

Die Bedeutung der Träume

(zuerst erschienen in „Reflexe“ Zeitschrift für physikalische Therapie; Juni 2011)

Das Wort „Bedeutung“ steht für den „Sinn“ von etwas, aber auch für dessen „Wichtigkeit“. Alles, was uns im Leben begegnet, deuten wir, damit wir es verstehen und ihm einen Sinn geben können. Wir messen ihm zudem mehr oder weniger Wichtigkeit bei. Daraus wird ersichtlich, dass der Bedeutung ein subjektiver Faktor innewohnt und dass man sich über die Bedeutsamkeit eines Ereignisses streiten kann. In unserer westlichen Kultur, extravertiert und materialistisch, wird den Träumen wenig Bedeutung beigemessen. Das ist erstaunlich, denn die nächtlichen Träume bilden einen wesentlichen Bestandteil unseres Lebens. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass unser schlafender Geist nicht ausgelöscht ist. Das Bewusstsein erlebt immer etwas, besonders in den sogenannten REM-Phasen, die dem Wachzustand gleichen, in denen der Bewegungsapparat aber gelähmt ist. Nur die Augen bewegen sich rasch, woran man erkennen kann, dass im Schläfer etwas Lebhaftes vorgeht. In diesen Phasen ist das Traumerleben intensiv. Doch die meisten Menschen aus unserem Kulturkreis beachten es nicht und vergessen es augenblicklich.

Unsere Kultur steht diesbezüglich ziemlich alleine da. Denn sowohl die alten schamanistischen Stammeskulturen, als auch die religiös geprägten Hochkulturen auf der ganzen Welt und in allen Zeitaltern richteten ihre Aufmerksamkeit auf das Träumen. Die alten Ägypter und die Griechen betrieben beispielsweise Traumtempel, wo die Menschen hinpilgerten um Rat und Heilung zu finden. Nach umfangreichen Vorbereitungen, die sowohl körperliche Behandlungen, aber auch Spiele und Theater beinhalteten, schliefen die Pilger in der Traumhalle, um einen von Gott gesandten Heiltrium zu erhalten. Vom Römer Artemidorus, einem anderen Beispiel aus unserer Geschichte, ist ein Buch der Traumdeutung überliefert, das uns zeigt, dass zu jener Zeit die Träume auch zu Orakelzwecken verwendet wurden. Feldherren und Könige liessen ihre Träume deuten bevor sie in den Krieg zogen; Kaufleute befragten das Traumorakel, bevor sie auf Handelsreise gingen; und Heiratswillige wollten wissen, ob ihnen die Ehe Glück, Kinder und Segen bringe.

Im letzten Jahrhundert wurde in Europa der Traum vor allem als psychisches Ereignis begriffen. Freud ist hier zu nennen. Doch er scheiterte damit, der Traumdeutung eine naturwissenschaftliche Basis zu geben. Mit seiner recht einseitigen Betonung der Sexualität als zentralem Sinn des seelischen Lebens, und seiner Postulierung des „Unbewussten“, indem alle abgelehnten und unterdrückten seelischen Regungen hausen, machte er Furore und faszinierte. Eine zeitlang wurde vieles im Freudschen Sinne gedeutet, nicht nur die Träume, und überall glaubte man verpönte sexuelle Inhalte zu erkennen. Das führte gesellschaftlich, aber auch wissenschaftlich zu heftigen Abwehrreaktionen. Die Menschen wandten sich von ihrem Traumleben ab, weil sie sich nicht mit verdrängten und unangenehmen Inhalten auseinandersetzen wollten. C.G. Jung band seine Traumdeutung eher an philosophische Konzepte und entwickelte eine ausgeprägt dualistische Psychologie in der jeder seelische Inhalt ein Gegenteil hat, beispielsweise die weibliche Anima und der männliche Animus, oder die der Umwelt zugewandten Persona und der abgelehnte seelische Schatten. Kulturübergreifende seelische Inhalte, nannte er

Archetypen. Doch Jung wird heute aus dem Blickwinkel der Naturwissenschaften eher in die esoterische Ecke geschoben. In der objektivierenden Naturwissenschaft, zu der sich heute auch die Psychologie zählt, wird die subjektive Traumdeutung abgelehnt, da sie nicht beweisbar ist. Der Psychiater und Hirnforscher Allan Hobson liess sich sogar dazu hinreissen, die Träume als Abgase des schlafenden Gehirns zu bezeichnen.

Heute beschränkt sich die psychologische Traumforschung auf die Untersuchung der Hirnaktivitäten und wird als Teil der Schlafforschung verstanden. Mittels standardisierter Inhaltsanalyse wird zudem der Frage nachgegangen, wovon die verschiedenen Menschen überhaupt träumen. Im geisteswissenschaftlichen und im anthropologischen Bereich wird erforscht, welche Bedeutung den Träumen in der Literatur und in anderen Kulturen beigemessen wird. Im deutschen Sprachraum gibt es leider nur noch wenige Professoren, die sich diesem Thema widmen. Im angelsächsischen Sprachraum ist die Situation etwas besser. Auch in der Psychotherapie spielt die Traumdeutung meist keine grosse Rolle mehr. Die freudschen Psychoanalytiker verstehen die Träume nicht mehr als Königsweg zum Unbewussten. Einzig die Jungschen Analytiker beschäftigen sich noch eingehend mit dem Thema.

Was ist nun aber der Sinn der Träume? Wir wissen, dass alles in unserem Körper mindestens eine Funktion hat, meist aber mehrere. So müssten die Träume eigentlich auch eine Funktion, einen Sinn haben, ob erinnert und gedeutet oder nicht. Es gibt bisher keine allgemein wissenschaftlich anerkannte Funktion der Träume. Von Bedeutung ist aber die Erkenntnis, dass diese vermutlich beim Lernen eine wichtige Rolle spielen. Im Traum werden die täglichen Erfahrungen und Lerninhalte verarbeitet und in das riesige Netzwerk der bisherigen Erfahrungen integriert und gespeichert. Dafür spricht auch die assoziative Natur der Träume. Bei der kreativen Entwicklung von neuen Ideen dürften sie ebenfalls eine Rolle spielen. Es ist nicht zuletzt anzunehmen, dass die Träume notwendig sind, um die Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichtes zu gewährleisten.

Welche Faktoren beeinflussen und gestalten den Traum? In erster Linie sind es aktuelle Erfahrungen und Gedanken der letzten Tage, aber auch Ereignisse und Erlebnisse aus fernerer Vergangenheit. In den Träumen spiegeln sich die Weltsicht des Träumers, seine Überzeugungen, seine Befürchtungen, seine Wünsche und seine Hoffnungen. Auch sind die sogenannten Leibreize zu erwähnen. Die Sinne sind während dem Traum nicht ausgeschaltet und so kann eine unangenehme Lage des Körpers im Bett, ein Lichtschein oder ein Geräusch seinen Weg in den Traum finden und im Sinne der aktuell laufenden Traumgeschichte uminterpretiert werden. Es ist zudem gelegentlich erkennbar, dass sich Körperzustände wie Spannung, Schmerz und Funktionsstörungen im Traum ausdrücken.

In der Nacht befindet sich unser Bewusstsein in einem anderen Zustand. Während wir am Tag meist durch unsere Sinne von der Aussenwelt in Anspruch genommen werden, sind wir in der stillen und dunklen Nacht auf uns zurückgeworfen. In der Entspannung nehmen die Konzentration und damit auch das kritische Bewusstsein ab. Die Gedanken beginnen zu mäandern und assoziativ von Thema zu Thema zu hüpfen, gelegentlich konkretisieren sie sich in Bildern, Szenen und ganzen Erlebnisgeschichten, den Träumen eben. Themen, Stimmungen und Gefühle, die wir infolge unserer Konzentration auf die Ereignisse des Tages ausgeklammert

haben, treten in den Vordergrund, beispielsweise Gefühle der Angst. Diese können uns in Träumen oder auch in schlaflosen Phasen der Nacht in Anspruch nehmen. Gelegentlich tun sie das in überproportionaler Weise, sodass wir sie nicht mehr zur Seite schieben können. Sie verlangen nach Aufmerksamkeit und so ist es sinnvoll, ihnen diese auch zu schenken, sie eventuell mit einem Partner oder mit Freunden zu besprechen und allenfalls geeignete Massnahmen zu ergreifen, damit sie nachlassen oder behoben werden.

Ängste sind normal, sie sind Zeichen der Überforderung, die in verschiedenen Lebensabschnitten gelegentlich auftreten können. Kinder haben häufiger Ängste und Angstträume im Anbetracht ihrer bescheidenen Fähigkeiten mit denen sie das Leben meistern können. Sie brauchen deshalb Schutz und Anleitung. Im Erwachsenenalter sollten aber mit zunehmendem Alter die Angstträume abnehmen. Tun sie das nicht oder treten sie plötzlich gehäuft auf; wiederholt sich ein Angstthema im Traum auf ewig gleiche Weise, ohne dass eine Veränderung oder Entwicklung erkennbar ist, so darf das nicht ignoriert werden. Neben dem Gespräch mit Vertrauenspersonen sollte dann eventuell eine psychotherapeutische Fachperson aufgesucht werden.

Träume haben einen psychodiagnostischen Wert: In ihnen spiegeln sich die Seele und das Erleben des Träumers. Sie geben Auskunft über seine Befindlichkeit, über seine Erfahrungen, über seine Fähigkeiten und über seine Sorgen. In ihnen können unter Umständen frühzeitig psychische Ungleichgewichte erkannt werden, die sich mit der Zeit in chronischen Verspannungen und schliesslich in Funktionsstörungen und Erkrankung der Organe ausdrücken. Es können zudem Wesenszüge erkannt werden, die man sonst gerne übersieht. Die Träume sind ein Spiegel, der zur Selbsterkenntnis genutzt werden kann. Wer sich darauf einlässt und eigenständig ein Traumtagebuch führt, kann zudem eine zusätzliche Dimension, eine ganze Welt entdecken, die in Komplexität und Reichtum durchaus dem Wachleben ebenbürtig, aber zugleich anderen Gesetzen unterworfen ist. Leider klammert unsere extravertierte westliche Kultur diese reiche Dimension des Erlebens weitgehend aus und es gilt, neue Brücken zu bauen, um die Kluft des Bewusstseins zwischen Tag und Nacht zu überwinden, sei es, indem man Träume erinnert und anderen erzählt, sei es, indem man sie aufschreibt. Es braucht bloss Block und Bleistift dazu, sowie ein paar Fachbücher oder Ratgeber zum Thema. Traumsymbollexika sind weniger hilfreich, da ein Traumsymbol nur im Kontext des Traumes und im Kontext des Träumers verstanden werden kann.

© Christoph Gassmann 2011, traumring.info