

Willy Peter Müller



EDITION **Leid** faden

Trauer in Träumen

Traumbilder können helfen
und heilen

V&R

Willy Peter Müller, Trauer in Träumen



Willy Peter Müller, Trauer in Träumen

EDITION **Leid**faden
Hrsg. von Monika Müller

Willy Peter Müller, Trauer in Träumen

Willy Peter Müller

Trauer in Träumen

Traumbilder können helfen und heilen

Vandenhoeck & Ruprecht

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

ISBN 978-3-525-40236-8

ISBN 978-3-647-40236-9 (E-Book)

Umschlagabbildung: kathrin_hb/photocase.com

© 2014, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ☺ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Über das Trauern und über das Träumen – Trauer hat Grund	9
Was ist der Traum? Die Antipoden Sigmund Freud und Carl Gustav Jung	15
Sigmund Freuds Traumdeutung	15
Carl Gustav Jungs Traumtheorie	21
Praktische Traumbeispiele: Verschiedene Trauergründe und unterschiedliche Trauerreaktionen	28
Weltschmerz – Gerhart Hauptmann und Ralph Waldo Emerson	28
Unglückliche Liebe – Bettina von Arnim und J. W. Goethe Werbung und Missverständnis	30
Drei Varianten des Trauerns, der Trauergründe – Das Traumsymbol »Tod«	33
Eingesperrt und ausgesperrt – Heinrich Heine und Carl Spitteler	37
Kollektive Trauer – Der Untergang der Indianer	41
Das alleingelassene Kind trauert	44
Endloses Weinen und Gold – Kontakt mit dem Toten	49
Tod eines Kindes – Friedrich Nietzsche	55
Trauer um Ungelebtes – Hausfrau und Beruf	60

Trauer über das Leid eines Angehörigen – Machtlosigkeit bei Demenz	66
Trauer, Sehnsucht und Verzicht	69
Krebs: »Tief deprimiert« – bitter ist's, zu gehen Botschaften aus der Tiefe der Seele	73
Ein neuer Platz für den Verstorbenen	77
Wie gehe ich sinnvoll mit einem Traum um? Sieben goldene Regeln für die Praxis des Trauerbegleiters	79
Träume erinnern und erzählen – Die REM-Phasen	79
Methodenvielfalt – Subjektstufige und objektstufige Traumdeutung	84
Annäherung ans Symbol – Den Freud'schen oder den Jung'schen Weg wählen?	87
Die Methode der Stellvertretung	91
Traumquellen – Fakten, Symbole, Komplexe	93
Die verschiedenen Traumsorten und Traum inhalte	98
Der Albtraum und das Traumfinale	105
Archetypen-Lexikon zu den Themen Trauer, Verlust, Schmerz, Zusammenleben	109
Schlusswort	124
Literatur	125

*»Ein unverständener Traum bleibt bloßes Ereignis,
aber das Verstehen macht ihn zum Erlebnis«
(C. G. Jung, 1971, S. 97).*

Willy Peter Müller, Trauer in Träumen

Über das Trauern und über das Träumen – Trauer hat Grund

Trauer beruht auf Leid, Weh und Schmerzen, die Menschen erdulden müssen. Dazu gehören Scheitern, Frustration, Verlust. Die Schmerzen können seelischer oder körperlicher oder sozialer Art (zum Beispiel eine Ablehnungserfahrung) sein. Trauer gehört zu den Affekten, zu den allgemein menschlichen Automatismen emotionalen Verhaltens. Die Fähigkeit zum Trauern und der Ausbruch der Trauer sind wie angeboren, daher kann man psychologisch Trauern als ein normales, gesundes Verhalten bezeichnen. In solchen Reaktionsweisen oder Verhaltensmustern liegt die mögliche Störung nur im Unmaß, also im Zuviel oder Zuwenig.

Die Psychologie der *transitions* (Übergänge) beobachtet, dass Trauer übersprungen werden kann. Der Prozess der Veränderung, der Weg »über die Straße oder den Fluss« der Trauer, wird dann nicht durchlebt (Bridges, 2004). Trauerphasen, die unterdrückt oder vermieden werden, verlängern sich in der Regel. Das Trauern wird chronisch, es kann sich auf Ersatzobjekte, auf Ersatzvorfälle verschieben. Wenn sehr schweres, überraschendes oder als absurd empfundenen Leid eintritt, kann es einer Art Bewusstlosigkeit anheimfallen, so dass Leid nicht eigentlich wahrgenommen, sondern verdrängt wird. Das Leid wird nicht akzeptiert oder seine Dimension ist zu groß. Dann spricht man von einem *Trauma* (altgriechisch für Verletzung jeglicher Art, heute medizinische und psychologische Wunde).

Solches Leid, das weit im Vergessen zu sein scheint, führt im Unbewussten ein enorm starkes Eigenleben, ist eine eingekapselte Trauer, zugleich eine Trauma-Explosionsenergie, die bei einem

Auslöser unbeherrschbar an die Oberfläche springt. Das kann sich zum Beispiel als Panikattacke zeigen. Die Abwehr und Nichtakzeptanz des Leids kann sich auch so zeigen: »Dies Sträuben kann so intensiv sein, dass eine Abwendung von der Realität und ein Festhalten des Objekts durch eine halluzinatorische Wunschpsychose zustande kommt« (Freud, 1917/1992, S. 174 f.). Der Mensch kann in beiden Fällen kognitiv oder willensmäßig wenig eingreifen. Das Unbewusste mit seinen Traumata oder unrealistischen Wunschvorstellungen siegt meist.

Der Traum aber geht das Unbewusste mit seinen eigenen Mitteln an, mit den affinen Bildern und Inhalten des Unbewussten. Die kognitive Kausalkette sowohl für das Entstehen als auch für das Hochkommen eines Traumas, und generell für manche nicht beherrschbare Trauer, ist oft nicht greifbar. Das heißt aber nicht, dass es keine Gründe für Traumata, Panik, Angst, Furcht, Trauer gäbe; mögen sie unsichtbar sein, sie sind konkreter, als man denkt. Träume decken das Geheimnis – tendenziell in Symbolsprache – auf.

C. G. Jung hat darauf hingewiesen, dass der Arzt Krankheiten als Heilungsversuche lesen sollte. Auch Neurosen und Depressionen sind nach ihm eigentlich ein Stück wertvoller Seele, wenn auch vielleicht unentwickelt, fehlgeleitet, übertrieben oder kompensatorisch. Wie der Kranke hat auch der Trauernde ein Recht darauf, ernst genommen zu werden. Sein eher verquerer Heilungsversuch soll anerkannt und gewürdigt werden und sein Umfeld (Trauerbegleiter oder Freund) ihm unterstellen und zugestehen, dass er Grund hat für die Trauer.

Träume und Trauer, beides Produktionen des Unbewussten, haben die Gemeinsamkeit, dass sie zuletzt auf Fakten beruhen. Beide haben handfeste Gründe und sind keine Halluzinationen oder nervöse Einbildungen – obgleich ihnen vom Uneinsichtigen konkrete Gründe oft abgesprochen werden. »Träume sind unparteiisch, der Willkür des Bewusstseins entzogene, spontane Produkte der unbewussten Seele und deshalb von unverfälschter, natürlicher Wahrheit« (Jung, 1971, S. 79). Jung fügt an ähnlichen Stellen seines Werks verschiedentlich hinzu: »Die Natur irrt nicht« (S. 94). Wie

der Träumende hat auch der Trauernde zuerst einmal Anspruch auf das Feedback, dass er nicht irrt. Furcht, Phobie, generalisierte Angst und übermäßige Trauer haben einen Grund, eine Ur- und Erstcausa. »Endogen« wäre eine fatale Diagnose.

Bei der Depression haben wir die Standarddiagnosen: bipolare Depression, reaktive Depression und endogene Depression. »Endogen« ist ein Behelfswort und sagt nichts aus (außer, dass der Arzt keinen Grund findet). Von innen, wie aus dem Nichts, kommt nichts. Es fehlt nur für die bewusste Ratio die Kausalkette (Aitiologie), bei Depression noch öfter als bei Trauer. Depression kann chronisch gewordene Trauer sein. Liegen die Gründe im Unbewussten, im Verdrängten, in der vorsprachlichen Kindheit, im Geburtstrauma, im Mutterverlust? Formen von Mutter-Kind-Trennung schädigen die Seele immer. Eine desolante Erstbindung zur Mutter, ob man sie je nach psychologischer Schule ins erste Lebensjahr setzt oder in die ersten drei Jahre oder in die pränatale Zeit, wirkt zerstörerisch; sie hat Folgen, und gerade die Gründe für diese Folgen sind fast nie greifbar. Im Sinne der Systemischen Familienpsychologie können sogar Traumata, Tabus, Verdrängungen oder große Trauer (scheinbar grundloser Art) aus der Clangeschichte nachwirken, das heißt im späteren Indexpatienten, der den Komplex übernommen hat.

Angst hat Grund, Depression hat Grund, Trauer hat Grund, und besonders Träume haben Grund. Und Träume haben die hervorragende Funktion, unbewusste und unbekannte Gründe für Trauer aufzudecken. Der Traum antwortet auf die Frage: »Um was genau trauere ich eigentlich?« – und zwar antwortet er nicht selten überraschend. Die Korrektur des festgefahrenen Bewusstseins, ob willkommen oder unangenehm, die Korrektur der einseitigen und verdrängenden kognitiven Gedankenwelt ist der Traum. Er liefert Wahrheiten über Gründe, er liefert Grade von Heilung und von Lösung. Er desillusioniert und zeigt die Entstehungsgeschichte. August Wilhelm Hegel definiert zu der Frage »Wer, was bin ich zurzeit, welchen Wesens bin ich?«: »Wesen ist, was gewesen ist.« Das heißt, unser augenblicklicher Status, ob Körper, Leben, Trauer,

Angst, Liebe betreffend, unser Wesen, beruht auf der Vorgeschichte (vielfach im Traum gezeigt), nicht auf nichts. Trauer hat Grund.

Trauer wäre beendbar oder vermeidbar, wenn wir nicht stark engagiert, verstrickt, berührt wären mit den Personen, Geschehnissen, Dingen um uns. Die Ataraxia (das Nicht-berührt-Sein, die Enthaltensamkeit) nach Sokrates, die Nichtanhaftung (nach Buddha) oder die Stoiker-Schule, zum Beispiel Epiktet, empfehlen deshalb die Haltung, sich mit nichts zu identifizieren. Trauer wegen etwas, Trauer um etwas entfele bei absoluter Nichtanhaftung. Es war Bud-dhas Hauptziel, dem Menschen Wege aus dem Leid (aufgrund dessen man ja trauert) zu zeigen, nachdem er zuerst klarmachte, dass die Welt aus Leid besteht (allerdings nur bei Anhaftung und Werdensdurst). Auch Christus empfahl als Lösung, die Welt als materielle äußerst gering zu achten.

Die subtilste Form der Anhaftung (und Illusion) ist die Ich-Anhaftung. So wie man sagt, »Erleuchtung geschieht ohne *Ich*«, so verlöscht auch Trauer ohne ein Ich. Da wird ein Weg angedeutet ... Aber es wird in diesem Buch davon ausgegangen, dass wir unser Ich weiterhin haben und halten wollen. Als Kompromisslösung bietet sich an, sich auf die Veränderungen und die Verluste, die das Ich ständig erlebt, einzustellen, eine vorsichtige, moderate Form der Nichtanhaftung zu leben. So wie Epiktet sagt: Alles ist »geliehen«. Oder: *memento mori* – denke immer ans Sterben; kalkuliere den Totalverlust weise ein. Oder es empfiehlt sich folgende Lebenshaltung zu erwerben, als Generalisierung: »abschiedlich leben« (Verena Kast), »abschiedliche Existenz« (Wilhelm Weischedel), »nomadische Lebensform« (Ingrid Riedel). Zum Thema Trauer sind dies Ratschläge zur Vorbeugung.

Der Umgang mit Trauer zeigt Reaktionsformen, die auch sonst in der menschlichen Psyche gelebt werden. Unter ihnen sind die üblichen Abwehrformen, welche die Trauerarbeit verlängern und erschweren können. Vor allem in diesem Fall greifen Träume helfend, lindernd ein; hier kann man Träume ideal nutzen. Beispiele für Abwehrformen sind Verleugnung, Projektion, Intellektualisierung, Bagatellisierung, Verschiebungen, Post-Idealisierung, Rückzug/Iso-

lierung (Introversion), Aggression, Schuldzuweisungen, Verwechslungen, Pseudovergessen, Autoaggression, Sublimierung, Humorisierung, Depression. Träume zeigen die Trauerreaktionen eines Klienten ungeschönt und unabgewehrt, also in diesem Sinne wahr und wahrhaftig. Während das Ich-Bewusstsein gern manipuliert und verdrängt, nämlich die Wahrheit einem Ego-Ziel unterordnet, ist es der große Wert des Traums, das Unverfälschte zu zeigen. Jung drückt es so aus: »Das Ich-Bewusstsein besteht aus lauter Einschränkungen« (Jung, 1971, S. 77).

Der Traum liefert einen Beitrag zur Authentizität, zum Mit-sich-selbst-identisch-Sein. So hilft Traumbeobachtung bei der Trauerarbeit. Der Traum zeigt neutral, unbeeindruckt und objektiv, wie und um was getrauert wird. Dies tut er vorzugsweise in Bildern, Gleichnissen, Parabeln, Metaphern, also in Symbolen, da die Bildersprache die genuine Sprache des Unbewussten ist. Die anspruchsvolle Kunst der Traumdeutung muss also die Trauerarbeit mit der Traumbeobachtung begleiten. Der Traum korrigiert unadäquate Trauerbewältigungsformen. Wird er verstanden, führt er zu Wissen, Einsicht, Abstand. Durch ein Wiederholen, durch erneutes Durchgehen und Bewusstmachung kann Schmerz reduziert werden. Es kann eine Sinneinordnung erfolgen, es gibt eine Chance zur Akzeptanz. Wahrhaftiger und authentischer sein schenkt ein Plus an Heilung, kein Minus. Wer sich mit Träumen beschäftigt, muss die außerordentliche Bedeutung des Unbewussten für die menschliche Psyche, nicht zuletzt im Trauerfall, anerkennen, sonst ist es nicht zielführend.

Was dem Bewusstsein in seiner Reflexion über die traurige Lage oder über den Trauergrund fehlt, bringt das Unbewusste über den Traum bei. Dabei ist der Traum für Sigmund Freud das Mittel der besten Wahl. Die aktuelle Bewusstseinslage und der spontane Kenntnisstand des Unbewussten (als Traum) sind die zwei sich ergänzenden, gleichberechtigten Komponenten, die über die Trauer und über den Trauernden Auskunft geben.

Zur Traumpsychologie gehört der Anspruch, dass der Trauminterpret sich auf dem intellektuellen Niveau, auf dem Einsichtsle-

vel befindet, den der Traum schon hat. Es kommt nicht selten vor, dass der Traum antizipiert, schon »weiter« ist als das nachhinkende Bewusstsein. Deshalb muss der Traumdeuter fähig sein, sich vom Traum belehren zu lassen; das erfordert für den Trauerbegleiter, sich bescheiden zurücknehmen zu können. »Der Traum rektifiziert die Situation. Er bringt das bei, was auch noch dazugehört, und verbessert dadurch die Einstellung. Dies ist der Grund, warum wir bei unserer Therapie der Traumanalyse bedürfen« (Jung, 1971, S. 81). Und dies, so ergänzen wir, ist auch der Grund, warum wir bei unserer Trauerbegleitung der Traumanalyse bedürfen. Außerdem werden im Traum Lösungen aus dem alternativen Sprachrohr des Unbewussten angedacht, vor- und durchgespielt. Bewusstgemacht, bieten sie dem Trauernden wertvolle Optionen. Jung drückt das poetisch aus: »Träume enthalten Witterungen von Möglichkeiten« (S. 92).

Was ist der Traum? Die Antipoden Sigmund Freud und Carl Gustav Jung

Sigmund Freuds Traumdeutung

Die zwei Traumtheorien, die die größte Verbreitung und größte wissenschaftliche Anerkennung gefunden haben, stammen von Sigmund Freud und von Carl Gustav Jung. Freud wurde 1856 in Freiberg/Mähren, in der damaligen österreichischen k. u. k.-Monarchie, geboren und starb 1939 im Londoner Exil, mit Hilfe der Spritze eines befreundeten Arztes. Er begründete und vertrat die psychologische Schule der *Psychoanalyse*. Seine große historische Leistung war, dass er die Bedeutung des Unbewussten entdeckte, in dem Sinn, dass das Unbewusste der eigentliche Motivator unserer Handlungen ist und dass die aufgesetzten Begründungen, das heißt unsere üblichen sekundären logischen Bearbeitungen, zu vernachlässigen sind.

Freud studierte Medizin in Wien, interessierte sich aber bald für seelische Erkrankungen ohne organischen Befund; auch für Hypnose. Er war psychotherapeutisch tätig als Nervenarzt in Wien. Im Jahr 1900 erscheint eines seiner wichtigen Werke: »Die Traumdeutung«. 1902 wurde Freud Professor für Neuropathologie an der Universität Wien. Seine Schriften befassen sich mit der Analyse des Seelischen, bevorzugt mit den Produktionen des Unbewussten, sowie mit weitreichenden kulturgeschichtlichen Fragen.

Die väterliche Familie war vor Jahrhunderten von Köln fern in den Osten gezogen und zuletzt in Mitteleuropa sesshaft geworden. Sigmund wuchs als Kind in einer deutschsprachigen jüdischen Gemeinde inmitten tschechischer Umgebung auf. Er fühlte sich von Darwin angezogen, war ein klassisches Kind seiner Zeit, inso-

fern er im damals fortschrittlich gedachten Sinne Materialist war, also weder an Gott noch an ein Weiterleben nach dem Tod glaubte. Später jedoch äußerte Freud brieflich, dass er, wenn er es noch mal entscheiden könnte, Parapsychologie anstatt Psychologie studieren würde. Tendenziell unspirituell, spricht er vom »psychischen Apparat« anstatt von der Seele. Vom Trieb, nicht von der Vernunft, sei der Mensch motiviert, so dachte Freud, und das hatte Berührungspunkte zum Beispiel mit Schopenhauers und Nietzsches Philosophie. Religion sei infantile Abhängigkeit von der Vaterfigur.

Wichtige Themen von Freuds Lehre sind:

- die Neurosenlehre als die Umsetzung von seelischen Befindlichkeiten, von unbewussten Traumata in körperliche Symptome,
- der Ödipuskomplex,
- die Konfliktsituation zwischen Es und Über-Ich, mit der beabsichtigten Stärkung des dazwischen vermittelnden Ichs als Heilung,
- Theorien über Ängste und Zwangsverhalten,
- die Lehre vom Thanatostrieb, von der Aggression und vom Erostrieb,
- die Konflikte zwischen Realitäts- und Luststreben,
- die Verdrängungslehre,
- die starke Betonung der frühkindlichen Zeit als ursächlich für spätere seelische Probleme,
- die Traumlehre.

Für Sigmund Freud ist der Traum die *via regia*, also der Königs- und bevorzugte Weg zum Unbewussten. Sein Verständnis des Traums hängt in hohem Maße von seiner sonstigen, generellen Auffassung des Psychischen ab: Demnach besteht die Seele aus dem Über-Ich, dem Ich und dem Es. Das Über-Ich entspricht dem Zeitgeist, der political correctness, den Lehren von Schule, Eltern und Medien. Es enthält Normen, Moralvorstellungen, Werte der Epoche oder des Elternhauses – und es orientiert sich am Realitätsprinzip (was ist, was kann, was darf sein). Entfernt ist es mit dem Weltbild, das man als Erwachsener sein Eigen nennt, das aber durchgängig aus

früheren fremden Quellen stammt, und mit der Ethik und dem Gewissen identisch.

Sowohl das Über-Ich als auch das Es sind unbewusst. Das Es enthält alle Triebe, das sind biologische Naturkräfte, mit denen ein Lebewesen ohne sein Zutun versehen ist. Modern könnten wir die Triebe auch als inhärente Programmierungen bezeichnen. Außerdem finden sich im Es alle Erinnerungen, und da gilt: Nichts ist gelöscht, sondern nur vorübergehend vergessen oder verdrängt. Bewusste Erinnerung beginnt etwa ab dem dritten Lebensjahr. Aber auch alles Frühere ist gespeichert und wirkt, und zwar je unbewusster und je früher, umso stärker.

Die Abspeicherung im Gedächtnis oder als Gedächtnis ist systematisch nach Ähnlichkeitskernen und Assoziationsbrücken vor sich gegangen. Das bedeutet: Alles, was zu *Kuh* passt, und alles, was zu *Frau mit rotem Pullover* passt, und alles, was mit *Todesangst* zu tun hat, und alles, was zu *Turm* passt, ist jeweils zusammen abgespeichert. Das Gedächtnis ist also nicht ungeordnet. Dieser Aspekt ist für die Traumproduktion und für die Traumdeutung per Assoziationskette sehr wichtig.

Außerdem befinden sich im Es alle Frustrationen, Traumata und Verdrängungen. Das Ich, der einzige bewusste Psycheteil, interagiert mit dem Jetzt und mit dem Du. Und es vermittelt zwischen den Ansprüchen des Über-Ichs und des Es, die oft in großen Spannungen zueinander stehen. Ich-Stärkung ist in solchen Fällen ein Freud'sches Therapieziel und Heilungschance.

Zwei wichtige Aspekte zum Freud'schen Seelen- und Traummodell sind diese: Aus der Lebensgeschichte und aus jedem Vortag sind unerledigte Reste übrig geblieben, zum Beispiel Frust, Wut, Angst, Gier. Diese bilden unbewusste Wünsche auf dem Seelengrund. Sie nehmen jede Gelegenheit wahr, sich durch Übertragung auf aktuelle ähnliche Ereignisse zu lagern, um per Ersatzbefriedigung oder wenigstens per Symbolisierungserscheinung manifester zu werden und ihrer Erfüllung näher zu kommen. Ganz besonders gern agieren so die unbewussten Wünsche – sie sind energiereich – im Traum oder durch den Traum.

Die nächste wesentliche Frage sowohl für das Seelenverständnis wie für das Traumverständnis ist: Woraus mögen die unerledigten Wünsche bestehen? Eine schnelle Antwort, im Sinne Freuds, würde lauten: aus Sex, Aggression, Tod, Angst und Tabus. Dem kann man, mit Vorbehalt, zustimmen: Viele Träume behandeln solches.

Die Hauptantwort liegt aber in Freuds zentraler These, dass die sexuelle Libido überlagernd alles bestimmt. Freud hat sich die Frage gestellt, ob es eine einzige Motivation gebe, die alle anderen Motivierungen zusammenfasst und färbt. Das ist die Faust'sche Frage nach der Ein- und der Urcausa. Dabei stieß Freud auf die Kundalini-Schlange namens Eros. Den *Erostrieb* (nicht einen »Leben« oder »Bios« genannten Trieb) stellte er dem Todes-, Aggressions-, Destruktionstrieb, dem *Thanatostrieb* gegenüber. Die Konsequenz dieser Theorie ist groß, denn daraus ergibt sich logisch, dass die meisten Verdrängungen und Frustrationen und unbewussten Wünsche und eben besonders die Traum Inhalte letztlich sexueller Natur sind. Freuds Verdienst ist es, viele Neurosen, Ersatzaktivitäten, Lügen und Aggressionen, auch Kunst- wie Kulturleistungen mit sexuellen Problemen und Trieben in Verbindung zu bringen, sie dadurch zu erhellen. Aber man kann unschwer auch andere Hauptmotivationen des Lebens finden, etwa das Thema Tod-oder-Leben, den Machtriob, den Hungertrieb, den Sinn, den Willen, das Ego oder gar eine höhere Aufgabe, auch das Lernen, die Liebe, vielleicht das Schicksal oder das Karma, eventuell sogar Gott. Wenn Freud das allgemein gefasste Lustprinzip oder den Überlebenstrieb als Hauptmotivation genannt hätte, hätte man leichter zustimmen können – aber er beharrte sehr eng und strikt auf der sexuellen Libido, auf seiner Sexuallehre. Hier wenden sich manche Forscher ab, so auch C. G. Jung mit seiner deutlich anderen Traumlehre.

Die Traumquelle ergibt sich nach Freud wie folgt: Energiebesetztes Material aus der »Tagesarbeit« ist übrig geblieben. Es verbindet sich mit ähnlichen (manchmal auch irrtümlich ähnlich erscheinenden) alten unerledigten Themen. Schwerwiegende Wünsche drängen nun ins Bild, ins Symbol, in den Schlaf, in den Traum, zum Beispiel Wut, Sex, Töten, Omnipotenzstreben. Durch die Übertra-

gung auf das »rezente Material«, sozusagen im Vorbewussten, sind die alten Wünsche schon etwas kaschiert. Bevor der Schläfer wach werden könnte und eventuell vor sich selbst erschrecken könnte, greift zusätzlich die *Zensur* ein: das Über-Ich, das bestimmt, was sein darf, und dieses entstellt den Trauminhalt noch mehr. Nebenbei läuft, genial entdeckt, die Traumkomprimierung ab. Das heißt, ein neuerliches Ablehnungserlebnis ruft beispielsweise alle früheren, ähnlich erscheinenden Ablehnungsergebnisse wach, besonders die ersten. So werden zahlreiche verwandte (Lebens-)Ereignisse unbewusst auf einen Hauptnenner gebracht. Das Ergebnis ist, dass der große, echte, gegebenenfalls tabuisierte, eigentliche und ungeschönte Wunsch nicht mehr zu erkennen ist. Das Kernthema, um das es geht, ist so bearbeitet, entstellt, verdrängt, verharmlost, zensiert, komprimiert und übertragen, dass nur noch eine kuriose Fantasy-Geschichte als Traum übrig bleibt. Und niemand weiß nun, ob es in dem Traum um einen Fernsehfilm von gestern geht, um ein Geräusch in der Nacht oder um ein Trauma aus dem dritten Lebensjahr. Freud glaubte, dass diese Entstellung und Verschiebung im Sinne des Träumers beziehungsweise Schläfers sei: der Traum als »Hüter des Schlafes«; denn die Wahrheit würde Erschrecken und Aufwachen verursachen.

Neben der Einseitigkeit der Sexualtheorie kritisieren viele Forscher, dass insbesondere ein Zensor im Unbewussten oder Traum keineswegs nachzuweisen ist. Tatsächlich ist die Zensur im Traum reine Hypothese. Die Freud'sche Psychoanalyse ist generell ein Arbeitsmodell, letztlich eine Annahme, wenn auch eine interessante, attraktive. Niemand weiß genau, was Seele oder was Geist ist. Immerhin kann man mit der Freud'schen Hypothese recht gut arbeiten, es funktionieren manche theoretischen und therapeutischen Prozesse. Auch andere psychologische Schulen, ob Gesprächstherapie oder NLP oder Psychosynthese, sind nicht mehr als nur Arbeitshypothesen. Naturwissenschaftliche Annahmen sind viel besser überprüfbar.

Nun zur Freud'schen Deutung eines Traums. Die *freie Assoziationskette* ist die bevorzugte Methode. Der Klient liegt auf der

Couch, der Therapeut fordert auf: »Was fällt Ihnen ein zu XY, zu diesem und jenem Traumsymbol?« Das möglichst unbeeinflusste Assoziieren führt zu vielen Lebensereignissen, die im Unbewussten gespeichert sind, die zu den Traummotiven passen könnten. Dann wird erfahrungsgemäß auch viel, wenigstens verschleiert, von Sex und Aggression die Rede sein, natürlich auch von frühkindlichen Traumata. Dadurch fühlt sich der Freud'sche Therapeut inhaltlich in seiner Theorie bestätigt. So wird man Wichtiges im Unbewussten finden, für Heilungsziele vielleicht relevant – ob das aber gerade im aktuellen Traum enthalten war, ist nicht sicher. Der verborgene Trauminhalt wird also durch die Einfälle des Träumers, faktisch aber stark durch die Interpretation des Therapeuten zurückübersetzt. Die individuellen Assoziationen/Besetzungen zu jedem Traummotiv sind das Wichtigste. Aus dem *manifesten* Trauminhalt wird so der *latente* Trauminhalt retour-herausgearbeitet.

Zwei Resultate der Freud'schen Traumdeutung gilt es besonders festzuhalten: Erstens erschließe sich die Bedeutung eines Symbols jeweils nur persönlich-individuell nach der Assoziation des Träumers. Das hieße, die Traumbildersprache ist subjektiv. Dass allgemeinübliche Archetypen im Unbewussten vorhanden sind, wird hier nicht berücksichtigt. Und zweitens sind nach Freud alle Träume Wunschträume, genauer Wunschanmeldungen mit Kompromiss (den Kompromiss erzwingt angeblich die Zensur). Das gilt auch für Angstträume – von denen man mit der Psychoanalyse tatsächlich einige als tabuisierte Wünsche deuten kann. Freud ist hier in seinem materialistischen Weltbild gefangen. Wahrheitsträume, Zukunftsträume, Familienträume, pränatal begründete Träume, religiöse Träume gibt es nach seiner Theorie nicht. Besonders die ungeschminkten Ist-Aufnahmen, also eine Art von Wahrheitsträumen, sind faktisch jedoch sehr häufig. Bei aller Genialität, die man besonders wegen der Entdeckungen über die Prozesse und Mechanismen bei der Traumarbeit zu würdigen hat, ist die Freud'sche Theorie hier fast tragisch eng und eingeschränkt: Es ist nicht haltbar, dass alle Träume Wunschträume seien.

Carl Gustav Jungs Traumtheorie

Der Schweizer Carl Gustav Jung lebte von 1875 bis 1961. Eine Auswahl der beruflichen Tätigkeiten: Oberarzt an einer Psychiatrischen Klinik, Privatdozent, von 1935 bis 1943 Professor an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, dann Professor für Medizinische Psychologie an der Universität Basel. Die Familie Jung stammt ursprünglich aus Mainz. Jungs Vater und ein Großvater waren Theologen. Schon recht jung war Carl Gustav auf erkenndem und spirituellem Weg, viel lesend, später außerordentlich vielseitig gebildet. Ab 1907 gab es den persönlichen Kontakt mit Sigmund Freud; Jung war begeistert, Freud sah ihn als eine Art Kronprinzen an. Im Jahre 1913 aber trennten sich beide, als Männer/Charaktere und als Wissenschaftler. Jung wollte der Überbetonung der Sexualtheorie nicht folgen. Er nannte nun seine psychologische Schule *Analytische Psychologie* oder auch *Komplexe Psychologie*.

Jung verband psychologische Erkenntnisse mit historischen, kulturellen, literarischen, esoterischen, heidnischen Befunden: Ohne Geschichte gebe es keine (sinnvolle) Psychologie, so sein Credo. In diesem Zusammenhang unternahm er große Reisen, berührte sich stark mit indischer und chinesischer Kultur wie Religion. Viele internationale Ehrungen und Tätigkeiten zeichneten ihn aus. Mit mythologischen Themen beschäftigte er sich intensiv. 1948 erfolgte die Gründung des C.G.-Jung-Instituts in Zürich. Wie Freud erhielt auch Jung einen Literaturpreis. Wegen der breiten humanistischen, fremdsprachlichen, kulturgeografischen Bildung und entsprechender Begriffe ist Jung selbst nicht einfach zu lesen, ohne Latein- und Griechischkenntnisse beginnt man vielleicht besser mit Büchern seiner Mitarbeiterinnen.

Wesentliche Inhalte der Jung'schen Lehre seien kurz zusammengefasst: Bewusstes und Unbewusstes stehen in kompensatorischem Verhältnis zueinander. Das Unbewusste, meist weiser, korrigiert das Bewusstsein. Wir Menschen kommen psychisch nicht als leeres, unbeschriebenes Blatt auf die Welt, sondern es gibt Inhalte a priori, im *kollektiven Unbewussten*, als Muster und *Archetypen*, die

Symbolen vergleichbar sind, das heißt, die Seele ist keinesfalls nur individuell. Die optimale Entwicklung eines Menschen sollte vom Ich zum Selbst gehen, das ist ein Weg der *Individuation*, der Verdrängtes, Unbewusstes, Inferiores integriert (eine Ganzwerdung). Der *Schatten* eines Menschen, in gleichgeschlechtlicher Gestalt auftauchend, sollte dabei als Projektion zurückgenommen werden. Der Mann hat ein weibliches Unbewusstes (*Anima*), die Frau ein männliches Unbewusstes (*Animus*). Märchen, Mythen, Traum, Literatur, Alchemie, Religion, Unbewusstes, Kunst arbeiten mit der gleichen Symbolsprache, und diese ist in der Welt und zu allen Zeiten, im weitgefassten Sinne jedenfalls, gleich, also kollektiv.

Die Sprache des Unbewussten ist die Bildersprache. Zwischen Kausalität und blindem Zufall gibt es noch die Kategorie der *Synchronizität* (geheime Ordnung hinter dem Chaos). Die Seele ist im Prinzip unsterblich und in ihrer tiefsten Schicht findet sich das Göttliche (welches ein Archetyp des Selbst ist). Das Bewusstsein trennt – im tiefsten Unbewussten jedoch ist der Mensch noch Einheit. Jede Krankheit, auch die Neurose, ist ein missglückter Heilungsversuch. Die Charakterkunde muss polar denken, das heißt, der Angeber hat den größten Minderwertigkeitskomplex oder der Aggressivste ist der Ängstlichste. Entwurzelungen und Traditionszerstörungen neurotisieren die Massen (auch ein Volk kann psychisch krank werden). Ist ein Tatbestand nicht bewusst, sondern verdrängt, ereignet er sich oft als Schicksal von außen. Die Menschen sind tendenziell Instrumente des Schicksals.

Wie bei der Freud'schen Traumtheorie schauen wir uns auch bei C. G. Jung zuerst das grundsätzliche Seelenmodell an: Die Seele kann als Kugel aufgefasst werden, auf der ein kleiner Oberflächenfleck das Bewusstsein (englisch *mind*, lateinisch *mens*) darstellt. Sehr groß ist der unbewusste Teil, der aus einem kleiner zu denkenden persönlichen, jeweils individuellen Unbewussten und aus dem kollektiven Unbewussten besteht. Das Bewusstsein ist ein Spätprodukt (der Evolution), Leben funktioniert auch ohne es, es ist quasi vom Unbewussten kreierte und auch abhängig von ihm. Der Seelengrund ist, wie schon die Griechen sagten, *apeiron*, das

heißt ungeschlossen und endlos. Im uferlosen, grenzlosen, offenen Ende der Seele berührt man sich mit allen anderen Seelen, das heißt mit den Tiefenschichten anderer Subjekte, die ein Unbewusstsein haben. Hier herrschen Kontakt und Austausch, hilfsweise zu bezeichnen als Telepathie, Komplexwanderungen, Übertragungen. In diesem Bereich kann die Mutter parallel und aktuell zutreffend träumen, dass es ihrer Tochter in einem fremden Land schlecht geht, oder der in der Ferne fallende Soldat verabschiedet sich im Traum von seiner Frau oder er lässt die Uhr in deren Schlafzimmer stehen bleiben. In der tiefsten Schicht finden auch Erleuchtungen und Visionen statt.

Das persönliche Unbewusste hat alle Erfahrungen des Individuums gespeichert, nicht nur ab der Geburt, sondern auch pränatale Erfahrungen. Die Inhalte des kollektiven Unbewussten sind Denk-, Reaktions-, Fühlmuster, Anordnungssysteme, Erfahrungsgitter, Erlebnissummen, Grundtypen von Erkenntnissen in Symbolform, sind Kraftbilder, Traditionen, Psychostrukturen, Patterns, die allen Lebewesen dieser Art gleich sind. Sie sind Erz-Typen, das heißt Archetypen (griechisch *typos* = Bild, Typus). Die Qualität selbst ist nicht mit dem greifbaren Archetyp zu verwechseln. Der ist nämlich die Form des Auftretens der Qualität. Aber dieser Unterschied ist hier vernachlässigbar. Er meint, dass die *Qualitas Mutter* nicht dasselbe ist wie ihr Auftreten als Kuh, Baum, Höhle, Großmutter und so weiter.

Jung vermied es, die Archetypen als Erbe zu bezeichnen – doch weit vom Vererbungsphänomen entfernt sind sie nicht. Rupert Sheldrake (1983) würde die Archetypen als Informationen im Gedächtnis der Art bezeichnen, als Inhalte des morphogenetischen Feldes. Sie mögen das Resümee darstellen von den millionenfachen gleichen Erfahrungen einer großen Zahl von Vorfahren. Sie sind Sippschafts- und Familienwissen, auch allgemeines Evolutionswissen, das tradiert oder unsichtbar telepathisch weitergegeben wird. Die Erklärung ist schwierig, jedenfalls im naturwissenschaftlichen Sinne – doch die Tatsache, dass man mit diesen Vorinformationen auf die Welt kommt, ist ziemlich sicher und gesichert.

Vergleichbar sind diese psychischen, unwillkürlichen, kollektiven Fühl- und Verhaltensmuster den Instinkten in der Biologie, die körperlichen Reaktionsmustern, die ebenfalls vorgegeben sind, entsprechen. Es gibt sowohl mentale als auch somatische Urmuster a priori. Bezeichnen wir sie als Menschheitsbesitz aus der Evolutionsgeschichte. Man schreit auf die gleiche Weise, allen Menschen macht das Dunkle ähnlich Angst, alle Menschen reagieren relativ gleich beziehungsweise ähnlich auf das Kindchenschema oder auf die Farbe Rot oder auf bestimmte Filmszenen oder auf den Trick »sex sells« oder auf das Gesicht eines Autos oder auf eine Spinne. Beispielsweise sind das Muttergefühl oder die entsprechenden Mutterassoziationen im Grunde identisch bei allen Menschen. So wie Vögel Nester bauen können und Katzen Mäuse fangen können, ohne es von den Eltern gelernt zu haben – es ist wie vererbt. Die Bilder, um diese Erfahrungs-Kristallisationsgitter auszudrücken, sind unter den Menschen gleich; sie sind Symbole und sie sind kollektiv.

Ein wenig Wandel gibt es in diesem kollektiven, feststehenden Bereich allerdings auch, zum Beispiel wenn Zug und Auto im Laufe der Zeit zu den alten Archetypen wie Frosch oder Baum oder Feuer hinzukommen. Diese Archetypen sind die Hauptsymbolsprache jedes Traums und die wichtigste Übersetzungshilfe. Wer etwa alle Archetypen konnte, ob nun Taube oder Falke oder Löwe oder Bär, könnte im Prinzip jeden Traum deuten.

Wie wird ein Traum produziert oder konstruiert? Als Traumauslöser kommen Tagesereignisse, große Lebenslinien oder partielle Schicksalselemente in Frage, gern Bedrängendes, Unerledigtes, das nach Bearbeitung ruft. Insbesondere gibt es einen Traumtrieb dann, wenn das Bewusstsein sich festgefahren hat, in Einseitigkeit, Verstiegenheit, und wenn es unbedingt belehrt, »korrigiert« werden müsste, und zwar vom komplementären Unbewussten, das meistens klüger, objektiver ist und seiner Zeit gern voraus. Ein Traumdeuter muss möglichst auf der Höhe, der Intelligenzstufe des weiseren, fortgeschritteneren Unbewussten sein – was nicht einfach ist. Es empfiehlt sich, pietätvoll und demütig dem Traum zuzuhören, anstatt mit seiner Ratio in Besserwisserei zu verfallen.

Nach Jung sind Träume ungeschminkte Wahrheits-, Bestandsaufnahmen, unmanipulierte Natur (und die Natur irrt nach seiner Meinung nicht), die genau das meinen, was sie symbolisch sagen. Nach Jung sind auch spirituelle und prognostische Träume möglich, sogar nicht selten. Aufgebaut sind sie oft ähnlich wie ein Drama, in fünf Akten. Traumauslöser und Traumquellen sind auch: das Selbst, die Anima oder der Animus, der Schatten, das Religiöse oder der Gemeingeist eines Kollektivs.

Träume sind *objektstufig* wie *subjektstufig* zu deuten. Nehmen wir als Beispiel das Auftreten andersgeschlechtlicher Personen im Traum: Jede Frau im Traum eines Mannes sollte dieser Mann, als eigener Traumdeuter, auch so verstehen und bewerten, dass sie nicht nur objektiv Frau X oder etwa seine Schwiegermutter darstellen kann, sondern auch seine eigene weibliche Seite, als Spiegelung des träumenden Subjekts, welche eventuell unbewusst, verdrängt, vernachlässigt ist. Der traumproduzierende Teil der Seele kennt alle Archetypen, die gesamte, weltumspannende Symbolsprache, ohne etwas davon in der Schule gelernt zu haben, und setzt sie genial ein. Das Unbewusste des Träumers weiß, was Einhorn und Pegasus und Orkan bedeuten, und wendet diese Archetypen in seinen Träumen an. Der Mensch kennt die im kollektiven Unbewussten verankerte Allgemeinbedeutung von *Hund*, verknüpft diese mit seinen persönlichen Erfahrungen von *Hund* (abgespeichert in seinem individuellen Unbewussten) und lässt einen entsprechenden (kombinierten, komprimierten) *Hund* im Traum auftreten. Am Ende ist nichts entstellt, zensiert (wie Freud denkt), sondern völlig authentisch.

Wenn der Traumratgeber die Bildersprache kennt sowie allgemeinpsychologische Theorien von Jung berücksichtigt, kann er seine Arbeit gut bewerkstelligen. Das schließt ein, dass er auch an den Traum glaubt und diesen nicht für eine Halluzination hält, dass er den Traum vielfach wiegt, respektvoll in seinen Händen abhandelt.

Etwas schwierig ist es, bei einem Traummotiv den kollektiven archetypischen Inhalt von der persönlichen Erfahrung des Träumers zu trennen. Also es gilt auseinanderzuidividieren: Inwieweit

Der Autor

Willy Peter Müller ist Dozent an Volkshochschulen und Bildungswerken. In Seminaren zu seinem Spezialgebiet der Traumdeutung verbindet er Tiefenpsychologie und Spiritualität.

Basisqualifikation Trauerbegleitung

Der beste Zugang zum Unbewussten ist der Traum. Träume können Auskunft geben zu Fragen in einer Trauersituation. Träume können die Wahrheit zeigen und sogar Lösungsvorschläge enthalten. Damit sind sie für die Trauerarbeit sehr förderlich. Das Buch richtet sich an Trauerbegleiter, die die Träume ihrer Klienten als wichtige Botschaft verstehen wollen. Neben Erläuterungen über das Wesen des Trauerns und die Theorie des Träumens werden sieben goldene Regeln für die praktische Traumdeutung vorgestellt. Sehr nützlich ist auch das kleine Lexikon der Traumsymbole zum Themenfeld Trauer, Verlust, Beziehung.

ISBN: 978-3-525-40236-6



9 783525 402368

www.v-r.de**Vandenhoeck & Ruprecht**