

# Gedanken zur Theorie der Träume

—

**Gerald Mackenthun (Berlin)**

*Geschrieben Juli 1998*

---

1. Träume - so heißt es - geben Aufschluß über das Seelenleben des Menschen. Seit Urzeiten haben sich die Menschen mit Traumdeutung beschäftigt. In Mythen und Sagen, auch in der Bibel werden immer wieder Träume erwähnt und gedeutet. Man glaubte schon immer zu wissen, daß Träume nicht zufällig geträumt werden.

Wie alle psychischen Phänomene haben auch der Traum und die Vorstellung vom Traum während der geschichtlichen Entwicklung einen vielfältigen Bedeutungswandel durchgemacht. Die ganz alten Auffassungen gehen dahin, daß Götter oder Dämonen die Träume verursachen, wobei Götter die guten Träume machen, während die Dämonen die bösen Träume schicken, die uns warnen oder vielleicht sogar vernichten sollen. Die Grundauffassung dabei war, daß die Träume von außen kommen.

Eine zweite große Anschauung betrachtet den Traum als Ergebnis einer Seelenwanderung des Nachts, wobei ein gefährlicher Zustand entsteht, wenn der Träumer noch vor Ende des Traumes geweckt wird, weil seine Seele nun nicht genug Zeit hat, zurückzukehren. Der Traumdeuter hat die Aufgabe, die Seele oder einen Teil davon wiederzufinden und in den Körper zurückzubringen.

Die sogenannten primitiven Kulturen kennen den "großen" Traum von kultureller Bedeutung, geträumt und verkündet von hochstehenden Persönlichkeiten des jeweiligen Kollektivs, verbunden mit einem überwältigenden Gefühl von Ehrfurcht, Schauer und Faszination. Sie sind beeindruckend, weil Schamanen und Medizinmänner nach allgemeiner Überzeugung Zugang zu übernatürlichem Wissen haben. Man wartet auf diese Träume vor großen Ereignissen. Die Stämme lassen sich bei allen wichtigen Entscheidungen des Lebens davon leiten. Sie werden für reale Erfahrungen gehalten.

Die moderne Auffassung vom Traum wurde von Heraklit (550–480 v. Chr.) begründet. Er war der erste, der Träume als gewöhnliche Erscheinung des schlafenden Geistes auffaßte und sich von dem Götter- und Dämonenglauben befreite. Seines Erachtens war das wache Bewußtsein für den Men-

schen wichtiger als seine Träume und genau dies ist heute auch die Auffassung der Mehrheit der gebildeten Menschen in der westlichen Welt. (Stevens 1996, 35) Nach heutiger Überzeugung sind Träume natürliche Phänomene, ein Ergebnis der normalen Hirntätigkeit im Schlaf, wenngleich diese Tätigkeit nicht so gerichtet und geordnet ist wie unter dem Einfluß des wachen und disziplinierten Willens. Gegenwärtig besteht aber kein Konsens darüber, ob Träume etwas bedeuten und ob man ihre Bedeutung herausfinden kann. (Stevens 1996, S. 24/25)

In den frühen antiken Kulturen erhoffte man sich in erster Linie rettende Warnungen vor künftigen Ereignissen. Ihre Deutungen in den überlieferten Traumbüchern kommen uns ein wenig wie "wilde Analyse" zu. Die Ägypter versuchten künstliche Erzeugung von Träumen in besonderen Situationen, zum Beispiel bei einer Krankheit zum Zwecke der Heilung. Serapis war der ägyptische Gott des Traumes, dem etliche Tempel überall im Land geweiht waren (sie hießen Serapium). Traumsymbole wurden auf eine direkte Art gedeutet, beispielsweise, wenn jemand von der Entblößung seines Hinterteils träumte, bedeutete dies, daß er seine Eltern verlieren werde. Das Trinken von Wasser deutete auf ein langes Leben hin. Wenn ein Kranker vom Sterben träumt, war dies keine Warnung vor dem Sterben, sondern bedeutete, daß er wieder gesund wird. Die Verkehrung ins Gegenteil, von der Freud im 19. Jahrhundert spricht, war auch damals schon bekannt und machte die Traumsymbolik und ihre Deutung im Grunde zu einem Glücksspiel. Viel Zeit wurde damit verbracht, wahre Träume von falschen und böse von guten zu unterscheiden. Homers Unterscheidung, wahre Träume kämen durch die "Pforte aus Horn" und falsche Träume durch die "Pforte aus Elfenbein", hängt mit einem griechischen Wortspiel zusammen, wie überhaupt Traumdeutung oft mit der Verschiebung innerhalb von Wortspielen zu tun haben (wie bei dem entblößten Hinterteil), so daß uns die Deutungen von Träumen aus alten Sprachen heute kaum noch verständlich sind.

Der griechische Arzt Hippokrates (460–377 v. Chr.) versuchte aus Träumen den bevorstehenden Ausbruch seelischer oder körperlicher Erkrankungen zu prognostizieren, so wenn er meinte, daß der Traum von Quellen oder Flüssen auf drohende urogenitale Probleme hinweise. Träume spielten aber nicht nur für die Gesundheit eine Rolle, sondern auch bei den Fragen der besten Zeit zum Säen und Ernten, für Reisen und andere Unternehmungen. Die Menschen suchten überall nach Hinweisen in einer Zeit, als es noch keine Armbanduhr, Kompass, Karten und Wetterberichte gab. Modern muten Platons Gedanken zum Traum an, wenn er schreibt, daß wir im Schlaf Dinge tun, die wir in der Realität aus Scham unterlassen würden. "Der Tugendhafte begnügt sich, von dem zu träumen, was der Böse im Leben tut."

Man handelte oft entsprechend seinen Träumen, ohne sie zu hinterfragen, oder sie wurden falsch interpretiert oder sie wurden ignoriert. Eine verlässliche Traumdeutung gab es wohl schon damals nicht. Das erlebte Xerxes, als er seine Armee in den Untergang führte, nachdem er aufgrund seiner Träume zu der Überzeugung gelangt war, daß ein Angriff auf Griechenland ihm den Sieg bringen würde. Einer der berühmtesten prophetischen Träume wird von Cicero erzählt: "Der Dichter Simonides, der einst den Leichnam irgendeines Unbekannten unbeachtet am Straßenrande angetroffen und für seine anständige Bestattung gesorgt hatte, wurde, als er später eine Schiffsreise unternehmen wollte, von dem dankbaren Toten im Traume gewarnt: wenn er führe, würde er durch Schiffbruch umkommen. Er fuhr nicht und alle die fahren kamen um." Es wird berichtet, daß dieses Ereignis im

Zusammenhang mit dem Traum auf Jahrhunderte hinaus ungeheures Aufsehen und einen tiefen Eindruck auf die Menschen gemacht hat. Calpurnias Traum von der Ermordung Cäsars blieb hingegen unbeachtet (Calpurnia war Cäsars Gattin). Wenn von einem bevorstehenden Tod geträumt wurde, beispielsweise Lincolns eigener Tod wenige Tage vor dem Attentat, oder Bischof Lanyi in der Nacht vor der Ermordung Erzherzogs Franz-Ferdinand, so kann der Tod oder der Mord dann doch nicht verhindert werden, so daß sich die Frage nach dem Sinn eines solchen prophetischen Traumes stellt, selbst wenn die Prophetie eintritt. Wir wissen auch nichts über die vielen Träume, die einen Tod prognostizieren, ohne daß dieser eingetreten ist, denn der Träumende wird sich nicht der Lächerlichkeit preisgeben wollen.

Bodenständiger ist Aristoteles Theorie, wonach im Traum Gedanken auftauchen, an denen sich der Träumer dann am nächsten Tag oder in der Zukunft orientiere. Das erinnert an Alfred Adler und dessen These von der teleologischen und in die Zukunft gerichteten Funktion des Traums. Aber mit prophetischen Träumen ist es wie mit Gesundbeterei: Ein Erfolg wiegt tausend Fehlschläge auf. Es ist nicht verwunderlich, daß bei sehr vielen Träumen, wenigstens bei einigen eine Übereinstimmung mit späteren Ereignissen auftritt. Ein berühmtes Beispiel ist Josefs Deutung, der Traum des Pharaos von sieben fetten und sieben mageren Kühen bedeute, daß auf sieben gute Jahre sieben Hungerjahre folgen würden. Der bekannteste Traumdeuter des Talmud ist Hista, der sagte, ein nicht gedeuteter Traum sei wie ein ungelesener Brief. (Stevens 1996, S. 41)

Tertullian erklärte den Traum 203 n. Chr. mit der wesensmäßigen Unruhe der Seele, die sich ständig hierhin und dahin wenden müsse. Die wandernde Seele läßt einen träumen und der Traum ist unabhängig vom Willen oder den Absichten des Träumers. Andere frühe Kirchenväter sahen im Schlaf die Sinne und den Verstand ruhen, das erkläre die Absurdität mancher Träume. Das Christentum hat nach Stevens dann so gut wie nichts mehr zur Traumdeutung beigetragen und der Autor macht einen großen Sprung zur "Entdeckung des Unbewußten" (so der Titel eines Buches von Henry F. Ellenberger 1985) des 18. Jahrhunderts.

2. Indem die Romantiker die Träume so stark betonten, bereiteten sie den Boden vor für das Unbewußte, auf dem dann Freud, Adler und Jung ihre Systeme aufbauten. Sigmund Freud (1856-1939) sah bekanntlich die Traumdeutung als die Via Regia zur Kenntnis des Unbewußten an. Das gesamte letzte Jahrzehnt des letzten Jahrhunderts hindurch beschäftigten ihn die Inhalte von Träumen und deren Entstehung, was 1900 in die Veröffentlichung der "Traumdeutung" mündete. Freud glaubte, nachdem er den Traum von Irmas Injektion 1895 geträumt hatte, daß Träume die Erfüllung eines verborgenen Wunsches enthielten und er war sich sicher, daß er damit das Rätsel des Traumes gelöst und eine Entdeckung von epochaler Bedeutung gemacht hatte. (Stevens 1996, 55) "Dieses außergewöhnliche Buch hat der theoretischen Erforschung des Traums im 20. Jahrhundert den Weg gewiesen." (ebd., S. 56)

Das Verfahren der "Traumdeutung" war nichts weiter als die freie Assoziation, welche überhaupt Grundlage der Psychoanalyse ist. Wir wissen heute, daß das Ergebnis der Behandlung mit der freien Assoziation beispielsweise bei Anna O. alles andere als befriedigend war. Bei der Deutung eines Traumes jedenfalls assoziiert man am besten zu jedem einzelnen Traumbild, bis ein Netz zusammen-

hängender Gedanken entstanden ist, das eine Verbindung zwischen dem Traum einerseits und den gegenwärtigen Lebensumständen sowie Erinnerungen aus der Vergangenheit andererseits herstellt. Damit waren schlagartig alle Lexika der Traumsymbole überholt, was Verlage bis heute nicht daran hindert, Traumsymbolbücher auf den Markt zu werfen. Im Prinzip übertrug Freud seine Vorstellungen von der psychopathischen Genese auf das Traumgeschehen. Gefühle und verschüttete Erlebnisse, die als potentiell bedrohlich oder gefährlich empfunden werden, werden aus Selbstschutzgründen aus dem Bewußtsein verbannt, können aber, da sie als unbewußtes dynamisches Potential fortwirken, sich in Symptomen manifestieren - und, wie Freud erkannte, auch in Träumen.

Der Traum aller Träume ist der von Irmas Injektion. Freud hatte 1895 eine junge Witwe psychoanalytisch behandelt, mit mäßigem Erfolg. Er hatte der Patientin eine Lösung für ihre Probleme vorgeschlagen, die ihr nicht annehmbar erschien. Freud träumte nun, er treffe Irma und einige Mediziner-Freunde und stellte im Traum fest, daß es Irma schlecht gehe, weil ein Freund namens Otto ihr eine Injektion mit einer unreinen Spritze und einem falschen Medikament gegeben habe. Warum ist dieser Traum eine verkappte Wunscherfüllung? Weil er Freud scheinbar bestätigte, daß er an Irmas Unwohlsein nicht beteiligt sei, vielmehr Otto die Schuld trage. Das Motiv des Traums ist also der Wunsch, Freud möge nicht Schuld an Irmas Unwohlsein sein. Das ist das Ergebnis von freien Assoziationen, die in der "Traumdeutung" fast zehn Seiten einnehmen. Freud umgeht dabei die Frage, welchen Anteil dabei verborgene sexuelle Wünsche haben, obwohl er doch für die Entstehung neurotischer Symptome die sexuellen Triebe für entscheidend ansah. Obwohl Freud diesem Traum so viele Seiten widmet, wirft seine Deutung mehr Fragen auf, als sie beantwortet. (Stevens, 64/69)

Freuds Traumtheorie beinhaltet folgende Grundaussagen: Alle Träume sind Entstellungen verdrängter Wünsche; alle wurzeln in der Kindheit und gewöhnlich sind die Wünsche sexueller Natur; der manifeste Trauminhalt hängt stets sowohl mit den Ereignissen des letzten Tages wie mit Erinnerungen und Wünschen aus der Kindheit zusammen; Symbole drücken immer sexuelle Gedanken, Konflikte oder Wünsche aus. Der Traum bedient sich dazu der *Verschiebung* (ein potentiell beunruhigender Gedanke wird in ein verwandtes, aber weniger beunruhigendes Bild verwandelt), *Verdichtung* (mehrere Gedanken werden zu einem Bild zusammengefügt, beispielsweise mehrerer Personen in einer Person), *Verkehrung* ins Gegenteil, Darstellung durch *Symbole* (ein neutrales Bild wird zur Darstellung eines potentiell beunruhigenden, meist sexuellen Gedankens verwendet) und *Verwandlung* von Worten in Bildern. Insbesondere der Sexualsymbolik wurde viel Platz eingeräumt. Jeder spitze Gegenstand erinnerte an einen Penis, jede Höhle an eine Vagina.

"In der kategorischen Form, wie Freud seine Behauptungen aufstellt, sind sie nicht richtig", urteilt Stevens. "Freuds Laster als Theoretiker sind Dogmatismus und zu weit gehende Verallgemeinerungen." (Stevens 1996, S. 70) Freud geht selbst auf einige Einwände ein und bedient sich dabei des Arguments, daß dem manifesten Trauminhalt immer ein latenter (das heißt wahrer oder richtiger) Trauminhalt zugrundeliegt, den es zu eruieren gelte. Wenn also nichts Sexuelles im manifesten Trauminhalt auftauche, so bedeute das nichts, da der latente Trauminhalt immer auf Sexuelles hinweise. Auf diese Art und Weise kann man aus einer Auseinandersetzung mit Freud niemals als Sieger hervorgehen. Wer seiner Theorie nicht folgen wollte, dem unterstellte Freud Vermeidung, Verdrängung und Verleugnung der Wahrheit. Freud wollte immer Recht behalten. Natürlich hatte Freud in

manchem Recht, aber mit Sicherheit hatte er nicht immer recht. So gut wie keiner der psychologischen Autoren, die sich später mit Träumen befaßten, tragen Freuds Idee vom latenten Trauminhalt weiter. Charles Rycroft hielt in einem 1979 veröffentlichten Buch die Träume für "unschuldig", d. h. sie sind autonom, kennen List und Tücke nicht und seien nicht durch den Willen verzerrt. (Dagegen ist einzuwenden, daß der Wille nicht nur verzerrt, sondern auch ordnet.) James Hillman bezeichnete Träume als frei verfügbare Geschenke der Phantasie. Auch Hillman meint, daß das Es durch die Träume spricht, unter Ausschaltung des Ichs.

Ein entscheidender Punkt der Freudschen Traumdeutung muß noch erwähnt werden: Der Inhalt erschließt sich ja über die freie Assoziation, aber es ist völlig unklar, warum der Zensor, der im Schlaf die sexuellen Wunscherfüllungsphantasien in harmlose Bilder verwandelt, im Wachsein der freien Assoziation weniger aufmerksam sein sollte. Das heißt, es ist wahrscheinlich, daß die freie Assoziation ebenso verhüllt und verschleiert, wie es der Zensor angeblich im Schlaf tut. Daraus kann keine Wahrheit entstehen. Und tatsächlich bemerkt der aufmerksame Leser der "Traumdeutung" einen diskreten Schleier über den potentiell sexuellen Wünsche Freuds.

3. Die Freundschaft Carl Gustav Jungs (1875-1961) mit Freud dauerte von 1907 bis 1913. Beide waren sich vollkommen darüber einig, daß unbewußte Vorgänge für Neurosen und bei der Entstehung von Träumen eine entscheidende Rolle spielen. Im Unterschied zu Freud, der vom individuellen Unbewußten sprach, prägte Jung den Begriff des kollektiven Unbewußten. Er glaubte, daß archaische Relikte, die er zunächst Urbilder und später Archetypen nannte, im Leben des Menschen (beziehungsweise in seinem Gehirn) schlummern und in Träumen zum Vorschein kommen. Die Vorstellung, daß konkrete Gedankeninhalte vererbt werden, geht auf Lamarck zurück und wird heute nicht mehr vertreten. Wie Freud sich durch das Postulat eines latenten Traum Inhalts die manifesten Träume in seinem Sinne hinbog, so verfuhr auch Jung. Sein Haus-Traum im Sommer 1909 diente ihm als Beleg dafür, daß tief unten im psychischen Keller das kollektive Unbewußte lagert. Die Abweichungen der Traumtheorien der beiden Pioniere der Tiefenpsychologie sind ein Beleg dafür, wie willkürlich Traumdeutung selbst von den großen Geistern gehandhabt wurde.

Jungs Sicht auf Träume zeichnet sich scheinbar durch Realismus aus; er betont, Symbole würden nicht mehr umfassen, als über sie ausgesagt werden könne. Freuds Traumdeutung und Sexualsymbolik sei fragwürdig; der manifeste Traum ist der manifeste Traum, ein Messer sei ein Messer (und kein Penis), betonte Jung, man muß nicht krampfhaft Dahinterliegendes suchen. Es gibt viele verschiedene Motive für Träume und oft läßt sich nichts Sexuelles entdecken, genauso, wie es durchaus manifest sexuelle oder aggressive Träume gibt. Jungs Träume sind konkret und bildlich, aber auch hier gibt es keinerlei Beweis dafür, daß er sie in dieser Form geträumt hat. Wie sollte man auch? Sie sind in sich geschlossene Geschichten und erinnern an Märchen und Mythen, und genau das war es, was Jung für die Träume beweisen wollte. Sie seien Märchen und Mythen aus uralter Zeit.

Jung nannte die in allen Menschen schlummernden Reste uralten Mensch tums die Archetypen bzw. Urbilder. Um nicht den Vorwurf des Lamarckismus ausgesetzt zu werden, präzierte er 1946, daß die Disposition zu bestimmten Bildern oder einer bestimmten Erfahrung mit den Archetypen gegeben ist, nicht die Erfahrung selbst. Dieser Schritt half Jung jedoch nicht wirklich aus der Verlegenheit. Sei-

ne eigenen Träume beruhen größtenteils nicht auf "vorsintflutlichen" Erfahrungen, sondern ziehen das Mittelalter heran und beruhen ganz offensichtlich auf einer starken Vorliebe für die Figuren in Richard Wagners Opern, ein Kulturgut, das schlecht für die gesamte Menschheit reklamiert werden kann. Nicht zeitgebundene Bilder wie Einsamkeit, Tagesanbruch, Aufstieg und Abstieg, die Sonne, Flucht, Ekel und Reue, Angst vor Entdeckung und Schuldgefühle beispielsweise sind auch Erfahrungen des konkreten menschlichen Lebens der Gegenwart und es gibt keinen Beweis dafür, daß sie unbewußt aus den niederen Gehirnschichten, wo sie urzeitlich abgelagert sein sollen, aufsteigen (Stevens 1996, 179). Es bleibt letztlich unklar, ob der Archetyp ein angeborenes Verhaltensrepertoire ist (das beispielsweise in der Interaktion zwischen Mutter und Kind zum Tragen kommt) oder konkrete Bilder beispielsweise von Gott ausdrücken sollen. In der Tat gibt es einige Bewegungen der Körpersprache, der Gesten und der Mimik, die in allen Kulturen so gut wie das Gleiche ausdrücken. Doch Jung übersieht, daß dies auf vier oder fünf Ausdrücke sich beschränkt und daß diese eben keine archetypischen Ursprünge hätten, sondern eine genetische Verankerung. Zum anderen versteht er unter Archetypen typische Gruppen von Figuren, die in Mythen vorkommen, die aber in ihren Formen universell seien, zum Beispiel drachenähnliche Monstren, Fabelwesen, die halb Mensch halb Tier sind, blendend helle Lichtstrahlen, geometrische Formen wie Mandalas usw. Aber all dies kann man auch mit der kulturellen Überlieferung erklären.

In einer jungianischen Behandlung ist es üblich, einen Traum in vier Stufen zu analysieren. Zunächst rekapitulierte man den Traum und seine Atmosphäre, um seinen Eindruck auf das Bewußtsein zu verstärken. Dann versucht man, eine Verbindung zwischen dem Trauminhalt und dem Alltagsleben des Träumers herzustellen (aber nicht nur auf den vergangenen Tag bezogen.) Als nächstes muß der kulturelle Kontext geklärt werden, denn der Trauminhalt hat immer mit dem Milieu und der Zeit zu tun, in welchem der Träumer lebt. Schließlich wird der archetypische Gehalt erforscht und damit der Traum in den Kontext des menschlichen Lebens insgesamt gestellt. Freud wie Jung haben ihre Traumdeutungen ganz auf ihre Theorie und ihr Leben zugeschnitten und so verwundert es nicht, daß Jung, der sich tief auf Theologie und romantischen Idealismus eingelassen hatte, gern von Rittern des 12. Jahrhunderts, von Abenteuern bei der Suche nach dem Heiligen Gral und von Alchemie träumte. Freuds Traumdeutung kann nur verstehen, wer das Primat des Sexuellen anerkennt, Jungs Traumdeutung erschließt sich nur demjenigen, der über ein großes Maß an Bildung über das Mittelalter, über Mystik, Religion und historischen Legenden verfügt. Jung hatte sich das in frühen Jahren alles intensiv angelesen und doch behauptete er, ein jeder trage diese Mythen und Märchen aus der Urzeit hereditär in sich. "Die Traumtheorien von Jung und Freud sind höchst spekulativ und zutiefst subjektiv, durch und durch geprägt von den Persönlichkeiten und den beruflichen Ambitionen ihrer geistigen Väter." (Stevens 1996, 90) Sie sind auch weitgehend widerlegt, sowohl was die Vererbung gedanklicher Inhalte betrifft als auch die Vorstellung Freuds, die verdrängte Libido manifestiere sich im Trauminhalt (genauso wie in den Symptomen einer neurotischen Erkrankung, in perversen Sexualpraktiken oder Versprechen).

4. Alfred Adler (1870-1937), der von 1902 bis 1911 im Diskussionskreis um Freud an vorderster Stelle mitarbeitete, hat keine größere Arbeit über Träume veröffentlicht, aber einige interessante Gedan-

ken dazu verbreitet. Auffallend ist bei Adler die Neigung, Träumen eine besondere Bedeutung in bezug auf die Zukunft beizumessen. Träume dienen nach seiner Theorie dazu, den Lebensstil des Träumers zu stärken und ihm beim Streben nach Überlegenheit und der Überwindung einer Minusposition zu helfen. Adlers Sicht der Träume ist teleologisch, wobei dies eine kombinierte Ableitung aus Teleos, perfekt, vollständig, und Telos, Ziel, ist; Teleologie ist demnach das Streben nach dem Ziel der Ganzheit und Vollständigkeit. "In einem Traum bleibt zwar das Leistungsziel des Menschen dasselbe wie im Wachzustand, aber ein Traum treibt ihn mit gesteigerter emotionaler Macht jenem Ziel entgegen ... In Träumen produzieren wir die Bilder, die die Gefühle und Affekte erwecken, welche wir für unsere Zwecke brauchen, daß heißt, um die Probleme zu lösen, mit denen wir zur Zeit des Traumes konfrontiert werden, und zwar im Einklang mit dem uns eigenen Lebensstil." (Ansbacher/Ansbacher 1982, S. 335) Nach Adlers Meinung holt sich das Individuum nur dann Kraft aus den Träumen, wenn es zur Lösung vorliegender Probleme zu wenig Gemeinschaftsgefühl hat. Teleologische Träume sind in dieser Sicht ausschließlich neurotisch. Sie unterstützen den Träumer darin, Lebensproblemen auszuweichen.

Der Traum eines Menschen zeigt an, daß der Träumer mit einem Problem des Lebens beschäftigt ist. Jeder Mensch, der intensiv mit irgendeiner Aufgabe befaßt ist, gibt auch des Nachts keine Ruhe. Die einen können überhaupt nicht schlafen und denken nach, die anderen schlafen, sind aber im Traum von ihren Plänen umfungen. So gesehen ist die sonderbare Form unserer Gedankenwelt während des Schlafes nichts anderes, als die Brücke vom Vortag zum nächsten Tag. Weiß man, wie ein Mensch gewohnt ist, Stellung zu nehmen zum Leben, wie er sonst die Brücke zur Zukunft schlägt, dann wird man auch seinen merkwürdigen Brückenbau im Traum verstehen und Schlüsse ziehen können. Tagträume wie Schlafträume treten also auf, "wenn sich der Mensch damit beschäftigt, einen Weg in die Zukunft zu bahnen." Der Traum drückt gleichnishaft eine schon vorhandene, aber möglicherweise noch unbewußte Tendenz im Menschen aus, ein bestimmtes Problem zu lösen. Der Traum wird die Bewegungslinie des Träumers andeuten.

Adler zieht dazu (in "Menschenkenntnis") das Gedicht "Hochzeitslied" von Goethe heran. Darin wird ein Traum wiedergegeben: Ein Ritter kehrt nach langer Abwesenheit in sein Schloß zurück, das verwaist ist. Er geht ins Bett und träumt von einer Zwergenhochzeit, die in dem Saal seines Schlosses stattfindet. Der Träumer ist offensichtlich mit einem Lebensproblem beschäftigt, denn das Gedicht endet damit, daß der Ritter selbst heiratet und sein Schloß sich wieder belebt. Goethe selbst sagte zu Eckermann am 12.3.1828: "Ich habe in meinem Leben Zeiten gehabt, wo ich mit Tränen einschlief; aber in meinen Träumen kamen nun die lieblichsten Gestalten, mich zu trösten und zu beglücken, und ich stand am anderen Morgen wieder frisch und froh auf den Füßen." Das ist ein Beispiel für einen nicht-neurotischen Traum und widerspricht damit Adler.

Adler leitet daraus die allgemeine Regel ab: Steht der Mensch vor einem Problem, daß er durch Vernunft und Beurteilung nicht lösen kann oder will, holt sich das Ich Stärkung aus der Traumphantasie. Mittels der von ihm geschaffenen Traumbilder sucht er in sich Stimmungen und Gefühle zu wecken, die einerseits seinem Lebensstil entsprechen, andererseits irgendwie der Lösung des aktuellen Problems entgegenkommen - oder durch Angstträume zu verhindern suchen. Es ist dabei ganz gleichgültig, in welchem Material sich die Gedanken- und Gefühlswelt des Menschen auslebt. Der Träumende

trainiert eine bestimmte Rolle während des Traumes und trifft somit die Vorbereitung, daß es wahr werden möge. Ein Mensch, meint Adler, dessen individuelles Ziel mit der Wirklichkeit und dem Common sense übereinstimmt, träumt weniger. Sehr mutige Menschen würden sogar ganz selten träumen, denn sie befassen sich am Tage in ausreichendem Maße mit ihrer Situation. Der Traum ist also ein Mittel, sich selbst zu betrügen, eine Art "Selbstvergiftung", um den Lebensstil bewahren zu können (Adler 1966d, 103-110). Der Symboldeutung erteilte er damit eine klare Absage. Man muß das, was ein Mensch träumt, zu seinem ganzen weiteren Leben in Beziehung setzen. Indem Adler die Träume als Vorbereitung auf den nächsten Tag und als "Wunscherfüllung" angesichts von Problemen interpretiert, ist seine Sicht letztlich ebenso eng wie Freuds Vorstellung von der Erfüllung infantiler sexueller Wünsche durch Träume. Einige Träume mögen uns unsere Einstellung zum Leben und zu unseren Lebenszielen zeigen, aber in der Ausschließlichkeit der Adlerschen Formulierung führt diese Sicht nicht weiter.

Während sich Freud und noch mehr Jung ausführlich und fast schon enthusiastisch mit Träumen beschäftigten, blieb Adler ausgesprochen nüchtern und skeptisch. Im Allgemeinen hielt er nicht viel vom Träumen. Sie sollten nur als zusätzliches Material zum Verständnis eines Menschen herangezogen und dürften nicht für sich genommen werden. Tagträume könnten gerade noch verstanden werden, aber bei Schlafträumen sei das selten der Fall (Adler 1966d, 63, 103ff). Zum Traum des Simonides meint er trocken, daß damals ziemlich viele Schiffe untergegangen sind. Vielen Menschen mag zu jener Zeit geträumt haben, ihnen widerfahre ein Unglück auf einer Reise. Adler vermutet, der Dichter hatte wohl keine besondere Lust gehabt, die Reise zu machen, also ließ sich gleichsam den Toten kommen, um ihn in seiner Abneigung zu bestärken. Und wäre dieses Schiff nicht untergegangen, dann hätte die Welt von der ganzen Geschichte wahrscheinlich nie etwas erfahren.

Während Freud und Adler meinten, daß der Träumende sich die Träume "macht", heißt es bei Jung, sie sind unparteiische, dem Willkür des Bewußtseins entzogene, spontane Produkte der unbewußten Seele. Die Träume sind uns unverständlich, nicht weil ein aktiver Zensor in uns sie absichtlich verschleiert, sondern weil sie zufällig und bildhaft sind und erst in Sprache übersetzt werden müssen. Bei Freud und Adler ist der Traum ein verschleierter Neurotizismus, während Jung die vorwärtsgerichtete und positive und kreative Stoßrichtung der Träume betonen. Jung und Adler treffen sich darin, daß sie fragen, was der Traum für den Träumer bedeutet; wobei der große Unterschied bestehen bleibt, daß Adler ausschließlich die Zukunftsbedeutung im Blick hat, während die orthodoxen Jungianer nach den Verbindungslinien zu den fernstehenden Kulturen der tiefsten Vergangenheit suchen, die angeblich in den ältesten Regionen unseres Gehirns abgelagert sind. Jungs Traumtheorie ist nicht weniger angreifbar als Freuds (während Adlers Verhältnis zum Traum alles in allem eine nüchterne Distanz ist), doch nach einem Jahrhundert der Forschungen und Experimente fällt es nicht schwer, klüger als die beiden zu sein. Freud bleibt ein Gigant der Traumanalyse.

5. Wir wissen heute, daß Träume als ein Ergebnis der spontanen Aktivität des zentralen Nervensystems unabhängig von Umweltreizen auftreten. Die Entwicklungen in der Neurobiologie oder der Evolutionsbiologie sowie der Traumforschung sind dramatisch; von ihnen konnten Jung, Freud und Adler noch nichts wissen, doch durch ihr Charisma und ihre brillanten Formulierungen verhinderten die



tiefenpsychologischen Pioniere, daß sich ihre Nachfolger mit diesen Entwicklungen beschäftigten. Die heutige Traumforschung geht darauf hin, daß Träume natürliche Vorgänge sind, die sich spontan und unabhängig von persönlichen Wünschen und Absichten im Gehirn ereignen.

Betrachten wir kurz die materialistische Haltung, die der Meinung ist, daß der Traumzustand eine ungesteuerte Funktion des Hirnstammes während der Nacht ist, die von höheren Hirnfunktionen nur einigermaßen in sinnvolle Bilder umgesetzt wird. Im Jahre 1983 präsentierten Francis Crick und Graeme Mitchison ihre Traumtheorie, die besagt, daß Träumen lediglich ein Weg sei, um überflüssige Informationen loszuwerden. Schon in den achtziger Jahren des 19. Jahrhunderts meinte W. Robert, daß der Traum ein körperlicher "Ausscheidungsprozeß" sei, um die Seele auszumisten. Ist Träumen eine hohe oder eine niedere geistige Funktion? Die Vertreter beider Richtungen, die materialistische-antipsychologische Haltung und die philosophisch-psychologische Haltung standen sich seit jeher bis in unsere Gegenwart gegenüber. Stevenson kommentiert: "Leider hängen Forscher so sehr an ihrer jeweiligen Sicht und lehnen die andersartige Sichtweise von Kollegen vehement ab, und dabei vergessen sie, daß sie alle nur Beobachter mit einer beschränkten Perspektive sind, die unterschiedliche Teile desselben Elefanten im Dunkeln ertasten. Jeder glaubt, das Stückchen Rüssel, Bein oder Schwanz, das er zu fassen bekommt, repräsentiere das ganze Tier. Freud bekam dabei ganz offensichtlich die Geschlechtsteile zu fassen." (121)

Das Unbewußte und das Träumen hängen offenbar eng miteinander zusammen. Die moderne neuere Wissenschaft bietet dafür einige Hinweise. Die Theorie des Amerikaners Gerald Edelman hat mit seiner Theorie des Geistes, die er "neuronalen Darwinismus" nennt, viel Aufsehen erregt. Einzigartige neuronale Konfigurationen, die der Erfahrung ausgesetzt werden, selektieren bestimmte Zellgruppen und verstärken die Verbindungen zwischen ihnen. Es gibt schätzungsweise 100 Millionen solcher Gruppen im Gehirn, wobei jede Gruppe aus 50 bis 10.000 Neuronen besteht. Diese Serien nennt Edelman "Karten", die wie in einem Spiel liegengelassen oder "gezogen" werden. Die unaufhörliche Interaktion innerhalb und zwischen bestimmten Karten erlaubt einen Vorgang, den Edelman als das "Wiedereinspeisen von Signalen" bezeichnet: Eine fortwährende Kommunikation zwischen Karten und Kartenserien, die dem Gehirn ermöglicht, Wirklichkeit aufzunehmen und zu verarbeiten. Dadurch entstehen Fähigkeiten wie Kategorisierung und Generalisierung, die für das Lernen unerlässlich sind und schon bei vielen Tieren anzutreffen sind. Für Edelman ist diese unaufhörliche Kategorisierung und Überprüfung der Kategorien mit dem Gedächtnis identisch, und er hält sie für die Grundlage des Bewußtseins. Die sich ständig rückkoppelnde Gedankentätigkeit beruht nicht nur auf der realen Welt und objektiven Fakten, sondern auch darauf, was in der Vergangenheit für das Tier oder für den Menschen Wert oder Bedeutung hatte. Das Unbewußte wäre in diesem Lichte gesehen eine Pauschalbezeichnung für den fortwährenden Tumult der Wiedereinspeisung von Signalen zwischen miteinander verbundenen Komplexen von "Karten" im Gehirn.

Das Bewußtsein schaltet sich ein, wenn riesige Mengen dieser Komplexe zusammenwirken, wie die Musiker bei einem Konzert. Die einzelnen Mitglieder des Orchesters sind alle miteinander verbunden: Jeder spielt die Musik für sich allein, aber gleichzeitig beeinflusst jeder den Klang des anderen und wird von ihnen beeinflusst und es entsteht ein Gesamtwerk. Das Unbewußte wie das Träumen wären in diesem Sinne einzelne Musiker, die unverbunden für sich und vor sich hinspielen, wieder

abbrechen, andere Musiker spielen ein paar Töne, jedenfalls sind sie unverbunden, weil das dirigierende Bewußtsein ausgeschaltet ist. Es sind unvollständige und unverbundene Gedanken. Stevens faßt zusammen: "Freuds Traumtheorie ist damit hinfällig. Träume werden nicht durch Wünsche ausgelöst, seien sie sexuell, verdrängt oder sonstiger Art. Träume sind vorhersagbare, episodische Phänomene, die mit zyklischen Funktionen des Zentralen Nervensystems zusammenhängen und haben ihre Grundlage in der Biologie." (Stevens 1996, 158)

6. Eine Klassifizierung von Träumen hat kaum Sinn, da die meisten Motive unendlich viele Bezüge haben, so daß sich einer Zuordnung zu einer Kategorie entziehen. 1972 haben Calvin Hall und Vernon Nordby (*The Individual and his Dreams*, New York) mehr als 50.000 Träume von Menschen aus allen Teilen der Welt gesammelt. Als typische, immer wieder auftretende Inhalte zählen sie auf: Aggressionen, Raubtiere, Fliegen und Fallen, Verfolgtwerden durch Fremde, Landschaften, Unglücksvisionen, Sexualität, die Vorstellung zu heiraten und Kinder zu haben, das Durchleiden von Prüfungssituationen, Reisen auf alle erdenkliche Art, das Schwimmen oder im Wasser sein, das Beobachten von Feuer und das Eingesperrtsein an einem unterirdischen Ort. Hall und Nordby gelangen zu der Schlußfolgerung: "Diese typischen Träumen drücken die allen Träumen gemeinsamen Anliegen, Sorgen und Interessen aus. Man kann sagen, daß sie die universellen Konstanten der menschlichen ... Träume drücken die allen Träumen gemeinsamen Anliegen, Sorgen und Interessen aus. Man kann sagen, daß sie die universellen Konstanten der menschlichen Psyche darstellen." (Stevens 1996, 332. Natürlich nennen die Jungianer diese immer wiederkehrenden Themen "archetypische Themen".)

7. Stevens bringt eine Fülle von Traumbeispielen auch aus der Geschichte und es entsteht der starke Eindruck, daß diese Träume immer so gedeutet wurden, wie sie in die Lebensplanung des Träumenden passen. Je nach dem, ob man sich auf dem Rückzug oder in einer Eroberungsphase befindet, ob man sich Wünsche erfüllen will oder Beistand für einen großen Plan sucht, ob Vorurteile oder Vorhaben bestätigt werden sollen - oft ist ein Traum und eine Traumdeutung zur Hand, der einen scheinbar auf diesem Wege bestätigt. Wenn das so ist, dann erscheint Traumdeutung kaum mehr zu sein als ein Trick, die aktuelle Lebenssituation und innere Gefühlshaltungen zu untermauern. Das würde Adlers Sicht stärken. Neben diesem ernüchternden Ergebnis gilt aber auch, daß die Traumdeutung mittels der Assoziation in der Therapie doch oft auch zu neuen Erkenntnissen und erstaunlichen Verknüpfungen führt, die für die Entwicklung des Patienten förderlich sein können und für seine Einsicht und seine Erkenntnis. "Die Interpretation von Träumen ist, wie die Psychotherapie eine Kunst und keine Wissenschaft. Es gibt keine richtig oder falsche Art, Träume zu deuten. Jede therapeutische Schule bringt ihren Ausbildungskandidaten ein bestimmtes Vorgehen bei, aber mit der Zeit und mit zunehmender Erfahrung entwickelt jeder Therapeut seinen eigenen Stil. Letztlich gibt es ebenso viele Möglichkeiten, Träume zu verstehen, wie es Therapeuten und Klienten gibt." (Stevens 1996, 257)

**Literatur:**

Adler, Alfred (1927) Menschenkenntnis, Frankfurt a.M. 1966

Ansbacher/Ansbacher (Ansbacher, Heinz & Rowena Ansbacher) (Hg.) (1982) Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften, München

Brunner/Titze (Brunner, Reinhard/Titze, Michael) (Hg.) (1995) Wörterbuch der Individualpsychologie, München, Basel [2., überarbeitete und ergänzte Auflage], S. 501–504

Edelman, Gerald (1993) Unser Gehirn - ein dynamisches System. Die Theorie des neuronalen Darwinismus und die biologischen Grundlagen der Wahrnehmung, München

Freud, Sigmund (1900) Die Traumdeutung, G.W. (= Gesammelte Werke), Bd.2–3

Rattner, Josef (1991) "Die Traumdeutung", in: *miteinander leben lernen*, Heft 5/91 [Hefttitel "Freudiana"]

Stevens, Anthony (1996) Vom Traum und vom Träumen - Deutung, Forschung, Analyse; München

## **Theorie der Träume**

### **Thesen**

1. Alle höheren Säugetiere träumen.
2. Nicht Götter schicken uns Träume; wir machen sie selbst.
3. Träume sind unverstellt, es gibt keinen Zensor.
4. Es gibt keinen "latenten Trauminhalt".
5. Die meisten Träume werden vergessen. Das meiste eines Traums wird vergessen.
6. Nur vereinzelt haben Träume eine verstehbare Bedeutung und Wirkung auf den Träumer.
7. Die Bedeutung ist nicht aus dem manifesten Inhalt ableitbar.
8. Träume sind aus dem konkreten Lebenskontext des Träumers verstehbar.
9. Die Interpretation darf sich nicht zu weit vom manifesten Trauminhalt und vom konkreten Leben des Träumers entfernen.
10. Träume hänge von der REM-Phase ab, nicht vom Willen, aber sie sind beeinflussbar.
11. Der Geist ruht niemals vollkommen.

G.Mackenthun, Berlin, Juni 1998