Ankertext 151

Dr. Gottfried Wenzelmann

DIE TIEFEN DER SEELE ERNST NEHMEN

Träume als wertvolle Hilfen zur menschlich-geistlichen Entwicklung.
Sieben Hilfen zum Umgang mit ihnen.

©: Darren Lawrence/Pixabay

Hin und wieder ist es sinnvoll, sich der Frage zu stellen: Wo stehe ich auf meinem (geistlichen) Weg? Man kann ja so schnell, ohne es zu merken, auf ausgetretene Bahnen geraten. Eine Möglichkeit, dieser Gefahr vorzubeugen, ist die Beachtung der eigenen Träume. In Bildern bringen diese zum Ausdruck, wo der Träumer bzw. die Träumerin innerlich steht. Dabei ist es hilfreich, mit einer Person darüber zu sprechen, die einen Zugang zum Umgang mit Träumen hat.
Auch für diejenigen, die andere therapeutisch oder seelsorglich begleiten, ist es hilfreich und empfehlenswert, die Träume der begleiteten Person zu beachten. Für einen Begleiter stellt sich ja immer neu die Frage: Wohin führt die Entwicklung dessen, der um Begleitung bittet? In welche Richtung kann die Begleitung vorangehen, ohne dass der Ratsuchende überfordert oder unterfordert wird? Beim Erspüren von angemessenen Antworten auf diese Fragen kann außer einer guten Auftragsklärung zu Beginn eines Begleitungsprozesses die Berücksichtigung von Träumen der Ratsuchenden eine wertvolle Hilfe sein.

Im Umgang mit Träumen spielt die Einstellung sowohl der Ratsuchenden als auch der Begleitenden zu ihnen eine wichtige Rolle. Diese Einstellungen lassen sich in drei Kategorien einteilen.

- In meiner seelsorglichen Praxis begegnet mir häufig die Haltung, die sich mit dem Sprichwort charakterisieren lässt: „Träume sind Schäume". Menschen mit dieser Einstellung kommentieren ihre eigenen Träume nicht selten mit der Bemerkung: Ich träume lauter Unsinn; den kann ich ruhig vergessen.
- Vereinzelt begegnet mir auch eine überhöhte Erwartung an Träume. Manche Ratsuchenden sprechen Träumen eine magische Kraft zu. Im religiösen Kontext erwarten sie mehr oder weniger von jedem Traum eine Offenbarung Gottes. Meist teilen solche Menschen Träume in zwei Gruppen ein: Die eine Gruppe verstehen sie als Offenbarungsträume, die andere Gruppe, die sich nicht als spezielle Offenbarung deuten lässt, betrachten sie als irrelevanten Traummüll.
- Eine dritte Kategorie der Einstellung zu Träumen lässt sich als Hilfe zur Selbsterkenntnis charakterisieren. Hier betrachten die Ratsuchenden den Traum auf der psychologischen (und im Falle seelsorglicher Begleitung auf der Glaubens-) Ebene. Die Impulse, die ein Traum enthält, werden im deutenden Gespräch aufgegriffen und in das Leben integriert.

Menschen, die in ihrer Einstellung der ersten Kategorie angehören, erinnern sich häufig überhaupt nicht an ihre Träume. Die Seele nimmt nämlich sehr sensibel wahr, ob sie ernst genommen wird oder nicht. Menschen, die in ihrer Einstellung der zweiten Kategorie angehören, kommen ziemlich bald an ihre Grenzen, weil nicht jedem Traum eine göttliche Offenbarungsqualität im engeren Sinne zugeschrieben werden kann. Das gilt auch dann, wenn es tatsächlich Träume gibt, die für den Träumer ein Reden Gottes bedeuten.
Hilfreich ist die dritte Kategorie der Einstellung: Hier lassen sich die Träumenden in einer hörenden Offenheit auf die Aussage ihrer Träume ein. Diese Offenheit umfasst ebenso psychologische Einsichten wie solche, die mit dem geistlichen Lebensvollzug des Menschen zu tun haben. Für sie habe ich sieben Hilfen für den Umgang mit Träumen.

1. Die Beachtung von Tagesresten in Träumen

Eine Person träumte in der ersten Nacht der Zusammenkunft einer Seelsorgegruppe: *Ich mache mich im Auto auf den Weg zum Tagungshaus, in dem ich ja gestern angekommen bin. Wie ich so unterwegs bin, werde ich plötzlich unsicher, ob ich dieses Tagungshaus finde. Ich habe Angst, dass ich dort nicht ankommen werde.*

Tagesreste greifen Objekte und Ereignisse aus den zurückliegenden Tagen auf. Dieser Beispieltraum greift die Tatsache auf, dass die träumende Person sich am Vortag von zuhause auf den Weg zu einer mehrtägigen Seelsorgegruppe gemacht hat. Sie hatte im Traum das Ziel klar vor Augen, das Tagungshaus, in dem die Gruppe stattfinden wird. Im Umgang mit Tagesresten sagen die Träumenden nicht selten: Das ist nichts Besonderes; das habe ich ja erlebt. Häufig erschließt sich das spezifische Verständnis dieser Träume jedoch erst in der Beachtung der Differenz zum Vortageserleben. In unserem Beispiel kam ja die Person im Tagungshaus an. Im Traumende kam sie dort allerdings nicht an. Dieser vom Unterbewussten gestaltete Unterschied zum tatsächlichen Erleben ist für die Erschließung des Traumsinnes signifikant. Man muss hier also genau hinsehen.

Tagesreste in den Träumen sind fast nie reine Rekapitulation des Erlebten. Sie bilden zumeist nur einen kleinen Teil eines Traumes ab. Außerdem verfremdet und modifiziert der Traum den Tagesrest auf spezifische Weise. Im Gespräch über diesen Traum wurde der Person im oben erwähnten Beispiel deutlich, dass sie sich zwar äußerlich auf den Weg zur Seelsorgegruppe gemacht hat, dass sie aber mit der Angst zu kämpfen hatte, innerlich nicht anzukommen und am Ende der Tage leer auszugehen. Es war für sie wichtig, angestoßen durch ihren Traum, über diese Ängste sprechen zu können. Und das hat ihr dabei geholfen, nicht nur äußerlich im Tagungshaus anzukommen, sondern auch mit dem Herzen. An diesem Beispiel lässt sich zeigen, dass die Tagesreste nicht Ursache des Traumes sind. Sie sind vielmehr Ausdrucksmittel für das Unbewusste und werden von diesem der Traumintention gemäß „ausgewählt".

2. Traumverständnis auf der Objektstufe und Subjektstufe

Bei einem Traumverständnis auf der Objektstufe werden die Traumelemente – das können Menschen oder Gegenstände sein – als reale Objekte der Außenwelt verstanden. So kann jemand zum Beispiel von seinen Eltern, Geschwistern oder von seinem Elternhaus träumen. In der Deutung auf der Objektstufe geht es um die Beziehung der Träumenden zu diesen ihnen bekannten Objekten.

Beim Traumverständnis auf der Subjektstufe werden alle Bestandteile des Traumes symbolisch auf den Träumer bezogen. Sie sagen also etwas über ihn selbst aus. Alle Objekte stellen Anteile, Kräfte und Dynamiken seines Unbewussten dar. Der Traum ist hierbei symbolische Verbildlichung von Aspekten in der Seele der Träumenden, unbewusste Aspekte, die der Traum mit Hilfe von Objekten darstellt.

Eine Frau träumt, dass sie sich von ihrem Mann trennt. Sie wacht sehr aufgewühlt auf. Im Gespräch über diesen Traum sieht sie sich ihre Beziehung zu ihrem Mann an. Diese Beziehung

ist zum Zeitpunkt des Traumes in keiner Krise. Auf der Objektstufe betrachtet ergab der Traum für sie keinen Sinn. Auf der Subjektstufe allerdings erkennt sie im Gespräch, dass ihre männliche und weibliche Seite in einer erheblichen Spannung zu einander stehen. Dort macht der Traum für sie Sinn.

Die subjektstufige Traumarbeit kann wesentlich dazu beitragen, dem Träumenden seelische Kräfte zurückzuerstatten, die durch Projektion nach außen verloren gegangen sind. Träumt zum Beispiel jemand von einem Konfliktpartner, so kann der Traum, objektstufig verstanden, etwas über die Beziehung bzw. Nicht-Beziehung zwischen dem Träumer und dem Konfliktpartner aussagen. Subjektstufig gedeutet, kann der Traum den Träumenden darauf hinweisen, wo er einen Anteil in seiner eigenen Seele abspaltet und möglicherweise auf den Konfliktpartner projiziert. Eine solche Deutung ist für den Träumenden häufig unangenehm, weil er das Problem ja lieber beim Gegenüber sieht.

Der Traum kann so zu einer direkten Botschaft an den Träumer werden, die dem Wort des Propheten Natan an David entspricht: „Du bist der Mann" (2. Samuel 12,7). Für eine Konfliktbewältigung wird es fruchtbar sein, eine subjektstufige Betrachtung eines solchen Traumes zumindest in den Blick zu nehmen.

In diesem Sinn träumte jemand von einer aggressiven und rechthaberischen Person, mit der er sich im Streit befand. Im Gespräch über diesen Traum fragte die Begleiterin: „Kennst du auch in dir selbst solche Seiten?" Mit dieser Frage fühlte sich der Träumer wie vom Blitz getroffen.

Grundsätzlich lässt sich sagen: Die Ebene der Objektstufe sollte in jedem Fall mitberücksichtigt werden. Sie bringt häufig hilfreiche Daten zur Analyse psychischer Konflikte und hilft, den Realitätsbezug der Ratsuchenden zu festigen. Die subjektstufige Sicht kann nach dem analytischen Durcharbeiten eines Traumes zu einer neuen Synthese führen. Das im Hinblick auf eine mögliche Persönlichkeitsentwicklung Zukunftsweisende der Träume erschließt sich häufig im subjektstufigen, symbolischen Verstehen. Deshalb kann die Deutung auf der Subjektstufe als das übergeordnete und integrale Prinzip bezeichnet werden. Die Objektstufe dient also mehr der Analyse, die Subjektstufe mehr der Synthese.

3. Symbole – Energieträger im Traum

Der Traum „denkt" in Bildern; er verwendet dafür verschiedenste Symbole. Das Wesen von Symbolen ist ihre Vielschichtigkeit und Mehrdeutigkeit, ohne deshalb diffus und beliebig deutbar zu sein. Sie können Gegensätzliches enthalten: Träumt jemand zum Beispiel von einer Katze, so kann dieses Symbol entweder für Zärtlichkeit und Genießen stehen oder für Aggressivität. Deshalb ist es für das individuelle Verstehen von Symbolen unabdingbar, die persönliche Lebenssituation und die eigenen Assoziationen der träumenden Person zu berücksichtigen. Symbole haben also etwas Dynamisches, Schöpferisches, Lebendig-Offenes. Mit dieser Vielschichtigkeit können sie eine Entwicklungspotenz freisetzen.

In einer mehrwöchigen Intensivseelsorgegruppe träumte jemand: *Ich sehe vor mir eine Ruine, eine alte Mauer mit gotischen Fensteröffnungen. Plötzlich beginnt diese alte Mauer zu kippen. Der Aufprall erschüttert im Traum den Boden deutlich fühlbar, so dass er vibrierte.*

Kaum ist die alte Mauer eingestürzt, zeigt sich ein Neubau, als Rohbau zu sehen. Er ist mitten im Aufbau begriffen.

Im Gespräch über diesen Traum wird deutlich, dass die Ruine mit den gotischen Fensterbögen für das alte Familiensystem mit den alten, von einem autoritären Erziehungsstil geprägten Werten steht. Dieses Symbol regte die Person mit diesem Traum an, sich die alten Prägungen und Werte noch einmal genauer anzusehen, um sie noch tiefer zu verabschieden – im Traumbild gesprochen: „einstürzen" zu lassen. Das Symbol des Neubaus war für sie ein Anstoß, sich die neuen Werte und die Neuorientierung, die im Entstehen begriffen sind, bewusst klarzumachen. Es ging um die Frage: Wovon soll mein weiteres Leben bestimmt sein?

Solche Symbole regen dazu an, sich in sie zu vertiefen. Sie können auch meditiert werden. So kann der gegenwärtige Standort der Seele tiefer verstanden und die Einladung zur Weiterentwicklung der Seele aufgenommen werden.

4. Komplementarität in den Träumen

Eine Frau träumte: *Ich bin in meinem Haus. Plötzlich merke ich, dass jemand zur Tür hereindrängt. Ich erkenne, dass es ein Mann ist und kämpfe darum, ihn auszusperren. Aber es gelingt mir nicht.* Sie wacht mit großer Angst auf.

Die Frau will sich – bewusst – anderen Menschen gegenüber möglichst freundlich und entgegenkommend verhalten. Dabei tendiert sie dazu, ihre eigenen Bedürfnisse und Überzeugungen zu übergehen. Um ihr einen Zugang zu ihrem Traum zu vermitteln, rege ich bei ihr eine aus der Gestalttherapie bekannte Intervention an: Ich bitte sie, sich einen Stuhl gegenüberzustellen und diesen Eindringling aus dem Traum darauf zu setzen. Dabei schlage ich ihr vor, sich selbst mit ihm ins Gespräch zu bringen, indem sie zwischen den Stühlen wechselt.
Die erste Reaktion der Frau war: Das geht gar nicht! Nach mutmachendem Zureden ließ sie sich aber dann doch auf das Experiment ein. Zunächst äußerte die Frau ihr Unbehagen über die aufdringlich-bedrohliche Art des Eindringlings. Sie sagte ihm, dass sie nichts mit ihm zu tun haben will. Im Laufe des Gesprächs regte ich an, dass sie den Eindringling fragen solle, warum er so aggressiv aufdringlich in ihr Haus will. Die Frau entdeckte auf dem Stuhl des Eindringlings, dass dieser sich nicht beachtet und ungeliebt fühlt. Es kam bei ihr zu einem Aha-Erlebnis: Es fiel ihr wie Schuppen von den Augen, dass sie selbst so mit ihrer aggressiv-dynamischen Seite umgeht, indem sie sie zu verdrängen versucht. Das Gespräch zwischen der Frau und dem Eindringling endete mit der wechselseitigen Zusage, sich gegenseitig kennenzulernen, ernst zu nehmen und aufzunehmen. So kommt eine Versöhnung zwischen den beiden Seiten in der Frau in den Blick.

In Träumen ist dieses Phänomen immer wieder zu beobachten: Ein verachteter Aspekt der Seele meldet sich im Traum – manchmal auf aggressive Weise – zu Wort. Was das Bewusstsein bei einem einseitigen Lebensstil ausklammert, führt das Unterbewusstsein im Traum zum Teil auf drastische Weise vor Augen. Dazu gehören Verfolgungsträume. Es gilt als Faustregel: Alles, was uns im Traum verfolgt, will zu uns. Verfolgung im Traum weist auf eine große Diskrepanz zwischen Bewusstsein und Unbewusstem. Vom Bewusstsein abgespaltene Inhalte werden „böse". Auf derartige Weise erfüllt der Traum eine kompensatorische Funktion.

5. Wiederholungsträume

Immer wieder erwähnen Menschen, die damit beginnen, sich mit ihren Träumen zu beschäftigen: Ich träume immer wieder ähnliches Zeug. Ist das der Fall, so ist das einem „Aktenvermerk" der Seele zu vergleichen, der die träumende Person im Sinne einer Wiedervorlage an ein unbewältigtes Problem erinnern will.

So träumte jemand immer wieder, dass er verzweifelt versucht, eine Sache zu bewältigen. Aber er schafft es im Traum immer wieder nicht. Das lässt ihn verzweifelt aus dem Traum aufwachen. Wir sprechen darüber, wie er sich im täglichen Leben erlebt. Dabei wird ihm deutlich, dass er beständig darunter leidet, etwas nicht gut genug zu machen. Sein Leben war von einer typisch perfektionistischen Orientierung geprägt. Im Gespräch über diesen Traum wird ihm klar, dass er unter diesem selbst gemachten Perfektionsanspruch leidet, weil er damit sein Leben unnötig schwer macht. Ohne diese Wiederholungsträume und das Gespräch über sie wäre ihm das nicht so klar geworden.

©: Stefan Keller/Pixabay

6. Religiöse Träume

Sie können in dreierlei Ausprägung auftreten: Eine Ausprägung besteht darin, dass im Traum religiöse Symbole oder Themen auftauchen. Wenn zum Beispiel von einer Kirche, Gemeinde, der Bibel oder ähnlichem geträumt wird, dann erschließt sich der Sinn dieser religiösen Symbole zumeist dadurch, dass man auf die Beziehung des Träumenden zu diesen Symbolen eingeht. Auch hierbei kann die Unterscheidung zwischen Subjektstufe und Objektstufe sehr erhellend für die Interpretation sein.
Eine zweite Ausprägung religiöser Träume besteht darin, dass zentrale, das Glaubensleben betreffende Themen angesprochen werden, ohne mit einem direkt erscheinenden, religiösen Traumsymbol verbunden zu sein.
In diesem Sinne träumte ich einmal, dass ich in den Tank eines Autos blicke. Ich meinte im Traum, es wäre bleifreies Benzin. Beim genauen Hinsehen im Traum stellte ich jedoch fest, dass der ganze Tank voll Dreck war. Ich träumte diesen Traum, als ich in einer Kommunität, einer christlichen Lebensgemeinschaft, lebte. Ich ging davon aus, ich würde ein religiös-ethisch besonderes, edles Leben führen. Der Traum sagte mir, dass es sehr verdreckt war. Das betraf für mich ein zentrales religiöses Thema, obwohl im Traum selber auf der Bildebene kein religiöses Motiv erschien. Der Traum führte mir vor Augen, dass ich zwar äußerlich noch in der Kommunität lebte, aber innerlich bereits etwas anderes lebte.

Schließlich gibt es die dritte Ausprägung religiöser Träume: eine Offenbarung Gottes für den Träumenden selbst oder die Menschen seiner Umgebung. Ein Beispiel von Bruder Yun, einem Christen chinesischer Herkunft, der längere Zeit das Evangelium von Jesus Christus in seinem Herkunftsland verkündete und dafür harte Verfolgung erlitt, soll das verdeutlichen[1] :

„In einem Traum sagte Gott zu mir: Ich werde dich an einen neuen Ort senden. Du wirst von der Sprache dieser Menschen kein einziges Wort verstehen und du wirst viele fremde Gesichter sehen, aber gehorche meinem Auftrag: ‚Geh und wecke diese Menschen auf!'

[1] Bruder Yun ([2] 2011): Christus hat uns doch befreit! Heavenly Man - seine herausfordernde Botschaft. Herausgegeben von Paul Hattaway. Gießen/Basel: Brunnen Verlag, S. 255

Kurze Zeit später schickte mir der Herr einen tapferen Mitchristen, der mir half, China zu verlassen. Seitdem verkündige ich das Evangelium im Süden und in der gesamten westlichen Welt, so wie der Herr es mir angekündigt hat."[1]
In diesem Beispiel ist nicht die seelische Ebene des Träumenden angesprochen. Es handelt sich vielmehr um eine Art des Redens Gottes.

7. Träume als Einladung zur Heiligung

Träume können auf der einen Seite ermutigende Botschaften enthalten, auf der anderen Seite können sie die geheimsten Wünsche und Motive unseres Unbewussten ins Bild setzen. Es kommt immer wieder vor, dass Träumer sich von der Botschaft ihrer Träume wie ertappt vorkommen. Sie können auf Konflikte, Spannungen und Vorurteile hinweisen. Alle Zusammenhänge dieser Art stehen in einem Bezug zum christlichen Glauben. Das Vertrauen zu Jesus Christus bezieht sich auf solche Zusammenhänge. Für den Christen werden Träume immer wieder so etwas wie ein Spiegel, der ihm den tiefen Untergrund seiner Seele vor Augen führt und ihn dazu einlädt, diesen im Licht der Erlösung verstehen zu lernen. Träume können dem Christen zu einer realistischen Sicht von sich selbst helfen. So verstanden, werden die Träume für die Glaubenden zu einer Einladung, das noch Unerlöste in der Seele mit dem Erlöser in Verbindung zu bringen, es ihm hinzuhalten und mit seiner Verwandlung zu rechnen. Träume können so etwas über die Beziehung des Träumers zu Gott und über sein ethisches Verhalten aussagen. Wer an den gegenwärtigen Gott glaubt, wird auch seine Traumbotschaften in den Gottesbezug hineinnehmen wollen. Auch wenn Träume selten als eine unmittelbare Offenbarung Gottes zu verstehen sind, kann in ihnen immer wieder die indirekte Stimme Gottes erkannt werden. Träume als Weg in das Unbewusste sind eine Möglichkeit, die Gott gebraucht, um dem Träumer überführende und heilsame Botschaften zukommen zu lassen. So erweisen sie sich nicht selten als „Fußspuren Gottes" in der Seele der Träumenden. Im seelsorglichen Gespräch über Träume werden diese immer wieder zu geistlichen Anstößen, die den Weg der Heiligung hilfreich begleiten.

Zum Schluss gehe ich noch auf eine Frage ein, die einem beim Umgang mit Träumen begegnet. Was ist sachgemäßer: Fremddeutung oder Selbstdeutung der Träume? Diese Frage auf allgemeiner Ebene beantworten zu wollen, wäre nicht sinnvoll. Denn beide Möglichkeiten haben spezifische Gefährdungen. Bei der Fremddeutung der Träume besteht die Gefahr, der träumenden Person eine Deutung überzustülpen, die ihr nichts sagt oder die sie in eine falsche Richtung lenkt. Hierzu ist zu sagen: Die letzte Freiheit, eine Traumdeutung anzunehmen oder abzulehnen, liegt bei der träumenden Person selbst.

Häufig zeigt sich jedoch in der Praxis – und damit kommt die Gefährdung der Selbstdeutung und das Recht der Fremddeutung in den Blick –, dass die träumende Person ihren eigenen Traum nur bis zu einem gewissen Grad auslegen kann. Das hängt damit zusammen, dass sie ihrem Traum zu nahe ist. Man kann sich dieses Phänomen an einem Vergleich verdeutlichen:

Wer ein großes Bild ansieht und steht dabei zu dicht vor ihm, der wird Schwierigkeiten haben, das gesamte Bild zu erfassen. Es bedarf so etwas wie eines äußeren Auges mit größerem Abstand, um mehr vom Traum zu verstehen und

tiefer in ihn einzusteigen. Außerdem findet sich bei der Selbstdeutung nicht selten die Tendenz, Zusammenhänge auszublenden, die für die träumende Person unangenehm sind.
Hier verhilft die Fremddeutung zu einem „objektiveren" Umgang mit dem Traum. Die bleibende Berechtigung der Selbstdeutung liegt darin, Assoziationen der träumenden Person zu ihrem Traum einzubringen. So zeigt sich, dass ein striktes entweder Fremddeutung oder Selbstdeutung der differenzierten Beschäftigung mit Träumen nicht gerecht wird.

Die vertiefte Beschäftigung mit Träumen – und es ließen sich noch weit mehr an Hilfen nennen – macht deutlich, dass sie so etwas wie ein sensibler und wertvoller Begleiter auf dem Weg von Ratsuchenden sein können. Die Traumarbeit ist in jedem Fall auch für diejenigen, die mit dem lebendigen Gott leben, die Arbeit wert.

©: Priscilla du Preez/unsplash

Dr. Gottfried Wenzelmann,
Theologe und Seelsorger mit
Schwerpunkt Innere Heilung.
https://gge-deutschland.de/seelsorge/

Weiterführende Literatur:

- Dr. Gottfried Wenzelmann, Träumen - Wie wir von unserem nächtlichen Kopfkino seelsorglich profitieren, Asaph 2020
- Ulrich Kühn, Träume – die vergessene Sprache Gottes. Brockhaus 2003

Seminar-Hinweis 2022:
Zum Verständnis von Träumen bieten Dr. Gottfried und Annegrit Wenzelmann vom 9.-11. September 2022 ein Traumseminar im Kloster Bursfelde an.
(Weitere Informationen und Anmeldung über info@gge-deutschland.de