



Mit Träumen arbeiten

© Christoph Gassmann 2015

(Dieser Artikel erschien im NOVAcura 6/15. Die vorliegende Artikelfassung entspricht nicht vollständig derjenigen des dort veröffentlichten Artikels.)

Vielen Leuten in unserer westlichen Kultur ist das Thema Traum wenig oder kaum bekannt, obwohl sie jede Nacht für einige Zeit lebhaft träumen. Dieser Beitrag gibt praktische Hinweise wie man Träume besser erinnern und verstehen kann.

Wir leben alle in zwei Welten! - Nein? - Doch, allerdings vergessen wir in der Regel unser Leben in der Welt der Träume, denn es ist eine ganze Welt, die morgens beim Erwachen untergeht und der Wachwelt Platz macht, und nicht nur ein Ereignis. Ich möchte betonen, dass ich hier nicht metaphorisch, sondern über reale Tatsachen spreche, denn wir erleben die Welt der Träume im Traum genauso real wie die Welt am Tage in unserem Wachzustand. Das kann jeder luzide Träumer bezeugen, der sich im Traumzustand bewusst ist, dass er träumt. Die Traumwelt wirkt in der Tat so realistisch, dass es gar nicht einfach ist, zu erkennen, dass wir träumen. Gelegentlich wirkt die Traumwelt im luziden Zustand sogar realer als die Wachwelt, die Sinne sind schärfer und die Farben intensiver. Diese reflektieren nicht wie in der wachen Welt, sondern leuchten von innen heraus. Doch am Morgen

wachen wir auf und ein Schleier schiebt sich zwischen unsere Erinnerung. Das geht recht schnell, und wenn man sich nicht um die Traumerinnerung bemüht, ist alles weg, als ob die Traumwelt nicht existiert hätte. Vielleicht überlebt eine rudimentäre Erinnerung, doch die ist dünn und wenig lebhaft.

Der Traum in der westlichen Kultur

Dieser Schleier des Vergessens dürfte teilweise kulturell bedingt sein, denn unsere westliche Kultur hat den täglichen Umgang mit den eigenen Träumen nicht gefördert - im Gegenteil. „Träume sind Schäume“ sagt man jedem Kind und fördert so oder fordert gar von Anfang an das Vergessen. Doch unsere westliche Kultur ist die einzige, welche die Arbeit mit Träumen gering schätzt. Alle anderen zeitgenössischen und auch historischen Kulturen haben einen wesentlich besseren Zugang zu ihren Träumen. Das Traumerzählen und das Erkunden, was sie bedeuten, gehört dort zum täglichen Leben. In unserer Kultur hatte zuerst die katholische Kirche dafür gesorgt, dass sie die Deutungshoheit über das Leben innehatte, weshalb sie die Traumdeutung, welche im alten Rom sehr beliebt war, als Hexerei brandmarkte. Die reformierte Kirche in der Folge beschränkte sich ganz auf das Wort in der Bibel und berücksichtigte keine anderen Quellen der Erkenntnis. Einzig in der Romantik beschäftigte sich die aufkommende Wissenschaft mit dem Inhalt der Träume. Freud und Jung waren die späte Krönung dieser Bemühungen.

Der Traum und die Naturwissenschaft

Doch dann setzte sich Ende des letzten Jahrhunderts mehr und mehr der naturwissenschaftliche Ansatz durch, der die Erforschung des Trauminhaltes als unwissenschaftlich ausschliesst, da diese objektiv (bisher) nicht messbar sind. So beschränkte man sich in den letzten Jahrzehnten auf die physiologischen Komponenten im Rahmen der Hirn- und der Schlafforschung. Doch der luzide Traum lässt sich heute unter Laborbedingungen objektivieren und die Zeit ist nicht fern, wo man aufgrund von Hirnaktivitätsmustern darauf schliessen kann, von was ungefähr der Träumer träumt. Immer noch ist man sich aber nicht im Klaren, was die Funktion der Träume ist. Es gibt Hinweise, dass die Träume eine wichtige Funktion beim Lernen haben; dass sie bei der Kreativität, also der Schöpfung von Neuem, eine Rolle spielen; und dass sie helfen, das psychische Gleichgewicht aufrecht zu erhalten.

Träume aufschreiben

Im Folgenden sollen nun aber eher die praktischen Aspekte der Traumarbeit im Vordergrund stehen. Wie kann ich meine Träume besser erinnern? Wie kann ich meine Träume besser verstehen? Das sind die Fragen, denen wir nun nachgehen wollen. Um Träume besser zu erinnern, ist es wichtig, diese aufzuschreiben. Man lege also einen Notizblock, ein Diktiergerät oder einen kleinen Computer auf den Nachttisch. Die neuen Tablets eignen sich nur mit einer zusätzlichen Tastatur. Das Diktiergerät kann notfalls im Halbschlaf benutzt werden, doch muss man das Diktierte später transkribieren, was zeitaufwändig ist. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll ist, sich in der Nacht ohne Wecker zu wecken, um den Traum zu erinnern und aufzuschreiben. Dabei ist es durchaus sinnvoll, aufzusitzen und Licht zu machen, damit sich das Bewusstsein daran gewöhnt, auch nachts nicht gänzlich in ein tiefes, schwarzes Loch abzusacken, aus dem man am Morgen ohne jegliche Erinnerung aufwacht. Der Unterbruch des nächtlichen Schlafes in zwei oder mehr Phasen hilft, Träume besser zu erinnern. Frauen haben es diesbezüglich

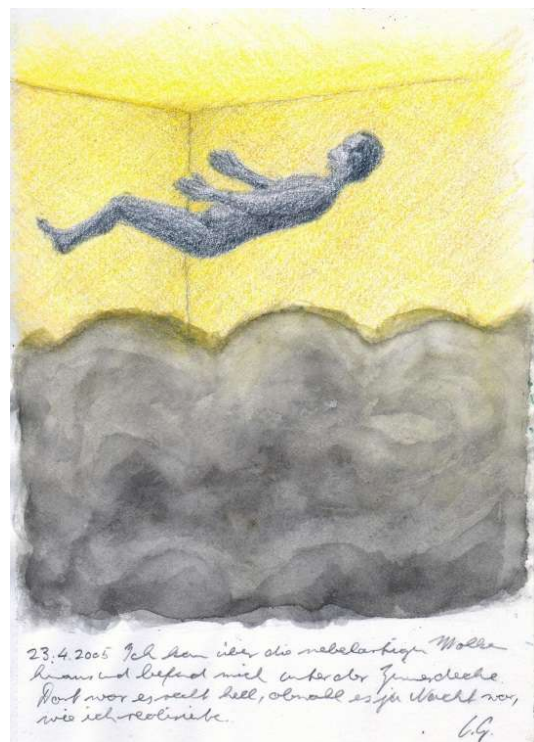
leichter, da ihr Schlaf oberflächlicher ist und sie häufiger nachts kurz aufwachen. Es sind daher auch die Frauen, die sich leichter an Träume erinnern und es sind die Frauen, die sich mehr für Träume interessieren als die Männer. Voraussetzung ist aber, dass man abends nicht zu spät ins Bett geht, damit genügend Zeit fürs Schlafen und fürs Wachen bleibt.

Die Suggestion und das Erinnern

Es hilft, vor dem Schlafen noch etwas Wasser zu trinken, damit man in der Nacht einmal auf die Toilette muss. Nach dem Lichterlöschen suggeriert man sich bewusst, dass man in der Nacht nach einem Traum aufwacht und ihn klar erinnert. Dieses Prozedere muss mehrere Nächte durchgehalten werden, da der Erfolg sich vielleicht nicht in der ersten Nacht einstellt. Doch wird es unweigerlich geschehen dass der Träumer in der Tat nach einem Traum aufwacht. Doch dann ist es wichtig, regungslos liegen zu bleiben und zu rekapitulieren, was soeben geschehen ist, das können Gedanken sein, das können Traumfetzen sein oder eben ein ganzer Traum. Vielleicht neigt der Träumer dazu, wegen der vollen Blase sofort auf die Toilette zu gehen, das ist aber zu unterlassen! Erst die Rekapitulation, dann der Gang auf die Toilette, bei dem man weiter über den Traum nachdenken kann, erst dann die Niederschrift.

Das Traumjournal

So kann im Laufe der Zeit ein ansehnliches Traumjournal entstehen und es ist vorerst auch gar nicht so wichtig, alle Träume zu verstehen. Zuerst ist das Sammeln wichtig. Mit der Zeit kann man Themen erkennen, die man in verschiedensten Variationen immer wieder träumt. Dann gibt es Träume die aus dem üblichen Rahmen herausfallen, die irgendwie speziell sind. Es gibt gut komponierte Träume, die eine Geschichte erzählen; und es gibt Träume, die assoziativ aus Traumfetzen zusammengesetzt sind, bei denen man nicht recht schlau wird, um was es überhaupt geht. Doch alle Träume, auch die Wirren oder die, welche eher wie Gedanken daher kommen und gar keine Bilder beinhalten, sollen aufgeschrieben werden. So wird der Träumer langsam der Welt gewahr, in der er jede Nacht für eine lange Weile lebt. Diese Welt ist real, doch ist sie etwas anderen Gesetzmässigkeiten unterworfen, man kann z.B. fliegen, unter Wasser atmen und sich von einem Ort zum anderen im Nu teleportieren lassen. Die Erinnerung eines Ortes genügt, um sofort dort zu sein.



Die Deutung als subjektive Sinnggebung

Wenn wir einige Träume gesammelt haben, können wir uns an deren Deutung machen. Die Deutung ist eine Sinnggebung. Was am Anfang unsinnig zu sein scheint geben wir durch nachforschen und überlegen einen Sinn. Die Traumdeutung ist in dem Sinne nicht wissenschaftlich noch objektiv, und schon gar nicht nachprüfbar.

Doch braucht der Mensch einen Sinn, um sich orientieren zu können, um mit einer Information „sinnvoll“ umgehen zu können. Auch das tägliche Leben interpretieren und deuten wir ständig im Lichte unseres eigenen Verständnisses, um zu verstehen, was vor sich geht. Doch wie wir wissen interpretieren wir Ereignisse am Tage unterschiedlich. In der Politik ist das besonders gut sichtbar, wo ganz unterschiedliche Standpunkte eingenommen werden und dem entsprechend werden Ereignisse und Probleme ganz anders gedeutet und verstanden.



Die Traumdeutung ist also eine subjektive Angelegenheit, weshalb der Träumer das letzte Wort in der Traumdeutung hat. Denn sein Geist hat den Traum erschaffen, in seinem Geist muss also auch das Verständnis des Traumes liegen. Traumsymbolbücher und professionelle Traumdeuter können eine Hilfe sein, doch sie können dem Träumer nur Anregungen geben, selber nachzudenken. Sie können nicht sagen, was ein Traum definitiv und unverrückbar bedeutet. Leider wurde die Freudsche Psychoanalyse zeitweise in einem autoritativen Sinne missbraucht, was dazu führte, dass man dem Fachmann ein absolutes Traumverständnis zusprach oder absprach, je nachdem, ob man die Psychoanalyse befürwortete oder ablehnte.

Der Traum, ein Puzzle

Indem wir nun wissen, dass es in der Traumdeutung keine absolute Deutung gibt, sondern dass diese vom persönlichen Standpunkt abhängt, können wir uns nun spielerisch ans Werk machen. Der spielerische Aspekt ist in der Traumarbeit wichtig. Ein Traum ist wie ein Puzzle, indem wir separate Teile aneinander fügen, bis sie passen. Man muss dabei etwas suchen, um Erfolg zu haben, und es gelingt nicht immer, das ganze Bild zusammen zu fügen. Manchmal bleibt man bloss mit einigen Hinweisen zurück, um was sich der Traum handeln könnte. Doch das ist absolut in Ordnung. Die Traumarbeit ist ein Prozess, der nie zu Ende geht, wie auch die Erforschung unserer wachen Welt nie zu Ende ist. Es gibt immer neue Aspekte in der Welt der Träume zu entdecken und zu bedenken. Manchmal wird die Bedeutung des Traumes erst nach einiger Zeit klarer, wenn man nach ein paar Tagen eine gewisse emotionale Distanz zu ihm gewonnen hat.

Die einzelnen Schritte in der Traumdeutung

Wie kann man nun konkret an einen Traum gehen, um ihn besser zu verstehen?

- Als Erstes kann man die Gefühle bestimmen, die im Traum vorherrschen und die man im Nachhinein hat, wenn man den Traum erinnert. Diese müssen nicht unbedingt dieselben sein! Gefühle können sich im Traum aber auch symbolisch ausdrücken. Eine düstere Stimmung in der Traumlandschaft kann auf eine düstere psychische Stimmung hinweisen. Farben stehen eher für Fröhlichkeit, Lebhaftigkeit und Intensität. Die Handlung kann auch ein gewissen Gefühl oder eine Stimmung ausdrücken: Verzagen, Hoffnung, Übermut etc.
- Als Zweites ist zu bestimmen, was für ein generelles Thema der Traum behandelt, z.B. ein Arbeitskonflikt, ein Beziehungsproblem, der Bezug zum

eigenen Körper etc. Es kann hilfreich sein, das Thema verallgemeinernd und unpersönlich zusammenzufassen. z.B. Der Träumer will eine Arbeit erledigen, doch wird er von seinem Kollegen gehindert, indem er ihn ablenkt. Es kommt zu keiner Auseinandersetzung, weil der Träumer die Beziehung nicht gefährden will. Mit dieser Vorgehensweise distanziert man sich etwas von der Unmittelbarkeit des Traumes und nimmt einen Standpunkt ausserhalb des Traumes ein. Zudem ist nun auch klar, um was es generell geht.

- Als drittes kommt die Traum-Ich Analyse. Warum handelt der Träumer so? Was geht in ihm vor? Was für Erwartungen, Befürchtungen, Hoffnungen hat er in Bezug auf das Traumgeschehen und inwieweit beeinflussen diese den weiteren Verlauf des Traumes. Ja, da die Traumwelt eine psychische Welt ist, reagiert sie unmittelbar auf das, was im Traum-Ich vorgeht. Die Traumwelt ist eine Kontextualisierung und Konkretisierung von psychischen Vorgängen.
- Erst dann geht man zur Interpretation einzelner Traumbestandteile über. Was bedeuten dem Träumer die Figuren, die im Traum auftreten? Was bedeuten die Gegenstände und allenfalls Tiere, die im Traum vorkommen?

Auf diese Weise erhält man einige Hinweise, was der Traum bedeuten könnte und in welchem Zusammenhang er zu verstehen ist. Doch dieser Artikel ist eine stark verkürzte Anleitung, wie man mit Träumen arbeiten kann. Es ist sinnvoll sich durch die Lektüre von einschlägigen Büchern und vor allem auch durch die Führung eines Traumjournals kundig zu machen und sich in das Thema zu vertiefen. Nicht behandelt habe ich hier die erlernbare Kunst des luziden Träumens.

Die Träume anderer Leute

Noch ein letztes Wort zum Umgang mit Träumen von anderen Leuten: Zuhören ist wichtig. Man kann auch nach Details fragen, um ein genaueres Bild vom Traum des anderen zu erhalten. Dann gilt es behutsam mit dem Träumer nach der Bedeutung des Traumes zu suchen. Auch hier ist ein spielerischer Ansatz wichtig. Manchmal ist es für aussenstehende nicht einfach die Bedeutung eines Traumes zu erkennen. Es ist wichtig den Kontext, in dem der Träumer lebt zu kennen, um die Bedeutung eines Traumes besser einschätzen zu können.

Weitere Texte, Hinweise und Anleitungen zum Thema „Arbeit mit Träumen“ finden Sie im Internet auf <http://www.traumring.info/> und auf meiner Praxisseite <http://schrift-und-traum.ch/>