

Traum

Die Menschheit hat seit jeher geahnt, dass die Träume einen Sinn haben. Im Altertum nahm man jedoch an, dass der Traum in erster Linie einen prophetischen Inhalt habe; aus ihm wollte man vor allem Warnungen in Bezug auf die Zukunft entnehmen. Aber es gab auch Lehrbücher der Traumdeutung, welche den Zusammenhang zwischen Träumer und Traumhandlung zu analysieren versuchten. Wir erinnern nur an das bekannte *Traumbuch* des Artemidor von Daldis, einem Wahrsager und Traumdeuter aus dem zweiten nachchristlichen Jahrhundert.

Das Mittelalter bevorzugte eine religiöse und abergläubische Auffassung des Traumes. Die Theologen insistierten auf die Formel, dass Träume von Gott gesandt seien. Auf diese Weise verschloss man sich den Zugang zu einer naturgemäßen Trauminterpretation.

Erst die Romantik befasste sich tiefsinnig mit den Träumereien der Menschen, so bei Novalis und seinen Zeitgenossen in aphoristischen Bemerkungen. Von philosophischer Seite betonte Schopenhauer schließlich, dass der Traum nichts Übersinnliches enthält. Er entspringe dem gelebten Leben des Träumers. In einer berühmten Formulierung sagte der Philosoph, dass wir im wachen Dasein ziemlich folgerichtig im Buch unseres Lebens lesen. Nicht so im Schlaf; da blättern wir willkürlich nach vorne und zurück; dadurch sind unsere Träume so schwer verständlich. Aber alles, was der Traum erzählt, stammt aus unserer eigenen Biografie. Würde man genau genug nachforschen, dann könnte man jedem Traumdetail einen sinnvollen Platz in der Lebensgeschichte zuweisen.

Ähnlich klingt es bei Nietzsche, der sich rein intuitiv noch tiefer mit der Traumpsychologie auseinandergesetzt hat als sein philosophisches Vorbild. Nietzsche spricht in der *Geburt der Tragödie* von einer „höhere(n) Wahrheit“ der Traumzustände „im Gegensatz zu der lückenhaft verständlichen Tageswirklichkeit“. Im Träumen zeige sich „das tiefe Bewusstsein von der im Schlaf und Traum heilenden und helfenden Natur“. Sowohl Freud, Adler als auch Jung haben in dieser Hinsicht Nietzsche als Vorläufer dankbar anerkannt. Aber beide Philosophen formulierten nur geniale Ahnungen, die noch auf Übersetzung in den praktischen Alltag warteten.

Dort wiederum sah eine naturwissenschaftliche Medizin in den Träumen gewissermaßen nur eigenartige Zuckungen und Zustände des schlafenden Gehirns. Dagegen unternahm *Sigmund Freud* mit *Der Traumdeutung* (1900) einen kühnen Vorstoß in eine wissenschaftliche und psychologische

Traumtheorie. Schon in den allerersten Zeilen seines Meisterwerkes kündigt er an, dass er ein Verfahren gefunden habe, wodurch man die seltsamen und abstrusen Elemente des Traums in das Leben des Wachseins einordnen könne. Dieses Verfahren war die Psychoanalyse.

Freud hat im Laufe der Zeit seine Traumtheorien mehrfach modifiziert. Aber immer hielt er daran fest, dass Träume *Wunscherfüllung* seien. Demnach werden verdrängte „infantile Triebwünsche“ durch ein Ereignis des Vortages („Tagesrest“) mobilisiert. Sie drängen sich ins Bewusstsein, stoßen aber hierbei auf den „Widerstand der Zensur“, die mit dem Ich (später Über-Ich) als identisch gedacht werden muss. Der Zensor erzwingt die *Traumentstellung* und die *Symbolisierung*, weil nur in symbolisierter Gestalt die inakzeptablen Sexualwünsche bewusstseinsfähig sind. Es existiert eine regelrechte *Traumarbeit*, welche die unbewussten Traumgedanken so lange modifiziert, bis sie bewusstseinskompatibel sind. Die Traumdeutung muss gleichsam den Weg zurück antreten und dabei die Traumotive des chaotischen Traumtextes erraten. Das ist ein wichtiger Schlüssel zum Charakter und zur Problemlage des Träumers. Trauminterpretation ist nach Freud die *Via regia*, der Königsweg zum Unbewussten.

Der Traum ist das erste Glied in der Reihe psychopathologischer Phänomene. Hat man ihn verstanden, dann begreift man Neurosen und Psychosen. Den letztgenannten Zusammenhang haben bereits Kant und Schopenhauer gesehen. Beide nannten den Wahn einen Traum, aus dem der Träumer nicht erwachen kann. Lässt man einen Träumenden unter den wachen Mitmenschen agieren, hat man einen Wahnkranken vor sich.

Der Traum ist autistischer und egozentrischer als das Wachleben. Er bewegt sich in der Sphäre der Psyche, aber durch seinen triebhaften Hintergrund ist er auch für physische Einflüsse weit geöffnet. Bei vielen Träumen können wir durchaus den Eindruck gewinnen, dass Leib und Seele an ihrer Gestaltung gleichermaßen beteiligt sind.

Freud beschrieb als Mechanismen der Traumarbeit *Verschiebung*, *Verdichtung*, *Umkehrung ins Gegenteil* sowie die *Symbolisierung*. Der letztgenannte Mechanismus war und blieb der umstrittenste; in der Psychoanalyse wurde der Sexualsymbolik sehr viel Platz eingeräumt. Jeder spitze Gegenstand erinnerte an einen Penis, jede Höhle oder Öffnung an die Vagina, und für den Sexualverkehr gab es unzählige Gleichnisse, welche vom Treppensteigen über das Fliegen bis zum Wandern in hügeligen Landschaften reichten. An diesem Deutungsfuror wurde manche berechtigte Kritik geübt, und

auch der Humor hat sich dieses sexualpsychologischen Deutungszwangs erfolgreich angenommen. Doch im Rahmen des psychoanalytischen Gedankensystems ist diese sexuelle Allgegenwart an sich konsequent und in sich stimmig.

Alfred Adler lieferte eine andere Traumlehre, die in wesentlichen Punkten von der Psychoanalyse abweicht. Für Freud ist der Traum ein Bote aus der Vergangenheit des Individuums; er spiegelt vergessene und verdrängte Infantil-Reminiszenzen wider und bietet gleichzeitig diesen „infantilen Triebregungen“ die Möglichkeit einer Abfuhr. Für Adler hingegen sind Träume *zukunftsorientiert*. Sie setzen sich mit Aufgaben auseinander, die dem Träumer bevorstehen. Träumend sucht er eine „ichhaft-private Lösung“ von Lebensfragen, angesichts deren Beantwortung er sich unsicher, „minderwertig“ fühlt.

Der Traum ist bei Adler *nicht Wunscherfüllung*, sondern eine Bewegung vom „Minderwertigkeitsgefühl“ hin zur Sicherheit auf der „Macht-Linie“. Was das Individuum als Geltung und Überlegenheit empfindet, kann sehr vom Common sense abweichen. Das zeigt sich z.B. im Angsttraum; für manche Menschen nämlich ist das intensive Empfinden von Ängstlichkeit bloß die Ouvertüre zu Forderungen an die Umwelt, was ihnen ein erhöhtes Bedeutungsgefühl verleiht.

Träume sind nicht nur *prospektiv*, sondern zugleich in ihrer Ausgestaltung *charakterbedingt*. Nach Adler sind sie ein sprechendes *Charakterdiagnostikum*, denn jeder Mensch träumt analog zu den Forderungen, die von seinen Charakterzügen geprägt sind. Ein ungarisches Sprichwort sagt: „Wovon träumt die Gans? Von Mais!“ Ähnlich träumt der Ehrgeizige von Erfolgen, der Eitle von Bewunderung, der Traurige von Verlusten aller Art usw. Der Mensch ist im Schlaf genau derselbe wie der wachende; wie sollte er da Träume haben, die nicht zu ihm passen!

Der Träumer macht nach Adler regen Gebrauch von Metaphern, von einer suggestiven Bilder- und Gleichnis-Sprache. Sie verleiht dem Traumgehalt eine *affektive Tönung*, eine *emotionale Färbung*, unter deren Wirkung die vorhandenen Kräfte eingeschätzt werden, um dann die anstehende Frage ohne den Umweg der Reflexion zu beantworten. Da also der kritische Verstand schläft, übergibt sich der Träumer einer Gefühls- und Affektlogik, die ihm den Weg bahnt. Im Traum werden meist Affekte aufgepeitscht, von denen beim Erwachen nur ein vages Empfinden und eine Grundstimmung übrigbleiben. Derlei reicht aber aus, um den Tag zu verderben, den Rückzug einzuleiten, Ängste anzustacheln. Adler riet davon ab, Patienten der Psychotherapie allzu

stark ins Traumreich einzuführen; die Probleme des Tages und der vernünftigen Lebensführung seien wichtiger.

Wo Freud nach dem *Warum* des Traumes fragte, gilt Adlers Interesse dem *Wozu*. Die Psychoanalyse befasst sich mit den triebhaften Hintergründen des Traumgeschehens; die Individualpsychologie insistiert auf dessen Sinn und Zweck. Das wirkt nur auf den ersten Blick kontradiktorisch. Aber möglicherweise ergänzen diese beiden Gesichtspunkte einander. Das Seelische ist derart komplex, dass es unter verschiedensten Perspektiven zu betrachten ist. *Kausale* und *finale Trauminterpretation* haben eventuell gleichwertige Bedeutung.

Carl Gustav Jung hält sich zugute im Laufe seines Therapeutenlebens annähernd 100.000 Träume gedeutet zu haben. Seine Traumlehre hebt Jung sowohl von der Freuds als auch der Adlers ab. Immerhin lässt er erkennen, dass er Sympathie für die Adlerschen Innovationen hat und ebenfalls nachdrücklich das prospektive und finale Element im Traum betont. Aber er wirft beiden Theorien vor, dass sie zu einseitig seien, und Träume auf das Prokrustesbett ihres Dogmatismus spannen.

Für Jung ist der Traum ein kompensatorisches Phänomen. Er ist die *Selbstdarstellung des Unbewussten* im Träumer. Er korrigiert die Engen und Einseitigkeiten des Bewusstseins. Wenn sich der Mensch mit bewussten Wertungen und Stellungnahmen irgendwie verrennt, greift das Unbewusste im Sinne einer Korrektur ein. Darum ist es wichtig, solche inneren Botschaften zu ernst zu nehmen. Man kann durchaus sagen, dass jeder Traum wie ein Brief ist, den das Unbewusste an den Träumer schreibt. Fahrlässig wäre es, diesen Brief ungelesen wegzuworfen.

Nach Jung sind *Träume gebaut wie ein Drama* oder dramatische Erzählungen. Er beginnt mit einer Exposition, in der Ort und Personen der Handlung eingeführt werden. Dann spitzt sich die Lage zu; es ergibt sich eine Krise. Auf diese folgt sodann eine Lösung oder eine Katastrophe. In dieser Sicht wird der Traum verständlicher, wenn man ihn wie ein unbewusstes geschaffenes Erzählkunstwerk interpretiert.

Jung sah, dass im Traumgeschehen im weitesten Sinne um Gesundheit und Krankheit geht. Man hat im Schlaf oft Leib-Wahrnehmungen, die man im Wachzustand fast nicht registriert. Daher können sich im Traum bereits Krankheiten in ihren Vorstadien ankündigen. Würde man darauf genau achten, dann wäre sinnvolle Prophylaxe möglich. Auch ist zu erwägen, ob spezifische Träume ggf. besonderen Krankheitsformen entsprechen. Diese medizinischen

Aspekte bezieht *Medard Boss* (1903-1990) in seiner *Daseinsanalyse* ein. Sie synthetisiert die Psychoanalyse Freuds und die Existenzphilosophie von Martin Heidegger. Boss war lange Schüler und Freund des Philosophen, dem er Anregungen für seine geistige Entwicklung seit der Zeit des Zweiten Weltkrieges verdankt. Als Medizinstudent hatte er in den frühen Zwanzigerjahren eine Art Analyse bei Freud in Wien absolviert, die ihn tief beeindruckte. Aber das Pendel schlug nachher zugunsten des existentiellen Denkens aus. Boss wurde Kritiker der psychoanalytischen Theorie und Praxis, die er zu revidieren unternahm.

Den Traum geht Boss phänomenologisch an. An seinen Vorläufern (Freud, Adler, Jung) kritisiert er, dass sie ihren theoretischen Vorannahmen zuliebe die Traumerscheinungen vergewaltigt hätten. Wer eine dogmatisch vorgeformte theoretische Überzeugung habe, könne oft nicht mehr schlicht den Sinn der Phänomene selbst wahrnehmen. Dann wird umgedeutet und schablonisiert, bis alles ins Konzept passt. *Phänomenologie* aber heißt: Die Phänomene, so wie sie sich selbst zeigen, unverstellt sehen lassen. Das war das Anliegen Edmund Husserls und Martin Heideggers, von deren Hauptwerken sich Boss und seine Schule inspirieren ließen.

Danach ist der Traum eine eigene Weise und Modifikation des menschlichen Daseins. Will man den Traum verstehen, dann muss die Grundstruktur der menschlichen Existenz im Auge behalten werden, wie sie Heidegger in *Sein und Zeit* beschrieben hat. Der Philosoph liefert hierbei eine Kategorial-Analyse des *In-der-Welt-Seins* des Menschen. Solche Kategorien des Lebens und Erkennens nennt er *Existenzialien*. Nach Boss haben Träume wie Wachen eine Struktur, die sich mit Hilfe jener Kategorien erfassen lässt. Von beiden Seins-Weisen her kann das Menschsein veranschaulicht werden.

Ein Merkmal des Menschen ist die *Weltoffenheit*. Wir sind gleichsam in eine Welt *geworfen*, deren Sinn und Bedeutung es zu begreifen gilt. Aber dieses Offensein wird in der Regel verengt und blockiert. Schon die Grundstimmung, in der ein Mensch existiert, reduziert seinen Wahrnehmungsbereich auf dasjenige, was er bewältigen zu können glaubt. Stimmung oder Befindlichkeit sind hierbei ein effektives Selektionsinstrument, das im Wachsein und im Träumen seine Gangart vorstrukturiert.

Aber nicht nur das *Gestimmtsein* ist ein Existential. Der Mensch ist wesensmäßig *Mitsein* und *Selbstsein*. Wir sind auf die Mitmenschen bezogen, haben aber auch die Aufgabe, im eigentlichen Sinne des Wortes wir selbst zu werden. Da diese individuelle Eigenständigkeit mit der Angsterfahrung

verbunden ist, drücken sich die meisten Menschen vor dieser Anforderung. Sie wollen im Kollektiv untertauchen und ein *Man-Selbst* werden. So verfehlen sie Sinn und Zweck ihres Daseins.

Boss befragt jeden Traum hinsichtlich der Existentialien, die in ihm zur Sprache kommen. So fragt er etwa, welche Stimmungselemente dominieren, auf welche Menschen und Weltstrukturen der Trauminhalt bezogen ist und wo sich ‚Lücken‘ im In-der-Welt-Sein des Träumers zeigen. Bei alledem vermeidet Boss jedes Deuten, das dem Trauminhalt die vom Interpreten favorisierte Symbol-Theorie unterschiebt. Eine Schale im Traum ist zunächst nur eine Schale, und eine Brücke soll uns nur als eine Brücke gelten. Allerdings haftet allen diesen Gegenständen eine Aura von Bedeutungsfülle an; es wäre verfehlt, diese im Sinne eines Sexual-Jargons oder einer Macht-Rhetorik einzuengen. In einer Schale wird irgendetwas aufbewahrt, und eine Brücke ist ein Übergang vom Hier zum Dort, vom Jetzt zum Zukünftigen. Diese Art von Deutung kann man im Unterschied zu einer *analytisch-reduktiven* als *anagogisch-prospektive* benennen. Sie sucht immer Entwicklungsmöglichkeiten des Träumers und legt ihn nicht auf seine Infantilismen und seine Triebhaftigkeit fest.

Boss hat seine Anschauungen in *Der Traum und seine Auslegung* (1953) ausführlich beschrieben. Der Titel ist Programm. Träume sollen nicht analysiert werden; es soll nichts in sie hineingelegt, sondern sie sollen *ausgelegt* werden. Das entspricht dem Verfahren der Hermeneutik, das seit Jahrhunderten in den Geisteswissenschaften üblich ist. Man wendet den hermeneutischen Zirkel an, d.h. eine gedankliche Kreisbewegung, die sich vom Trauminhalt zum Gesamttraum, vom Traum zur Gesamtexistenz des Träumers, von der Gegenwart zur Vergangenheit usw. bewegt.

Das Ansprechen des Träumers auf seine Lebenssituation, die sich im Traum spiegelt, und die Interpretation des Traumgeschehens ohne allzu viel theoretische Konstrukte wird nach Boss von den Patienten leichter rezipiert und akzeptiert als die üblichen Deutungsverfahren. Man nimmt den Traum jeweils ernst als Fazit einer Existenz und ihrer fundamentalen Probleme. Zugleich erläutert man mit dem Patienten seine Lebensphilosophie und seinen Lebensstil, und allein das schon wirkt befreiend.

In seinen psychosomatischen Schriften nimmt Medard Boss immer wieder Bezug auf das Verhältnis von Traum und seelischer Gesundheit und Krankheit. Damit variiert er das uralte Thema seines Vorausweisens auf Zukünftiges. Für uns Heutige ist jene prospektive Bedeutung gleichermaßen von existenziellem Interesse. So wie die frühe Menschheit versuchte das

Kommende vorherzusehen, so kann auch der Traum heute noch seinen Beitrag zu einer weitgefassten Psychosomatik leisten.