

Günter W. Remmert

WACHSTUMSLOCKRUF, SEELENREISE:

UNSERE TRÄUME

Rationalität in der Krise	2
Die Träume des Sokrates	4
Aus der Schlafforschung	7
Traumphasen im Schlaf	8
C. G. Jung und der Erste Weltkrieg	9
Subjekt- und Objektstufe	11
Aktualisierung und Interpretation	12
Alpträume	12
Große Träume	13
alltägliche Träume	13
Schattenträume	13
Wiederholungsträume	14
Verfolgungsträume	14
Paranormale Träume	14
Luzide Träume	14
Traumaufgaben	14
Carl Gustav Jung: Träume malen	16
Das Traumtagebuch	20

Alles, was man vergessen hat, schreit im Traum um Hilfe.
Elias Canetti¹

La fantaisie au pouvoir!
Mauerinschrift Mai 1968 in Paris²

RATIONALITÄT IN DER KRISE

Die Zeitungen sind voll davon und die zeitgenössische Kunst demaskiert es auf schonungslose Weise: der moderne Mensch steckt in der Krise. **Friedrich Nietzsche** ahnte und prophezeite es schon Ende des 18. Jahrhunderts: Gott würde sterben und der Mensch dadurch in ungeheure Erschütterung geraten. **Bert Brecht** dichtete in den dreißiger Jahren dieses Jahrhunderts:

*Es weiß seit langer Zeit
niemand mehr,
was ein Mensch ist.*

Bald darauf wusste es jedermann: nicht, was ein Mensch ist, aber wozu ein Mensch fähig ist, wenn er nicht mehr weiß, was ein Mensch ist. Allein von Europa gingen im letzten Jahrhundert zwei menschenverachtende Diktaturen und zwei mörderische Weltkriege aus. Sie überstiegen alles, was die Erde bislang gesehen hatte, an Grausamkeit, Massenvernichtung und menschlichem Leid. Die Wirklichkeit wurde fantastischer und brutaler, als es je Menschen wagten, sich vorzustellen. Und das alles scheint noch keineswegs das Ende zu sein: schon jahrelang stehen nun die technischen Mittel bereit, die die Grausamkeiten von Hitler und Stalin bei weitem in den Schatten stellen können. Die Ausrottung der gesamten Menschheit ist möglich geworden.

Eine neue Herausforderung an unsere Fantasie, die doch schon einmal so sehr gedemütigt wurde, als sie von Krieg und Rassenhass überholt wurde. Die mögliche Ausrottung dieses Planeten ist ja für uns nicht vorstellbar, sie sprengt die Grenzen unserer Einbildungskraft. Eine seltsame Einsicht: Wir haben technisch-praktisch, also real etwas hergestellt, was wir uns dennoch nicht vorstellen können. In der Tat: Dieses Jahrhundert scheint davon gekennzeichnet zu sein, dass seine Menschen im Bösen wie im Guten zwar tüchtig sind, aber gleichzeitig im Schrecken wie im Hilfreichen auch fantasiearm. Die Fähigkeit, uns Entsetzliches zu vergegenwärtigen, scheint ebenso geschrumpft wie der Einsatz der Fantasie zu konstruktiven Lösungen. Die Welt unserer Produkte, unserer Zielsetzungen und Absichten läuft unserer Vorstellungskraft davon. Eine seltsame Entwicklung! Hat die Fantasie tatsächlich kapituliert? Haben wir unsere Träume aufgegeben? Ist uns die Fähigkeit verloren gegangen, zu staunen, uns zu wundern, das Fantastische zu denken?

Eines scheint klar: Wir haben ganz auf die Kraft der Vernunft gesetzt. Rationalität, Berechnung, Kalkül und Logik sind die Antriebskräfte der modernen Entwicklung, sie bestimmen die Dynamik von Wissenschaft und Technik, von Politik und Wirtschaft. Es ist diese Rationalität,

die uns einerseits ungeahnte Erfindungen und eine Revolution des Lebensstandards beschert hat, andererseits uns aber auch an die Grenzen der Menschlichkeit führte, ja diese überschritt.

Die Krise des modernen Menschen ist also zu einem großen Teil die Krise seiner Rationalität, d.h. seiner Fähigkeit, vernünftig zu denken. Was aber heißt das? Die Vernunft allein oder in ihrer bisherigen Form schlägt in ihr Gegenteil um, die Dialektik der Aufklärung führt in finsterste Barbarei. Nicht nur der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer, wie es **Goya** auf ein Blatt seiner "*Pinturas negras*" schrieb, sondern auch die Eindimensionalität der Vernunft. Wir sollten also schleunigst lernen, nicht nur einlinig vernünftig zu denken. Wir sollten lernen, und dies methodisch, auch andere Quellen der Erkenntnis zu nutzen. Aber gibt es denn das, einen vielleicht nicht gänzlich intellektuell absicherbaren, aber wenigstens verantwortlichen, redlichen Umgang mit dem Irrationalen?

Der Siegeszug der Göttin Vernunft, der die Französische Revolution einen Tempel errichtete, ist erst wenige Jahrhunderte alt. Frühere Generationen und erst recht frühere Jahrhunderte würden sich sehr über diese Fragestellung wundern. Gehörte doch das Achten auf das Irrationale, auf die Botschaften des Unbewussten ganz selbstverständlich zu ihrer Auffassung vom rechten Erkennen und rechten Handeln.

Griechen und Römer befragten vor wichtigen Entscheidungen ihre Träume. Eine Schlacht konnte abgeblasen oder trotz widriger Umstände trotzdem geführt werden, je nachdem, was der Feldherr vorher geträumt hatte. Die Irokesen trafen sich jeden Winter, um sich ihre Träume zu erzählen. Im alten Jerusalem gab es 24 Berufstraumdeuter. Wenn einem die Deutung des einen nicht gefiel, konnte man einen anderen befragen. Im Mittelpunkt des größten Heilkultes des antiken Griechenland, dem Kult des **Asklepios**, standen Träume, die bewusst gerufen und dann ausgewertet wurden. Man konnte es sich gar nicht leisten, sie zu übersehen, traute man ihnen doch vieles an Erkenntnis zu, was in der Beschäftigung des Tages unterging.

Andere Kulturen gaben dem Zufall eine Chance. Oder man befragte Medien. Alles Umgangsweisen, die dem aufgeklärten Zeitgenossen von heute überholt, einer früheren und primitiveren Bewusstseinsstufe zugehörig, eben gefährlich irrational erscheinen. Irrational wie jene merkwürdigen Produkte unseres nächtlichen Seelenlebens, die Träume, die unvorhersehbar und für viele schwer verstehbar sich dennoch immer wieder zu Wort melden. Die Vernunft brachte in unserem Zeitalter solche Grausamkeiten und Absurditäten hervor. Vielleicht könnte es ja möglich sein, dass die Beschäftigung mit dem Irrationalen uns umgekehrt zu recht vernünftigen Lösungen führt.

DIE TRÄUME DES SOKRATES

Die Gestalt, von der unser abendländisches Denken seinen Ausgang nahm, die ihm den entscheidenden Anstoß gab und sie bis heute prägt, ist **Sokrates**. Sokrates war nicht so rational, dass er Träume ganz allgemein für unwichtig und gegenstandslos, eben wie viele unserer Zeitgenossen für Schäume hielt. Im Jahr 399 v. Chr., **Sokrates** war schon zu Tode verurteilt, doch die Vollstreckung des Urteils musste wegen Feierlichkeiten verschoben werden, besuchte ihn sein Freund **Kriton** im Gefängnis, um ihn zur Flucht zu überreden. Sie sprachen über den Zeitpunkt seines Todes. Kriton, in Aufregung und Besorgnis, meint: bereits morgen.

Sokrates: "Gut, Kriton, Glück zu. Ist es den Göttern lieb, dann sei es. - Ich glaube übrigens nicht ... Ich schließe das aus einem Traum, den ich vor einer kleinen Weile diese Nacht gehabt habe, und es war am Ende gut, dass du mich nicht früher geweckt hast."

Kriton: "Und was träumtest du?"

Sokrates: "Es kam eine schöne Frau von edler Gestalt in weißem Gewand auf mich zu und sprach: Sokrates kommen sollst du am dritten Tag zur scholligen Phthia."³

Sokrates verstand seinen Traum richtig: Erst am dritten Tag wurde ihm der Giftbecher gereicht.

In Todesnähe träumt **Sokrates** also den Tag der Vollstreckung des Urteils. Und ganz selbstverständlich traut er der Botschaft des Traumes und richtet sich darauf ein. Die "*schöne Frau von edler Gestalt in weißem Gewand*" vertritt allerdings ein ganz anderes Seelenvermögen als das Kalkül des überlegenden und sich auf Zeugenaussagen stützenden Freundes **Kriton**. Die Traumgestalt einer weiblichen Seelenbegleiterin erweist sich als wirklich wissend und zuständig für so wesentliche Dinge wie Sterben und Tod.

Dieser Traum vom Anfang der abendländischen Denkgeschichte und der beispielhafte Umgang des **Sokrates** mit ihm zeigen, dass rationales Denkvermögen und der Umgang mit den Botschaften des Unbewussten durchaus zueinander passen. Sie vertragen sich und können sich gegenseitig ergänzen. Der Umgang mit dem Irrationalen und der Gebrauch der Rationalität müssen nicht in Konkurrenz zueinander stehen, sich gegenseitig behindern oder gar verbieten. **Sokrates** besaß die Größe, angesichts seines Todes seiner intuitiven Erkenntniskraft Vertrauen zu schenken. Dass ihm dies nicht einfach in den Schoß gefallen ist, sondern dem ein Konflikt voranging, zeigt ein anderer Traum, den **Platon** im **Phaidon** überliefert. Auch dieser Traum spielt in die letzten Lebenstage des Sokrates hinein.

Man nahm staunend zur Kenntnis, dass **Sokrates** im Gefängnis Gedichte machte, etwas, was früher gar nicht seine Art war. Ein Hymnus zu Ehren von **Apollon** und die Nachdichtung einiger Fabeln des **Äsop** in Versen und Reimen entstanden so. **Sokrates**, danach gefragt, warum er plötzlich diesen musischen Interessen Raum gibt, antwortet:

... ich tat es, um damit die Deutung einiger Träume zu versuchen und um mich einer heiligen Pflicht zu entledigen, falls sie mir nämlich diese Art musischer Kunst aufgetragen haben sollten. Es verhielt sich nämlich so damit: immer wieder in dem nun vergangenen Leben kam der gleiche Traum zu mir, bald in dieser, bald in jener Gestalt. Und jedes Mal sagte er dasselbe zu mir: 'Sokrates', sprach er, 'beschäftige dich mit allem Fleiß mit der musischen Kunst.'

Früher sah ich darin eine Mahnung und eine Aufforderung zu etwas, was ich schon immer getan hatte; so, wie man die Schnellläufer antreibt, so schien mich der Traum zu etwas zu ermuntern, was ich ohnehin schon tat, mich nämlich in der Musenkunst zu betätigen; denn das Philosophieren sei doch die höchste Musenkunst, und damit hatte ich mich ja abgegeben. Als nun aber das Urteil gegen mich gefällt war und als das Fest des Gottes meinen Tod noch hinausshob, da hielt ich es für meine Pflicht, nicht ungehorsam zu sein, falls sich die steten Mahnungen des Traumes etwa auf diese gewöhnliche Art von musischer Kunst bezogen hätten, sondern danach zu handeln. Ich glaubte, es sei doch sicherer, nicht hinwegzugehen, bevor ich meine heilige Pflicht erfüllt und diese Gedichte, dem Traum gehorchend, geschrieben hätte. So verfasste ich denn zunächst das Gedicht auf den Gott, dessen Opferfest gerade stattfand. Und hernach bedachte ich, dass es einem Dichter zieme, wenn er schon ein Dichter sein will, Mythen zu dichten und nicht nur reden; weil ich aber selbst kein Mythenerfinder bin, nahm ich solche, die mir gerade zur Hand waren und die ich kannte, die des Äsop nämlich, und fasste davon die in Verse, die mir gerade einfielen.⁴

"Sokrates, beschäftige dich mit der musischen Kunst!" oder kürzer und prägnanter "Sokrates, treibe Musik!" - es scheint mir, als ob **Sokrates** nicht nur für sich selbst, sondern für eine lange Etappe der Geschichte der Rationalität geträumt hätte.

Könnte es sich nicht heute so anhören: Ihr Logiker und Mathematiker, ihr Computerspezialisten und Weltraumstrategen, ihr in den Denkfabriken von Wissenschaft, Technik und Politik: Treibt Musik! Achtet auf die Kehrseite eurer antrainierten Vernünftigkeit, gebt eurer Seele eine Chance, die sich in Rhythmus und Melos, in Schwingung und Klang, in Inspiration und Intuition äußern will. Dem Urahn eurer Rationalität, **Sokrates**, gelang es nicht, der Muse die gleiche Aufmerksamkeit zu geben wie der Anstrengung des Begriffs. So träumte er wieder und wieder den gleichen Zuspruch. Er missdeutete ihn als Bestätigung, als Ermunterung zum Philosophieren, und es gelang ihm nicht, ihn als Kritik zu verstehen, sodass die Mahnung mehrmals wiederholt werden musste. Erst im Gefängnis, unter der Drohung des nahen Todes, schenkte er der musischen Betätigung mehr Beachtung.

Nach **C. G. Jung**s Beschreibung der Funktionen eines Traums enthält der erste Traum, in dem eine weibliche Seelenbegleiterin auftritt, eine prophetische Aussage. Zukunftsträume sind ein Beleg für die Zeitlosigkeit des Unbewussten. Sie geben dem Träumer die Chance, sich auf das, was auf ihn zukommt, einzustellen. Da **Sokrates** sich bewusst auf seinen Tod ausrichtet,

ja sein Leben als im Wesentlichen bereits vergangen ansieht, kündigt dieser Traum auch nicht das Faktum seines Todes an, das ihm ja bewusst ist. Er macht vielmehr eine Aussage über den Zeitpunkt ("*am dritten Tag*") sowie über den Charakter des Sterbevorgangs als Heimkehr in die heimatliche Erde ("*kommen zur scholligen Phthia*"). Ursprünglich muss Phthia ganz Süd- und Ost-Thessalien umfassen haben.

Von den prophetischen Träumen, in denen Zukünftiges vorausgesagt wird, unterscheiden sich die prospektiven dadurch, dass das, was in ihnen angekündigt wird, keineswegs so eintreffen muss. Zwischenzeitliche Veränderungen der seelischen Situation wie auch äußere Gegebenheiten können die Szenerie grundlegend verschieben. Trotzdem ist eine Ausrichtung auf die Zukunft gegeben. So wird etwa eine Konfliktlösung entworfen oder zukünftige Möglichkeiten werden vorausskizziert.

Es ist keineswegs so, dass das Unbewusste allein immer Recht hat oder Recht haben muss. Auch schädliche und destruktive Tendenzen können sich zu Wort melden. Wenn ein Mensch ihnen die Führung überlässt, kann er in bedrängende Situationen und große Not kommen. Das Bewusstsein sollte also nur in den seltensten Fällen die Führung an das Unbewusste abgeben. Es ist ja nicht einzusehen, warum die Evolution so große Anstrengungen gemacht hat, um das Bewusstsein hervorzubringen, wenn es doch erstrebenswert wäre, sich der Führung des Unbewussten zu überlassen. Die Kunst im Umgang mit Träumen besteht vielmehr darin, sich in eine lebendige Dialogsituation mit dem, was sich aus dem Unbewussten meldet, zu begeben. Dabei braucht man aber auf die ordnende, vergleichende und wertende Tätigkeit des Bewusstseins keineswegs zu verzichten.

"*Sokrates, treibe Musik!*" hat als Traumaufforderung vor allem eine kompensatorische Funktion. Dieser Traumfunktion schenkte **Carl Gustav Jung** viel Beachtung. Das Unbewusste ist bemüht, einen verhältnismäßig einseitigen Bewusstseinszustand dadurch auszugleichen, dass es auf nicht oder zu wenig beachtete Aspekte des Lebens hinweist. "*Sokrates, treibe Musik!*" ist also eine Aufforderung, die in eine größere Ganzheit ruft. Modern gesagt: Benutze nicht nur deine linke Gehirnhälfte, den Sitz des logischen, männlichen, rationalen Denkvermögens, sondern auch deine rechte. Überlasse dich den Einfällen, Inspirationen, der eher weiblichen Intuition. So gesehen weist dieser Traum auf vernachlässigte und unterdrückte Einstellungen hin, gibt die Chance zu einer umfassenden Stellungnahme und zur Korrektur der bisherigen Einstellung. Wer vor allem denkerisch die Wirklichkeit durchdringt wie der philosophische Mensch, wer den Dingen mit den Mitteln seines Verstandes auf den Grund kommen will, dem tut zum Ausgleich in der Tat nichts so gut wie musikalisches Tun, zweckfreies Spiel. Träume, die auf eine solchermaßen vernachlässigte Seelenseite hinweisen, sind Anregungen zum Wachstum, Lockrufe in eine größere Menschlichkeit.

AUS DER SCHLAFFORSCHUNG

Dass Träume nicht nur vom philosophischen Standpunkt aus ernst zu nehmen sind, sondern auch vom medizinischen, bestätigen die Ergebnisse der naturwissenschaftlichen Traumforschung in diesem Jahrhundert. In Schlaflaboratorien und unzähligen Versuchsreihen mit Menschen und Tieren, bei denen auch Gehirnaktivität und physiologische Reaktionen während des Schlafens untersucht wurden, fand man Folgendes heraus:

Alle unsere Bewusstseinszustände korrespondieren mit verschiedenen Wellenlängen schwacher elektrischer Ströme in unserem Gehirn. Im tiefen Schlaf zeigen diese Wellen einen langsamen Rhythmus und man bezeichnet sie als Deltawellen. Im Wachzustand folgen diese Wellen rasch aufeinander: man nennt sie Alphawellen.

Ohne äußeren Anlass treten bei jedem Schläfer im Laufe der Nacht immer wieder Alphawellen auf. Gleichzeitig werden dabei unter den geschlossenen Augenlidern schnelle Augenbewegungen vollzogen. Die Zeiten, in denen diese beiden Aktivitäten beobachtet werden können, nennt man REM-Phasen.⁵ Während der Dauer eines normalen Nachtschlafes treten 4 bis 6 solcher REM-Phasen auf. Weckt man den Schläfer in dieser Zeit, so kann er von Träumen erzählen, aus denen er gerissen wurde. Auch außerhalb der REM-Phasen wird geträumt, jedoch sind diese Träume nicht so gehäuft, konzentriert und nicht so deutlich nachweisbar.

Die Länge der REM-Phasen hängt vom Alter der Träumenden ab. Säuglinge träumen fast die Hälfte ihres gesamten Schlafs, der Erwachsene 20 - 25 % seiner Schlafdauer, also etwa 90 Minuten, der alte Mensch nur noch 12 - 15 %. Vögel und überhaupt Säugetiere träumen wahrscheinlich die ganze Zeit, in der sie schlafen. Selbst der Embryo im Mutterschoß kann bereits träumen.

Werden Versuchspersonen am Träumen gehindert, indem sie zu Beginn der REM-Phase geweckt werden, verlängert sich in der nächsten Nacht der prozentuale Anteil der Traumphasen an der Gesamtschlafdauer. Hindert man sie über einen längeren Zeitraum am Träumen, so geraten sie in bedenkliche psychische Zustände: Angst, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit (sie griffen den Versuchsleiter an) bis hin zu Charakterstörungen. Aus ethischen Gründen mussten solche Versuchsreihen bei Menschen abgebrochen werden. Tiere (Kaninchen, Ratten und Katzen) starben in der gleichen Versuchsanordnung meistens nach etwa drei Wochen traumlosen Schlafs.

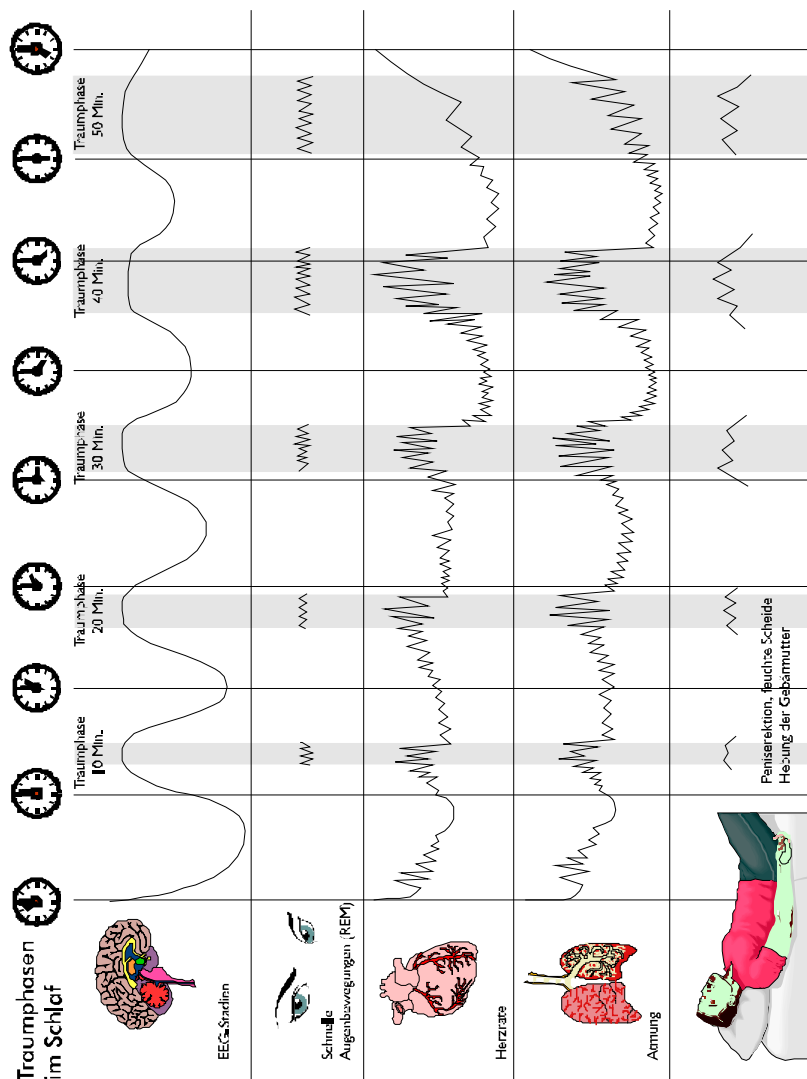
Äußere Ereignisse wie etwa das Zuschlagen eines Fensters oder das Knarren der Tür wirken nicht traumauslösend, sondern werden in das Traumgeschehen eingebaut. Die Länge der Träume stimmt häufig mit der Länge der REM-Phasen überein. Alkohol und Schlafmittel können die Traumzeit verkürzen.

Wenn wir davon ausgehen, dass wir im Durchschnitt mindestens sechs Mal pro Nacht träumen, so sind dies im Jahr immerhin 2.190 Träume und in den 70 Jahren eines Menschenlebens mehr als 150.000. Es wäre sehr verwunderlich, wenn eine so häufige nächtliche Tätig-

keit keinen Sinn hätte. Die Experimente der Schlafforscher belegen also: Der Traum ist ein wichtiger Lebensvorgang und für die seelische und körperliche Gesundheit unverzichtbar. Er ist stammesgeschichtlich älter als der Mensch und schon ab den Säugetieren nachweisbar. Was von vielen naturwissenschaftlichen Forschern jedoch bestritten wird, ist, dass den einzelnen Traumbildern eine sinnvolle Bedeutung zukommt. Sie geben sich mit physiologischen Vorgängen oder Bedeutungen wie dem Aufräumen des Gedächtnisses zufrieden.

Wer sich aber einmal mit Traumbildern näher beschäftigt hat, kann ihnen nicht mehr von vornherein jegliche Bedeutsamkeit (und zwar eine, die auch entziffer- und verstehbar ist) absprechen. Schon im Babylonischen Talmud heißt es: *"Ein nicht gedeuteter Traum ist wie ein Brief, den man nicht liest."*⁶

TRAUMPHASEN IM SCHLAF



C. G. JUNG UND DER ERSTE WELTKRIEG

Kehren wir also von den mehr äußeren Beobachtungen in den Schlaflabors wieder zu den Inhalten der Träume zurück. Sind diese Inhalte mehr privaten oder intimen Charakters oder sprengen sie die Grenzen bloß subjektiven Erlebens? Manche Menschen neigen ja zu der Meinung, die Beschäftigung mit den Träumen sei eine bloß persönliche Angelegenheit, fern von Politik und Zeitgeschichte und von den Ereignissen, die die Welt bewegen. Auch dadurch, dass Träume häufiger im Rahmen einer Therapie Beachtung finden, in der Intimität von Einzelstunden oder Kleingruppen geäußert und bearbeitet werden können, aber normalerweise nicht in der Öffentlichkeit erwähnt werden, wird dieses Vorurteil verstärkt. Es würde große Verwunderung auslösen, wenn etwa ein Politiker zur Planung eines Verkehrsprojekts einen Traum anführte. In öffentlichen Diskussionen fragen wir nach Begründungen und nicht nach Visionen oder Träumen.

Dafür, dass aber Träume sehr wohl etwas mit der großen Zeitgeschichte zu tun haben können, steht eine Serie von Traum- und Imaginationenbildern **C. G. Jungs**, die ihn im Herbst 1913 überfielen.

Im Oktober, als ich mich allein auf einer Reise befand, wurde ich plötzlich von einem Gesicht befallen: Ich sah eine ungeheure Flut, die alle nördlichen und tief gelegenen Länder zwischen der Nordsee und den Alpen bedeckte. Die Flut reichte von England bis nach Russland und von den Küsten der Nordsee bis fast zu den Alpen. Als sie die Schweiz erreichte, sah ich, dass die Berge höher und höher wuchsen, wie um unser Land zu schützen. Eine schreckliche Katastrophe spielte sich ab. Ich sah die gewaltigen gelben Wogen, die schwimmenden Trümmer der Kulturwerke und den Tod von ungezählten Tausenden. Dann verwandelte sich das Meer in Blut. Dieses Gesicht währte etwa eine Stunde, es verwirrte mich und machte mir übel. Ich schämte mich meiner Schwäche.

Es vergingen zwei Wochen, dann kehrte das Gesicht unter denselben Umständen wieder, nur die Verwandlung in Blut war noch schrecklicher. Eine innere Stimme sprach: "Sieh es an, es ist ganz wirklich, und es wird so sein; daran ist nicht zu zweifeln."

Im Winter darauf fragte mich jemand, was ich über die nächste Zukunft des Weltgeschehens dachte. Ich sagte, ich dachte nichts, aber ich sähe Ströme von Blut. Das Gesicht ließ mich nicht los.

Ich fragte mich, ob die Visionen auf eine Revolution hinwiesen, konnte mir das aber nicht recht vorstellen. So zog ich den Schluss, dass sie mit mir selber zu tun hätten und nahm an, ich sei von einer Psychose bedroht. Der Gedanke an Krieg kam mir nicht.

Bald darauf, es war im Frühling und Frühsommer 1914, wiederholte sich dreimal ein Traum, dass mitten im Sommer eine arktische Kälte hereinbräche und das Land zu Eis erstarre. So sah ich z.B. die gesamte lothringische Gegend und ihre Kanäle gefroren. Alles Land war menschenleer, und alle Seen und Flüsse waren zu Eis erstarrt. Alles

lebendig Grüne war erstarrt. Dieses Traumbild kam im April und Mai und das letzte Mal im Juni 1914.

Im dritten Traum war wieder eine ungeheure Kälte aus dem Weltraum hereingebrochen. Er hatte jedoch ein unvermutetes Ende: da stand ein blättertragender, aber fruchtloser Baum (mein Lebensbaum, dachte ich), dessen Blätter sich durch die Einwirkung des Frostes zu süßen Weinbeeren voll heilenden Saftes verwandelt hatten. Ich pflückte die Trauben und schenkte sie einer großen harrenden Menge.

Ende Juli 1914 war ich von der British Medical Association nach Aberdeen eingeladen worden, wo ich an einem Kongress einen Vortrag halten sollte über "Die Bedeutung des Unbewussten in der Psychopathologie". Ich war darauf gefasst, dass etwas geschehen würde; denn solche Visionen und Träume sind Schicksal. In meinem damaligen Zustand und bei meinen Befürchtungen schien es mir sogar wie Schicksal, dass ich gerade damals über die Bedeutung des Unbewussten sprechen musste.

Am 1. August brach der Weltkrieg aus.⁷

An anderer Stelle beschrieb **C. G. Jung** seine Erleichterung darüber, dass er nicht aus Anlass des Vortrags in Schottland schizophren wurde:

Am 31. Juli, gleich nach meinem Vortrag, erfuhr ich aus der Zeitung, dass der Krieg ausgebrochen war. Nun verstand ich endlich! Als ich am nächsten Tag in Holland das Schiff verließ, gab es niemand Glücklicheren als mich. Nun wusste ich, dass keine Schizophrenie im Hintergrund auf mich lauerte. Ich erkannte, dass meine Träume und Visionen aus dem Untergrund des kollektiven Unbewussten stammten. Was ich nun tun musste, war, diese Entdeckung zu vertiefen und auf ihre Gültigkeit hin zu überprüfen. Und das ist es, was mich seit vierzig Jahren beschäftigt.⁸

Die Nachricht vom Ausbruch des 1. Weltkriegs gab seinen seelischen Bildern Sinn. Mit einem Mal wurde alles klar. Was er vorher auf sich bezogen hatte, fand seine Erklärung in politischen Ereignissen.

Kritiker wie **Tilman Evers**⁹ haben **Jung** vorgeworfen, dieses Erlebnis der Erleichterung bei Ausbruch des 1. Weltkriegs belege deutlich seine apolitische weltferne Einstellung. Wie könne sich jemand bei Ausbruch eines Krieges auch noch freuen. Es ist natürlich unbestritten, dass **Jung** eine außerordentliche introvertierte Begabung war. Aber diese Kritiker vernachlässigen das Erlebnis eines ungeheuren Druckes, der auf demjenigen lastet, der seinem psychischen Zusammenbruch entgeht.

Als **Jung** nach Aberdeen fuhr, war ihm als Arzt und Psychiater klar, was mit ihm geschehen konnte. Die seelischen Bilder konnten dies bedeuten und schienen anders keinen Sinn zu haben. Wer schon einmal die intensive Angst erlebt hat, psychotisch zu werden, kann vielleicht nachempfinden, in welcher gespannten und bedrängten Verfassung sich **Jung** befand. Und dann mit einem Mal: Das Befürchtete tritt ein, aber es verschont mich. Nicht meine Persönlichkeit bricht zusammen, sondern die Ordnung eines Kollektivs. Ich jedenfalls mag **Jung** das Erlebnis der subjektiven Erleichterung nicht zum Vorwurf machen.

SUBJEKT- UND OBJEKTSTUFE

Der Irrtum **Jungs** seinen eigenen Traumbildern und Visionen 1913/14 gegenüber bestand also darin, dass er sie subjektstufig verstand, d.h. als Aussage über seinen persönlichen Seelenzustand, sein individuelles Leben. Stattdessen fanden sie erst in Beziehung auf die äußere Wirklichkeit ihre stimmige Erklärung. In der Tat ist es häufig nicht einfach zu entscheiden, ob ein Traum sich eher auf äußere Ereignisse und z.B. andere Personen bezieht, oder ob er über die innerseelischen Vorgänge des Träumers eine Auskunft gibt. Nicht selten ergänzen sich subjekt- und objektstufiges Verständnis. Sie schließen sich keineswegs gegenseitig aus. Wer sich heute häufiger Träume erzählen lässt, wird etwa immer wieder davon hören, dass jemand von einer Umweltkatastrophe, radioaktivem Fall-out, der Explosion einer Atombombe oder von einem verheerenden Unglück in einem Kernkraftwerk träumt. Diese Traumotive liegen ja in der Luft und man braucht nur die Zeitung aufzuschlagen, um ihnen zu begegnen. Sind solche Motive nun aber subjekt- oder objektstufig zu verstehen? Können sie vielleicht eine solche Katastrophe an oder geben sie einer individuellen Bedrohung symbolischen Ausdruck?

Diese Frage ist wie alle Fragen nach der Bedeutung von Traumsymbolen nicht leicht und schon gar nicht schnell zu beantworten. Viele Dinge müssen beachtet werden, um sich an eine Antwort heranzutasten:

- die Persönlichkeit des/der Träumers/Träumerin und seine/ihre aktuelle Situation,
- Themen und Konfliktstoffe in Biografie, Beruf, Beziehungen;
- die Beziehung dieses Traumes zu anderen Träumen, möglichst in einer Traumserie;
- die Stellung des Bewusstseins des Träumers zum Traum;
- das kulturelle Umfeld;
- die Bedeutung der Traumsymbole in Kulturgeschichte, Mythos, Kunst und Religion usw.

Schon bei der Aufzählung eines Teils der Dinge, die zu einem adäquaten Verständnis des Traumes wichtig sind, wird klar, dass es ein großes und anstrengendes Stück Arbeit bedeutet, sich all diese Rücksichten ins Bewusstsein zu rufen. Allzu schnell schleichen sich Täuschungen ein. Eine noch so kluge und im Rahmen ihrer Voraussetzungen stimmige Interpretation kann leicht bloß verstandesmäßig hängen bleiben und gerade das Wesentliche an einer Traumbotschaft übersehen.

AKTUALISIERUNG UND INTERPRETATION

Aus diesen Gründen kommt **Strephon Williams**, der Begründer der Jung-Senoi-Methode in der Traumarbeit zu folgender goldenen Regel:

Um die Bedeutung eines Traumes zu verstehen, ist es besser zu aktualisieren als zu interpretieren.¹⁰

Interpretieren heißt Bilder in Begriffe übersetzen. Aber Begriffe sind immer ärmer als Bilder oder ganze Szenen. Ein Begriff ist umso nützlicher, je präziser er ist. Ein Bild oder eine Situation aber lebt aus der Spannung und dem Zusammenwirken vieler Faktoren. Deswegen hat es auch mehrere Bedeutungsebenen. Jede interpretative Methode reduziert also den Traum auf einen bestimmten Aspekt. In manchen Situationen ist dies hilfreich, etwa wenn man den roten Faden in einer Traumserie benennen oder die prozesshafte und emotionale Auseinandersetzung für eine Weile bremsen will. Aber der Nachteil des Interpretierens ist, dass in der Regel kein Entwicklungsprozess mit Hilfe der Traumenergien zustande kommt. Statt durch den Traum wachsen zu können, wird mir gesagt, was ich vom Traum zu halten habe.

Aktualisieren dagegen meint ein vergegenwärtigendes Wiedererleben. Der ganze Traum oder nur ein bestimmter Aspekt wird wachgerufen und unter Benutzung gestaltender Medien neu durchlebt. Ob dies schreibend geschieht oder malend, in Pantomime oder Tanz, in Dialogform, meditativ oder in szenischer Darstellung, immer kommt die Traumenergie selbst ins Spiel, drückt sich aus und verändert dadurch ihre Form. Wer ein Traumsymbol aktualisiert, begibt sich auf eine Seelenreise. *"Wenn einer eine Reise tut, dann kann er 'was erfahren."* Die Aktualisierung also bringt den Traum in Fluss; aus der Interpretation ergibt sich dagegen eine Distanzierung.

Wenn Menschen ihre Träume zu aktualisieren verstehen, dann können sie auch wieder - ohne sich allzu sehr zu verirren - zur Interpretation zurückkehren. Sie erleben zuerst, dann kommentieren sie. Die Interpretation erarbeitet Namen und Begriffe, um die Erfahrung vor dem Forum des Verstandes standesgemäß anzuerkennen.

TRAUMTYPEN

Da Begriffe einmal gemachte Erfahrungen gewissermaßen zusammenbinden können, ist vielleicht eine Aufzählung von Traumtypen zur praktischen Orientierung nützlich.

Alpträume sind vielen Menschen eine schwere Last und häufig mit extremen Angstzuständen verbunden. Manchmal ist die Spannung so groß, dass der Träumende kein Ende abwarten kann, sondern ins Aufwachen flüchtet. Das also, womit sich jemand bewusst nicht beschäftigen will, bricht mit aller Kraft hervor und fordert sein Recht, häufig in Bildern von äußersten Anforderungen oder katastrophalen Herausforderungen. Entsetzlich und

grauenhaft kann dieses Geschehen sein, schweißgebadet wacht man auf. Solche Alpträume erfordern die Erarbeitung heilender Symbole, die das Ich unterstützen. Sie helfen ihm, mit mehr Energie und Selbstvertrauen in die Begegnung mit dem, was so grauenhaft und unaushaltbar erscheint, zu gehen. Manchmal ist auch eine langsame und schrittweise Annäherung der richtige Weg, eine Annäherung unter Mithilfe einer Gruppe oder von erfahrenen Begleitern.

Große Träume gehören zu den wegweisenden und wesentlichen Ereignissen des Lebens. Ihre Wirkung kann Jahre und Jahrzehnte andauern, sie können sogar von Generation zu Generation als bedeutsam weitergegeben werden. **Jakobs** Traum von der Himmelsleiter (Genesis 28, 10-22) ist ein solcher großer Traum, der wesentliche spirituell-symbolische Bilder enthält. Der Träumende ist meist tief ergriffen. Die archetypische Symbolik eröffnet ihm heilsame, klärende und richtungweisende Perspektiven. Ein großer Traum hat in der Regel allen Menschen etwas Grundlegendes mitzuteilen. Er tritt ähnlich wie transpersonale Erlebnisse häufig in Krisensituationen auf, in Schwellenzeiten wie dem Übergang von Kindheit in Jugend, von Jugend ins Erwachsenenalter oder im Umfeld tief greifender Entscheidungen.

Kleine und **alltägliche Träume** demgegenüber befassen sich mit inneren und äußeren Erfahrungen, die gerade für jemanden aktuell sind, ohne allgemeines Interesse hervorrufen zu müssen. Häufig werden Tagesreste verarbeitet, gewissermaßen verdaut. Das alltägliche Leben wird korrigiert, ergänzt, bereichert, infrage gestellt, ausgerichtet, verunsichert, auf den Boden geholt, entkrampft und belächelt. Unterschwellige Eindrücke werden nach vorne geholt. *"Alles, was man vergessen hat, schreit im Traum um Hilfe"* meint **Elias Canetti**.¹¹ Kleine Träume sind meist nur von subjektivem Interesse, nichtsdestotrotz haben sie dem Träumer unter Umständen Wichtiges zu sagen.

Von **Rainer Maria Rilke** stammen die Verse:

*Bedenk, ist irgend Leben **mehr** erlebt
als deiner Träume Bilder? Und mehr dein?
Du schläfst allein. Die Tür ist verriegelt.
Nichts kann geschehn. Und doch von dir gespiegelt,
hängt eine fremde Welt in dich hinein.*¹²

Schattenträume können sehr unangenehm oder peinlich erlebt werden. Sie handeln häufig von einer unterdrückten, aber dennoch existierenden Seite der Persönlichkeit. Etwas Bizarres, Schmutziges oder Beschämendes geschieht oder das Traum-Ich verursacht es sogar, etwas, das es am liebsten vor aller Welt verbergen würde. Und doch gehört es zum Leben des Träumers und will nicht abgespalten sein. Solche Schattenseiten der Persönlichkeit können einen wichtigen Anstoß geben zur Arbeit an der eigenen personalen Entwicklung. Sie verwandeln sich und zeigen ihre hilfreiche und konstruktive Energie in dem Maß, wie sie mit Verständnis und Wahrheitsliebe angeschaut und bejaht werden.

Wiederholungsträume sind meist alles andere als belanglos. Man kann annehmen, dass bei einem Menschen, der wiederholt denselben Traum oder dasselbe Motiv träumt, häufiger eine seelische Situation eintritt, die an das gleiche Thema rührt. Wiederholungen können sich über Jahre und Jahrzehnte erstrecken, wenn sich die Persönlichkeit in diesen Jahren nicht wesentlich verändert hat. Ein bestimmtes Thema kehrt wieder und wieder, weil die rechte Stellungnahme und Verarbeitung noch nicht gefunden ist. Manchmal braucht dieses Thema auch aus sich selbst die Wiederholung wie einen Ritus, tritt also 3, 7 oder gar 12 Mal auf, um dann vielleicht nie mehr auf solche Weise in Erscheinung zu treten.

Für **Verfolgungsträume** gilt die Faustregel **C. G. Jung**: *Alles, was dich verfolgt, will zu dir hin.* Das Traumvolk der **Senoi** ließ das Traum-Ich feindselige Gestalten stets angreifen und töten und dabei - falls notwendig - auch andere Traumgestalten mitwirken. Dies führte dazu, dass die Essenz der feindlichen Gestalt zum eigenen Traumverbündeten wurde. Aber man kann sich natürlich auch dem Traumgegner entgegenstellen und ihn um Hilfe bitten. Oder ihn schlicht fragen, was er will. Das Geschehen kann dann oft überraschende Wendungen nehmen.

Zwei Traumarten sind nicht allzu häufig anzutreffen. **Paranormale Träume** artikulieren Wahrnehmungen jenseits von Raum und Zeit. Manchmal scheinen in ihnen übersinnliche Wahrnehmungen gemacht werden zu können oder die Traumbilder erscheinen angeschlossen an ein Wissen, das äußerlich nicht weitergegeben werden kann.

Luzide Träume (Klarträume) sind solche, in denen sich das träumende Ich im Vollbesitz seiner Willens- und Entscheidungsfreiheit erlebt. Es weiß, dass es träumt, und kann eigenständig und ungezwungen erleben und handeln. Solche Träume werden als besonders lebhaft erfahren.

TRAUMAUFGABEN

Zurück zu **Sokrates**. Im Zusammenhang mit seinem Traumbild "*Sokrates, treibe Musik!*" sprach er von einer heiligen Pflicht, der er Folge zu leisten habe. Wir begegnen schon hier der Auffassung, dass Träume dem Träumenden einen Auftrag geben können, also ein Begehren ausdrücken, das zu erfüllen unter Umständen lebensnotwendig erscheint.

Das Traumvolk der **Senoi**, das als Gesellschaft vielleicht die ausgearbeitetsten Konzepte im Umgang mit Träumen besaß, praktizierte eine ganze Reihe solcher Traumaufgaben. Dem amerikanischen Psychologen **Kilton Stewart** aus dem Jahr 1935 zufolge arbeitete dieser Stamm in Malaya täglich aktiv mit den eigenen Träumen.¹³ Nach seiner Schilderung gelang es den Senoi, den Traumzustand noch während des Träumens zu verändern und Traumprojekte durchzuführen, um ihr Zusammenleben zu verbessern.

Die Kinder der **Senoi** wurden z.B. dazu angehalten, auch dann im Traum zu bleiben und nicht aufzuwachen, wenn eine Situation ihnen Angst machte oder ihr Leben bedroht wurde. Alle Träume sollten immer bis zum Ende geträumt werden. Die Erwachsenen erzählten im Stammesrat ihre Träume, besonders jene, in denen sie neue Tänze, Lieder, Weisheiten, Lebens-

regeln und Ideen empfangen hatten. Die Senoi waren auch der Überzeugung, man müsse sich seinen Traumgegnern stellen, anstatt vor ihnen davonzulaufen. Feindselige Gestalten seien stets anzugreifen und zu töten, damit ihre Energie der eigenen Person verfügbar gemacht werden könne.

Sexuelle Träume sollten stets bis zum Orgasmus weitergeführt werden und man sollte dann von seinem Traumpartner ein Geschenk verlangen (ein Gedicht oder Lied, eine Fertigkeit oder Weisheit, einen Tanz). Dieses Geschenk wurde dann mit der Gruppe geteilt. Ein reiches Liebesleben im Traum zeigte an, dass die Wesen des spirituellen Universums den Träumenden wohlgesonnen seien. Negative Verhaltensweisen im Traum sollten durch ein konstruktives Verhalten im äußeren Leben ausgeglichen werden. Beschimpfte z.B. ein Stammesmitglied im Traum einen anderen, dann sollte er ihm im Wachzustand ein Geschenk machen. Zerstörte jemand im Traum die Hütte eines anderen, dann konnte er den Auftrag bekommen, im äußeren Leben dessen Hütte zu reparieren oder zu schmücken. So konnte sich ein destruktives Verhalten des Traum-Ichs in etwas Positives verwandeln. Genauso gut konnte natürlich etwas Negatives, das im Alltag geschah, im Traumzustand in etwas Positives verwandelt werden. Immer wurde die eigene Traumwelt und die Arbeit an ihr in der Gemeinschaft mitgeteilt. So wurde der Zusammenhalt gestärkt und einer konnte dem anderen helfend beistehen.

Der Erfolg dieses Umgangs mit Träumen war, dass einige Stammesmitglieder durch das Erlernen der Technik des luziden Träumens Herr ihres eigenen Traumuniversums wurden. Sie konnten sich in ihm selbstständig ausdrücken und bewegen. Man erreichte ein hohes Maß von sozialem Frieden. Viele Träume verloren ihren irrationalen Charakter und zeigten deutlich ihren Bezug zum Alltagsleben. Es gab nur sehr wenig Geisteskranke und kaum Verbrechen.

Die Kultur der **Senoi** ist durch äußere und politische Ereignisse inzwischen so verändert worden, dass von dieser Traumarbeit nichts mehr aufzufinden ist. Manche bezweifeln sogar, dass die Senoi jemals so intensiv mit ihren Träumen umgegangen sind und halten die Arbeiten von **Kilton Stewart** für fiktiv. Aber wie dem auch sei, der Wert solcher Traumarbeitmethoden lässt sich in der eigenen Praxis erproben. Letztlich erweist sich als wahr, was im 21. Kapitel des Daodedsching steht:

*Des großen Lebens Inhalt folgt ganz dem Sinn (dem Dau).
Der Sinn (das Dau) bewirkt die Dinge so chaotisch, so dunkel.
Chaotisch, dunkel sind in ihm Bilder.
Dunkel, chaotisch sind in ihm Dinge.
Unergründlich finster ist in ihm Same.
Dieser Same ist ganz wahr. In ihm ist Zuverlässigkeit.¹⁴*

Carl Gustav Jung: Träume malen

Solange ich dem Patienten helfe, die wirksamen Momente seiner Träume herauszufinden, und solange ich mich bestrebe, ihn den allgemeinen Sinn seiner Symbole sehen zu lassen, ist er noch in einem psychologischen Kindheitszustand. Er hängt zunächst von seinen Träumen ab und von der Frage, ob ihm der nächste Traum ein neues Licht gebe oder nicht. Sodann hängt er davon ab, ob ich Einfälle habe und ihm durch mein Wissen weitere Einsichten vermitteln kann. Er ist also noch in einem wenig wünschenswerten, passiven Zustande, in welchem alles etwas unsicher und fragwürdig ist. Denn weder er noch ich weiß, wohin die Reise geht. Oft ist es nicht viel mehr als ein Herumtappen in ägyptischer Finsternis. In diesem Zustand dürfen wir auch keine zu starken Wirkungen erwarten, denn dazu ist die Unsicherheit zu groß. Und überdies besteht die oftmals eintretende Gefahr, dass das Gewebe, das wir am Tage gesponnen, immer wieder von der Nacht zerrissen wird. Die Gefahr ist, dass nichts zustande kommt - in des Wortes vollster Bedeutung -, dass nichts stehen bleibt. In diesen Situationen ereignet es sich nicht selten, dass ein besonders farbiger Traum eintritt oder einer von seltsamer Gestalt, und der Patient sagt zu mir: "Sehen Sie, wenn ich jetzt ein Maler wäre, so würde ich davon ein Gemälde machen." Oder die Träume sprechen von Photographien, von gemalten oder gezeichneten Bildern oder illuminierten Handschriften oder auch vom Kino. Diese Winke habe ich mir zunutze gemacht und fordere deshalb meine Patienten in diesem Augenblick auf, das im Traum oder in der Fantasie Geschaute in Wirklichkeit zu malen. In der Regel begegne ich dem Einwand, man sei kein Maler, worauf ich zu sagen pflege, dass die heutigen Maler ja auch keine seien, insofern die Malkunst heutzutage vogelfrei sei, und es überdies auf die Schönheit sowieso nicht ankomme, sondern bloß auf die Mühe, die man auf das Bild verwende. Wie wahr dies ist, sah ich jüngst bei einer begabten professionellen Porträtmalerin, die mit lamentablen Kinderversuchen beginnen musste, nach meiner Art zu malen; wörtlich so, wie wenn sie noch nie einen Pinsel in der Hand gehabt hätte. Von außen malen ist eben eine andere Kunst, als von innen nach außen.

Viele meiner vorgerückteren Patienten beginnen also zu malen. Ich begreife, wenn jedermann von der gründlichen Unnützlichkeit solchen Dilettantismus aufs tiefste beeindruckt ist. Man vergesse aber nicht, es handelt sich nicht um Personen, die ihre soziale Nützlichkeit noch zu beweisen haben, sondern um solche, die in der sozialen Nützlichkeit ihren Sinn nicht mehr erblicken können und auf die tiefere und gefährlichere Frage des Sinnes ihres individuellen Lebens gestoßen sind. Massenpartikel zu sein hat nur für denjenigen Sinn und Reiz, der es noch nicht soweit gebracht hat, nicht aber für den, der es bis zum absoluten Überdruß gewesen ist. Die Bedeutsamkeit des individuellen Lebenssinnes mag von dem geleugnet werden, oder als soziales Wesen unter dem allgemeinen Anpassungsniveau steht, und wird immer von dem geleugnet, dessen Ehrgeiz im Herdenzüchten besteht. Wer weder zur einen noch zur anderen Kategorie gehört, wird früher oder später auf diese peinliche Frage stoßen.

Auch wenn gelegentlich künstlerisch schöne Dinge von meinen Patienten produziert werden, Dinge, die sich ohne weiteres in modernen "Kunst"-Ausstellungen sehen lassen könnten, so betrachte ich sie doch als völlig wertlos, gemessen am Wertmaßstab wirklicher

Kunst. Es ist sogar wesentlich, dass sie wertlos seien, sonst bilden sich meine Patienten ein, Künstler zu sein, womit der Zweck der Übung gänzlich verfehlt wäre. Es handelt sich nicht um Kunst, vielmehr, es soll sich nicht um Kunst handeln, sondern um mehr und anderes als bloß Kunst, nämlich um lebendige Wirkung auf den Patienten selbst. Was der soziale Standpunkt als das Geringste bewertet, steht hier am höchsten, nämlich der Sinn des individuellen Lebens, um dessentwillen sich der Patient bemüht, Unaussprechbares in kindlich unbeholfene, sichtbare Form zu übersetzen.

Warum aber veranlasse ich überhaupt die Patienten, sich in einem gewissen Entwicklungsstadium durch Pinsel, Stift oder Feder auszudrücken?

Auch dies geschieht in erster Linie, um Wirkung zu erzeugen. In dem vorhin geschilderten psychologischen Kindheitszustand bleibt der Patient passiv. Hier nun geht er in die Aktivität über. Zunächst stellt er passiv Geschautes dar, er lässt es dadurch zu seiner eigenen Tat werden. Er spricht nicht nur davon, sondern tut es auch. Psychologisch macht es einen gewaltigen Unterschied aus, ob einer einige Male pro Woche ein interessantes Gespräch mit seinem Arzt führt, dessen Ergebnis irgendwo in der Luft hängt, oder ob er stundenlang mit widerspenstigen Pinseln und Farben sich müht, um etwas, oberflächlich betrachtet, völlig Sinnloses zustande zu bringen. Wäre es nun wirklich sinnlos für ihn, so würde die Bemühung, es zu zeichnen, ihn derart anwidern, dass er wohl kaum ein zweites Mal wieder an diese Übung heranzubringen wäre. Weil aber seine Fantasie ihm doch nicht völlig sinnlos erscheint, so wird die Betätigung derselben ihre Wirkung noch unterstreichen. Überdies zwingt die materielle Gestaltung des Bildes zu einer anhaltenden Betrachtung desselben in allen Teilen, so dass es dadurch seine Wirkung völlig entfalten kann. Dadurch kommt in die bloße Fantasie ein Moment der Wirklichkeit hinein, wodurch die Fantasie ein größeres Gewicht, eben größere Wirkung verliehen ist. Und es gehen nun auch tatsächlich Wirkungen von diesen selbstgefertigten Bildern aus, Wirkungen, die allerdings schwer zu beschreiben sind. Es braucht z.B. ein Patient nur einige Male gesehen zu haben, wie er aus einem miserablen seelischen Zustande dadurch erlöst wird, dass er ein symbolisches Bild anfertigt, um stets wieder zu diesem Mittel zu greifen, sobald es ihm schlecht geht. Damit ist etwas Unschätzbares gewonnen, nämlich ein Ansatz zur Unabhängigkeit, ein Übergang zur psychologischen Erwachsenenheit. Mit dieser Methode - wenn ich dieses Wort überhaupt gebrauchen darf - kann sich der Patient schöpferisch unabhängig machen. Er hängt jetzt nicht mehr von seinen Träumen ab und nicht mehr vom Wissen seines Arztes, sondern, indem er sozusagen sich selber malt, kann er sich selber gestalten. Denn was er malt, sind wirkliche Fantasien, es ist das, was in ihm wirkt. Und was in ihm wirkt, das ist er selbst, aber nicht mehr im Sinnes des früheren Missverständnisses, wo er sein persönliches Ich für sein Selbst hielt, sondern in einem neuen, ihm bisher fremden Sinne, wo sein Ich als Objekt des in ihm Wirkenden erscheint. In zahllosen Bildern müht er sich, das in ihm Wirkende erschöpfend darzustellen, um schließlich zu entdecken, dass es das ewig Unbekannte und Fremde ist, das tiefste Grundlage unserer Seele ist.

Ich kann unmöglich schildern, welche Veränderungen der Standpunkte und Werte, welche Verschiebungen des Gravitationszentrums der Persönlichkeit dadurch zustande

kommen. Es ist, wie wenn die Erde die Sonne als das Zentrum der Planetenbahnen und ihrer eigenen Bahn entdeckt hätte.

Aber haben wir das nicht schon längstens gewusst? Ich glaube auch, dass wir das schon längst wussten. Aber wenn ich etwas weiß, so weiß es das andere in mir noch längstens nicht, denn in Tat und Wahrheit lebe ich so, wie wenn ich es nicht wüßte. Die meisten meiner Patienten wussten es, aber sie lebten es nicht. Wohl aus dem Grunde, der uns alle veranlasst, aus dem Ich zu leben. Dieser Grund ist die **Überschätzung des Bewusstseins**.

Für den jugendlichen, noch unangepassten, erfolglosen Menschen ist es von größter Wichtigkeit, sein bewusstes Ich so wirkungsvoll wie möglich zu gestalten, d.h. seinen Willen zu erziehen. Wenn er nicht gerade ein Genie ist, so darf er gar nicht an etwas an ihm Wirkendes, das nicht mit seinem Willen identisch wäre, glauben. Er muss sich als Willenswesen fühlen und darf alles andere in sich entwerten oder als seinem Willen unterworfen wännen, denn ohne diese Illusion gelänge ihm wohl die soziale Anpassung nicht.

Anders aber beim Menschen der zweiten Lebenshälfte, der es nicht mehr nötig hat, seinen bewussten Willen zu erziehen, der vielmehr, um den Sinn seines individuellen Lebens zu verstehen, der Erfahrung seines eigenen Wesens bedarf. Ihm ist seine soziale Nützlichkeit kein Ziel mehr, obschon er deren Wünschbarkeit nicht leugnet. Er empfindet seine schöpferische Tätigkeit, deren soziale Unnützlichkei ihm völlig klar ist, als Arbeit und als Wohltat an sich selbst. In steigendem Maße auch befreit ihn seine Tätigkeit von krankhafter Abhängigkeit, und er gewinnt damit eine innere Festigkeit und ein neues Vertrauen zu sich selber. Und diese letzteren Errungenschaften sind es nun, die auch dem sozialen Leben des Patienten wieder zugute kommen. Denn ein innerlich fester und sich selber vertrauender Mensch wird seinen sozialen Aufgaben besser gewachsen sein als einer, der mit seinem Unbewussten auf schlechtem FuÙe steht.

Ich habe es absichtlich vermieden, meinen Vortrag mit Theorie zu beschweren, daher muss auch vieles dunkel und unerklärt bleiben. Aber um die von meinen Patienten produzierten Bilder verständlich zu machen, müssen doch gewisse theoretische Gesichtspunkte erwähnt werden. Alle diese Bilder sind gekennzeichnet durch einen primitiv symbolischen Charakter, der ebenso sehr aus der Zeichnung, wie aus der Farbe hervorleuchtet. Die Farben sind in der Regel barbarisch intensiv. Oft ist ein unverkennbarer Archaismus vorhanden. Diese Eigenschaften weisen auf die Natur der zugrunde liegenden bildnerischen Kräfte hin. Es sind irrationale symbolistische Tendenzen von dermaßen historischen oder archaischen Charakter, dass ihre Parallelisierung mit ähnlichen Gebilden aus der Archäologie und vergleichenden Religionsgeschichte nicht schwer fällt. Wir dürfen daher wohl annehmen, dass unsere Bilder hauptsächlich denjenigen Regionen der Psyche entstammen, die ich als das **kollektive Unbewusste** bezeichnet habe. Unter dieser Bezeichnung verstehe ich ein unbewusstes, allgemein menschliches, seelisches Funktionieren, welches nicht nur Anlass zu unseren modernen symbolistischen Bildern, sondern auch Anlass zu all den ähnlichen Produkten der menschlichen Vergangenheit war. Solche Bilder entspringen einem natürlichen Bedürfnis und befriedigen auch ein solches. Es ist, wie wenn die bis ins Primitive zurückreichende Psyche sich in diesen Bildern ausdrückte und dadurch

eine Möglichkeit bekäme, mit unserem ihr fremdartigen Bewusstsein zusammen zu funktionieren, wodurch ihre das Bewusstsein störenden Ansprüche in Wegfall kämen, d.h. gesättigt würden. Ich muss allerdings beifügen, dass die bloß darstellerische Tätigkeit an sich ungenügend ist. Es bedarf darüber hinaus noch eines intellektuellen und emotionalen Verständnisses dieser Bilder, wodurch sie nicht nur verstandesmäßig, sondern auch moralisch dem Bewusstsein integriert werden. Sie müssen noch einer synthetischen Deutungsarbeit unterzogen werden. Trotzdem ich viele Male mit einzelnen Patienten diesen Weg durchlaufen habe, so ist es mir bis jetzt noch nicht gelungen, einen solchen Verlauf in allen Einzelheiten klarzustellen und zu publizieren. Es ist dies bisher nur stückweise geschehen. Wir bewegen uns hier eben auf absolutem Neuland, auf dem es zu allernächst auf reichliche Erfahrung ankommt. Und aus sehr gewichtigen Gründen möchte ich gerade hier vorschnelle Schlüsse vermeiden. Handelt es sich doch um einen Lebensprozess der Seele außerhalb des Bewusstseins, den wir hier indirekt beobachten können. Und noch wissen wir nicht, zu welcher unbekanntem Tiefen unser Blick hier dringt. Wie ich schon vorhin andeutete, scheint es sich um eine Art von Zentrierungsvorgang zu handeln - sehr viele entscheidende Bilder, die besonders vom Patienten als solche empfunden werden, weisen in diese Richtung; bei diesem Zentrierungsvorgang scheint das, was wir Ich nennen, in eine periphere Stellung zu kommen. Diese Veränderung wird anscheinend durch ein Heraufkommen des historischen Seelenteiles bewirkt. Was der Zweck dieses Vorgangs ist, bleibt zunächst dunkel. Wir können nur seine bedeutende Wirkung auf die bewusste Persönlichkeit konstatieren. Aus der Tatsache, dass diese Veränderung das Lebensgefühl erhöht und das Leben strömend erhält, muss man schließen, dass ihr eine eigentümliche Zweckmäßigkeit innewohnt.¹⁵

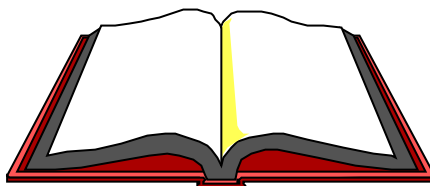
DAS TRAUMTAGEBUCH

Das Führen eines Traumtagebuchs ist eine wichtige Hilfe, sich an einen Traum zu erinnern. Aber es ist mehr als das bloße sich Erinnern als innere Aktivität des Gedächtnisses und auch mehr als das Notieren einiger Stichworte auf irgendwelchen Zetteln. Wer nachts oder morgens sich (häufig in krakeliger Schrift) Notizen über seine Träume macht, der kann die Wertschätzung seiner Träume dadurch ausdrücken, dass er oder sie das Notierte dann in ein eigenes Traumheft überträgt.

Für das Traumtagebuch genügen ein leeres Heft, ein Leerbuch oder eine Loseblattsammlung. Welche Gestalt ich ihm gebe, drückt seine Bedeutung für mich aus und wie ernsthaft ich mich mit meiner Traumwelt auseinander setzen will. Sinnvoll ist es, nur eine Seite zu verwenden, um den Traum (mitsamt seinem Datum und seinem Titel) zu notieren. Die gegenüberliegende Seite ist dann für die Traumarbeit reserviert.

Wie auch immer ich sie angehen will, ich notiere die angewandte Methode, die Traumarbeit selbst (z.B. Schlüsselfragen oder Dialoge) und fasse sie in einer Auswertung zusammen. Diese kann in einzelnen Erkenntnissen bestehen oder auch in der Festlegung von etwas, was ich als Ergebnis meiner Traumarbeit im Alltag umzusetzen gedenke. Wenn ich keine Traumarbeit mit einem Traum mache, dann kann ich auf dieser Seite eventuell mit dem Traum zusammenhängende Ereignisse und Alltagserfahrungen festhalten.

Titel der Traums
Datum
Traumaufzeichnung



Methode der Traumarbeit
Durchführung
Auswertung

Wenn man im Laufe einer Woche vielleicht 3 - 5 Träume aufschreibt, dann ergibt das im Laufe eines Jahres 160 - 260 Träume. Dadurch entsteht das Bedürfnis, den Reichtum des eigenen Traumerlebens übersichtlich zu ordnen. Diesem Zweck dient ein eigenes **Symbolbuch**. Den hinteren Teil des Traumtagebuchs (oder ein eigenes Heft) kann ich für wichtige Symbole freihalten. Diese Seiten können auch mit einem Alphabet versehen werden, so dass an der entsprechenden Stelle stichwortartig die wichtigsten Symbole und Traumerkenntnisse aufgezeichnet werden können. Wenn ich in einem Traum einem wichtigen Symbol begegne, eine besondere Handlung vollziehe oder eine wesentliche Aussage bemerke, dann schreibe ich dies in das Symbolbuch auf: zuerst notiere ich die Symbolbezeichnung, dann das Datum des Traums und schließlich beschreibe ich das Symbol, das mir im Traum begegnet ist.

Das Traumtagebuch ist mein persönliches Geheimnis. Niemand außer mir und demjenigen, den ich bewusst einweihen will, braucht zu wissen, was darin geschrieben steht. Auf seinen

Seiten spreche ich mit mir selbst. Ich gestalte meine eigene Existenz. Ich sollte der Versuchung widerstehen, andere um Antworten auf meine Fragen anzugehen. Dagegen kann in der Tat mein Traumtagebuch zu meinem Lehrer werden. Nur in meiner eigenen Auseinandersetzung mit meinem Unbewussten kann ich zu meiner eigenen Wahrheit finden.

Das Traumtagebuch ist eine wichtige Hilfe auf dem Weg der Integration und der Bewusstwerdung. Mit ihm übernehme ich Verantwortung für meinen persönlichen Wachstumsprozess. Niemand lernt etwas über die Arbeit mit dem Traumtagebuch, indem er oder sie lediglich darüber liest. Am besten, ich fange einfach damit an, lerne aus meinen Fehlern und werde mit der Zeit geschickter.

¹ Zitiert in: **Jürgen vom Scheidt, Das große Buch der Träume.** Heyne Verlag München ¹1985, S. 301

² Die Fantasie an die Macht!

³ **Platon, Kriton.** Kap. 1. "Kommen am dritten Tag..." - Zitat aus Homers Ilias, Gesang IX, Vers 363

⁴ **Platon, Phaidon** 60b - 61c. In: **Platon, Meisterdialoge. Phaidon - Symposion - Phaidros.** Eingeleitet von Olof Gigon. Übersetzt von Rudolf Rufener. Artemis Verlag Zürich 1958, S. 8

⁵ REM = rapid eye movement (schnelle Augenbewegung)

⁶ **Berachot** 55a

⁷ **Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung.** Aufgezeichnet und hrsg. v. Aniela Jaffé. (Orig.: Random House New York 1961) Rascher Zürich 1962, Walter Olten 1971, 1984, S. 179-180

⁸ **Carl Gustav Jung im Gespräch. Interviews, Reden, Begegnungen.** (Orig.: C. G. Jung Speaking. Princeton University Press Princeton 1977) Daimon Zürich 1986, S. 85

⁹ **Tilman Evers, Mythos und Emanzipation. Eine kritische Annäherung an C. G. Jung.** Junius Hamburg 1987, S. 87-90

¹⁰ **Strephon Williams, Durch Traumarbeit zum eigenen Selbst. Kreative Nutzung der Träume.** (Orig.: Jungian-Senoi Dreamwork Manual. Berkeley 1980) Ansata Interlaken ¹1984, ²1987, S. 24

¹¹ Zitiert in: **Jürgen vom Scheidt, Das große Buch der Träume.** Heyne Verlag München ¹1985, S. 301

¹² **Rainer Maria Rilke, Die weiße Fürstin.** In : Ders., Sämtliche Werke 1, Frankfurt 1975, S. 208

¹³ **Kilton Stewart, Dream Theory in Malaya.** In: **Charles T. Tart, Altered States of Consciousness.** S. 159-167

¹⁴ Nach: **Lao Tse, Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben.** Übersetzt v. Richard Wilhelm. Köln ¹1978, 1984

¹⁵ **Carl Gustav Jung, Ziele der Psychotherapie.** In: **Ders., Grundfragen zur Praxis.** Grundwerk Band 1. Walter Verlag Olten 1984, S. 42-47