispiels aus dem Blickwinkel der Therapie beleuchtet – wie wir Träume verstehen, ist therapeutisch relevant. Grundlegend sowohl für das Verständnis wie für die Anwendung in der Praxis ist die These, dass der tiefste gemeinsame Grund allen traumhaften Erlebens – dazu gehört auch psychotisches Erleben – eine stimmungsmäßige Auseinandersetzung mit Bedingungen des eigenen Seins ist.

Literatur

- Freud S (1907) Der Wahn und die Träume. Gesammelte Werke, Bd VII. Fischer, Frankfurt
Heidegger M (1927) Sein und Zeit. Niemeyer, Tübingen
von Matt P (2003) Die Beweise und die Erschütterungen. Über die eigentümliche Wahrheit in der Literatur, in: Öffentliche Verehrung der Luftgeister, Reden zur Literatur. Hanser, München

Daseinsanalyse: Psychoanalyse und Existenzphilosophie

2

- ▶ Dieses Kapitel führt in die Grundlagen eines neuen Traumverständnisses in der Daseinsanalyse ein, das psychoanalytische Erkenntnisse mit existenzphilosophischen Einsichten vereint. Sigmund Freuds bahnbrechende Entdeckung eines verborgenen Sinns von Symptomen und Träumen wird philosophisch vertieft aufgenommen. Träume werden auf eine konkrete Lebensproblematik hin ausgelegt, die in einer verborgenen Auseinandersetzung mit abgründigen Bedingungen der menschlichen Existenz gründet. Philosophisch maßgebend sind Einsichten zum Menschsein von Heidegger in seinem frühen Denken in „Sein und Zeit“ sowie von Sartre und Kierkegaard. Theoretisch leitend ist der hermeneutisch-daseinsanalytische Zugang zu seelischem Leiden, den die Zürcher Daseinsanalytikerin und Philosophin Alice Holzhey entwickelt hat.

2.1 Die traditionelle Daseinsanalyse: Binswanger und Boss

Die Daseinsanalyse entstand in den 1930–1940er Jahren auf dem Boden der Psychoanalyse Sigmund Freuds, in ihrem anthropologischen Ansatz ist sie jedoch geleitet von der Existenzphilosophie. Begründet wurde sie in einer ersten Version von Ludwig Binswanger, der der Daseinsanalyse den auf Martin Heideggers „Daseinsanalytik“ verweisenden Namen gab, in einer zweiten Version von Medard Boss, den eine persönliche Freundschaft mit Heidegger verband. Beide Psychiater waren Schüler von Freud und psychoanalytisch gebildet, wendeten jedoch, anders als Freud, die phänomenologische Methode an, die auf den Philosophen Edmund Husserl zurückgeht. Ihre Interessen waren verschieden: Binswanger verstand seine Daseinsanalyse als Forschungsrichtung in der Psychiatrie, für Boss stand die psychotherapeutische Praxis im Zentrum. Über Träume gibt es

von Binswanger einen grundlegenden, philosophisch ausgerichteten Text, erstmals erschienen 1930, in dem er den Traum als besondere Existenzform sieht (Binswanger 1992). Von Boss liegen zwei praxisnähere Traumbücher vor, die auf Heideggers Spätphilosophie basieren (Boss 1953, 1975). In diesen Büchern veranschaulicht Boss anhand zahlreicher Beispiele grundlegende Einsichten zum Verständnis und Umgang mit Träumen, die in vielem auch heute noch Gültigkeit haben. Aus meiner Sicht reichen sie jedoch nicht weit und tief genug. In seiner vorwiegend deskriptiv-phänomenologischen Vorgehensweise war Boss nicht in der Lage und auch nicht daran interessiert, Träume auch auf Verborgenes hin auszuliegen. Boss interessierte nur die existenzielle Verfassung der Träumenden, die aus dem manifesten Traum ausgelegt werden konnte, er fragte nicht nach einer untergründigen persönlichen Problematik.

2.2 Die hermeneutische Daseinsanalyse: Alice Holzhey

Seit den 1980er Jahren gibt es eine dritte Version der Daseinsanalyse, nämlich die von Alice Holzhey entwickelte hermeneutische Daseinsanalyse. Hermeneutisch heißt „verstehend“ und bezeichnet einen verstehend-auslegenden Zugang zur Psychopathologie und zum Traum im Gegensatz zum deskriptiv-phänomenologischen Zugang von Medard Boss. Wie die Psychoanalyse macht es sich die hermeneutische Daseinsanalyse zur Aufgabe, nach einem verborgenen Sinnzusammenhang zu suchen, aus dem das unsinnig erscheinende Erleben und Verhalten verstehbar wird, das seelisches Leiden und auch Träume charakterisiert. Alice Holzheys Neufassung der Daseinsanalyse versteht sich also als eine psychoanalytische Richtung, die jedoch explizit philosophisch-anthropologisch fundiert ist. Grundlegend ist Martin Heideggers Auffassung menschlichen Existierens in „Sein und Zeit“ (Heidegger 1927) sowie das existenzphilosophische Denken von Sören Kierkegaard und Jean Paul Sartre. Auf dieser dritten, hermeneutischen Version der Daseinsanalyse basiert die in diesem Buch vorgestellte Sicht auf das Träumen.

2.3 Existenzphilosophische Einsichten

Alice Holzheys Erkenntnis einer philosophischen Dimension menschlicher Leidenssymptome verdankt sich Heideggers Bestimmung des Menschseins in seinem frühen Hauptwerk „Sein und Zeit“. Zentral ist hier, dass der Mensch dadurch ausgezeichnet ist, dass er um sein Sein und dessen abgründige Bedingungen weiß und ein Verhältnis dazu hat. In all unserem konkreten Tun und Erleben geht es uns Menschen letztlich immer um unsere Existenz, als Aufgabe und als Anliegen. Dem Menschen geht es „in seinem Sein um dieses Sein selbst“ (Heidegger 1927, S. 12).

2.3.1 Der vor-ontologische Einschluss

Allerdings gibt es große Unterschiede in der Art und Weise wie wir von unserem Sein wissen und darauf bezogen sind. Heidegger sagt: „Existenz ist, ob ausdrücklich oder nicht, ob angemessen oder nicht, irgendwie mitverstanden. Jedes ontische Verstehen hat seine [...] vor-ontologischen, das heißt nicht theoretisch-thematisch begriffenen Einschlüsse“ (Heidegger 1927, S. 312). Mit anderen Worten: In jedem konkreten Verstehen und Erleben schwingt für uns Menschen ein philosophischer Bezug zur eigenen Existenz mit, auch wenn uns dies nicht bewusst wird. Den philosophischen Bezug zum eigenen Sein nennt Heidegger den vor-ontologischen Einschluss. Dieser wird nicht gedanklich, sondern gefühlsmäßig mitverstanden. Normalerweise bleibt er unbeachtet, implizit eingeschlossen im Konkreten, er kann jedoch auch aufbrechen und explizit wahrgenommen werden. In emotionalen Erschütterungen ist der philosophische Bezug zur eigenen Existenz am deutlichsten spürbar, oft streift er uns aber auch nur leicht als ein Moment von Betroffenheit und Verunsicherung im Zusammenhang mit irgendeiner konkreten Problematik. Der ontologische Einschluss ist der eigentliche Kern aller Probleme und Anliegen, die uns leidend und wünschend beschäftigen, sowohl im Wachen wie im Träumen. Er ist auch der verborgene Sinn des Traums.

2.3.2 Das eigene Sein wird stimmungsmäßig erfahren

Verstehen und Befindlichkeit – Befindlichkeit ist Heideggers Begriff für Gestimmtheit – sind gemäß „Sein und Zeit“ die beiden gleichursprünglichen und gleichwertigen Erkenntnisformen, in denen sich uns das eigene Sein erschließt. Existenz ist gestimmtes Verstehen des eigenen Seins, sagt Alice Holzhey (Holzhey 2014, S. 54). Primär erschlossen ist uns Menschen unser Sein jedoch in der Stimmung.

Die in § 29 von „Sein und Zeit“ entfaltete Einsicht Heideggers, dass das eigene Sein stimmungsmäßig erfahren wird, ist für die Daseinsanalyse von ausschlaggebender Bedeutung. In der Befindlichkeit – nämlich in Stimmungen und Gefühlen, in Affekten und Emotionen – ist uns die Welt und unser eigenes Sein erschlossen als etwas, das uns betrifft und angeht. Stimmungen reichen weiter als das Verstehen, sie erschließen unser Verhältnis zum eigenen Sein, sie bringen uns vor uns selbst. Diese Einsicht ist grundlegend für das Verständnis seelischen Leidens, aber auch für das Verständnis von Träumen, denn Träume sind ausgestaltete Stimmungen und Gefühle. In den Stimmungen erfahren wir, *dass* uns unser Sein angeht und – weil die verschiedenen Stimmungen „je ihr Verständnis“ haben (Heidegger 1927, S. 142) – *wie* es uns angeht. Die Stimmung macht offenbar, wie uns zurzeit zumute ist in Bezug auf das eigene Sein, genauer, in Bezug auf die Last, die die Aufgabe unserer Existenz für uns bedeutet. Negativ konnotierte Stimmungen beziehen sich direkt auf Belastendes, in positiven Stimmungen sind wir indirekt darauf bezogen, wir fühlen uns der Last enthoben.

Unterschiedliche Stimmungen verweisen in ihren vielfältigen Differenzierungen auf unterschiedliche Weisen, das Verhältnis zu uns selbst und zum eigenen Sein zu erfahren; sie tauchen die Welt als Ganzes jeweils in ein bestimmtes Licht. Ein spezifischer Bezug zum eigenen Sein, belastend oder von der Last enthebend, kann folglich aus jeder Stimmung ausgelegt werden. Zur hermeneutischen Auslegung verschiedener Emotionen hat Alice Holzhey ein Buch vorgelegt mit dem Titel „Emotionale Wahrheit“ (Holzhey 2020).

Aber: Stimmungen erschließen nach Heidegger das eigene Sein nicht nur ursprünglich, sondern verschließen es auch hartnäckig, denn sie erschließen das Sein „in der Weise der ausweichenden Abkehr“ (Heidegger 1927, S. 136). Wir halten die pure unverdeckte Erfahrung des eigenen Seins nicht aus. Unverdeckt konfrontiert uns existenzphilosophisch nur eine ganz besondere Stimmung mit unserem Sein, eine eigentlich namenlose philosophische Stimmung, die seit Kierkegaard Angst genannt wird.

2.3.3 Die philosophische Stimmung Angst

In der Nachfolge Kierkegaards (Kierkegaard 1844) hebt Heidegger unter allen Stimmungen diese Stimmung ganz besonders hervor. Es ist die einzige Stimmung, die nicht auf Konkretes verweist, sondern unverstellt mit der *conditio humana* konfrontiert, mit den abgründigen Grundbedingungen des Menschseins. Existenziale Angst ist eine philosophische Grunderfahrung, in der sich dem Menschen die unfassbare Wahrheit über die eigene Seinsverfassung kundtut. Wichtig zu wissen und stets im Auge zu behalten ist, dass existenziale Angst nicht gleichzusetzen ist mit unserer umgangssprachlichen Angst. Im allgemeinen Sprachgebrauch verweist Angst so wie Furcht auf Bedrohliches, ist also zu einem gewissen Grad verständlich. Existenziale Angst ist dagegen eine Stimmung, die dem Verstehen nicht zugänglich ist. Heidegger beschreibt sie einmal als eine Stimmung, in der das eigene Sein [einem] „in unerbittlicher Rätselhaftigkeit entgegenstarrt“ (Heidegger 1927, S. 136), an anderer Stelle (Heidegger 1927, S. 186 ff.) als aufrüttelnden emotionalen Zustand, in dem alles seine bisher vertraute Bedeutung verliert und nichts mehr relevant ist, nichts mehr da ist, an dem man sich orientieren oder halten könnte: In der Stimmung existenzialer Angst ist einem „unheimlich“. Heidegger fasst dieses unheimliche Gefühl, das eigentlich gar nicht beschreibbar ist, auch im Ausdruck „Un-zuhause“. Die Stimmung extremer Unvertrautheit, Ratlosigkeit, Fassungslosigkeit, Halt- und Orientierungslosigkeit, die uns mit der Unfassbarkeit und Abgründigkeit der eigenen Existenz konfrontiert, ist ein Zustand, der mit dem praktischen Lebensvollzug unvereinbar ist. Existenziale Angst kommt praktisch nie rein vor, sondern wird verhüllt erfahren, verborgen in einer anderen Stimmung, die bis zu einem gewissen Grad verständlich ist; Heidegger führt dies für die Furcht aus. Die emotionale Bandbreite, in der sich verhüllte Angst ausdrückt, reicht vom harmlosen Erstaunen

bis zum namenlosen Entsetzen, von leichter Beunruhigung bis zu extremer Verstörung. In Gefühlsregungen, in denen Fassungslosigkeit anklingt – besonders deutlich in den Symptomen seelisch Leidender und in Alpträumen –, meldet sich existenziale Angst, die uns, verborgen im Grund unseres Seins, bestimmt. In solchen Erschütterungen reichen die gewohnten Sinngebungen nicht mehr aus, vor der Angst zu schützen, die mit der Abgründigkeit des eigenen Seins konfrontiert. In seinen Erläuterungen zum Existentialismus in der Literatur beschreibt Peter von Matt erschütternde Erfahrungen, in denen eine unheimliche Wahrheit der eigenen Existenz nicht mehr verdeckt bleiben kann, als „Risse“ in der „Kulissenwand“ (von Matt 1989, S. 262 ff.).

2.4 Hellhörigkeit

Mit dem Begriff „Hellhörigkeit“ charakterisiert Alice Holzhey die besondere Offenheit seelisch leidender Menschen für die abgründigen Bedingungen menschlicher Existenz und also für existenzielle Angst. Damit nimmt sie einen Ausdruck von Medard Boss auf, den dieser im Zusammenhang mit der schizophrenen Wahnerfahrung eines Patienten verwendet: Hellhörig für sonst Verborgenes, vernehme der Patient in seinem Wahn etwas nicht alltäglich Wahrnehmbares, das doch allem Alltäglichen zugrunde liege (Boss 1971, S. 503). Hellhörigen drängt sich gemäß Alice Holzhey die normalerweise verdeckte philosophische Dimension eines konkreten Sachverhalts – Heidegger nennt diese den ontologischen Einschluss – wider Willen beängstigend auf. Das ist beispielsweise der Fall, wenn ein harmloses Geschehen wie das Ticken einer Uhr jemanden beängstigend auf die unwiderlegbare Wahrheit menschlichen Vergänglichseins hinweist, oder eine kleine Unfreundlichkeit übermäßig stark empfunden wird, weil darin die traurige Tatsache anklingt, dass menschliche Beziehungen grundsätzlich konflikthaft, störanfällig und unbeständig sind. Die durch das konkrete Geschehen ausgelöste angstvolle Verstimmung bezieht sich auf einen tieferen Zusammenhang, auf eine schwer erträgliche Seinswahrheit, die für den hellhörigen Menschen im Konkreten anklingt. Wenn ein Erleben oder Verhalten auffällig und unverständlich aus dem selbstverständlichen, gewohnten Alltagszusammenhang der gemeinsamen Welt herausfällt, verweist dies in der hermeneutischen Daseinsanalyse auf eine besondere Betroffenheit von existenzialer Angst, auf eine Hellhörigkeit, Sensibilität oder Vulnerabilität für Grundbedingungen des Menschseins, von denen dieser Mensch sich überfordert fühlt und die er abzuwehren sucht (Holzhey 2014, S. 140 ff.). Psychopathologische Symptome versteht Alice Holzhey als abwehrende Auseinandersetzung mit einer hellhörig wahrgenommenen Seinswahrheit.

2.5 Abkehr und Ankehr, Abwehr

In „Sein und Zeit“ unterscheidet Heidegger zwei Grundformen des Umgangs mit existenzieller Angst: Abkehr und Ankehr (Heidegger 1927, S. 135). Daneben gibt es noch eine dritte Form, die Abwehr, ein Begriff aus dem Bereich der Psychologie.

Abkehr ist die normale Haltung unseres vernünftigen Alltagsbewusstseins im Wachzustand: Wir wenden uns wie selbstverständlich von unerträglich erscheinenden Grundfragen der eigenen Existenz ab und blenden sie aus, ohne uns gefühlsmäßig betreffen zu lassen. Aufgehoben im allgemeingültigen Verständnis des gesunden Menschenverstandes gelingt es uns, unseren konkreten Aufgaben und Anliegen ungestört von existenzieller Angst nachzugehen. Kollektive Sinndeutungen, tradierte Anschauungen, Konventionen und Verhaltensregeln geben uns Halt und Orientierung, sodass wir Beängstigendes, das zum menschlichen Leben gehört, wie unser Sterblichsein, einordnen und auf Abstand halten können. Unsere Teilnahme an einem allgemeingültigen Verständnis ermöglicht uns also „die beruhigte Selbstsicherheit, das selbstverständliche Zuhause-sein“ im Alltag (Heidegger 1927, S. 188). „Die alltägliche Art, in der das Dasein die Unheimlichkeit versteht, ist die verfallende, das Un-zuhause 'abblendende' Abkehr“ (Heidegger 1927, S. 189).

Eine solche „normale“ Flucht vor der Angst gelingt jedoch nicht immer und nie ganz, vor allem nicht im seelischen Leiden und im Traum. Die Rätselhaftigkeit von psychopathologischen Symptomen ist ein Zeichen für eine Auseinandersetzung mit existenzieller Angst, für die seelisch Leidende besonders hellhörig sind. Aber auch im traumhaftem Erleben während des Schlafs, wenn die gemeinsame Welt aus physischen Gründen nicht mehr wahrgenommen werden kann, drängen sich uns emotional bewegende, grundsätzliche Fragen stärker auf.

Ankehr ist Heideggers Gegenbegriff zu Abkehr. Heidegger erläutert den Begriff nicht, aber er spricht von der „sich Angst zumutenden Entschlossenheit“ (Heidegger 1927, S. 322). Als Gegenbegriff zu Abkehr verstehe ich unter Ankehr die mutige Haltung, aufkommende Angst entschlossen auszuhalten und sich die Auseinandersetzung mit einer unzumutbar erscheinenden Wahrheit des eigenen Seins freiwillig zuzumuten. Das ist immer nur zeitweilig und teilweise möglich und meistens erst, wenn die Not dazu zwingt. Eine gelingende Ankehr kann zum beglückenden Thema eines Traums werden – ausgehaltene Angst verwandelt sich zu einer freudigen Stimmung. Das meint Heidegger wohl, wenn er sagt: „Mit der nüchternen Angst, die vor das vereinzelte Seinkönnen bringt, geht die gerüstete Freude an dieser Möglichkeit zusammen“ (Heidegger 1927, S. 310).

Abwehr, der dritte Begriff im Umgang mit Angst, ist ein psychologischer Begriff, er kommt bei Heidegger nicht vor. Wenn wir uns von der Angst nicht abkehren können, das Beunruhigende jedoch auch nicht als unvermeidlich erkennen und auf uns nehmen können, wehren wir es ab. Psychopathologische Symptome sind Zeichen individueller Abwehrversuche und auch Träume haben

stets mit Erfahrungen zu tun, die uns so stark beschäftigen, dass wir uns nicht davon abkehren können.

In der Psychotherapie geht es darum, sich mit der eigenen Abwehr auseinanderzusetzen und zunehmend Mut zu gewinnen, sich dem Schwierigen zuzuwenden, also Schritte in Richtung Ankehr zu machen. Mit der Erkenntnis, dass Beängstigendes unabdingbar zur menschlichen Existenz gehört und also notwendig hingenommen werden muss, wird es annehmbar und verliert seine Bannkraft.

2.6 Leidenssymptome

In der hermeneutischen Daseinsanalyse werden psychopathologische Symptome als Manifestationen einer abwehrenden Auseinandersetzung mit hellhörig vernommenen Grundbedingungen der *conditio humana* gesehen. Seelisches Leiden ist also nicht nur, wie in der Psychoanalyse, ein Leiden an verdrängten Erinnerungen aus der Kindheit, sondern auch, und zwar in erster Linie, ein Leiden am eigenen Sein und dessen abgründigen Bedingungen. Es ist ein Leiden daran, dass wir als Menschen grundsätzlich und unentrinnbar endlich, vergänglich, gefährdet, fehlbar, konflikthaft usw. sind. Es ist Alice Holzheys Verdienst, in der Unsinnigkeit psychopathologischen Verhaltens diesen Sinn entdeckt zu haben. Entsprechend heißt ihr erstes Buch „Leiden am Dasein“ (Holzhey 1994). Es folgten drei weitere Bücher, „Das Subjekt in der Kur“ (Holzhey 2002), „Daseinsanalyse“ (Holzhey 2014) und „Emotionale Wahrheit“ (Holzhey 2020) sowie zahlreiche weitere Publikationen, in denen sie diese neue philosophische Sicht zum Verständnis psychopathologischer Symptome darstellt und reflektiert. Dieser Zugang zum Verständnis unsinnig erscheinender Leidenssymptome hat sich für mich auch als Zugang zum Verständnis von Träumen erwiesen, denn wie Symptome fallen auch Träume auffallend aus dem vernünftigen, mit der Umwelt geteilten Alltagszusammenhang, dem Common Sense, heraus.

2.7 Einsichten Freuds zum Traum

Obwohl sich die hier vorgestellte daseinsanalytische Traumdeutung durch ihren phänomenologischen Zugang von der psychoanalytischen Traumdeutung abhebt, haben die grundlegendsten Einsichten Freuds weiterhin Gültigkeit. Ich gehe hier nur auf zwei wesentliche Punkte ein.

2.7.1 Träume haben einen verborgenen Sinn

Die hermeneutische Daseinsanalyse teilt Freuds Erkenntnis, dass Träume wie Leidenssymptome einen verborgenen Sinn haben. Freud bezeichnet bekanntlich den Traum als neurotisches Symptom, das auch bei allen Gesunden vorkomme

(Freud 1917, S. 79). In Freuds Sicht sind Träume bedeutsam, weil sie Themen aufgreifen, die in verdrängten frühen Erinnerungen gründen, das heißt in prägenden leidvollen Erfahrungen der Kindheit. Sie sind bestimmt von lebensgeschichtlich bedingten Konflikten, unverarbeiteten Ängsten und unerfüllbaren Wünschen, die das ganze Leben hindurch relevant bleiben und beim Bedenken der Träume entdeckt werden können. Diese Einsicht Freuds behält auch daseinsanalytisch ihre Gültigkeit. Während Freud den Sinn der Träume jedoch nur auf konkrete lebensgeschichtliche Erfahrungen des Träumers bezieht, sieht die Daseinsanalyse die philosophische Dimension dieser Erfahrungen als letzten verborgenen Grund der Träume.

2.7.2 Träume stehen im Kontext des Wachlebens

Freud beginnt sein Traumbuch mit der Erklärung, dass sich mit seiner Methode der Traumdeutung nachweisen lasse, dass „...jeder Traum sich als ein sinnvolles psychisches Gebilde herausstellt, welches an angebbarer Stelle in das seelische Treiben des Wachens einzureihen ist“ (Freud 1900, S. 1). Und er weist daraufhin, „dass die Anregung zu einem Traum jedes Mal in den Erlebnissen des letzten Tages liegt“ (Freud 1900, S. 152). Aber Träume spiegeln Wachgeschehnisse nicht einfach in ihrem sachlichen Ablauf, sondern thematisieren sie verändert, verzerrt oder sogar ins Gegenteil verkehrt. Manche Träume scheinen auch gar nichts mit dem realen wachen Leben zu tun zu haben. Wie ist das zu verstehen?

Der Grund für den Unterschied zwischen Wachleben und Traumleben liegt darin, dass Träume in das *seelische* Treiben des Wachens einzureihen sind, wie Freud sagt, also von Seelischem handeln, nicht von sachlich Konkretem. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Wachleben und Traumleben beziehen sich demnach auf Seelisches, auf Emotionales. Freud stellt fest: „Was uns bei Tage in Anspruch genommen hat, beherrscht auch die Traumgedanken und wir geben uns die Mühe zu träumen nur bei solchen Materialien, welche uns bei Tage Anlass zum Denken geboten hätten“ (Freud 1900, S. 180). Das heißt, wir träumen nur von solchen Wacherlebnissen, die uns auch im Wachen schon in Anspruch genommen und beschäftigt haben und – weil sie uns beschäftigen – bedacht werden sollten. Wie sie uns beschäftigen, zeigt sich im Traum.

2.8 Einsichten von Binswanger und Boss zum Traum

Im Unterschied zur Psychoanalyse ist die Daseinsanalyse immer auch der phänomenologischen Methode verpflichtet. Was diese bei Boss bedeutet, fasst er so zusammen: „Der phänomenologische Zugang [...] bemüht sich [...], ganz bei dem faktisch Vorliegenden zu verweilen, um in immer differenzierterer und präziserer Weise der von diesem selbst her sich kundgebenden [...] Bedeutsamkeiten und Verweisungszusammenhänge inne zu werden“ (Boss 1975, S. 15). Diese Anweisung in die Praxis umzusetzen birgt jedoch mehr Schwierigkeiten,

als es zunächst den Anschein macht. Fragt man nach den Verweisungs- und Bedeutungszusammenhängen des Geträumten, so zeigt sich eine Vielfalt von zum Teil sogar widersprüchlich erscheinenden Bedeutungen. Der Begriff „Aufgabe“ beispielsweise, der oft Thema eines Traums ist, umfasst emotional ganz Widersprüchliches: Auf der einen Seite Gefürchtetes, wie Pflicht, Last, Mühsal, Prüfung, auf der anderen Seite Erwünschtes, wie Bereicherung und Sinn. Um den Sinn eines Traums zu verstehen, muss also die Vielfalt möglicher Bedeutungen eines Phänomens auf eine bestimmte Bedeutung eingegrenzt werden, die den Träumer in dieser bestimmten Traumerfahrung im Besonderen angeht. Diese Eingrenzung geschieht sowohl für Binswanger wie für Boss, und genauso für die hermeneutische Daseinsanalyse, durch die Stimmung, die das Phänomen spezifisch beleuchtet.

Binswanger beschreibt Träume als in Gleichnisse gefasste Stimmungen. Als „glücklichseind“ träumen wir von Steigendem, als „unglücklichseind“ von Fallendem (Binswanger 1992, S. 100); seine Traumbeispiele betreffen oft Vögel, die als Personifizierungen des Daseins steigen oder fallen. Das Thema des Traums zeigt sich im Stimmungsgehalt der Bilder und in der Stimmung des Träumers. Dabei geht es Binswanger nicht nur um ein psychologisches Verständnis, sondern auch um eine „apriorische“, das heißt grundsätzliche Struktur menschlichen Seins, um den „Puls des Daseins“, der in Wellenbewegungen verläuft (Binswanger 1992, S. 104 ff.).

Auch Boss interessieren Träume vor allem in Bezug auf die Stimmung (Boss 1975, S. 61 ff.). Er betont, bei der phänomenologischen Traumauslegung müsse man sich zuerst Klarheit über die Stimmung verschaffen, die im Traum vorherrsche. Die Traumstimmung sei eine besonders bedeutsame Stimmung, die im vorausgehenden Wachzustand auch schon bestimmend war, aber nicht hinreichend zugelassen wurde und oft verdeckt blieb durch vielfältige Bezüge des Alltagslebens. Diese Stimmung rufe dann im Schlaf als Traum „die ihr entsprechenden Gegebenheiten [...] in eine umso aufdringlichere sinnhaft wahrnehmbare Nähe hervor“ (Boss 1975, S. 66).

Sowohl Binswanger wie Boss sehen also den Traum als Manifestation einer zum Zeitpunkt des Traums vorherrschenden Gestimmtheit. Beide gehen davon aus, dass Stimmungsmäßiges sich im Traum bildhaft-körperlich ausgestaltet zeigt: Ein stimmungsmäßiger Absturz zeigt sich im Traum konkret körperlich in einer absturzartigen Abwärtsbewegung.

Was macht Stimmungen und Gefühle so bedeutungsvoll, dass sie einen Traum hervorrufen können?

Für Binswanger gründen Träume in dem erschütternden Gefühl, in dem „das Dasein vor sein Sein gebracht“ ist (Binswanger 1992, S. 134, s. Abschn. 5.1), das heißt in existenzialer Angst.

Für Boss hat die Stimmung dagegen nur die Bedeutung einer Eingrenzung von existenzialer Offenheit und Weite. In Kap. 12 gehe ich näher auf den Unterschied ein zwischen der phänomenologischen Sicht von Boss, die Heideggers Spätphilosophie folgt, und der hier vertretenen hermeneutisch-phänomenologischen Sicht,

die auf Heideggers früher Sicht von „Sein und Zeit“ basiert, der auch Binswanger folgt.

2.9 Der Traum in hermeneutisch-phänomenologische Sicht

Im hermeneutisch-phänomenologischen Traumverständnis haben Träume den gleichen Grund wie Symptome. Alice Holzhey sagt, sowohl Träume wie neurotische Symptome „pflastern den Königsweg zu dem, was Menschen im Grunde bewegt“ (Holzhey 2002, S. 68). Dass wir alle träumen, ist ein Zeichen dafür, dass wir auch als Gesunde bis zu einem gewissen Grad offen für Existenziales sind – eine gewisse Hellhörigkeit gehört zum Menschsein. Dazu passt Freuds Aussage, auch der Gesunde sei „virtuell ein Neurotiker“, dessen Seelenleben „von einer Unzahl geringfügiger, praktisch nicht bedeutsamer Symptombildungen durchsetzt“ sei (Freud 1917, S. 475).

Es mag zunächst befremdlich klingen, dass sich auch Träume wie psychopathologische Symptome auf ein Leiden am Dasein beziehen sollen, denn im Traum sind wir ja nicht nur mit Schwierigem und Leidvollem befasst, sondern mit dem ganzen Spektrum möglicher emotionaler Erfahrungen, vom Albtraum bis zum Glückstraum. Trotzdem – Träume sind nur deshalb bedeutungsvoll, weil auch sie sich, wie Leidenssymptome, im Grund mit abgründig Beängstigendem im eigenen Sein befassen. Der Unterschied zu den Leidenssymptomen liegt darin, dass im Traum auch beglücktes Staunen über einen gelingenden Umgang mit existenzieller Angst thematisiert werden kann. Ausführlicheres dazu in Kap. 5. Auf die Grundthese, dass Träume einen Sinn bekommen, wenn sie als Stimmungserfahrungen gesehen werden, wird im ganzen Buch immer wieder Bezug genommen.

2.9.1 Im Manifesten ist Verborgenes eingeschlossen

In „Sein und Zeit“ § 7 beschreibt Heidegger den hermeneutischen Phänomenologiebegriff und wie dieser sich vom „vulgären“ Phänomenologiebegriff – damit meint Heidegger den deskriptiven Phänomenologiebegriff – unterscheidet: Ein Phänomen beschreibt Heidegger als etwas, das „am Tage liegt oder ans Licht gebracht werden kann.“ Entscheidend ist der zweite Teil: oder ans Licht gebracht werden kann. Ein Phänomen ist eine Erscheinung, die etwas meldet. Das, was sich in der Erscheinung anzeigt, kann selbst verborgen sein bzw. es kann sich zeigen als etwas, was es nicht ist, kann „nur so aussehen wie“. Mit diesem hermeneutischen Phänomenologiebegriff hat die Daseinsanalyse die Möglichkeit, wie Freud von einem verborgenen Sinn der Traumphänomene auszugehen, obwohl sie phänomenologisch bei den Sachen selbst bleibt – „entgegen allen freischwebenden Konstruktionen“ (Heidegger 1927, S. 28).

Für die Praxis heißt das: Obwohl die manifesten Traumdinge nicht das sind, worum es im Traum geht, sondern Erscheinungen, die dieses melden, müssen

sie sehr ernst genommen und genau in jedem Detail beachtet werden, denn sie verkörpern in präziser Anschaulichkeit das, was sie verbergen, das, worum es gefühlsmäßig im Traum geht. Die anschauliche Hülle lässt auf den verborgenen Kern schließen. In der Auslegung werden die konkreten Dinge durchsichtig auf Grundsätzliches.

2.9.2 Auslegung im hermeneutischen Zirkel

Eine grundlegende Maxime der Hermeneutik ist die Auslegung im hermeneutischen Zirkel. Dies bedeutet, dass die Einzelheiten eines größeren Ganzen vom Ganzen her verstanden werden müssen, und umgekehrt, dass die Einzelheiten ihrerseits wiederum ein präzisierendes Licht auf das Ganze werfen. Das Verstehen geschieht im Kreisgang, in einem hermeneutischen Zirkel (Heidegger 1927, S. 152 f.; von Siebenthal 1953, S. 13 ff.).

Für den Traum bedeutet dies einerseits, dass der Traum als Ganzes den Sinn seiner Einzelteile bestimmt und die Einzelteile ihrerseits den Sinn des ganzen Traums bestimmen. Aber der Traum muss selbst auch als Teil eines größeren Ganzen verstanden werden, nämlich als Teil der Auseinandersetzung des Träumers mit sich selbst und seinem Leben. Diese Auseinandersetzung findet auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Dimensionen statt, beispielsweise in Bezug auf prägende frühe Erfahrungen in der Lebensgeschichte, auf eine bewegende Erfahrung am Vortag des Traums oder auf eine derzeit wichtige Erfahrung in der Therapie. Letztlich steckt in all diesen Erfahrungen derselbe Kern, nämlich eine persönliche Auseinandersetzung mit der *conditio humana*. Ausführlich wird dies in Kap. 3 gezeigt, im Zusammenhang mit der Beschreibung der Methode.

2.10 Zusammenfassung

Das Besondere dieses neuen Traumverständnisses ist das hermeneutisch-phänomenologische Vorgehen. Zwar wird streng vom manifesten Traum ausgegangen, dieser wird jedoch auf einen verborgenen Sinn hin ausgelegt. Wie in der Psychoanalyse steht dieser Sinn im Kontext vielfältiger konkreter lebensgeschichtlicher und aktueller Schwierigkeiten des Wachlebens, im Grund bezieht er sich aber auf deren philosophische Dimension: Verborgen im Konkreten geht es um bestimmte, für die Träumenden schwer erträgliche Aspekte des eigenen Seins, die in der *conditio humana* gründen. Diese philosophische Dimension, die eingeschlossen in den konkreten Erfahrungen mitschwingt, ist der Grund für den Traum, das eigentliche Thema des Traums. Träume schildern unsere Auseinandersetzung mit der Erfahrung des eigenen Seins in konkreter Ausgestaltung.

Literatur

- Binswanger L (1992) Traum und Existenz. Gachnang und Springer, Bern (Erstveröffentlichung 1930, Neue Schweizer Rundschau 23, S 673–685)
- Boss M (1953) Der Traum und seine Auslegung. Huber, Bern
- Boss M (1971) Grundriss der Medizin. Ansätze zu einer phänomenologischen Physiologie, Psychologie, Pathologie, Therapie und zu einer daseinsgemässen Präventiv-Medizin in der modernen Industriegesellschaft. Huber, Bern
- Boss M (1991) „Es träumte mir vergangene Nacht, ...“. Sehübungen im Bereiche des Träumens und Beispiele für die praktische Anwendung eines neuen Traumverständnisses. Huber, Bern (Erstveröffentlichung 1975)
- Freud S (1900) Die Traumdeutung. Gesammelte Werke, Bd II/III. Fischer, Frankfurt
- Freud S (1917) Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. GW Bd XI. Fischer, Frankfurt
- Heidegger M (1927) Sein und Zeit. Niemeyer, Tübingen
- Holzhey-Kunz A (1994, 2. Aufl. 2001) Leiden am Dasein. Die Daseinsanalyse und die Aufgabe einer Hermeneutik psychopathologischer Phänomene. Passagen, Wien
- Holzhey-Kunz A (2002) Das Subjekt in der Kur. Über die Bedingungen psychoanalytischer Psychotherapie. Passagen, Wien
- Holzhey-Kunz A (2014) Daseinsanalyse. Der existenzphilosophische Blick auf seelisches Leiden und seine Therapie. facultas.wuv, Wien
- Holzhey-Kunz A (2020) Emotionale Wahrheit. Der philosophische Gehalt emotionaler Erfahrungen. Schwabe, Basel
- Kierkegaard S (1844) Der Begriff Angst. Reclam, Stuttgart
- von Matt P (1989) Liebesverrat. Die Treulosen in der Literatur. Hanser, München
- von Siebenthal W (1984) Die Wissenschaft vom Traum. Ergebnisse und Probleme. Eine Einführung in die Allgemeinen Grundlagen. Springer, Berlin (Erstveröffentlichung 1953)

- ▶ Anhand von vier Beispielträumen möchte ich in diesem Kapitel die hermeneutisch-phänomenologische Leitlinie veranschaulichen, mit der Träume nachvollziehbar auf einen verborgenen Sinn hin ausgelegt werden können. Dieser Sinn bezieht sich in daseinsanalytischer Sicht nicht nur auf konkrete Erfahrungen und Fragen des wachen Lebens, die uns bis in den Traum hinein beschäftigen, sondern auch auf unsere Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein als Aufgabe und Anliegen. Träume geben Einblicke in grundsätzliche Ängste und Wünsche, die verborgen auch unser Erleben und Verhalten im Wachen bestimmen.

3.1 Der Traum vom Pelikan (Lea)

Um mein Vorgehen zu veranschaulichen, beginne ich mit dem kurzen Traum einer Träumerin, Lea, die zurzeit nicht mit schweren Problemen zu kämpfen hat, sondern – nach einer langjährigen Psychoanalyse – mit sich und ihrem Leben ziemlich zufrieden ist. Als erstes Beispiel habe ich absichtlich einen Traum gewählt, der kein Leiden zu fokussieren scheint. So möchte ich zeigen, dass Träume immer, auch wenn dies manifest nicht so aussieht, in einer verborgenen existenzialen Problematik gründen.

Beispiel

„Ich träumte, dass ein Pelikan durch die offene Türe zu mir ins Zimmer kam und mich freundlich anschaute. Da ich etwas zu erledigen hatte, ging ich aus dem Zimmer, machte aber die Türe hinter mir zu, um ihn bei mir zu behalten. Ich hatte das Gefühl, dass er mir eine Botschaft bringen wollte, danach wollte ich ihn nachher fragen. So erwachte ich.“ ◀

Erstaunt und belustigt fragte sich Lea, was dieser Traum für einen Sinn haben konnte. Der in märchenhafter Weise rätselhafte Traum fällt zunächst vor allem durch seine Unverständlichkeit im Alltagszusammenhang auf – ein Pelikan bringt eine Botschaft? Können wir mit diesem Traum überhaupt etwas anfangen, ohne die Einfälle der Träumerin dazu zu haben?

Sehen wir, wie weit wir kommen, wenn wir uns zunächst nur streng an den phänomenologischen Grundsatz halten, die manifesten Traumphänomene nicht umzudeuten, sondern sie in jedem Detail ernst zu nehmen. Dazu gehört in erster Linie das Beachten der Stimmung.

3.1.1 Der Traum als Stimmungserfahrung

Alle Träume sind Stimmungserfahrungen. Träume beschreiben die *gefühlsmäßige* Auseinandersetzung mit einer Thematik in einem anschaulichen Bild. Als Bild gefasst, lässt sich ein Gefühl besser in Worte fassen.

Der Pelikantraum beschreibt offensichtlich eine freundliche emotionale Erfahrung, die sich durch die freundliche Stimmung seiner Einzelteile bestimmt – die einladend offene Türe, der einladend freundliche Vogel; umgekehrt werden die Einzelteile ihrerseits durch die Traumstimmung im Ganzen bestimmt. Auch sich selbst erfährt die Träumerin positiv, sie fühlt sich offen für das Begegnende und frei in ihrer Entscheidung, zunächst ihren Pflichten nachzugehen, aber auch dafür zu sorgen, sich später ihrem Interesse zuwenden zu können.

Die Traumerfahrung vom Pelikan verstehen wir als Konkretisierung einer Stimmungserfahrung in Bezug auf eine wichtige Thematik, die Lea zurzeit in ihrem Leben und in Bezug auf ihr Leben besonders betrifft und beschäftigt. Wachend ist ihr zunächst nichts bewusst, womit dieser Traum zusammenhängen könnte. Untergründig muss sie jedoch etwas beschäftigen, was diesen Traum hervorgerufen hat. Weil Träume Stimmungserfahrungen sind, empfiehlt sich als erster Schritt für die Auslegung folgende Paraphrasierung: Lea „fühlt sich so, wie wenn“ ihr unerwartet auf geheimnisvolle Weise eine Botschaft angekündigt würde. Ein exotischer Bote, ein Bote aus einer anderen als ihrer Alltagswelt kommt, um ihr etwas zu sagen. Mit anderen Worten: Sie hat das Gefühl, etwas sie Betreffendes stehe an, brauche Beachtung. Sie ist interessiert, meint aber dafür noch keine Zeit zu haben, es scheint ihr auch nicht dringlich zu sein. Weil sie meint, zuerst noch eine Pflicht erfüllen zu müssen, wendet sie sich zunächst von dem Faszinierenden ab, das ihr in so märchenhafter Weise erscheint. Anders ausgedrückt: Sie schiebt den faszinierenden „Einfall“, den sie hat, vorläufig noch auf die Seite. Sie verzichtet zunächst darauf, sich näher und detaillierter damit zu befassen, bewahrt sich diese Möglichkeit aber sorgfältig auf. Sobald sie Zeit hat, will sie sich zuwenden. So paraphrasiert ist der Traum schon in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht. Er verweist Lea auf eine positiv konnotierte gefühlsmäßige Erfahrung in Bezug auf Neues in ihrem Leben.

Träume haben immer mit Wünschen und Ängsten, mit Erwünschtem oder Unerwünschtem zu tun: sie befassen sich mit emotional Bewegendem. Im

Pelikantraum sind gegensätzliche Strebungen der Träumerin erkennbar; es lockt sie zwar, sich Neuem zu öffnen, aber sie will auch ihren vertrauten Pflichten nachkommen. Im Konflikt priorisiert sie die Pflicht, aber ohne ihr Interesse am Neuen aufzugeben, sie schiebt dieses nur auf. Ängste sind in diesem Traum nicht manifest, sie sind aber aus den Wünschen abzuleiten: Etwa die Angst, etwas Wichtiges zu versäumen – entweder eine Pflicht oder eine neue Möglichkeit.

Der Pelikantraum thematisiert einen Konflikt zwischen gegensätzlichen Wünschen, die selbst auch schon konflikthaft sind, sie haben je eine Kehrseite: Der Wunsch nach Neuem birgt in sich die Befürchtung, dem Neuen nicht gewachsen zu sein und zu versagen, der Wunsch, zunächst in vertrauten Pflichten zu verharren, birgt die Furcht in sich, bereichernde Möglichkeiten zu verpassen. Lea empfindet dieses Dilemma im Traum jedoch nicht als konflikthaft; für sie sind die Prioritäten derzeit klar: Die Pflicht geht vor.

Therapeutisch relevant ist natürlich die Frage, was das Neue im wachen Leben konkret bedeuten könnte. Dazu fällt Lea zunächst nichts ein. Um dies herauszufinden, wenden wir uns der Gestalt, in der sich das Neue zeigt zu, dem Pelikan. Für was steht er hier?

3.1.2 Das Auffällige ist wegweisend

Der Pelikan ist die auffälligste und fremdartigste Gegebenheit im Traum, weil er verblüffend aus der normalen Alltagsrealität herausfällt. Damit ist er für die Auslegung von Leas subjektiv-privater Erfahrung, um die es ja im Traum geht, wegweisend. Alles, was einen Traum oder ein einzelnes Traumphänomen aus der Sicht des gesunden Menschenverstandes abwegig, verzerrt, übertrieben, befremdlich, das heißt irgendwie unstimmig erscheinen lässt – wie ein Pelikan im eigenen Zimmer – ist für die Auslegung wegweisend, denn es verweist auf ein besonderes Betroffensein von etwas subjektiv Bedeutungsvollem. Was könnte der Pelikan hier bedeuten? Phänomenologisch gesehen, darf er nicht beliebig umgedeutet werden, denn genau in dieser Gestalt verkörpert er für Lea das, wofür er steht. Die hermeneutische Daseinsanalyse orientiert sich am Phänomenologiebegriff in § 7 von „Sein und Zeit“ (Heidegger 1927, S. 27 ff., s. Abschn. 2.9.1), der beansprucht, bei den Sachen selbst zu verweilen, auch und gerade dann, wenn es um die Entbergung eines verborgenen Sinns geht: Aus dem offen zutage Liegenden wird eine verborgene Bedeutung erschlossen. Die Traumgegebenheit „Pelikan“ ist also nicht als das zu nehmen, als was sie sich zeigt, das heißt nicht als konkreter Vogel, sondern als Verweis auf einen verborgenen Bedeutungsgehalt, den er für die Träumerin verkörpert. Der Bedeutungsgehalt des Vogels bezieht sich daseinsanalytisch einerseits – wie bei Freud – auf etwas lebensgeschichtlich Wichtiges, andererseits darüber hinaus aber auch auf einen fundamentalen Aspekt des menschlichen Seins, der die Träumerin zurzeit wesentlich angeht.

In der Therapie besprachen wir, was das existenziell Wichtige sein könnte, das im Pelikan für Lea mitschwingt. Mit Pelikanen habe sie nichts zu tun, meinte sie, über Pelikane wisse sie nichts. Sie habe sich nach dem Erwachen aus dem