

Ernst Aeppli

Der Traum und seine Deutung

Mit 500 Traumsymbolen



Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knaur.de
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter
www.mens-sana.de



Dieser Titel ist bereits unter den Bandnummern 04116,
77342 und 87027 erschienen.

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2010

Knauer Taschenbuch. Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87459-2

2 4 5 3 1

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Das Wesen des Traumes

Das Erlebnis des Traumes	15
--------------------------------	----

Traum und Schlaf 17 • Dauer des Traumes 21 • Traumstimmung 23 • Das Traumgeschehen 24 • Vom Vergessen und Behalten 27

Die Sprache des Traumes	29
-------------------------------	----

Archetypen 34 • Das Symbol 43 • Redensarten 47 • Im Gleichnis des Sexuellen 51 • Der Verstärker 58

Die Funktion des Traumes	60
--------------------------------	----

Der kompensatorische Traum 64 • Situationsträume 75 • Reduktionsträume 80 • Absicht des Traumes 83

Arten der Träume	90
------------------------	----

Alltagsträume 90 • Der Wecktraum 94 • Großträume 96 • Kinderträume 103 • Pubertätsträume 108 • Individuationsträume 112 • Todesträume 116

Günstige und ungünstige Träume	120
--------------------------------------	-----

Die Deutung der Träume

Einleitung	133
Die Psychoanalyse Sigmund Freuds	137
Der Traum in der Individualpsychologie Adlers	147
Die Deutung des Traumes in der »Komplexen Psychologie« C. G. Jungs	152
<i>Deutung der Traumserie 156 •</i>	
<i>Der Träumer 159 • Der Deuter 165 • Vom Selber-</i>	
<i>deuten 171 • Der Traumtext 174 • Erläuterungen</i>	
<i>und Einfälle 176 • Die Deutung auf der Objekt-</i>	
<i>stufe 186 • Die Deutung auf der Subjekt-</i>	
<i>stufe 190 • Nach der Deutung 197</i>	

Traumsymbole

Einleitung	205
Träume von Bekannten und Unbekannten	208
Berufsgestalten	222
Im Gleichnis des menschlichen Körpers	230
Von Krankheit und Verwundung	234
Speise und Trank	240
Kleiderträume	247
Das Haus und seine Räume	252
Fahrzeuge und Einrichtungen	262
Zahlenträume	273

Die Bedeutung der Farben	280
Von Wasser und Feuer. Energiesymbole	284
Die Welt der Gestirne	292
Traumlandschaft	296
Der Lebensweg und seine Orientierung	306
Gefahrenträume	315
Von Soldaten und Krieg	321
Schul- und Prüfungsträume	326
Vom inneren Gericht	330
Bilder, Bücher, Theater und Kino	334
Traummusik	342
Vom Gelde	345
Formen und Werte	349
Kirche und Kulte	352
Die Welt des Todes	357
Tierträume	364
Von Pflanzen, Blumen und Früchten	399
Literatur	407
Symbol-Register	409

Einleitung

Die meisten Menschen haben Träume; doch nur wenige verstehen deren Sinn. Das vorliegende Buch versucht nun allen jenen, die sich um eine bewusste Gestaltung ihres Lebens bemühen und deshalb auf den Traum und seinen Sinn als auf eine bedeutsame Mitteilung der Seele nicht verzichten möchten, an das Wesen des Traumes und an dessen fruchtbare Deutung heranzuführen.

Dem Leser kann freilich nicht entgehen, dass es sich bei unserem Versuche, an Wesen, Sprache, Funktion und Sinn des Traumes heranzukommen, um ein nicht leichtes Unternehmen handelt. Denn das psychische Naturgeschehen, Traum genannt, lässt sich vom erkennenden Geiste nur dann einigermaßen erfassen, wenn dieser ohne Vorurteile, dafür mit umso größerer Intuition für Zusammenhänge arbeitet, die dem einfachen Verstande paradox, ja unsinnig zu sein scheinen. Auch setzt jede Traumdeutung ein großes Kulturwissen und damit die Kenntnis der häufigsten Symbole und ihres vorwiegenden Inhaltes voraus.

Gerade diese Tatsache verhindert auf die Dauer eine bloß spielerische Beschäftigung mit dem Traume. Auch der hier mitgeteilte Katalog von vierhundert Traumsymbolen und ihrer häufigsten Bedeutung wird den Benutzer dieses Buches davon überzeugen, dass die Traumdeutung auch für den, welcher ein Wissen um die hintergründigen psychischen Zusammenhänge besitzt, doch eine Aufgabe darstellt, die Gewissenhaftigkeit, Geduld und Vorsicht fordert.

Der besorgte Einwand, eine ernsthafte Beschäftigung mit dem Phänomen des Traumes, vor allem aber mit den eigenen

Träumen, könnte wertvolle Menschen den zwar nicht wichtigeren, aber zeitlich viel umfanglicheren Aufgaben des Tages entziehen, erledigt sich damit, dass nach aller Erfahrung in solchen Fällen gerade die Traumwelt selbst auf diese Gefährdung eines natürlichen Interessengleichgewichtes hinweisen würde.

Unser Buch ist nicht für junge Menschen gedacht. Denn diesen auferliegt noch nicht die schöne und schwere Verpflichtung, sich psychologisch um den inneren Weg zu sich selbst zu bemühen. Vor ihnen liegt viel mehr mächtig aufgeschlagen das Buch der Welt; an ihm haben sie sich zu orientieren.

Noch weniger wendet es sich an den Traumverächter. Es will diesen, obwohl es möglich wäre, nicht bekehren. Träumt er selbst häufig und behauptet dabei dennoch, Träume seien Schäume, dann ist er, nie angerührt vom Ahnen dessen, was in ihm bedeutsam vorgeht, offenbar noch unfähig, auch nur an den Anfang innerer Selbsterfahrung zu gelangen.

Es gibt noch immer Leute, die den Traum für ein pathologisches Phänomen halten, das nur »nicht normale« Leute angehe. Und doch sollen gerade seelisch Kranke sich nicht ohne sorgfältige Führung durch den Psychotherapeuten mit ihren Träumen beschäftigen. Für sie kann dieses Buch eine gewisse Gefahr bedeuten. Sie lassen es besser ungelesen.

Etwas von dieser Gefahr nähert sich auch dem Leser, der das Buch um der interessanten Beispiele willen – sie wurden alle wirklich geträumt – in einem Zuge zu verschlingen sucht. Es kann nicht anders sein: Die Fülle der großen Bilder in den mitgeteilten Träumen, das Auftauchen seelischer Gewalten in immer neuer Abwandlung erzeugt im gierigen Leser seelisches Übelbefinden, das ihn um die Frucht echter Beschäftigung mit dem Traume bringt.

Unser Buch möchte dem erwachsenen, in seiner bewussten

Welt genügend verankerten Leser, der Fragen stellt nach dem Wesen, der Absicht und dem Sinn dessen, was in ihm nächtlicherweise geschieht, eine ausführliche Antwort geben. Nicht eine neue oder gar eine ganz persönliche Antwort, sondern die Antwort, zu der die psychologische Forschung auf ihre Frage nach dem Phänomen des Traumes bisher gekommen ist.

Man weiß, dass die psychoanalytische Traumauffassung *Freuds* und seiner Schule sich als zu eng erwiesen hat. Sie wurde der Totalität des Psychischen, das sich auch im Traume äußert, nicht gerecht. Sie hat denn auch nach einer weiträumigeren Psychologie gerufen. Deren großer Schöpfer ist *C. G. Jung*. In seiner »Komplexen Psychologie« hat das Phänomen des Traumes und die Methode seiner Deutung einen besonderen Platz. Unsere Darstellung wurzelt bewusst und dankbar in der großen Leistung Jungscher Traumforschung. Deren Auffassung und Deutungsprinzipien haben sich in vieljähriger beratender Praxis, welche dem Verfasser die Kenntnis von vielen Tausenden von Träumen vermittelte, als höchst fruchtbar und hilfreich erwiesen.

Beiläufig sei bemerkt, dass das Traummaterial, das dem Buche zugrunde liegt, und die im Text mitgeteilten Träume fast ausschließlich aus eigener Praxis stammen. Da und dort bedurfte es der Veröffentlichungserlaubnis des Träumers. Wo man sonst auf den Träumer raten könnte, haben kleine Veränderungen in den Orts-, Zeit- und Namensangaben stattgefunden, die den Traumsinn nicht wesentlich veränderten, aber die bürgerliche Person des Träumers verhüllen.

Der Verfasser eines Werkes über den Traum kann den Anschein, er wiederhole sich öfters, nicht vermeiden. Denn ein psychisches Phänomen von so flüchtiger Substanz muss von gesicherten und immer wieder zu betonenden Grundauffassungen aus allseitig angeleuchtet werden. Dagegen verzichtet

unsere Darstellung bewusst darauf, sich in der Fachsprache psychologischer Wissenschaft auszudrücken.

Der Zweck unserer Darstellung ist erfüllt, wenn sie dem Leser einen Einblick vermittelt in die erstaunliche Traumtätigkeit der Seele, ihm psychologische Zusammenhänge aufdeckt und ein neues Verhältnis zum eigenen Traum ermöglicht. Vielleicht wird dem Leser fortan in entscheidenden Zeiten, in Tagen, da er sich von seinem Schicksal angerührt fühlt, in der Betrachtung seines Traumes deutlich, in welcher Wandlung er steht, wohin sein Weg führt. Er vermag jene innere Botschaft zu vernehmen, die der Sinn dessen ist, was als Traum nachts zu ihm kam.

Ernst Aeppli

Das Wesen des Traumes

Das Erlebnis des Traumes

Das Erlebnis des Traumes gehört zu den persönlichsten, sich wiederholenden Erfahrungen des Menschen. Er und kein anderer träumt seine Träume, erlebt dieses oft fremdartige Nachtgeschehen. Fremdartig, weil es ohne sein Zutun sich ereignet und sich abspielt in einer Welt, die gar nicht die ihm vertraute Welt des Tages ist. Es gibt auch Nichtträumer. Einige wenige behaupten, sie hätten überhaupt noch nie einen Traum gehabt, wüssten nicht, was damit eigentlich gemeint sei. Doch leugnet keiner die Existenz dieses Phänomens, obwohl es ihm nie passierte. Er scheint durchaus zu begreifen, worum es sich handelt; ja die meisten Nichtträumer haben offenbar tief innen die Erfahrung eignen Traumes doch gemacht. Dennoch werden sie, falls sie überhaupt ein Gelüsten ergreift, in das ihnen verhüllte Land zu wandern, es schwer haben, dieses Buch zu verstehen. Doch könnte es sich ergeben, dass sie während oder nach der Lektüre dieses Buches anfangen, selbst zu träumen. Damit wäre dieser kleine Führer der beiläufig gefundene Schlüssel, der sie hinabsteigen ließe in das innere Haus der Traumschauspiele. Und sie hätten von nun an teil an dem Auftreten von Gestalten und Mächten, von denen sie sich zuvor eben nie haben träumen lassen. Den meisten Menschen reicht die Seele aus ihrer unerschöpflichen Natur im Schlaf das herrliche Geschenk der Träume, wobei ihnen von diesem Schenken am hellen Tage nur noch eine flüchtige Erinnerung, eine leise Stimmung der Freude, der Trauer, der Unruhe zurückbleibt. Der Traum der Nacht ist ein natürliches Unternehmen der Seele. Er sagt uns nicht, warum er da ist und es scheint ihm

gleichgültig zu sein, ob er beachtet wird oder nicht, ob ein Gespräch des Bewusstseins mit seinen am Morgen erinnerten Inhalten anhebt. Er scheint seinen Zuhörer und Zuschauer, das bewusste Ich, nicht besonders wichtig zu nehmen. Er geht selbständig, autonom seiner nächtlichen Wege. In einem modernen Gleichnis sagt *C. G. Jung*, dass man sich einen Traum immer vorzustellen habe als ein Gespräch, das in der unbewussten Seele vor sich geht. Daraus fangen wir, wie am Radio oder am Telefon, einzelne Teile auf: »Plötzlich sagt irgendeiner etwas, Sie hören einen Satz aus einem Gespräch heraus, dann bricht das Gespräch wieder ab, und nun sollen Sie rekonstruieren, wem etwas gesagt wurde.« Hier mag beigefügt werden, dass der große Forscher annimmt, dass die Seele immer träume, was nur wegen des »Lärms«, den das Bewusstsein macht, überhört werde.

Im Traume herrscht eine erstaunliche Selbstverständlichkeit. Und solange man noch nicht dem Aufwachen zu nahe ist, solange noch kein Strahl durch die geschlossenen Fensterläden vom Tagesbewusstsein in die Traumlandschaft fällt und damit das Bewusstsein aufdämmert, dass man ja »nur« träume, nimmt der Träumer auch an den sonderbarsten Traumvorgängen keinen Anstoß.

Man ist vielleicht erschreckt, aber nicht erstaunt, wenn ein Löwe durch unsere Traumgassen schreitet, Feuer unter dem Fußboden glimmt, eine Überschwemmung unser Haus bedroht. Längst verstorbene einstige Lebenskameraden sind da, und wir sprechen mit ihnen, als wären sie nie dahin gegangen, von wo keiner zurückkehrt, uns Kunde zu bringen. Wir sind sehr mangelhaft oder phantastisch gekleidet, und keine Umwelt regt sich darüber auf. Es ist selbstverständlich – so fern es den Absichten und Notwendigkeiten unseres täglichen Lebens auch liegen mag –, dass wir, mit der Furcht zu spät zu kom-

men, nach einem sehr fremd anmutenden Bahnhof eilen, um nach einer fernen Stadt zu fahren, mit der uns nichts verbindet als das unwahrscheinlichste Traumgeleise. Wer wundert sich darüber, dass er längst erledigte Schulprüfungen noch einmal zu bestehen hat, wer findet es auch nur beglückend, wenn er, wie im Märchen, einen Goldschatz entdeckt? Und im tiefen Traume kann auch der Kinderlose, kann die ungestillte Sehnsucht einer alternden unverheirateten Frau ihr eigenes Traumkind an der Hand führen, im Schoße halten. Es ist einfach so, dass man in einem unbekanntem Berufe steht; es kann ein dringender Wunsch jenes Träumers sein, die Kirche auf dem Berge oder am unbekanntem Ort in unbekannter Stadt zu erreichen, selbst wenn er bewusst außerhalb aller Religiösen und jeder Kirche wohnt. Ist man nicht im Traume ein Kind, das barfuß geht, Süßigkeiten haben möchte, müder Soldat oder einsamer Forscher in fernen Weltteilen? Es *ist* einfach so, dass man krank ist, es *ist* einfach so, dass man in einer unmöglichen Lebensbeziehung sich vorfindet. Es ist so, dass sich alles wandelt und das Geschehen nach vom Bewusstsein nicht erfassbaren Gesetzen abläuft.

Traum und Schlaf

Der Traum geschieht im Schlaf. Echter Traum kann ohne Schlaf oder schlafähnlichen Zustand weder entstehen noch bestehen. *Rank* sagt in einer neueren Schrift: »Bedingung des Traumes ist der Schlaf, diese nahezu vollkommene Abschneidung des Ichs von der Realität, mit seiner tiefen Verwandtschaft zum Tode, die dem Traum zugleich die hohe Subjektivität des Auf-sich-selbst-gestellt-seins und die unausschöpfliche Tiefendimension des Allverbundenseins verleiht.«

Man hat heute erkannt, dass der Schlaf eine der großen Notwendigkeiten des Lebens ist. Jedermann weiß, dass man wohl ein, zwei Tage dursten, mehrere Tage, ja einige Wochen ohne Speise sein kann, dass aber bei schlaflosen Ganztagen schwere Störungen eintreten.

Es ist nicht Aufgabe dieser Darstellung, über den Schlaf, in den der Traum sich einbettet, durch den hindurch er sich unserm Bewusstsein nähert, ein mehreres auszuführen. Schlaf ist nicht Traum, Traum ist nicht Schlaf. Traum ist psychisches Leben im Schlafzustande des Leibes.

Es kann uns nicht entgehen: Das Ich verhält sich stets etwas misstrauisch gegenüber den Ansprüchen des Schlafes. Nur ungern gibt es den Stab seiner Macht aus der Hand; ist es doch nie Herr des Schlafes. Es neigt dazu, den Schlaf zu entwerten, und die Feststellung, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens im entbewussten Schlafe liegen, hat für den Intellekt vieler Menschen etwas außerordentlich Störendes. Im Leistungsbuch manches Menschen figuriert der Schlaf auf der Seite der unnötigen Dinge, der verlorenen Zeit. Vielleicht fügt er bei, dass gerade in diesen Stunden, da man nicht selbst die Führung hat, so närrische Dinge wie der Traum sich ereignen können. Vielleicht versucht er es mit Steigerung des Wachbleibens, nicht zum Gewinn für seine Gesundheit. Es gibt freilich andererseits auch unfreiwillige Schlafrekorde, die weit in das Tagesleben hineindauern. Diesen Leuten verläuft auch ihr sogenannt bewusstes Leben wie ein wertarmer Traum, in dessen Ablauf sie nicht einzugreifen vermögen.

Wer den Schlaf aus einer Bewusstseinsüberheblichkeit heraus missachtet, der wird erst recht den Traum entwerten. Das hindert nicht, dass er wie jeder andere schlafen muss und dass die Träume ungerufen ihr Gespräch mit ihm beginnen.

Die Physiologen unterscheiden zwischen dem flachen und

dem tiefen Schlafe. Es ist zu vermuten, dass das Unbewusste stets, auch im Tiefschlaf, im großen Spiele seiner Traumbilder steht. Einer der einsichtigsten Traumforscher des neunzehnten Jahrhunderts, *Pfaff*, kam zur Gewissheit: »Nur der Körper bedarf des Schlafes, nicht die Seele!« Jene Bilder der Seele werden uns aber nicht bewusst. Die uns bewusst werdenden Träume geschehen im flachen Schlaf.

Nur wenige Menschen schlafen abends, kaum haben sie sich hingelegt, auch sogleich ein. Wo es so ist, sind die Träume selten! Es ist, als ob die Sofort-Einschläfer, es sind fast immer Schizothymé, eben gleich in den Tiefschlaf fielen. Der Hauptteil der Einschlafenden aber wird zuerst an hypnagogischen, an Einschlafbildern vorbeigeführt, welche aus der Tiefe aufsteigen; er ist eine Zeitlang im Zustande des Eindämmerns, da Stimmungen und Erlebnisse des Tages, allerlei Phantasien und jene Bilder durcheinandergehen. Dieses Ineinanderfließen von Einschlafbildern wird der nicht stören, der einschlafen möchte; er wird die Bilder nicht bewusst festhalten wollen, sonst wird er wieder »taghell« wach.

Man hat immer wieder Menschen beobachtet, während sie schliefen, hat eifrig festgestellt, wie oft sie ihre Lage verändern, sich drehen, sich strecken oder zusammenziehen. Viele Autoren, die ihr Interesse nur den Begleiterscheinungen des Traumgeschehens zuwenden, stellen fest, dass der träumende Schläfer sein lebhaftes Träumen dem Betrachter durch Unruhe verrät. Es zeigen sich Versuche körperlicher Bewegung. Dazu hat *Hoche* auch eine Änderung der ruhigen Atemtiefe konstatiert: »Der Ablauf des Atmens war oft so, dass der Schläfer träumen *musste*.«

Es hat sich selbstverständlich schon öfters die Frage erhoben, ob der Traum nicht zur Störung des Schlafes führe. Uns scheint, dass es dort geschehe, wo das Problem, das sich im

Traum ausdrückt, eine übermäßige Konfliktspannung besitzt, der Traum also zu sehr energiegeladen ist. – Schlaf *und* Traum haben je eine lebenswichtige Funktion. Man wird nun in Betracht der regulierenden Fähigkeiten unserer totalen menschlichen Natur vernünftigerweise nicht annehmen wollen, dass es dem Traume erlaubt sei, ein Störer des Schlafes zu werden. Im Ganzen scheinen vielmehr die beiden Funktionen, die physiologische des Schlafes und die psychologische des Traumes, miteinander gut auszukommen. Jeder Träumer aber hat es schon öfters erfahren, dass ihm aus schwerer Traum-situation als Rettung nur das Erwachen blieb.

Der erste wissenschaftliche Traumforscher der Neuzeit, *Sigmund Freud*, hat mit seinen Schülern angenommen, dass alle Träume in gewissem Sinne als »Bequemlichkeitsträume« aufzufassen seien, da sie »der Absicht dienen, den Schlaf fortzusetzen, anstatt auf die Einwirkung eines, sei es äußern, sei es somatischen oder psychischen Reizes zu erwachen«.

Freud behauptete geradezu, der Traum sei mit seiner »Verhüllung« und Verharmlosung der meist sexuellen Triebgewalten – auf ihnen blieb leider der Blick dieses großen Forschers, seltsam fasziniert, dauernd haften – ein *Hüter des Schlafes*. Als würden ohne die Beschwichtigung durch den zensurierten Traum im Menschen unaufhörlich die Hunde der Triebbe-gierde durch die Nacht bellen. In einem anderen Kapitel wird die Auffassung Freuds zusammenhängend betrachtet werden. Der Übergang von Schlaf und Traum ins Erwachen vollzieht sich, wie das Einschlafen, nach der Wesensart des Schläfers. Der eine erwacht rasch und unvermittelt, die letzten Traum-fetzen vom sofort sich klärenden Bewusstsein wegwischend; der andere gleitet, noch halb im Traume, aber doch schon mit dem Wissen, dass er träumt, in den Tag hinüber. Das Auf-wachen ist die eigenartige Durchgangsstelle von der Schlaf- und

Traumwelt hinüber in die bewusste Tagwelt. Wie viele zögern, aus der nächtlichen Existenz hinauszuwandern in ihren alltäglichen Morgen, wenn die Türe des hellen Tages aufgeht. Gerne möchten sie im Raume ihrer Träume bleiben, mit allen Mitteln versuchen sie die unangenehme Helligkeit zu verscheuchen. Andere aber wachen mit der frischen Empfindung auf: nun ist die Nacht zu Ende und mit ihr auch der törichte Traum.

Jeder Traum, den wir behalten, scheint erst in der Nähe des Erwachens zu uns zu kommen. Der Philosoph *Schelling* war schon vor einem Jahrhundert der Meinung, »Träume sind die Vorboten des Erwachens. Die Träume der Gesunden sind Morgenträume.« Es ist klar: Wäre das Bewusstsein nicht ans Lager getreten, könnten wir die Träume nicht behalten. Von den Träumen des Tiefschlafes wissen wir nichts. Wir merken nur als Zuschauer, wie etwa ein Schläfer zu reden beginnt, jemanden ruft, abwehrende Gebärden tut, aufstehen möchte.

Dauer des Traumes

Manche Menschen sind in ihrer Fragestellung an die Erscheinungen des Lebens von einer rührenden Bescheidenheit. Im Grunde interessiert sie nur das Kuriose, auf das manche »Briefkasten« der Zeitungen und Zeitschriften und das »Wissen sie schon ...?« kleiner beherrschender Rubriken freundliche Antwort gibt. So wollen viele Leute, gerät das Gespräch auf Träume, nur noch einmal die merkwürdige Tatsache bestätigt hören, dass der Vorgang des Traumes, an der Uhrzeit gemessen, ganz kurz dauert.

Es ist wirklich und erstaunlicherweise so: Selbst Träume, die uns durch viele Ereignisse hindurchjagen, sich in immer

neue Situation hinüber verwandeln, geschehen in sehr kurzer Zeit, in wenigen Sekunden; selten ist es mehr als eine halbe Minute.

Darüber bestehen Versuche und unfreiwillige Erfahrungen. Es kann vorkommen, dass ein Schläfer von seinem Lager herunterfällt und sofort ob seinem Fall erwacht. Nun erzählt er einen kurzen Traum, der ihn sehr zielsicher, etwa auf einer Bergwanderung, in die Situation eines möglichen und im Traume auch geschehenden Absturzes führt.

Immer wieder wird die tatsächlich sehr bezeichnende Geschichte eines Adligen aus den blutigsten Tagen der Französischen Revolution angeführt. Diesem Herrn fiel, während er schlief, eine Stange des damals üblichen Bettvorhanges auf den Nacken, woran er erwachte. Vorher aber träumte er eine lange Leidensgeschichte. Er wurde darin gefangen genommen, er stand vor dem Revolutionstribunal. Zum Tode verurteilt, führte man ihn hinaus nach dem Schafott – das Beil der Guillotine sauste auf sein Genick nieder –, er erwachte entsetzt am Nackenschlage jener Stange des Betthimmels. Man hat auch schon in die Nähe eines Schlafenden einen Schuss abgefeuert, worauf dieser erschreckt auffuhr, nicht ohne hernach eine Traumgeschichte vorzubringen, welche in einer Schießerei endete.

Man hat Schläfer mit Wasser begossen, welche dann einen längeren Traum, der sie vom Quai ins Wasser fallen ließ, erzählen. Ähnliches geschieht, wenn irgendein Gehörseindruck, ein Lichtreiz das Erwachen verursacht. Jeder äußere Reiz kann aus dem Vorrat der Bilder und Abenteuer, der Freuden und Ängste, die in der Seele bereitliegen, eine ganze Erzählung zusammenbringen, die dann als Traum in kürzester Zeit abläuft. Vermutlich dauert ein Traum nur wenige Minuten, gelegentlich auch nur einige Sekunden. Innenzeitlich, seelenzeitlich

aber ist das Traumgeschehen oft von langer Dauer. Eine kleine Erfahrung dieser Art macht mancher, der während einer Sitzung oder im abendlichen Konzerte für einen Augenblick einnickt, in eine geringe Schlafiefe hinabsinkt und dabei, fallend und wieder aufsteigend, durch eine ganze Bilder- oder Erlebnisreihe hindurchgeht.

Traumstimmung

Viel bedeutsamer als die Traumdauer – ihr tiefstes Problem bleibt das Verhältnis von objektiver Außen- und von subjektiver Innenzeit – ist das Vielen vertraute Erlebnis der *Traumstimmung*. Es ist damit nicht die Stimmung während des Träumens selbst gemeint, sondern die Stimmung, welche der Traum zurücklässt. Diese Traumstimmung bleibt oft stundenlang zurück, auch wenn der Traum versunken, schon am Morgen nicht mehr erinnerbar ist. Es ist eine Atmosphäre des Glückes oder des Erschreckens, eines stärkeren Lebensgefühles oder einer unbegreiflichen Beengtheit. Man ist am Morgen schweren Herzens erwacht, und das schwere Herz bleibt der Begleiter den ganzen Vormittag hindurch. Man hob die Augen in das Licht eines neuen Tages, wunderbar gestärkt von einem Geschehen, an das man sich nicht mehr erinnert, das aber aus seiner nicht erreichbaren Ferne noch hineinglänzt in das Tun des Tages.

Diese Nachstimmung lässt schließen auf die Stimmung im Traume selbst. Wie oft wird beiläufig am Morgentisch bemerkt: »Ich hatte einen schönen Traum. Den Inhalt weiß ich nicht mehr, aber es war ein guter, ein beglückender Traum.« Jeder Träumer erwacht nach traumreicher Nacht – falls er nicht belangloses Kleinzeug geträumt hat – mit einem positiven

oder einem negativen Gefühl. Dessen Intensität veranlasst ihn vielleicht, den Traum möglichst zu behalten oder aus Resten zu rekonstruieren. Mit Recht scheint ihm etwas, das solche Wirkung auf sein Gemüt und dessen Stimmung hat, von Wichtigkeit zu sein. Entgegen den Erfahrungen des Verfassers dieses Buches betonen manche Traumforscher, dass die Traumstimmungen unangenehmer Art bei weitem überwiegen. *Hoche* meint etwas trübselig: »Auch darin ist das Stimmungsleben des Traumes ein Spiegelbild des Tages, in dem mehr unangenehme, gereizte Zustände vorherrschen.« Aber auch *Kant* hat in einer Zeit schwerer Träume unwillig in sein Tagebuch geschrieben: »Es muss keine Nachtschwärmerei geben!« Was versuchte da wohl, aus nicht anerkannten Seelenbezirken in das Leben des einsamen Denkers zu kommen?

Der Romantiker *Novalis* dagegen, früh schon nahe der Tiefe eines leisen und reinen Todes, bezeichnet den Traum als eine Erholung, als ein Wegfahren vom Alltäglichen. Ist es nicht wirklich so, dass viele Menschen immer wieder dankbar sind, sich aus der grauen Monotonie eines doch nicht zu umgehenden Alltags in schöne nächtliche Träume begeben zu dürfen?

Das Traumgeschehen

Der Betrachter eigener Träume fragt sich nicht nur: Warum kam ich wohl zu diesem Traume? Er fragt auch: Warum scheinen im Traume zwei Geschehnisse, die für unseren Verstand nicht das Geringste miteinander zu tun haben, einander zu bedingen? Sein Bewusstsein wird irritiert durch die unlogischen Zusammenhänge von Ursache und Wirkung. So darf eine jüngere verheiratete Träumerin eine Brücke nicht über-

schreiten – es wird ihr dies von einer Art Polizei verwehrt –, weil sie ihre Handtasche zu Hause im Schrank versorgt hat. Oder es träumt jemand, er habe mit zwei unbekanntem Kindern nach dem Bahnhofe zu gehen. Dort stehen zwei Züge zur Abfahrt bereit. Der Träumer verliert auf dem Wege seine kleinen Begleiter, sucht aber nicht nach ihnen, da er in Eile ist und ihn die Kinder nichts anzugehen scheinen. Wie er auf dem Bahnsteig ankommt, sind beide Züge nicht mehr da, sie sind weggefahren. Der Bahnhofinspektor erklärt, weil die Kinder verloren gingen, seien auch die Züge davon gefahren. Als hätten diese Kinder eine entscheidende Beziehung zur Abfahrt der Züge gehabt. Solche Begründung wird dem Kopfe nie einleuchten. Und doch ist es so – um dies vorwegzunehmen –, dass der, der seine inneren jungen, werdenden Möglichkeiten, deren Symbol das Kind häufig ist, aus den Augen verliert, nicht weiter kommt. Ähnliche Zusammenhänge finden wir in allen Märchen, die den Träumen aufs tiefste verwandt sind. Wie im Märchen erging es jenem Träumer, der vor einem verschlossenen Hause einen Bettler traf. Dieser glich einem einstigen armen Schulkameraden, den er längst vergessen hatte. Als er mit ihm einige Worte sprach, öffnete sich die Tür des Hauses von selbst. Aber es war nun nicht ein Hausinneres, in das er trat, sondern ein Garten, in dem eine sehr schöne unbekannte Frau saß. Das Gespräch mit dem Bettler erst ermöglichte ihm einzutreten. Ein anderer Träumer bestand sein Examen nicht, weil er unrichtige Schuhe trug. Ein dritter hatte den Namen eines Tieres vergessen und geriet deshalb in die Haft eines sonderbaren Gefängnisses. All diese Begründungen sind dem Träumer während des Traumes durchaus genügend, ja einleuchtend. Er unterwirft sich den Konsequenzen – das Bewusstsein aber findet sie von einer absurden Sinnlosigkeit.

Der deutsche Psychiater *Hoche* hat sich viel mit der Erforschung des Traumvorganges, des Traumerlebnisses beschäftigt, ohne freilich, was uns bei so viel Bemühen fast tragisch anmutet, einen Traumsinn zu finden. So führen seine Beobachtungen am Wesentlichen vorbei und bleiben an dem hängen, was mehr den Physiologen angeht. Er behauptet, dass im Traum der visuelle Eindruck, die Augenerlebnisse, die Erlebnismöglichkeiten des Gehörs, des Tastsinnes oder anderer Sinne bei weitem überwogen. Ganz besonders selten würde im Traum ein Geruch wahrgenommen. Häufiger dagegen sei das Empfinden von Wärme und Kälte, von Feuchte oder von Trockenheit. Dies alles sind Konstatierungen am Traumrande bloß!

Hoche hat auch bemerkt, dass im Traume sich das Geschehen in einem erleuchteten Mittelfeld abspielt, dass aber »den meisten Träumern das Bestehen des großen, einrahmenden Dunkelfeldes gar nicht zum Bewusstsein kommt«. Das wäre also, wie jedem Leser sofort auffällt, die Situation der erleuchteten Bühne während einer Aufführung, sei es Oper oder Drama! In welchem umfassenderem Sinne das Traumgeschehen vor dem meist einzigen Zuschauer, dem Träumer, der freilich auch gleichzeitig Schauspieler auf der Bühne sein kann, einem Drama gleich abläuft und wie sehr der Traum in seinem Aufbau und in seiner Szenenfolge solchem Schauspieler vergleichbar ist, wird ein späteres Kapitel dartun.

Hoche glaubt auch feststellen zu können, dass im Traume wenig eigentliche Bewegung, etwa ein Marsch, die Fahrt eines Wagens, wirklich geschieht. Es sei nur das Wissen darum da, dass die Leute marschieren, dass der Wagen fährt. Dabei sieht Hoche die Traumgestalten, im Gegensatz zu sehr vielen uns berichteten Träumen, nicht von links oder rechts herkommend, sondern immer vom dunkeln Hintergrund in die erleuchtete Bühnenmitte hineintreten.

Vom Vergessen und Behalten

Die Träume sind trotz ihrer großen Lebhaftigkeit, ihrer auffälligen Originalität, ihrer Eindringlichkeit dem Behalten nicht günstig gesinnt. Der Traum wird bald vergessen. Dieses flüchtige Gebilde der Seele ist rasch dem Verderben ausgesetzt. Es gleitet zurück in die unbewusste Tiefe, die seine Herkunft und seine Heimat ist. Wie mancher, der in seinem Traume auf einer ereignisreichen Reise sich befindet, versucht, schon halb erwacht, weiterzureisen, fortzuträumen. Er hält sich ganz stille, stets in der Furcht, der Traum gehe sonst nicht mehr weiter. Wie jeder weiß, der schon Ähnliches versuchte, gelingt diese Überlistung des Unbewussten selten – nämlich nur dann, wenn dieses mit seinem Traume wirklich noch nicht zu Ende ist. Meist aber ist der Morgen des Erwachens, feindlich dem Traume, unerbittlich da.

Der junge *Gottfried Keller* legte sich ein kleines Traumbuch an und notiert darin, dass er sich in »Träume verlor, die sehr schön waren; denn es reut mich sehr, dass ich alles vergessen habe. – Ich glaubte, ich träumte von der Winterthurerin, weil mich noch immer eine Sehnsucht treibt, diese Träume auszugrübeln, aber es ist vergebens. Man sollte sich während besonderer Träume besondere Kennzeichen machen können.«

Man vergisst seine Träume meist sofort, beim Ankleiden schon, sicher im Laufe des Vormittags. Mit einer Ausnahme, von der später die Rede sein wird. Aber es kann geschehen, dass mitten in der Arbeit, während eines Gespräches, in der Straßenbahn, bei häuslicher Hantierung, ja während des Geclappers eifriger Büromaschinen, der Traum wieder auftaucht. »Jetzt fällt mir plötzlich der Traum von heute Nacht ein«, sagt man wohl zur Arbeitskollegin. Und wenn möglich muss sie ihn rasch mit anhören. Oder es ragt ein kleines rotes Fädchen

aus dem Nichtmehrwissen des Traumes heraus, ein winziger Traumteil, und es ist möglich, an diesem Faden den ganzen Traum »herauszuziehen«.

Wem es aus noch darzulegenden Gründen wichtig sein muss, die Träume zu behalten, der merke sich im Aufwachen rasch ein paar Stichwörter; etwa so: Haus des Onkels, Markt, Postkarte, Theater, Fahrrad vorm Haus, die jungen Katzen, Regen, Inserat, der gelbe Brief ...

Will man seine Träume behalten, aus eigenem Antrieb – und das wird für einen Menschen in der zweiten Lebenshälfte oft notwendig sein – oder weil der Berater nach Träumen fragt, dann sollte auf einem nahen Tischchen Blatt und Schreibstift bereitliegen. Aber man hüte sich, auf Traumjagd auszugehen. Es bedeutet eine Schädigung des vielleicht schon labilen seelischen Zustandes, wenn man nachts sich immer wieder aufwachen heißt, damit man ja sich oder einem therapeutisch interessierten anderen den gewünschten Traum vorweisen kann. Der im Wachzustand aufnotierte Traum, in sehr vielen Stichworten festgehalten und hernach ausgeführt, lässt uns immer ahnen, wie manche Feinheit, wie manche Differenzierung uns schon verloren gegangen ist. Der Traum und das Wachbewusstsein sind nun einmal nicht Freunde. Man kann freilich auch in einem genaueren Behalten der Träume Übung gewinnen, die sich reichlich lohnt. Dennoch: Haben wir einen Traum in seinen wesentlichen Zügen aufgeschrieben und lesen wir ihn nach einigen Tagen wieder durch, dann sind oft nur Worte und Sätze da, aber keine zusammenhängenden Vorstellungen mehr. Es ist geschriebene, aber nicht recht wiedererlebte Erinnerung.