

Träume und Traumverständnis

*Man träumt nicht aus eigener Seele,
möchte ich sagen,
man träumt anonym und gemeinsam,
wenn auch auf eigene Art.
Die große Seele,
von der dir nur ein Teilchen träumt...
durch dich.
Thomas Mann*

Von Kindheit an habe ich meinen Träumen eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Um es kurz zu sagen: Ich bin eine begeisterte Träumerin.

Sie berühren mich oft sehr, geben mir Rätsel auf und gelegentlich ängstigen sie mich. Und immer wieder faszinieren sie mich mit ihren reichhaltigen Bildern, Wendungen und meinen unterschiedlichsten Empfindungen sowohl während des Traums als auch in der Traumerinnerung.

Bereits seit längerer Zeit schon beschäftigt mich intensiv auch die Theorie der Träume. Ich verschlang geradezu Bücher quer durch die Traumliteratur, zunächst unsystematisch, dann zunehmend unter der Erkenntnisleitung, wie ein Zugang zu diesem Teil in mir - und natürlich in jedem von uns - zu finden ist, der so viel Kreativität, Phantasie, Visionäres und durchaus auch Witziges hat. Und noch etwas anderes beflügelte mich: Welche Bücher ich auch las – Freud, Jung, Aeppli, Dieckmann, Grön, Faraday, Vollmar und viele andere - sie alle hatten den Traum und seine Deutungen und Be-Deutungen in ihrer Betrachtung und kamen doch zu so unterschiedlichsten Erkenntnissen.

Ist der Traum von vielfacher Gestalt?
Und ist die Unterschiedlichkeit in den Erkenntnissen auch ein Ausdruck dessen, dass er seine Bedeutung für uns im Individuellen hat? Ich glaube ja.



Und stimmt der Satz, dass das höchst Persönliche auch gleichzeitig das höchst Universelle ist? Und damit auch der Traum? Auch dem stimme ich zu.

Warum sieht das Auge die Dinge klarer
in den Träumen,
als sie das Wachbewußtsein sieht?
Leonardo da Vinci

Träume als Wegweiser

Immer schon waren Träume Wegweiser...
Immer schon war der Traum für die Menschen eine Quelle des Wissens,
war (und ist) ein Wegbegleiter.

Zahlreiche Lyriker und Schriftsteller ließen sich von ihren Träumen inspirieren,
mehr noch: die Inspiration durch den Traum war für sie selbstverständlich,
willkommen und höchst erwünscht. Sie stellten in ihren dichterischen
und literarischen Werken metaphorische, unmittelbare oder interpretierte Bilder
des Traums dar. Traum und Dichtung berührten und berühren sich immer wieder.

Miguel de Cervantes gründete mit seinem träumenden *Don Quichotte*
den modernen Roman. Jean Paul sprach gar von den „*bild-erzeugenden*
Kräften des Traums“.

Besonders die Romantik empfand dem Traum gegenüber eine große Wertschätzung.
Genannt seien stellvertretend Novalis mit der *Blaue Blume* und der große Traumverehrer
E.T.A Hoffmann, der den Traum als einen Weg zu ewigen Wahrheiten empfand.

Der visionäre, prophetische Inhalt von Träumen wird von vielen Literaten akzeptiert.
Als Beispiel hier: Thomas Mann mit seinem Werk *Jakob und seine Brüder*.
In der modernen Literatur sei besonders an Franz Kafka und seinen immensen Einfluß
erinnert. Er **schrieb** Träume - die Albträume der Neuzeit. Bei anderen Schriftstellern
ist in deren Traumliteratur die Auseinandersetzung mit den Erkenntnissen der Freudschen
Psychoanalyse oder des tiefenpsychologischen Ansatzes Jungscher Prägung
und deren Traumverständnis erkennbar.

Vielen Literaten war und ist klar: Der Traum ist eine **andere** Wirklichkeit...

Nicht nur in den literarischen Künsten haben Träume ihre Bedeutung
die **andere** Wirklichkeit, der andere Teil unseres Lebens, der die Begrenzungen
unserer Ratio aufhebt.

Eine ganze Anzahl literarische Werke, die sich mit dem Traum und der anderen Wirklichkeit
befassen und aus ihr entstanden sind, finden ihren Weg in andere Medien.
Besonders erwähnt sei Arthur Schnitzlers *Traumnovelle* in der Umsetzung
von Stanley Kubrick in seinem Film *Eyes Wide Shut*

Neben vielen anderen Regisseuren (oft jenseits der bekannten „Traumfabriken“),
die in ihren Werken mit ihrer Art der Traumüberührungen beeindrucken, seien die Filme
David Lynchs erwähnt, insbesondere *Lost Highway*. Noch recht aktuell und sehr zu
empfehlen:



Stay, ein Film von Marc Forster, der den Zuschauer zurücklässt mit jener Irritation, die wir kennen, wenn wir aus einem ergreifenden Traum erwachen.... Was ist das Wirkliche?

In der Malerei erwähne ich nur beispielhaft und ohne Berücksichtigung der jeweiligen kunsthistorischen Epoche Hieronymus Bosch, Francisco de Goya, Salvatore Dali, René Magritte und zeitgenössisch Neo Rauch.

In der Musik nenne ich keine einzelnen Künstler. Nicht, um sie zu vernachlässigen, ganz im Gegenteil, ist die Musik doch unter den Künsten diejenige, die mich persönlich am tiefsten beeindruckt und beschenkt. Ich finde den Bezug zum Traum überall: angefangen bei den frühen, auf den Trance gerichteten Rhythmen, bei rituellen

Gesängen, in vielen Bereichen klassischer Musik bis hin zum Rock.

Träume als Wegweiser und Wegbegleiter, als Inspiration und Vision ... kreativer Quell....

Im Traum offenbarten sich Lösungen für viele geniale Erfindungen:

- Kekulés Traum von der sich in den Schwanz beißenden Schlange, die ihn zum Erkennen des Benzolrings brachte,
- Chester Carlsons geträumte Lösungen zur Xerox-Kopiermaschine,
- bahnbrechende Erkenntnisse zum Insulin, geträumt vom kanadische Arzt Dr. Banting,
- die erträumte entscheidende Weiterentwicklung der Nähmaschine durch Elias Howe,
- Thomas Alva Edison versetzte sich bewusst in Dämmerzustand, um Lösungen für seine Erfindungen zu erhalten.

Schon mit dieser geringen Auswahl wird deutlich, welches enorm kreative Potential in uns schlummert und sich gern über die unwillkürlichen Wege wie den Traum Bahnen sucht, und wie hilfreich sie denjenigen sind, die diese Träume zu schätzen und zu nutzen wissen.

*Alles ist ein Traum
oder ein magisches Theater.
Tibetischer Buddhismus*

Traum

Ein Dilemma der Traumforschung und –deutung durch Forscher und Deuter vorweg:
Der Traum selbst kann nicht beobachtet werden.

Wir alle träumen jede Nacht. In der REM-Phase; etwa alle 90 Minuten, finden starke Bewegung der Augen (**R**apid **E**ye **M**ovement) unter den Lidern, Augenflattern und manchmal auch Bewegung von Armen und Beinen oder des ganzen Körpers statt, die den Traum begleiten und kennzeichnen. Zwar träumen wir durchaus auch in den Non-REM-Phasen, messen diesen allerdings in der Regel weniger Bedeutung bei.

Weckt man Menschen immer wieder am Anfang der REM-Phase auf - hindert man sie also am Träumen –, wären sie bereits nach wenigen Tagen aus dem Gleichgewicht bis hin zum körperlichen Zusammenbruch. Dies könnte sich bei sonst ausreichender Schlafmenge zu einem lebensbedrohlichen Zustand entwickeln. Solche Laborversuche halte ich für ethisch höchst fragwürdig. Jedoch beweisen sie auch deutlich, dass Träume eine überaus wichtige und lebenserhaltende, bei genutzten Träumen auch eine gewichtige lebensbereichernde Funktion haben.

Die Suche nach der Bedeutung des Traum, seine Deutungen und auch die Frage nach seiner Herkunft zieht sich durch die gesamte Menschheitsgeschichte.

Im antiken Griechenland leitete der als Heilgott verehrte Asklepios (*bei den Römern Aeskulap*, einzig mit Hilfe des nächtlichen Traums die Heilung ein. Der Kranke begab sich zum Tempel und unterzog sich rituellen Waschungen als Symbol innerer Reinigung. Anschließend begab er sich ins Allerheiligste des Tempels, um auf der Kline (*heute Klinik*), einer Liegebank, in den Schlaf zu fallen. Träumte dann der Patient, eilten am nächsten Morgen Asklepios und eine Schar Priester herbei (*sozusagen die Chefarztvisite*), um den Traum zu deuten. Oft erübrigte sich die Deutung, weil das Unbewußte schon Rat gefunden hatte und der Patient auf dem Weg zur Genesung war.

Es sei mir ein Sprung aus der Antike gestattet, einen weiten Sprung hinweg über die Bedeutung von Träumen im Schamanismus, seine Formen des heilenden Umgangs mit Hilfe der Träume, eng verknüpft mit der Suche nach der Vision, zu finden in vielen Variationen und vielen Kulturen. Auch springe ich hinweg über seine Bedeutung in der Medizin der Voraufklärung und beschäftige mich direkt mit der Neuzeit.

Mit dem Beginn der Aufklärung trat in wachsendem Maße das Individuum hervor (*in Kants Kategorischem Imperativ, in Descartes „ich denke, also bin ich“*) Dies findet natürlich auch in der Traumliteratur seine Entsprechung. Hieß es früher: „mir träumte...“, was hindeutet auf die von außen, vom Göttlichen gegebene Botschaft - oder die seines Gegenspielers -, so tritt seit dieser Zeit der Einzelne in der Formulierung „ich träumte...“ auf.

Für das frühe Verständnis des Traums mag ein Zitat aus dem Buch Hiob gelten:

*„Durch eins spricht der Gott und durch zwei ,
du beachtest es nur nicht. Im Traum, im Nachtgesicht,
im Schlummer auf dem Lager, da öffnet er der Menschen Ohr.“*

Ganz anders das Verständnis in Grillparzers *Traum – Ein Leben*:

*„Doch vergiss es nicht:
Die Träume, sie erschaffen nicht die Wünsche,
die vorhandenen wecken sie,
und was jetzt verscheucht der Morgen,
lag als Keim in dir vorborgen.“*

Heidi Gideon jedoch vermerkt: *„Adorno schrieb im Rückblick:
>>Zwischen >es träumte mir< und >ich träumte< liegen Welten. Aber was ist wahrer?
So wenig die Geister den Traum senden, so wenig ist es das Ich, das träumt.<<*

Diese Individualisierung eröffnet neue erkenntnisleitende Wege auch in der Philosophie und in der Traumarbeit vor Freud im 19. Jh. ¹In seinen Aphorismen beschreibt Nietzsche die andere „Logik des Traums“ im Gegensatz zum Kausalitätsdenken des wachen, rationalen Selbst. Neben ihm seien Schopenhauers Theorie der Träume und Johannes Volkelts Arbeiten zur Phantasie der Träume genannt.

Der Traum stellt sich nicht nur für den Träumenden, sondern auch für die Schar der erkenntnissuchenden Betrachter kaleidoskopisch dar. Eine Zeitenwende ist sicher Sigmund Freuds psychoanalytische Traumarbeit mit ihrer Grundannahme des Unbewußten und der Einsicht, der Mensch sei nicht Herr im eigenen Hause. Er nannte die analytische Arbeit mit dem Traum die *via regio* der Psychoanalyse.

Carl G. Jung erweitert und verändert die Betrachtung und Bedeutung des Traums durch seine Annahme einer universellen Seele und der Beobachtung archetypischer Traumsymbole. Er versteht den Traum auch als eine Kompensation des Einzelnen auf der Suche nach dem Gemeinsamen. C.G. Jung gründete damit eine ganze Schule von „Traumarbeitern“.

Aus der Vielzahl der Jung-Jünger seien nur einige erwähnt, deren Erkenntnisse und Betrachtungsweisen die Entwicklung vorangetrieben haben. Dazu gehört sicher Ernst Aeppli als Schüler Jungs. Seine Traumdeutungen sind geradezu poetisch. Er bedient sich im Wesentlichen der Symbole Jung'scher Prägung, hält sie jedoch im Gegensatz zu vielen anderen Vertreter der Erkenntnisse C.G. Jungs in ihrer Bedeutung offen.

Hans Dieckmann folgt ebenfalls der Traumdeutung C.G. Jungs. Auch er geht von einer Bildsprache des Unbewußten aus, das sich dem bewussten Ich auf dieser Weise vermittelt. Bei ihm steht jedoch weniger die Symbolik der Traumbilder, sondern deren Dynamik im Kontext zum Träumer im Betrachtungsfokus.

Als letztes Beispiel der Herangehensweise an die Traumdeutung über Symbole will ich Holger Bertrand Flöttmann erwähnen. Das scheinbar sehr enge Symbolmuster Flöttmanns führt bei seinen PatientInnen mit teilweise erheblicher psychischer Problematik durch seine phantasievolle Herangehensweise zu beachtenswerten Erfolgen.

Marie Louise von Franz hat in ihren Nachbetrachtungen und Nachdeutungen alter und bekannter Träume in der ihr zueignen analytischen Sichtweise höchst spannende und sehr interessante Wendungen in die aus der Literatur bekannten Deutungen gebracht.

Nicht unerwähnt soll Ann Faraday bleiben. Ihre Betrachtungsweise des Traums, des Träumers und des Traumgeschehens ist schlichtweg horizontweiternd. Auch sie bedient sich der Traumsymbolik, entmystifiziert sie jedoch und hält sie für gleichbedeutend mit Redefiguren in der Poesie oder mit dem Slang der Alltagssprache.

Einen ganz eigenen Ansatz in der Traumdeutung verfolgt Ortrud Grön, die Träume als Gleichnisse des Menschen im Kontext zu seiner Natur und seinem Umfeld versteht. Beispiel: Eine im Traum erscheinende Katze entspricht der „Katzen“-Natur des Menschen; ihr Zustand und die Art ihres Auftritts spiegelt den Träumenden.

Wenn ich Klausbernd Vollmar und Gayle Delaney noch erwähne, so im Wesentlichen, um ihre Bedeutung meines Verständnisses von Traumarbeit - oder sollte ich besser sagen: vom Spiel mit dem Traum? - zu verdeutlichen.

Tja, und was mache ich nun mit Carlos Castaneda? Gehört er in diese Reihe oder sollte ich ihn eher in die fiktive Literatur verbannen?

Egal, seine *Reise nach Ixtlan* und *Die Kunst des Träumens* gehören zum Thema und illustrieren eine phantastische (Traum-)Welt und einen phantasievollen Umgang damit - und er inspiriert.

Einig sind sich alle Autoren, dass Träume Botschaften aus dem Unbewußten sind - sei es aus dem individuellen oder kollektiven -, die sich einer eigenen Sprache bedienen und sich der willkürlichen Gestaltung entziehen. Sie sind wie ungeöffnete Briefe, noch dazu in einer anderen Sprache und einer anderen Logik folgend. Sie bedürfen der Dechiffrierung.

Kategorien unterschiedlicher Arten von Träumen zu bilden ist zwar möglich, aber im Wesentlichen im Hinblick auf ihren Fokus. Oft oszillieren sie über die Grenzen der Kategorien hinweg und bilden sich aus deren einzelnen Elementen. Grob lassen sie sich einteilen in

- Alltagsträume
- große und kleine Träume (Initiationsträume)
- Wahrträume
- Luzide Träume
- Reziproke Träume
- Alpträume

Alltagsträume unterscheiden sich in ihrer Darstellung oft nur minimal zu unserer Alltagswirklichkeit, z.B. steht ein Tisch oder ein Schrank anders, uns bekannte Menschen tragen andere Kleidung oder verhalten sich anders. Der Traum nimmt Bezug zu unserem Tagesgeschehen und doch zeigen gerade diese geringen Unterschiede eine besondere Thematik an.

Gänzlich anders sind Träume, in denen wir unsere Fähigkeiten auf phantastische Weise verändern; wir können fliegen, uns mit Tieren unterhalten, in andere Gestalten schlüpfen; wir bewegen uns in fremder Umgebung, bewältigen alles mit leichter Hand und oft mit erstaunlichem Witz.

Abzugrenzen davon ist der visionäre oder helllichtige Traum. Er hat viel mit der Bewegung unseres Bewusstseinszustands und seiner Veränderung zu tun. Nicht selten tritt er in Krisenzeiten oder –situationen auf - wenn er denn überhaupt auftritt.

Ganz anders wiederum ist der Angst- oder gar Albtraum. Umfragen zufolge leidet jeder fünfte Bundesbürger daran. Mangelnde Abgrenzung gegen Streß scheint oft auslösend zu sein. Die Ursachen jedoch gehen sehr viel tiefer und berühren m.E. nicht integrierte Persönlichkeitsanteile und nicht verarbeitete Traumata.

Eine eigene Traumkategorie stellt der luzide Traum oder Klartraum dar. Offenbar sind wir physisch im Tiefschlaf aber mental hellwach. Er ist ein Traum, der uns **im Traum** Handlungs- und Einflußspielraum gibt (LaBerge, 1997). Der Begriff „luzider Traum“ geht auf den niederländischen Psychiater Frederik Willems van Eeden zurück, der ihn bereits Ende des 19. Jahrhunderts verwandte; den Begriff „Klartraum“ führte der deutsche Psychologe Paul Tholey ein.

Der luzide Traum ist eine der spannendsten Traumarten, scheint er doch eng mit dem traumhaft-schöpferischen Bereich in uns verknüpft zu sein. Ann Faraday meint zum luziden Traum: *„Dieser bemerkenswerte Bewusstseinszustand ist meiner Ansicht nach einer der aufregendsten Grenzbereiche der menschlichen Erfahrung. (...) Tatsächlich ist es eines der lohnendsten Ergebnisse des Traumspiels, dass diese Art Bewusstsein mit dem Gefühl von Jenseitigkeit sich immer häufiger offenbart, wenn die Selbstbewusstheit durch die Arbeit mit Träumen zunimmt.“*

Träume können sowohl das Tageserleben betreffen, als auch tieferliegenden Schichten entspringen, dort wo Verdrängtes sich verbirgt. Und oft genug verknüpfen sie das Eine mit dem Anderen und bauen auch noch einen Reiz aus dem nächtlichen Erleben (z.B. Krampf im Bein oder äußere Geräusche) mit ein. Seine Wurzeln gehen aber meist tief in uns hinein. Verwoben mit allen diesen Träumen können archetypische oder mystische Symbole sein. Hier lassen sich Zugänge zum Überbewußten, zur universellen Seele finden.

Wohl wissend, dass diese Kategorisierungen unbefriedigend bleiben, zum einen, weil sie nicht vollständig sind und zum anderen, weil sich der Traum als solcher einer Abgrenzung entzieht und nicht zuletzt, weil er etwas viel Größeres als der einzeln erscheinende Traum ist, wende ich mich nun endlich demjenigen zu, der sowohl Regisseur als auch Empfänger des nächtlichen Kinos ist.



*Heute Nacht habe ich geträumt,
ich bin ein Schmetterling.
Woher weiß ich jetzt,
ob ich ein Mensch bin,
der glaubt, geträumt zu haben,
ein Schmetterling zu sein,
oder ob ich ein Schmetterling bin,
der jetzt träumt, ein Mensch zu sein?
Der Traum des Tschuang-Tse*

Träumer

Jeder Mensch träumt, aber nicht jeder misst seinen Träumen Bedeutung zu. Und auch nicht jeder, der Träume schätzt, gibt ihnen immer und in jeder Lebenssituation die gleiche Wichtigkeit und Wertigkeit. Von „Traumverweigerern“ zu sprechen - ein Begriff, der in der Traumliteratur durchaus zu finden ist -, denjenigen also, für die Träume nur Schäume sind, mag ich mich nicht anschließen. Wer weiß denn schon, welche Bedeutung und vor allem: welche Wirkung Träume auch für sie haben. Ich denke hier vorrangig an Formen innerer Reinigung und des inneren Ausgleichs der Kräfte. Und schließlich steht der Traum umgangssprachlich auch für etwas Ersehntes, etwas, das ich mir „erträume“.

Durchaus im Sinne Thomas Manns, der Traum entspränge „der großen Seele, von der dir nur ein Teilchen träumt“, träumt jeder Träumer seinen Traum in seiner eigenen, individuellen höheren Ordnung, in seinem Wertesystem. Und so sind seine Träume zu beachten, zu bewerten und zu schätzen. Auch wenn seine geträumten Symbole archetypische Merkmale aufweisen, so entsprechen Sie doch seiner eigenen Ausprägung, erst recht, wenn sie diesen Archetypen nicht entsprechen. Die Metaphorik entstammt seinem Geist,

seiner Kreativität, seiner Phantasie und seinen Ressourcen.

In der Deutung und Entschlüsselung von Träumen sich Symbolkatalogen zu bedienen, die in unzähligen Variationen zur Verfügung stehen, scheint mir wenig förderlich, dem Wesen des Traums in seiner individuellen Bedeutung nahe zu kommen. Spricht die hohe Quantität dieser Kataloge doch eher für ein großes allgemeines Interesse am Traum, als für den Nutzen. In aller Regel helfen sie uns leider nicht, auch nur den eigenen Traum zu verstehen und ihn zu durchdringen, sondern verschließen eher den Blick auf die tieferen Bedeutungen durch vorschnelle Erklärungen. Hilfreich ist es, sich der Bedeutung seiner eigenen Symbolik bewusst zu werden. *(Was bedeutet ein Hund **für mich**... in dieser Gestalt... in diesem Traumkontext... in dieser Lebenssituation?)*

Auch unterschiedliche Lebenssituationen führen zu unterschiedlichen Träumen. Da finden wir zunächst die Lebenszyklen vor. Kinderträume sind häufig mythen- und durchdringender als die Träume der Erwachsenen. Auch Alpträume sind bei Kindern anders zu bewerten und hängen eher mit ihren Entwicklungsphasen zusammen. Aber auch beim Erwachsenen führen Entwicklungsstadien und Lebensveränderungen zu unterschiedlichen Träumen - sowohl reaktiv und regressiv als auch progressiv und prospektiv. Trennungen, Krankheiten, Verluste, Wechsel des Arbeitsplatzes oder dessen Wegfall... solche Krisensituationen können durchaus leichter gemeistert werden, wenn wir verstehen, unsere Träume zu nutzen. Jeder Träumer weiß, dass nicht jeder seiner Träume einer Deutung bedarf. So mancher Traum begleitet ihn wie eine (Traum-)Melodie und auf diese Weise findet er seine Bedeutung und seinen Weg zu seiner tieferen Wahrheit. Die Wirkung solcher Träume ist mit Mythen und Märchen vergleichbar, die ihre Wirkung durch Kognition eher mindern. Vergleichbar ist dies mit Trance in der Hypnotherapie oder in geführten Meditationen. Indem wir dem Denken etwas zu tun geben, können die Metaphern und Affirmationen zum unbewußten Teil unseres Selbst vordringen.

Die Beschäftigung mit den eigenen Träumen intensiviert das Träumen. Das ist Tatsache und vielfach belegt. Es ist doch schon sehr auffällig, wie viele kreative Menschen den Zugang zu ihren Träumen suchen und schätzen und wie viel Inspiration sie dadurch erhalten. Das geht durch alle Bereiche kreativen Schaffens hindurch. Träumen diese Menschen nun intensiver, weil sie Kreative sind oder sind kreative Menschen schlichtweg kreativer, weil sie intensiver träumen? Ich neige dazu, das Letztere anzunehmen.

Wer sein Leben ändern will,
der muß seine Träume ändern.
Sufi-Weisheit

Nutzen der Nachtseite

Um die Weisheit der Träume richtig zu nutzen, müssen wir uns auch an sie erinnern können.

*Träume stellen die Aufgabe,
die Vergangenheit zu bewältigen,
die Gegenwart zu erkennen,
die Zukunft zu gestalten.*

*Träume bahnen den Weg,
die Wahrheit zu achten,
die Selbsterkenntnis zu pflegen,
die Charakterbildung zu fördern.*

*Träume erschließen den Sinn,
aus dem Erlebnissen zu lernen,
den Augenblick zu leben,
für Pflichten zu planen.*

*Träume fordern uns auf,
nüchtern den Naturwissenschaften nachzugehen,
sachlich die seelischen Ursachen zu suchen,
ehrfürchtig den göttlichen Geheimnissen zu glauben.*

*Träume heilen Krankheiten, denn sie helfen,
verdrängte Verletzungen freizulegen,
erkannte Konflikte zu klären,
unerforschliche Leiden zu ertragen.*

*Träume bilden den Charakter,
denn sie geben uns Kraft,
den Tiefen der Triebe uns zu stellen,
der Gewalt des Gewissens uns zu öffnen
und den Frieden zwischen beiden die Bahn zu bereiten.*
Klaus Thomas

Der Nutzen der Nachtseite: Für Menschen, die sich gern an ihre Träume erinnern und sie nutzen wollen – vielleicht auch, um sie einfach nur mit Neugierde und mit dem Staunen über die eigene andere Wirklichkeit zu betrachten.

Und so kann sich diese nächtliche Quelle erschließen, auch ganz konkret: um unsere Kreativität erhöhen, ganz allgemein und umfassend;

- ❖ für die Bewältigung unserer Probleme,
- ❖ um unseren Stress zu verarbeiten,
- ❖ um unsere Beziehungen zu verstehen, ihre Muster und Wiederholungen,

- ❖ um die eigene Vergangenheit zu bewältigen,
- ❖ um auf eine neue Lösungssuche zu gehen und Versuche dafür zu wagen,
- ❖ um unsere Ressourcen zu finden oder wiederzufinden und zu erweitern,
- ❖ um der eigenen Weiterentwicklung zu dienen und unserer Persönlichkeitsbildung.

Träume sind sinngebend, Träume heilen uns, indem sie uns zusammenfügen
- in uns und über uns hinaus.

Denn: obwohl Träume von individueller Ausprägung sind, sprechen sie eine übergeordnete, gemeinsame Sprache, diejenige unserer Hoffnungen und Ängste, unserer Wünsche und Befürchtungen, unserer Sehnsüchte und Erfüllungen. Und sie bedienen sich in der jeweils eigenen Art gemeinsamer Bilder.

Wie jedes Lebewesen verfügen wir Menschen über willkürliche und unwillkürliche Reaktionen. Alle lebenswichtigen Funktionen des vegetativen Nervensystems sind im antagonistischen Spiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus gut aufgehoben. Zu unserem Glück, denn müssten wir willkürlich atmen, wären wir sicher überfordert. Jedoch: ganz im systemischen Sinne beeinflusst die Beachtung und die Einflussnahme auf unser augenblickliches Atmen unsere Selbstwahrnehmung durchaus umfassend. Die bewusste Vertiefung des Atmens lässt eine Anspannung abklingen, eine Niedergeschlagenheit sich auflösen.

Auch der Traum entzieht sich unserer Willkür. Wir haben keinen Einfluß darauf, wann er beginnt, wie lange er währt, wohin er uns führt und was er uns darbietet. Es spricht sehr viel dafür, auch unseren Umgang mit dem Traum bewußt zu gestalten, wohl wissend, dass wir auf seine Unwillkürlichkeit keinen Einfluß haben, ihm doch eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken und mehr noch: zu ihm Kontakt aufzunehmen mit allen Sinnen, über die wir willkürlich verfügen.

*Wenn der Traum heraufzieht,
liege nicht wie ein Leichnam.
Beachte deine Träume
und schlafe nicht wie ein Tier.
Tibetischer Buddhismus*

Nach(t)gedanken

Nichts ist so zart wie eine Traumerinnerung; eben noch da, hat sie sich schon verflüchtigt. Dies allein ist Grund genug, sich ihr mit besonderer Aufmerksamkeit zu nähern und sie mit Sorgfalt zu behandeln. Außerdem habe ich das Gefühl, mich über dem Traum der Seele zu nähern, oder ist es die Seele die träumt? Ich weiß es nicht. Nur weiß ich, dass uns der Traum immer berührt und uns fragen läßt, woher kommt das alles nur? Darum möchte ich mich dem Traum und der Traumerinnerung nur mit größter Hochachtung nähern.

Geschenke kann man nicht erzwingen; sie kommen dann nicht von Herzen. Ähnlich ist es mit Träumen. Wir können unsere Wünsche an die Träume ritualisieren, sie in formelhafte Sätze kleiden. Wir können ihnen mit Stimulationen den Weg ebnen. Und wir können ihnen mit aufmerksamer Beobachtung unsere Wertschätzung erweisen. Mehr geht nicht!

Wenn Träume dann eintreffen sind sie wie Geschenke und wir haben allen Grund, zu feiern. Und noch etwas ist für mich wichtig und von großer Bedeutung: Der Austausch mit anderen, die erzählten Träume schaffen wirkliche Nähe. So schließt sich ein Kreis und wir laden die Magie in unser Leben ein, die andere Wirklichkeit, diese scheinbar verborgenen Seite in uns. Ihr einen festen Platz einzuräumen, ist eine Beschäftigung und auch eine Begegnung mit sich selbst, spannend wie ein Krimi.

Ulrike Filor

Januar 2008

*Man hüte sich,
hinter die Phänomene zu schauen,
die Dinge selbst sind die Lehre.
Johann Wolfgang von Goethe*

Traumgedichte und Zitate

*Vergessene Träume sind bloß
Erscheinungen am Horizont.
Setz Du Dich mit deinen Träumen
auseinander,
so werden sie zu einer lebendigen
Erfahrung, zu einer Wirklichkeit.
frei nach C.G. Jung*

*Der Traum ist der beste Beweis dafür,
das wir nicht so fest in unserer Haut
eingeschlossen sind, als es scheint.
Hebbel*

*Als der Meister Takuan sich seinem
Tode näherte, baten ihn seine Schüler,
ein Gedicht zu hinterlassen.
Er nahm einen Pinsel
und schrieb nur ein Wort: Traum
Altjapanische Zen-Tradition*

*Alles träumte weil es lebte, und alles
lebte, weil es träumen durfte.
Robert Walser*

*Traum ist ein Stück vom Leben.
Rainer Maria Rilke*

*Ich glaube, dass Träume mächtiger sind
als Tatsachen.
Robert Fulghum*

*Der Traum wußte,
was mir selbst unbekannt war?
Franz Grillparzer*

*Traum ist Brokat, der vor dir niederfließt,
Traum ist ein Baum,
ein Glanz der geht, ein Laut -,
ein Fühlen, das in dir beginnt
und schließt ist Traum;
ein Tier das dir in die Augen schaut
ist Traum; ein Engel welcher dich genießt,
ist Traum.
Traum ist das Wort, das sanfte Falles
in dein Gefühl fällt wie Blütenblatt,
das dir im Haar bleibt:
licht, verwirrt und matt -,
hebst du die Hände auf:
auch dann kommt Traum,
kommt in sie wie das Fallen eines Balles -;
fast alles träumt -,
du aber trägst das alles.
Rainer Maria Rilke*

*Die utopischen Träume sind häufig
nur vorzeitige Wahrheiten.*
Alphonse de Lamartine

*Wer wagt, durch das Reich der Träume
zu schreiten, gelangt zu Wahrheit.*
E.T.A. Hoffmann

*Was schläft wohl im Schläfe,
und was wacht?
Oder ist der Traum ein halber Schlaf,
in den schon das Wachen hineinspielt?
Aber auch das klärt die Verdeutlichung
längst vergessener Dinge nicht.*
Franz Grillparzer

*Betrachte den Traum wie das Gebet
deiner dir selbst entflohenen Seele.*
Carl Ludwig Schleich

*Ich weiß aus unleugbarer Erfahrung,
dass Träume zur Selbsterkenntnis führen.*
Georg Christoph Lichtenberg

*Nicht im Wirklich und Greifbaren
spielt sich das entscheidende Leben
der Menschen ab, das Tiefste,
woran der Sterbliche seine Seele bindet,
ist Traum:
So werden Glück und Unglück
zu bloßen Namen.*
Jakob Wassermann

Literatur

- Aeppli, Ernst Der Traum und seine Deutung, München, 2000
- Castaneda, Carlos Die Kunst des Träumens, Frankfurt/M., 1994
- Delaney, Gale Lebe Deine Träume, Landsberg 1988
- Dieckmann, Hans Träume als Sprache der Seele, Krummwisch, 2001
- Faraday, Ann Deine Träume-Schlüssel zur Selbsterkenntnis, Frankfurt/M., 1980
- Flöttmann, Holger B. Träume zeigen neue Wege, Göttingen, 2004
- Franz, Marie Louise von Träume, Einsiedeln CH, 2002
- Freud, Sigmund Die Traumdeutung, Frankfurt/M., 1977
- Gideon, Heidi Phantastische Nächte, Göttingen, 2006
- Goldmann, Stefan (Hg.) Traumarbeit vor Freud, Gießen, 2005
- Grinder, John und
Bandler, Richard Therapie in Trance, Stuttgart, 1984
- Grön, Ortrud Das offene Geheimnis der Träume, Freiburg, 1998
- Pflück dir den Traum vom Baum der Erkenntnis, Berg-.Gladbach, 2007
- Hein, Rudolf und
Tress, Wolfgang (Hg.) Zur Aktualität der Freudschen Traumtheorie, Wien, 2001
- Jung, Carl G. Traum und Traumdeutung, München, 2001
- Kutschera, Gundel Tanz zwischen Bewußt-sein & Unbewußt-sein, Paderborn, 1994
- LaBerge, Stephen Hellwach im Traum, Paderborn 1987
- Mann, Thomas Freud und die Psychoanalyse, Frankfurt/M. 1991
- Taxis, Adrienne von Traumdeutung, Wien, 2004
- Vollmar, Klausbernd und
Lenz, Konrad Kurs in Traumdeutung, Krummwisch, 2005

Quellen

Goldmann, 2005

Bilder

Seite 1: René Magritte, Schloß in den Pyrenäen, 1959

Seite 3: René Magritte, La condition humaine, 1933

Seite 8: Johann Heinrich Füssli, Nachtmahr, 1802

