



Träume, die das Leben deuten

Grundlagen einer wissenschaftlichen
Traumdeutung

Winfried Noack

F Frank & Timme

Verlag für wissenschaftliche Literatur

Winfried Noack
Träume, die das Leben deuten

Winfried Noack

Träume, die das Leben deuten

Grundlagen einer
wissenschaftlichen Traumdeutung

FFrank & Timme
Verlag für wissenschaftliche Literatur

Umschlagabbildung: Wenn sich die Wimpern senken,

© sokaeiko/pixelio.de

ISBN 978-3-7329-0091-6

© Frank & Timme GmbH Verlag für wissenschaftliche Literatur
Berlin 2014. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-
gesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Herstellung durch Frank & Timme GmbH,
Wittelsbacherstraße 27a, 10707 Berlin.

Printed in Germany.

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier.

www.frank-timme.de

Inhaltsverzeichnis

1	Wie entstehen Träume?	7
2	Traumdeutung – geschichtlich	11
3	Welche Arten von Träumen gibt es?	14
3.1	Träume der Lebensalter.....	14
3.2	Traumformen	15
4	Die Traumdeutung nach Sigmund Freud	18
4.1	Der psychische Apparat.....	18
4.2	Freuds Traumdeutung	21
4.3	Konklusion	25
5	Die Traumdeutung nach Alfred Adler	27
5.1	Der Aufbau der Person.....	27
5.2	Adlers Traumdeutung	35
5.3	Konklusion	40
6	Die Traumdeutung nach C. G. Jung	41
6.1	Der Aufbau der Person	41
6.2	C. G. Jungs Traumdeutung.....	50
6.3	Konklusion	55
7	Traumsymbole und Archetypen	56
8	Die Praxis der Trauminterpretation	87
9	Literatur	121

1 Wie entstehen Träume?

Schlaf ist für uns wichtig, weil unser gesamter Körper und vor allem das Gehirn Erholung und Regeneration nötig haben. Es ist das Hormon Melatonin, das in uns das Schlafbedürfnis erzeugt. Oft schlafen wir schon nach kurzer Zeit ein. Der Schläfer scheint ruhig und inaktiv auf seiner Schlafstätte zu liegen. Aber der Körper bleibt rege tätig: Er erneuert die Zellen, stärkt das Immunsystem und verarbeitet Ereignisse während des Tages oder auch längerfristige Probleme.

Immer wenn wir schlafen, träumen wir, selbst wenn wir nichts davon merken. So war es zu allen Zeiten. Das Träumen gehört zur menschlichen Existenz (und auch höher organisierte Säugetiere träumen, z. B. Hunde oder Katzen). Was geschieht nun in unserem Körper bzw. in unserem Gehirn, wenn wir träumen (Werner und Langenmayr 2005, S. 55–170; von Kalben 2012)? Zunächst hat Michael Jouvet herausgefunden, dass es zwei Schlafzustände gibt, die Tiefschlafphase, d. i. die NREM-Phase, und die REM-Phase, die Phase der schnellen Augenbewegungen. Beide wechseln während des Schlafes einander ab. Erstere dient dazu, das Immunsystem zu stärken, letztere bedeutet eine extreme Tätigkeit des Gehirns, bei der die Neuronen ein Feuerwerk von neuroelektrischen Vorgängen veranstalten. Während des REM-Schlafes träumen wir intensiv. In diesen Träumen verarbeiten wir Tageserlebnisse, aber auch längerfristige Probleme. Typisch für den Traum ist,

besonders während des REM-Schlafes, dass wir außerordentlich intensive, auch aggressive, sexuelle, schreckliche, angsterfüllte, schöne, glückliche Erlebnisse haben. Dies ist möglich, weil wir während des Traumes kaum noch Muskelbewegungen haben, also nichts von all dem, was wir träumen, verwirklichen können. Die Traumwelt ist also nicht real; sie ist eine Als-Ob-Welt.

Träume sind auch während des NREM-Schlafes möglich (Werner und Langenmayr 2005, S. 99–105). Aber dann bieten sie nur einzelne Gedanken oder Bilder, während Träume der REM-Phase komplexe Handlungen enthalten. Die Traumdauer ist sehr unterschiedlich. Träume dauern zwischen zehn und fünfundvierzig Minuten. Die Traum- bildung während der REM-Phase wird im Gehirn durch Acetylcholin vermittelt, zudem spielt das Dopamin wohl eine wichtige Rolle.

Heute allerdings unterscheiden wir drei Schlafphasen (Stangl 2014): den Leichtschlaf, den Tiefschlaf und die REM-Phasen. Sie folgen während des Schlafes aufeinander in einem 90-Minuten- Takt. Bei dieser Sequenz treten zunächst längere Abschnitte Tiefschlaf auf und kürzere REM-Phasen. Diese werden im Verlaufe der Nacht immer länger. Die meiste Zeit der Nacht verbringt jedoch der Mensch im Leichtschlaf. Dieser bereitet den Tiefschlaf vor. REM-Schlaf und Tiefschlaf verhalten sich im Gehirn sehr gegensätzlich. Die REM-Phasen treten alle eineinhalb Stunden auf, etwa drei- bis sechsmal pro Nacht bei einem achtstündigen Schlaf. Im REM-Schlaf wird das prozedurale Gedächtnis ausgebildet, das Tätigkeiten steuert, die automatisch, ohne nachzuden-

ken, ausgeführt werden. Darum werden in der REM-Phase vor allem vegetative Funktionen ausgelöst: Die Atemfrequenz wird erhöht; beim Mann treten Erektionen auf, bei der Frau wird die Vagina stärker durchblutet; Adrenalin wird vermehrt ausgeschüttet; die Magenaktivität steigt; die Körpertemperatur wird nicht mehr geregelt, deswegen sind Schwitzen und Zittern unabhängig von der Außentemperatur; Wachstumshormone werden vermehrt ausgeschüttet; die Durchblutung des Gehirns steigt um 3 bis 12 % an und erreicht dieselben Werte wie im Wachzustand; das Herz schlägt schneller; die Augen wandern hinter den geschlossenen Lidern rasch hin und her; immer wieder treten Muskelaktivitäten in den Gliedmaßen und im Gesicht auf, oder es kommt zur völligen Muskeler schlaffung. So lösen bestimmte Reizsituationen ein entsprechendes Verhalten aus.

Im Tiefschlaf hingegen wird das deklarative Gedächtnis geschult. Dieses basiert auf Sprache: Es beinhaltet Wörter, mit denen Weltwissen oder auch Ereignisse und Begebenheiten aus dem persönlichen Leben vermittelt werden. Diese Gedächtnisform tritt vor allem im Tiefschlaf auf.

Manche Menschen sind in der Lage, so genannte Klarträume zu haben. Ihnen wird der Traum während des Traumes bewusst, und sie können ihn steuern. Sich Träume während des Traumes bewusst zu machen, kann hilfreich sein. So hat Einstein oft Lösungen während des Schlafes gefunden. Kekulé sah im Traum plötzlich, wie die Wasserstoffatome des Zuckers aus der linearen Form sich zu Reigen formten. So entdeckte er, dass Zucker nicht nur linear gereiht,

sondern auch zyklisch ist. Dies war ein gewaltiger Fortschritt in der organischen Chemie.

Wir merken, dass Träumen für uns wichtig ist. Träume reparieren unser Gehirn und verarbeiten am Vortag Erlebtes. Zudem können sie Probleme lösen, die uns am Tag beschäftigt haben. „Große Träume“ decken langfristige Lebensprobleme auf. Gerade, wenn sie auftreten, ist die wissenschaftliche Traumdeutung hilfreich.

2 Traumdeutung – geschichtlich

Schon in der segmentierten Urgesellschaft deuteten Medizinmänner Träume, um den Sippenmitgliedern Lebenshilfe zu geben. Sie glaubten an die hellseherischen und prophetischen Kräfte des Traumes als einer Botschaft der Geister oder der Ahnen.

In der stratifizierten, der sozial geschichteten Gesellschaft hielt man Träume für verschlüsselte Botschaften der Götter. Hier waren es die Priester, die Beratung durch Traumdeutung anboten. Das Orakel von Delphi beispielsweise arbeitete sehr intensiv mit dieser Methode.

Auch in der biblischen Tradition spielen Träume eine bedeutende Rolle (Hark 1982, S. 35–87). Der Traum Jakobs von der Himmelsleiter tröstet den heimatlosen Flüchtling, der ohne Schutz durch die Sippe dem Tod ausgesetzt ist. In seiner tiefsten Not erblickt er eine Leiter, die bis zum Himmel reicht und auf der hilfreiche Wesen hinauf- und hinabsteigen. Er fühlt sich nicht mehr alleingelassen. Mehr noch: Plötzlich steht Gott Jahve vor ihm, sagt ihm seinen Schutz zu und verheißt ihm das Land als Erbe für sich und seine Nachkommen. Dieser Traum hat nicht nur eine persönliche Bedeutung für den Heimatlosen, sondern wird zum Symbol für ein ganzes Volk, das auf Grund dieses Traumes seinen Anspruch auf das Land erhebt.

Auch Joseph deutet Träume. Schon als Junge erzählt er, dass auf dem Feld während der Ernte seine Garbe aufrecht steht, die Garben der Brüder sich jedoch vor seiner Garbe neigen. Dieser Traum wird ergänzt: Sonne, Mond und Sterne verneigen sich vor ihm. Die Deutung des Traumes ist einfach. Als letztgeborenes Nesthäkchen wollte er seine Brüder und sogar die Eltern überflügeln. Dass diese ihm deshalb nach dem Leben trachteten ist gemäß der damaligen Kultur verständlich. Den Berichterstatter aber bewegt noch ein anderer Gedanke: Es war Gottes Wille, dass sich Joseph von seiner Sippe löst, damit diese später durch ihn gerettet werden und im gelobten Land zu einem Volk heranwachsen kann. Als er in Ägypten im Gefängnis sitzt, erzählt ihm ein Mitgefangener, ein verurteilter Obermundschenk, seinen Traum: Ein Weinstock entwickelt drei Triebe, die reife Trauben tragen. Er nimmt diese Trauben und zerdrückt sie für den Pharao in dessen Becher. – Der Weinstock ist ein Lebenssymbol, und so kann Joseph den hohen Beamten trösten. Die drei Trauben sind ebenso symbolisch: Die Drei ist die Synthese aus eins und zwei, das Kind, das Rettende, besonders, wenn es mit Lebenssymbolen verknüpft ist. Der Mann darf also auf Rettung hoffen. Der Hofbäcker, ermutigt durch diese Traumdeutung, erzählt Joseph seinen Traum: Er trägt drei Körbe mit Backwerk, um es dem Pharao zu bringen. Aber Vögel kommen und fressen das Gebäck auf. Die Dreizahl ist hier mit einem Destruktionssymbol verknüpft: Vögel, wenn sie in Scharen auftreten, deuten Zerstörung an. Der Bäcker wird also am dritten Tag hingerichtet.