

Ingrid Riedel

Vom Entdecken der inneren Welt

Horizonte der Tiefenpsychologie heute

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Draw_Wing_Zen/shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1372-9

Inhalt

Einführung	7
Träume zum Zeitgeschehen	
<i>Spiegelungen im Unbewussten</i>	11
Die Botschaften der Träume	11
Zum Umgang mit den Träumen	22
Exkurs: Imagination und Tagtraum	25
Von den Sinnen zum Sinn	
<i>Körpererfahrung als innere Welt</i>	29
Die Sinne und die Sinnfrage	31
Früherfahrung: Die Geborgenheit durch die Sinne	33
Die therapeutische Relevanz der Sinnesempfindung	38
Gefühle machen das Leben lebendig	
<i>Zum Dialog mit der affektiven Neurowissenschaft</i>	53
Der tiefenpsychologische Zugang zu den Emotionen	53
Anregungen aus der affektiven Neurowissenschaft	59
»Zuunterst« ist Psyche überhaupt »Welt« (C. G. Jung)	
<i>Das Konzept der Synchronizität</i>	69
Synchronizität und Sinnerfahrung	70
Im Symbol spricht die Welt	75
Das Gottesbild als innere Erfahrung	
<i>Ursprünge einer neuen Religionspsychologie</i>	85
Jungs religiöser Auftrag	85
Die Götter – eine Phantasie	88
Der Gott aus dem Ei	94
Der innere Christus	98

Eine neue Religionspsychologie	102
Die religiöse Dimension als archetypische Erfahrung	106
Das Selbst – der schöpferische Urgrund des Menschen	109
Tiefenpsychologische Zugänge zum Gottesbild – Rückfragen und Konsequenzen	115

Tiefenpsychologie und neue Ethik

<i>Mitverantwortung für die Welt</i>	117
Erich Neumanns »Neue Ethik« und das Jung'sche Schattenkonzept	121
»Das Böse am Guten« – Paradoxien bei C.G. Jung	127
Erich Fromms Ethik der Biophilie	130
Plädoyer für eine globale Ethik	136

Mein Ort im Raum der Tiefenpsychologie

<i>Persönliche Zugänge zu C.G. Jungs Analytischer Psychologie</i>	141
Frühe Weichenstellungen in Kindheit, Jugend und Studium	141
Meine Zeit als Studienleiterin der ev. Akademie Hofgeismar	146
Ausbildung zur Jung'schen Analytikerin	149
Meine Publikationen in Jung'scher Psychologie	151
Therapie: vertrauende Begegnung und heilende Beziehung	161

Anhang	163
Anmerkungen	163
Literatur	180
Quellenverzeichnis	191

Einführung

Je schneller das äußere Lebenstempo ist und je mehr uns die Bewältigung der äußeren Welt abverlangt, desto wichtiger kann uns der Impuls zu einer Entdeckung und Erkundung der inneren Welt werden – geht es da doch auch um unsere ganz persönliche Innenwelt, um die einer jeden und eines jeden Einzelnen von uns. Je mehr wir die innere Welt kennen und verstehen lernen, desto mehr können wir uns gegenüber der Außenwelt auch abgrenzen, können wir zu uns selbst und zu einem selbstbestimmten Handeln finden.

In diesem Buch wird zu einem Erkundungsgang in die innere Welt eingeladen, auf Wegen, die besonders im Rahmen der Tiefenpsychologie gefunden, freigelegt und gangbar gemacht worden sind.

Zur »Tiefenpsychologie« gehören heute all die psychologischen Richtungen, die von einer Tiefendimension der menschlichen Psyche ausgehen, die das Tagesbewusstsein transzendiert, einer Dimension, die in den Träumen der Nacht, aber nicht nur in ihnen, erfahrbar wird, einem Bereich, den man das »Unbewusste« nennt. Einem Bewusstsein, das sich dieser Dimension der Psyche öffnet, kann sich die »innere Welt« immer mehr erschließen.

So steht zu Beginn dieses Buches eine Sammlung von Träumen, die mitvollziehen lassen, wie sich in den Traumszenen, die während der Coronapandemie geträumt wurden, die Gefährdungen und die entsprechenden Ängste bei recht unterschiedlichen Menschen widerspiegeln, also in deren Innenwelt sichtbar werden. Von der Wahrnehmung tiefgreifender Bedrohung bis zur Entdeckung unerwarteter innerer Ressourcen reicht die Botschaft dieser Träume bis an unser Bewusstsein, woraus sich auch Handlungsimpulse für die Außenwelt ergeben können.

So intensiv das psychische Erleben im Nachttraum und in dem eng mit ihm verwandten Tagtraum vonseiten der Tiefenpsychologie auch beforscht wurden, so wenig wahrgenommen wurde bis vor kurzem noch das physische Erleben, die körperliche Basisempfin-

dung, auf der doch alle Wahrnehmung eines Innen und eines Außen für den Menschen beruht. Die Körperempfindung ist die ursprünglichste innere Welt, die uns durch die Sinne vermittelt wird: durch Sehen und Hören, durch Riechen und Schmecken, vor allem aber durch Berühren und Ertasten. Auch während des Träumens sind wir bei allen Wahrnehmungen mit unseren Sinnesorganen verbunden. Wir begegnen da uns selbst und dem anderen Menschen, wir berühren uns auch hier – oder vermeiden dies mühsam während der Coronakrise –, wir hören etwas, riechen und schmecken etwas, machen dies alles zu unserer Innenerfahrung der Welt.

Diesem elementaren Zusammenhang zwischen »Sinnen und Sinn« ist das zweite Kapitel gewidmet – dem also, wie sich gerade aus unseren Sinneserfahrungen mit der äußeren Welt die innere Welt des Sinnes aufbaut – und darauf folgt die Reflexion darüber, wie erst recht die Gefühle, in denen die Empfindungen bewusst werden, eine lebendige, »gefühlte« Basis unserer inneren Welt ausmachen. Im dritten Kapitel beziehe ich mich deshalb stark auf die Bedeutung der Gefühle für die innere Welt der Person, wie sie von C. G. Jung und innerhalb dieser Richtung der Tiefenpsychologie z. B. von Verena Kast beschrieben wurden. In den letzten Jahren jedoch kommen überraschende Erkenntnisse hinzu: vonseiten der streng empirisch ausgerichteten Emotionsforschung, der affektiven Neurowissenschaft. Der Tiefenpsychologie kann ein beginnender Dialog mit der affektiven Neurowissenschaft nur guttun, werden doch ihre eigenen Grundeinsichten in die Emotionalität des Menschen als Basis seiner Persönlichkeit von dorthier unterlegt und bestätigt.

Wie aber wirken innere und äußere Wirklichkeit eigentlich zusammen, so dass die in der inneren Welt gewonnenen Impulse auch in die Außenwelt hinübergetragen werden können? Schon immer wurde die Gleichzeitigkeit von Ereignissen der inneren und der äußeren Wirklichkeit mit besonderer Betroffenheit wahrgenommen, z. B. das zeitliche Zusammentreffen eines unerwarteten Todesfalls mit einem zeitgleichen Traum, in dem der betreffende

Mensch vorkommt. Man spricht da von »Synchronizität«. Den Fragen, die sich auftun bei einem solches Zusammentreffen psychischer und physischer Wirklichkeit, vor allem zwischen einander nahen Bezugspersonen, wird im vierten Kapitel, dem über »Synchronizität«, noch näher nachgegangen, auch mit einem Blick auf Vorstellungen der Quantenphysik über ein mögliches Zusammenwirken solcher Art, wie sie schon C. G. Jung bei seinen Gesprächen mit dem Physiker Wolfgang Pauli beschäftigt haben.

Der weite, auch weltanschauliche Horizont, der sich im Zusammenspiel zwischen innerer und äußerer Welt auftut, führt auch zu grundlegenden Fragen nach einer neuen Religionspsychologie, zu denen sich C. G. Jung von seiner inneren Stimme herausgefordert fühlt, was er in seiner autobiographischen »Chronik«, dem »Roten Buch«, dokumentiert, in dem er auch seine inneren Bilder malend festhält. Davon ausgehend entwickeln sich die Grundzüge einer neuen Religionspsychologie, einer Psychologie der inneren Erfahrung, die zu den Grundlagen einer inneren Welt gehört.

Zusammenfassend stellt die Entdeckung der inneren Welt auch die Frage nach einer bewussten Verantwortung für die Außenwelt, für die gemeinsame gesellschaftliche und politische Welt. Es stellt sich die Frage nach einer Ethik, die aus dem Kontakt mit der inneren Welt erwächst und sich dieses Ursprungs würdig erweist. So schließt sich an das Thema einer neuen Religionspsychologie auch die Frage nach einer neuen Ethik unter dem Horizont der Tiefenpsychologie an.¹

Abschließend möchte ich meinen eigenen Standort im offenen Raum der Psychologie C. G. Jungs umreißen, der natürlich einen weiteren Themenkreis umfasst, als ich ihn hier darstellen konnte, wobei mein persönlicher Zugang erkennbar und unterscheidbar wird, so dass eine jede und ein jeder Einzelne von denen, die mit der Erkundung der inneren Welt beginnen möchten, einen eigenen Weg finden können, der zu spannenden Entdeckungen führen wird.

Auch für mich sind einige der Zugänge neu, die ich in diesem Buch aufzeige und miteinander zu verbinden suche. Sie erschlossen

sich mir in den letzten Jahren durch wissenschaftlichen und persönlichen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, auch durch Einladungen zu neuen Vortragsthemen auf Tagungen und die anschließenden Diskussionen aus unterschiedlichen Perspektiven.

So erweiterten sich auch für mich die Horizonte der Tiefenpsychologie bei der gemeinsamen Erkundung der inneren Welt des Menschen: für heute und morgen.

Träume zum Zeitgeschehen

Spiegelungen im Unbewussten

Die Botschaften der Träume

Träume sind für uns alle ein Zugang zur inneren Welt. An Träumen erfahren wir unmittelbar, dass es eine innere Welt gibt.²

Wenn Träume erzählt werden, was keineswegs nur innerhalb einer Psychotherapie geschieht, dann erfahren wir über das hinaus, was sie für jeden Einzelnen bedeuten, dass sie auch eine Botschaft für viele enthalten können, ja für alle unsere Zeitgenossen, die ja auch unsere Schicksalsgenossen sind: Wir erfahren dies z. B. auch an Träumen zum jeweiligen Zeitgeschehen, das uns umtreibt, das uns erschüttert – wie z. B. seit Beginn des Jahre 2020 die Coronapandemie, die wir bis heute nur bedingt verstehen, weder in ihren Ursachen noch in ihren Auswirkungen. Darum ist es so schwer, mit dieser Krise richtig umzugehen. Hier klingen in den Träumen unserer Zeitgenossen Motive, Bilder aus dem Unbewussten an, auch aus einem »kollektiven Unbewussten«, mit dem Jung rechnete – klingen an in Motiven und Symbolen, die uns dabei helfen können, die tieferen Ursachen und Zusammenhänge zu verstehen, zu begreifen, was sie mit uns anstellen, und sie dadurch einer Klärung und Bewältigung zugänglich zu machen. So z. B. im Traum eines 62-jährigen Psychotherapeuten:

Er wird von einer unüberhörbaren Traumstimme aufgefordert, zu einer jener diffusen Menschenmengen zu sprechen, die gegen diverse Reglementierungen zum Schutz vor Corona protestieren. Sie sind vor ihm auf einem großen Platz versammelt und rumoren lautstark.

Der Träumer war auf eine solche Aufforderung nicht im Geringsten gefasst gewesen, er fühlt sich völlig überfordert und es verschlägt ihm zunächst die Sprache. Doch die Traumstimme gibt nicht nach, sie fordert ihn unnachgiebig, unausweichlich heraus, er solle zu jener Menschenmenge sprechen.

Als er sich etwas gefasst hat, kommt ihm ein unerwarteter Einfall: etwas ganz Unspektakuläres, etwas ganz Unideologisches müsse es wohl sein, und so kommt er auf die Idee, die Menge zunächst einmal zu einer Art von »sportlicher Entspannung« einzuladen. Die Leute sind überrascht, fast etwas amüsiert und lassen sich gerade deshalb, einer nach der anderen, darauf ein.

Er leitet sie an zu einer Atemübung, so dass ein jeder, eine jede auf diesem Platz zunächst einen eigenen Standort sucht – hier stehe ich –, dabei die eigenen Füße wieder spürt, die eigenen Arme wieder ausbreitet, um Abstand, um Platz zur freien Bewegung zu haben, und die Arme schließlich wieder hebt, um tief Atem zu holen, einzuatmen und ebenso tief wieder auszuatmen, mit dem ganzen Körper, bis die Füße wieder zu spüren sind, mit ihnen der Boden, auf dem ein jeder, eine jede von ihnen nun wieder fester steht.

Eine solche Anleitung geben zu sollen und auch wirklich zu geben, träumt der Kollege; dies habe er der diffusen Menge auf dem Platz vor ihm zu vermitteln versucht: eine Übung, um wieder Atem zu schöpfen, wieder Luft zu holen, wieder zur Ruhe zu kommen, zu sich zu kommen. Wieder auf den eigenen Füßen zu stehen, und damit zum besonnenen Nachdenken fähig zu werden, nicht nur zum Nachlaufen hinter anderen her. Und dies gelang auch in diesem Traum: Aus der diffusen Menge wurden wieder Einzelne, ob sie nun dem Geschehen um Covid-19 zuerst mehr in Panik oder mehr in trotzigem Leichtsinn oder auch unter dem Einfluss einer Ideologie begegnet waren.

Wie hat nun die Pandemie, z. B. in Bern, das zeitweise recht hohe Infektionsraten aufwies, psychisch auf die Einzelnen gewirkt und sich ausgewirkt? Aus der Traumserie einer Bernerin möchte

ich einige Beispiele bringen. Mit Ende 60 gehört sie schon zur Risikogruppe der Älteren, beruflich war sie Lehrerin. Diese Träume stammen noch aus der Anfangszeit der Pandemie, in der die Beunruhigung durch das Unbekannte besonders hoch war.

In ihrem ersten Traum zu dieser Thematik – noch zu Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020 – befindet sie sich ganz plötzlich alleine in einer eisigen Einsamkeit. Es ist eine Landschaft wie in Island. Die plötzliche Angst, während dieser Krise, in der man sich voreinander schützen muss, gänzlich zu vereinsamen, steht wohl hinter diesem Traum.

Im zweiten Traum betritt dann tatsächlich der Tod als Person ihr Schlafzimmer. Sie beschreibt es so:

»Ich weiß sogleich, der große Hagere ist der Tod. Er lächelt aber mitleidig, sogar verständnisvoll und sagt etwas wie: »Du hast es ja nicht leicht«, aber dann fügt er ganz deutlich hinzu: »Ich lasse dich aber noch eine Weile.« Stattdessen geht er zu dem alten weißgesichtigen Mann, der aus dem Bett gerutscht ist. Ich vermute, er wird ihn mitnehmen.«

In diesem Traum tritt der Tod auf, also die Todesangst, die in jener ersten Phase der Pandemie bei vielen noch unmittelbarer da war als später, weil man auf eine solche und möglicherweise wirklich tödliche Gefahr überhaupt noch nicht gefasst war und noch keinerlei Schutzimpfungen kannte. Hier ist aber doch zugleich eine tröstende Ahnung da, dass der Gevatter Tod sie selbst dieses Mal noch nicht meint, noch nicht mitnehmen wird, wohl aber einen anderen Alten, der hier nahe bei ihr im Zimmer lebt. In Wirklichkeit lebt sie allein.

Der nächste Traum zeigt einen Befreiungsversuch dieser Frau, die doch auch über innere Ressourcen, über Bilder aus dem kollektiven Unbewussten verfügt, die jetzt, in der Angst, wach und hilfreich werden:

»Ich steige auf einer hohen Leiter, die bis über die Wolken reicht, aus dem Nebel heraus.« Und so vermag sie aktiv die Todesangst zu bewältigen, herauszusteigen aus dem Nebel, der das Virus enthalten kann, empor in die klare Luft.

Dazu erinnert sie sich nach dem Traum an das Bild in der Bibel, in dem Jakob von der Jakobsleiter träumt, auf der die Engel auf- und niedersteigen, und in dem der Träumer selbst zuletzt einen schützenden Segen empfängt.

Der Traum der Frau ist ein tröstlicher Traum, auch ein aktiver Traum, der mit einem Bild aus der religiösen Überlieferung, das sie in sich trägt, Schutz und Trost, aber auch den Anstoß, selber aus dem Nebel herauszusteigen, vermittelt.

Im nächsten Traum dieser Frau geht es nun um das Hin und Her mit der Maskenpflicht – einerseits die Einsicht in deren Notwendigkeit, andererseits der Trotz dagegen und auch die Sehnsucht bis hin zur Sucht vieler, unbedingt wieder zu feiern.

Das bringt der Traum dieser Frau von einer Stadt voller ausgelassener Menschen, die maskiert sind und den Weg versperren, zur Anschauung, zu Bewusstsein. Es ist wie in einer überdrehten Fastnacht. Die Menschen mit dem Mundschutz erinnern sie eben auch an Maskerade.

Ambivalenz gegenüber der Maskenpflicht kommt hier zum Ausdruck. Sie empfindet dies als Schutz und als Verkleidung zugleich. Es ist schwieriger, den wirklichen Ausdruck eines Menschen zu erkennen, wenn er eine Maske trägt.

Nach den Berichten über die steigenden Infektionszahlen im Tessin im Frühjahr 2020 träumt diese Frau, die gerne dort Urlaub machte:

»Ich kletterte eine Mauer hinauf und sehe: Da steht ein hohes weißes Kreuz; und dies in einem Garten voller Sonnenblumen, deren Blütenköpfe sich aber stark nach unten neigen.«

Sie will genau hinschauen, will nicht wegschauen und ersteigt deshalb die Leiter, die auf die Stadtmauer hinaufführt, und hier fällt ihr Blick auf das hohe weiße Kreuz, das natürlich auch an den Tod und an den Friedhof erinnert. Aber sie sieht da auch die reichen Blumen des Sommers, die jetzt jedoch alle ihre Köpfe neigen, also womöglich schon am Verwelken sind. Erst dachte sie sogar, wie sie hinzufügt, dies könnte künstlicher Blumenschmuck sein, nur zum schöneren Anblick aufgestellt, aber dann erkennt sie doch, dass es lebende Blumen sind.

Sie ist tief betroffen über diesen Anblick und über diese Vorgänge in der wunderschönen Tessiner Landschaft.

Diese Blumen jedoch können nicht durch vorwegnehmende Resignation gerettet werden, sondern sie bräuchten eine sie umsorgende Zuwendung, sie müssten gegossen werden – auch durch die innere Zuwendung dieser Frau zu ihnen, zu dem, was diese Blumen in ihrer inneren Welt wären: lebendig Wachsendes. Das erkennt man gut beim Bedenken des Traumes.

Unter einem Baum sieht diese Frau im nächsten Traum – es ist inzwischen Herbst geworden – eine Unmenge von abgefallenen reifen Pflaumen und Zwetschgen liegen. Leute kommen da vorbei und bedienen sich an dem Obst, während sie selber sich zuvor vor möglicher Ansteckung schützt:

»Ich aber hole erst meine Handschuhe, um mich beim Berühren der Früchte, die schon von anderen berührt worden sind, nicht mit dem Coronavirus anzustecken. Wie ich endlich mit meinen Handschuhen zurückkomme und zugreifen kann, sind die Leute verschwunden – und in den Gittern liegen nur noch wenige blasse und teilweise zerquetschte Pflaumen. Ich bin enttäuscht und gleichzeitig ärgere ich mich über die Maßlosigkeit der Leute, die hemmungslos zugreifen, wo es etwas zu holen gibt, ärgere mich aber auch über meine Schüchternheit und vielleicht Überängstlichkeit, die mir jetzt deutlich wird.«

Sie spürt in diesem Traum vielleicht auch, dass sie sich selbst fast zu stark zurücknimmt und dass sie auch mutiger werden könnte. Denn auch dieser Herbst hat trotz Corona Früchte gebracht, für die diese Pflaumen ja nur symbolisch stehen, die aufgelesen, aufgenommen werden wollen. Sie beginnt sich zu fragen, was vielleicht auch in diesem Jahr in ihrem Leben, unter ihrem Lebensbaum gewachsen und reif geworden sein könnte, und was sie, aus lauter Übervorsicht, nur anderen überlassen und sich selber hatte wegnehmen lassen.

Im nächsten Traum sieht sie sich selber in einer Kirche, in deren Mitte eine Sängerin steht, in weißem Gewand, die zum Singen ansetzen will, aber es sind gar keine Zuhörer da, es ist keinerlei Publikum vorhanden, doch die Träumerin kann es kaum glauben und schaut sich noch einmal genau um:

»In einer Seitennische sehe ich plötzlich drei oder vier schwarze Kinder stehen, in schwarzen Kleidern, als trauerten sie. Sie blicken zu dem kleinen hinteren Fenster hinaus. Ich selber bin in diesem Traum auch nur kaum sichtbare Zuschauerin hinter einer Säule.«

Angesichts dieses Traumes spürt sie, wie stark sie bei dem allen nur Zuschauerin bleibt, so sehr es sie auch bedrückt. Vielleicht sollte sie, so überlegt sie nach diesem Traum, sich rühren, sich zeigen oder gar mitsingen. Vielleicht wird sie sogar noch auf den Gedanken kommen, dass sie, »subjektstufig« verstanden (d. h. bestimmte Traumelemente verweisen auf eigene Seelenanteile), ja auch selbst in dieser einsamen Sängerin symbolisiert ist, ebenso wie in diesen trauernden Kindern. Die Musik fehlt in ihrer Lebenswirklichkeit zu dieser Zeit bitter, das Singen, auch als Ausdrucksmöglichkeit für Gefühle, vor allem das gemeinsame Singen und dies gerade auch in Kirchenkonzerten oder gar im Gottesdienst.

Im folgenden Traum wird sie, zusammen mit einer anderen Frau, in einer menschenleeren Stadt von einer dunklen Gestalt ver-

folgt, deren Schritte etwas Roboterhaftes, ein monotones Klopfgeräusch, an sich haben. Gerade deshalb wirkt diese Gestalt, schon auf Distanz, unheimlich, bedrohlich. Die Träumerin berichtet: »Wir beide fliehen voller Panik vor diesen Klopfgeräuschen in die entgegengesetzte Richtung, doch auch hier bleiben sie hörbar.«

Es ist, als ob einen diese Angst vor Corona, vor einer möglichen Covid-19-Infektion geradezu automatisch überallhin verfolgt. Angesichts dieses Traumes spürte die Träumerin überdeutlich, dass sie sich von dieser Angst im Alltag allzu stark am selbstbestimmten Handeln hindern lässt.

Sie ist aber mit diesem Erleben – das sie hier auch mit einer Begleiterin teilt – und mit diesem Verhalten ein Beispiel für viele unserer Zeitgenossen, jedenfalls beweisen dies die Umfragen unter den Menschen, beweisen dies die Statistiken der Beratungsstellen und der Kliniken, vor allem auch im Hinblick auf solche, die schon vorher anfällig für Ängste und Angstvorstellungen waren. Die Panikbereitschaft ist gestiegen.

Bedeutsam für uns alle können die Träume dieser Frau schon dadurch sein, dass sie uns recht charakteristisch aufzeigen, was die Coronapandemie von ihrer nur teils bewussten Seite her mit vielen unserer Zeitgenossen macht, welche kollektive Stimmung sich da ausbreitet, wie latente Ängste geweckt werden.

Die Reaktionen aus dem Unbewussten auf die Coronapandemie, wie sie sich in den Träumen dieser Frau aus Bern zeigen, dürfen als typisch für viele unter uns gelten. Und ich denke, wir verstehen weitgehend ganz spontan, was diese Träume ansprechen und aufdecken – in ihrer symbolischen Sprache für die psychische Welt, in konkreten Beispielen, die sich leicht auf mehrere Ebenen übertragen lassen.

Jedenfalls verstehen wir es auf der bewussten Ebene und können wahrnehmen, wie vom Unbewussten her, in dem auch kulturelle Erinnerungen gespeichert sind, heilungsfördernde Impulse in diese Träume hineingesteuert werden, z. B. da, wo die Träumerin

beginnt, auf der Jakobsleiter über den Nebel hinaus in die Nähe der klareren Luft des reineren Himmels zu steigen. Da wird sie aktiv und vertraut auch auf tiefere Zusammenhänge.

Der letzte Traum dieser Frau aus Bern, den ich berichten möchte – es gäbe noch weitere von ihr –, zeigt mit seinem Schluss, dass auch die Angst, sich angesteckt zu haben, zunächst einmal ein Modus der Angstphantasie ist, die unter uns umgeht. Die Träumerin beschreibt:

»Ich will in einem Supermarkt einen Blumentopf kaufen. Bleibe zuerst im Vorraum vor einer Barriere stehen. Die eine Verkäuferin wendet sich mir zu, bin ich doch im Moment die einzige Kundin. Das verwirrt mich und ich weiß im Moment nicht mehr, was ich eigentlich kaufen wollte. Und schon dreht sie sich von mir weg.

Als mein Blick die Gartenabteilung streift, fällt es mir wieder ein, dass ich einen Blumentopf kaufen wollte, um endlich etwas Grünes neu einpflanzen zu können.

Doch jetzt hat sich bereits eine lange Schlange von anstehenden Leuten gebildet und die beiden Verkäuferinnen beachten mich, die ich zur Seite getreten bin, überhaupt nicht mehr. Als ich mich wieder dazwischenzwänge und durch den engen Zwischenraum bei der Kasse gehen muss, habe ich wieder plötzlich aufschießende Angst, mich doch noch mit dem Virus anzustecken.

Als ich aber draußen auf der Straße bin – ich bin noch immer in meinem Traum –, da fällt mir, erwachend, unvermutet ein, dass das jetzt nur ein Traum ist, war – dass ich also gar nicht in dem Laden war und mich ganz gewiss nicht habe anstecken können. Wirklich erleichtert in diesem Moment gehe ich weiter; erwache ganz und erkenne nun selbst, dass ich wohl doch eine allzu starke Angst vor Ansteckung aufgebaut habe und mich dadurch zu stark von selbstbestimmtem Handeln habe abhalten lassen. Und ich hätte doch wirklich gern einen neuen Blumentopf, und würde wirklich gerne etwas neues Grünes einpflanzen.« Sie möchte also wirklich gern eine Hoffnung auf das Leben neu einsetzen.

Dies ist ein Traum, voll von Impulsen. Auch der gleitende Übergang von einem Nachttraum in einen Tagtraum ist bemerkenswert. Ich komme darauf noch zurück.

Die Traumserie öffnet den Blick auf das, was die Coronapandemie emotional mit uns macht, sie hat gleichsam, auch sozialpsychologisch gesehen, diagnostischen Charakter und enthält rückfragende Impulse, zeigt aber doch vor allem die Angst und die mögliche Blockierung des Lebens durch das Virus.

Nun wird die Angst hier jedenfalls zugelassen und zugegeben, und damit auch angehbar gemacht, während es unter uns seit den Anfangsmonaten der Pandemie auch die hartnäckigen Coronaleugner gab – es gibt sie bis heute –, die das Ganze nur für eine Variante der Grippe und dementsprechend die Schutzmaßnahmen davor für eine Panikmache des Staates halten, um endlich viele der demokratischen Freiheiten einschränken zu können. Der Traum eines dieser Coronaleugner zeigte ihm jedoch, wie sehr er sich gerade durch seine Verleugnung der Tatsachen zum Gefangenen dieser Viren macht, deren Legionen, unter Tarnung ihn umlauernd, er im Traum abwehren muss. Im Unbewusstem erscheinen und bedrängen sie ihn eben doch – hat er doch schon viel zu viel von ihnen gehört. Wer sie leugnet, kann schon gleich gar nichts gegen sie tun und gewinnt auch keine eigene Einstellung zu ihnen, keine rechte Handlungsmöglichkeit gegen sie.

Nun gibt es aber auch den Traumtypus, der ganz im Gegenteil mithilfe der »transzendenten«, der symbolbildenden Funktion jener Angst auch klärende, ordnende, eben auch therapeutische Aspekte aus dem überpersönlichen, dem kollektiven Unbewussten heraus gegenüberstellt.

Ein Traum dieser Art, von einer Therapeutin geträumt, selbst schon im späteren Erwachsenenalter, ist der folgende. Sie berichtet:

»Ich bin schon sehr unter Zeitdruck, muss ich doch rasch zu einem Krisenstab kommen, wegen einiger akuter Entscheidungen in der Coronapandemie. Der Krisenstab trifft sich in einem Lokal, rechts neben dem großen alten Kirchengebäude in unserer Stadt.