

Inhalt

Einleitung	9
-----------------------------	---

Teil 1

Faszination Traum	13
------------------------------------	----

Von Gilgamesch bis C. G. Jung:

Träume interessierten schon immer	15
--	----

Gilgameschs Albträume – Botschaften der Götter	15
--	----

Traumdeutung im Alten Ägypten und in der Bibel	17
--	----

Heilkraft und Ausdruck menschlicher Kreativität –

Träume im Alten Griechenland	19
--	----

Träume bei den Dichtern und Philosophen

der Neuzeit	22
-----------------------	----

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Träumen	25
---	----

Was ist ein Traum?	31
-------------------------------------	----

Traumwelt und Wachwelt vernetzen sich	33
---	----

Das Erinnern von Träumen	36
------------------------------------	----

Der Traum als Erzählung.	39
----------------------------------	----

<i>Warum habe ich von einem Krokodil geträumt?</i>	40
--	----

Wozu sind Träume gut?	45
--	----

Die Funktion von Träumen – eine neurowissenschaftliche

Perspektive	46
-----------------------	----

Hartmanns Hypothesen und die psychotherapeutische

Praxis	50
------------------	----

<i>Trauern</i>	50
--------------------------	----

<i>Angst</i>	52
------------------------	----

<i>Regulierung der Emotionen durch eine Traumserie</i>	53
--	----

Teil 2

Träume in der Analytischen Psychologie C. G. Jungs . . . 59

Die Traumtheorien von C. G. Jung 61

Erste Traumtheorie: Komplexe verursachen Träume 63

Emotionen und Komplexe 63

Was sind Emotionen? 63

Die Wirkkraft der Komplexe. 67

Komplex, Symbol und Traum 73

Das Symbol bei Jung. 75

Deutung auf der Objektstufe und auf der Subjektstufe:

Träume ich von anderen oder von mir selbst? 79

Objektstufe oder Subjektstufe? Ein Traumbeispiel 81

Komplexe sind Beziehungsmuster. 82

Therapeutische Implikationen 84

Komplexe sind die handelnden Personen unserer Träume . . . 87

Ein Schamproblem – abgebildet und verarbeitet in

Träumen 88

Wo kommt der Traum her? Wo geht er hin? 95

Zweite Traumtheorie: Träume kompensieren

die bewusste Haltung 97

Was ist Kompensation? 97

Warum ist die Kompensation so interessant? 100

Schattenträume 101

Finalität: Was will der Traum? 102

Kausale Deutung – finale Deutung. 103

Das kausale und das finale Verständnis eines Traums 104

Die prospektive Funktion des Traums 106

Das kollektive Unbewusste 109

Kompensation durch archetypische Bilder 111

Das Konzept der Archetypen – ein biologisches Konzept 113

Der Neurowissenschaftler und die inneren Bilder. 116

Das Schöpferische und die Wirkung des Archetypus 119

Wie entsteht ein schöpferisches Werk? 120

Das Problem des Maßes 122

Archetypische Träume. 123

Traum und Individuationsprozess	129
Der Individuationsprozess	129
Das Selbst als orientierungsstiftende Matrix	132
<i>Ein Symbol des Selbst im Traum</i>	133
Der therapeutisch induzierte Individuationsprozess	134
Individuationsprozess und die Sorge um sich selbst	136
Das Schöpferische im Individuationsprozess	139

Teil 3

Die schöpferische Kraft der Träume	141
---	-----

Arbeiten mit Träumen in der psychotherapeutischen

Praxis	143
Symbol und Imagination	143
<i>»Denken Sie sich eine Fantasie aus ...«</i>	145
Der Albtraum	150
<i>Arbeit an einem Albtraum mit Imagination</i>	152
Initialträume – Träume am Übergang	156
<i>Der Initialtraum als Weg</i>	159
<i>Initialtraum einer Frau</i>	159
<i>Die Ambivalenz in Initialträumen</i>	163
<i>Ein niederstrukturierter Initialtraum</i>	166
Noch einmal: Die Subjektstufe, die Objektstufe und die Deutung dazwischen	169
<i>Der Untreue-Traum: Mein Mann hat eine Geliebte ...</i>	171
<i>Der Beziehungskonflikt und die Komplexkonstellation</i>	172
Der Traum zwischen Analysand und Analytikerin	174
<i>Träume, in denen die Analytikerin nicht vorkommt</i>	177
<i>Die kollusive Übertragung-Gegenübertragung und der Traum</i>	178
<i>Die kollusive Aufspaltung – symbolisch im Traum</i>	180
<i>Archetypische Träume: Übertragung und Gegen- übertragung</i>	184
Archetypische Resonanz: eine Anregung zum Arbeiten mit archetypischen Symbolen	187
<i>Befreiung aus dem Vaterkomplex – eine klinische Vignette</i>	187
<i>Die hölzerne Maria</i>	191

Einfach träumen	198
Dank	203
Anmerkungen	204
Literatur	215

Von Gilgamesch bis C. G. Jung: Träume interessierten schon immer

Die ersten schriftlichen Überlieferungen handeln von Träumen und deren Verständnis, und die Auseinandersetzung mit den Träumen ist bis heute ein Gebiet, das interessiert, das beforscht wird und dennoch immer noch mit vielen Geheimnissen behaftet ist. Das jeweilige Verständnis der Träume und die Auseinandersetzung damit sagt viel aus über die jeweils vorherrschende Kultur und deren Menschenbild.²

Gilgameschs Albträume – Botschaften der Götter

Der erste Traum, der uns schriftlich überliefert ist, stammt aus dem Gilgamesch-Epos, aus Babylon. Gilgamesch hatte böse Träume. Wie kam das? Gilgamesch, der König von Uruk, ein Drittel Mensch, zwei Drittel Gott – wurde anmaßend. Der vor Kraft strotzende König hatte nur das eigene Vergnügen im Blick. Er quälte tagsüber und nachts seine Untertanen mit viel Arbeit, die sie für ihn leisten mussten, vor allem die jungen Männer. Nachts nahm er ihnen zudem ihre Frauen weg. Die Paare konnten so nicht mehr zusammenkommen – und die Frauen beklagten sich bei Ishtar, der Göttin der Liebe, die auch die Stadtgöttin von Uruk war. Ishtar und auch die anderen Götter waren verärgert über Gilgamesch, der sie alle auch zu wenig respektierte. Sie forderten Aruru, die Muttergöttin, auf, ein Wesen zu schaffen, das dem üblen Treiben von Gilgamesch Einhalt gebieten konnte. Aruru erschuf Enkidu, der von den Wildtieren der Steppe großgezogen wurde und der Gilgamesch ebenbürtig war an Kraft und Mut. Dass bei den Göttern etwas vorging, das wurde Gilgamesch im Traum mitgeteilt – und auch Enkidu wurde darüber informiert, dass Gilgamesch bereits von ihm geträumt hatte. Es war demnach eine beschlossene Sache, dass er der Gefährte des Gilgamesch werden sollte.

Gilgamesch träumte zwei Träume, einen davon füge ich hier an. Er erzählte die Träume seiner Mutter, der Göttin Wildkuh – Ninsunna –, die ihm die Träume deutete. Sie kennt die Zukunft. Im Heiligtum der Ninsunna befand sich wahrscheinlich eine Traumorakelstätte.³

»O, meine Mutter, der Traum, den ich sah im Verlaufe dieser Nacht:

Da erschienen mir die Sterne des Himmels.

Wie Brocken des Anum fallen sie immer wieder auf mich hernieder.

Ich hob einen an, doch er war zu stark über mir.

Ich brachte ihn immer wieder zum Wanken, doch gelingt's mir nicht, ihn zu entfernen.«⁴

»Ich liebte ihn wie eine Gattin und liebte ihn.

Ich hob ihn hoch und warf ihn dann dir zu Füßen.

Du aber wirst ihn mit mir auf eine Stufe stellen.«⁵

Und die Wildkuh Ninsunna, seine Mutter, deutet ihm den Traum dahingehend, dass er einen starken Genossen bekommen werde, stark, wie die Brocken des Anum (des Himmelsgottes). Gilgamesch wird den Genossen lieben wie eine Gattin, der Freund wird ihn in vielen Situationen retten. Und sie, die Mutter, wird ihn wie einen Sohn behandeln.

Dieser Traum, und noch ein weiterer, den ich hier nicht anführe, wurden auf Tontafeln gefunden in der Assurbanipalbibliothek in Ninive. Es handelt sich dabei wohl um die ältesten, schriftlich überlieferten Träume. Im Moment gibt es zumindest Hinweise darauf, dass das Gilgamesch-Epos etwa 3000 vor Christus niedergeschrieben wurde. Es gibt aber immer wieder neue Erkenntnisse zu diesem faszinierenden Epos.

Die Träume sind dem Gilgamesch von den Göttern, vom Himmel, gesandt, und sie werden von ihm ernst genommen. Lösen sie vielleicht sogar etwas Angst aus? Sie sagen etwas aus über die Zukunft, kündigen an, was noch nicht eingetroffen ist, aber eintreffen wird. Bloß verstehen muss er diese Träume. Die Mutter als kundige Traumdeuterin hilft weiter. Träume werden

nicht nur als eine so bedeutsame Erfahrung erachtet, dass sie aufgeschrieben werden, sie müssen auch gedeutet werden und geben so Anweisungen, wie mit Veränderungen im Leben umzugehen ist. Nicht bekämpfen soll Gilgamesch diesen Naturmenschen, sondern ihn lieben, dann wird er zu einem Gefährten, und auch seine Mutter adoptiert ihn gleichsam. Die geplagten Männer von Uruk erhofften sich Hilfe von Enkidu. Gilgamesch kämpfte mit ihm, konnte ihn aber nicht besiegen – und da fielen ihm sein Traum und die Deutung ein. Er hörte auf zu kämpfen und freute sich darüber, dass er nun einen Gefährten hatte. Es gibt nicht nur den Kampf, es gibt auch die Freundschaft, es gibt die liebevolle Verbindung. Doch diese Freundschaft hat ihren Preis: im Gilgamesch-Epos ist auch der erste Trauerprozess in der Menschheitsgeschichte beschrieben worden,⁶ den Gilgamesch durchleidet, als Enkidu, der ihm übrigens ebenfalls die Träume gedeutet hat, gestorben ist.

Gefunden hat diese Tontäfelchen Artemidorus von Daldis, der etwa 160 nach Christus das erste Buch zur Traumdeutung schrieb. Um Material für dieses Buch zu bekommen, reiste er durch die damals zivilisierte Welt und sammelte Traumtexte.

Traumdeutung im Alten Ägypten und in der Bibel

Auch bei den Ägyptern spielten die Träume eine große Rolle: So wie in der ägyptischen Mythologie die Sonnenbarke nachts den Ozean durchfährt und sich dabei regeneriert, so regeneriert sich der Mensch im Schlaf. Und im Schlaf wird ihm durch den Traum noch zusätzlich etwas offenbart. Auch die Ägypter verstanden die Träume als hilfreiche Zeichen, direkt von den Göttern gesandt. Dementsprechend wurden dem Serapis, dem ägyptischen Gott des Traums, Tempel gebaut, der berühmteste etwa 3000 vor Christus in Memphis. Das älteste erhaltene Traumbuch ist ägyptischen Ursprungs und auf dem Chester-Beatty-Papyrus überliefert, der im Britischen Museum aufbewahrt wird. Bei den Deutungen, die in diesem Papyrus erhalten sind, ging es unter anderem um die Aufdeckung von Hintergründen zu den jeweiligen Träumen und

vor allem auch um das Bewusstmachen von in Träumen vorhandenen Wortspielen usw.

Sobald die Deutung im Mittelpunkt steht, geht es natürlich auch darum, wer die Deutungsmacht hat. Vor Scharlatanen, die die Menschen durch ihre Deutungen ängstigten, wurde schon damals gewarnt.

Aber nicht nur die Deutung der Träume war wichtig, sondern auch ihre unmittelbare Wirkung auf den Träumer. Träume wurden auch zur Heilung hinzugezogen. Wahrscheinlich waren die Ägypter die ersten, die die Trauminkubation praktizierten, im Namen von Imhotep, dem Gott der Heilkunst. Diese »Technik« wurde dann von den Griechen übernommen und ausgestaltet.⁷

In der Bibel werden uns einige ganz berühmt gewordene Träume überliefert. Sie werden direkt von Gott gesandt und weisen auf die Zukunft hin, indem sie den Heilsplan Gottes in symbolischer Form darstellen. Auch der Traumdeuter, wie etwa Joseph, der dem Pharao den Traum von den sieben fetten und den sieben mageren Kühen deutet, in dem die mageren Kühe die fetten auffressen, ist mit dem Heilsplan Gottes verbunden. Deshalb ist er auch fähig, dem Pharao diesen Traum zu deuten. Seine Deutung ist genial: Nicht das Unglück sagt dieser Traum voraus, sondern er weist darauf hin, wie einem möglichen Unheil zu begegnen ist, nämlich, indem man vorsorgt, indem man mit den mageren Kühen, respektive der möglichen Hungersnot, rechnet. Träume, und das ist nicht nur im Verständnis der Bibel so, bewahren den Menschen nicht vor Unheil, aber indem sie es ankündigen, kann man sich überlegen, wie damit umgegangen werden könnte. Das Unheil kommt dann wenigstens nicht überraschend.

Die biblischen Träume gründen auf einem Heilsplan; durch die Träume kommen die Menschen mit diesem Plan Gottes in Kontakt, nehmen an ihm teil. Auch in der Bibel wird vor falschen Propheten und Traumdeutern gewarnt – ein Hinweis darauf, wie viele Traumdeuter es gibt, wie wichtig auch das Geschäft des Traumdeutens war.