

KREATIVE TRAUMARBEIT KNOW HOW FÜR TRÄUMERINNEN

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE

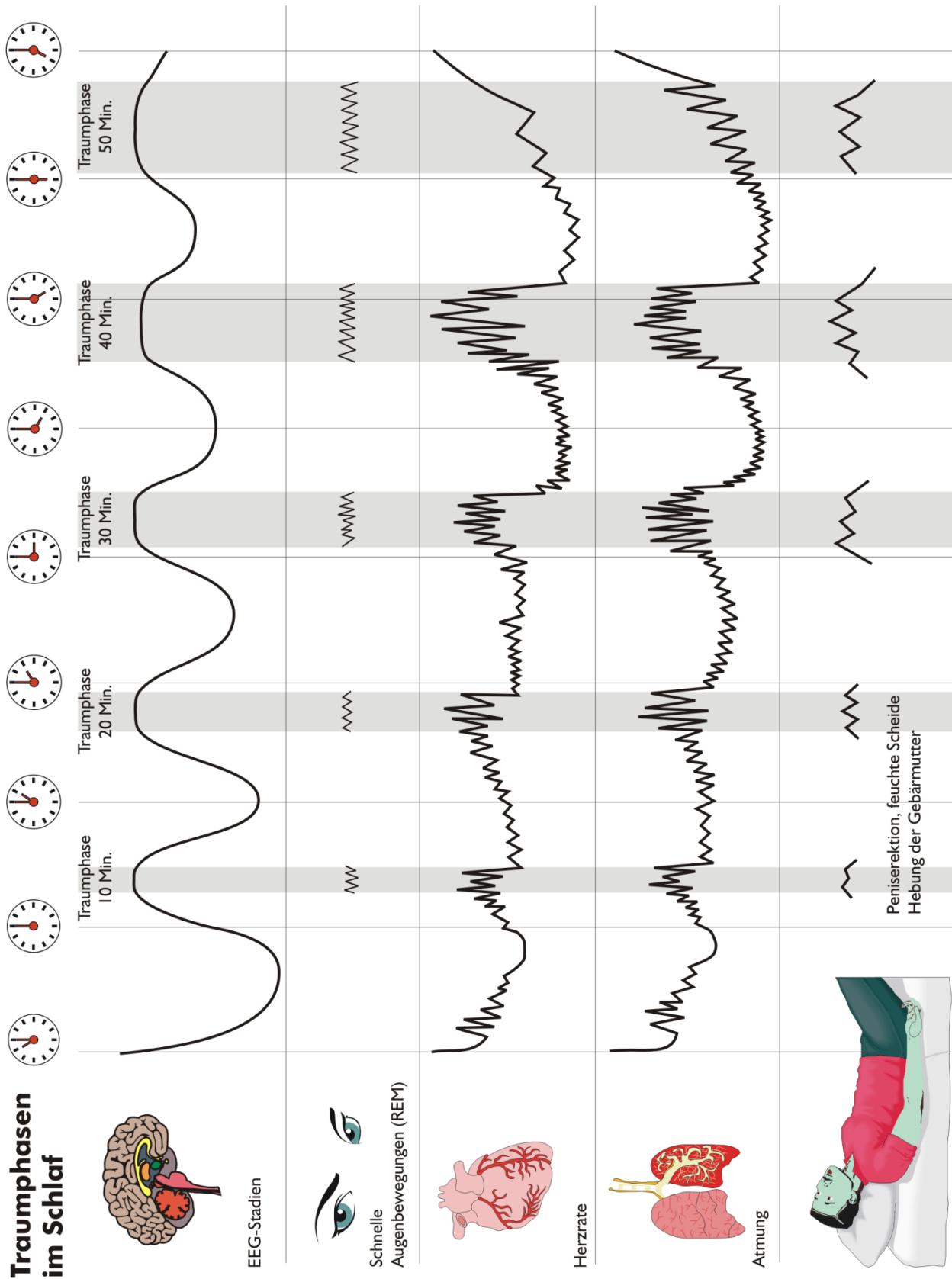


INHALT

TRAUMPHASEN IM SCHLAF	3
WAS MENSCHEN ÜBER TRÄUME DENKEN	4
Ägyptisches Traumbuch	4
Ilse Aichinger	4
Henri Frédéric Amiel	4
Arabisches Sprichwort	4
Tania Blixen, Jenseits von Afrika	4
Joseph Campbell	5
Elias Canetti	5
Dschuang Dsi, Schmetterlingstraum	5
Sigmund Freud, Traumdeutung	5

Erich Fromm, Symbolsprache	5
Hugo von Hofmannsthal, Terzinen über Vergänglichkeit	6
Carl Gustav Jung, Definition des Traums	6
Carl Gustav Jung, Träume als Tatsachen	6
Carl Gustav Jung, Träume verstehen	6
Carl Gustav Jung, Der Traum als Tür ins Innere	6
Carl Gustav Jung, Träume lügen nicht	7
Ernst Jünger	7
Helen Keller	7
Novalis, Heinrich von Ofterdingen	7
Griechischer Papyrus mit Zaubersprüchen	7
Rainer Maria Rilke, Die weiße Fürstin	7
Friedrich Johann Christoph Schiller	7
William Shakespeare	8
Babylonischer Talmud	8
Thomas-Evangelium	8
Henry Thoreau	8
Lao Tse, Tao te king 21	8
Brihad Aranyaka Upanishad	8
Strephon Williams	8
Virginia Woolf	8
WOZU TRÄUME NUTZEN	9
METHODEN DER KREATIVEN TRAUMARBEIT	11
TRAUMINKUBATION	12
WIE ICH MICH BESSER AN TRÄUME ERINNERE	13
DAS TRAUMTAGEBUCH	14
TRAUMOBJEKTIVIERUNG	16
DER TRAUM ALS DRAMA	17
SCHLÜSSELFRAGEN ZUR TRAUMARBEIT	18
TRAUMAKTUALISIERUNG DURCH DIALOG	19
TRAUMAKTUALISIERUNG DURCH MALEN	21
CARL GUSTAV JUNG, TRÄUME MALEN	21
TRAUMINTERPRETATION 1: SUBJEKT- UND OBJEKTSTUFE	24
TRAUMINTERPRETATION 2: AMPLIFIKATION	25
TRAUMINTERPRETATION 3: WICHTIGE TRAUMFUNKTIONEN	26
TRAUMAUFGABEN	27
LITERATUR	28
Einführungen	28
Dokumentation	29
Wissenschaftliche Arbeiten	29
Symbollexika	29
Einzelsymbole	29

TRAUMPHASEN IM SCHLAF



WAS MENSCHEN ÜBER TRÄUME DENKEN

Aborigines

Wer seine Träume verliert, ist verloren.

Ägyptisches Traumbuch

Sieht ein Mann im Traum sich selbst in einen Fluss springen: gut, denn es bedeutet Reinigung von allem Übel.

Ilse Aichinger

“Gibt es Träume, die wachen?”

“Oh, Träume sind wachsamer als Taten und Ereignisse, Träume bewachen die Welt vor dem Untergang. Träume, nichts als Träume!”¹

Henri Frédéric Amiel

Träume sind die Sonntage des Denkens.

Arabisches Sprichwort

Ein Traum, den man nicht deutet, ist wie ein Vogel, der nicht singt.²



Tania Blixen, Jenseits von Afrika

Menschen, die nachts im Schlafe träumen, kennen ein Glück, das die Tageswelt nicht gewährt, eine stille Verzückerung, ein Schweben der Seele, das wie Honig auf der Zunge ist. Und sie wissen auch, dass die Wonne der Träume das Gefühl grenzenloser Freiheit ist. Es ist nicht die Freiheit des Tyrannen, der der Welt einen Willen aufdrängt, sondern die Freiheit des Künstlers, der keinen Willen hat, der frei von Willen ist.

Die Freude des wahren Träumers besteht nicht im Inhalt des Traumes, sondern in etwas anderem: darin, dass sich alles ohne sein Zutun ereignet und seiner Einwirkung völlig entzogen ist. Große Landschaften erschaffen sich selbst, weite herrliche Ausblicke, schwellende und zarte Farben, Straßen und Häuser, die er nie gesehen, von denen er nie gehört hat. Fremde Menschen treten auf und sind Freunde oder Feinde, obgleich der Träumende nie etwas mit ihnen zu schaffen gehabt hat. Die Vorstellungen des Fliegens und Dahinjagens kehren in Träumen immer wieder und sind nicht minder berauschend ... Und immer umfängt den Träumer das Gefühl der unermesslichen Freiheit und durchströmt ihn wie Luft und Licht als überirdische Seligkeit.

¹ Dialog zwischen der Titelheldin Ellen und Christoph Kolumbus in: **Ilse Aichinger, Die größere Hoffnung. Roman.** Frankfurt 1986

² **Jürgen vom Scheidt, Das große Buch der Träume.** Heyne München ¹1985, S. 299

Joseph Campbell

Die unbefleckte Empfängnis ist kein Problem für Gynäkologen, und das gelobte Land ist keine Immobilie.³

Elias Canetti

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

Dschuang Dsi, Schmetterlingstraum

Einst träumte Dschuang Dschou, daß er ein Schmetterling sei, ein flatternder Schmetterling, der sich wohl und glücklich fühlte und nichts wusste von Dschuang Dschou. Plötzlich wachte er auf: Da war er wieder wirklich und wahrhaftig Dschuang Dschou. Nun weiß ich nicht, ob Dschuang Dschou geträumt hat, dass er ein Schmetterling sei, oder ob der Schmetterling geträumt hat, dass er Dschuang Dschou sei, obwohl doch zwischen Dschuang Dschou und dem Schmetterling sicher ein Unterschied ist. So ist es mit der Wandlung der Dinge.⁴

Sigmund Freud, Traumdeutung

Die Traumdeutung ist in Wirklichkeit die Via Regia zur Kenntnis des Unbewussten, die sicherste Grundlage der Psychoanalyse und jenes Gebiet, auf welchem jeder ... seine Überzeugung zu gewinnen und seine Ausbildung anzustreben hat. Wenn ich gefragt werde, wie man Psychanalytiker werden kann, so antworte ich, durch das Studium seiner eigenen Träume.⁵

Erich Fromm, Symbolsprache

Die Symbolsprache ist eine Sprache, in der innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken so ausgedrückt werden, als ob es sich um sinnliche Wahrnehmungen, um Ereignisse in der Außenwelt handelte. Es ist eine Sprache, die eine andere Logik hat als unsere Alltagssprache, die wir tagsüber sprechen, eine Logik, in der nicht Raum und Zeit die dominierenden Kategorien sind, sondern Intensität und Assoziation. Es ist die einzige Universalsprache, welche die Menschheit je entwickelt hat und die für alle Kulturen im Laufe der Geschichte die gleiche ist. Es ist eine Sprache sozusagen mit eigener Grammatik und Syntax, eine Sprache, die man verstehen muss, wenn man die Bedeutung von Mythen, Märchen und Träumen verstehen will.

Aber der moderne Mensch hat diese Sprache vergessen, nicht wenn er schläft, aber wenn er wach ist. ... Tatsächlich sind sowohl Träume wie Mythen wichtige Mitteilungen von uns selbst an uns selbst. Wenn wir diese Sprache nicht verstehen, verlieren wir einen großen Teil von dem, was wir in den Stunden wissen und uns selber sagen, in denen wir nicht damit beschäftigt sind, die Außenwelt zu beherrschen.⁶

³ **Stanislav Grof, Kosmos und Psyche. An den Grenzen menschlichen Bewusstseins.** [Orig.: The Cosmic Game. The State University of New York Press, Albany, N.Y. 1998] Wolfgang Krüger Verlag Frankfurt ¹1997, S. 330

⁴ **Dschuang Dsi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland.** Übertragen und erläutert von Richard Wilhelm. Diederichs Köln ¹1912, 1984, S. 52

⁵ **Jürgen vom Scheidt, Das große Buch der Träume.** Heyne München ¹1985, S. 302

⁶ **Erich Fromm, Märchen, Mythen, Träume. Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache.** (Orig.: The Forgotten Language. An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales and Myths. New York 1951) Diana Zürich ¹1957, Rowohlt Reinbek 1981, S. 14, 16

Hugo von Hofmannsthal, Terzinen über Vergänglichkeit

Wir sind aus solchem Zeug, wie das zu Träumen,
 Und Träume schlagen so die Augen auf
 Wie kleine Kinder unter Kirschenbäumen,
 Aus deren Krone den blaßgoldnen Lauf
 Der Vollmond anhebt durch die große Nacht.
 ... Nicht anders tauchen unsre Träume auf,
 Sind da und leben wie ein Kind das lacht,
 Nicht minder groß im Auf- und Niederschweben
 Als Vollmond, aus Baumkronen aufgewacht.
 Das Innerste ist offen ihrem Weben,
 Wie Geisterhände in versperstem Raum
 Sind sie in uns und haben immer Leben.
 Und drei sind eins: Ein Mensch, ein Ding, ein Traum.⁷

Carl Gustav Jung, Definition des Traums

Gegenüber der bekannten FREUDschen Ansicht vom Wesen des Traumes, dass er eine "Wunsch-erfüllung" sei, haben ich und ebenso mein Freund und Mitarbeiter ALPHONSE MAEDER den Standpunkt eingenommen, der Traum sei eine spontane Selbstdarstellung der aktuellen Lage des Unbewussten in symbolischer Ausdrucksform.⁸

Carl Gustav Jung, Träume als Tatsachen

Träume sind die Tatsachen, von denen wir ausgehen müssen.

Carl Gustav Jung, Träume verstehen

Ein unverstandener Traum bleibt eine bloße Erscheinung, verstanden wird er zur lebendigen Erfahrung.

Carl Gustav Jung, Der Traum als Tür ins Innere

Der Traum ist die kleine verborgene Tür im Innersten und Intimsten der Seele, welche sich in jene kosmische Urnacht öffnet, die Seele war, als es noch längst kein Ichbewusstsein gab, und welches Seele sein wird, weit über das hinaus, was ein Ichbewusstsein je wird erreichen können. Denn alles Ichbewusstsein ist vereinzelt, erkennt Einzelnes, indem es trennt und unterscheidet, und gesehen wird nur, was sich auf dieses Ich beziehen kann. Das Ichbewusstsein besteht aus lauter Einschränkungen, auch wenn es an die fernsten Sternnebel reicht. Alles Bewusstsein trennt; im Traume aber treten wir in den tieferen, allgemeineren, wahreren, ewigeren Menschen ein, der noch im Dämmer der anfänglichen Nacht steht, wo er noch das Ganze, und das Ganze in ihm war, in der unterschiedslosen, alle Ichhaftigkeit baren Natur. Aus dieser allverbindenden Tiefe stammt der Traum, und sei er noch so kindisch, so grotesk, noch so unmoralisch.⁹

⁷ **Hofmannsthal, Hugo von**, * Wien 1.2. 1874, † Rodaun (heute zu Wien) 15.7. 1929, österr. Dichter

⁸ **Carl Gustav Jung, Allgemeine Gesichtspunkte zur Psychologie des Traumes**. In: Carl Gustav Jung, Grundwerk Band 1 (Grundfragen zur Praxis), Walter Olten 1984, S. 149

⁹ **Carl Gustav Jung, Die Bedeutung der Psychologie für die Gegenwart (1933)**. In: Gesammelte Werke X, 1974 (Zivilisation im Übergang) S. 168

Carl Gustav Jung, Träume lügen nicht

Träume sind keine beabsichtigten und willkürlichen Erfindungen, sondern natürliche Phänomene, die nichts anderes sind, als was sie eben darstellen. Sie täuschen nicht, sie lügen nicht, sie verdrehen und vertuschen nicht, sondern verkünden naiv das, was sie sind und meinen. Sie sind nur darum ärgerlich und irreführend, weil wir sie nicht verstehen. Sie wenden keine Kunststücke an, um etwas zu verbergen, sondern sagen das, was ihren Inhalt bildet, in ihrer Art so deutlich wie möglich. Wir vermögen auch zu erkennen, warum sie so eigentümlich und schwierig sind: die Erfahrung zeigt nämlich, daß sie stets etwas auszudrücken bemüht sind, was das Ich nicht weiß und nicht versteht.¹⁰

Ernst Jünger

Träume sind Schäume - aus dem Unendlichen.¹¹

Helen Keller

In Träumen erspähen wir ein Leben, das größer ist als das unsere.

Novalis, Heinrich von Ofterdingen

Mich dünkt der Traum eine Schutzwehr gegen die Regelmäßigkeit und Gewöhnlichkeit des Lebens, eine freye Erholung der gebundenen Fantasie, wo sie alle Bilder des Lebens durcheinander wirft, und die beständige Ernsthaftigkeit des erwachsenen Menschen durch ein fröhliches Kinderspiel unterbricht. Ohne die Träume würden wir gewiss früher alt, und so kann man den Traum, wenn auch nicht als unmittelbar von oben gegeben, doch als eine göttliche Mitgabe, einen freundlichen Begleiter auf der Wallfahrt zum heiligen Grabe betrachten. Gewiss ist der Traum, den ich heute Nacht träumte, kein unwirksamer Zufall in meinem Leben gewesen, denn ich fühle es, dass er in meine Seele wie ein weites Rad hineingreift, und sie in mächtigem Schwunge forttreibt.¹²

Griechischer Papyrus mit Zaubersprüchen

Du, der du wahre Orakel schickst, sende mir, während ich schlafe, dein unbeirrbares Geschick, damit ich lese, was ist und was sein wird.

Rainer Maria Rilke, Die weiße Fürstin

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.¹³

Friedrich Johann Christoph Schiller

Denken heißt träumen. Weise sein heißt schön träumen.

¹⁰ **Carl Gustav Jung, Analytische Psychologie und Erziehung (1926).** In: Ders., Gesammelte Werke XVII, 1972 (Über die Entwicklung der Persönlichkeit) S. 121

¹¹ **Jürgen vom Scheidt, Das große Buch der Träume.** Heyne München ¹1985, S. 306

¹² **Novalis: Heinrich von Ofterdingen,** S. 9. Digitale Bibliothek, S. 75548 (vgl. Novalis-HKA Bd. 1, S. 199)

¹³ **Rainer Maria Rilke, Sämtliche Werke in zwölf Bänden.** Hrsg. vom Rilke-Archiv. Insel Frankfurt ¹1955-1966, Insel Werkausgabe Band 1, ¹1975, S. 208

William Shakespeare

Wir sind aus solchem Stoff wie Träume sind, und unser kleines Leben umspannt ein Schlaf.

Babylonischer Talmud

Ein nicht gedeuteter Traum ist wie ein Brief, den man nicht liest.¹⁴

Thomas-Evangelium

Wenn ihr vorbringt, was in euch ist, wird das, was ihr vorbringt, euch retten.

Wenn ihr nicht vorbringt, was in euch ist, wird das, was ihr nicht vorbringt, euch verderben.

Henry Thoreau

Das wahre Leben ist, wenn wir in Träumen wach sind.

Lao Tse, Tao te king 21

Des großen LEBENS Inhalt folgt ganz dem SINN. Der SINN 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.

Von alters bis heute sind die Namen nicht zu entbehren, um zu überschauen alle Dinge.

Woher weiß ich aller Dinge Art? Eben durch sie.¹⁵

Brihad Aranyaka Upanishad

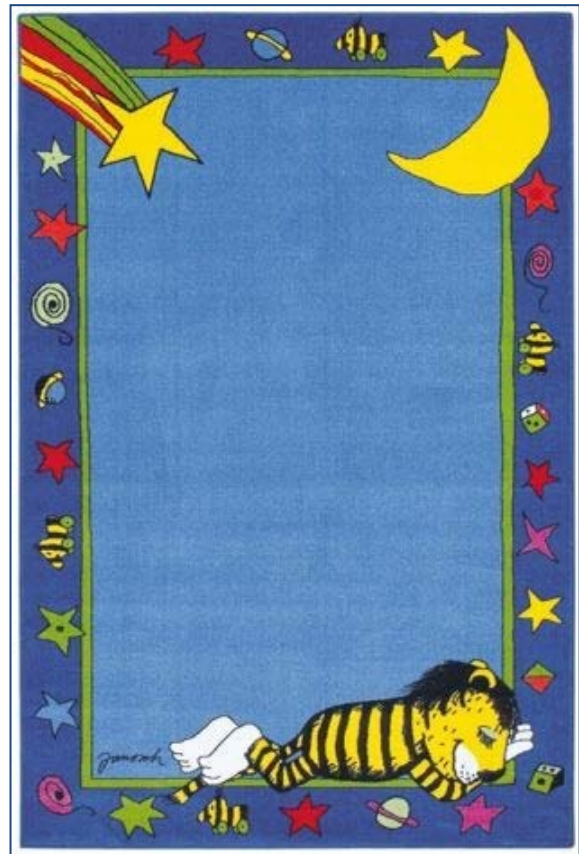
Der Geist des Menschen hat zwei Wohnungen: diese Welt und die andere. Dazwischen liegt die dritte Welt, das Land der Träume.

Strephon Williams

Die goldene Regel der Traumarbeit lässt sich folgendermaßen formulieren: Um die Bedeutung eines Traumes zu verstehen, ist es besser zu aktualisieren als zu interpretieren.¹⁶

Virginia Woolf

Erst in unseren Mußestunden, in unseren Träumen, kommt zuweilen die unterdrückte Wahrheit hoch.



¹⁴ **Babylonischer Talmud**, Berachot 55a

¹⁵ **Lao Tse, Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben.** Übersetzt und mit einem Kommentar von **Richard Wilhelm.** Diederichs Köln ¹1978, ²1984

¹⁶ **Strephon Williams, Durch Traumarbeit zum eigenen Selbst. Kreative Nutzung der Träume.** (Orig.: Jungian-Senoi Dreamwork Manual. Berkeley 1980) Ansata Interlaken ¹1984, ²1987, S. 24

WOZU TRÄUME NUTZEN



Seit Jahrzehnten befasse ich mich nun immer wieder mit Träumen: meinen eigenen und die meiner Gäste, die das Vertrauen und den Mut haben, mir ihre eigenen Träume zu schildern. Wozu das Ganze? Ist dieses Bemühen irgendjemandem nützlich? Warum sollte man sich die Mühe machen, seine Träume zu erinnern, sie sogar aufschreiben oder sogar ein Traumtagebuch zu führen?

Träume stellen uns wichtige zusätzliche Informationen zur Verfügung. Es wäre schade, wenn man eine solch nützliche, immer zur Verfügung stehende Informationsquelle generell außer Acht ließe. In Träumen reagiert die eigene Seele spontan, in eindrucklichen, manchmal allerdings auch skurrilen Szenen und Bildern. Von der Nachtseite unseres Erlebens meldet sich eine Stimme mit einem eigenständigen Kommentar zu all dem, was wir erleben, erfahren haben oder zu erfahren im Begriff sind. Dieser Kommentar ist häufig ganz anders als das, was unser Bewusstsein erfüllt und manchmal auch beherrscht. Er bietet eine alternative Sicht auf die Wirklichkeit an: eine eigenständige seelische Komponente, die zu vernachlässigen sträflich wäre. Der Schriftsteller **Elias Canetti** schrieb einmal: *Alles, was man vergessen hat, schreit im Traum um Hilfe.*

Wer seine Träume beachtet, weiß mehr über sich und die Welt, als jemand, der dies nicht tut. In erster Linie weiß er natürlich mehr über sich selbst. Träume sind ein Königsweg zur Selbstentdeckung. Wer sich selbst kennen lernen will und sich dabei mit oberflächlichen Antworten nicht abspesen lassen will, dem sei die Beachtung seiner Träume ans Herz gelegt. Träume leuchten nicht nur Nischen des Erlebens aus, sondern öffnen auch die Türen in ganz neue Räumlichkeiten der Erfahrung. So können sich Konflikte und Belastungen, die das Bewusstsein als bewältigbar einstuft, in Träumen als besonders belastend darstellen. Solche Träume zu beachten heißt, einer möglichen Erkrankung vorbeugen. Oder unterdrückte Aggressionen melden sich so deutlich, dass man kaum mehr in einer Leidens- und Opferrolle verharren kann. Ängste kommen zum Ausdruck, die ernst genommen und auf kluge Weise bewältigt werden wollen.

Auf irgendeine Weise sind wir verbunden mit allem, was ist. Deswegen verraten uns Träume auch viel über die Welt, in der wir leben, die Menschen, die wir lieben und mit denen wir in Kontakt stehen. Immer wieder erzählen Menschen von Träumen, in denen ihre engsten Familienangehörigen und Freunde vorkommen. Nach einer Etappe Traumarbeit, in der es gelingt, die Symbolsprache zu entschlüsseln und den Kontext zu klären, sind diese Menschen dann sehr dankbar, einen Schlüssel zum Verständnis ihrer Träume gefunden zu haben.

Carl Gustav Jung erzählt davon, wie er den Ausbruch des 1. Weltkriegs in Träumen voraussah. Seine eigene anfängliche Vermutung war, dass sich in diesen Träumen sein eigener psychischer Zusammenbruch ankündigte. Erst später wurde ihm klar, dass er von militärischen und politischen Vorgängen geträumt hatte. Eine Funktion solcher Träume ist es offensichtlich, sich gut auf die Zukunft vorzubereiten. Für mich kündigten sich vor vielen Jahren der Tod meines Vaters und die Geburt meiner Tochter in Träumen an. Diese Träume, die ich noch heute erinnere, halfen mir, mich auf das, was da geschah, vorzubereiten und mich auf die neue Lebenssituation einzustellen.

Seit **Sigmund Freud**, dessen *Traumdeutung* 1900 erschien, wissen wir, wie nützlich die Beachtung von Träumen in Heilungsprozessen ist. Der therapeutische Nutzen von Träumen ist der Ernstfall, an dem man ihre heilsame Wirkung besonders gut studieren kann. Das Mittel der Wahl im Ernstfall kann sich aber ebenso nützlich im Normalfall erweisen. Die Beachtung der eigenen Träume wirkt also auch als Prophylaxe, als Vorbeugung gegenüber Erkrankungen.

Außerhalb der Therapie spielen Träume im Bereich der Kreativität eine besondere Rolle. Kreativen Menschen ist es selbstverständlich, Träumen Raum zu geben. Sie befördern den kreativen Prozess in all seinen Stadien. Manche Entdeckung oder Erfindung wurde durch Träume befördert.

Ein großes Problem für die organische Chemie des 19. Jahrhunderts war der Molekülaufbau des Benzols. Auf den Benzolring als Lösung brachte den deutschen Chemiker **Friedrich August Kekulé von Stradnitz** ein Traum, den er auf einem wissenschaftlichen Kongress 1890 so schilderte: *"... und wieder drehten sich die Atome vor mir. Vor meinem geistigen Auge, das mit zahllosen, einander ähnelnden Bildern angefüllt war, konnte ich große, eigenartige Gebilde und lange Ketten erkennen. Die Gebilde krümmten sich wie Schlangen. Plötzlich geschah etwas. Eine Schlange packte ihren eigenen Schwanz und bildete eine ringähnliche Form, die vor meinen Augen herumwirbelte. Mir war zumute, als hätte mich der Blitz getroffen, und ich erwachte; auch diesmal verbrachte ich den Rest der Nacht um die Konsequenzen der Hypothese auszuarbeiten. ... Lasst uns lernen zu träumen, meine Herren, dann werden wir vielleicht die Wahrheit erfahren."*

Robert Louis Stevenson soll die Idee zu seinem Roman *Die Schatzinsel* in einem Traum gekommen sein. Der Vampir *Dracula* entsprang einem Alptraum: angeblich nach einer Völlerei des Autors **Bram Stoker** mit Krabbensalat. Von **Wolfgang Amadeus Mozart** erzählt man sich, dass er die *Kleine Nachtmusik* aus einem Traum heraus komponierte. **Richard Wagner** hatte einmal im Traum das Empfinden, in einem reißen Strom zu versinken. Das Brausen des Wassers ging in Töne über. Mit dem Gefühl, dass die Fluten über seinem Kopf zusammen rauschten, fuhr Wagner aus seinem Schlummer hoch. In seinem Geist summte klar und deutlich das Motiv zum Rheingold-Vorspiel, das der Traum hatte erklingen lassen.

METHODEN DER KREATIVEN TRAUMARBEIT



TRAUMINKUBATION

In manchen Situationen ist es hilfreich, die Meinungsäußerung eines Traumes bewusst einzuladen. Wenn der oder die Träumende im Wachzustand etwas unternimmt, um seine/ihre Seele dazu zu veranlassen, mit einem Traum auf eine bestimmte Lebenssituation oder ein Problem zu reagieren, spricht man von Trauminkubation (vom lat. *incubare* = liegen, an einem heiligen Ort schlafen, brüten). Durch sie wird häufig eine bedeutungsvolle, manchmal sogar außergewöhnliche Reaktion auf ein bestimmtes Anliegen hervorgerufen.

Im Mittelpunkt des größten Heilkultes des antiken Griechenland, des Kultes des **Asklepios**, standen Träume, die bewusst gerufen und dann ausgewertet wurden. Viele Menschen machten sich tage-, manchmal sogar wochenlang auf den Weg zu einem Heiligtum und bereiteten sich durch Gebete, Riten und Fasten darauf vor, als Höhepunkt ihrer Wallfahrt eine Nacht im Tempel zu schlafen. Was sie während dieser Nacht träumten, verstanden sie als Impuls zur Heilung oder Belehrung durch die Gottheit. Es wurde ihnen durch Priesterinnen oder Priester interpretiert. Während der langen Heimreise hatten sie dann genügend Gelegenheit, es zu meditieren und bei sich ankommen zu lassen. Die Sitte des antiken Heilschlafs war eine wirksame und große Form der Trauminkubation.

Eine im Vergleich damit kleine Inkubation ist jedermann möglich, der z.B. vor dem Einschlafen malt, wie es ihm geht, und für seine Lebenssituation ein Geschenk erbittet. Manchmal ist dazu ein Bergkristall auf dem Nachttisch neben dem Bett nützlich. Auch wer einem anderen verspricht, ihm am nächsten Morgen einen Traum zu erzählen, führt eine kleine Inkubation durch. Wer eine Therapie macht oder im Sinne der Bewusstwerdung an sich arbeitet, wer einen Meditationsweg geht oder regelmäßig seine Träume auswertet, lebt in einem allgemeinen Klima der Trauminkubation. Träume scheinen nämlich direkt auf das zu reagieren, womit sich das Ich beschäftigt. Durch eine allgemeine oder spezielle Trauminkubation wird dieser Prozess befördert, er wird bewusster und gezielter durchgeführt.

In den meisten Fällen besteht ein Zusammenhang zwischen den Traumbildern und der Inkubationsabsicht. Bittet man z.B. um ein Geschenk, bekommt man im Traum sinngemäß ein Geschenk. Man weiß allerdings vorher nicht, welcher Art es ist, und muss nach dem Traum immer noch selbst herausfinden, was es bedeutet. Natürlich ist die eigene Psyche nicht manipulierbar. Die Inkubation wirkt vielmehr wie ein zündender Funke in einem Energiefeld und ruft auf symbolische Weise einen Kommentar hervor.

Viele Menschen, unter ihnen Forscher, Schriftsteller und Wissenschaftler, erzählen davon, wie sie in einem visionären Traumzustand kreative Einfälle hatten oder besondere Entdeckungen machten. Meistens ging einem solchen Ereignis eine Zeit intensivster Beschäftigung mit dem jeweiligen Thema ("Bebrüten") voraus. Soll ein Traum inkubiert werden, so ist die beste Vorbereitung eine eben solche intensive Beschäftigung mit meiner Frage, meinem Thema oder Problem. Ich denke nicht nur darüber nach, sondern vergegenwärtige es mir durch verschiedene Weisen der Gestaltung (Schreiben, Malen usw.). Dabei kann sich klären:

- ▶ Wonach verlange ich eigentlich? Was will ich erreichen?
- ▶ Stelle ich wirklich eine angemessene, persönliche und wesentliche Frage?
- ▶ Will ich wirklich die Antwort auf das wissen, womit ich mich gerade beschäftige?
- ▶ Bin ich willens, auch einer Anregung zu folgen, die meinen ursprünglichen Absichten zuwiderläuft?

Die Reaktion der Seele im Traum hängt im Wesentlichen davon ab, wie eifrig und engagiert man vorgeht und wie stark die Konzentration der Energie und der Gefühle ist. Diese Anstrengung sollte nicht nur während der Vorbereitung, sondern auch nach dem Inkubationsversuch, also bei der Auswertung, anhalten. Am Morgen danach sollte alles aufgeschrieben werden, was mir in den Sinn kommt. Nichts darf zurückgewiesen werden. Eine ernsthafte Traumarbeit sollte folgen, in der ich besonders aufmerksam auf den Zusammenhang zwischen Inkubationsabsicht und Traumgeschehen achte.

WIE ICH MICH BESSER AN TRÄUME ERINNERE

VORBEREITUNG

- ▶ Wer mit seinem Partner im selben Bett schläft, sollte in Bezug auf die Träume auch dieselben Interessen haben.
- ▶ Schreibwerkzeug, Licht und Papier neben dem Bett bereithalten.
- ▶ Sich am Abend zuvor fest vornehmen, alles, aber auch alles aufzuschreiben, auch die unscheinbarsten Fragmente.
- ▶ Vor dem Einschlafen die Ereignisse des Tages noch einmal vorüberziehen lassen. Das Erlebte ordnen und zum Abschluss bringen.
- ▶ Mit der festen Absicht einschlafen, am nächsten Morgen einen Traum aufzuschreiben.
- ▶ Darauf gefasst sein, dass sich wichtige Tagesereignisse im Traum widerspiegeln bzw. ihn beeinflussen können.

AUFWACHEN

- ▶ Nach dem Aufwachen nicht wieder einschlafen. Stattdessen versuchen, sich an einen Traum zu erinnern.
- ▶ Sich nicht von lauter Musik oder schrillum Läuten wecken lassen. Wenn der Wechsel von Schlaf- zu Wachzustand zu abrupt erfolgt, geht dadurch meistens die Erinnerung an den Traum verloren. Man kann lernen, kurz vor dem Schrillen des Weckers oder dem Einschalten des Radios zu erwachen.
- ▶ Sich nach dem Erwachen nicht abrupt bewegen. Nicht sofort aufstehen und mit dem Frühstück beginnen oder über Alltagsdinge nachdenken.
- ▶ Lernen, sofort nach einem Traum aufzuwachen. Zwischen zwei Träumen liegt häufig eine Zeitspanne von 1½ Stunden. Eventuell die Schlafgewohnheit ändern und zu einer Zeit erwachen, die durch 1½ teilbar ist (nach 4½, 6 oder 7½ Stunden). Es ist wichtig, gerade im Anschluss an eine Traumphase zu erwachen.

AUFSCHREIBEN

- ▶ Sofort nach dem Aufwachen alles aufschreiben, was mir durch den Sinn geht, ob es sich um einen Traum handelt oder nicht.
- ▶ Während des Aufschreibens vermehrt auf Details achten.
- ▶ Nach dem Aufwachen (auch nachts) sofort das aufschreiben, was zuerst erinnert werden kann, ohne das Material zu ordnen. Farben, Töne, Klänge, Gerüche, Geschmack, Form, Gefühle, Körperempfindungen etc. Ruhig mehrere Worte für ein und dieselbe Sache verwenden, Fragezeichen, Gedankenstriche, Punkte etc., eventuell eine Skizze machen. Vor dem Eintrag in das Traumbuch können die Notizen immer noch in die richtige Reihenfolge gebracht werden.
- ▶ Alle Träume aufschreiben, sogar die schlimmsten, schrecklichsten, peinlichsten,
- ▶ widersprüchlichsten und absurdesten.
- ▶ Auf Gefühle und Stimmungen in den Träumen achten und diese schriftlich festhalten.
- ▶ Der Traum wird dichter, wenn ich mich bemühe, alles in der Gegenwart aufzuschreiben.

ALLGEMEIN

- ▶ Sich nicht krampfhaft darum bemühen, einen Traum zu erinnern. Auch das Vergessen gehört dazu und hat seinen Sinn.
- ▶ Beim Aufschreiben des Traumes sich der Wichtigkeit dieser Arbeit bewusst sein.
- ▶ Wenn ich mich nicht lebhaft genug an meine Träume erinnern kann, die Schlafgewohnheiten verändern: das Bett an einen anderen Ort stellen, das Schlafzimmer wechseln usw.
- ▶ Stets mit den Träumen arbeiten und sie irgendwie verwenden. Sonst liegen sie brach und sind der Mühe nicht wert, die ich mir mit ihnen gemacht habe.
- ▶ Zum Schluss (spätestens beim Eintragen in das Traumbuch) einen Titel oder eine Überschrift formulieren.

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.

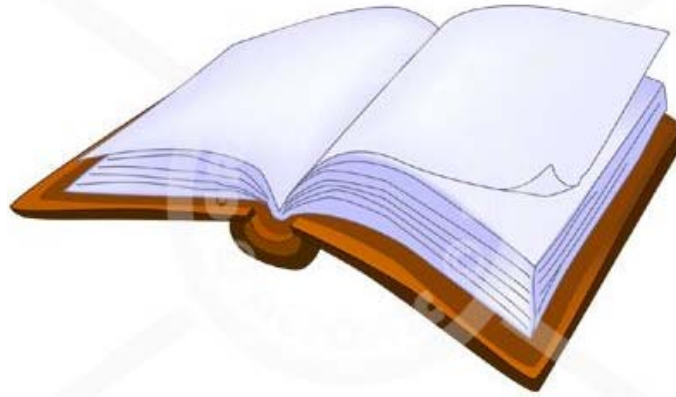
Für das Traumtagebuch genügen ein leeres Heft, ein Leerbuch oder eine Loseblattsammlung. Welche Gestalt ich ihm gebe, drückt seine Bedeutung für mich aus und wie ernsthaft ich mich mit meiner Traumwelt auseinander setzen will. Sinnvoll ist es, nur eine Seite zu verwenden, um den Traum (mitsamt seinem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

Titel des Traums

Datum

Traumaufzeichnung



Methode der Traumarbeit

Durchführung

Auswertung

Wenn ich keine Traumarbeit mit einem Traum mache, dann kann ich auf dieser Seite eventuell mit dem Traum zusammenhängende Ereignisse und Alltagserfahrungen festhalten. 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.

TRAUMOBJEKTIVIERUNG

Die einfachste Weise, einen Traum zu objektivieren, ist, ihn aufzuschreiben. Dadurch kann ich mich besser an ihn erinnern. Beim Aufschreiben wird mir häufig bereits seine Grundstruktur bewusst.

Zur Analyse der **Traumstruktur** helfen folgende Fragen:

- ▶ Welche Traumabschnitte lassen sich (z.B. nach dem Ort oder der Zeit der Handlung) unterscheiden?
- ▶ Wie sind sie im Einzelnen zu charakterisieren?
- ▶ Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede zwischen ihnen gibt es?
- ▶ Welche Entwicklung findet in den einzelnen Abschnitten und insgesamt statt?
- ▶ Ist der Traum in sich abgeschlossen oder fehlen Szenen? Welche?
- ▶ Wenn ich den Traum mit der Struktur eines Dramas vergleiche (siehe unten), welche Abschnitte kommen vor und welche fehlen (zum Teil oder gänzlich)?
- ▶ Worauf legt der Traum selbst den Hauptton, den Hauptakzent?
- ▶ Was ist der Höhepunkt? Gibt es eventuell mehrere?
- ▶ In welchem Ereignis erfolgt ein Umschlag, was ist ein Wendepunkt?
- ▶ Welche Elemente wiederholen sich?
- ▶ Wo sind Erinnerungslücken vorhanden?

Auch die Beschreibung der **Hauptsymbole** ist erhellend:

- ▶ Welche Hauptpersonen (einschließlich des Traum-Ichs) kommen vor?
- ▶ In welcher Beziehung stehen die Personen zueinander?
- ▶ Bei vielen Personen kann ich evtl. ein Soziogramm anfertigen, um ihre Beziehungen zu klären.
- ▶ Welche Tiere, Pflanzen oder Gegenstände spielen eine Rolle?
- ▶ Welche Personen oder sonstige Traumfiguren kommen im Traumverlauf dazu?
- ▶ Verändern sie die Situation? Bringen sie etwas Neues?
- ▶ Wo und worin kommen Gegensatzpaare und Spannungen vor?
- ▶ Wiederholen sich Themen? Welche?
- ▶ Welche Funktion hat ein jedes Symbol im Traum?

Auch die Charakterisierung der **Probleme und Konflikte** im Traum kann neue Gesichtspunkte eröffnen:

- ▶ Welche Konflikte finden sich im Traum?
- ▶ Wie werden sie gelöst?
- ▶ Welche Konflikte bleiben ungelöst?
- ▶ Welche Fragen bleiben unbeantwortet?

Schließlich kann ich mir den **biografischen Kontext** vergegenwärtigen:

- ▶ In welcher Lebenssituation befinde ich mich als TräumerIn?
- ▶ Hatte ich vor oder nach dem Traum besondere Erlebnisse?
- ▶ In welchem Lebenskonflikt stehe ich zur Zeit des Traumes?
- ▶ Welche typische oder dominierende BewusstseinsEinstellung habe ich zu dieser Zeit?
- ▶ Sind in den Traum vielleicht Elemente aus meiner Kindheit eingegangen? Welche?

DER TRAUM ALS DRAMA

Carl Gustav Jung verglich den Traum mit der Entwicklung eines Dramas. Er unterschied dabei wie im Theater mehrere Akte, in denen Entwicklungen geschildert werden und die auf eine Lösung hinzielen.

In seiner "*Ars poetica*" hat **Horaz** die fünf Akte des klassischen Dramas beschrieben und ihre Aufgabe herausgearbeitet. Viele Dramen der Antike und des 17. und 18. Jahrhunderts halten sich an diese Einteilung. Moderne Dramen dagegen weichen häufig davon ab.

1. Einleitung (Exposition)

Im Drama werden Ort und Zeit bestimmt, die handelnden Personen vorgestellt, der dramatische Konflikt kündigt sich an.

Im Traum:

An welchem Ort spielt der Traum: innen oder außen, über, unter oder auf der Erdoberfläche, zu Wasser, zu Lande, in der Luft, in welcher Umgebung?

Zu welcher Zeit: Tages-, Jahres-, Lebens-, Geschichtszeit?

Welche Personen kommen vor: wie viele, Mengen oder Individuen, weiblich oder männlich?

Welche Hauptsymbole außer den Personen?

2. Verwicklung, Steigerung (Komplikation)

Im Drama beginnt die Handlung, die Geschichte entwickelt sich, Spannung entsteht, die Situation kompliziert oder verschärft sich.

Im Traum:

Was ist das Problem oder Thema?

Welchen Inhalt hat er oder zu welcher Frage äußert er sich?

3. Höhepunkt, Umschlag (Peripetie)

Im Drama erreicht die Handlung ihren Höhepunkt.

Im Traum:

Was ist das Entscheidende, das geschieht? Zu welchem Höhepunkt steigert sich das Geschehen?

Welcher Wendepunkt, welche Wandlung ist sichtbar? Gibt es vielleicht sogar mehrere Kulminationspunkte?

4. Verlangsamung (Retardation)

Im Drama setzt nun häufig eine fallende Handlung ein mit aufschiebenden, hinhaltenden, verlangsamen Momenten. Die Handlung verlangsamt sich, um in einer Phase der höchsten Spannung auf die bevorstehende Katastrophe hinzuarbeiten.

Im Traum:

Wie wird eine mögliche Lösung hinausgezögert oder aufgeschoben?

5. Lösung (Lysis)

Im Drama kommt es häufig zur Katastrophe oder die angeschnittenen Konflikte werden gelöst.

Im Traum:

Was ist die Lösung oder das Resultat des Traums? Was ein sinnvoller Abschluss?

Sind alle diese Elemente vorhanden? Welche fehlen?

SCHLÜSSELFRAGEN ZUR TRAUMARBEIT

Von den folgenden Fragen kann ich beliebig viele beantworten.

Wenn ich möglichst rasch schreibe, nutze ich die Kraft und Unverblümtheit spontaner Antworten. Aber auch ein nachdenkliches und besinnliches Vorgehen hat seinen Reiz...

Am hilfreichsten sind wahrscheinlich die Fragen, die mich besonders anrühren. Die Anzahl der Fragen hängt von ihrer Zweckdienlichkeit ab und von der Zeit, die mir zur Verfügung steht. Nach einer Weile kann ich überprüfen, was ich eventuell ausgelassen habe.

Das Ich weicht manchmal Dingen aus, die auf schmerzvolle Weise klärend sein könnten.

Ich kann mich also speziell mit den offen gelassenen Fragen gesondert beschäftigen.

- 1) Wie lässt sich mein Verhalten als Traum-Ich charakterisieren?
- 2) Welche Elemente und Symbole spielen eine Hauptrolle?
- 3) Welche Gefühlsregungen treten in welchen Traumsituationen auf?
- 4) Welche Haupthandlungen treiben die Traumerzählung voran?
- 5) Auf welche Lebenssituation könnte sich der Traum beziehen? Auf welche außerdem?
- 6) Bezieht sich der Traum vielleicht auf ein zukünftiges Ereignis? Wenn ja, auf welches?
- 7) Bezieht sich der Traum vielleicht auf bestimmte Persönlichkeitsaspekte meiner selbst? Wenn ja, auf welche?
- 8) Welche Konflikte, Verletzungen und Beeinträchtigungen kommen vor?
- 9) Wie geht der Traum damit um?
- 10) Was wird im Traum heil oder gesund? Welche Probleme werden gelöst?
- 11) Was hat eine helfende, heilende, stärkende oder problemlösende Wirkung?
- 12) Mit welchen Überraschungen konfrontiert mich der Traum?
- 13) Welche Überzeugungen werden kommentiert, erweitert oder bestärkt?
- 14) Zu welchen neuen Einsichten lädt der Traum ein?

- 15) Welche Unterstützung wird mir zuteil? Von wem oder durch was?
- 16) Welche archetypischen Symbole kommen vor? (Das Auftreten archetypischer Symbole im Traum ist häufig verbunden mit Erschrecken oder Faszination).
- 17) Welche Symbole für mein Selbst, meine Ganzheit, mein Heilsein kommen vor?
- 18) Welche Parallelen zur Literatur (Märchen, Mythos) fallen mir ein?
- 19) Welche Fragen könnte ich bestimmten Traumgestalten stellen?
- 20) Wie könnten sie mir antworten?
- 21) Wie könnte ich handeln, wenn ich vor bestimmten Traumwesen keine Angst hätte?
- 22) Welche humorvollen Einfälle enthält möglicherweise der Traum?
- 23) Was wird in diesem Traum akzeptiert, unterstützt und bestätigt?
- 24) Welche Lösungen hält der Traum für möglich?
- 25) Welchen Nutzen könnte es haben, gerade diesen Traum zu träumen und keinen anderen?

TRAUMAKTUALISIERUNG DURCH DIALOG

Wer Informationen oder Hilfe benötigt, kann bei den direkt Betroffenen nachfragen. Diese Regel gilt auch für Gespräche mit den Gestalten meines Traumes. Deshalb gehört der Traumdialog zu den wichtigsten Formen der Traumaktualisierung. Zunächst geht es darum, die wichtigsten Probleme herauszuarbeiten, die im Traum vorgegeben sind. Aus ihnen ergibt sich die Wahl des Gesprächspartners. Ich sollte mich für eine bestimmte Gestalt entscheiden, mit der ich mich auseinander setzen will. Sogar das eigene Traum-Ich eignet sich für ein Gespräch! Unpersönliche Figuren oder tote Gegenstände kann ich personifizieren, um mit ihnen besser in Kontakt zu kommen.

Damit dieses Gespräch sich nicht nur auf die intellektuelle Ebene beschränkt, sondern auch Gefühle, Annahme oder Ablehnung, ins Spiel kommen, ist es nützlich, sich darüber Klarheit zu verschaffen, welche Gefühle ich meinem Gesprächspartner aus dem Traum entgegenbringe und was ich ihm/ihr sagen will:

- ▶ Ich liebe dich.
- ▶ Ich brauche dich.
- ▶ Ich hasse dich.
- ▶ Du machst mich zornig.
- ▶ Ich bin verwirrt und brauche deine Hilfe.
- ▶ Ich weiß nicht, was ich dir gegenüber empfinden soll.
- ▶ Ich öffne dir mein Herz.
- ▶ Ich habe Angst.
- ▶ Ich bin verzweifelt, kannst du mir helfen?
- ▶ Du amüsiert mich.
- ▶ Du faszinierst mich.

Ich stelle mir meine Gesprächspartner so vor, wie sie mir im Traum erschienen sind. Nach der Visualisierung kann ein Gespräch z.B. mit einer der folgenden Fragen eingeleitet oder fortgeführt werden:

- ▶ Was bist du? Wer bist du?
- ▶ Warum erscheinst du in diesem Traum?
- ▶ Warum handelst du so und nicht anders?
- ▶ Was hast du mir zu sagen?
- ▶ Warum geschieht gerade dies?
- ▶ Wie denkst du darüber?
- ▶ Wie fühlst du dich?
- ▶ Was willst du von mir? Was soll ich tun?
- ▶ Was gibst du mir?
- ▶ Was möchtest du mich fragen?
- ▶ Wie denkst du über unser Gespräch? Was empfindest du dabei?

Aus diesem Anfang heraus soll es mit der Zeit zu einem echten, frei fließenden Zwiegespräch kommen. Dies ist möglich, wenn das Ich gleichzeitig beharrlich bei der Sache bleibt und gleichzeitig loslassen kann. Es ist ja nicht nur Fragesteller, sondern auch Zuhörer, Antwortgeber und - zustimmend wie ablehnend - Gesprächspartner.

Den Dialog sollte ich beenden, wenn ich erschöpft bin oder wenn eine befriedigende Lösung gefunden worden ist. Sollte ich Widerstände entwickeln, ist es ratsam, sie - soweit möglich - zu überwinden und sich dem zu stellen, was ich lieber nicht wahrhaben oder vermeiden möchte.

Ein ernsthaft und engagiert geführtes Gespräch kann zu Tränen rühren. Manchmal ist das Ich voller Scheu und von Ehrfurcht erfüllt, und manchmal findet es sogar die Wahrheit. Traumarbeit ist Seelenarbeit, Auseinandersetzung mit etwas in mir, was mehr ist als das Ich, das ich kenne. Aber ist nicht Selbsterkenntnis etwas ganz Natürliches?



TRAUMAKTUALISIERUNG DURCH MALEN

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, infolgedessen 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 Unnützlichkeit 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 Fuße 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 Primitiv 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 des Lebensgefühls erhöht und das Leben strömend erhält, muss man schließen, dass ihr eine eigentümliche Zweckmäßigkeit innewohnt.¹⁷

¹⁷ Carl Gustav Jung, **Ziele der Psychotherapie**. In: **Ders., Grundfragen zur Praxis**. Grundwerk Band 1. Walter Verlag Olten 1984, S. 42-47

TRAUMINTERPRETATION 1: SUBJEKT- UND OBJEKTSTUFE

Carl Gustav Jung unterscheidet grundsätzlich zwei Ebenen des Verständnisses eines Traums, die er **SUBJEKTSTUFE UND OBJEKTSTUFE** nennt.

Die Interpretation auf der **SUBJEKTSTUFE** versteht das ganze Traumgeschehen symbolisch als Abbild innerpsychischer Faktoren und Situationen des Träumers oder der Träumerin. Die Personen des Traums stellen psychische Tendenzen oder Funktionen des Träumers dar und die Traumsituation seine oder ihre Einstellung in Bezug auf sich selber und die Realität, mit der sie oder er sich auseinandersetzen. So verstanden, also subjektstufig, weist der Traum insgesamt auf innere, seelische Gegebenheiten hin.

"Die ganze Traumschöpfung ist im Wesentlichen subjektiv, und der Traum ist jenes Theater, wo der Träumer Szene, Spieler, Souffleur, Regisseur, Autor, Publikum und Kritiker ist. Diese einfache Wahrheit ist die Grundlage jener Auffassung des Traumsinnes, die ich als Deutung auf der Subjektstufe bezeichnet habe. Diese Deutung fasst, wie der Terminus sagt, alle Figuren des Traums als personifizierte Züge der Persönlichkeit des Träumers auf."

Carl Gustav Jung, Allgemeine Gesichtspunkte zu Psychologie des Traums (1916). In: Ders., Traum und Traumdeutung. dtv 15064. Deutscher Taschenbuch Verlag München 1990, S. 118

Ein Beispiel: Wenn jemand von dem eigenen Vater, den sie oder er für grausam und unbeherrscht hielt, in einer Form träumt, die ihn gütig, edel, humorvoll oder altersweise zeigt, dann würde das auf der Subjektstufe heißen, dass die Träumerin oder der Träumer in der eigenen Seele solche Eigenschaften birgt, ihrer jedoch nicht bewusst ist. Objektstufig verstanden würde derselbe Traum den wirklichen Vater darstellen, der dem Träumer oder der Träumerin in einer auch wahren, bisher unbekanntem Wesensart gezeigt wird.

Die Interpretation auf der **OBJEKTSTUFE** versteht die Traumfiguren konkret. Der Traum stellt die Einstellung der Träumerin oder des Träumers zu den äußeren Gegebenheiten bzw. Personen dar, mit denen sie oder er in Beziehung stehen. Sie wollen dartun, wie etwas von der anderen Seite aussieht, was wir bewusst nur von der einen gesehen, oder etwas aufzeigen, was wir bisher noch überhaupt nicht bemerkt haben.

Carl Gustav Jung berichtet z.B. einmal von einem jungen Mann, der nach eigenen Angaben glücklich mit einem Mädchen "aus guter Familie" verlobt war. Aber in seinen Träumen trat ihre Gestalt oft in unvorteilhafter Weise auf. Mit Hilfe der Assoziationen des Träumers ergab sich, dass sein Unbewusstes alle Skandalgeschichten aus anderer Quelle mit seiner Braut in Zusammenhang brachte. Es war ihm unbegreiflich, aber die Träume wiederholten dieses Motiv hartnäckig. Da außerdem die seelische Erkrankung gerade zur Zeit der Verlobung akut geworden war, riet Jung ihm, einmal Nachforschungen über das Vorleben seiner Frau anzustellen. Diese erwiesen den Verdacht als gerechtfertigt. Dieser Schock kurierte den Patienten von seiner Krankheit wie von seiner Braut.

Kommen in einem Traum Personen vor, mit denen die/der Träumende in einer vitalen Beziehung steht, dann müssen sie - neben ihrer eventuellen Beziehung als innere Teilaspekte der Seele - immer auch auf der Objektstufe gedeutet werden. Ähnliches gilt, wenn das Traumbild offensichtlich mit einem äußeren Anlass zusammenhängt. Beide Interpretationsweisen haben ihre Gültigkeit und sind in diesem Sinn objektiv. Am besten ist es, immer beide Sichtweisen anzuwenden.

TRAUMINTERPRETATION 2: AMPLIFIKATION

AMPLIFIKATION (vom lat. *amplius* = mehr, weiter, umfänglicher) bedeutet die Erweiterung und Bereicherung des Traum Inhalts mit ähnlichen oder analogen Bildern. Die Assoziationen dazu können nicht nur vom Träumenden selber, sondern von jeder anderen Person beigesteuert werden. Wie vielfältig die Bilder auch sein mögen, sie müssen dennoch immer in einer sinnvollen, mehr oder weniger engen Beziehung zum Traum Inhalt stehen, der gedeutet werden soll. Doch grundsätzlich ist es nicht möglich, für Amplifikationen irgendwelche Grenzen zu setzen.

In der Amplifikationsmethode werden idealerweise die einzelnen Traum motive so lange durch ein sinnverwandtes Material von Bildern, Mythen, Redensarten, Symbolen, Sagen usw. bereichert und in allen Nuancen ausgeleuchtet, bis ihre Bedeutung in völliger Klarheit aufleuchtet. Alles, was einmal vom Menschen in Bild oder Wort gefasst wurde, besitzt psychische Realität. Es kann also zu einer Erhellung dienlich sein, ob es nun einen einmaligen Einfall darstellt oder das Ergebnis einer langen Überlieferung oder gar Teil einer fremden Kultur ist. Die Amplifikation kehrt immer wieder zum Bedeutungskern des Traums zurück und versucht, ihn gleichsam umkreisend zu erschließen.

Den subjektiven, individuellen Traumsinn erbringt die **subjektive Amplifikation**, d.h. die Befragung der Träumerin oder des Träumers, was für sie persönlich jedes Traumelement bedeutet.

Der kollektive Sinn ergibt sich durch die **objektive Amplifikation**: die einzelnen Traumelemente werden mit allgemeinem symbolischen Material aus Märchen, Mythologien usw. angereichert, die den allgemeinen, für jeden Menschen gültigen Aspekt des Themas beleuchten.

Ohne persönliche Assoziationen und Kontextaufnahme können Traumelemente nur in einem begrenzten Umfang gedeutet werden, nämlich insofern sie allgemeine menschliche Probleme darstellen. Es wäre töricht zu glauben, man könne etwas für das Leben des Träumers Entscheidendes sagen, wenn der Traum nur bar, ohne persönlichen Kontext vorgelegt wird. Es ist ohne weiteres klar, dass dasselbe Motiv von einem Kind oder von einer Fünfzigjährigen geträumt, jeweils etwas anderes bedeuten muss.

Reiches Material für Amplifikationen findet sich in Mythen, Sagen, Erzählungen, Märchen, Literatur, bildender Kunst, Dramen, in der gesamten Religions-, Kultur-, Kunst- und Philosophiegeschichte. Als Hinführung zu diesem Material sind sog. Symbollexika (oft auch andere Lexika) hilfreich.

TRAUMINTERPRETATION 3: WICHTIGE TRAUMFUNKTIONEN

KOMPENSATORISCHE FUNKTION

Diese Funktion hat Carl Gustav Jung am meisten betont. Er ging davon aus, dass das menschliche Bewusstsein einseitig ist und die Dinge nicht ganzheitlich sieht. Zum Ausgleich verbildlicht der Traum eine andere, fehlende oder unterbewertete Seite.

Habe ich z. B. ein überwiegend positives Bild von mir, so kann ich mich in Träumen als zänkisch und habgierig erleben. Bin ich voll seelischer Wunden, erlebe ich Heilträume. Die Kompensation ist eine Funktion des Unbewussten mit dem Ziel, ein psychisches Gleichgewicht herzustellen. Sie bewirkt Balance und Selbstregulierung.

Wenn die bewusste Haltung des Träumenden mehr oder weniger seiner äußeren Anpassung und dem Realisierungsgrad seiner Persönlichkeitsentwicklung angemessen ist, dann tritt der Traum meist nur leicht kompensatorisch auf, indem er leichte Korrekturen und Erweiterungen anbietet. In solchen normalen Situationen handelt es sich eher um eine **Komplementierung** der bewussten Sicht des Ichs (nicht Ausbalancierung, sondern Ergänzung).

REAKTIVIERENDE FUNKTION

Hier wird eine traumatisierende Erfahrung im Traum reproduziert. Die Wiederholung des schockartigen Erlebnisses versucht, dessen hohe energetische Aufladung und Autonomie allmählich abzubauen und das Geschehene in die Psyche des Träumenden zu integrieren. Offenbar kann das schwere Vorkommnis von der Seele nicht sofort angenommen werden. Der Traum hilft, tiefgreifende Erfahrungen der Hilflosigkeit und Passivität zu überwinden. Es agiert sich daher als abgespaltenes Stück so lange aus, bis die traumatische Wirkung erloschen ist. So kann jemand von einem Unfall oder einem Todesfall so lange träumen, bis diese Erfahrung seelisch aufgearbeitet ist.

PROSPEKTIVE FUNKTION

Ist die bewusste Haltung des Träumers schlecht an die objektive Situation oder subjektive Bedürfnisse angepasst, kann in den Träumen eine führende, vorausschauende Funktion deutlich werden. Solche Träume laden das Ich in eine neue Richtung des Lebens ein. Diese Funktion findet sich in zukunftsweisenden Träumen. Konstruktive und destruktive Alternativen zukünftigen Handelns werden mehr oder weniger deutlich dargestellt, so dass der Träumende die Konsequenzen seiner Entscheidungen verstehen kann. So kann der Traum ein Leitbild hervorbringen, das dem Ich die Möglichkeiten zukünftiger Entwicklungen zeigt.

TRANSFORMATIVE FUNKTION

Hier wird die Umwandlung eines Dinges in ein anderes vorgeführt, so dass eine Lösung möglich wird. So kann im Traum eine schwierige Liebesbeziehung als Tanz mit Rosen ausgedrückt werden. Etwas, was in der Seele verwundet ist, wird im Kreistanz der mystischen Rose bewältigt. Diese Funktion ist eine der stärksten, die sich im Traum zeigen. Sie belegt die Existenz einer heilenden Instanz in uns.

TRANSPERSONALE FUNKTION

Sog. große Träume stammen aus den tiefsten Schichten der Seele, den Selbst (**Carl Gustav Jung**) oder dem Kern (**Karlfried Graf Dürckheim**). Sie manifestieren Energien, die über das Ich hin-

ausgehen und universellen, archetypischen Charakter tragen: Traumlandschaften von großer Weite, geheimnisvolle Rituale, ungemein berührende Szenen, das Erleben von Engeln, Meistern oder religiösen Persönlichkeiten. Die Erfahrung solcher Symbole ist oft von einem Gefühl der Scheu, der Ehrfurcht oder des Erschreckens begleitet (Begegnung mit dem *tremendum et fascinatum* archetypischer Symbolik).

TRAUMAUFGABEN

Es ist eine Sache, in einem lebendigen Traum etwas Schönes und Weiterführendes zu erleben, eine andere, die Verantwortung für diese Erfahrung und ihre Konkretisierung im Alltag zu übernehmen. Zu letzterem dienen Traumaufgaben. Sie machen in der Traumarbeit ernst damit, dass Einsicht allein nicht genügt: es bedarf auch der Tat.

Das Traumvolk der **Senoi** war es gewohnt, aus Träumen Traumaufgaben abzuleiten. Dem amerikanischen Psychologen **Kilton Stewart** aus dem Jahr 1935 zufolge arbeitete dieser Stamm in Malaya täglich aktiv mit den eigenen Träumen. Nach seiner Schilderung gelang es ihnen, Traumarbeitungsprojekte durchzuführen, um dadurch wesentlich ihr Zusammenleben zu verbessern. Die Kinder wurden 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, Lebensregeln und Ideen empfangen hatten. Die Senoi waren auch der Überzeugung, man müsse sich seinen Traumgegnern stellen, anstatt vor ihnen davonzulaufen.

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.

Aus jedem Traum ergeben sich eine Fülle von möglichen Aufgaben: Vorhaben für Projekte in der inneren wie der äußeren Realität. Alle Aufgaben, die auf irgendeine Weise den Traum wiederbeleben, sind der Sache dienlich. Einige Beispiele:

- Eine ältere Frau träumte, sie hätte auf einer Bahnfahrt 2 Koffer dabei, die mit derart wertlosem Zeug vollgestopft waren, dass man ohne weiteres 4 Koffer hätte damit füllen können. Sie reduzierte ihre Verpflichtungen im äußeren Leben.

- Ein Mann träumte, er hätte mit seiner ehemaligen Frau eine Beziehung. Er handelte dementsprechend, was beider Leben entscheidend zum Positiven veränderte.
- Jemand, der aus einem Albtraum erwachte, ließ sich sofort wieder in den Schlaf zurückgleiten, um den Traum einer Lösung zuzuführen.
- Eine Frau, die von einem schönen Heilungssymbol träumte, gestaltete es aus Ton mit Kieselsteinchen vom Strand und stellte es an ihrem Meditationsort auf.
- Ein Mann träumte, er habe sich mit einer bestimmten Person versöhnt und schrieb ihr daraufhin einen freundschaftlichen Brief, in dem er unter anderem auch seinen Traum schilderte.

Spezielle Traumaufgaben machen viel Arbeit, aber auch Vergnügen. Sie können freilich auch schmerzhaft sein. Aber wenn der Wandlungsschmerz durchschritten ist und die Resultate greifbar werden, ist die Freude groß. Traumaufgaben können persönliche Einseitigkeiten kompensieren. Sie dürfen dort beginnen, wo die Energie am stärksten oder am schwächsten ist. Sie können von Begleitern oder von einer Gruppe dem/der Träumenden vorgeschlagen werden. Aber immer ist es der/die Träumende selbst, der/die sich für eine Traumaufgabe entscheidet und bereit ist, die Konsequenzen daraus zu übernehmen.

LITERATUR

Einführungen

- Robert Bossard, Traumpsycholegie. Wachen, Schlafen, Träumen.** Walter Verlag Olten ¹1976, Fischer Taschenbuch Geist und Psyche 42259. Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt 1983, 311 S.
- Victoria Brockhoff, Botschaft aus Träumen. Auftrag - Anruf - Geschenk.** Herderbücherei 1062, Reihe Texte zum Nachdenken. Herder Verlag Freiburg ¹1983, 127 S.
- Ann Faraday, Deine Träume - Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Ein psychologischer Ratgeber.** [Originalausgabe: The Dream Game. London 1975] Fischer TB 3306. Fischer Taschenbuchverlag Frankfurt ¹1980, ²1982, 310 S.
- Erich Fromm, Märchen, Mythen, Träume. Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache.** [Originalausgabe: The Forgotten Language. An Introduction to the Understanding of Dreams. New York 1951] rororo-TB 7448. Rowohlt Verlag Reinbek bei Hamburg 1981, 185 S.
- Herbert Gottschalk, Die Wissenschaft vom Traum. Forschung und Deutung.** Früherer Titel: "Reich der Träume". Bertelsmann Lexikon Verlag ¹1963, Goldmann Sachbuch 11298. Wilhelm Goldmann Verlag 1981, 478 S.
- Helmut Hark, Träume vom Tod. Trauerarbeit und seelische Wandlung.** Kreuz Verlag Stuttgart ¹1987, 239 S.
- Klaus Harre, Träume weisen dir den Weg. Praxis der Traumdeutung nach C. G. Jung.** Herderbücherei 865. Herder Verlag Freiburg ¹1981, 176 S.
- David Coxhead, Susan Hiller, Träume. Eine Bilddokumentation.** [Originalausgabe: Dreams. Reihe "Art and Imagination" Thames and Hudson Ltd. London 1976] Umschau Verlag Frankfurt 1976, 104 S.
- James Hillman, Am Anfang war das Bild. Unsere Träume - Brücke der Seele zu den Mythen.** [Originalausgabe: The Dream and the Underworld. Harper & Row, New York 1979] Kösel Verlag München ¹1983, 238 S.
- Harald Meder, Träume bewußt machen.** Herder Wien ¹1982, 128 S.
- Alfons Rosenberg, Einführung in das Symbolverständnis. Ursymbole und ihre Wandlungen.** Herderbücherei 1033. Herder Verlag Freiburg 1984, 143 S.
- Jürgen vom Scheidt, Das große Buch der Träume.** Heyne Sachbuch 01/7256. Wilhelm Heyne Verlag München 1985, 318 S.
- Klausbernd Vollmar, Das Arbeitsbuch zur Traumdeutung.** Heinrich Hugendubel Verlag München 1994, 187 S.
- Peter Walden, Die hohe Schule der Traumdeutung. Männerträume, Frauenträume und was sie bedeuten.** Ariston Verlag Genf 1983, Heyne TB 9024. Wilhelm Heyne Verlag München 1985, 270 S.
- (Hrsg.): Claus Westermann, Träume verstehen - Verstehen durch Träume.** Schriftenreihe der Katholischen Akademie der Erzdiözese Freiburg. Verlag Schnell & Steiner München, Zürich ¹1986, 110 S.
- Eckart Wiesenhütter, Traum-Seminar. Eine Einführung in die diagnostische und therapeutische Verwendung von Träumen.** Hippokrates Verlag Stuttgart, Kindler Taschenbücher Geist und Psyche 02152. Kindler Verlag München ¹1975, 125 S.

Strephon Kaplan Williams, Durch Traumarbeit zum eigenen Selbst. Kreative Nutzung der Träume. [Originalausgabe: Jungian-Senoi Dreamwork Manual. Berkeley 1980] Ansata Verlag Interlaken ¹1984, ²1987, 383 S.

Montague Ullman, Nan Zimmerman, Mit Träumen arbeiten. [Originalausgabe: Working with Dreams. Jeremy P. Tarcher, Los Angeles 1979] J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH 1986, Deutscher Taschenbuch Verlag München 1994, 296 S.

Dokumentation

(Hrsg.:) **Aniela Jaffé, Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung.** [Originalausgabe: New York 1961] Walter Verlag Olten 1971, Sonderausgabe 1984, 419 S.

Ignaz Jezower, Das Buch der Träume. Ernst Rowohlt Verlag Berlin ¹1928, Ullstein Buch 35229. Ullstein Verlag Frankfurt 1985, 729 S.

Wissenschaftliche Arbeiten

Leon L. Altman, Praxis der Traumdeutung. Literatur der Psychoanalyse. [Originalausgabe: The Dream in Psychoanalysis, Revised Edition 1975] Suhrkamp Verlag Frankfurt ¹1981, 258 S.

(Hrsg.:) **Therese Wagner-Simon, Gaetano Benedetti, Traum und Träumen. Traumanalysen in Wissenschaft, Religion und Kunst.** Vandenhoeck und Ruprecht Verlag Göttingen ¹1984, 289 S.

Hans Dieckmann, Träume als Sprache der Seele. Einführung in die Traumdeutung der Analytischen Psychologie C. G. Jungs. Verlag Adolf Bonz Fellbach ¹1978, ³1984, 259 S.

Marie-Louise von Franz, Träume. Daimon Verlag Zürich ¹1985, 229 S.

Sigmund Freud, Die Traumdeutung. Erstausgabe 1900. Fischer TB 6344. Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt ¹1961, ²1989, 518 S.

(Hrsg.:) **Jutta von Graevenitz, Bedeutung und Deutung des Traumes in der Psychotherapie.** Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt ¹1968, ²1990, 374 S.

James A. Hall, Arbeit mit Träumen in Klinik und Praxis. [Originalausgabe: Clinical use of dreams. Jungian Interpretations and Inactments. New York 1977] Reihe Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Band 17. Junfermann Verlag Paderborn 1982, 415 S.

Michel Juvet, Die Nachtseite des Bewußtseins. Warum wir träumen. [Originalausgabe: La Sommeil et le rêve. Editions Odile Jacob, Paris 1992] Rowohlt Taschenbuch Verlag 1994, 200 S.

Carl Gustav Jung, Traum und Traumdeutung. Walter Verlag Olten 1971, C. G. Jung Taschenbuchausgabe in 11 Bänden. dtv 15064. Deutscher Taschenbuch Verlag München 1990, 374 S.

Arnold Mindell, The Dreambody. Krankheit und Individuation. Über die Beziehung zwischen Traum- und Körperprozessen. Adolf Bonz Verlag Fellbach Oeffingen ¹1985, 288 S.

Symbollexika

Hanns Bächtold-Stäubli, Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Band 1 - Band 10. Walter de Gruyter Berlin 1927, 1987, S.

J. C. Cooper, Illustriertes Lexikon der traditionellen Symbole. [Originalausgabe: Thames & Hudson Ltd. London 1978] Seemann Verlag Leipzig ¹1986, Drei Lilien Verlag Wiesbaden o. J., 239 S.

Wolfgang Bauer, Irmtraud Dümotz, Sergius Golowin, Lexikon der Symbole. Fourier Verlag Wiesbaden ¹1980, ³1982, 580 S.

Herbert Gottschalk, Sonnengötter und Vampire. Band II des Lexikons der Mythologie: Außereuropa. Safari Verlag Berlin ¹1978, 376 S.

(Hrsg.:) **Verlag Herder, Herder Lexikon Symbole.** Herder Verlag Freiburg ¹1978, ⁵1982, 191 S.

Manfred Lurker, Lexikon der Götter und Symbole der alten Ägypter. Scherz Verlag München ¹1974, Neuausgabe Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt 1987, 254 S.

Eckhard Neumann, Herrschafts- und Sexualsymbolik. Grundlagen einer alternativen Symbolforschung. Verlag W. Kohlhammer Stuttgart ¹1980, 273 S.

Edward Tripp, Reclams Lexikon der antiken Mythologie. [Originalausgabe: Crowell's Handbook of Classical Mythology. Thomas Y. Crowell Company, New York 1970] Verlag Philipp Reclam jun. Stuttgart ¹1974, 560 S.

Christoph Wilhelmi, Handbuch der Symbole in der bildenden Kunst des 20. Jahrhunderts. Safari bei Verlag Ullstein Frankfurt ¹1980, 542 S.

Einzelsymbole

Roger Cook, The Tree of Life. Image for the Cosmos. [Originalausgabe: Reihe "Art and Cosmos" Thames and Hudson Ltd. London 1974], 128 S.

Hans Egli, Das Schlangensymbol. Geschichte, Märchen, Mythos. Walter Verlag Olten ¹1982, 324 S.

Verena Kast, Traumbild Auto. Von unserem täglichen Unterwegssein. Walter Verlag Olten ¹1987, 146 S.