

Einstimmung

»Nacht für Nacht hatte ich denselben Traum [...]

Ich träumte, ich hätte ein Kind,
und noch im Traum sah ich,
dass es mein Leben war,
und es war ein Idiot,
und ich lief davon. [...]

Ich dachte mir, wenn ich es küssen könnte, was da von mir vorhanden war,
vielleicht könnte ich dann wieder schlafen.
Und ich beugte mich über das entstellte Gesicht,
es war furchtbar... aber ich küsste es.

Ich glaube, [...] man muss schließlich das eigene Leben in die Arme nehmen.«
(Miller, 2009)¹

Nur Mut!

Es braucht den Mut, um die Tür zu den Träumen zu öffnen. Sie werden auf Schönes und Hässliches stoßen, auf Skurriles und Unvordenkliches. All das sind Sie. Wer mit seinen Träumen ins Gespräch kommt, begegnet sich selbst in einer ungewohnten Dimension. Manchmal kann das bedeuten, dass Sie gründlich erschrecken und Ihr Leben durcheinandergewirbelt wird.

Bei mir war das so. Doch durch meinen eigenen inneren Prozess, meine Forschungsarbeit und der Erfahrung mit vielen Menschen, die

1 Auszug aus: *After the Fall* by Arthur Miller. Copyright © Arthur Miller, 1964, copyright renewed © Arthur Miller, 1992, used by permission of The Wylie Agency (UK) Limited.

Übersetzung: Arthur Miller, Nach dem Sündenfall. In der Übersetzung von Hans Sahl. © 2009 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

ich in der Begegnung mit ihren Träumen begleiten durfte, kann ich Ihnen versichern: Sie werden reich beschenkt werden und Ihr Leben neu in die Arme schließen können!

Das Reservoir der Träume ist ein unermesslicher Reichtum, der Ihnen zur Verfügung steht, um tiefer in ein authentisches Leben hineinzuwachsen.

Nacht für Nacht webt der Traum den Stoff, den wir brauchen, um aus dem nächsten Tag das Beste zu machen. In 30 Lebensjahren träumen wir gut 10.000 Nachträume. Haben wir das 60. Lebensjahr überschritten, sind es mehr als 20.000 Träume.

Nacht für Nacht sucht der Traum nach Antworten auf die existenziellen Fragen unseres Lebens. Unaufhörlich knüpft er dazu aus Erinnerungsfäden kreativ neue Muster, um uns zum Bestmöglichen zu führen. Nacht für Nacht, was für ein Luxus! Wenn wir uns nur an unsere Träume erinnern könnten! Wenn wir sie nur zu lesen wüssten!

Über dieses Buch

Mit diesem Buch möchte ich die Ernte meiner jahrzehntelangen Auseinandersetzung als Therapeutin mit dem Phänomen »Traum« geordnet und gewogen an Menschen weitergeben, die ihre eigenen Träume oder im beruflichen Kontext die Träume anderer Menschen besser verstehen wollen.

Dieses Buch möchte einen Beitrag dazu leisten, den Reichtum der Träume für unser Wachleben mehr und besser zu nutzen:

- zur konstruktiven Bewältigung von Krisen
- als Lebenshilfe bei Traumata
- als Entscheidungshilfe
- für die kreative und lustvolle Lebensgestaltung entlang unserer Potenziale

Mehr denn je sind wir auf kreative Ideen angewiesen und auf den Mut, unser Leben neu und anders zu gestalten. Nicht im wilden Ak-

tionismus in die Welt hineinfahrend, sondern in der Weite des Verweilens bei sich, dem anderen und dazwischen. Träume allein können die Welt nicht retten. Doch Menschen, die ihre Träume verstehen, könnten einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Potenzial ihrer Vernunft und Empathie für eine bessere Welt zum Wirken zu bringen.

Da Sie sich für dieses Buch entschieden haben, gehören Sie vermutlich zu den Menschen, die – das tun längst nicht alle – ihren nächtlichen Träumen Bedeutung beimessen und mehr darüber erfahren wollen. Vielleicht ahnen Sie auch, dass Sie von Träumen umgeben sind und bedauern es, sich kaum an sie erinnern zu können. Sie suchen einen Zugang zu Ihren Träumen. Oder ist es im Gegenteil so, dass Sie von einem wiederkehrenden Traum »heimgesucht« werden, der Ihnen alles andere als angenehm ist? Würden Sie diesen Traum gerne loswerden und etwas Schöneres träumen?

Vielleicht sind Sie der Welt der Träume in Filmen oder der Literatur begegnet und möchten mehr über die »Faszination Traum« erfahren. Auch dann wären Sie hier richtig.

Wenn Sie im therapeutischen oder beratenden Setting arbeiten, möchten Sie die Träume Ihrer Klienten mehr in Ihre Arbeit mit einbeziehen? Träume geben einen unmittelbaren Zugang zum Träumenden frei. Was es zu beachten gilt, wenn wir uns als Therapeut oder Berater in den Träumen anderer zu bewegen suchen, auch darauf gehe ich in diesem Buch ein.

Nicht behandeln werde ich das Thema »Luzides Träumen« – so nennt man die Praxis, die in das Traumgeschehen steuernd eingreift. Mein Interesse gilt dem »naturbelassenen« Traum.

Was dieses Buch sicher nicht ist: Es ist kein Traumlexikon, in dem Sie nachschlagen und das Ihnen sagt, der Hund in Ihrem Traum der letzten Nacht bedeute die Treue zu sich selbst, oder Zahnausfall kündige Krankheit und Tod an. Diese Art, Zugriff auf die Träume zu nehmen, täte Ihrer Seele und dem Traum Gewalt an. Anzunehmen, Träume könnten in dieser Weise gedeutet werden, ist ebenso falsch wie die Ansicht, Träume seien bedeutungslos.

Wie könnte der Hund in meinem Traum derselbe sein, wie der Hund in Ihrem Traum? Abgesehen davon, dass es ganz unterschied-

liche Hunde gibt und Sie und ich ganz verschiedene Erfahrung mit Hunden gemacht haben könnten, verkürzen Traumlexika den Traum zu einer Aneinanderreihung von Vokabeln. Keinen einzigen Satz könnten wir richtig verstehen, geschweige denn den Sinn eines Textes erschließen, wenn wir die Worte für sich genommen, aus dem Kontext gelöst, zu verstehen suchten. Die gleichen Worte in unterschiedlicher Reihenfolge ergeben einen anderen Sinn. Schönstes Beispiel: »Ich liebe Dich!« hat eine andere Bedeutung als »Dich liebe ich!«

Genauso verhält es sich mit Träumen: Der Traum ist ein persönlicher Text aus Bildern. Die Sinnstruktur dieses Bildtextes entspricht der Psycho-Logik eines Bewusstwerdungsprozesses. Wir können Träume nur verstehen, wenn wir die Metaphern im Kontext dieses Bewusstwerdungsprozesses lesen. Jedes Detail im Traum ist wichtig. Jedes Detail im Gesamttext des Traumes verstehen zu lernen, das ist die Aufgabe, vor die uns das Bilderrätsel des Traumes stellt.

Der Traum ist eine Kostbarkeit, die mich stets aufs Neue staunen und bewundern lässt. Jeder Traum ist einzigartig wie jeder Träumer, jede Träumerin. Als Traumtherapeutin gebührt dieser Einzigartigkeit mein Respekt.

Who is who?

Was müssen Sie von mir wissen, um mir vertrauensvoll ins Land der Träume zu folgen?

In meiner Grunddisziplin als Pädagogin auf der Suche nach dem, was uns werden lässt, wer wir sind, eröffnete sich mir in der Auseinandersetzung mit dem Werk des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber die grundlegende Angewiesenheit des Menschen auf den Raum der Beziehung. Der Mensch stehe vom Anbeginn seines Lebens in Beziehung zu allem, was ihn umgibt, was ihn berührt, was ihn nährt, was ihn anspricht. Immer schon sei er in die Anrede des Gegenübers gestellt. Mit seiner existenziellen Antwort verantworte der Mensch sein Leben. Im Raum der Beziehung wird der Mensch zu

dem, der er sein kann: »Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du.« (Buber, 1997, S. 18.)

In zwei Weisen gestalte sich die Beziehung. Die eine ist die der Entgegensetzung: Ich hier und die Welt dort in Begriffe gefasst, gewusst, bekannt – verfügbar. Die andere Weise ist die Welt der Begegnung: Ich und Du, über die Begriffsgrenzen hinaus, im Zwischen sich unvordenklich ereignend – unverfügbar. »Alles wirkliche Leben ist Begegnung.« (ebd.).

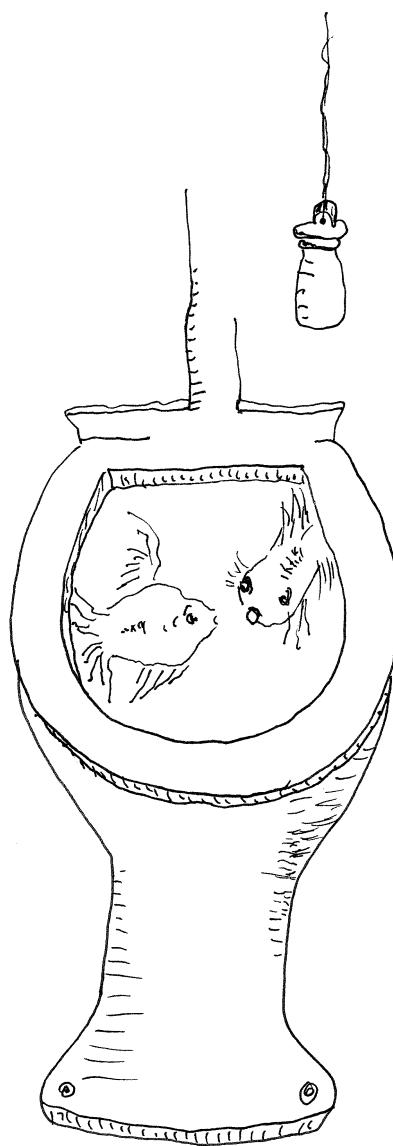
Wie wäre es, wenn wir uns in unseren Träumen selbst begegneten?

Meine These ist: Der Selbstreflexion entlang der Träume wohnt ein Moment der Selbstbegegnung inne, der schöpferisch ist. Es entsteht etwas Neues. Nicht, dass da etwas Neues hinzukäme, sondern das, was als Möglichkeit des Seins bereits in uns liegt, wird in der Begegnung mit dem Traum ins Bewusstsein und in die Nähe der Verwirklichung gehoben. Werde, der du bist. Das ist das große Geschenk der Träume, das in jedem von uns geboren liegt.

Als ich die Traumforscherin Ortrud Grön kennenlernte, hatte ich mein Pädagogikstudium abgeschlossen, mich in der Psychoanalyse gründlich selbst erforscht und stand mit drei Kindern mitten im Leben.

Ich erzählte Ortrud einen Traum:

In einer blitzsauberen Toilette, in einem blitzsauberen Klo schwimmen zwei Goldfische. Reflexartig möchte ich die Klospülung betätigen – Ende des Traumes.



»Welchen kreativen Impuls bist du im Begriff herunterzuspülen?«, fragte mich Ortrud.

Das war es! Es traf mich wie ein Blitz. Im Bestreben eine perfekte Mutter und Hausfrau zu sein, hatte ich meine kreative Muse, meine Malstunden, mein Schreiben, all das, was vor meinem Leben als Ehefrau und Mutter mein Dasein bunt bevölkert hatte, aus meinem Leben gebannt. Das fehlte mir. Hie und da blitzte ein Impuls auf, was ich wohl eher beängstigend und als Störung der neuen Lebensordnung empfand. Deshalb war ich geneigt, diesen Impuls immer schnell wieder von der Bildfläche verschwinden zu lassen. Ortruds Frage entlang meines Traumes machte mir unmittelbar bewusst, wie ich in meinem Alltag mit meinem Bedürfnis, kreativ zu sein, umging und ließ mich weiter fragen, wohin genau mich meine Sehnsucht führte. – So wollte ich auch arbeiten.

Ortrud und ihre ersten Dozenten bildeten mich in Traumarbeit aus und einige Jahre später wurde ich Dozentin für Traumarbeit an der von Ortrud Grön gegründeten Bayerischen Akademie für Gesundheit.

In eigener Praxis arbeite ich seit 17 Jahren in Einzel- und Gruppensitzung mit Menschen und ihren Träumen.

Als Paartherapeutin habe ich die Erfahrung gemacht, wie klarend und verbindend es sein kann, über die Träume mit sich und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Therapeuten und beratenden Berufsgruppen biete ich Aus- und Fortbildungen an, um ihnen das Potenzial der Träume für ihre Klienten zu erschließen.

Zusammenfassend ließen sich die Veränderungen der Menschen, die ich in ihren Träumen begleiten durfte, so beschreiben: Menschen, die mit ihren Träumen ins Gespräch kommen, werden lebendiger. Es kehren die Wünsche in ihr Leben zurück, das Leuchten und die Tränen in ihren Augen. Die immer gleichen Klippen, an denen ihre Wünsche Schiffbruch erleiden, können umfahren werden oder anders ausgedrückt: Sie stehen sich weniger selbst im Wege. Stattdessen beginnen sie, Freundschaft mit sich selbst zu schließen. Das Spektrum der Denk- und Verhaltensmöglichkeiten wird weiter. Der Ideenreichtum nimmt zu. Heiterkeit kann Raum nehmen. Es darf auch

gelegentlich über sich selbst herzlich gelacht werden. Menschen, die ihre nächtlichen Träume durchwandern, öffnen sich dafür, mit sich selbst neue Erfahrungen zu machen.

Das vorliegende Buch lädt Sie zu einer Reise in das Land der Träume ein. Wie ein guter Reiseführer, der Ihnen die Augen dafür öffnet, ein fremdes Land mit Empfindsamkeit und Verstand zu entdecken, gibt Ihnen dieses Buch Wissen an die Hand, das Sie an Ihre Träume heranführt. Ähnlich wie beim Erlernen einer Fremdsprache werden Sie die Sprache der Träume verstehen lernen. Dazu macht Sie das Buch mit der »Grammatik« der Träume vertraut und Sie lernen die »Vokabeln« kennen. Schließlich werden Sie immer mehr in ein Leben und auch Arbeiten mit dem Traum hineinwachsen.

»Aber auch alle Reisen haben eine heimliche Bestimmung, die der Reisende nicht ahnt.« (Buber, 2018)²

Viel Freude im Land der Träume!

Damit die Freude beim Lesen erhalten bleibt, habe ich mich für eine intuitive Verwendung des grammatischen Geschlechts und überwiegend für das generische Maskulinum entschieden. Es sind selbstverständlich immer beide, Sie, liebe Leserin, und Sie, lieber Leser, angesprochen!

² Martin Buber, *Schriften zur Bibelübersetzung* © 2012, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

1 Bevor wir beginnen

Wenn wir in ein fremdes Land reisen, ist es gut, sich ein wenig mit der Geschichte dieses Landes vertraut zu machen. Man versteht besser, womit man es heute zu tun hat, wenn man weiß, was vordem war.

1.1 Das Traumbuch des Artemidor

Interessieren wir uns heute für Träume, so reihen wir uns damit in eine Jahrtausende alte Tradition ein. Solange es Menschen gibt, den Homo Sapiens seit 300.000 Jahren (Damasio, 2021, S. 39), sind sie von Träumen umgeben. Träume gehören zum Menschen, wie seine Fähigkeit sich etwas vorstellen zu können. Und immer schon interessierten sich die Menschen für die Botschaft der nächtlichen Träume. Die älteste schriftliche Fixierung eines Traums ist auf 2.500 Jahre vor Christus datiert und stammt aus Südmesopotamien.

Das älteste uns vorliegende systematische Traumbuch wurde zwischen 100 und 200 nach Christus geschrieben: Das Traumbuch von Artemidor (Artemidor, 1979). Artemidor berichtet im Vorwort, dass es ihn lange schon dränge, dieses Buch zu schreiben, ihn aber zum einen die »Großartigkeit und Fülle der Erkenntnisse« abgehalten haben und zum anderen er auch die Kritik jener fürchte, die dem Traum weder eine »göttliche Vorsehung« noch eine »Weissagekunst« zusprechen, und die die Themen des Traumes lediglich als rhetorischen Stoff verwendeten. Auch habe er alle bereits zu diesem Thema geschriebenen Bücher gelesen und dabei festgestellt, dass viele Autoren voneinander abschreiben würden. Die große Nachfrage dränge ihn dazu, nun dieses, auf seinem Wissen und seiner Erfahrung basierende Buch zu schreiben (Artemidor, 1979, S. 7–9).

Dies war die Situation 100 nach Christus! Erst gut 1.300 Jahre später wurde der Buchdruck erfunden! Vieles davon kommt uns heutigen Menschen bekannt vor: Das Interesse an den Träumen ist groß. Heute wie damals gibt es die Traumgläubigen und die Skeptiker.

Bereits in der Antike hatten die griechischen Philosophen Platon, Aristoteles und Epikur den Traum zum Gegenstand der wissenschaftlichen Untersuchung gemacht. Das ging vom Standpunkt der neuen skeptischen Akademie aus betrachtet nicht eben gut für den Traum aus. Es änderte aber nichts an der Traumgläubigkeit bis in die Reihen der Philosophen und Geschichtsschreiber.

Das Traumbuch von Artemidor, in fünf Bücher gegliedert, galt als das Handbuch der Traumdeutung, das helfen sollte, das »Traumgesicht« in die Gestaltung eines guten Alltags zu übersetzen.

Dazu eine Kostprobe aus dem dritten Buch, Kapitel 44: »Schaut jemand einen Brief und das, was in ihm geschrieben ist, so wird das Traumgesicht dem Inhalt entsprechend sich erfüllen; wenn nicht, bringt es doch in jedem Fall Glück; jeder Brief enthält ja ein ›Sei gegrüßt‹ und ein ›Leb wohl.‹« (Artemidor, 1979, S. 229).

