

## **Schlaf und Traum: Der Traumschlaf – Hintergrundinformationen und Arbeitsaufgaben**

---

### **Sprache von Märchen // Mythen // Träumen: Annäherung**

#### **S. Freud:**

- Träume sind der Königsweg zum Unbewussten.
- Jeder Traum ist eine verdeckte Wunscherfüllung (*aus meiner Sicht so nicht haltbar!*)

#### **C. G. Jung:**

- "Träume zeigen uns die verlorenen Teile des Selbst und unsere Entwicklungsmöglichkeiten" (Individuation)
- In Träumen zeigen sich - wie in Märchen und Mythen - archetypische Grundmuster menschlichen Daseins

#### **Erich Fromm:**

- Träume können alle uns nicht bewussten Anteile unserer Persönlichkeit (Gefühle, Ängste, Wünsche, ...) spiegeln
- Im Traum erkennen wir uns oft in einer Form, die uns im Wachzustand nicht zugänglich ist.

### **Hintergrund**

Die Tiefenpsychologie arbeitet mit dem Konzept des Unbewussten. Sie geht davon aus, dass viele Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben, in unserem Gehirn Spuren hinterlassen haben, auch wenn wir uns an diese Erfahrungen nicht willentlich erinnern können.

Wie weit diese Erlebnis-Spuren zurückgehen, wissen wir nicht mit Sicherheit. Ob bereits vorgeburtliche Erfahrungen in unserem persönlichen Gedächtnis abgespeichert sind, ist schwer zu erforschen. Aber es gibt Indizien dafür, dass z. B. Geburtserfahrungen und Erfahrungen in der ersten Lebensphase die weitere Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen. So lässt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit sagen, dass Kinder, die eine schwere Geburt erlebt haben (weil es Komplikationen gegeben hat, weil sie die Nabelschnur um den Hals hatten, weil sie im Geburtskanal stecken geblieben sind), sehr viel häufiger an klaustrophobischen Ängsten leiden. Sie reagieren mit extremer Angst, wenn sie in einem dunklen oder engen Raum (z. B. Lift) sind.

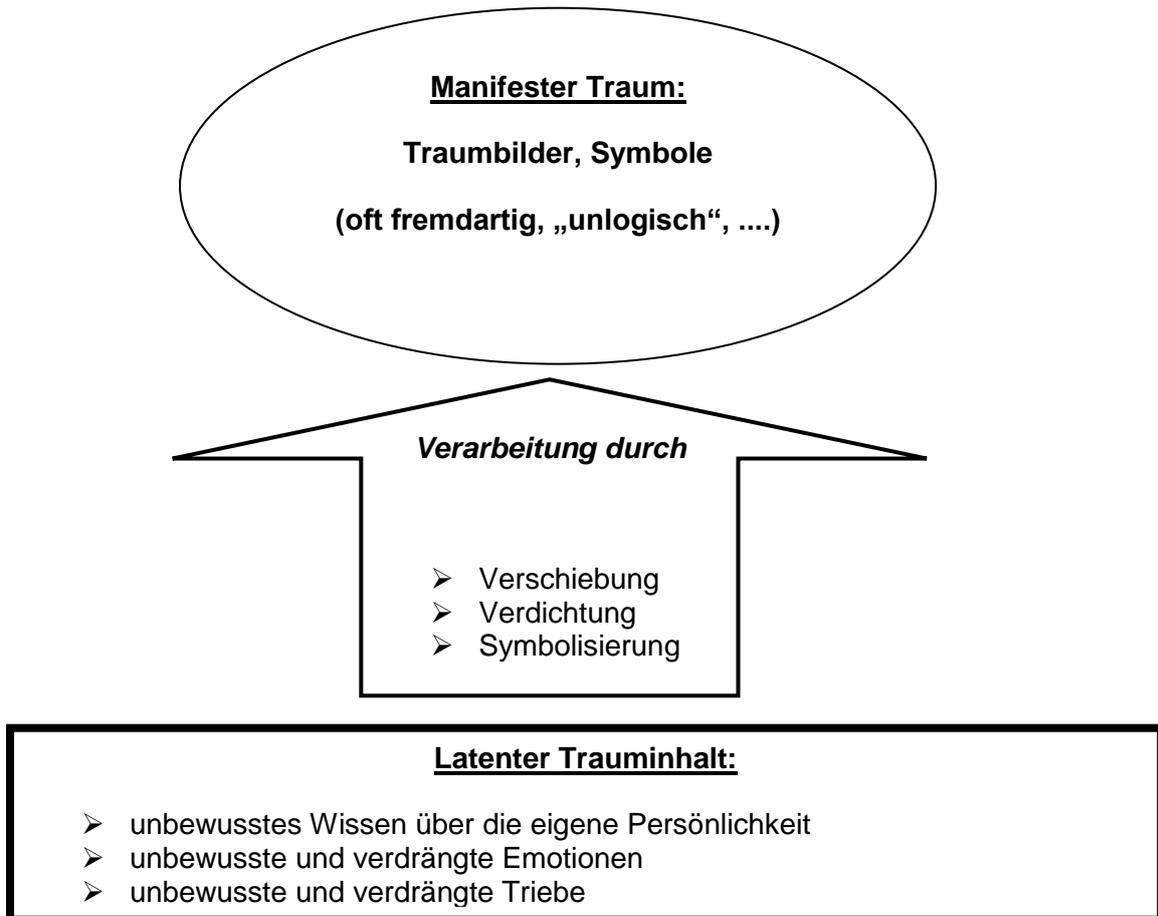
Die Tiefenpsychologie macht folgende Grundannahme: Träume lassen sich – wie Märchen oder Mythen – verstehen, wenn wir sie nicht in erster Linie mit den Augen eines Erwachsenen lesen, sondern mit den Augen eines Kindes. Das hört sich auf den ersten Blick wahrscheinlich etwas seltsam an, ist aber ganz einfach. Wir müssen vor allem den kritisch-rationalen Blick, mit dem Erwachsene versuchen, die Welt zu begreifen, ein Stück weit hintan stellen, und das, was wir erzählt bekommen, einfach einmal so akzeptieren, wie es ist. Die Frage WARUM bringt uns nicht weiter.

Wichtig ist, dass wir vor allem den Bildern in einem Traum folgen. Die Bilder haben oft einen bestimmten Erlebnisgehalt (z. B. Einengung, Fahrt, Stillstand, freier Fall, Sinken, Fliegen, ...) und verweisen auf bestimmte psychische Grundsituationen (z. B. Veränderung – Entwicklung – Stillstand; Überblick – Überblick verlieren; Horizont suchen, ...)

### **Grundannahmen der Tiefenpsychologie**

Während des Träumens hat der Träumer // die Träumerin Zugang zu unbewusstem psychischem Material, das ihm // ihr im Wachzustand durch die Funktion der Abwehr nicht zugänglich ist. Träume enthalten so neben Tagesresten und Verarbeitung momentaner Umgebungsreize (Wecker) oder körperlicher Störreize (Hunger) auch Material, indem sich unbewusste Konflikte, Wünsche, Ängste, Hoffnungen, .... spiegeln.

## Wie zeigt sich das Unbewusste im Traum/Sprache des Traumes



## Die Sprache des Traumes

### generell:

Träume sind

- a-kausal/assoziativ
- a-rational
- nicht - zeitlich / nicht-örtlich
- symbolisch

### **aa) Symbolisierung: Symbol:**

- Bild, das für ein Objekt/Gefühl/Zustand steht
- oft mehrdeutig (Wasser, Feuer, ...)
- Unterscheidung von universellen, kulturellen und zufälligen/persönlichen Symbolen

(z. B. Symbol des Käfers, der Zimmers, des Bildes an der Wand, ..... in „Verwandlung“)

### **bb) Verdichtung:**

verschiedene Gestalten mit ähnlichen Merkmalen können zu einem Traumbild "verdichtet" werden

### **cc) Verschiebung:**

Ein Gefühl o. ä. wird vom ursprünglichen Kontext auf einen ähnlichen, aber weniger "gefährlichen" verschoben

#### **d) weitere Hinweise**

Wir alle haben die Traumsprache einmal beherrscht und können sie wieder erlernen, wenn wir gewisse "Spielregeln" beachten:

- Die Traumsprache hat Ähnlichkeiten mit der **Körpersprache**: der Körper ist das erste Medium, mit dem ein Kind seine Wünsche und Bedürfnisse / sein Befinden äußern kann; diese Sprache ist die direkteste Sprache; der Körper reagiert über das vegetative System auf Gefühle und Stimmungen (z. B: Kinder schreien, erbrechen, schlafen nicht, bekommen eine gerötete Haut, Hautausschläge, ....., wenn ihnen psychisch etwas Wichtiges fehlt; auch wir Erwachsene reagieren psychosomatisch auf unser Erleben, wenn wir keine andere Möglichkeit haben, unsere Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken)

z. B:           Hauterkrankungen  
                  Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes  
                  Verspannungen

- Die Traumsprache hat Ähnlichkeiten mit der **Sprache der Märchen**: (Märchen waren ursprgl. Erwachsenenliteratur; während der Zeit der Aufklärung wurden sie zur "Kinderliteratur" und in diesem Zusammenhang "entschärft" und v. a. von sexueller Symbolik gereinigt)

**Bilder** (Fee, Schloss, Seen, Flüsse, Tiere, gute und böse Figuren, .....,)

**"Unlogisch" / "magisch"**(Tiere können denken und sprechen, Wunder, magische Fähigkeiten, Zahlensymbolik wie 3, 7, 12 .....): Kinder (bis ca. 5. Lebensjahr) leben in einer "magischen Phase", sie erleben die Natur als belebt/beseelt;

**assoziative Logik, die der Wirkung der Bilder folgt**

**nicht räumlich / nicht zeitlich** (Es war einmal ...; Schneewittchen schläft 100 Jahre, 7-Meilenstiefel, .....,)

**Bilder wecken Gefühle**

**Traumbilder zeigen archetypische Grundsituationen (Trennung, Überwindung von Hindernissen, Scheitern, Wege zu Lösungen, .....,)**

- **Spielregeln, um Träume, traumähnliche Texte zu verstehen:**
  - Vernunft, Verstand, Logik auf die Seite schieben
  - „Stimmungen“ aufspüren und diesen Stimmungen und ihrer Entwicklung folgen
  - Zu Bildern assoziieren
  - Mehrdeutigkeiten gelten lassen

## Beispielträume – Kann man Träume deuten?

---

I. Ich bin in einem südlichen Land. Es ist angenehm warm. Die Sonne scheint. Ich muss ins Dorf, das am Plateau einer steilen Felswand steht. Obwohl eine breite Straße zum Dorf hinaufführt, wähle ich wie selbstverständlich einen schmalen, steil abfallenden Grat, der direkt an der Felswand entlang führt. Mitten auf dem Weg wird mir bewusst, dass ich abstürzen könnte. Ich blicke in die Tiefe. Ich sehe in die Tiefe stürzende Katzen. Im selben Moment drohe ich selbst zu fallen. Ich erblicke im letzten Augenblick einen Strauch über mir, an dem ich mich festhalten kann. Ich denke: Wenn ich Angst habe, dass ich abstürze, werde ich auch abstürzen ...

II. Ich fahre in Isoldes (Freundin) Auto einen steilen Berg hinauf. Sie sitzt neben mir. Isolde kennt sich offenbar aus. Sie war schon öfters hier. Wir wollen zu Bekannten. Als wir wieder hinunterfahren, lasse ich Isolde fahren. Sie fürchte mich. Sie wählt eine andere Straße. Es stellt sich heraus, dass das eigentlich ein sehr schmaler Fußweg ist. Teilweise gibt es Stiegen. Isolde fährt weiter in einem sehr rasanten Tempo und es gibt sehr scharfe Kurven. Rechts ist ein sehr steil abfallender Hügel. Wenn Isolde ein bisschen zu weit nach rechts kommt, stürzen wir ab. Sie scheint keine Angst zu haben. Ich halte mich fest und denke mir: „Sie wird schon wissen, was sie tut“

III. Ich treffe X. (Ex-Freund) bei Bekannten. Er sagt, er habe die Blumen gepflegt. Ein Blumenstock schaue krank aus. Ich solle ihn wegwerfen, sonst müsse er das tun. Ich gehe zum Blumenstock, weil ich ihn mitnehmen und zurückschneiden möchte, damit er wieder wachsen kann. Da sehe ich, dass die Wurzeln im Wasser schwimmen und schon zu faulen begonnen haben. Aber das schlimmste ist, dass an den Blättern lauter große geschwürartige Wucherungen sind. An einer Stelle hängt eine überdimensionale ekelhafte Made. Ich erschrecke so, dass ich den Stock weit von mir wegschleudere. Ich hätte ihn retten können, wenn ich nicht so erschrocken wäre.

IV. In irgendeiner Hafenstadt. Ich bin mit dem Schiff unterwegs. Ich höre von einem Schiff, das auf eine Untiefe aufgelaufen ist und langsam innerhalb von zwei Tagen gesunken ist. 256 Menschen sind ertrunken oder wurden von Haien gefressen. Obwohl viele andere Schiffe vorbeigefahren sind, hat niemand geholfen. Darüber bin ich besonders schockiert. ...

M. (Schwester) und ich sind vor der Küste Australiens. Unser Schiff ist gesunken. Wir haben nur das Nötigste (zwei Nylonsäcke oder –planen, meiner schwarz, ihrer grau; ähnlich wie Autoreifen) retten können. Darauf sitzen wir uns sind zur Not vor den Haien geschützt. Man kann das Ufer sehen, und man könnte es sogar schwimmend erreichen, wenn das Wasser nicht so haiverseucht wäre. Links und rechts fahren immer wieder Touristen-L:uftkissenboote an uns vorbei. Die Leute fotografieren uns, aber niemand hilft uns, niemand nimmt uns an Bord. Wir versuchen mit den Händen zu rudern. Da merke ich, dass die Strömung uns langsam auf die Küste zutreibt. Hinter einem Felsen, der aus dem Meer herausragt, wird es nochmals sehr schwierig, denn hier dreht die Strömung. Ich muss mit aller Kraft rudern. Dabei verletze ich mir beide Hände an spitzigen Felsen, die aus dem Wasser ragen. Aber ich weiß, dass wir das Ruder erreichen. (Tagesrest: Im FS Bilder von Kuba-Flüchtlings in einem Autoreifen-Boot, das vom Flugzeug aus mit Lebensmitteln versorgt wird; mit M. übers Segeln geredet)