

# DER TRAUM, EINE INSZENIERUNG

## Und/oder eine schöpferische Fähigkeit ersten Ranges



### EIN TRAUM WIE SEELISCHES THEATER

Erst in der Neuzeit, der Zeit des Denkens und der Rationalität, verliert der Traum seine gesellschaftliche und kulturelle Bedeutung. Wer kennt nicht den berüchtigten Verfolgungstraum? Das Traum-Ich kommt trotz verzweifelter Versuche nicht von der Stelle. Angst und Gewalt, bizarre und skurrile Szenen. Da will der Träumer nur schnell aufwachen und kopfschüttelnd nicht mehr daran erinnern werde. „Ja, das sind heimliche Neigungen und innere Tendenzen, die sich dir offenbaren.“ Solche Aussagen sind ebenfalls höchstens gut für den Stammtisch, entbehren jedoch der Wahrheit, so wie man es heute wissenschaftlich weiß.

Wie wäre es denn mit der Vorstellung, dass ein Traum so etwas wie ein seelisches Theater ist, eine Inszenierung, in der Charaktere auftreten, Konflikte austragen? Siehe da, wir werden wach und erkennen die Lösung, nach der wir gesucht haben. Vielleicht bietet der Traum auch einen Blick durch das Fenster in eine andere Welt, die des Göttlichen, der Geister der Verstorbenen – oder aus psychoanalytischer Auffassung eine Reise in das Unbewusste!

Nun, um sich solchen niederringenden Argumenten entgegenstellen zu können, erlaube ich mir einen Blick in die moderne Traumforschung: Bis wir das 70. Lebensjahr erreichen, haben wir sechs Jahre unseres Lebens mit Träumen zugebracht. Es scheint doch recht unwahrscheinlich, dass die Natur einen solchen Vorgang in unserem Leben einräumt, der völlig bedeutungslos sein soll, wo doch die Natur des Lebendigen auf Effizientes und nicht auf Verschwendung ausgerichtet ist.

Doch lassen Sie mich bitte ganz vorne anfangen. Die Psychoanalyse war mit Sicherheit nicht der Startschuss der Traumdeutung, sondern die Erbin einer viel

älteren Kunst, weit in die Antike und zu den Naturvölkern zurück. Es ist die Kunst, aus Träumen, Weissagungen und Handlungsanweisungen zu lesen, die sogenannte Oneiromantie. Josef, der Verlobte Marias und Ziehvater von Jesus, tritt fast ausschließlich durch seine Träume in Erscheinung so wie einige andere Protagonisten aus dem Alten und Neuen Testament. In den alten Stammeskulturen stand das Träumen der Ältesten oder der Schamanen einer besonderen Bedeutung zu, von dem das Schicksal eines Stammes abhing. Dass sich die großen Herrscher vergangener Zeiten einen Seher gönnten, der sich mit den Träumen seines Chefs abplagen musste, ist ebenfalls belegt.

Ach, und lassen wir den Psychoanalytiker Wilfred Bion, einen der einflussreichsten Denker nach Freud, doch mal zu Worte kommen: Der sah den Traum als eine kreative Denktätigkeit, eine schöpferische Fähigkeit ersten Ranges.

### GRENZVERKEHR ZWISCHEN BEWUSSTEM UND UNBEWUSSTEM ERLEBEN

Empirisch gesichert zwischen Wachen und Schlafen existiert eine innere Kontaktsschranke, die den Grenzverkehr zwischen bewusstem und unbewusstem Erleben sowie Eindrücken regelt. Im Schlaf wird sortiert, Wichtiges von Belanglosem getrennt, recycelt, aber auch Verdrängtes und Unerledigtes wieder in das Bewusstsein geschoben. Uns wird durch das Träumen die Konflikthaftigkeit unseres Seelenlebens offenbart, auch unsere innere Zerrissenheit. Hmm, da stolpern wir doch wieder über diesen Wiener, stets mit Zigarre in der Hand, der da sagte: „Ohne Träume würde der menschliche Organismus von inneren Regungen immerzu aufgeweckt und keine Erholung finden. Der Traum ist der Hüter des Schlafes!“ Und was sagt die moderne Traumforschung dazu? Sie nickt diesen 120 Jahre alten Satz mit Wohlgefallen ab.

Unser bewusstes Denken richtet sich nach einer sprachlichen und semantischen Ordnung. Wir können in logischen und syntaktischen Zusammenhängen denken; nach dem

Kausalitätsprinzip. Beispiel: Habe ich meine Aufgaben erledigt, dann kann ich mein Feierabendbier trinken. Ein weißes Haus kann nicht zugleich schwarz sein. Wir denken also in einer inneren zeitlichen Ordnung. Ganz anders auf der Ebene des Träumens, hier ist das Prinzip der Logik außer Kraft gesetzt. Es regiert das Prinzip der Assoziation, der Gegensätzlichkeit, der Anziehung. Da kann das Haus weiß und gleichzeitig schwarz sein. Es kann Tag und gleichzeitig Nacht sein. In der assoziativen Ordnung gehören diese Gegensätze zusammen. Ich sage „Oben“ und Sie denken auch gleichzeitig „Unten“. Das kommt nicht von Ihrer Ratio, sondern das komplettiert Ihr Unbewusstes ganz von allein.

Der Traum montiert alle möglichen Bilder und Sinneseindrücke zu einer Art Seelenfilm zusammen, der nach einer bildlich-assoziativen, in einer konkreten Logik des Unterbewusstseins zu verstehen ist. Unverdaute innere wie auch äußere Zustände, Affekte und Eindrücke werden in psychische Bauklötze geformt, die wir in unserem inneren Tempel des Lebens verbauen können. Der Traum liegt jenseits von Ich-Herrschaft und angepasster Geistesgegenwart. Die Deutung eines Traumes ist immer von individuellen Begebenheiten abhängig. Kein Traum kann ohne den Träumer gedeutet werden, ohne seine Einfälle, Gefühle, seine Umstände des Seins. Ein Traum will uns etwas sagen, jedoch trägt er den Charakter einer

schwer verständlichen Mitteilung. Ist die Traumfähigkeit gestört, leiden wir schwere seelische Schäden, werden konfus und fühlen uns fragmentiert, wir zerfallen auf Seelenebene. Das belegen etliche Studien an Menschen mit Hirnläsionen, wo deren Traumfunktion gestört ist.

### NEUE SEELISCHE RÄUME ERSCHLIESSEN

Interessant ist, wir träumen immer – Tag und Nacht! Damit ist jetzt nicht der Tagtraum gemeint, sondern der Nachtraum ist ein Spezialfall. Den können wir ungefiltert beobachten, weil unser Denkhirn eine Bewertungs- und Sendepause hat. Träumen ist die Quelle unseres psychischen Lebens. Wer sich seinen Träumen hingibt, mögen sie sich uns noch so durcheinander und diffus zeigen, wer seine inneren Zustände, Fragen, Konflikte und seinem Schmerz gestattet die Traum- und Seelenbühne zu nutzen, wo all das neu verhandelt werden kann, erfährt die Erschließung neuer seelischer Räume. In denen kann die Genesung ihren Ausgleich findet und wir erkennen schnell, das Unbe-

wusste ist unser treuester Begleiter! In unseren Träumen ist der schöpferische und heilsame Prozess unserer eigenen kraftvollen Persönlichkeit enthalten, der den bewussten Einsichten oftmals lange vorausgeht.

Haben Sie angenehme Träume! Ich lege mich dann auch mal wieder hin, denn ich habe noch viele Fragen. ■

Nähere Informationen:  
[www.admentis.de](http://www.admentis.de)

Zum Autor:



Klaus-D. Moh: Heilpraktiker, Dozent, Referent, Therapeut, Spezialisierung der Humanistischen – sowie der Analytischen Psychotherapie. Traumafolgen-/Bewältigung und Angstzustände sind sein primäres Tätigkeitsfeld. Er versteht es, komplexe psychologische Sachverhalte gewinnbringend zu kommunizieren und als Praktiker mit fundiertem Fachwissen auch trockene Theorie lebendig an seine ZuhörerInnen zu vermitteln. Buchautor.

**Komm in Deinen Flow...  
...und erfahre Deine Größe!**

„Altes“ hinter sich zu lassen und das eigene Potenzial entfalten, die Magie des „Aufblühens“ erfahren, dafür stehen wir von AdMentis ein.

Klaus-D. Moh  
und  
Michael Wagner  
Die Köpfe von AdMentis!

Nähere Informationen über unsere Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung finden Sie unter:  
**www.admentis.de**