Unverkäufliche Leseprobe aus:

Haupt, Margit Das Buch der Träume

Was Ihre Träume Ihnen sagen wollen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Verwielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

EI	nieitung	/
1	Vom Wesen der Träume	11
2	Die bewussten und unbewussten Bereiche	
	unserer Seele	21
3	Archetypen – eine Begegnung mit den	
	menschlichen Grundmustern	35
4	Vom praktischen Umgang mit eigenen	
	Träumen	47
5	Die Symbolwelt des Traums und ihre	
	Deutung	53
	Situationen, Handlungsorte und Landschaften	53
	Der menschliche Körper in der Symbolsprache	116
	Der Traum als Spiegelbild seelischer	
	Entwicklungsprozesse	138
	Tiere als Traumsymbole	172
	Die Symbolik der Farben im Traum	196
	Die Zahlensymbolik im Traum	202
Ausklang		213
	8	-15
Literaturhinweise		215
Glossar der Fachbegriffe		217
	achregister	219
	-	

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,*

auch wenn man sich noch nie mit seinem Innenleben beschäftigt hat oder gar die Existenz einer unbewussten Psyche in Frage stellt, ist es uns allen schon einmal passiert, dass wir morgens aufwachen und von einem Traum beunruhigt oder zutiefst berührt sind.

Das Erlebte beschäftigt uns dann über den Tag hinweg, und wir beginnen uns zu fragen, ob es nicht doch eine verschlüsselte Bedeutung, einen *Sinn* dafür gibt. Manche Menschen werden über längere Zeit hinweg auch immer wieder mit Träumen konfrontiert, die stets den gleichen oder einen ähnlichen Inhalt haben. Mal um Mal stellt sich dann die Frage: «Was will der Traum mir sagen?»

Ist es nicht so, dass wir innerhalb des Traumgeschehens, also während wir träumen, ganz real sind? Wir haben einen Körper, den wir bewegen können, wir kommunizieren mit anderen, wir fahren sogar Auto oder fliegen, während unser physischer Körper im Bett ruht. Erst nachdem wir aufgewacht sind, wissen wir, es war «nur ein

^{*} Zur Vereinfachung der Schreibweise habe ich in meinen Ausführungen meist die maskuline Form gewählt. Ich möchte betonen, dass in allgemeinen Bezeichnungen wie «der Träumer», «der Leser» und so weiter selbstverständlich immer auch alle weiblichen Menschen eingeschlossen sind.

Traum». Würden wir aus diesem Schlaf nicht mehr erwachen, würden wir uns wohl ganz real in dieser Welt weiterbewegen, ohne Bewusstsein dafür, dass es noch eine Tagwelt gibt.

Wenn man beginnt, sich auf die Welt der Träume einzulassen, erschließt sich einem ein Tor zu einer neuen Bewusstseinsebene, von der aus ein weit umfassenderer Blick auf das Wesen der Dinge und in die Tiefen unserer Seele möglich wird.

Die Träume eines Menschen sind eine sehr individuelle Angelegenheit und spiegeln die ureigene Psyche wider. Aus diesem Grund kann man Träume nicht auf einer allgemeinen Ebene deuten. Es ist ratsam, differenziert und vorsichtig an die jeweilige Symbolik heranzugehen. Man sollte immer auch das persönliche Leben und Erleben des Träumers mit in Betracht ziehen. Traumarbeit und Traumdeutung fordern weit mehr, als den Symbolen festgelegte Erklärungen zuzuschreiben.

Mein Anliegen war deshalb, nicht ein alphabetisches Traumsymbolbuch zu erstellen, sondern dem interessierten Leser einen Einblick zu verschaffen in die komplexen, diffizilen Zusammenhänge des Traumgeschehens, das oft eine ausgleichende Funktion hat gegenüber dem bewussten Handeln, Denken und Fühlen eines Menschen. Gleichzeitig möchte ich aufzeigen, auf welche Weise man die Auseinandersetzung mit seinen eigenen Träumen konstruktiv für seine psychische Entwicklung und Selbstfindung nutzen kann. Der Begriff Selbstfindung bezieht sich hier nicht auf den kleinen Bereich des bewussten Egos, sondern auf das weit größere Feld des ganzen Selbst eines Menschen.

Vor einigen Jahren begann ich, meine Träume kontinuierlich aufzuzeichnen, noch ohne zu ahnen, welch großer Erfahrungsschatz sich damit für mich eröffnen würde. Durch die Beobachtung, dass mein Traumerleben und das äußere Leben eine Art Absprache miteinander führten, wurde ich einer inneren Führung gewahr, auf die ich mich zunehmend verließ. Je mehr ich mich ihr hingab, umso klarer und richtungsweisender wurden die Träume. Ich stellte fest, dass alles «Wissen» darüber, wie man sich in schwierigen Situationen oder bei wichtigen Entscheidungen verhalten kann, in mir selbst verborgen lag.

Während dieser Zeit beschäftigte ich mich umfassend mit dem Thema Symbolik, und «zufällig» fielen mir die «richtigen» Bücher in die Hände, wobei ich besonders von den Märchen- und Traumdeutungen der Analytikerin Marie-Luise von Franz beeinflusst wurde, da sie mir sehr stimmig und klar erschienen.

Ein weiteres Anliegen war es mir, diese Erfahrungen in einer allgemein verständlichen Sprache zu Papier zu bringen und – für den nicht mit dem Gebiet der Tiefenpsychologie vertrauten Leser – abstrakte Ideen und Begriffe durch Beispiele aus dem Leben und aus meiner Praxis zu veranschaulichen.

Ich verwende bisweilen Fachausdrücke aus der Terminologie der von Carl Gustav Jung begründeten analytischen Psychologie. Zum besseren Verständnis sind die wichtigsten Begriffe in dem Glossar am Ende des Buches erklärt. Ich halte es jedoch nicht für erforderlich, ja manchmal sogar für schädlich, sich allein auf eine bestimmte psychologische Lehre oder Schule zu verlassen. Viel eher sollte man sich der nützlichen Erkenntnisse ver-

schiedener Forschungsrichtungen bedienen und diese mit eigenen Ergebnissen und Erfahrungen anreichern. Sich nur einseitig auszurichten schafft ein enges Schubladendenken, das der eigenen Entwicklung hinderlich sein kann.

Mein besonderer Dank gilt den Menschen, die es mir gestattet haben, ihr Traummaterial in diesem Buch zu verarbeiten.

Vom Wesen der Träume

Nach ihren Träumen befragt, antworten viele Menschen, sie würden nicht träumen, beziehungsweise sie könnten sich nie oder selten an ihre Träume erinnern.

Die Schlafforschung hat aber wissenschaftlich bewiesen, dass jeder Mensch in einer Nacht mehrere Traumphasen durchlebt. Diese Traum-Schlafphasen werden REM-Phasen genannt (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegung). In der Traumphase weist das Auge die gleiche Anzahl Bewegungen auf wie im Wacherleben. Die Schlafforscher beziehen das auf das Vorhandensein der Traumbilder, denen das Auge folgt. Jede Nacht werden vom Menschen etwa drei bis fünf Traumphasen durchlaufen. Nach den Phasen des leichten, des mittleren und des traumlosen Tiefschlafs gelangt man in die REM-Phase.

Gegen Morgen werden die REM-Phasen länger und die Tiefschlafphasen kürzer. In umfassenden Untersuchungen wurde eindeutig belegt, dass jeder Mensch diese REM-Phasen durchläuft, und wenn der Schläfer während einer solchen geweckt wurde, berichtete er auch meist über ein lebhaftes Traumerleben.

Die mangelnde Erinnerung mancher Menschen hat also eher etwas mit der Verdrängung unbewusster Inhalte und der zu geringen Beachtung der eigenen Innenwelt zu tun als mit dem Nichtvorhandensein von Träumen. Sicherlich unterscheiden sich Menschen auch in ihrer psychischen Konstitution. Für einen extrovertierten Menschen kann es mühevoll sein, sich seiner Innenwelt zuzuwenden, was einem feinfühligen oder sehr introvertierten Menschen wesentlich leichter fällt.

Schon in der Antike beschäftigte man sich mit Träumen. Damals wurde ihnen ein göttlicher, prophezeiender Charakter nachgesagt. Von Hannibal, dem großen Feldherrn der Karthager, sind Traumaufzeichnungen bekannt* und auch von Heiligen des Christentums, zum Beispiel von Augustinus, sind einige Träume belegt, die in der Zeit seiner Bekehrung aus dem Unbewussten aufgestiegen sind.**

Carl Gustav Jung, der sich nach Sigmund Freud intensiv mit der Traumlehre beschäftigte, erzählt in seinen Schriften von Eingeborenenstämmen, die Träume ausschließlich den Medizinmännern und Schamanen gestatteten und darin Botschaften von Göttern zu erkennen glaubten, die man ernst zu nehmen und zu befolgen hatte. Die Träume einfacher Menschen hingegen wurden als bedeutungslos angesehen.*** Nach der Christianisierung dieser Stämme durch die europäischen Kolonialherren wurden Träume ganz und gar verbannt und als

^{*} M.-L. v. Franz, Träume, S. 100, ff

^{**} Augustinus, Bekenntnisse, übersetzt von J. Bernhart, 1964

^{***} C. G. Jung, Traum und Traumdeutung

unwichtig empfunden, was auch einen Eindruck vermittelt von dem geistigen Klima im Europa der Blütezeit des Christentums, als die Kirche die Kontrolle über das Seelenleben ihrer Angehörigen übernommen hatte.

Alles, was in den irrationalen, mystischen Bereich fiel, also auch die Welt der Träume, hatte der Institution Kirche zu unterstehen, und diese war nicht interessiert daran, dass die Menschen sich ihrerseits mit dem Übernatürlichen beschäftigten. Damals mag der Bezug zu Träumen und ihren seelischen Ursprüngen vielfach verloren gegangen beziehungsweise in die Bereiche des Unbewussten abgerutscht sein.

Sigmund Freud, der Begründer der Tiefenpsychologie, war der Erste, der Träume als relevant für die psychische Befindlichkeit des Menschen erkannte. Er war jedoch aufgrund seiner eigenen Lebensthematik sehr eingeengt in der Deutung des Traummaterials und reduzierte die meisten Symbole auf einen rein sexuellen Inhalt. Er sexualisierte die Psyche, und das wird diesem großen, umfassenden Bereich beileibe nicht gerecht.

Carl Gustav Jung, ein Schüler Freuds, der sich in seiner eigenen Arbeit immer weiter von dessen Lehre absetzte und sich schließlich mit seinem Lehrer überwarf, entwickelte die Traumlehre weiter. Die bisherige kausale Betrachtungsweise der Träume – von einer eindeutigen Zuordnung der Symbole bestimmt – wurde erweitert. Dies berücksichtigt die Persönlichkeit des Träumers, die Unterschiedlichkeiten aufweist, sowohl im Entwicklungsstand als auch im Charakter.

Für Freud waren zum Beispiel alle länglichen Gegenstände im Traum Phallussymbole, das heißt, sie versinn-

bildlichten das männliche Glied. Alle runden oder hohlen Objekte wurden dagegen als weibliche, vaginale Symbole gedeutet. Damit setzte Freud eine Eindeutigkeit aller Symbole voraus, egal, ob das Traummaterial von einem einfachen, sehr körperbezogenen Menschen stammte oder ob es die Traumbilder eines geistig weiterentwickelten oder auch sehr feinsinnigen Menschen waren.

Jung begann, die individuellen Umstände in die Interpretation von Träumen miteinzubeziehen. So nutzte er die eigenen Assoziationen des Träumers, die von seinen persönlichen Erlebnissen und zum Teil noch unbewusstem Material gespeist werden, als Ausgangsbasis für die Traumdeutung.

Der Traumarbeit kommt in der jungschen Psychologie eine große Bedeutung zu, und die Psychoanalyse, wie wir sie heute kennen, arbeitet mit der Auswertung der Träume eines Klienten (Analysanden). Aus diesem Grund möchte ich kurz auf einige Thesen der jungschen Traumforschung eingehen. Er unterscheidet fünf Traumformen:

Der *kompensatorische* oder ausgleichende Traum

Das bedeutet, dass der Traum in der äußeren Realität nicht stattfindende, aber notwendige Inhalte für das psychische Erleben des Träumers ausgleicht.

Ein Beispiel: Ein Mann hat sich in eine intellektuelle Welt zurückgezogen, liest ununterbrochen Bücher, hat für das Leben theoretische Erklärungen bei der Hand, seine Kontakte zu anderen Menschen sind kühl, reserviert und nur von praktischer Natur.

Dieser Mann kann Träume haben von erschreckender, gefühlsmäßiger Intensität, auch mit sehr drastischen, sexuellen Inhalten. Alle Belange, die zum Menschsein gehören und die er in seinem bewussten Leben ausklammert, können dann in seinen Träumen, in zum Teil völlig überzogenen Bildern, auftauchen und ihn emotional erschüttern. Sie gleichen somit die einseitige Seelenlage des Menschen aus, sie kompensieren.

Dies ist nur ein mögliches Beispiel, wäre der Träumer ein sehr sinnlich orientierter Mensch, könnten ihn seine Traumbilder an seine ungelebte rationale oder geistige Seite erinnern.

2. Der *prospektive* oder vorausschauende Traum

In der Psyche des Träumers konstellieren sich neue Inhalte, die durch eine Veränderung der Lebenssituation langsam entstehen. Diese sind ihm aber noch völlig unbewusst, und so liegen sie, zeitlich gesehen, in der Zukunft. Durch den Traum steigen sie auf ins Bewusstsein.

Ein Beispiel: Eine Frau befindet sich schon seit längerer Zeit in einer unbefriedigenden Arbeitssituation. Sie misstraut ihren eigenen Fähigkeiten, schiebt notwendige Schritte, zum Beispiel Bewerbungen an andere Firmen zu schreiben, auf die lange Bank. Innerlich ist aber das Feld schon bereitet für ein neues Aufgabengebiet.

Diese Frau könnte beispielsweise einen Traum haben, in dem fremde Menschen ihr Büro verwüsten oder den Arbeitsplatz durcheinander bringen. Vielleicht träumt sie auch, dass ihr Schreibtisch plötzlich in einer anderen Umgebung steht. Der Traum vermittelt ihr damit einen vorausschauenden Blick auf das, was sich in ihr selbst bereits entwickelt hat und sich dann irgendwann in ihrer Außenwelt manifestiert.

3. Der *retrospektive* oder zurückschauende Traum

Der Träumer ist mit der Verarbeitung alter psychologischer Muster und damit verbundenen Verhaltensweisen beschäftigt, oder er wird durch eine aktuelle Situation an zurückliegende seelische Verletzungen oder traumatische Ereignisse erinnert. Im Traum werden nun diese Bilder in Symbolgestalt nochmals abgerufen und zeigen den Status quo der damit verbundenen Seelenlage.

Ein Beispiel: Ein Mann wird von seiner Frau verlassen, er fällt in Depressionen und Ängste, die er sich in dieser Heftigkeit nicht erklären kann. Er träumt beinahe jede Nacht von seinem Elternhaus, das vielleicht in dieser Form real gar nicht mehr existiert. Er begegnet dort Menschen seiner Vergangenheit, blickt in Zimmer, die dunkel sind oder seltsam eingerichtet, sieht sich selbst als Kind und erlebt bedrückende Gefühle der Verlassenheit.

Der Traum zeigt ihm in der Rückschau auf, wo die Wurzeln für seine Ängste zu suchen sind, und gibt dem Mann damit die Chance, die aktuelle Situation unter Einbeziehung der erneuten Auseinandersetzung mit seiner Vergangenheit zu meistern.