



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Die Vermittlung der Traum(be)deutung
im Psychologie- und Philosophie-Unterricht“

verfasst von / submitted by

Verena Schüller, BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 299 333

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium Unterrichtsfach
Psychologie und Philosophie und
Unterrichtsfach Deutsch

Betreut von / Supervisor:

Mag. Mag. Mag. Dr. Dr. Paul Tarmann

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen sowie Hilfsmittel verfasst habe.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde weder im In- noch im Ausland vorgelegt.

Wien, im Juli 2018

Unterschrift

DANKSAGUNG

An dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen bedanken, die mich während der Erstellung dieser Arbeit unterstützt haben.

Zunächst bedanke ich mich sehr herzlich bei meinem Betreuungsprofessor Mag. Mag. Mag. Dr. Dr. Paul Tarmann für sein stetiges Engagement und für seine Zeit, die er mir zur Verfügung gestellt hat bei sämtlichen Besprechungen.

Außerdem möchte ich mich bei meiner Studienkollegin Lisa Hauptmann für ihre Hilfsbereitschaft während meines Studiums bedanken.

Ein besonderer Dank gilt meiner Familie sowie meinen Freunden, die mich während dieser arbeitsreichen Zeit mit Rat und Tat unterstützt haben. Besonders hervorheben möchte ich meine Dankbarkeit gegenüber meinen Eltern, die, auch wenn es nicht immer leicht war, mir meinen Weg durch das Studium so angenehm wie möglich gestaltet haben.

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG.....	11
1.1. Forschungsfrage	11
1.2. Methodik.....	12
1.3. Aufbau der Arbeit.....	13
1.4. Erster Beitrag zur Definition	14
1.4.1. Definition Traum	14
1.4.2. Der Traumbericht.....	16
1.4.3. Definition Schlaf.....	16
1.4.4. Der Unterschied zwischen Traum und Traumerzählung	17
2. FACHWISSENSCHAFTLICHER RAHMEN	20
2.1. Philosophische Zugänge zum Thema Traum	20
2.2. Psychologische Zugänge zum Thema	23
2.3. Traumarten (und Zusammenhänge mit dem Wachleben)	25
2.3.1. REM-Schlaf und NONREM-Schlaf	25
2.3.2. Einschlafträume	26
2.3.3. Alpträume	26
2.3.4. Pavor Nocturnus	27
2.3.5. Posttraumatische Wiederholung	27
2.3.6. Traumursprung, Traumteile und die Zusammenhänge mit dem Wachleben.....	27
2.4. Traumarbeit	29
2.4.1. Mechanismen der Traumarbeit	29
2.4.2. Warum wir Träume oft vergessen.....	29
2.4.3. Die unbewusste Traumarbeit	31
2.4.3.1. Die Verdrängung von Inhalten.....	32
2.4.3.2. Die Verdichtung von Inhalten.....	33

2.4.3.3.	Die Verschiebung der Bedeutung.....	33
2.5.	Funktionen des Traumes	34
2.5.1.	Wie funktionieren Träume?.....	34
2.5.2.	Die physiologischen Funktionen.....	36
2.6.	Auswirkungen von Träumen auf das menschliche Erleben und Verhalten	37
2.6.1.	Die königliche Straße ins Unbewusste.....	37
2.6.2.	Individuelle Unterschiede im Träumen.....	37
2.7.	Traum(be)deutung.....	39
2.7.1.	Frühere Auffassungen der Traum(be)deutung	39
2.7.1.1.	Ägypten	39
2.7.1.2.	Griechenland.....	40
2.7.1.3.	China.....	41
2.7.2.	Ursprüngliche/Klassische Ansätze zur Traumdeutung	42
2.7.2.1.	Sigmund Freud	42
2.7.2.1.1.	Biographie.....	42
2.7.2.1.2.	Freuds Traumdeutung	43
2.7.2.2.	Carl Gustav Jung	43
2.7.2.2.1.	Biographie.....	43
2.7.2.2.2.	Carl Gustav Jung und seine Theorie zum Traum.....	44
2.7.2.2.3.	Über die Funktion des Traumes bei C. G. Jung.....	46
2.7.3.	Neuere Ansätze der Traumdeutung.....	46
2.7.3.1.	Ann Faraday	46
2.7.3.1.1.	Biographie.....	47
2.7.3.1.2.	Ann Faradays Blick in die Zukunft.....	47
2.7.3.1.3.	Theorien zweier moderner Traumforscher	48
2.7.4.	Methoden der psychoanalytischen Traumdeutung.....	50
2.7.5.	Die Symbolik.....	51

2.7.6.	Wissenschaftliche Traumdeutung.....	54
2.7.7.	Praktischer Nutzen der Traumdeutung im täglichen Leben	55
3.	FACHDIDAKTISCHE AUFARBEITUNG	59
3.1.	Erste Gedanken.....	59
3.2.	Fachdidaktik und Allgemeine Didaktik.....	60
3.3.	Was ist zielbringender Unterricht?	62
3.3.1.	Methode: Lehrervortrag.....	63
3.3.2.	Unterrichtsgespräch	64
3.3.3.	Gesprächstechniken	65
3.3.4.	Methodenvielfalt.....	65
3.4.	Das richtige Diskutieren	66
3.5.	Bildungs- und Lehraufgabe des Psychologie- und Philosophie-Unterrichts.....	66
3.5.1.	Didaktische Grundsätze	68
3.5.2.	Lehrplanbezug	69
3.5.3.	Interdisziplinarität mit dem Unterrichtsfach Deutsch.....	69
4.	UNTERRICHTSPLANUNGEN.....	71
4.1.	Erste Stunde: Einleitendes zum Thema Traum, Bemessung des Wissensstandes	71
4.1.1.	Stundenplanung	71
4.1.2.	Stundenmatrix der ersten Stunde zum Thema Traum.....	72
4.1.3.	Durchführung.....	72
4.1.3.1.	Das Traumtagebuch	73
4.2.	Wahlpflichtfachstunde Psychologie und Philosophie	75
4.2.1.	Stundenplanung	75
4.2.2.	Stundenmatrix zur Wahlpflichtfachstunde	76
4.2.3.	Durchführung.....	76
4.3.	Interdisziplinäre/Fächerübergreifende Stunde mit Deutsch: Der Traum in der Literatur	78

4.3.1.	Stundenplanung.....	78
4.3.2.	Stundenmatrix zur interdisziplinären Stunde mit dem Unterrichtsfach Deutsch.....	79
4.3.3.	Durchführung.....	79
4.4.	Schulbuchanalyse zum Thema Traum(be)deutung.....	80
4.4.1.	Schulbuch „Arbeitsbuch Psychologie“.....	81
4.4.2.	Schulbuch „Psychologie compact“.....	84
4.4.3.	Schulbuch „Kernbereiche Psychologie“.....	86
4.4.4.	Schulbuch „Projekt Psychologie“.....	88
4.4.5.	Schulbuch „Psychologie“.....	90
4.4.5.1.	Über die psychoanalytische Traumtheorie im Schulbuch „Psychologie“.....	92
4.4.5.2.	Die Traumarbeit im Schulbuch „Psychologie“.....	93
4.4.5.3.	Die Traumanalyse im Schulbuch „Psychologie“.....	93
5.	FAZIT UND AUSBLICK.....	95
6.	LITERATURVERZEICHNIS.....	97
7.	ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	102
8.	ZUSAMMENFASSUNG.....	103
9.	ABSTRACT.....	104
10.	ANHANG.....	105

1. EINLEITUNG

Träume haben mich schon immer fasziniert. Sie haben etwas Magisches, manchmal Furchterregendes, vielleicht sogar Visionäres. Aber was genau sind sie und woher kommen sie? Nachdem man diese Fragen beantwortet hat, was macht man damit? Welche Schlüsse und Informationen zieht man daraus und wie kann man sich diese zu Nutzen machen?

Diese und weitere Fragen das Thema „Traum“ betreffend möchte ich in meiner Arbeit beantworten.

Mein Fokus liegt dabei auf meinem Wunsch, dieses Thema speziell Jugendlichen näher zu bringen. Als angehende Lehrerin für Psychologie und Philosophie ist es mir ein besonderes Anliegen, dieses Thema für die Heranwachsenden aufzubereiten und ihnen im Idealfall zur Erkenntnis zu verhelfen, welchen Zweck und Sinn Träume haben können. Auch möchte ich den Schülerinnen und Schülern vermitteln, wie man mit dem Wissen sogar das eigene Leben bereichern kann. Denn in jedem Traum stecken einige Informationen, die es wert sind, registriert und verarbeitet zu werden.

Auch wenn man im Alltag nicht oft mit dem Thema Traum in Berührung kommt, beschäftigt die Traumwelt das menschliche Individuum beinahe täglich beziehungsweise nächtlich. Umso wichtiger ist es, dieses Thema zugänglicher zu gestalten und schon im Unterricht den jungen Menschen zu vermitteln, was man mit durch Träume gewonnenen Erkenntnissen am eigenen Bewusstseinszustand verändern kann. Das bloße Wissen über die Grundlagen der Traumforschung kann dabei schon helfen.

1.1. Forschungsfrage

Wie kann man das Thema „Traum“, dessen Bedeutung und Deutung im Unterricht vermitteln und den Schülerinnen und Schülern zugänglich machen?

Ziel und Aufgabe dieser Arbeit ist es, dieses Thema für den Unterricht im Fach Psychologie und Philosophie aufzubereiten und eine Idee für die Umsetzung zu liefern. Dabei soll besonders darauf geachtet werden, dieses Vorhaben altersgerecht durchzuführen, auch sollen die Interessen der Jugendlichen berücksichtigt werden. Im besten Fall erkennen die Heranwachsenden die Wichtigkeit und Bedeutung der eigenen Träume und lernen dies im Alltag zu nutzen. Hauptsächlich aber soll ein Zugang zur Thematik „Traum“ gelegt und die

grundlegenden Theorien in ihren Ansätzen vermittelt werden. Auch soll eine Verbindung zur Literatur hergestellt werden, um in den Schülerinnen und Schülern eine gewisse Sensibilität diesem Thema gegenüber zu erwecken. Da die Theorien hinter dem Träumen sehr vielfältig und seit langer Zeit in Bearbeitung sind, kann nur an ausgewählten Beispielen ein Einblick gegeben werden, da sonst der zeitliche Rahmen, der für dieses Thema im Unterricht vorgesehen ist, gesprengt würde. Es soll nicht zu viel Zeit im Fach Psychologie und Philosophie dafür aufgewendet werden. Jedoch kann man anhand verschiedener Methoden, dieses Thema immer wieder einfließen lassen (wie zum Beispiel anhand des Traumtagebuches).

Die ausgewählten Theorien in dieser Arbeit sollen ein Interesse wecken, erste Ansätze liefern und die Vielfältigkeit hinter diesem Thema aufzeigen sowie einen gewissen Überblick verschaffen.

Es erscheint von besonderer Bedeutung, dieses Thema für den Unterricht gründlich aufzubereiten und verschiedene Zugänge aufzuzeigen. Natürlich ist die Theorie dazu im Wesentlichen in der Psychoanalytik verankert, jedoch gibt es auch geschichtliche, philosophische sowie literarische Zugänge zur Traumdeutung und Traumbedeutung. Im Unterricht bearbeiten die Lehrkräfte diese Thematik im Psychologie- und Philosophie-Unterricht. Es handelt sich bei den Schülerinnen und Schülern um etwa 17-18-jährigen jungen Menschen, die ihren Horizont in sämtliche Richtungen noch erweitern sollen und es ist sehr wichtig als Lehrkraft dazu die richtigen Inputs zu liefern. Jede Klasse ist anders und hat daher auch individuell behandelt zu werden. Umso bedeutender ist es, sich darüber Gedanken zu machen und das Thema so aufzubereiten, wie es für die Klasse am passendsten ist. Es werden in dieser Arbeit einige Ideen angeführt und ausgeführt und es bleibt zu hoffen, dass diese Bearbeitung des Themas auch bei anderen Lehrkräften aus verschiedensten Fächern, Anklang findet.

1.2. Methodik

Zu Beginn des Schreibprozesses lag der Fokus stark auf der bereits bekannten Literatur zu diesem Thema. Bis klar wurde, dass es noch weitaus mehr darüber zu erfahren gibt, was einen auf ganz neue, viel interessantere Ideen bringen wird. Also musste mehr Zeit für die Recherche neuer Fachliteratur investiert werden, um die passende Richtung zu finden. Zwischendurch entstand der Eindruck, nun doch etwas zu umfangreiche Literaturrecherche betrieben zu haben und es erfolgte eine gewisse Einschränkung, um nicht den Rahmen dieser

Arbeit und somit des ganzen Vorhabens zu sprengen. Nach und nach bildete sich dann, rund um die Ideen für den praktischen Teil, die Unterrichtsplanungen, die dazugehörige Theorie. Diese wurde etwas umfangreicher in der vorliegenden Arbeit erläutert als vorerst gedacht, jedoch wurde rasch deutlich, dass auch fundiertes und vielfältiges Basiswissen zu diesem Thema unabdinglich ist, und nur so ein guter Unterricht gewährleistet werden kann, wenn die Lehrkraft weitreichende Kenntnisse über das Thema hat. Dennoch war eine Eingrenzung nötig, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Solch ein Thema Jugendlichen zu präsentieren, bedarf nämlich nicht nur einer ausgewogenen Expertise, sondern auch eines speziellen Feingefühls für die jungen Menschen und deren persönlichen Zugang zu diesem Thema. Nicht jeder wird sofort Feuer und Flamme dafür sein, anderen muss man die Sinnhaftigkeit und Bedeutung eindringlicher erklären. Im besten Fall aber wird die Klasse angemessen geschult, um mit diesem Thema nach Beendigung mehr anfangen zu können als davor. Deswegen wurde im praktischen Teil nicht nur eine Stunde mit diesem Thema für den Regelunterricht geplant, sondern auch eine für den Wahlpflichtfach-Unterricht und eine interdisziplinäre Stunde mit dem Unterrichtsfach Deutsch.

1.3. Aufbau der Arbeit

Die Arbeit wird in einen theoretischen fachwissenschaftlichen und einen praktischen fachdidaktischen Teil untergliedert. Das Verhältnis von Theorie und Praxis sollte im Idealfall 50:50 betragen, da der Schwerpunkt der geplanten Arbeit jedoch auf der Fachdidaktik sowie deren Umsetzung in der schulischen Praxis liegt, wäre ein Verhältnis von 40:60 zwischen den beiden oben genannten Teilen erstrebenswert.

Im Laufe der Arbeit stellte sich heraus, dass bedeutend mehr theoretisches Hintergrundwissen nötig ist, um dieses Thema professionell und möglichst umfangreich, wenn auch in kurzer Zeit, im Unterricht zu präsentieren als anfänglich gedacht. Daher hat der theoretische Teil doch etwas mehr Platz eingenommen als geplant.

Im theoretischen Teil werden psychologische sowie physische Hintergründe des Träumens dargelegt, welche die fachwissenschaftliche Grundlage für dieses Thema bilden. Auch wird ein kleiner geschichtlicher Querverweis zum Thema geliefert, um die historische Relevanz und die lange Existenz dieses Themas hervorzuheben.

Des Weiteren werden verschiedenste Theorien von Experten aus diesem Gebiet erläutert und verglichen, auch wird ein Zugang zu neueren Methoden und Ansichten gelegt.

Der praktische Teil soll aufzeigen, wie man das Thema Traumdeutung und Traumbedeutung in den Psychologie- und Philosophie-Unterricht einbettet und das Interesse der Schülerinnen und Schüler an diesem Thema erweckt. Genauso soll die Bedeutung über die Kenntnis der eigenen Träume hierbei Platz finden. Mit Hilfe von Beispielen aus der Geschichte und aus der Literatur sollen die Schülerinnen und Schüler neue Erkenntnisse gewinnen und Einsichten verwerten können. Anhand von Stundenmatrizen werden die Vorstellungen für einige Unterrichtsstunden veranschaulicht und sämtliche Methoden sowie interdisziplinäre Faktoren beleuchtet. Natürlich wird bei der Planung der aktuelle Lehrplan berücksichtigt und Verknüpfungen dazu hergestellt.

1.4. Erster Beitrag zur Definition

1.4.1. Definition Traum

Immer wieder gibt es Menschen, die behaupten, niemals zu träumen, also auch keine Erinnerungen an Traumerlebnisse zu haben. Doch da irren sie sich, denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass jeder gesunde Mensch jede Nacht träumt. Das beweist der Wechsel aus Traum- und Tiefschlafphasen, welcher zum allnächtlichen Schlaf-Wach-Rhythmus jedes Menschen gehört. Auch wissen einige, die sich regelmäßig an ihre Träume erinnern können, dass diese Botschaften aus dem Unterbewusstsein sind, die sich durch das Träumen in unser Bewusstsein schleichen. Den meisten ist aber nicht bewusst, welchen Nutzen man daraus ziehen kann und wie man die Botschaften entschlüsselt. Manche haben auch Angst vor den mysteriösen Geschehnissen und wagen es erst recht nicht, sich näher damit zu befassen. Schließlich könnte man dadurch auch mit unangenehmen Dingen konfrontiert werden. Andere wiederum befassen sich sehr intensiv mit ihren Träumen und versuchen zu entschlüsseln, was ihr Unterbewusstsein ihnen mitteilen möchte.¹

In früherer Zeit war es schwierig sich vorzustellen, dass man Erlebnisse, die man während des Schlafens erlebt, mit dem realen Leben in Verbindung setzen kann. Man träumte einfach - oder auch nicht - sobald man erwachte, war das Erträumte verschwunden und es wurde meist auch nicht weiter darüber nachgedacht. Doch seitdem sich die Technologie, vor allem im

¹ Vgl.: Baumgartner, Andreas (2009): Handbuch der Traumdeutung, Augsburg: Weltbild, S. 9

Bereich der EEG-Ableitetechnik, entwickelt hat und man den REM-Schlaf entdeckte, änderte sich diese Einstellung schlagartig und das Interesse an der Traumforschung wurde geweckt.²

Mit Sigmund Freud (1865-1939) ist die Traumdeutung ein namhaftes Thema geworden und so beginnt sich die Forschung in dieser Richtung immer weiter zu entwickeln. Die erste Auflage des von Freud 1900 veröffentlichten Werkes „Die Traumdeutung“ bekam anfangs wenig Aufmerksamkeit, erst die zweite Auflage weckte die Neugierde der Wissenschaftler und so dient dieses Werk bis heute noch als Standardwerk in der einschlägigen Fachliteratur der Traumdeutung. Anders als andere Wissenschaftler in diesem Gebiet verstand Freud im Traum ein ernsthaftes seelisches Gebilde und versuchte klar zu machen, welche Sinnhaftigkeit dahintersteckt und dass diese der Weiterentwicklung der menschlichen Psyche dienen kann.³

Anfangs benötigt man allerdings genauere Kenntnis über die Funktion und Beschaffenheit des Traumes an sich. Es ist nicht leicht, dieses Phänomen zu definieren. Doch beschäftigt man sich mit verschiedenen Autoren, die diesen Versuch gestartet haben, wird man eine individuell passende Definition finden.

„Das Träumen lässt sich definieren als psychische Aktivität während des Schlafes. Das Träumen selbst ist für die Forschung selbst nicht zugänglich, sondern nur der rückerinnerte Bericht: der Traum.“⁴

Was ist also ein Traum? Eine weitere Definition von Hall und Van de Castle (1966) besagt:

„Ein Traum kann operational als das definiert werden, was eine Person berichtet, wenn sie nach einem Traum gefragt wird; abgesehen von Aussagen, die Kommentare über den Traum oder Interpretationen des Traumes sind.“⁵

So hängt also viel damit zusammen, an was wir uns nach dem Erwachen erinnern können, obwohl das nur ein Teil des Geträumten darstellt.

² Vgl.: Schredl, Michael (1999): Die nächtliche Traumwelt: eine Einführung in die psychologische Traumforschung, Stuttgart/Berlin/Köln: Kohlhammer, S. 9

³ Vgl.: Grabner, Daniela (1995): Die Arbeit mit dem Traum in der therapeutischen Praxis: Wahrnehmungs- und Arbeitsweisen verschiedener Therapierichtungen bei einem Traumbericht, Dissertation Universität Wien, S. 9

⁴ Schredl, Michael: Traum, in: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/traum/15724>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

⁵ Hall & Van de Castle, 1966, S. 18, zitiert in: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 12

Sigmund Freud schreibt, dass sich

„jeder Traum als ein sinnvolles psychisches Gebilde herausstellt, welches sich an angebar Stelle in das seelische Treiben des Wachens einreihen lässt.“⁶

Er spricht hierbei auch von der „via regia ins Unbewusste“, also dem „königlichen Weg“ ins Unbewusste des Menschen.

Rasch wird an dieser Stelle klar, dass die Traumerfahrungen an sich nicht greifbar und zugänglich sind. Der Mensch kann das Geträumte nur nacherzählen und beschreiben, nicht aber in das Traumgeschehen eingreifen. Im praktischen Sinne ist die obenstehende Definition aber dennoch hilfreich, da der Traum oder der Traumbericht „eine Erinnerung an die psychische Aktivität, die während des Schlafens stattfindet“⁷, ist.

1.4.2. Der Traumbericht

Hier stellt sich natürlich die Frage, wie der Traumbericht eines Menschen mit dem tatsächlich Geträumten zusammenpasst und sich deckt. Es handelt sich schließlich um einen subjektiven Bericht nach dem Erwachen über das im Schlaf Erlebte. Einen Versuch dazu kann man anstellen, indem man einen Vergleich zwischen Traumberichtslänge und der REM-Phase vor dem Wecken herbeiführt.⁸ Eine Erklärung zur REM-Phase folgt in Kapitel 2. Man geht aber davon aus, dass die Traumberichte eine Rückerinnerung an das im Traum Erlebte sind. Allerdings muss man bedenken, dass der Bericht über das Erlebte im Traum nur einen kleinen Teil der gesamten Aktivitäten im Gehirn während des Schlafes ausmacht. Wichtig wird dieser Aspekt bei der Frage nach der Funktion des Träumens.

Um eine weitere Unterteilung des Traumphänomens vornehmen zu können, werden in nachfolgenden Kapiteln einige Optionen zu den Traumarten geklärt.

1.4.3. Definition Schlaf

Natürlich kennt man den Unterschied zwischen Schlafen und Träumen, dennoch ist es wichtig, diese Begriffe für sich bestmöglich zu definieren. Was also ist Schlaf im Gegensatz zum Traum? Eine schwierigere Frage als zu Anfang gedacht, wie sich herausstellt. Schon sehr lange beschäftigen sich Wissenschaftler aus aller Welt damit. Um eine wirklich

⁶ Freud, Sigmund (1950): Die Traumdeutung, Wien: Franz Deuticke, S. 29

⁷ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 12

⁸ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 12

zufriedenstellende Lösung für die große Frage nach dem Schlaf und dem Traum zu finden, debattiert man heute noch und kam noch zu keinem eindeutigen Ergebnis. Diese Ergebnisse haben aber auch aktuell eine große Bedeutung, denn anhand dieser können wir das Phänomen rund um das Schlafen und Träumen ein wenig besser verstehen und nachvollziehen, um einen Nutzen daraus zu ziehen.⁹

Eines ist klar: Um zu träumen, müssen wir erst schlafen. Eine grobe Definition würde lauten:

„Der Schlaf ruft in fast jedem Körpersystem eine Veränderung hervor. Er ist bei Menschen und Tieren durch eine entspannte Lage der Muskulatur gekennzeichnet. Dazu gehören auch eine verhältnismäßig große Unbeweglichkeit des Körpers und eine weitgehende Abschaltung der Sinnesorgane gegen äußere Eindrücke. Wenn zureichende Reize auftreten, erfolgt ein sofortiges Erwachen oder ein vorzeitiges Aufwecken.“¹⁰

Interessant ist auch, dass Menschen und Pflanzen eine Häufung an gemeinsamen Reaktionsweisen haben, da beide Arten im Stande sind, eine Unterbrechung der Reizaufnahme auszulösen. Es tritt eine Erschlaffung ein und der Körper begibt sich in eine bestimmte Haltung sowie eine Art von Klammerreflex. Bei diesem Phänomen spricht man von jenem der archaischen Reaktionstypen.¹¹

1.4.4. Der Unterschied zwischen Traum und Traumerzählung

Hört man sich die Erzählung eines Traumes von jemand anderem an, so ist man in der Rolle des Zuhörers. Durch die Traumerzählung des anderen entstehen Bilder vor dem eigenen geistigen Auge. Doch aufgrund dieser Bilder ist nicht immer eindeutig klar, wie sich der dazugehörige Traum tatsächlich dargestellt hat, denn nur der Träumer selbst hat dazu die Bilder im Kopf. Es wird folgendes unterschieden:

- Der geträumte Traum
- Der erinnerte Traum
- Der erzählte Traum¹²

⁹ Vgl.: Gottschalk, Herbert (1963): Reich der Träume: Kulturgeschichte, Erforschung, Deutung, Gütersloh: C. Bertelsmann Verlag, S. 13

¹⁰ Gottschalk, Herbert: Reich der Träume, S. 13

¹¹ Vgl.: Gottschalk, Herbert: Reich der Träume, S. 14

¹² Vgl.: Moser, Ulrich; von Zeppelin, Ilka (1996): Der geträumte Traum: Wie Träume entstehen und sich verändern, Stuttgart/Berlin/Köln: Kohlhammer, S. 12

Dabei können die Informationen betreffend den geträumten Traum niemals zur Gänze eruiert werden. Es wird angenommen,

„... dass seine Struktur sensuell, zum größten Teil bildhaft ist, in einer Sequenz von Situationen verläuft, gelegentlich auf eine Ebene des verbalen Geschehens gerät und auch kognitive Denkprozesse enthält.“¹³

Die Gestaltung der Traumwelt liegt beim Träumer selbst. Er kann seine eigene Traumwelt erschaffen und konkretisieren. Das Erlebte ist unmittelbar.

Wichtig zu bedenken ist dabei, dass durch das Erläutern des Traumes, eine Art „Umkodierung“ stattfindet, welche auch lückenhaft sein kann, und deshalb nur teilweise richtig vorstellbar. Um trotzdem mit dem übrig gebliebenen Traummaterial arbeiten zu können, beziehungsweise es verständlich machen zu können, müssen zumindest *Hypothesen über diese Verzerrungen* aufgestellt werden.¹⁴

Bezüglich des erinnerten Traumes lässt sich anhand der Erkenntnisse aus der experimentellen Traumforschung (vgl. Strauch, Meier, 1992) erkennen, dass solche Traumberichte, welche ein zweites Mal erzählt wurden, zum Teil ganz anders gehalten wurden. Der Unterschied zwischen dem Berichteten nach dem Aufwachen und dem im Weckexperiment liegt darin, dass erstere deutlich kürzer und modifizierter ausfallen. Einiges wird ausgelassen, elaboriert oder reduziert. Eher selten ist es der Fall, dass neue Elemente hinzugefügt werden.

Darüber hinaus gibt es die Unterscheidung zwischen guten und schlechten Erinnerungen. Nach der Theorie Freuds (1900) ist das Erinnern eines Traumes eine fehlgeschlagene Verdrängungsleistung. Das bedeutet also, dass es nur möglich ist, einen kleinen Teil des Traumes in Erinnerung zu behalten, und zwar jenen Teil, der dem Träumenden bewusstgemacht worden ist (Moser, 1992).¹⁵

Koulack und Goodenough (1976), welche ein Modell entwickelt haben, das „physiologische Aktivierung, Traumbeschaffenheit, Gestaltung der Aufwachsituation und den psychodynamischen Vorgang der Verdrängung einbezieht“,¹⁶ beschreiben so das Traummodell. Diese Interpretation beinhaltet jedoch die Notwendigkeit, dass ein Traum nur dann erinnert werden kann, wenn der Schlafende kurz erwacht ist nach dem Träumen, auch

¹³ Moser, Ulrich; von Zeppelin, Ilka: Der geträumte Traum, S. 12

¹⁴ Vgl.: Moser, Ulrich, von Zeppelin, Ilka: S. 12

¹⁵ Vgl.: Moser, Ulrich; von Zeppelin, Ilka: S. 12

¹⁶ Moser, Ulrich, von Zeppelin, Ilka: Der geträumte Traum, S. 12

wenn das Wachwerden gar nicht wahrgenommen wurde. Wenn ein Traum einmal an die Oberfläche gelangt ist, dann ist er, abhängig von seiner affektiven Qualität, auch wieder abrufbar.¹⁷

Auch kommt es oft vor, dass Teile des erinnerten Traumes erst beim Erzählen wieder ins Gedächtnis gerufen werden. Das können kleine Details sein oder auch andere Rückschlüsse, welche man davor noch nicht erkannt hat. Ein Modell, genannt „Generierung des Traumes“, dient der Beschränkung des Traumes auf den geträumten Traum und lässt die kontextuellen Bedingungen außen vor.¹⁸

Es kommt oft vor, dass die Chronologie des Traumes durcheinandergerät oder es wiederholte Szenen gibt, welche einige Details mehr beinhalten.

„All das bedingt eine Aufbereitung der Traumerzählung, die zum Ziele hat, die Struktur des geträumten Traumes so weit als möglich darzustellen.“¹⁹

¹⁷ Vgl.: Moser, Ulrich; von Zeppelin, Ilka: S. 13

¹⁸ Vgl.: Moser, Ulrich; von Zeppelin, Ilka: S. 13

¹⁹ Moser, Ulrich; von Zeppelin, Ilka: S. 13

2. FACHWISSENSCHAFTLICHER RAHMEN

2.1. Philosophische Zugänge zum Thema Traum

Das Interesse an den Träumen flaute gegen Ende der Spätantike ab. Einzelne Kirchenväter widmeten sich noch dem Thema. Besonders aber Augustinus, da er aufgrund seiner unerfüllten Gelüste, intensiv davon träumte. Er fragte sich, ob er für das Geträumte selbst verantwortlich sei. Aus heutiger Sicht würde man ihm die Verantwortung für seine Träume nicht unterstellen, ihm wohl aber die Verdrängung seiner sexuellen Bedürfnisse selbst vorwerfen. So ganz hat man die Überlegungen bezüglich des Träumens aber nicht aufgegeben. Beispielsweise wurde es bei René Descartes zum Thema in seinem Werk mit dem Titel „Traumargumente“. Er suchte nach dem Weg der Wahrheit. Er zweifelte daran, dass die Welt im Wachzustand die reale ist, da sie uns im Traum genauso real erscheint und doch nicht ist. Er hinterfragte die Wahrheit, denn er suchte nach etwas, auf das er sich verlassen konnte, da ihm schon einiges Falsches widerfahren ist. Seine Überlegungen gingen so weit, dass er daran zweifelte, beim Träumen wirklich zu schlafen.²⁰

In der Epoche der Romantik, in etwa zwischen 1790 und 1830, wurde das Träumen als Thema in der Philosophie wieder verbreiteter aufgegriffen. Gelehrte Denker wie Tieck, Schlegel, Herder und nicht zuletzt Novalis befassten sich damit.²¹

„Der Traum wird in der Romantik vor allem verstanden als eine Gegenwelt zum vorherrschenden rationalen Verständnis der Welt. Die äußere Welt lassen die Romantiker nicht als einzige wirkliche Welt gelten: Die innere Welt ist für sie ebenso wirklich. So postulieren sie eine zweite, tiefere Schicht des Menschen, nennen diese die Natur oder das Unbewusste.“²²

Das hier genannte Unbewusste bewegt sich über die Existenz des Einzelnen hinaus. Diese Gedanken beschreiben, dass der Traum als eine Option gesehen werden kann, welche die Möglichkeit hat, einen Einblick zu geben in eine Welt, welche die bekannten Welterfahrungen des Einzelnen, weit überragen. Carl Gustav Jung griff diesen Gedanken wieder auf in seinem Konzept des kollektiven Unbewussten. Gemeint ist hier ein

²⁰ Vgl.: Kast, Verena (2006): Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Düsseldorf: Walter, S. 22 ff.

²¹ Vgl.: Kast, Verena: Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, S. 22 ff.

²² Kast, Verena: Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, S. 23

Unbewusstsein, welches allen Menschen in gleichem Maß verinnerlicht ist aufgrund einer biologischen Grundausstattung.²³

In der Antike glaubte man, die Träume seien göttliche Botschaften. Immer deutlicher erkannte man im Laufe der Zeit, dass die Träume nicht aus dem göttlichen Himmel, sondern aus der Tiefe des menschlichen Inneren kommen. Durch diese Sichtweise und die daraus resultierende Verbindung mit dem Unendlichen bekommt der Traum einen höheren und idealisierten Rang. Unter diesem Aspekt wäre es spannend zu erfahren, wie die Romantiker also mit peinlichen Träumen umgegangen sind.

Aber noch andere Philosophen haben sich diesem Thema gewidmet. So wie Arthur Schopenhauer (1788-1860), der sich mit vielen psychologischen Fragen auseinandergesetzt hat. Neben den Gebieten der Sexualität und Geisterkunde, hat Schopenhauer eine bedeutende Abhandlung über Träume verfasst. Ihn faszinierte ebenfalls der Gedanke der Unterscheidung zwischen Traum und Wachleben. Seine Schlussfolgerung lautet:

„Das allein sichere Kriterium zur Unterscheidung des Traumes von der Wirklichkeit ist in der Tat kein anderes als das empirische des Erwachens (...).“²⁴

Weiter hat Schopenhauer über die Entstehung der Träume eine eher moderne Ansicht erläutert:

„Da nun also bei der Entstehung der Träume, sei es unter dem Einschlafen oder im bereits eingetretenen Schlaf, dem Gehirne, diesem alleinigen Sitz und Organ aller Vorstellungen, sowohl die Erregung von außen, durch die Sinne, als die von innen, durch die Gedanken abgeschnitten ist; so bleibt uns keine andere Annahme übrig, als dass dasselbe irgendeine rein physiologische Erregung dazu, aus dem Inneren des Organismus, erhalte.“²⁵

Eine weitere Unterscheidung Schopenhauers ist jene zwischen den Träumen, die im Zustand des Tiefschlafs geträumt werden, und denen, die man beim Erwachen träumt. Bei der Traumdeutung orientiert er sich an Artemidor. Artemidor von Daldis lebte in der ersten Hälfte des 2. Jahrhunderts n. Chr. und war ein bekannter Traumdeuter und Wahrsager der römischen

²³ Vgl: Kast, Verena: Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, S. 23 ff

²⁴ Schopenhauer, Arthur: Die Welt als Wille und Vorstellung Bd.1, S.48 in Kast, Verena: Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, S. 25

²⁵ Schopenhauer, Arthur (1850, 1991): Parerga und Paralipomena Bd.1, in: Arthur Schopenhauers Werke in fünf Bänden. Hg. von Ludger Lütkehaus, Zürich: Haffmans, S.234., in: Kast, Verena: Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, S. 24

Kaiserzeit. Auch hat er das Werk „Oneirokritika, was auf Griechisch „Traumdeutung“ bedeutet, verfasst. Er schrieb Bücher über die Symbolik hinter den Träumen, die sehr lehrreich waren. Artemidor entwickelte in Schopenhauer die Idee, dass man Träume als eine Art „träumende Allwissenheit“ betiteln und das Bewusstsein mit der Unwissenheit gleichstellen kann.²⁶

Neben diesen großen Philosophen, die schon genannt wurden, gibt es noch weitere, wie Friedrich Nietzsche (1844-1900), welcher eine Häufung an Indizien bezogen auf Träume und das Unbewusste niederschrieb. Und das noch vor dem allbekannten und bedeutsamen Werk zu dieser Thematik, der Traumdeutung von Sigmund Freud. In Nietzsches Biographie erzählt er auch von eigenen Träumen und gibt sich dem Versuch von Deutungen hin. Von Nietzsche stammt die Botschaft:

„Im Schlaf und im Traum machen wir das Pensum früheren Menschentums noch einmal durch.“²⁷

Ein gleichsam bedeutendes Zitat von Nietzsche besagt:

„Im Schlaf ist fortwährend unser Nervensystem durch mannigfache innere Anlässe in Erregung (...) und so gibt es hunderte Anlässe für den Geist, um sich zu verwundern und nach Gründen dieser Erregung zu suchen: Der Traum aber ist das Suchen und Vorstellen der Ursachen für jene erregten Empfindungen, das heißt der vermeintlichen Ursachen.“²⁸

Ihm stellt sich darauf die Frage, wie es sein kann, dass der Geist beim Träumen zu Fehlern führt, obwohl wir im Wachzustand kritisch denken. Beim Träumen schenken wir dem Traum schnell Glauben. Die Lösung dieses Problems besagt für Nietzsche, dass der Traum uns den fernen Zuständen der menschlichen Kultur zurückbringe.²⁹

²⁶ Vgl.: Artemidor von Daldis, in: <http://deacademic.com/dic.nsf/dewiki/101625>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

²⁷ Nietzsche, Friedrich (1994): Menschliches, Allzumenschliches, in: Werke in drei Bänden Bd.1. Hg. von Karl Schlechta. München: Hanser, Absatz 12, in: Kast, Verena: Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, S. 24

²⁸ Nietzsche, Friedrich (1994): Menschliches, Allzumenschliches, Absatz 13, in: Kast, Verena: Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, S. 24-25

²⁹ Vgl.: Kast, Verena: Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, S. 25

Bezüglich des Themas Traum kann man aus psychologischer Sicht sagen, dass der Schlaf in Traumphasen und in Nichttraumphasen unterteilt werden kann. Diese können mit Hilfe physiologischer Messungen exakt ermittelt werden.

Ein Jugendlicher träumt ungefähr 20% seines gesamten Schlafes. Das sind in Summe circa 100-130 Minuten pro Nacht. Eine einzelne Traumphase kann zwischen 10 und 50 Minuten andauern. Interessant ist auch, dass man bei Versuchspersonen eine beginnende Traumphase mit Hilfe von physiologischen Ableitungen verhindern kann. Das führt dann zu einer so genannten *Schlafdeprivation*. Bei diesen Versuchspersonen, welche bewusst beim Träumen gestört wurden, kann man in den nächsten Nächten erkennen, dass sie versuchen ihr Traumkontingent wieder zu regulieren. An und für sich kann man sich immer nur an den zuletzt geträumten Traum vor dem Erwachen erinnern, unter der Voraussetzung, dass dieser nicht länger als fünf Minuten vorbei ist. Verschiedenste Traumberichte, die in diese Richtung verfasst wurden, ergeben, dass frühere Träume mehr Realitätsbezug vorweisen und spätere Träume eher den Hang dazu haben skurril und ungewöhnlich, bis hin zu realitätsfern zu sein. Auch sind letztgenannte sehr emotional intensiv erlebt worden als erstere (nach Birbaumer & Schmidt, 1991).³²

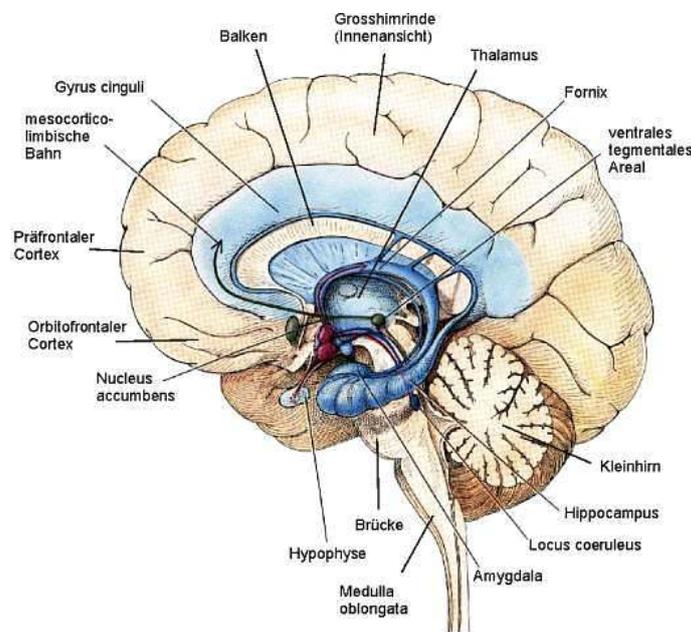


Abbildung 2: Limbisches System³³

³² Vgl.: Maderthaner, Rainer: Psychologie, S. 117

³³ Heuer, Jens Christian: Träume und die Biologie des Unbewussten, in: <https://neuropsychanalyse2012.wordpress.com/2008/02/21/traume-und-die-biologie-des-unbewussten> (sic), zuletzt abgerufen am 21.07.2018

„In neuropsychologischen Untersuchungen über die Durchblutung des Gehirns beim Träumen zeigen sich die visuellen Assoziationszentren, die primärmotorischen Regionen und das limbische System stärker, der präfrontale Kortex schwächer aktiviert, woraus auf eine Dominanz visueller Traum Inhalte, begleitet durch Bewegungsvorstellungen oder minimale Bewegungsimpulse, auf eine Gefühlsbetonung sowie auf eine geringe rationale Kontrolle beim Träumen geschlossen werden kann.“³⁴

2.3. Traumarten (und Zusammenhänge mit dem Wachleben)

2.3.1. REM-Schlaf und NONREM-Schlaf

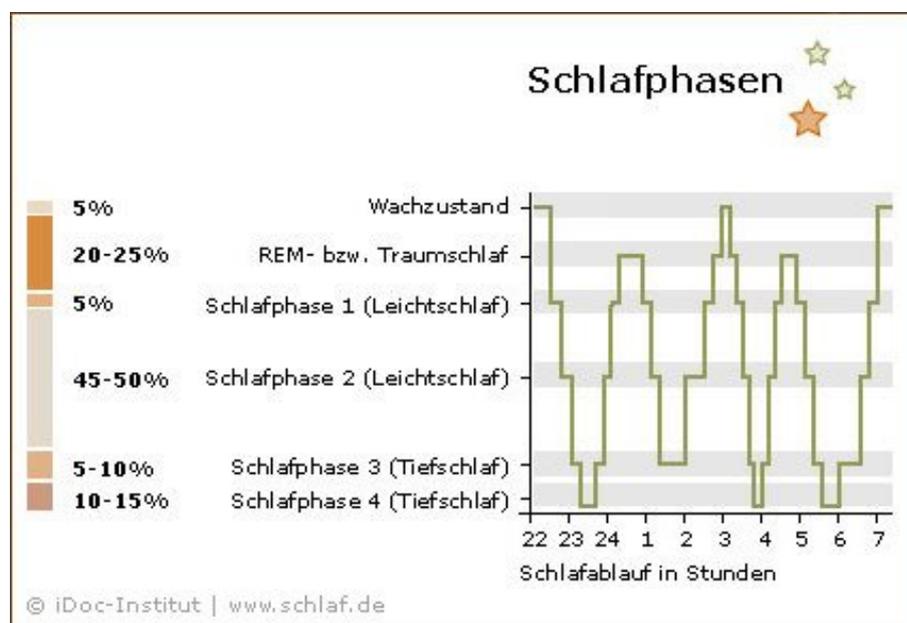


Abbildung 3: Schlafphasen³⁵

Es gibt erste Weckstudien im Schlaflabor (z.B. Dement & Kleitmann, 1957), wobei man herausfand, dass es eine Erinnerungsrate von ca. 80% bei der Weckung aus dem REM-Schlaf und nur 6,9% bei der Weckung aus dem NONREM-Stadium 2 gibt. Aus dieser Studie ließ sich schließen, dass eine Verknüpfung zwischen Träumen und REM-Schlaf besteht. Doch 1962 zeigte Foulkes auf, dass bei NONREM-Weckungen die Erinnerungsrate deutlich ansteigt, nämlich auf 54%, sobald die Versuchsperson nicht nur nach bildhaften Erinnerungen befragt wird, sondern nach allem, was ihr von dem Schlaferlebnis in Erinnerung geblieben ist.

³⁴ Schwartz & Marquet (2002), zitiert in: Maderthaner, Rainer: Psychologie, S. 117

³⁵ Heuer, Jens Christian: Träume und die Biologie des Unbewussten, in: <https://neuropsychanalyse2012.wordpress.com/2008/02/21/traume-und-die-biologie-des-unbewussten> (sic), zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Ebenfalls fand man kurz darauf heraus, dass NONREM-Träume in der Regel kürzer und klarer sind, geringere visuelle Elemente aufweisen und auch weniger Ich-Bezug aufweisen. NONREM-Träume beinhalten daher eher gedankenartige Elemente im Gegensatz zu den REM-Träumen, welche eher dem Wachzustand ähneln und vollkommener Erlebnisse zum Inhalt haben. Die Grenzen zwischen diesen beiden Arten von Träumen gehen allerdings fließend ineinander über.³⁶

Alles, was wir beim Träumen erleben, spielt sich während der REM-Phasen ab. Innerhalb einer REM-Phase ist der Schlaf eher leicht, wie man anhand der Grafik gut erkennen kann, und es lassen sich kleine Augenbewegungen feststellen. Diese beiden Phasen, REM- und NONREM-Phasen wechseln sich in einer Nacht wiederkehrend ab.

2.3.2. Einschlafträume

An Einschlafträume kann man sich in den meisten Fällen nur dann erinnern, wenn man durch äußere Umstände, wie z.B. Geräusche, aufgeweckt wird. Außerdem treten sie nur im NONREM-Schlaf 1 auf. Auch interessant ist, dass die Einschlafträume eher realistischer, neutraler und gedankennaher sind als die REM-Träume. Meistens hängen die etwas merkwürdigen Fortsetzungen und Assoziationen im Traum von den Gedanken ab, die man vor dem Einschlafen hatte. Individuell große Unterschiede gibt es aber natürlich auch an dieser Stelle, da einige Personen beispielsweise den Traum als eine Art Film sehen, der sich vor dem geistigen Auge abspielt.

2.3.3. Alpträume

Alpträume sind Träume, die im REM-Zustand geträumt werden. Sie haben einen äußerst starken negativen Affekt, der meist der Emotion Angst gleichkommt. Meistens ist dieser Einfluss so stark, dass man davon erwacht. Themen, welche für Alpträume typisch sind wären: Verfolgung, Fallen ins Bodenlose oder Verlust einer nahestehenden Person. Nicht zu verwechseln damit sind aber Träume die als „schlechte“ Träume oder Angstträume benannt werden. Diese rufen zwar auch stark negative Emotionen hervor, wecken jedoch den Träumenden nicht zwangsläufig.

³⁶ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 13

2.3.4. Pavor Nocturnus

Ein nächtliches Aufschrecken aus dem Tiefschlaf, meist im NONREM-Schlaf 3-4, welches nur in seltenen Fällen von mentaler Aktivität begleitet wird, nennt man Pavor Nocturnus. Besonders verbreitet ist dieses Schlafphänomen bei Kindern, welche dann oftmals sehr verängstigt reagieren.

2.3.5. Posttraumatische Wiederholung

Die posttraumatischen Wiederholungen bezeichnen wiederum nur jene Träume, welche relativ realitätsnahe ein wirklich erlebtes Trauma im Traum wiederholen. Sie treten sowohl im REM-Schlaf als auch im NONREM-Schlaf auf. Folglich soll es sich dabei um ein eigenständiges Phänomen handeln, welches Ähnlichkeiten mit sogenannten Flashbacks aufweist. Diese Flashbacks beschreibt man auch als traumatische Wiederholungen in der Wachvorstellung. Sie sind ein essentielles Merkmal der posttraumatischen Belastungsstörung und wurden von der American Psychiatric Association, 1996 entdeckt.³⁷

2.3.6. Traumursprung, Traumteile und die Zusammenhänge mit dem Wachleben

Ganz einig ist man sich bis heute noch nicht, wo und wie genau die Träume in unserem Gehirn entstehen, jedoch sind sich die Forscher einig, dass nachweislich mehr Aktivitäten im Hirnareal nachweisbar sind, da

„der Traumschlaf durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Abschnitte des Gehirns zustande kommt.“³⁸

Allerdings gelang es in den letzten Jahrzehnten unter Berücksichtigung der Psychologie, dem Geheimnis des Traumschlafs immer näher zu kommen. Allerdings ist trotz allem nicht gesagt, dass es uns Menschen jemals möglich sein wird, die gesamte Bandbreite dieses komplexen Themas zu durchblicken. Zumindest ist es uns möglich, unsere Träume soweit zu deuten und zu registrieren, um mit dem Inhalt auch praktisch arbeiten zu können.³⁹

Grundsätzlich unterscheidet Freud zwei Arten von Traumgehalten, den manifesten Trauminhalt und den latenten Trauminhalt.

³⁷ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S.13 ff.

³⁸ Baumgartner, Andreas: Handbuch der Traumdeutung: S. 23

³⁹ Vgl.: Baumgartner, Andreas: Handbuch der Traumdeutung, S. 23

Unter dem manifesten Trauminhalt versteht man das bewusste Erleben während des Schlafens, an welches sich der Schlafende nach dem Aufwachen erinnern kann oder auch nicht.⁴⁰

Den latenten Trauminhalt bezeichnet man als die Teile des Träumens, welche nicht dem manifesten Trauminhalt entsprechen, welche also nicht „bewusst“ sind. Auf deren Inhalt kann man erst durch das „Deuten“ des Traumes schließen.⁴¹

Es gibt verschiedenste Traumarten, die man kennen sollte, bevor man sich weiter damit beschäftigt.

So gibt es

1. die REM-Träume (Rapid-Eye-Movement-Träume), welche eine psychische Aktivität während des REM-Schlafs bezeichnen,
2. die NONREM-Träume (Non-Rapid-Eye-Movement-Träume), welche eine psychische Aktivität während des NONREM-Schlafes bezeichnen,
3. die Einschlafträume, welche psychische Aktivität während des Schlafstadiums 1 bezeichnen,
4. die Alpträume, welche REM-Träume mit einem stark unangenehmen Affekt sind, der den Träumenden erwachen lässt,
5. den Pavor nocturnus, welcher ein nächtliches Aufschrecken durch Angst aus dem Tiefschlaf auslöst, eventuell auch mit Auftreten von NONREM-Träumen,
6. die posttraumatischen Wiederholungen, die REM- oder NONREM-Träume sind, welche eine realistische Wiederholung des Traumas darstellen,
7. die luziden Träume, welche REM-Träume sind, in denen man sich darüber bewusst ist, dass man gerade träumt.⁴²

Die luziden Träume werden auch Klarträume genannt und bezeichnen jene Träume, bei denen sich der Träumende definitiv darüber bewusst ist, dass er gerade etwas träumt.⁴³

⁴⁰ Vgl.: Schuster, P.; Springer-Kremser, M. (1994): Bausteine der Psychoanalyse: Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, Wien: WUV Universitätsverlag, S. 64

⁴¹ Vgl.: Schuster, P.; Springer-Kremser, M.: Bausteine der Psychoanalyse, S. 64

⁴² Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 13

⁴³ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 14

2.4. Traumarbeit

2.4.1. Mechanismen der Traumarbeit

„Alle anderen bisherigen Versuche, die Traumprobleme zu erledigen, knüpften direkt an den in der Erinnerung gegebenen manifesten Trauminhalt an und bemühten sich, aus diesem die Traumdeutung zu gewinnen oder, wenn sie auf eine Deutung verzichten, ihr Urteil über den Traum durch den Hinweis auf den Trauminhalt zu begründen.“⁴⁴

Allerdings schiebt sich der latente Trauminhalt für uns zwischen den Trauminhalt und die Resultate unserer Betrachtungsweise. Dieses psychische Material nennt man auch die Traumgedanken.⁴⁵

Es entwickelt sich daraus eine neue Art, die Träume zu lösen. Die Lösung soll darin bestehen, eine Beziehung zwischen dem manifesten Trauminhalt und dem latenten Trauminhalt zu ermitteln und herzustellen und Vorgänge, die sich dabei abspielen, zu benennen.⁴⁶

Anders betrachtet, kann man sagen, dass die Traumgedanken und der Trauminhalt zwar dieselbe Aussage vermitteln wollen, aber zwei verschiedenen Sprachen verwenden. Direkter formuliert meint man damit, dass der Trauminhalt als eine Übertragung der Traumgedanken angesehen werden kann, aber sich eben anders ausdrückt. Die Traumgedanken an sich sind für uns meistens leicht zu verstehen, sobald wir sie als solche erkennen und verstehen. Der Trauminhalt wiederum muss erst richtig übersetzt werden in die Sprache der Traumgedanken. Vergleichbar ist diese Erläuterung mit einem Bilderrätsel, welches erst gelöst werden muss, um es vollends zu verstehen und sinngemäß einordnen zu können.⁴⁷

2.4.2. Warum wir Träume oft vergessen

„Zunächst sind für das Vergessen der Träume all jene Gründe wirksam, die im Wachleben das Vergessen herbeiführen. Wir pflegen als Wachende eine Unzahl von Empfindungen und Wahrnehmungen alsbald zu vergessen, weil sie zu schwach waren, weil die an sie geknüpfte Seelenerregung einen zu geringen Grad hatte. Dasselbe ist

⁴⁴ Freud, Sigmund (1969-1975): Die Traumdeutung – Studienausgabe, Wien, S. 280

⁴⁵ Vgl.: Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 280

⁴⁶ Vgl.: Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 280

⁴⁷ Vgl.: Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 280

rücksichtlich vieler Traumbilder der Fall; sie werden vergessen, weil sie zu schwach waren, während stärkere Bilder aus ihrer Nähe erinnert werden.“⁴⁸

Freud ist also der Meinung, dass die Erinnerungsfähigkeit an unsere Träume nicht nur abhängig ist von der Intensität der Erregungen durch die Traumbilder. Aber nur daran ist die Merkfähigkeit beziehungsweise die Vergesslichkeit erkennbar. Auch von sehr lebhaften Traumbildern sagt man, dass sie eher vergessen werden und eher unklare, schwächere Bilder unser Gedächtnis ansprechen.⁴⁹

Auch ist es nachempfindbar, dass man Ereignisse, die sich wiederholt zugetragen haben, besser im Gedächtnis behält als Einmaliges. Jedoch sind die meisten Traumbilder einzigartige Vorkommnisse. Zusätzlich ist die Merkfähigkeit zu geschwächt, wenn eine gewisse Unordnung vorherrscht.⁵⁰

„Die Traumkomposition hat somit keinen Platz in der Gesellschaft der psychischen Reihen, mit denen die Seele erfüllt ist. Es fehlen ihr alle Erinnerungshilfen.“⁵¹

Jeder hat sich schon einmal über einen bestimmten Traum Gedanken gemacht. Der Wunsch, das im Schlaf Erlebte zu deuten, ist kein neuer, trotzdem vergessen wir Träume oftmals sehr schnell, ohne uns großartig länger damit zu beschäftigen. Manchmal behaupten Menschen sogar, sie haben gar nicht geträumt, dabei wissen wir, dass die Zahl der allnächtlichen REM-Phasen bei allen Menschen gleich ist. Das heißt, dass auch Leute, die meinen nicht geträumt zu haben, in Wahrheit träumten, sich aber an die Inhalte des Traumes nicht mehr erinnern können. Daraus schließt man, dass das Vergessen der Träume nichts mit der Tiefe des Schlafes zu tun hat, sondern mit der psychologischen Veranlagung und dem Charakter.⁵²

Freud schrieb dazu weiter, dass unser Gedächtnis teilweise unfähig ist, sich bestimmte Inhalte, die für die Deutung des Traumes wichtig wären, zu merken und dass gerade diese vom Gedächtnis verdrängten Inhalte am bedeutsamsten sind. Oftmals gibt unsere Erinnerung den Traum nicht nur lückenhaft, sondern auch ungetreu und verfälscht wieder. Wenn wir versuchen den Traum zu reproduzieren, passiert es häufig, dass wir den Traum so ausschmücken und Lücken füllen, indem wir Zusammenhänge bilden, die womöglich im Traum gar nicht vorhanden waren. Als Erklärung für das Vergessen eines Traumes gibt Freud

⁴⁸ Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 68

⁴⁹ Vgl.: Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 68

⁵⁰ Vgl.: Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 69

⁵¹ Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 69

⁵² Vgl.: Faraday, Ann (1973): Die positive Kraft der Träume, Bern/München/Wien: Scherz, S. 39

an, dass man nicht die Macht der psychischen Zensur dafür heranziehen kann. Möglich ist aber, dass die Traumarbeit, die die Nacht hindurch spürbar vor sich gegangen ist, nur einen kurzen Teil davon hinterlassen hat.

Interessant ist, dass Freud auch schrieb, dass alles, was das Vergessen an Trauminhalt gekostet hat, durch die Analyse wieder hereingebracht werden kann.⁵³

Ann Faraday erklärt jedoch dazu, dass der Hauptfaktor bei spontanen Traumerinnerungen das zufällige Erwachen unmittelbar aus dem Traum, entweder im Laufe der Nacht oder kurz vor dem Aufstehen in der Früh ist. Weiters meint Faraday, dass man im Allgemeinen während eines normalen Traumes nicht oft aufwacht. Das heißt, dass die meisten Träume nie ins Wachbewusstsein dringen und man sich deshalb nicht an sie erinnern kann.⁵⁴

Doch angenommen, wir erinnern uns an die Lebhaftigkeit und an die Originalität, so sind diese Träume trotz allem nicht vor dem Vergessen geschützt. Es wird uns bald wieder ins Unbewusste entfallen, woher sie auch kamen. Oft versuchen wir sogar krampfhaft, den Traum noch fortzuführen, sobald wir wahrnehmen, dass wir erwachen. Wir wollen ihn nicht loslassen, um die Geschichte zu beenden und für uns abzuschließen. Doch diese Überlistung des Unbewussten gelingt sehr selten, wie diejenigen, die dies schon versucht haben, wissen. Es gelingt nur dann, wenn das Ende des Traumes tatsächlich noch nicht erreicht ist.

Auch jene Trauminhalte, welche man kurz nach dem Aufstehen noch im Bewusstsein hatte, verschwinden schon beim Anziehen wieder. Möglich ist es aber, dass die vergessenen Trauminhalte zu einem späteren Zeitpunkt, oft mitten im Alltag, wieder auftauchen. Manchmal ist es auch nur ein winziger Teil des Ganzen, der einem wieder in den Sinn kommt und an dem man den gesamten Traum rekonstruieren kann. Da es sich dabei meist um wichtige Nachrichten aus dem Unbewussten handelt, sollte man sich darin üben. Oft genügt es schon sich einige Stichwörter aufzuschreiben, wenn man sich daran erinnert.⁵⁵

2.4.3. Die unbewusste Traumarbeit

Oftmals wundern wir uns regelrecht, woher die Inhalte unserer Träume denn stammen. Oft haben wir im Wachzustand keine Ahnung mehr von dem Geträumten. Erfahrungen, welche wir vor langer Zeit verdrängt oder vergessen haben, offenbaren sich plötzlich wieder. Ebenso

⁵³ Vgl.: Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 491-495

⁵⁴ Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 50

⁵⁵ Vgl.: Aeppli, Ernst (1943): Der Traum und seine Deutung, Erlenbach-Zürich: Eugen Rentsch Verlag, S. 25

wie verschiedenste unterdrückte Triebe oder menschliche Bedürfnisse. Zusätzlich gibt es eine starke Verknüpfung unserer Träume mit den Ereignissen des Vortages und auch jener körperlichen Vorgänge während des Schlafens. Diese Faktoren zeigen uns auf, dass wir unbewusst sehr ausgeprägt an unseren Träumen mitbeteiligt sind und das auch nicht ändern können. Es ist uns Menschen sogar möglich, Krankheiten vorauszuahnen anhand der richtigen Deutung der Träume, ohne davor irgendwelche körperlichen Beschwerden verspürt zu haben. So kommt es zu der Traumarbeit, welche unbewusst, also ohne die Hilfe unseres Verstandes oder unseres Willens, vor sich geht. Erst nach eingehender Analyse der Traum Inhalte kommt man auf den wahren Kern, den unser Unterbewusstsein uns vermitteln möchte. Es gilt daher nie, den vordergründigen Inhalt des Traumes mit seinem wirklichen Sinn zu verwechseln, da in ihm die eigentliche aber versteckte Traumaussage liegt.⁵⁶

Freud beschreibt die Traumarbeit folgendermaßen:

„Traumgedanken und Traum Inhalt liegen vor uns wie zwei Darstellungen desselben Inhaltes in zwei verschiedenen Sprachen, oder besser gesagt, der Traum Inhalt erscheint uns als eine Übertragung der Traumgedanken in eine andere Ausdrucksweise, deren Zeichen und Fügungsgesetze wir durch die Vergleichung von Original und Übersetzung kennenlernen sollen. Die Traumgedanken sind uns ohne weiteres verständlich, sobald wir sie erfahren haben.“⁵⁷

2.4.3.1. Die Verdrängung von Inhalten

„Psychoanalytiker würden sagen, dass Nichterinnerer ihre Träume ‚verdrängen‘ - das heißt, dass sie ‚vorsätzlich‘ jede Erinnerung daran aus der bewussten Wahrnehmung verbannen, weil peinliche Wünsche oder Vorstellungen darin enthalten sind.“⁵⁸

Ann Faraday beschreibt, dass unser Verdrängungsmechanismus im Allgemeinen automatisch funktioniert und unsere unakzeptablen Wünsche als Träume tarnt. Diese Tarnung ist manchmal aber etwas dürftig und daher nehmen wir hier die Verdrängung zu Hilfe, damit wir jede unangenehme Erinnerung an den Traum loswerden können und uns nicht weiter damit befassen müssen.⁵⁹

⁵⁶ Vgl.: Traumdeutung – Die unbewusste Traumarbeit, in: <http://traumdeutung.blogspot.com/2007/01/traumdeutung-die-unbewusste-traumarbeit.html>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

⁵⁷ Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 263

⁵⁸ Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 40

⁵⁹ Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 41

2.4.3.2. Die Verdichtung von Inhalten

Versucht man einen Vergleich anzustellen zwischen dem Trauminhalt und dem Traumgedanken, wird man rasch bemerken, dass das wegen der Verdichtungsarbeit schwer möglich ist. Ein Traum ist meistens kurz und treffend im Vergleich zu den ursprünglichen Traumgedanken. Würde man den Traum niederschreiben, wäre der Text vielleicht eine halbe Seite lang. Der Umfang der Traumgedanken ist da aber viel umfangreicher. Verdichtung bedeutet auf die Träume bezogen, dass verschiedene Elemente zu bestimmten Traumbildern zusammengefasst werden. Dabei bleiben einzelne Teile verborgen, die auch nicht mehr erinnerbar sind. Nur mittels einer Traumanalyse ist es möglich, diese Teile zu erkennen, welche durch die Verdichtung unkenntlich gemacht wurden.

Bei der Traumarbeit gestaltet sich das Verständnis für die Verdichtung jedoch etwas schwieriger, da hierbei nicht nur jene Elemente zusammengefasst werden, die zusammenpassen aufgrund von Faktoren wie Zeit, Raum, Vernunft oder Logik, sondern auch Elemente, die nichts Gemeinsames haben. Das geschieht aufgrund der Verdichtung der Traumbilder. Unsere Psyche will uns so vor Inhalten schützen, die uns Angst machen und die sich uns im Traum unverblümt offenbaren würden.

Bei der Analyse eines Traumes gibt die Verdichtung von Trauminhalten aber auch einiges Preis über noch unbekannte Probleme eines Menschen. Da alle Menschen unterschiedlich sind und deshalb auch unterschiedliche Probleme mit sich herumtragen, geschieht auch die Traumverdichtung teilweise individuell und unterschiedlich.⁶⁰

2.4.3.3. Die Verschiebung der Bedeutung

Eine weitere Methode des Unbewussten unsere Trauminhalte so ändern, dass sie uns keine Angst machen können, ist die Verschiebung ihrer Bedeutung. Der wahre Inhalt wird nicht offenbart, da dieser für unsere Seele schwerer zu verkraften wäre, und wird stattdessen von anderen Inhalten überlagert, die uns geläufig sind und deswegen nicht hinterfragt werden. Unwichtigere Elemente werden dafür mehr in den Vordergrund gerückt, um die Aufmerksamkeit darauf zu verlagern. Oft werden harmlose Inhalte aus dem täglichen Leben verwendet, um zu verhindern, dass man zu einer unangenehmen Erkenntnis kommt. So kann man durch die Analyse dieser Verschiebung wiederum einiges über den Träumenden und dessen verdrängten Problemen erfahren.

⁶⁰ Vgl.: Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 264-266

„Nicht was in den Traumgedanken wichtig ist, kommt in den Traum, sondern was in ihnen mehrfach enthalten, könnte man meinen. (...) Jene Vorstellungen, welche in den Traumgedanken die wichtigsten sind, werden wohl auch die am häufigsten in ihnen wiederkehrenden sein, da von ihnen wie von Mittelpunkten die einzelnen Traumgedanken ausstrahlen.“⁶¹

2.5. Funktionen des Traumes

Einige Theorien und Ansichten zum Thema Traum sind uns nun bekannt. Früher hat man lange Zeit geglaubt, dass

„der Traum eine Sendung der Götter sei, um Handlungen der Menschen zu lenken.“⁶²

Seit aber der Traum auch in der wissenschaftlichen Forschung der Biologie eine Rolle spielt, sind mehrere Theorien rund um dieses Thema entstanden. Natürlich haben einige davon auch Defizite vorzuweisen. Man versuchte aber, eine grobe Gliederung vorzunehmen, bei der es aber wichtig ist zu bedenken, dass diese wohl kaum vollständig ist, sondern nur ein Versuch einen Überblick zu verschaffen.⁶³

2.5.1. Wie funktionieren Träume?

Wie funktionieren Träume nun also? Um diese Frage zu klären, hat man verschiedenste Theorien aufgestellt. Es sind Versuche, um die breite Vielfalt der Träume in eine Ordnung zu bringen. Je nachdem, ob man von den Darstellungen oder den Bedeutungen ausgeht, kann man folgende Gliederung vornehmen:

1. Eine Möglichkeit ist es einerseits, den Traum so darzustellen, als wäre er ein aktives Bild unserer Lebenssituation. Es ist also eine Antwort des Unbewusstseins auf die Erlebnisse eines vergangenen Tages. Eine Art Schlussfolgerung ist es, was uns im Traum offenbart wird. Eine Kombination aus den Erfahrungen des Träumers und dessen persönlichem Unbewussten wird zum Traummaterial und kann sich dadurch in bekannten Symbolen ausdrücken.⁶⁴
2. Eine weitere Option ist es, dass das Unbewusste all jenes im Traum hinzufügt, was untertags nicht ins Bewusstsein gekommen ist. Es wird also im Traum all jenes

⁶¹ Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 290

⁶² Freud, Sigmund: Die Traumdeutung, S. 97

⁶³ Vgl.: Freud, Sigmund.: Die Traumdeutung, S. 97

⁶⁴ Vgl.: Aeppli, Ernst: Der Traum und seine Deutung, S. 57

kompensiert, was dem Träumenden neben dem Bewussten nicht bewusst war, jedoch trotzdem für das Gesamtbild wichtig ist. Es wird damit die einseitige Erfahrung ausgeglichen. Der Träumer wird dadurch in die Mitte des Erlebnisses gestellt. Diese Art der Träume hat offensichtlich eine klarstellende Funktion und offenbart sich meistens in biographischem Material oder auch in der Erscheinung anderer Menschen, welche die unbewusste Seite des Träumers veranschaulichen sollen. Man kann auch sagen, dass in dieser Auffassung das Unbewusste das bewusste Erlebnis mit den persönlichen Erfahrungen umrahmt.⁶⁵

3. Eine dritte, sehr gesonderte Art, sind jene Träume, in denen die unbewusste Psyche aussagekräftigere, unbewusste Situationen solchen, die weniger ausdrucksstark sind, gegenüberstellt. Das geschieht, um beim Menschen seelische Spannungen auszulösen, welche dann zu ertragreichen Zielen führen können. Es soll ein Gegenübertreten mit der Schattenseite des Träumenden sein, um den eigenen Horizont zu erweitern. Anders gesagt, führt es dazu, dass neue Inhalte der Persönlichkeit in den Vordergrund treten, sich erkennbar machen und so in das Bewusstsein gelangen und eine Entwicklung einleiten. In diesen Träumen kommt es oft zu verschiedensten Aufforderungen zur Lebensänderung. Es werden vorwiegend symbolische Bilder und Archetypen verwendet, um diesen Wandel dem Träumenden zu verdeutlichen.⁶⁶
4. Bei der vierten Gruppierung von Träumen hat das Unbewusste die Vorherrschaft der Aktivität. Diese Träume haben nichts mehr mit einer bewussten Situation im Alltag zu tun. Es lässt sich nichts in Verbindung stellen mit den bewussten Geschehnissen am Tag. Der Träumer vernimmt im Traum nur große Bilder oder Symbole sowie archetypische Handlungen. Solche Träume werden auch Großträume genannt und stellen für den Betroffenen oftmals eine Gefahr dar. Hierbei werden die Großinhalte und Urkräfte angesprochen. Diese Träume haben nur Material aus dem kollektiven Unbewussten zum Inhalt und lassen sich meist bei näherer Deutung nur schwer ertragen. Auch kann es vorkommen, dass der Träumende dadurch eine psychische Erkrankung, wie beispielsweise Schizophrenie, erleidet. Ohne professionelle Hilfe sollte man sich deswegen nicht an die Deutung solcher Großträume heranwagen.⁶⁷

Im Allgemeinen kann man sagen, dass in diesen vier Typen von Träumen immer das Unbewusste in einem speziellen Verhältnis zum Bewussten steht. Es gibt allerdings auch

⁶⁵ Vgl.: Aepli, Ernst: Der Traum und seine Deutung, S. 57-58

⁶⁶ Vgl.: Aepli, Ernst; Der Traum und seine Deutung, S. 58-59

⁶⁷ Vgl.: Aepli, Ernst: Der Traum und seine Deutung, S. 59-60

Träume mit eher physiologischen Hintergründen, in welchen versucht wird das Unbewusste durch den Traum auf physiologische Probleme des Träumenden hinzuweisen. Beispiele dafür wären: die Pubertätsträume bei Jugendlichen, die Frauenträume der Menstruationstage oder Träume, die direkt in Verbindung stehen mit körperlichen Krankheiten oder hormonellen Veränderungen.⁶⁸

Nachdem man sich oberflächlich mit der Wissenschaft des Träumens beschäftigt hat, möchte man nun wissen, warum wir denn überhaupt träumen? Hierfür wird es notwendig sich eine konzeptionelle Unterscheidung zu überlegen. So lässt sich die Funktion des Träumens in drei Gruppen einteilen, welche aber voneinander abhängig sein können.

Bei der konzeptionellen Unterscheidung gibt es

- die Funktion des REM-Schlafes
- die Funktion des Träumens als psychische Aktivität während des REM-Schlafes
- die Funktion von erinnerten Träumen

Es konnte auf der physiologischen Ebene des REM-Schlafes festgestellt werden, dass bei bewusst herbeigeführtem REM-Schlafentzug, zum Beispiel durch gezielte Weckungen oder entsprechende Medikation ein sogenannter REM-Rebound entsteht. So bezeichnet man jenen Teil des REM-Schlafes, der davor entzogen wurde, aber wieder nachgeholt werden kann.⁶⁹

2.5.2. Die physiologischen Funktionen

Bekannt ist uns spätestens seit dem Biologie-Unterricht, dass der menschliche Körper für jede Funktion ein Organ hat, welches die Tätigkeit im Körper abwickeln soll. So funktioniert eine Zelle für ein Organ, wie zum Beispiel eine Muskelzelle für den Muskel. Für den Blutkreislauf ist unser Herz zuständig, welches wiederum unseren Körper mit Sauerstoff und Nährflüssigkeit versorgt. Alle diese verschiedenen Funktionen des Körpers werden vom Gehirn gesteuert, denn das ist der Mittelpunkt unseres gesamten Organismus. Doch unser Gehirn kann noch viel mehr. Es ist auch verantwortlich für unser Bewusstsein, das Schlafsteuerungszentrum sowie die Traumzone. Alleine deshalb ist eine Verbindung zwischen den mechanisch ablaufenden Vorgängen in unserem Körper und dem seelisch-geistig gesteuerten Erleben. Man ist sich so gut wie sicher, dass das Selbsterleben mit physiologischen Geschehnissen verbunden ist, genauso wie materielle Geschehnisse. Das

⁶⁸ Vgl.: Aeppli, Ernst: Der Traum und seine Deutung, S. 60

⁶⁹ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 133

läuft über das Tagesbewusstsein ab, welches mit elektrischen Begleiterscheinungen im Gehirn sowie an den Gehirnstoffwechsel verbunden ist. Nur wenn die elektrischen Ströme es zulassen, können wir schlafen.⁷⁰

2.6. Auswirkungen von Träumen auf das menschliche Erleben und Verhalten

2.6.1. Die königliche Straße ins Unbewusste

Schon vor sehr langer Zeit kam man auf die Idee, dass der Inhalt unserer Träume Aufschluss geben könnte auf unsere Lebensführung. Früher dachte man jedoch, dass Träume Botschaften der Götter sind, die uns so im Schlaf prophetische Nachrichten zukommen lassen. Erst im neunzehnten Jahrhundert ging man dieser Sache genauer auf den Grund und widerlegte rasch diese unwissenschaftliche Theorie, auch wenn manche Menschen noch an der alten Theorie festhielten, da sie der Meinung waren, die Träume seien eine Art Inspirationsquelle. Die Mehrheit aber war überzeugt davon, dass unsere Träume in Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden, äußeren Einflüssen oder Erinnerungen an Vergangenes stehen und darüber hinaus keine Bedeutung hätten.

Erst als um die Jahrhundertwende ein Wiener Neurologe namens Sigmund Freud eine neue Erkenntnis machte, bei der er feststellte, dass die Traumgeschichten und -inhalte von zwei Personen, die am Tag das gleiche durchlebten, unterschiedlich sind, überdachte man die alte Theorie. Auch wenn zwei Menschen denselben Sinnesreizen während des Schlafes ausgesetzt sind, haben sie unterschiedliche Traumerinnerungen. So entstand nach und nach Freuds neue Theorie des Traumprozesses. Seither gilt er als der Vorreiter in Sachen Traumdeutung und deren Zusammenhang mit der Psyche des Menschen.⁷¹

2.6.2. Individuelle Unterschiede im Träumen

Jeder Mensch hat ganz eigene Träume, die sicher kein zweiter in der Art und Weise hat. Jedes Traumerlebnis ist also ganz individuell und einzigartig. Kein Traum ähnelt einem anderen. Man kann grob unterscheiden zwischen „guten Träumern“ und „schwachen Träumern“. Der Unterschied von ersteren zu zweiteren besteht darin, dass die guten Träumer sich an viele Träume sehr lebhaft erinnern können. Dazu kommt, dass die REM-Träume sowie die NONREM-Träume am Ende einer Schlafperiode länger und intensiver werden für den

⁷⁰ Vgl.: Gottschalk, Herbert: Reich der Träume, S. 14 ff.

⁷¹ Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 64-65

Schlafenden und es deshalb schwieriger wird, zu kategorisieren, ob es sich um einen frühen REM-Traum oder einen späten NONREM-Traum gehandelt hat. Erschwerend kommt hinzu, dass sogenannte „leichte“ Schläfer, also diejenigen, die schnell erwachen durch äußere Umstände wie Lärm, oftmals berichten, dass sie in den NONREM-Phasen eher traumartige Erinnerungen haben, wohingegen tiefe Schläfer die Träume eher in den REM-Phasen haben. Dennoch sollte es auch leichten Schläfern möglich sein zwischen den REM und NONREM-Phasen Unterschiede zu bemerken.⁷²

Eine dritte Art des Träumens wird als „hypnagogischer“ Traum bezeichnet, welcher oft zwischen Schlaf und Wachzustand vorkommt. Diese Art des Traumes bezeichnet den „schlafherbeiführenden“ Traum und wird oft empfunden in Zuständen, die man als körperlich ungewöhnlich bezeichnen würde. Erkennbar macht sich das etwa durch eigenartige Zwiegespräche oder auch Halluzinationen. Ein Beispiel hierfür wäre das Erscheinen von körperlosen Gesichtern im Traum, welche vor dem geistigen Auge erscheinen und wieder verschwinden. Es ist auch möglich, dass diese hypnagogischen Träume in REM-Traum-ähnliche Träume übergehen, nur dass dabei die typischen schnellen Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) ausbleiben und diese Träume auch wesentlich kürzer sind als herkömmliche REM-Träume. Das dürfte der Grund sein, weswegen man die hypnagogischen Träume auch „Träumchen“ nennt.

Wenn man selbst erfahren möchte, wie sich diese Art von Traum anfühlt, sollte man sich flach auf dem Rücken ins Bett legen und den Unterarm, abgewinkelt am Ellbogen, abstützen und nach oben richten. Das Hochhalten des Arms bedarf keiner großen Anstrengung, ist es möglich, einigermassen leicht in dieses hypnagogische Stadium zu kommen. Nach einer Weile wird jedoch die Spannung in der Muskulatur nachlassen und Arm senkt sich. An diesem Punkt erwacht man für gewöhnlich wieder. Schreibt man nun direkt nach dem Erwachen auf, was man sich gerade noch gedacht hat, können diese Ergebnisse oftmals sehr amüsant ausfallen und eventuell einen großen Nutzen in sich bergen, der für die Interpretation des Traumes sinnvoll sein könnte.⁷³

⁷² Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 46-47

⁷³ Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 47

2.7. Traum(be)deutung

2.7.1. Frühere Auffassungen der Traum(be)deutung

Auch unsere Vorfahren haben sich mit dem Thema Träumen beschäftigt. Zwar noch in äußerst unwissenschaftlicherer Art und Weise, aber dennoch zogen sie ihre Schlüsse daraus. Manches hat sogar immer noch Einfluss auf die jeweiligen Kulturen und deren Geschichte.

2.7.1.1. Ägypten

Die Träume beschäftigen uns Menschen bekanntlich nicht erst seit gestern. Schon im alten Ägypten befasste man sich mit dem Thema Traum, dessen Bedeutung und Deutung.

Vor allem die Politik war stark mit den Träumen verbunden und das hatte Auswirkungen auf das ganze Land. Man wollte dem Pharaonentum bewusst erfundene Träume einreden, um eine positivere Stimmung über das ganze Land kommen zu lassen. So lag in den Träumen des Pharaos eine große Bedeutung für das Volk. Auch in der Bibel wird von den Traumdeutungen und deren Wirken auf das Volk berichtet. Beispielsweise wird darin von Joseph berichtet, einem Jüngling, der die Gabe besaß, durch die Träume in die Zukunft zu sehen und Träume zu deuten. Diese Gabe des Joseph nutzte auch der Pharaon zu seinem Vorteil und so wurde Ägypten schlussendlich durch Josephs Deutung des Traumes gerettet.⁷⁴

Nachzulesen ist diese als Josephserzählung bekannt gewordene Traumdeutung in der Heiligen Schrift, Genesis/1. Buch Mose Kap. 41.

Ägypten war somit sehr sensibel im Umgang mit der Traumdeutung und die Angst davor wurde stets geschürt, auch durch den Pharaon, dem unglaublich viel Bedeutung beigemessen wurde. Man muss auch bedenken, dass die Ägypter im Vergleich zu unserer Gesellschaft der Neuzeit stets für die Ewigkeit gelebt haben und nicht für den einzelnen Moment oder Tag. So hatte die Deutung von Träumen einflussreicher Personen eine ganz andere Gewichtung, als sie es heutzutage hat.⁷⁵

Spätestens seit dieser Geschichte war die Traumdeutung für die Ägypter von höchster Bedeutung. Daraus entstanden auch die ersten Traumbücher, da man versuchte, alle deutbaren Träume und deren Wichtigkeit schriftlich für die Nachwelt festzuhalten. Den Grundstein für eine große Sammlung an niedergeschriebenen Träumen legte das *Hieratische Traumbuch*. Es

⁷⁴ Vgl.: Pongracz, Marion; Santner, Inge (1963): Das Königreich der Träume: 4000 Jahre moderne Traumdeutung, Wien/Hamburg: Paul Zsolnay Verlag S. 9 ff.

⁷⁵ Vgl.: Pongracz, M.; Santner, I.: Das Königreich der Träume, S. 13

fungierte sozusagen als Vorreiter der bis heute gültigen Traumdeutungen. Es wurde um 1100 v. Chr. vom Autor Amunachte verfasst und gleicht weniger einem Buch als einer Sammlung von auf Papyrusrollchen gezeichneten Traumdarstellungen, welche eine vereinfachte Form der Hieroglyphenbilder enthalten, weswegen dieses Traumbuch eben „hieratisch“ genannt wird und einem Lexikon ähnelt. Zu jener Zeit reduzierte man die aufkommenden Traumsituationen und Traumobjekte darauf, sie zu beschreiben und zu deuten, wohingegen theoretische Erwägungen keinen Platz hatten.⁷⁶

Weitere bedeutende Schriften aus dem alten Ägypten sind die *Demotischen Traumbücher*, welche jünger sind als das Hieratische Traumbuch. Als Besonderheit dieser Schriften erkennt man, dass sie sich vorrangig mit den Träumen von Frauen befassen. Themen wie Essen, Trinken, Tiergeburten, Exkreme, Schlangen und Zahlen werden in dieser Sammlung öfter behandelt.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die alten Ägypter ihren Träumen sehr große Aufmerksamkeit schenkten. Nicht nur deuteten sie die Träume als religiöse Botschaften, auch schienen sie davon überzeugt, dass sie in ihren Träumen mit den verstorbenen Verwandten kommunizieren können. Es gibt viele Beispiele, die dies belegen, wie den Fund von Näpfen und Schüsseln, in denen am Boden Botschaften an die Verstorbenen geritzt waren.

So nahm man an, dass im Schlaf eine gewisse Verbindung zum Jenseits und zu den Göttern bestand. Nach Ansicht der Ägypter taucht die Seele des Menschen also im Schlaf ins Jenseits ein, um mit den Göttern und Toten in Kontakt zu treten und nützliche Botschaften zu erhalten.⁷⁷

2.7.1.2. Griechenland

Auch bei den Griechen spielten die Götter in der Traumwelt eine große Rolle. Schon Homer sagte zu Beginn der Illias ausdrücklich: ...“denn auch der Traum stammt von Gott“ (A 63). Hatten die Götter demnach eine Botschaft oder eine Warnung an die Menschheit, so wurde diese meist in Form eines Menschen im Traum offenbart. Totenorakel und Zukunftsweissagungen wurden den Griechen auch im Traum offenbart. In Verbindung mit dem delphischen Orakel kennen wir dazu einige Ausführungen.⁷⁸

⁷⁶ Vgl.: Pongracz, M.; Santner, I.: Das Königreich der Träume, S. 15-19

⁷⁷ Vgl.: Pongracz, M.; Santner, I.: Das Königreich der Träume, S. 23

⁷⁸ Vgl.: Binswanger, Ludwig (1928): Wandlungen in der Auffassung und Deutung des Traumes: Von den Griechen bis zur Gegenwart, Berlin: Springer, S. 1 ff.

Dennoch ist die Traumdeutung auch bei den Griechen schon hoch entwickelt, denn sie betrachten das Traumleben als erfahrungsgemäß. Der erste, der über Schlafen, Wachen und Träumen schrieb, war Aristoteles. Er verfasste drei kleine Schriften zu diesen Themen und er war der erste, der über die wissenschaftliche Psychologie als solche schrieb, und er versuchte sich als erster seines Gebietes an der Ergründung der Physiologie und Psychologie des Traumes. Zu erwähnen ist an dieser Stelle, dass Aristoteles den Traum in seinen Schriften nicht aus dem Gebiet des Denkens abzuleiten, sondern schon einen Bezug zu den Erinnerungsspuren in den Sinnesorganen herzustellen versucht.⁷⁹

Sehr wichtig für die Griechen war die Poesie. In ihr finden sich die bedeutsamen Träume der bekannten Griechen wieder und so hat man sie für die Nachwelt zugänglich gemacht. Doch auch sie waren überzeugt davon, dass diese nächtlichen Bilder etwas Zukunftsweisendes verbargen. Es gibt unzählige Geschichten über den Versuch einen prophetischen Schlaf herbeizuführen.

So entstand auch der Inkubationstraum, welcher eine ganzheitliche Heilung von Körper und Geist besagte. Die Inkubation galt damals als die heute besser verständliche „Selbstheilungstendenz der Psyche“. Im alten Griechenland veranstaltete man wahrliche Abscheulichkeiten, um diesen Zustand zu erreichen. Beispielsweise schlief man auf den Gräbern von Vorfahren oder auf dem Fell eines frisch geschlachteten Opfertieres.

Lange später fand man heraus, dass diese Art von Traum eher als Informationsquelle für den jeweiligen behandelnden Arzt oder Therapeuten diene.

Neben den Erkenntnissen des Aristoteles, haben auch der griechische Arzt Hippokrates und dessen römischer Nachfahre Galen, einen bedeutsamen diagnostischen Wert in den Träumen gesehen und zu ermitteln versucht.⁸⁰

2.7.1.3. China

Schon sehr früh begann die chinesische Kultur mit dem Deuten der Träume. Etwa um 1100 v. Chr. wurde ein chinesisches Liederbuch, „Schi-King“ genannt, verfasst, um darin simple Traumdeutungen zu sammeln. Darin enthalten sind Beispiele von Bären und Affen im Traum, welche für die Geburt von Söhnen stehen, und solche mit Schlangen und Nattern, die auf die Geburt von Töchtern hinweisen sollten. Daher kam es, dass die Allgemeinheit eher nach

⁷⁹ Vgl.: Binswanger, Ludwig: Wandlungen in der Auffassung und Deutung des Traumes, S. 4-5

⁸⁰ Vgl.: Binswanger, Ludwig: Wandlungen in der Auffassung und Deutung des Traumes, S. 7

Söhnen strebte, die stark und geistreich sind, was die Werte der Chinesen sehr prägte. Ein weiteres Werk, das „Dschou-Li“ aus der Dynastie der Dschou, welches im siebten Jahrhundert v. Chr. entstand, beinhaltet die Beschreibung von Träumen und die Aufgaben der Traumdeuter. Später, im 8. Jahrhundert n. Chr., entstand das „Buch der Träume“. Dieses Werk stammt aus der Zeit, die als die Tang-Zeit bezeichnet wird, und es stellt den Traum folgendermaßen dar: „Die Seele tritt aus und wandelt umher.“ In den chinesischen Chroniken gab es mehrere Assoziationen. So wurde genannt, dass der altchinesische Kaiser übermenschliche Gaben besaß, oder dass der „Kaiser des Himmels“ die Gestalt einer Schlange annehmen konnte, aber einen Ochsenkopf trug. Auch von einem „Gelben Kaiser“ mit einem menschlichen Stierkopf war die Rede. Dieser sollte das Idealbild eines Menschen darstellen zu einer Zeit zwischen 2697 und 2597 v. Chr. Diesem Kaiser wurde eine besondere Gabe verliehen, nämlich die des Träumens. So konnte er verschiedenste Grenzen übertreten, sogar das Reich der Unsterblichen. Er erlernte den Umgang mit seinem eigenen Herzen durch einen drei Monate andauernden Traum und er erhielt die Gabe, auch anderen Menschen diesen Umgang mit dem Herzen im Einklang mit der Natur beizubringen.⁸¹

2.7.2. Ursprüngliche/Klassische Ansätze zur Traumdeutung

2.7.2.1. Sigmund Freud

„Im Grunde glaubt niemand an seinen eigenen Tod oder, was dasselbe ist: im Unbewussten sei jeder von uns von seiner Unsterblichkeit überzeugt.“⁸²

2.7.2.1.1. Biographie

Sigmund Freud, geboren am 6. Mai 1856 in Freiberg, war ein bedeutender österreichischer Arzt. Darüber hinaus war er auch Psychologe und Religionskritiker. Er gilt als Begründer der Psychoanalyse. Sein Werk „Die Traumdeutung“ bekam erst nach seinem Tod, am 23. September 1939 in London, seine verdiente Aufmerksamkeit. 2018 jährt sich sein Geburtstag zum 162. Mal.⁸³

⁸¹ Vgl.: Gottschalk, Herbert: Reich der Träume, S. 128

⁸² Freud, Sigmund: Zitate, in: <https://www.freud-museum.at/de/sigmund-und-anna-freud/zitate.html>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

⁸³ Vgl.: Steckbrief von Sigmund Freud, in: <https://geboren.am/person/sigmund-freud>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

2.7.2.1.2. Freuds Traumdeutung

Als vor mehr als hundert Jahren Freuds Traumdeutung veröffentlicht wurde, war es für einige seiner Zeitgenossen ein nicht ernstzunehmender Versuch, etwas zu erklären, was für die meisten als nicht erklärbar galt. Den viel diskutierten Methoden zur Interpretation des Traumes zum Trotz wurden in Freuds Werk neue Ansätze zur Traumdeutung geliefert. Jene besagten, dass die manifeste Traumerzählung anhand von speziellen Deutungsregeln Aufschluss über den latenten Traumgedanken geben kann.⁸⁴ Damals konnte sich noch niemand vorstellen, dass etwas Bedeutsames hinter den Träumen stünde, weswegen Freuds erste Fassung in der Wissenschaft nicht sehr gut aufgenommen wurde. Dass das Traumgeschehen durch eine romantisierende Tradition erklärt wurde, war lange Zeit der akzeptierte Gedanke. Nicht einmal die akademische Psychologie, welche dazumal einen Aufschwung genoss, konnte sich für die neuen Theorien Freuds über das an die Oberfläche kommende Unbewusste erwärmen. In der experimentellen Psychologie, welche sich in den nachfolgenden Jahrzehnten verstärkt mit naturwissenschaftlichen Idealen verknüpfen ließ, hatte man ebenso kein Interesse an Freuds Erkenntnissen. Weswegen die Verkaufszahlen seines Werkes anfangs zu wünschen übrig ließen.⁸⁵

2.7.2.2. Carl Gustav Jung

„Die Erinnerung an die äußeren Fakten meines Lebens ist mir zum größten Teil verbläss oder entschwunden. Aber die Begegnung mit der inneren Wirklichkeit, der Zusammenprall mit dem Unbewussten, haben sich meinem Gedächtnis unverlierbar eingegraben.“⁸⁶

2.7.2.2.1. Biographie

Carl Gustav Jung, geboren am 26. Juli 1875 in Kesswil in der Schweiz, ist ein bekannter Psychiater und Psychotherapeut. Nachdem er mit Sigmund Freud gebrochen hatte, begründete er die „Analytische Psychologie“ im Jahr 1913 und verschiedene psychologische Konzepte wie „Archetypen“, „Introversion“ und „Extraversion“ sowie „Kollektives Unbewusstes“. Im

⁸⁴ Vgl.: Körner, Jürgen; Krutzenbichler, Sebastian (Hrsg.) (2000): Der Traum in der Psychoanalyse, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 7

⁸⁵ Vgl.: Körner, Jürgen; Krutzenbichler, Sebastian: Der Traum in der Psychoanalyse, S. 7

⁸⁶ Jung, C.G.; Jaffe, A.: Erinnerungen, Träume, Gedanken, in: <https://www.carl-g-jung.de/deutsch/biografie.html>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Alter von 85 Jahren starb Jung am 6. Juni 1961 in Küsnacht. 2018 jährt sich sein Geburtstag zum 143. Mal.⁸⁷

2.7.2.2.2. Carl Gustav Jung und seine Theorie zum Traum

Die menschliche Kommunikation besteht aus Worten, aus denen sich Sätze bilden lassen, welche man niederschreiben oder jemandem direkt sagen kann. Es gibt verschiedenste Sprachen, dennoch läuft die Kommunikation immer über die Aneinanderreihung von Worten ab. Auch kann man kommunizieren mit Hilfe von Abkürzungen oder aneinandergereihten Buchstaben, denen eine bestimmte Bedeutung zugewiesen ist und die so für fast jedermann verständlich werden. Beispiele dafür wären Abkürzungen wie UN, UNICEF oder UNESCO. Bekannte Schutzmarke bedienen sich ebenso häufig Abkürzungen sowie Dienstabzeichen und Insignien. Diese wären bedeutungslos wären sie nicht durch den allgemeinen Gebrauch spezifiziert worden und so zu ihrer bekannten Bedeutung gekommen. Wenn wir aber von Symbolen sprechen, so ist nicht die Rede von solchen Abkürzungen für Marken oder anderem, sondern von Zeichen, die bestimmten Dingen zugewiesen worden sind.⁸⁸

„Das, was wir Symbol nennen, ist ein Ausdruck, ein Name oder auch ein Bild, das uns im täglichen Leben vertraut sein kann, das aber zusätzlich zu seinem konventionellen Sinn noch besondere Nebenbedeutungen hat. Es enthält etwas Unbestimmtes, Unbekanntes oder für uns Unsichtbares.“⁸⁹

Um das zu verdeutlichen, gibt es nennenswerte Beispiele: Auf einigen kretischen Grabmälern ist eine Krummmaxt zu finden, deren Bedeutung die Allgemeinheit nicht kennt. Ein weiteres solches Beispiel wären die in alten englischen Kirchen abgebildeten tierischen Wesen, was auf die Anbetungswürdigkeit dieser Tiere in dieser Religion rückschließen lässt. Es gäbe noch viele weitere Beispiele für Symbole, die die Menschheit verwendet, aber nur einem Teil davon ist die eigentliche Bedeutung bewusst.⁹⁰

⁸⁷ Vgl.: Steckbrief von Carl Gustav Jung, in: <https://geboren.am/person/carl-gustav-jung>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

⁸⁸ Vgl.: Jung, Carl Gustav (1998): Symbole und Traumdeutung: Ein erster Zugang zum Unbewussten, Zürich und Düsseldorf: Walter Verlag, S. 13

⁸⁹ Jung, C.G.: Symbole und Traumdeutung, S. 13

⁹⁰ Vgl.: Jung, C.G.: Symbole und Traumdeutung, S. 14

„Ein Wort oder ein Bild ist symbolisch, wenn es mehr enthält, als man auf den ersten Blick erkennen kann. Es hat dann einen weiteren „unbewussten“ Aspekt, den man wohl nie ganz genau definieren kann.“⁹¹

Daher ist es unserem menschlichen Verstand zwar möglich, diverse Symbole zu erkennen und zu erforschen, jedoch wird es uns nicht möglich sein, jegliche wirkliche Bedeutung der Symbole zu erkennen und zu analysieren, da uns dazu notwendige Fakten fehlen.

So verwenden auch verschiedene Religionen Symbole, um Dinge zu bezeichnen, die über den menschlichen Verstand hinaus gehen. Das ist eine bewusste Art mit Symbolen umzugehen, durch welche uns klar wird, dass die Deutung von Symbolen in unserer Welt stark verknüpft ist mit psychologischen Tatsachen. Denn in Form von Träumen entstehen in uns äußerst viele unbewusste Symbole, welche wir versuchen können zu deuten. Durch unsere Sinne sind wir aber eingeschränkt in der Wahrnehmung dieser Symbole und können daher ihren Gehalt nie zur Gänze ausmachen. Die Wissenschaft macht es uns möglich, einiges für uns verständlich und sichtbar zu machen, jedoch wird immer ein gewisser Teil für uns unsichtbar bleiben. Unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit ist durch unbewusste Aspekte getrübt. Zwar können unsere Sinne reale Erscheinungen erfassen und darauf reagieren, Grundvoraussetzung dafür ist aber immer die Übertragung der Realität in den Geist des Menschen. Der Geist kann diese Erscheinungen dann zu psychischen Geschehnissen verarbeiten, doch bleibt deren Natur für die Psyche unzugänglich, da die eigene psychische Substanz für sie unerkannt bleibt.

Hinzu kommt, dass es bestimmte Ereignisse gibt, welche wir nicht bewusst wahrnehmen können, da diese sich unter der Bewusstseinschwelle befinden. Solche Ereignisse werden uns oft erst später durch eine spontane Intuition oder längeres Nachdenken bewusst. Im Traum werden uns diese unbewussten Aspekte, welche eine gewisse Wichtigkeit haben, jedoch zugänglich gemacht durch symbolische Bilder. Erst durch diese Erkenntnis wurde auch den Psychologen klar, dass die unbewussten Aspekte von bewussten psychischen Vorgängen im Menschen untersuchbar sein können. Dank dieser Erkenntnis haben es sich Psychologen zur Aufgabe gemacht, der Existenz einer unbewussten Psyche auf den Grund zu gehen, auch wenn es einige Naturwissenschaftler und Philosophen gibt, die dieser Theorie nicht zustimmen.⁹²

⁹¹ Jung, C.G.: Symbole und Traumbedeutung, S. 14

⁹² Vgl.: Jung, C.G.: Symbole und Traumdeutung, S. 14-15

Warum die Aufarbeitung der unbewussten Psyche so wichtig ist, zeigt sich nicht nur bei Neurotikern. Es ist die allgemeine Unbewusstheit, welche der gesamten Menschheit zu Grunde liegt, die dieses Thema so bedeutsam macht. Nur sehr träge entwickelt sich das Bewusstsein des Menschen in diese Richtung, weshalb es umso wichtiger ist, bewusst darauf aufmerksam zu machen. Ebenso unbegrenzt wie die Natur ist auch unsere Psyche, weswegen es nicht möglich ist, diese Begriffe genauer zu definieren. Jedoch ist es uns möglich, gewisse Aspekte daraus zu beschreiben und unsere Empfindungen dabei zu verdeutlichen.⁹³

2.7.2.2.3. Über die Funktion des Traumes bei C. G. Jung

Im wachen Zustand sind für uns die meisten Gedanken auf eine übersichtliche Anordnung zurückzuführen. Gegensätzlich dazu verhält es sich mit dem unbewussten Material, welches uns im Traum erscheint. Jemandem, der sich mit den Inhalten aus den eigenen Träumen näher befasst, wird schnell klar werden, welchen Unterschied es zwischen dem Gedankenmaterial aus dem Traum und jenem aus dem Wachzustand gibt. Hierin liegt auch die Schwierigkeit des Verständnisses für die im Traum erfahrenen Unterschiede. Die Erinnerungen an das im Traum erlebte, sind meist im ersten Moment völlig sinnlos und abnorm, weswegen viele Menschen aufgrund der Verwirrung diese Traumerinnerungen entweder ignorieren oder sich darüber bewusst sind, dass sie verwirren.⁹⁴

„Unsere bewussten Eindrücke nehmen sehr leicht ein Element unbewusster Bedeutung an, das für uns psychisch wichtig ist, obgleich wir uns der Existenz dieser unbewussten Bedeutung und der Art, wie sie die konventionelle Bedeutung teils erweitert und teils verwischt, gar nicht bewusst sind.“⁹⁵

2.7.3. Neuere Ansätze der Traumdeutung

2.7.3.1. Ann Faraday

„Ein Traumsymbol ist richtig gedeutet, wenn und nur wenn es dem Träumer im Hinblick auf seine gegenwärtige Lebenssituation einleuchtet und ihn veranlasst, sein Leben konstruktiv zu ändern. Ein Dritter mag eine andere mögliche Deutung sehen, aber sie besteht dann nur in dem, was der Traum für *ihn* bedeuten würde, wenn *er* ihn geträumt hätte. Träume tauchen nicht willkürlich aus einem universellen Sammelbecken

⁹³ Vgl.: Jung, C.G.: Symbole und Traumdeutung, S. 16

⁹⁴ Vgl.: Jung, C.G.: Symbole und Traumdeutung, S. 37

⁹⁵ Jung, C.G.: Symbole und Traumdeutung, S. 38

auf: sie ergeben sich aus der jetzigen Lebenserfahrung des Träumers und sind nur für ihn allein bedeutsam.“⁹⁶

2.7.3.1.1. Biographie

Ann Faraday wurde vor 1972 geboren (ein genaues Datum ist nicht bekannt) und lebt mit ihrer Familie in Sydney in Australien. In den 1970er Jahren verfasste sie einige Bücher über die Traumdeutung basierend auf den Theorien von Carl Gustav Jung, Fritz Perls und Calvin Hall. Ihr Werk „Positive Kraft der Träume“ ist sehr kritisch Freud gegenüber, denn darin behauptet Faraday, dass Freud eine frauenfeindliche Figur sei, welche man überwinden müsse.

Darüber hinaus erhielt Ann Faraday den Ph. D. in der Traumforschung und ist eine Hauptakteurin der Australian Transpersonal Psychology Association.⁹⁷

2.7.3.1.2. Ann Faradays Blick in die Zukunft

„Ich bin überzeugt, dass die Nutzung der Träume zur Aufhellung von Alltagsproblemen beruflicher und zwischenmenschlicher Art geradezu lebensnotwendig werden wird und nur der Beginn dessen ist, was die Traumkraft für den Menschen in Zukunft bedeutet.“⁹⁸

Ann Faraday beschreibt in ihrem Buch, wie wichtig der Traum und dessen Deutung in Zukunft für die Menschheit – ihrer Meinung nach – werden könnte. Sie weist auch darauf hin, dass sich jeder die Technik der Traumdeutung, nicht nur in der Gruppe, sondern auch als Einzelner, aneignen und seinen Nutzen daraus ziehen kann. Sie beschreibt, dass die Traumdeutung eine zunehmend wichtige Rolle im Familien-, Gemeinschafts- und im Geschäftsleben annehmen wird, doch der alltägliche Stress wird diese Aufgabe nicht erleichtern. Jedoch, so meint Faraday, müsse man sich für die wichtigen Dinge, sofern man die Deutung eines erlebten Traumes als bedeutsam ansieht, die Zeit nehmen, um diese aufzuarbeiten. Wichtig ist es, den wesentlichen Fragen des Lebens, wie sie auch in Träumen vorkommen, den Vorrang gegenüber der alltäglichen Hausarbeit, dem Geldverdienen sowie dem gesellschaftlichen Leben einzuräumen. Faraday meint, dass die Geschäftigkeit der

⁹⁶ Faraday, Ann: Zitate, in: http://www.psp-tao.de/zitate/autor/Ann_Faraday/201, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

⁹⁷ Vgl.: Eintrag zu Ann Faraday, in: https://de.wikipedia.org/wiki/Ann_Faraday, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

⁹⁸ Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 225

Gesellschaft nichts anderes ist als eine Art Flucht vor der Auseinandersetzung mit den persönlichen Problemen des Lebens.⁹⁹

2.7.3.1.3. Theorien zweier moderner Traumforscher

Ann Faraday erwähnt in ihrem Buch mit dem Titel „Die positive Kraft der Träume“ auch zwei moderne Traumdeuter. Calvin Hall, ein bekannter Tiefenpsychologe und Traumwissenschaftler, der sich mit der Traumdeutung beschäftigte und auch seine eigenen Theorien über die Träume erstellte.

Hall entwickelte, basierend auf den Ergebnissen zu seinen empirischen Traumstudien eine Traumtheorie mit drei Hauptpunkten:

1. Träume sind der Ausdruck der „Konzeptionen“ des Selbst, welche sich in den Träumen zeigen. Beispielsweise nennt Hall Entwürfe über Familienmitglieder, die soziale Umgebung oder den Freundeskreis
2. Träume beherbergen einige Schwächen. Im Traum wird versucht etwaige Missstände zu verstecken wie zum Beispiel Durchsetzungsfähigkeit, Dominanz, Feindseligkeit oder das Nicht-geliebt-Sein.
3. Die Theorie der gleichnishaften Traumsymbolik, welche von Hall entdeckt wurde und welche in der Dichtung Platz findet sowie auch in der Durchschnittsgesellschaft Anklang findet.¹⁰⁰

Der zweite Traumforscher, welchen Faraday für ihre Vergleiche als Beispiel heranzieht, ist Fritz Perls. Perls war ein Psychiater und Psychotherapeut und gilt als einer der Begründer der Gestalttherapie. Auch band er eigene Erfahrungen aus dem Theater in seinen Gruppentherapien ein. Er selbst spielt dabei die Rolle des Regisseurs, welcher die Schauspieler ins ihren Rollen begleitet und anleitet. Es offenbaren sich darin oftmals die inneren Dramen, Gegensätze und Träume der Patienten, was ihnen helfen kann, diese zu realisieren und zu akzeptieren.¹⁰¹

⁹⁹ Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 225-226

¹⁰⁰ Vgl.: Eintrag zu Calvin S. Hall, in: http://de.wikipedia.org/wiki/Calvin_S._Hall, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

¹⁰¹ Vgl.: Eintrag zu Fritz Perls, in: http://de.wikipedia.org/wiki/Fritz_Perls, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Diese beiden Forscher haben zwar unterschiedliche Methoden einen Traum zu deuten, jedoch haben ihre Theorien auch einiges gemeinsam.

Von beiden wird die Annahme bestätigt, dass in den Träumen eine symbolische Bildersprache verwendet wird. Ebenfalls beschäftigt beide die Frage, was diese Bildersprache über den Traum und dessen Probleme preisgibt. Freud hingegen bezeichnet diese Bildersprache als einen Tarnmechanismus.¹⁰²

Von beiden wird, wie auch schon von Jung, betont, dass sich jeder Traum auf die momentane Lebenssituation des Träumenden und auch auf die Grundstruktur seines Charakters bezieht, welche von Kindheitserfahrungen geprägt wurde. Die Frage nach der „existentiellen Botschaft“¹⁰³ des Traumes in der gegenwärtigen Lage wird ebenso von beiden erforscht.¹⁰⁴

Darüber hinaus sind sie sich einig über Jungs Methode, die besagt, dass der Traum gedeutet werden soll, wie es für den Träumenden am nützlichsten ist.¹⁰⁵

„Wenn der Traum etwas an die Oberfläche bringt, was wie ein unbewusster, infantiler Wunsch aussieht, sollte er daraufhin untersucht werden, wie dieser Wunsch das jetzige Leben des Betroffenen beeinflusst. Andererseits enthalten Träume sehr viel mehr als nur Wünsche und wir sollten immer nach ihrer wichtigsten Botschaft Ausschau halten, was immer sie besagen mag.“¹⁰⁶

Aufgrund der Einfachheit und Direktheit dieser beiden Methoden können diese von jedem auch im Hausgebrauch verwendet werden, um persönliche Probleme und Konflikte zu veranschaulichen, da sich diese Methoden nicht nur für Spezialisten eignen und sich auch nicht mit der Behandlung geistiger Erkrankungen befassen.¹⁰⁷

„(...), aber ich möchte nicht abstreiten, dass Träume auch bei der professionellen Behandlung von Geisteskranken von Nutzen sein können. Ich empfehle sogar jedem, den seine Träume ernsthaft beunruhigen, fachmännischen Rat zu suchen, zumal dann, wenn er vermutet, dass solche Träume mit geistiger Unstabilität zusammenhängen.“¹⁰⁸

¹⁰² Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 127

¹⁰³ Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 127

¹⁰⁴ Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 127

¹⁰⁵ Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 127

¹⁰⁶ Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 127

¹⁰⁷ Vgl.: Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 127

¹⁰⁸ Faraday, Ann: Die positive Kraft der Träume, S. 127

2.7.4. Methoden der psychoanalytischen Traumdeutung

Eine der Fragen, die man sich stellen sollte, bevor man einen Traum „deutet“ ist jene, welches Ziel diese Deutung für die betreffende Person hat? Oft ist es schwierig zu differenzieren, ob ein Traum etwas Gutes oder etwas Schlechtes in uns auslösen möchte.

Entscheidet man sich dafür, eine Traumdeutung vorzunehmen, gibt es zwei Phasen:

Einerseits gilt ein Teil dem Verstehen des latenten Inhalts durch den Analytiker. Im zweiten Schritt müssen die gewonnenen Erkenntnisse dem Patienten verständlich gemacht werden, um ihm damit zu helfen. Dies ist anzupassen an den jeweiligen Wissensstand und die Erfahrungen des Patienten und kann unterschiedlich gehandhabt werden. Freud allerdings warnte vor zu großem Respekt vor diesem Herantreten an das „geheimnisvolle Unbewusste“. Hierbei sind detaillierte psychoanalytische Erkenntnisse allerdings auch nicht zu unterschätzen. Nun gibt es weiter verschiedene Techniken, die man nach Freud bei der Analyse von der Deutung eines Traumes anwenden kann:

- a) Man kann den Träumer chronologisch die wahrgenommenen Inhalte des betreffenden Traumes wiedergeben lassen. Eine klassische Methode, die sich bewährt hat und nach wie vor wirkungsvoll ist, auch beim Analysieren der eigenen Träume.
- b) Wenn man aber ein bedeutendes Element des Traumes wahrnimmt, kann man auch an diesem ansetzen. Das kann eine besondere Auffälligkeit im Traum sein oder auch ein Punkt, an dem die größte Deutlichkeit und Intensität hervorgeht. Gleichsam wirkungsvoll kann es sein, wenn man eine Rede, die im Traum gehört wurde, aufgreift und so eine Verbindung zum Wachleben herstellt, in dem eine vergleichbare Situation erinnerbar ist.
- c) Eine andere Möglichkeit ist es, anfangs gänzlich vom manifesten Inhalt Abstand zu nehmen und stattdessen dem Träumer die Frage zu stellen, welche Ereignisse vom letzten Tag er mit dem Geträumten in Verbindung bringen kann.
- d) Wenn es der Fall ist, dass sich der Träumer mit der Deutung von Träumen schon gut auskennt, könnte es eine effektive Methode sein, ihm freizustellen, wo er beginnen will und abzuwarten, welche Inhalte von ihm selbst kommen.¹⁰⁹

Wichtig ist bei jeder Analyse von Traumdeutungen, dass dem Analysand Raum und Zeit geboten wird, um seine Assoziationen dem Analytiker genau aufzuzeigen, welcher ebenso

¹⁰⁹ Vgl.: Schuster, P.; Springer-Kremser, M.: Bausteine der Psychoanalyse, S. 72. Nach S. Freud, 1923, Ges. W. XIII, 301-302

bestrebt sein soll, ihm diese Möglichkeit nach bestem Wissen und Gewissen zu geben. Es ist die Aufgabe des Analytikers, auf bestimmte Stellen einzugehen und seine Gedanken dazu preis zu geben, denn nur so können die unbewussten Anteile des Traumes nachvollzogen und dem Träumer klar gemacht werden. Natürlich liegt es an dem Analysanden selbst, in wie weit er die unbewussten Anteile dem Analytiker zugänglich macht. Sollte es dem Träumer nicht möglich sein, seine Traum Inhalte wiederzugeben, so kann der Analytiker auf die Symbolik des Traumes eingehen und dadurch Unbewusstes zum Vorschein bringen.¹¹⁰

2.7.5. Die Symbolik

Zur Symbolik der Traumdeutung muss man bedenken, dass die Theorien, auf denen diese Symbolbeschreibungen basieren, zu einer Zeit erstellt wurden, nämlich im 19. Jahrhundert und zur Jahrhundertwende, in der die Sexualität tabuisiert war. Aus diesem Grund wurde nicht über diese Thematik gesprochen oder nachgedacht. Diese Verdrängung führte jedoch dazu, dass sich diese unausgesprochenen Dinge im Traum manifestierten, wobei verschiedenste Symbole entstanden sind, um diese Träume zu erklären. Im 20. Jahrhundert angekommen, änderte sich dieser Umgang mit der Sexualität gravierend. Ein Umschlag fand statt und heutzutage ist es beinahe so, als wäre unsere Gesellschaft in zu hohem Maße sexualisiert. Ob in Werbungen, Filmen, Zeitschriften oder anderen Formen, überall finden sich sexuelle Andeutung. Ganz anders als zu der Zeit, als Freud seine Theorie über die Traumdeutung aufstellte und Schuster und Springer-Kremser die Symbolik hinter Träumen zu benennen versuchten.

Eine Definition nach Schuster und Springer-Kremser:

Die Symbolik ist ein

„Vorstellungsmodus, der sich durch die Konstanz des Zusammenhangs zwischen dem Symbol und dem bewussten Symbolisierten auszeichnet, wobei sich eine solche Konstanz nicht nur beim gleichen Individuum und von einem Individuum zum anderen findet, sondern auf den verschiedensten Gebieten (Mythos, Religion, Folklore usw.) und bei sehr weit voneinander entfernten kulturellen Strömungen.“¹¹¹

Als Symbol wird hier also ein Ausdrucksmittel für das unbewusste Traummaterial gesehen. Vergleichbar wäre dies mit anderen bildhaften Darstellungen, die wir aus der Philosophie

¹¹⁰ Vgl.: Schuster, P.; Springer-Kremser, M.: Bausteine der Psychoanalyse, S. 72-73

¹¹¹ Schuster, P.; Springer-Kremser, M.: Bausteine der Psychoanalyse, S. 73

kennen, wie beispielsweise Gleichnisse, Metaphern und andere Anspielungen. Anhand von Symbolen soll es möglich gemacht werden, versteckte, also unbewusste psychische Inhalte sichtbar zu machen. Im Grunde ist die Traumarbeit sehr ähnlich der Arbeit, die in unserem Gehirn während des Träumens abläuft.

„Symbole - in dieser sehr eingeschränkten Definition verstanden - beziehen sich daher vorwiegend auf die verschiedenen Familienmitglieder der Kindheit (Eltern, Geschwister), auf verschiedene Körperteile (Vorwiegend Sexualorgane), auf Ausdrucksformen von Liebe und Sexualität und auf Vorstellungen von Geburt und Tod.“¹¹²

Um diese Methode etwas anschaulicher zu machen, werden nun ein paar Beispiele genannt:

- Die Eltern werden in Träumen oft dargestellt durch hochrangige Personen wie Königinnen und Könige oder Kaiserinnen und Kaiser. Im Einzelnen wird die Vaterfigur oft als General, Offizier oder kirchliches Oberhaupt dargestellt. Wohingegen die Mutter entweder als politisch hochangesehene Persönlichkeit, Mutter Erde oder als Alma Mater auftritt. Ihre Aufgabe ist es, die Bedürfnisse zu stillen und die Versorgung für die Bedürftigen sicherzustellen.
- Eine Schwangerschaft der Mutter wird oftmals durch schwere Gegenstände aufgezeigt. Aber auch andere, weniger klar ersichtliche Symbole können dafür stehen wie zum Beispiel der Mond, die See und Holz. Die Sonne würde eher den Vater repräsentieren sowie Räuber oder Einbrecher.

Je nachdem wie die Einstellung des Träumenden den Eltern gegenüber ist, wird die Symbolik im Traum angepasst. Demnach wird der Vater bei einer eher negativen Gefühlseinstellung des Träumenden zum Vater als Raubkatze, bissiger Hund oder als wildes Pferd dargestellt werden.

- Für Geschwister werden oft eher skurrile Symbole verwendet, wenn ein eher konkurrierendes Verhältnis besteht. Symbole wie Ungeziefer oder Würmer werden hier herangezogen. Bei einem besseren Verhältnis zwischen Geschwistern werden jedoch eher Vögel oder andere kleine Tierarten im Traum erscheinen.¹¹³
- Die Darstellung eines menschlichen Körpers erfolgt oft durch ein Haus, bei dem Öffnungen wie Fenster und Türen, für die Körperöffnungen stehen. Ein interessantes

¹¹² Schuster, P.; Springer-Kremser, M.: Bausteine der Psychoanalyse, S. 73

¹¹³ Vgl.: Schuster, P.; Springer-Kremser, M.: Bausteine der Psychoanalyse, S. 74

Detail dabei ist, dass Häuser mit Balkonen eher Frauenkörpern entsprechen und Häuser mit ebenen Fassaden denen der Männer.

- Träumen wir von einer Geburt, so stellt sich uns diese oft in Verbindung mit Wasser dar. Entweder man stürzt ins Wasser oder taucht aus dem Wasser auf, je nachdem, ob man eben im Traum gerade gebärt oder geboren wird. Wir verbinden auch Vorstellungen vom Vergiften mit einer Schwangerschaft oder eben Ertränken mit Gebären sowie das aus großer Höhe Abstürzen mit dem Niederkommen.
- Ein viel umstrittenes Thema im Traum ist auch der Tod. Das wird für den Träumenden oft durch eine Abreise dargestellt. In der Alltagssprache verwendet man auch heute noch den Ausdruck „die letzte Reise antreten“. Der Tod wird im Allgemeinen oft durch lange Reisen veranschaulicht, von denen man nicht wiederkehren kann.
- Für ein spezielles Thema bedarf es mehrerer Symbole, weswegen Freud auf den Gedanken kam, dass die Mehrheit der Symbole im Traum diesem Thema zuzuschreiben ist. Die Rede ist von dem Thema rund um die Geschlechtsorgane, dem Geschlechtsverkehr sowie dem Sexualleben im Allgemeinen.

Das männliche Geschlechtsorgan wird nach Freuds Symbolik

- mit der Zahl 3 in Verbindung gesetzt
- oder auch mit Dingen, die dem männlichen Geschlechtsorgan ähneln, wie beispielsweise Stöcke, Schirme, Stangen, Bäume oder spitze Waffen,
- auch symbolisiert durch Dinge, aus denen Wasser fließen kann, wie Gießkannen, Springbrunnen.
- Oft sind auch Symbole vertreten, die die Möglichkeit besitzen, sich zu verlängern, wie Druckerbleistifte, Kugelschreiber oder Hängelampen.
- Oder sie sind dargestellt durch Dinge, die sich gegen die Schwerkraft erheben können, was eine Anspielung auf das Erigieren des männlichen Geschlechtsorgans sein soll.¹¹⁴

Für das weibliche Geschlechtsorgan gibt es ebenfalls einige symbolische Darstellungen, wie zum Beispiel

- durch Gegenstände, welche einen Hohlraum bilden oder etwas in sich aufnehmen können, wie: Schachtel, Dosen, Gruben, verschiedene Taschen oder sogar durch ein Schiff

¹¹⁴ Vgl.: Schuster, P.; Springer-Kremser, M.: Bausteine der Psychoanalyse, S. 74

- durch Objekte, die sich eher auf den Mutterleib als auf das Geschlechtsorgan beziehen, wie Schränke, Öfen, ganze Zimmer und Türen oder Tore als Öffnung des Genitals
- durch spezielle Stoffe, die der Frau entsprechen, wie Holz, Papier. In verarbeiteter Art und Weise können das auch Tische und Bücher sein.
- Durch Tiere wie Schnecken und Muscheln, welche für das weibliche Geschlechtsorgan stehen, aber auch durch Kirchen und Kapellen kann das weibliche Genital symbolisiert werden.¹¹⁵

2.7.6. Wissenschaftliche Traumdeutung

Wir kennen die Theorie Freuds von ES, ICH und Über-ICH. In Bezug auf die Traumdeutung, war es Freuds Intention, zu beweisen, dass er mit seiner Theorie recht behielt und es sich beim Träumen um die Regung des Unbewussten handelt und den Triebregungen, welche vom ES gesteuert werden.

Wer sich allerdings schwer vorstellen kann, dass diese Theorie Freuds der Realität entspricht, der lese sich das fiktive Gespräch zwischen Stefan Klein und Sigmund Freud durch: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/2014/38/sigmund-freud-psychoanalyse-traumdeutung-stefan-klein>

Stefan Klein ist ein 1965 geborener Biophysiker, welcher Bestseller wie „Die Glücksformel“ oder „Wie die guten Gefühle entstehen“ geschrieben hat. Er führt regelmäßig derartige Gespräche mit Wissenschaftlern (seien sie auch schon länger nicht mehr unter uns Lebenden) für das ZEITmagazin. 2014 veröffentlichte er ein Buch über die Traumdeutung mit dem Titel „Träume – eine Reise in unsere innere Wirklichkeit“. Als ausgebildeter Wissenschaftler mit einem ausgeprägten Interesse an der menschlichen Psyche, versucht Klein diese beiden Pole zusammenzuführen. Betitelt wird diese Reihe an Gesprächen im ZEITmagazin als „Stefan Kleins Wissenschaftsgespräche“. Sehr raffiniert stellt Stefan Klein die Theorie Freuds in Frage und versucht nach allem was wir von und über Freud wissen, ein wissenschaftliches Gespräch zu führen.

¹¹⁵ Vgl.: Schuster, P.; Springer-Kremser, M.: Bausteine der Psychoanalyse, S. 75

2.7.7. Praktischer Nutzen der Traumdeutung im täglichen Leben

Warum ist es wichtig, Schülerinnen und Schülern die Theorie des Träumens beizubringen, damit sie einen möglichen Nutzen daraus ziehen können?

In der Entwicklung des Menschen hat sich einiges getan. Wir sind größer geworden, haben verschiedene Ethnien entwickelt und verwenden verschiedene Sprachen, um zu kommunizieren. Das funktioniert meistens auch recht gut, aber wie kommunizieren wir mit uns selbst? Ist es uns möglich, mit unserem Innersten zu sprechen oder daraus Schlüsse zu ziehen, die uns helfen könnten, uns noch besser zu entwickeln und den Alltag zu meistern?

Spätestens seit Sigmund Freud beschäftigt uns diese Frage intensiver. Um die Jahrhundertwende entdeckte Freud, dass sich hinter dem Inhalt eines Traumes immer etwas versteckt. Ein dem Bewusstsein nicht sofort einsehbarer Inhalt, welcher erst bei näherer Betrachtung seine Bedeutung findet. Hinter jedem manifesten Trauminhalt steckt ein vorerst unzugänglicher, latenter Trauminhalt. So gewann Freud die Erkenntnis, auch durch seine Hypnosetherapien und beim Erforschen des Stadiums der Hysterie, dass es neben dem Bewussten noch das Unbewusste im Menschen gibt.¹¹⁶

Diese Theorie besagt also, dass jeder Traum einen unerfüllten Wunsch innehat, welcher an die Oberfläche des Bewusstseins gebracht werden möchte, um erfüllt werden zu können. Diese Aufgabe stellt sich aber oftmals als eine sehr schwierige dar. Nicht jeder kann mit seinen Träumen etwas anfangen. Zumal manche Träume gar furchteinflößend sind und in uns eher den Wunsch erwecken, diese Träume zu vergessen. Es gilt hierbei die eigentlichen Botschaften des Unbewussten zu entziffern, deren Wurzeln zu ergründen und diese Defizite bestmöglich zu lösen. Würde man sich eine Technik dafür zu eigen machen, könnte man rasch feststellen, welche Vorteile dies für die eigene Entwicklung und auch die des direkten Umfeldes mit sich bringt.

Wir müssen uns also die Frage stellen, wie man am besten zu den Informationen des Unbewussten gelangt, um diese nutzen zu können. Wir wollen erfahren, was uns unser Unbewusstsein mitteilen möchte und welche Bedeutung dies für uns hat. Im Laufe der Zeit hat man verschiedenste Theorien entwickelt, um sich der Beantwortung dieser Frage zu nähern. In der Geschichte gab es verschiedenste Ansätze und Erklärungen für das Phänomen „Traum“, wie schon in Kapitel 2.7. kurz erläutert wurde.

¹¹⁶ Vgl.: Morgenthaler, Fritz (1990): Der Traum: Fragmente zur Theorie und Technik der Traumdeutung, Frankfurt - New York: Campus Verlag, S. 19

Da wir nun wissen, wie unsere Vorfahren zu diesem Thema standen und wie sehr sie sich wohl getäuscht haben, liegt es nun an uns, den wahren Kern dieser Theorien zu erkunden. Verschiedenste Ansätze wurden hierfür geliefert:

Den Grundstein der Forschung über die Träume legt Sigmund Freud mit der Publikation seines Werkes „Die Traumdeutung“ Anfang des 20. Jahrhunderts. Es folgten einige Überarbeitungen, dennoch wurde damit der Grundstein gelegt, auf den unsere heutigen Erkenntnisse zurückzuführen sind. Freud beschrieb den Traum in seinem Werk als *Ausdruck des Innenlebens eines Menschen*. Viele verschiedene Aspekte des Träumens wurden von der Psychoanalyse untersucht und beobachtet, dennoch war man sich über Einiges noch unklar und anderes wurde im Laufe der Zeit auch widerlegt. Es unterschieden sich drei größere Strömungen in Bezug auf die Erforschung des Traumes: die Psychoanalyse, die Neurophysiologie und die psychologisch orientierte Traumforschung. Mit der Entdeckung des REM- und NONREM-Schlafes konnte man sich erstmals eine Vorstellung vom Ablauf eines Traumes im Gehirn machen. 1953 konnte von Eugen Aserinsky und Nathaniel Kleitman festgestellt werden, dass es während des Schlafens verschiedene Phasen gibt. Wurde man während eines REM-Schlafes geweckt, konnte sich die Person meistens bildhaft an den vorangegangenen Traum erinnern. Anders war es bei einer Weckung aus dem NONREM-Schlaf. Ein Zusammenhang dieser Tatsache mit dem Träumen, wurde allerdings rasch verworfen, da man die Erkenntnis gewann, dass es sich beim REM-Schlaf um eine physiologische Angelegenheit handelte und beim Träumen um eine psychologische.¹¹⁷

Seitdem der REM-Schlaf erforscht wurde konnte man annehmen, dass ca. 20% des menschlichen Schlafs in einer Nacht in dieser Phase abläuft. Daher kann man auch annehmen, dass die bildhaften REM-Träume ebenfalls diesen Prozentanteil jede Nacht ausmachen. Obwohl es diese physiologische Gemeinsamkeit gibt, ist die Variabilität der Erinnerung an den Traum sehr ausgeprägt. Denn es kommt vor, dass sich Menschen selten daran erinnern, etwas geträumt zu haben. Wohingegen andere Menschen jedes Mal nach dem Aufwachen eine sehr konkrete Erinnerung an das Geträumte haben und diese auch darlegen können. Es ließ sich ein Durchschnittswert ermitteln, der besagt, dass sich Studentinnen und Studenten an 1-2 Träume pro Woche erinnern können.

¹¹⁷ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 7

Es haben sich zwei große Gruppe von beeinflussenden Faktoren herausgebildet: die Trait-Faktoren und die State-Faktoren.¹¹⁸

Als Trait-Faktoren bezeichnet man jene Einflüsse, die über eine Zeit lang relativ stabile Eigenschaften vorweisen, wie beispielsweise Persönlichkeitseigenschaften, Kreativität oder auch andere kognitive Fähigkeiten. Soziodemographische Variablen, wie das Alter, Geschlecht und die gewohnte Schlafdauer spielen dabei ebenfalls eine Rolle.

State-Faktoren dahingegen sind eher kurzfristige Einflüsse, wie nächtliches Erwachen, bedeutende Lebensereignisse oder die Stimmung. Diese Faktoren zu unterscheiden, ist allerdings nicht ohne Weiteres möglich. So muss die wechselnde Schlafdauer einer Einzelperson sowie das Schlafausmaß bei Lang- und Kurzschläfern berücksichtigt werden. Auch die variierende Schlafdauer bei Personen, die keinen gefestigten Rhythmus haben, können die Traumerinnerungen beeinträchtigen.¹¹⁹

Traumtagebuchtechnik nach Michael Schredl:

Direkt nach dem Erwachen, sei es in der Nacht oder am Morgen, wird die Versuchsperson angehalten, in ein standardisiertes Traumtagebuch einzuschreiben. Der Sinn dahinter ist, dass so eine „mögliche Verzerrung durch Rückerinnerungsprozesse minimiert“¹²⁰ werden soll. Zu bedenken ist nur, dass die Versuchsperson durch den im Vorhinein erteilten Auftrag sehr auf den Traum konzentriert ist, was bedeutet, dass die Traumerinnerung ausgeprägter ist als im Normalfall. Es wurde allerdings durch Nielsen und Powell (1989) und Schredl (1991) bewiesen, dass die Motivation bezüglich des Traumtagebuches nach etwa einer Woche nachlässt. Das bedeutet, dass weniger Traumberichte verfasst werden, als zu Beginn. Eine weitere Fehlerquelle hinsichtlich dieser Technik ist, dass mit abnehmender Motivation oft nur bestimmte themenbezogene Träume eingetragen werden, welche dadurch aber weniger aussagekräftig sind für das wirkliche Traumleben der Versuchsperson. Ein Vorteil der Traumtagebuchtechnik von Schredl ist die Einfachheit der Durchführung und sie bietet die Möglichkeit, eine größere Gruppe von Personen zu ihren Träumen zu befragen. Ein Kritikpunkt von Forscherinnen und Forschern wäre aber, dass das, was in den Traumtagebüchern eingetragen wird, nur ein kleiner Teil des gesamten Traumgeschehens ist, und deswegen Verzerrungen auftreten. Eine weitere Methode wäre es, die Weckung bewusst herbeizuführen zu einem bestimmten Zeitpunkt. Es wird so die Möglichkeit geboten, die

¹¹⁸ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 17

¹¹⁹ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 17

¹²⁰ Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 43

Traumerlebnisse der Versuchspersonen nach einer genau definierten Zeit, in der REM-Phase oder auch der NONREM-Phase aufzuzeichnen und so die Unterschiede im Traumverhalten der verschiedenen Phasen zu eruieren.¹²¹

Insgesamt aber verspricht die Verwendung und Nutzung eines Traumtagebuchs auf Basis der Kenntnis der Theorie des Träumens wertvolle Erkenntnisse für das tägliche Leben des Träumenden.

¹²¹ Vgl.: Schredl, Michael: Die nächtliche Traumwelt, S. 43

3. FACHDIDAKTISCHE AUFARBEITUNG

3.1. Erste Gedanken

Als ich mir die Frage stellte, wie ich nun am besten den Anfang mache, wurde mir klar, dass diese Frage eine der wohl schwierigsten im Rahmen dieser ganzen Aufgabe für mich ist. Wo macht man denn den Anfang bei einem solchen Thema im Rahmen des Unterrichts? Was möchte ich einfürend erreichen und vermitteln? Wie kann ich das Interesse der Schülerinnen und Schüler für dieses mir so wichtige Thema gewinnen? Und wie kann ich dieses Interesse wachhalten und im besten Fall sogar vergrößern?

Eine fast unlösbare Aufgabe also, die sich mir hier augenscheinlich stellt. Dennoch die wesentliche im Rahmen meiner Arbeit. Also muss ich diese Hürde bestmöglich meistern.

Ich versuche, mich in die Situation eines Schülers oder einer Schülerin zu versetzen, um herauszufinden, wie ich einen passenden Beginn finden könnte:

Ich bin in etwa 17 Jahre alt, habe noch wenig bis gar nichts über Träume gehört oder gelesen und Dr. Freud ist für mich dieser alte, bärtige Psychotyp. So weit so gut. Ich träume auch hin und wieder. Meistens kann ich mich spontan nicht mehr an meine Träume aus der Nacht erinnern. An manche aber schon. Ach ja, da war doch mal so ein schräger Traum. Der hat mich geweckt hat und ich konnte fast nicht mehr einschlafen. Sogar am Tag darauf hatte ich noch ein paar verschwommene Szenen daraus im Kopf. Die tauchten plötzlich auf und verschwanden dann wieder. Woher kam das denn? Was denke ich mir da nachts bloß aus? Schon irgendwie eigenartig. Hat das etwa mit meiner Psyche zu tun?

Und da hatte ich meine Antwort gefunden. Ich muss bei den eigenen Träumen der Schülerinnen und Schüler beginnen, muss sie selbst erleben lassen, welche Fragen sich rund um das Thema Träumen auftun, und sie dann selbst entscheiden lassen, in welche Richtung diese Fragen gehen. Das Interesse kommt dann, hoffentlich, ganz von alleine. Vielleicht nicht bei allen, das war aber auch nicht mein Ziel, immerhin bin ich nur die Lehrerin. Wäre eine verkehrte Welt, wenn ich sämtliche Schülerinnen und Schüler aus meiner Klasse für ein Thema begeistern könnte. Aber wer weiß!?

Traumtagebuch!

Das ist mein Anfang.

Die Schülerinnen und Schüler bekommen, noch bevor das Thema genauer besprochen wird, den Auftrag, sich ein kleines Heftchen, Büchlein oder eine Schmierzettelchensammlung zuzulegen. Sie sollen darin ihre Träume dokumentieren. Zumindest das, was davon am Morgen in ihrer Erinnerung geblieben ist. Ganz ohne weiter darüber nachzudenken. Es ist wichtig, eine Rohfassung davon zu Papier zu bringen, um diese später bestmöglich analysieren zu können. Ich gebe auch absichtlich keine Zeitangabe, wie lange sie dieses Projekt fortführen müssen, denn ich möchte erst herausfinden, wie sich dieses kleine Experiment entwickelt. Ich kann es jederzeit abbrechen oder beenden, aber vorerst sind wir ja noch ganz am Anfang. Diese Aufgabe stelle ich am Ende einer Stunde, in der wir das vorherige Kapitel gerade beendet haben. Eine Tür schließt sich, eine andere öffnet sich. Aber ich möchte ja noch nicht zu viel verraten.

In der darauffolgenden Stunde werde ich die Schülerinnen und Schüler nach ihren Traumtagebüchern fragen und ihnen sofort die Angst nehmen, daraus laut vorlesen zu müssen. Das muss niemand machen! Es ist eine ganz private Sache und sollte auch als solche behandelt werden. Wer allerdings das Bedürfnis hat, seine Traumerfahrung(en) mit mir und der Klasse zu teilen, dem wird diese Gelegenheiten natürlich gegeben. Mir geht es aber eigentlich nur darum, den Schülerinnen und Schülern einen persönlichen Zugang zu dem Thema zu bieten. Daher ist es für meinen Unterricht nicht erforderlich, die Traumtagebücher vorzulesen, möglicherweise werde ich kurz durchgehen, um sicherzustellen, dass sich jeder zumindest dem Versuch hingeeben hat, etwas in dieses Büchlein zu schreiben. Ganz egal was. Ich werde sowieso rasch merken, wer sich mit dem eigenen Unbewussten schon beschäftigt hat und wer nicht. Die Schülerinnen und Schüler auch.

3.2. Fachdidaktik und Allgemeine Didaktik

Bevor man sich aber Gedanken zum Inhalt einer Stunden macht, sind die Grundvoraussetzungen und ein angemessener Rahmen zu berücksichtigen. Dazu ist interessant, was die Fachdidaktik, zu diesem Thema passend, an hilfreichen Ratschlägen zu bieten hat.

Die erste Frage, die sich in diesem Kontext ergab, war: Gibt es denn einen Unterschied zwischen Fachdidaktik und Allgemeiner Didaktik?

Jonas Pfister meint in seinem Werk dazu:

„Die Allgemeine Didaktik macht Aussagen, die für das Lehren und Lernen im Allgemeinen gelten sollen, die Fachdidaktik hingegen macht Aussagen, die für den Unterricht in einem bestimmten Fach gelten sollen. Somit kann man festhalten: Was als allgemeindidaktisches Prinzip gilt, muss auch als fachdidaktisches Prinzip gelten.“¹²²

Und was gilt nun für die Philosophie?

Natürlich liegt der Unterschied immer darin, wie man ein gewisses Fach lehrt. Und so verhält es sich auch mit der Philosophie.

„Es ist eines, sich in der Philosophie auszukennen, etwas anderes hingegen, sich darin auszukennen, wie man Philosophie unterrichtet.“¹²³

Die Philosophiedidaktik sieht das aber etwas anders, denn man muss bedenken, dass in der Philosophie und in der Philosophiedidaktik ein begrifflicher Zusammenhang besteht - im Gegensatz zu anderen Fächern.

Geht man aber davon aus, dass es einen begrifflichen Zusammenhang von Philosophie und Philosophiedidaktik gibt, muss man außerdem unterscheiden zwischen zwei Thesen.

Die erste dieser Thesen besagt, dass die Philosophie bereits didaktisch ist.

Wohingegen die zweite These verdeutlicht, dass die Didaktik der Philosophie ausschließlich eine Angelegenheit der Philosophie ist.¹²⁴

Das Ziel sollte immer in einem sinnvollen Konsens mit der Philosophie verfolgt werden und das bedeutet, zu lernen, wie man philosophiert. Es gibt daher keine konkret richtige Antwort auf die Frage, was man im Philosophie-Unterricht erreichen will. Es ist daher viel Spielraum gegeben, um auszuprobieren, was sinnvoll ist und was nicht. Ein wichtiger Aspekt beim Philosophieren ist das Reden. Es ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, miteinander zu diskutieren. In den meisten Fällen ist das aber schon gegeben.¹²⁵ Eine Faustregel von Jonas Pfister dazu besagt:

¹²² Pfister, Jonas (2014): Fachdidaktik Philosophie, Bern/Stuttgart/Wien: Haupt Verlag, S. 112

¹²³ Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 113

¹²⁴ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 113-114

¹²⁵ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 17 ff.

„Das Ziel, das ich erreichen will, sollte nicht so sein, dass dadurch bereits klar ist, wie man es erreichen kann. Das heißt: Die Antwort auf die Frage sollte nicht so sein, dass die Antwort auf die zweite Frage trivial ist.“¹²⁶

Das Bildungsziel der Mündigkeit ist hierbei allerdings genauso wichtig wie die im Fachlehrplan relevanten Ziele. Dadurch ergibt sich auch die Frage, inwiefern das Ziel des Philosophierens mit dem Ziel des Lehrplans des Faches Philosophie und mit dem Ziel der Lehrperson zusammenhängt. Ebenfalls bedeutend sind die Lernziele, welche ausdrücken sollen, was die Schülerinnen und Schüler in einer bestimmten Zeit des Unterrichts erlernen sollen und auch können.¹²⁷

Nach Jonas Pfister sind folgende Begründungen für Lernziele relevant:

- Die Lernziele werden aus der Perspektive der Schülerinnen und Schüler gesehen. Damit wird verhindert, dass die Lehrziele zu einseitig fokussiert und die Lernziele vernachlässigt werden.
- Es ist oft sinnvoll, wenn die Lernziele den Schülerinnen und Schülern mitgeteilt werden, denn das kann das Lernverhalten und die Einstellung verbessern.
- Die Überprüfbarkeit des Erlernten wird vereinfacht.¹²⁸

3.3. Was ist zielbringender Unterricht?

Um das Lernziel erreichen zu können, ist es in erster Linie wichtig, überhaupt zu unterrichten. Dann stellt sich die Frage nach dem „Wie?“. Jonas Pfister verweist zur Beantwortung dieser Frage auf das Werk von Jochen Grell und Monika Grell mit dem Titel „Unterrichtsrezepte“ aus dem Jahr 1979, welches sich mit Handlungsanweisungen befasst. Sinnvoll ist es, sich durch dieses Werk inspirieren zu lassen und die für sich passenden Modelle in abgeänderter Form anzuwenden.

Verschiedene Sozialformen und Arbeitsformen können zum Erreichen der Unterrichtsziele herangezogen werden. Allerdings müssen diese einzelnen Sozialformen erst vereint werden, um zum Ziel zu kommen. Im Bezug auf die Sozialformen stellt sich eingangs immer die Frage: Wer arbeitet mit wem zusammen?

¹²⁶ Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 18

¹²⁷ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 18

¹²⁸ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 18

Man unterscheidet vier Arten von Sozialformen:

- die Klassenarbeit: Dabei arbeiten alle Schülerinnen und Schüler mit der Lehrkraft zusammen.
- die Einzelarbeit: Hier arbeitet jede Schülerin und jeder Schüler für sich alleine.
- die Partnerarbeit: Bei dieser Form arbeiten je zwei Schülerinnen und Schüler zusammen.
- die Gruppenarbeit: Die Schülerinnen und Schüler sollen bei dieser Form in einer Gruppe von drei bis fünf Personen zusammenarbeiten.¹²⁹

Anzumerken ist an dieser Stelle noch, dass des Weiteren keine Einteilung in verschiedene Arten mehr möglich ist. Jedoch gehören der Lehrervortrag und das Unterrichtsgespräch zu den Arbeitsformen der Sozialform Klassenarbeit.

Bei einem Gespräch ist es aber zulässig, weitere Arten zu unterscheiden, beispielsweise Lehrgespräch und Diskussion. Erwähnenswert ist in diesem Kontext noch, dass die Arbeitsformen der Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sich in Bezug auf die unterschiedlichen Fächer bedeutend voneinander unterscheiden.¹³⁰ Im Speziellen soll man im Philosophie-Unterricht lernen, richtig zu argumentieren, indem man philosophisch diskutiert. Darüber hinaus sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, philosophisch zu lesen und zu schreiben. Jedoch kann man nicht genau benennen, welche Sozialform für dieses Unterrichtsfach am geeignetsten ist, da es keine einheitliche Richtlinie dafür gibt, welche Ziele, Inhalte und Sozialformen im Philosophie-Unterricht eingehalten werden müssen.¹³¹

3.3.1. Methode: Lehrervortrag

„Your job as a teacher is not to give a pretty lecture full of learning and scholarship, but to get your students to understand.“¹³²

Denkt man an den Lehrervortrag, haben die meisten eine konkrete Vorstellung im Kopf. Die Lehrperson steht vor der Klasse und trägt den Inhalt der Stunde möglichst verständlich vor. Es geht dabei um die konzentrierte Informationsaufnahme. Die Lehrkraft muss im Stande sein, die Art der Informationsvermittlung auf die Schülerinnen und Schüler abzustimmen und ihnen die Möglichkeit offenhalten, Verständnisschwierigkeiten jederzeit zu klären. Allerdings

¹²⁹ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 20

¹³⁰ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 20

¹³¹ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 20

¹³² Merton French (1905-1995), zit. N. Perry (2001: xiii), zitiert in Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 21

wird es schwieriger, die Aufmerksamkeit zu halten, je länger ein Lehrervortrag dauert. Der individuelle Rhythmus der Zuhörenden ist hierbei ausschlaggebend und muss berücksichtigt werden.

Die wichtigsten inhaltlichen und formalen Aspekte beim Lehrervortrag sind daher:

- eine möglichst einfache und klare Strukturierung
- Übersichtlichkeit
- Überschaubarkeit und Prägnanz
- Unterhaltsamkeit

Das bedeutet also, dass die Lehrperson beauftragt ist, darauf zu achten, eine verständliche Sprache zu wählen, um zu gewährleisten, dass die Zuhörenden alles bestmöglich verstehen. Fremdwörter und Fachbegriffe sollten direkt erklärt werden. In der Regel sollte ein Lehrervortrag im Gymnasium nicht länger als 20 Minuten dauern, wobei es natürlich auch Ausnahmen gibt. Die Lehrperson soll darüber hinaus bemüht sein, einfache Satzkonstruktionen zu verwenden und keine Nominalkonstruktionen. Bei diesem Punkt der Methodik muss auch erwähnt werden, was bei Präsentationstechniken zu beachten ist. Darunter fallen:

- Mimik und Gestik, also die Körpersprache und die Körperhaltung sowie Blickkontakt. Relevant ist hierbei auch, welche Position die oder der Vortragende im Raum einnimmt.
- Weiters ist auch relevant, welche Sprechweise die oder der Vortragende wählt. Eine deutliche Aussprache, angemessene Lautstärke sowie Betonung sind ebenso wichtig wie das richtige Tempo und eine Variation der Sprechweise. Nicht zu vergessen sind Pausen, wenn die Aufmerksamkeit nachlässt.
- Nicht zu vernachlässigen ist auch die Visualisierung des Themas. Es gibt dafür verschiedenste Möglichkeiten, wie die Nutzung der Tafel oder Folien sowie den Projektor oder, falls vorhanden, Computer und Beamer.¹³³

3.3.2. Unterrichtsgespräch

Eine weitere sehr bedeutende Methode im Unterricht ist das Unterrichtsgespräch. Diese Arbeitsform kann äußerst anspruchsvoll sein und sollte daher gut durchdacht sein. Zu

¹³³ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 22

bedenken ist hierbei, dass nicht nur der Inhalt des Gesprächs ein qualitativer Aspekt sein sollte, sondern auch der emotionale und soziale Aspekt nicht außer Acht gelassen werden darf. In einem Gespräch gibt es verschiedene Arten etwas zu äußern. So kann man beispielsweise unterscheiden zwischen einer Feststellung, einer Warnung oder einer Bitte. Es sollte sich jedoch jeder Gesprächsteilnehmer immer über die Wirkung des Gesagten bewusst sein. Wenn man befähigt ist, die verschiedenen Aspekte eines Gespräches auseinanderzuhalten und bewusst Einfluss zu nehmen im Falle von Missverständnissen, so läuft man auch weniger Gefahr, ein emotionales oder auch soziales Problem als ein inhaltliches zu interpretieren.

Man spricht von *Metakommunikation*, wenn die Beziehung, die Emotion oder der Inhalt eines Gesprächs selbst zum Inhalt wird. Sollte es innerhalb eines Gesprächs zu einem Missverständnis kommen, dann ist es wichtig, sich über die Metakommunikation bewusst zu sein.

3.3.3. Gesprächstechniken

Wenn eine Schülerin oder ein Schüler eine Frage stellt, sollte folgendes beachtet werden:

- geduldiges Zuhören
- Fragen positiv quittieren
- bei Verständnisschwierigkeit sollte die Frage wiederholt oder nachgefragt und sachbezogen beantwortet werden

Auch für die Schülerinnen und Schüler sollen diese Punkte als Gesprächstechniken berücksichtigt werden. Falls nötig, kann man diese Gesprächstechniken auch als Regeln aufstellen, um für deren Befolgung zu sorgen. Äußerst wichtig sind diese Techniken auch im Philosophie-Unterricht, wenn es darum geht, richtig zu diskutieren.¹³⁴

3.3.4. Methodenvielfalt

Um den Unterricht attraktiv zu gestalten, sollte sich jede Lehrkraft überlegen, wie man das bevorstehende Thema möglichst vielfältig übermitteln kann. Da jede Klasse, jede einzelne Schülerin und jeder einzelne Schüler andere Interessen und Herangehensweisen bevorzugt, sollte die Methode daran angepasst werden, um ein Maximum an Aufnahmefähigkeit seitens

¹³⁴ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 23-24

der Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten. Wenn man sich an den Schülerinnen und Schülern zu orientieren versucht, muss man bedenken...

„... dass man darauf achte, ihm (dem Kind) einen aufgeweckten vielmehr als einen voll gestopften Kopf zum Erzieher zu wählen, und dass man von ihm beides fordere, aber Gesinnung und Verstand mehr als Gelehrsamkeit; ... Ich will nicht, dass er allein vorausgehe und rede, ich will, dass er seinesteils den Zögling reden lasse und anhöre ...“¹³⁵

Bezieht man die Schülerinnen und Schüler schon in die Unterrichtsplanung mit ein, kann man einen viel persönlicheren Zugang knüpfen zwischen dem zu lehrenden Stoff und der Individualität der Klasse. Dafür ist eine wertschätzende Beziehung zwischen der Lehrkraft und den Schülerinnen und Schülern eine Grundvoraussetzung.¹³⁶

3.4. Das richtige Diskutieren

Dieses wichtige Thema soll deshalb näher beleuchtet werden, weil es essentiell ist und im Philosophie-Unterricht und seit Beginn der Philosophie eine der wichtigsten Tätigkeiten der Philosophinnen und Philosophen. So wissen wir, dass Platon die Gedanken seines Lehrers Sokrates aufgeschrieben hat, da dieser ausschließlich in verbaler Form diskutierte. Sehr oft liegt in der Diskussion der Schlüssel zum Philosophieren und deshalb muss das Diskutieren im Philosophie-Unterricht gelernt und geübt werden. Man muss aber nicht zwangsläufig damit beginnen, denn auch ein vorgelegter Text kann als Diskussionsgrundlage dienen. Die kleinste Form des Diskutierens ist jene, wenn die Lehrkraft gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern eine spezielle These erörtert und verschiedenste Argumente darlegt.¹³⁷

3.5. Bildungs- und Lehraufgabe des Psychologie- und Philosophie-Unterrichts

Im Psychologie- und Philosophie-Unterricht ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler angeregt werden, sich mit den grundlegenden Fragen des Lebens auseinanderzusetzen. Der Psychologie- und Philosophie-Unterricht soll dabei unterstützend wirken und Orientierung verschaffen. Auch soll ein Einblick in das Verhalten und Erleben des Menschen ermöglicht

¹³⁵ Michel de Montaigne; Essais. – Zürich: Manesse Bibliothek der Weltliteratur 1953, zitiert in: Salner-Gridling, Ingrid (2009): Querfeldein: Individuell lernen - differenziert lehren, Wien: Österr. Zentrum für Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen, S. 33

¹³⁶ Vgl.: Salner-Gridling, Ingrid (2009): Querfeldein: Individuell lernen - differenziert lehren, S. 33-34

¹³⁷ Vgl.: Pfister, Jonas: Fachdidaktik Philosophie, S. 38

und die Schülerinnen und Schüler zum Nachdenken angeregt werden. Die Selbstreflexion ist dabei ein wichtiger Punkt, denn so wird das Verständnis gegenüber den Mitmenschen verbessert werden.

Ein weiterer Punkt besagt, dass den Schülerinnen und Schülern verschiedene therapeutische Methoden und Einrichtungen aufgezeigt werden sollen. Nicht unter die Aufgaben des Psychologie-Unterrichtes fällt allerdings die direkte therapeutische Hilfeleistung, was bedeutet, dass sich die Psychologiestunde nicht zu einer Therapiesitzung gestalten soll.

Anhand von Beispielen sollen die wichtigsten Strömungen der abendländischen Philosophie vermittelt werden, um die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, sich mit der Wirklichkeit, den Werten, der Erkenntnis, der Wahrheitsfrage, der Sinnfrage und auch der Legitimation gesellschaftlicher Ordnungen auseinandersetzen zu können. Sie sollen sich auf das „Philosophieren als Prozess“¹³⁸ einlassen und das nötige Werkzeug dafür im Psychologie- und Philosophie-Unterricht erhalten. Allerdings ist zu beachten, dass die Schülerinnen und Schüler eigenständig denken und reflektieren können sollen. Das ist wichtig für die selbstständige Entwicklung der Jugendlichen und die Befähigung, Dialoge und Konflikte zu handhaben. Die Konfliktfähigkeit soll gefördert und eine Sensibilisierung für „die Notwendigkeit von Kooperation“¹³⁹ sowie einer Verantwortung der Gesellschaft gegenüber soll erreicht werden. Diese Aufgaben sind die Grundlage für eine funktionierende Demokratie und sollen auch als solche erkannt und behandelt werden. Dies kann geschehen durch Argumentation von vergangenen und aktuellen Erklärungsmodellen, welche gewisse Einsichten in die breiten Möglichkeiten des Tuns und auch dessen Grenzen hervorrufen sollen. Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schüler „aus der Vielfalt von Inhalten relevante Informationen durch Kenntnisse und begriffliche Differenzierung selektieren lernen“¹⁴⁰. Darüber hinaus sollen sie erfahren, wie man wissenschaftlich arbeitet, sich mit

¹³⁸ Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Lehrplan Psychologie und Philosophie, in: https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_neu_ahs_13_11865.pdf?61ebyj, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

¹³⁹ Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Lehrplan Psychologie und Philosophie, in: https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_neu_ahs_13_11865.pdf?61ebyj, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

¹⁴⁰ Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Lehrplan Psychologie und Philosophie, in: https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_neu_ahs_13_11865.pdf?61ebyj, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

verschiedensten wissenschaftlichen Theorien befasst und mit reflektierten Auseinandersetzungen richtig umgeht.¹⁴¹

3.5.1. Didaktische Grundsätze

Der Psychologie- und Philosophie-Unterricht ist ein sehr breites Fach mit verschiedensten Themen. Daher bietet es sich an, die interdisziplinäre Komponente dieses Faches näher zu beleuchten und mögliche Querverbindungen aufzuzeigen. Die Schülerinnen und Schüler sollen durch Transfer und Vergleich im Erkennen komplizierter Zusammenhänge und im Erfassen von verknüpften Sachverhalten geschult werden. Auch soll bedacht werden, dass eine fächerübergreifende Verbindung zwischen Psychologie und Philosophie hergestellt werden muss.

Sehr von Vorteil für die Lehrkräfte ist die Tatsache, dass die Auswahl, die Anordnung, die Methode, die Akzentuierung und auch die Forschungsrichtung von der Lehrperson frei wählbar sind. Allerdings soll auf eine altersgerechte Darstellung und auf die Relevanz geachtet werden. Außerdem soll darauf geachtet werden, welche Vorkenntnisse die Schülerinnen und Schüler aus den übrigen Unterrichtsgegenständen mitbringen. Darüber hinaus sollen Beiträge von österreichischen Forscherinnen und Forschern mit eingebunden werden. Im Allgemeinen soll auf eine gute Aufteilung von Fakten, Verständnis sowie einer selbstständigen Bearbeitung von Problemen geachtet werden.

Einige weitere Eckpunkte aus den didaktischen Grundsätzen für den Psychologie- und Philosophie-Unterricht, welche die Lehrkräfte beachten sollen: eine tolerante Grundhaltung, die Entwicklung persönlicher Einstellungen, Kritikfähigkeit, Urteilsvermögen, ein respektvoller Umgang gegenüber Menschen mit anderen Ansichten, Zivilcourage sowie die Bereitschaft, verantwortungsvoll zu handeln.

Besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang der Auswahl vielfältiger Lehr- und Lernmethoden zu mit dem Ziel, die Schülerinnen und Schüler zu Eigeninitiative und selbstbestimmtem Arbeiten anzuleiten (z.B. durch selbständige Recherche, Durchführung und Auswertung von Befragungen etc.). Durch das Angebot verschiedener Technologien und Lehrmittel erlangen sie außerdem Kompetenz im Umgang mit diesen Medien und üben sich in Präsentationstechniken, in Teamfähigkeit und Argumentationstechnik. Feedbackrunden,

¹⁴¹ Vgl.: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Lehrplan Psychologie und Philosophie, in: https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_neu_ahs_13_11865.pdf?61ebyj, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

die Erstellung von Handouts oder Reflexionstagebüchern können zudem zur Festigung des Lehrstoffes beitragen. Ein Praxisbezug lässt sich dabei durch die Einladung von Referenten oder durch Exkursionen herstellen, wobei die Gelegenheit zur psychologischen und philosophischen Bezugnahme auf andere Fachgebiete und Lebensbereiche eine wertvolle Ergänzung darstellt.¹⁴²

3.5.2. Lehrplanbezug

Da der Psychologie- und Philosophie-Unterricht aufgeteilt wird auf zwei Unterrichtsjahre in der Oberstufe, gilt ein Jahr der Psychologie und das folgende der Philosophie.

Laut Lehrplan gehört das Thema „Traum“ zum Bereich „Psychologie und Philosophie als Wissenschaft vom Menschen“. Wobei man sich diesem Thema auch an anderen Stellen widmen kann. So wird es in manchen Schulbüchern unter dem Kapitel „Tiefenpsychologie“ geführt und in wieder anderen unter „Persönlichkeitspsychologie“. Wenn man aber schon von Freud spricht, sollte die Traumdeutung auf alle Fälle ihren Platz finden und den Schülerinnen und Schülern nähergebracht werden.

3.5.3. Interdisziplinarität mit dem Unterrichtsfach Deutsch

Da ich als Zweitfach Deutsch studiert habe, ist es naheliegend, dass mir auch eine Verbindung zwischen dem Thema meiner Diplomarbeit und meinem Zweitfach ein Anliegen ist. Interdisziplinarität war zwar immer schon wichtig, wurde aber lange Zeit nicht sehr ernst genommen im Unterricht.

Wichtig erscheint es, dass die Schülerinnen und Schüler das Thema betreffend zwar die grundlegenden Theorien und einen Überblick über die Thematik erhalten, jedoch sollen sie stets kritisch bleiben. Besonders beim Thema Traum gibt es eine Menge individueller Unterschiede, welche die Schülerinnen und Schüler berücksichtigen und filtern sollen.

Der Duden definiert das Adjektiv „interdisziplinär“ als „mehrere Disziplinen umfassend; die Zusammenarbeit mehrerer Disziplinen betreffend“¹⁴³.

¹⁴² Vgl.: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Lehrplan Psychologie und Philosophie, in: https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_neu_ahs_13_11865.pdf?61ebyj, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

¹⁴³ Eintrag in Duden Online-Wörterbuch, in: <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/interdisziplin%C3%A4r>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

In diesem Fall wird versucht, das Thema Traum und Literatur zusammenzuführen. Es soll aufgezeigt werden, wo man dieses Thema in der deutschsprachigen Literatur wiederfindet, und die Schülerinnen und Schüler zu dem Schluss führen, dass der Traum häufiger thematisiert wird, als man womöglich denkt. Vor allem den Schülerinnen und Schülern wird diese Verbindung neu sein. Es soll sie dazu anregen, in Zukunft bewusst darauf zu achten, wenn ein Traum in einem Werk eine Rolle spielt und sie dazu befähigen, dies auch richtig zu interpretieren.

4. UNTERRICHTSPLANUNGEN

4.1. Erste Stunde: Einleitendes zum Thema Traum, Bemessung des Wissensstandes

4.1.1. Stundenplanung

Stundenthema-Kernbereich: Einleitendes zum Thema Traum, Projektbeginn: Traumtagebuch

Fach: Psychologie, 7. Klasse AHS-Oberstufe

Name der Lehrkraft: Verena Schüller, BA

Dauer: 50 Minuten

Vorhergehende Stunde: Tiefenpsychologie. Am Ende der vorhergehenden Stunde wird den SuS mitgeteilt, dass sie zur Vorbereitung auf das nächste Thema vier Seiten aus dem Psychologie-Lehrbuch lesen sollen („Psychologie“, Koecny, Edith; Leitner, Maria-Luise, Seite 180-183).

Nachfolgende Stunde: Wie Träume unser tägliches Leben beeinflussen. Vorkommen der Traum(be)deutung in der deutschsprachigen Literatur.

Lehrziel der Stunde: Die SuS kennen Fakten und Theorien rund um das Thema Traum sowie seine Bedeutung aus psychologischer Sicht und können mit eigenen Traumerinnerungen umgehen.

Grobziel:

- Die SuS lernen sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie, das Thema Traum betreffend, auseinanderzusetzen. Sie erhalten das nötige Fachwissen, um psychische Phänomene zu beschreiben, die grundlegenden Begriffen erklären zu können, Methoden anzuwenden und den verschiedenen Theorien zuzuordnen.
- Die SuS können an einer Diskussion, das Thema betreffend, aktiv teilnehmen.
- Die SuS können über ihre eigenen Erfahrungen mit dem Thema sprechen und sich austauschen.

Feinziel: Die SuS können über Traum(be)deutung sprechen und Fragen richtig beantworten.

4.1.2. Stundenmatrix der ersten Stunde zum Thema Traum

Zeit	Inhalt	Methode	Medien
00-20	Brainstorming zum Thema „Traum“, Zusammentragen des Wissens aus dem Schulbuch „Psychologie“ (Vorbereitungsauftrag)	Lehrer- Schüler-Interaktion	Tafel, Buch S. 180-183 (im Anhang 1)
20-25	Gesammelte Ergebnisse zusammenfassen	Gruppengespräch	Heft, Tafel
25-40	Projektvorstellung: Traumtagebuch	Lehrer-Vortrag	Eventuell Tafel
40-50	Textstelle aus „Die Traumdeutung“ von Sigmund Freud gemeinsam lesen	Schüler-Lehrer-Interaktion	Handout mit Textstelle aus „Die Traumdeutung“ S. 166-170 (im Anhang 2)

4.1.3. Durchführung

In der vorherigen Stunde haben die Schülerinnen und Schüler den Auftrag bekommen, die Seiten 180-183 aus dem Schulbuch „Psychologie“ von Edith Konecny und Marie-Luise Leitner zu lesen, was die Grundlage für den Start in dieses Thema liefert. Die Lehrperson schreibt „Traum“ an die Tafel und ermuntert die Schülerinnen und Schüler zu Kommentaren. Daraus entwickelt sich ein Lehrer-Schüler-Gespräch, welches sich unter anderem um folgende Fragen dreht:

- Wann träumen wir?
- Was wissen wir über Träume im Schlaf?
- Können wir träumen ohne zu schlafen?
- Was wissen wir über bestehende Traumtheorien?

- Was wissen wir über die Traumarbeit?
- Was haben wir auf Seite 180-183 gelesen und uns gemerkt?

Ziel dieser Stunde ist es, die Schülerinnen und Schüler dem Thema „Traum“ und dessen Bedeutung im alltäglichen Leben näher zu bringen. Es wurde in der vorhergehenden Stunde der Auftrag erteilt, eine Textstelle aus dem Schulbuch „Psychologie“ von Edith Konecny und Marie-Luise Leitner zu lesen. Einführend wird ein kurzes Brainstorming an der Tafel durchgeführt, um den Wissensstand der Schülerinnen und Schüler zu eruieren. An der Tafel werden von der Lehrperson alle genannten Begriffe zum Thema in Form eines Clusterings festgehalten. Danach wird die Lehrperson das Projekt „Traumtagebuch“ vorstellen. Dieses Projekt sieht vor, die Schülerinnen und Schüler auf ihre eigenen Träume aufmerksam zu machen, und soll ihnen die Möglichkeit geben, einen genaueren Blick für das Geträumte zu entwickeln. Das Traumtagebuch kann verschiedenste Formen haben. Sei es eine Art Notizbuch oder eine Ansammlung an Zetteln, so soll es jedenfalls täglich mit dem in der Nacht Geträumten fortgesetzt werden. Dies kann ebenfalls auf unterschiedliche Art und Weise geschehen und es bleibt den Schülerinnen und Schülern selbst überlassen, wie sie das umsetzen. Da dieses Projekt ein sehr persönliches ist, wird nicht verlangt, das dort Niedergeschriebene vor der Klasse laut vorzutragen. Jedoch soll von der Lehrperson kontrolliert werden, ob die Schülerinnen und Schüler das Projekt auch tatsächlich fortsetzen. Sollte das nicht der Fall sein oder sich eine Schülerin oder ein Schüler weigern, ihre und seine Träume niederzuschreiben, oder sich nicht erinnern, dann sollte eine andere Aufgabe als Ersatzleistung gefordert werden. Zum Beispiel ein kurzes Referat über einen Psychoanalytiker, welcher sich mit dem Thema „Traum“ beschäftigt hat.

Nachdem das Projekt „Traumtagebuch“ ausführlich besprochen wurde und alle Fragen der Schülerinnen und Schüler beantwortet worden sind, wird eine Textstelle (Seite 166 ff.) aus Freuds „Die Traumdeutung“ gemeinsam gelesen, um den Schülerinnen und Schülern einen Eindruck von der Sprache Freuds und seinem Werk zu verschaffen.

4.1.3.1. Das Traumtagebuch

Eine Möglichkeit, um Menschen aufmerksam zu machen, sich mit den eigenen Träumen zu beschäftigen und deren wichtige Aussagen heraus zu filtern. Immerhin werden anhand unserer Träume unbewusste Erlebnisse verarbeitet, was unseren Entwicklungsprozess stark beeinflussen kann. Je besser wir unsere Traumerlebnisse deuten und verstehen können, umso

nützlicher werden sie für unsere Entwicklung und den Umgang mit unserem alltäglichen Leben sein.

Eine weitere Option zu erlernen, mit den nächtlichen Traumerfahrungen umzugehen, ist es, ein Traumtagebuch anzulegen, in dem man regelmäßig aufschreibt, woran man sich vom Geträumten erinnern kann. Dies kann verschiedenste Formen annehmen und sollte leicht in den Alltag integrierbar sein. Beispielsweise mit einem kleinen Notizbuch, welches man am Nachtkästchen bereitlegt, oder auch ein Ordner auf dem Tablet-Computer. Eine weitere Option wäre es, die Traumerlebnisse anhand von Zeichnungen zu verdeutlichen. Nicht jeder tut sich leicht, etwas Geträumtes in Worten auszudrücken, weshalb es genauso wirksam ist, es aufzuzeichnen. Dabei müssen keine Kunstwerke entstehen, aber es soll dem Träumenden den Blick für das innere Unbewusste eröffnen.

4.2. Wahlpflichtfachstunde Psychologie und Philosophie

4.2.1. Stundenplanung

Stundenthema-Kernbereich: Der österreichische Philosoph Josef Popper-Lynkeus und seine Auffassung vom Traum

Fach: Philosophie, 7. Klasse AHS- Oberstufe, Wahlpflichtfachgruppe

Name der Lehrkraft: Verena Schüller, BA

Dauer: 50 Minuten

Vorhergehende Stunde: Sigmund Freuds „Die Traumdeutung“

Nachfolgende Stunde: „Das Problem der Bedeutung“ in „Philosophie zum Lesen“ von Herlinde Pauer-Studer, Hans Kern, Martin Peter, Clement Reichholf ab Seite 99.

Lehrziel der Stunde: Die SuS lernen den österreichischen Philosophen und Wissenschaftler Josef Popper-Lynkeus kennen und seinen Bezug zum Thema Traum und Traumbedeutung.

Grobziel:

- Die SuS können Bezug nehmen auf gelesene Texte und die Inhalte grob wiedergeben.
- Die SuS können ihr Vorwissen aktivieren und anwenden.
- Die SuS können an Plenumsgesprächen teilnehmen.
- Die SuS können an einer Diskussion das Thema betreffend aktiv teilnehmen.

Feinziel: Die SuS kennen Josef Popper-Lynkeus und können ihm auch einige Fakten zuordnen.

4.2.2. Stundenmatrix zur Wahlpflichtfachstunde

Zeit	Inhalt	Methode	Medien
00-20	Textstelle aus „Phantasien eines Realisten“ von Josef Popper Lynkeus wird ausgeteilt und gemeinsam gelesen	Reihum-Lesen	Handout mit Text, Seite 354-368 (im Anhang 3)
20-30	Es wird kurz zusammengefasst, was gelesen wurde, und es werden von der Lehrkraft Fragen zum Text gestellt, um das Leseverständnis zu überprüfen. Auch wird eine kleine Vorstellung der Person „Josef Popper Lynkeus“ von der Lehrkraft vorgetragen.	Gruppengespräch, Lehrervortrag	Handouts mit Text, S. 354-368 (im Anhang 3), eventuell Beamer mit Infos zu Josef Popper-Lynkeus
30-50	Nach eingehender Besprechung des Inhalts, sollen die SuS erläutern, was sie an dieser Textstelle besonders oder auffällig finden. Es soll eine angeregte Diskussion entstehen, die zu verschiedensten Erkenntnisse führt, die mit der Theorie der Traumbedeutung (Freud, Jung, etc.) in Verbindung gesetzt werden können.	Diskussionsrunde, Lehrer-Schüler-Gespräch	Eventuell Tafel oder Heft, um Notizen zu machen und die auskommenden Diskussionspunkte festzuhalten

4.2.3. Durchführung

Zu Beginn der Stunde wird eine Textstelle aus dem Buch „Träumen wie Wachen“ ausgeteilt an alle Schülerinnen und Schüler. Die Textstelle soll gemeinsam gelesen und im Anschluss diskutiert werden sowie Verbindungen zu den schon bekannten Traumtheorien geschlossen werden.

Mögliche Fragen der Lehrkraft an die Schülerinnen und Schüler:

- Welche Stellen aus dem Text sind besonders auffällig/interessant?
- Wie könnte man die Träume des Erzählenden interpretieren?
- Was würde Freud dazu sagen?
- Welche Themen werden in den Träumen aufgenommen und verarbeitet?

Können die Schülerinnen und Schüler diese Fragen nicht ausreichend beantworten, sollte das Wichtigste zum Text sowie zur Person Popper-Lynkeus noch einmal kurz wiederholt und eventuell an der Tafel festgehalten werden.

Da die ausgewählte Textstelle etwas länger ist, wird das Lesen so wie die Nachbearbeitung dazu, die ganze Stunde (50 Minuten) in Anspruch nehmen. Daher ist diese Unterrichtsplanung nur für eine Wahlpflichtfachgruppe gedacht, da es im Regelunterricht aufgrund von Zeitmangel keinen Platz finden würde.

Nach dem Lesen und Besprechen des Textes sollte eine angeregte Gruppendiskussion entstehen zum Thema Traum, welche verschiedenste Theorien und Ansichten beinhaltet und das Gelernte festigen soll.

4.3. Interdisziplinäre/Fächerübergreifende Stunde mit Deutsch: Der Traum in der Literatur

4.3.1. Stundenplanung

Stundenthema-Kernbereich: Fächerübergreifende Stunde mit dem Unterrichtsfach Deutsch zum Thema: Wie Träume unser tägliches Leben beeinflussen. Vorkommen der Traum(be)deutung in der deutschsprachigen Literatur.

Fach: Psychologie, 7. Klasse AHS- Oberstufe

Name der Lehrkraft: Verena Schüller, BA

Dauer: 50 Minuten

Vorhergehende Stunde: Einführendes zum Thema Traum(be)deutung

Nachfolgende Stunde: C.G. Jung

Lehrziel der Stunde: Die SuS können eine Verbindung herstellen zwischen der Traumdeutung in der deutschsprachigen Literatur und verstehen den Zusammenhang sowie die Deutung.

Grobziel:

- Die SuS können ihr Vorwissen aktivieren und äußern.
- Die SuS können an einer Diskussion das Thema betreffend aktiv teilnehmen.

Feinziel: Die SuS erkennen einen Traum in literarischer Form und sind befähigt, einige Erkenntnisse aus den vorhergegangenen Stunden einfließen zu lassen.

4.3.2. Stundenmatrix zur interdisziplinären Stunde mit dem Unterrichtsfach Deutsch

Zeit	Inhalt	Methode	Medien
00-15	Betreffende Stelle aus dem Werk wird als Handout ausgeteilt und die SuS sollen es selbstständig lesen	Selbstständiges Arbeiten der SuS	Handout „Falkentraum“ (im Anhang 4)
15-30	Es wird kurz zusammengefasst, was gelesen wurde, und es wird diskutiert, wie das Thema Traum an der Stelle interpretiert wird.	Gruppengespräch	Eventuell Tafel zum Sammeln von genannten Stichpunkten
30-45	Es folgt eine Erläuterung der Lehrkraft, in welcher dargestellt wird, wie man den Falkentraum richtig interpretieren kann und was er dem Leser vermitteln will. Auch wird kurz auch die Originalsprache „Mittelhochdeutsch“ eingegangen.	Lehrer-Vortrag	Beamer (Projektor) um für die Interpretation zu gewährleisten, dass die SuS mitlesen im Text
45-50	Nachbesprechung und Anmerkung, dass das Thema Traum in mehreren literarischen Werken vorkommt. Sensibilisierung der SuS in Zukunft darauf zu achten.	Lehrervortrag	-

4.3.3. Durchführung

Es ist davon auszugehen, dass die Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Deutsch-Unterrichtes schon einiges an Literatur durchgenommen haben, in dem auch das Thema Traum eine Rolle spielt. Natürlich wird sich mit dem zuständigen Deutschlehrer im Vorfeld abgesprochen, um den aktuellen Wissensstand der Schülerinnen und Schüler zu eruieren und um passende Inhalte für die zu planende Unterrichtseinheit auswählen zu können.

Zu Unterrichtsbeginn wird die zu bearbeitende Textstelle (Nibelungenlied, Falkentraum) an jede Schülerin und jeden Schüler ausgeteilt und anschließend gelesen. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Text selbstständig und leise lesen. Danach wird zusammengefasst, was der Inhalt preisgibt und wie eine mögliche Interpretation aussehen könnte. An dieser Stelle kann gemeinsam mit der Deutschlehrkraft gearbeitet werden und eine formale sowie inhaltliche Analyse erstellt werden. Sobald der Text für die Klasse verständlich genug erklärt und analysiert wurde, sollte erklärt werden, welchen Bezug die Textstelle mit dem Thema Traum hat. In der Klasse soll anschließend über weitere Textstellen zu dem Thema Traum diskutiert werden.

4.4. Schulbuchanalyse zum Thema Traum(be)deutung

In diesem Kapitel wird anhand ausgewählter Beispiele aufgezeigt, was die Schulbuchliteratur aus dem Fach Psychologie und Philosophie zu dem Thema Traum und Traumdeutung vorzuweisen hat. Da das Schulbuch im Unterricht eine große Bedeutung hat, aber in den letzten Jahren aufgrund der hohen Kosten immer weniger genutzt worden ist, scheint es angebracht, die Attraktivität und den Nutzen der österreichischen Schulbücher, vor allem im Fach Psychologie und Philosophie, hervorzuheben. Anhand einer kleinen Auswahl verschiedener Lehrbücher, welche das Thema Traum(be)deutung aufgreifen, soll ein vergleichender Überblick geschaffen werden.

4.4.1. Schulbuch „Arbeitsbuch Psychologie“

Titel:	Arbeitsbuch Psychologie, Neubearbeitung
Autor:	Adolf Illichmann
Verlag:	ÖBV Pädagogischer Verlag
Schulbuchnr.:	2317
Auflage:	1. Auflage, Nachdruck 1994 (Der Nachdruck 1994 kann im Unterricht neben dem Nachdruck 1992 verwendet werden.)
Ort und Jahr:	Wien 1994
Seiten:	S. 109-113
Kapitel:	Kapitel 4, Schlaf und Traum

Einführend wird erläutert, dass man sich während des Schlafens in einer relativen Bewegungslosigkeit befindet. Der Organismus wird im Schlaf beinahe kaum mehr von äußeren Reizen beeinflusst.

Nur durch Messungen, bei denen graphische Darstellungen der Gehirnströme sichtbar gemacht werden, durch das sogenannte EEG (= Elektroenzephalogramm), konnten die elektrischen Aktivitäten im Gehirn, welche während des Schlafes auftreten, sichtbar gemacht werden. Ebenso fand man heraus, dass während der verschiedenen Schlafphasen eine Vielzahl von rasanten Augenbewegungen getätigt wird. Diese Augenbewegungen sind jenen im wachen Zustand ähnlich, also wenn man die Augen geöffnet hat. Wichtig ist diese Erkenntnis, da man dadurch einen Zusammenhang zwischen den Traumvorgängen, während man schläft, feststellen kann.¹⁴⁴

Weiters werden wichtige Ergebnisse der Schlafforschung erläutert:

- Schlaf verläuft in mehreren uneinheitlichen Stadien (ca. 3-5 pro Nacht) von jeweils 90 bis 100 Minuten Dauer.
- Am Ende jedes Stadiums gelangt der Schlafende in eine sogenannte REM-Phase (REM = Rapid Eye Movement = rasche Augenbewegung). In diesen Phasen ist der

¹⁴⁴ Vgl.: Illichmann, Adolf (1994): Arbeitsbuch Psychologie, Neubearbeitung, Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag GmbH

Schläfer schwerer aufzuwecken als in anderen Schlafabschnitten, sie sind auch die Traumphasen.

- Auch im Nicht-REM-Schlaf findet sich psychische Aktivität, meist als „Gedanken“, die durch den Kopf gehen. Das gelegentlich vorkommende Schlafwandeln und Schlafsprechen ist ebenfalls an den Nicht-REM-Schlaf gebunden.¹⁴⁵

Anschließend wird auch näher auf die Traumdeutung eingegangen. Es wird erläutert, welche verschiedenen Auffassungen die Träume im Laufe der Zeit durchschritten und auch welche Deutungsversuche sich in den letzten Jahrhunderten angesammelt haben. Es wird darauf hingewiesen, dass einige davon fehlerhaft oder unreflektiert abgeschrieben wurden und deshalb eher wenig sinnvoll waren.

Es folgt ein Ausschnitt aus Ibn Sirins Tagebuch, in dem einige Traumsymbole genannt und gedeutet wurden, so wie es bei den Persern und Ägyptern üblich war.

Folgend wird näher auf die Traumtheorie von Freud eingegangen und es werden seine Grundannahmen aufgelistet:

Kurz zusammengefasst besagen diese, dass:

1. Träume immer einen tieferen Sinn haben, auch wenn das nicht gleich deutlich ist.
2. Träume der Wunscherfüllung dienen, welche im Alltag nicht erfüllt wurden.
3. Träume oft in verschlüsselter Form, durch verschiedene Symbole, einen Wunsch darstellen. Der Träumer erinnert sich, nach dem Erwachen nur an die manifesten Traum inhalte, nicht aber an die verschlüsselten (latenten) Traum inhalte.¹⁴⁶

Es wird in der Folge ein Beispiel für einen Wandlungstraum beschrieben, welcher gedeutet wird und auch ein Sterbetaum. Beide Deutungen werden nach Dr. Friedrich Doucet zitiert.

Doucet weist darauf hin, dass es kein Leichtes ist für jedermann, einen Traum zu deuten, und selbst für erfahrene Psychoanalytiker oft eine Herausforderung ist. Am günstigsten sei es, so Doucet, wenn man eine ganze Folge von Träume, eine sogenannte Traumreise, zur Deutung heranzieht.¹⁴⁷

Wie bedeutungsvoll Träume sein können, wird beim nächsten Punkt klar. Viele berühmte Künstler, hatten besondere Einfälle basierenden auf Träumen. Einige Beispiele aus verschiedensten Rubriken werden genannt, die aufschlussreiche Träume hatten, welche zur

¹⁴⁵ Vgl.: Illichmann, Adolf: Arbeitsbuch Psychologie, Neubearbeitung, S. 109

¹⁴⁶ Vgl.: Illichmann, Adolf: Arbeitsbuch Psychologie, Neubearbeitung, S. 111

¹⁴⁷ Vgl.: Illichmann, Adolf: Arbeitsbuch Psychologie, Neubearbeitung, S. 112

zündenden Idee führten. Das Fazit daraus ist, dass besonders kreative Menschen sich der Inhalte der Träume bedienen, um ihre Kreativität zu fördern. Man nennt sie auch „Träumtänzer“, weil sie sich oft zwischen der Realität und ihrer Traumwelt bewegen.¹⁴⁸

Abschließend wird noch der Tagtraum etwas näher erklärt. Man nennt ihn auch „Wachtraum“, welcher der Phantasie eines Menschen entspringt und sich ebenfalls an unerfüllten Wünschen aus dem Alltagsleben eines Individuums orientiert. Zur Funktion eines Tagtraumes lässt sich vermuten, dass auch in der Phantasie Erlebnisse verarbeitet werden können und ein möglicher Ausgleich von nicht erreichten Zielen durch eine Flucht in die Phantasiewelt stattfinden kann.¹⁴⁹

¹⁴⁸ Vgl.: Illichmann, Adolf: Arbeitsbuch Psychologie, Neubearbeitung, S. 112

¹⁴⁹ Vgl.: Illichmann, Adolf: Arbeitsbuch Psychologie, Neubearbeitung, S. 113

4.4.2. Schulbuch „Psychologie compact“

Titel:	Psychologie compact
Autor:	Maria Fürst
Verlag:	öbv hpt
Schulbuchnr.:	130239
Auflage:	1. Auflage, 2007
Ort und Jahr:	Wien 2007
Seite:	S. 73
Kapitel:	Persönlichkeit, Theorie des Traumes

Zu Beginn dieses Kapitels wird Freuds „Die Traumdeutung“ und dessen Inhalt kurz vorgestellt. Es wird genannt, dass Träume verdrängte Wünsche sind, welche meistens der sexuellen Natur entspringen. Der Grund, warum diese Inhalte im Traum in maskierter Form verarbeitet werden, ist jener, dass es für den Menschen erschreckend wäre, direkt mit seinen Wünschen und Sehnsüchten konfrontiert zu werden. Durch die Traumanalyse kann man diese unbewussten Vorgänge anschaulich machen.¹⁵⁰

Auch wird der Unterschied sowie die Zusammensetzung von manifesten und latenten Trauminhalten erläutert.

Allerdings wird in diesem Schulbuch näher auf die Traumarbeit eingegangen, also auf die Hauptarbeit der Umformung von den Traummaterialien in manifeste Trauminhalte. Hierzu werden verschiedene Mechanismen erläutert:

- Verdichtung: Bei der Verdichtung geht es darum, den manifesten Traum in einer kürzeren Übersetzung, wie den latenten Trauminhalt, zu beschreiben, wobei aber versucht wird, der Zensur zu entweichen.
- Verschiebung: Darunter versteht man, dass ein bedeutender Traum als ein unbedeutender dargestellt wird durch Verschiebung. Der Traum erscheint fremd, wenn bedeutende Erlebnisse im Traum von unbedeutenden überschattet werden.

¹⁵⁰ Vgl.: Fürst, Maria (2007): Psychologie compact, Wien: öbvhpt Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, S. 73

- Darstellbarkeit im Traum: Da im Traum hauptsächlich visuelle Bilder verwendet werden, müssen auch Gedanken dementsprechend umgeformt werden, jedoch können einzelne Gedanken auch ihre Gestalt behalten, sie erscheinen dann im manifesten Traum ebenfalls als ein Gedanke.
- Verwendung von Symbolen: Verschiedenste Symbole werden in der Traumarbeit verwendet, um Gedanken visuell darstellen zu können. Diese Symbole bezeichnet man als indirekte Art etwas darzustellen. Es gibt ein sehr eng begrenztes Gebiet an Themen für diese Art der Darstellung: Körper, Eltern, Geburt, Nacktheit, Tod, Verwandte und eine sonderartige Sexualität zählen zu den Hauptthemen.
- Sekundäre Bearbeitung des Traumes: Dieser Mechanismus findet Verwendung, um einen entstellten Trauminhalt in eine Ordnung zu bringen und daraus ein Ganzes zu machen.¹⁵¹

Eine Anregung befindet sich noch an Ende dieses Themengebietes, welche die Schülerinnen und Schüler auffordert:

„Versuche dich an deine Träume zu erinnern und schreibe sie auf; für den fächerübergreifenden Unterricht mit

Religion: Träume im Alten Testament

Deutsch: A. Schnitzler: „Fräulein Else“.¹⁵²

Darunter ist noch ein Portrait von Sigmund Freud aus dem Jahr 1919 abgebildet.

¹⁵¹ Vgl.: Fürst, Maria: Psychologie compact, S. 73

¹⁵² Fürst, Maria: Psychologie compact, S.73

4.4.3. Schulbuch „Kernbereiche Psychologie“

Titel:	Kernbereiche Psychologie
Autor:	Karl Lahmer
Verlag:	E. Dorner
Schulbuchnr.:	125811
Auflage:	2. Auflage, 2007
Ort und Jahr:	Wien 2007
Seite:	S. 249
Kapitel:	3.6 Die Bedeutung des Traumes

Beschrieben wird, wie und warum die menschliche Psyche manches ins Unbewusste verdrängt und wie diese Inhalte dann durch den Traum wieder zugänglich gemacht werden können. Freuds 1900 erschienenes Werk „Die Traumdeutung“ wird auch hier aufgegriffen und gibt Einblicke in seine eigenen und fremden Träume und beschreibt, wie er seine Theorie zu den Träumen entwickelt. Er bezeichnet den Traum als die „via regia“ (königliche Straße/königlicher Weg) ins Unbewusste. Auch wird der Traum von Freud als eine Wunscherfüllung von Frustrationen und Abwehr bezeichnet, die im Laufe des Tages vorkommen können. Auch in diesem Lehrbuch wird festgestellt, dass

„je weniger die Wünsche bewusst akzeptabel sind, umso verschlüsselter und verstellter“¹⁵³, ist die Erfüllung des Traumes.

Als manifest werden die Teile des Traumes betitelt, an welche man sich erinnern kann und welche durch Traumarbeit verschlüsselt werden.

Die Mechanismen welche für die Verschlüsselung zuständig sind, werden folgendermaßen genannt:

- Verdichtung
- Verschiebung
- Symbolisierung¹⁵⁴

¹⁵³ Lahmer, Karl (2006): Kernbereiche Psychologie, Wien: E. Dorner Verlag, S. 249

„Der Traum hat nicht nur einen sinnvollen Aussagegehalt über den Träumer selbst, sondern auch eine wichtige gesund erhaltende Funktion: Der Traum ist der Hüter des Schlafes. Er verschafft an Stelle realer Impulsbefriedigung eine bildhafte Wunscherfüllung und mindert damit die Frustration.“¹⁵⁵

An diesem Lehrbuch fällt auf, dass dem Thema Traum zwar nicht sehr viel Platz eingeräumt wurde, jedoch das wichtigste zu Freuds Theorie zu entnehmen ist. Besonders gut erscheint, dass am äußeren Rand jeder Seite, kurze Zusammenfassungen von jedem Absatz geschrieben stehen, was das Lernen für die Schülerinnen und Schüler sicherlich erleichtert und einen besseren Überblick verschafft.

¹⁵⁴ Vgl.: Lahmer, Karl: Kernbereiche Psychologie, S. 249

¹⁵⁵ Lahmer, Karl: Kernbereiche Psychologie, S. 249

4.4.4. Schulbuch „Projekt Psychologie“

Titel:	Projekt Psychologie
Autoren:	Hans Kern, Christine Mehl, Hellfried Nolz, Martin Peter, Regina Wintersperger
Verlag:	Verlegergemeinschaft Neues Schulbuch
Schulbuchnr.:	2833
Ort und Jahr:	St. Pölten, 1991
Seite(n):	S. 193-194
Kapitel:	Kapitel 7: Persönlichkeitspsychologie, Der Traum

Auch in diesem Werk geht es um Freuds Theorie zur Traumdeutung. Es wird erklärt welche Annahmen Freud bezüglich der Entstehung und der Inhalte von Träumen hatte. So wird auch die „via regia“ erwähnt und die Tatsache, dass jeder Traum seinen Ursprung in unerfüllten Wunschvorstellung hat. Weiters werden Quellen des Traumes aufgezählt (Kindheitserinnerungen, körperliche Reize, Erlebnisse, Wunschregungen oder Tagesreste). Die Unterscheidung Freuds zwischen dem manifesten und dem latenten Trauminhalt wird ebenfalls kurz und bündig erläutert. Die Traumarbeit verwandelt die latenten Trauminhalte in manifeste. Es wird behauptet, dass sich der latente und der manifeste Inhalt zueinander wie „zwei Darstellungen desselben Inhalts in zwei verschiedenen Sprachen“ verhalten, „oder besser gesagt, der Trauminhalt erscheint uns in einer anderen Ausdrucksweise, deren Zeichen und Fügungsgesetze wir durch die Vergleichen von Original und Übersetzung kennenlernen sollen“¹⁵⁶

Die Mechanismen der Traumarbeit werden abschließend auch hier aufgezählt und näher erklärt (Verdichtung, Verschiebung, Rücksicht auf Darstellbarkeit, Sekundäre Bearbeitung).

Zur Analyse der Traumarbeit wird angemerkt, dass diese einen umgekehrten Weg der Traumarbeit geht, denn sie versucht anhand von freier Assoziation, das Rätsel um den Traum,

¹⁵⁶ Freud, Sigmund: Die Traumdeutung (1900), zitiert in: Kern, Hans; Mehl, Christine; Nolz, Hellfried; Peter, Martin; Wintersperger, Regina (1991): Projekt Psychologie (einschließlich Entwicklungspsychologie), St. Pölten: Verlegergemeinschaft Neues Schulbuch, S. 193-194

also der manifesten Traumerzählung, zu lösen und so den latenten Teil der Traumgedanken, eben der verdrängten Wünsche, zu klären.¹⁵⁷

In diesem Schulbuch findet das Thema Traum und Traumbedeutung nicht allzu viel Platz. Jedoch wird trotzdem das Wichtigste dazu erwähnt und es wird ein erster Eindruck zu Freuds Theorie diesbezüglich vermittelt.

¹⁵⁷ Vgl.: Kern, Hans; Mehl, Christine; Nolz, Hellfried; Peter, Martin; Wintersperger, Regina: Projekt Psychologie, S. 194

4.4.5. Schulbuch „Psychologie“

Titel:	Psychologie
Autoren:	Edith Konecny, Maria-Luise Leitner
Verlag:	Braumüller
Schulbuchnr.:	0106
Ort und Jahr:	Wien 2002
Seiten:	S. 180-183
Kapitel:	Der Traum und die Traumdeutung

Eingangs wird der Traum aus früheren Perspektiven beleuchtet, denn einstmals wurde der Traum als etwas anders interpretiert als heute. Man glaubte, die Traum Inhalte behandeln eine Offenbarung aus dem Übersinnlichen. Bei Aristoteles wurde er interpretiert als „ein Objekt der naturwissenschaftlichen Forschung“¹⁵⁸ Auch bezeichnete man ihn als eine Reaktion auf einen Störfaktor, welche sich im Schlaf bemerkbar macht.¹⁵⁹

Bei Hippokrates wiederum gab es zwischen Traum und Krankheit einen Zusammenhang. Er nahm an, dass manche körperlichen Veränderungen in ihm sich durch den Traum äußern würden, welche untertags noch nicht spürbar waren. Er begründete diese Annahme darauf, dass sich schon geringe physische Reize im Traum verstärken.¹⁶⁰

An die philosophisch angelehnte Einleitung zum Thema heften sich die Quellen des Traum Inhalts, beginnend mit den von außen kommenden Reizen: Diese wirken zwar auf den Schlafenden direkt ein, können allerdings umgedeutet werden. Handelt es sich um eine geringere Einwirkung eines Reizes, kann dieser zu affektiven, imposanten Traum Inhalten führen. Als bekanntes Beispiel wird hier der Traum von Maury, welchen Sigmund Freud in seinem Werk „Die Traumdeutung“ erläutert und deutet, herangezogen.

„Maury träumt von der Schreckensherrschaft zur Zeit der Französischen Revolution, ist an Mordszene beteiligt und wird schließlich vor den Gerichtshof zitiert. Er sieht dort Robespierre, Marat und andere, steht ihnen Rede und wird schließlich verurteilt. Von

¹⁵⁸ Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise (2002): Psychologie, Wien: Braumüller Verlag, S. 180

¹⁵⁹ Vgl.: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 180

¹⁶⁰ Vgl.: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 180

einer Menschenmenge begleitet, wird er zum Schafott geführt. Er steigt aufs Schafott, der Schafrichter bindet ihn auf das Brett; es kippt um; das Messer der Guillotine fällt herab; er fühlt, wie sein Haupt vom Rumpf getrennt wird, wacht in entsetzlicher Angst auf – und findet, dass der Bettauflauf herabgefallen war und seine Halswirbel getroffen hatte, während er träumte, ähnlich wie das Messer der Guillotine.¹⁶¹

Weiters werden die inneren Reize thematisiert, also die Körpergefühle, welche den Trauminhalt auch beeinflussen können. Beispielweise ist es möglich, dass ein leerer Magen dazu führt, dass man von einem reichlich gedeckten Esstisch träumt und dabei mit dem Essen kommuniziert. Außerdem kommen Angstträume vermehrt bei Herz- und Lungenerkrankten Menschen vor.

Neben den von außen kommenden Reizen und den von innen kommenden, spielen auch die so genannten Tagesreste eine Rolle beim Träumen. Darunter versteht man verschiedene Reize, welche über den Tag verteilt eine Wirkung auf den Menschen gehabt haben und bewusst erlebt wurden.¹⁶² Doch ebenso unbemerkte Einflüsse können den Traum prägen, wie in einem weiteren Beispiel von Freud:

„Ein Patient erzählte Freud, er habe geträumt, dass er im Kaffeehaus gewesen sei und dort einen „Kontuszoska“ bestellt habe, er wisse aber gar nicht, was das sei. Auch auf den Hinweis Freuds, das sei bekanntlich ein polnischer Schnaps, blieb er dabei, diesen Namen noch nie gehört oder gelesen zu haben. Erst später wurde dem Patienten bewusst, dass er dieses Wort auf einem Plakat, an dem er täglich vorbeikam, regelmäßig vor Augen gehabt hatte. Er hatte das Wort in wachem Zustand unterschwellig, nicht klar bewusst wahrgenommen, aber dennoch behalten, was durch den Traum bewiesen wurde.“¹⁶³

Ein etwas strittiges Thema ist die Klärung der Frage, wie es zu Träumen kommt. Es gibt eine physiologische Theorie, welche versucht, die Frage nach der Entstehung der Träume zu beantworten. Diese Theorie basiert darauf, dass sich nicht alle Hirnregionen gleichsam in einem stillgelegten Modus befinden. Man spricht hierbei von einem „partiellen Wachzustand des Gehirns“. Während des Träumens geschehen in einzelnen Regionen des Gehirns verschiedene Vorgänge, welche bewusst zum Träumen veranlassen.

¹⁶¹ Freud, Sigmund: Die Traumdeutung (1900), zitiert in: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 180

¹⁶² Vgl.: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 180

¹⁶³ Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 176

Eine weitere Theorie besagt, dass Träume darauf zurückzuführen sind, was im Wachzustand nicht fertiggestellt oder sogar unterdrückt worden ist. Man ordnet daher den Träumen eine entlastende oder heilende Funktion zu. Er kann jedoch auch eine produktive Aufgabe übernehmen, indem er ein ungelöstes Problem, welches schon lange beschäftigt, im Traum zum Vorschein bringt und eine Lösung aufzeigt.¹⁶⁴

4.4.5.1. Über die psychoanalytische Traumtheorie im Schulbuch „Psychologie“

Freud benennt alle Träume als Wunschträume in seiner Theorie. Sie werden nicht als absurd oder sinnlos bezeichnet, obgleich oftmals die Zusammenhänge nicht logisch nachvollziehbar sind. Auch sind meist höhere Denkleistungen inaktiv sowie moralische Hemmungen, wodurch sich die Frage stellt, aus welchen Gründen wir überhaupt die verschiedensten Inhalte träumen können. Belegt wird dies durch ein Beispiel einer Person, bei der die Beine bandagiert sind. Diese träumt, dass sie zum Fliegen befähigt ist oder zum Ski fahren, womit ausgedrückt wird, dass sie sich nach diesen Aktivitäten sehnt, sich aus ihrer Bandage befreit und es die Erfüllung eines Wunsches im Traum veranschaulicht. Dieser Wunsch wird dem Träumenden auch nach dem Erwachen bewusst sein, jedoch nicht erfüllt werden können. Im Buch wird dem noch eine Anmerkung in Klammer hinzugefügt, die besagt, dass dieses Beispiel experimentell untersucht wurde.¹⁶⁵

Bezogen auf die Behandlung von psychoanalytischen Problemen, ist man bemüht einen Zugang zum Unbewussten zu eruieren. Dazu wird von Freud eine Methode entwickelt, die sich „freie Assoziation“ nennt. In Freuds Werk wird dann der „königliche Weg“, die „via regia“ zum Unbewussten als zielführend beschrieben.¹⁶⁶

Im folgenden Teil werden die Traum Inhalte thematisiert. Die Unterscheidung zwischen latentem und manifestem Trauminhalt wird auch hier festgehalten:

„Wunscherfüllungen zeigen sich im Traum nur selten so unverhüllt, wie z.B. bei Kindern: Ein kleines Mädchen träumt, es bekäme von seiner Mutter jene Bonbons, die ihm am Tag vorher verweigert wurden. Meist zeigt sich bei einer psychoanalytischen Deutung als Wunscherfüllung, die sich als latenter Trauminhalt hinter dem manifesten Angsttraum verbirgt.“¹⁶⁷

¹⁶⁴ Vgl.: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 180-181

¹⁶⁵ Vgl.: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 181

¹⁶⁶ Vgl.: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 181

¹⁶⁷ Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 182

Der latente, auch verborgene Trauminhalt steht dem manifesten, offenen Trauminhalt gegenüber.

Dazwischen schiebt sich die Zensur. Diese wird von der Traumarbeit geleistet, und zwar durch: Verdichtung, Verschiebung, Symbolik¹⁶⁸

4.4.5.2. Die Traumarbeit im Schulbuch „Psychologie“

Geformt wird der manifeste Trauminhalt aus dem latenten Trauminhalt. Dazu verwendet man in der Traumarbeit verschiedene Methoden (die wir in dieser Arbeit schon zum wiederholten Male kennengelernt haben und deswegen nur zur Vervollständigung aufzählen, welche aber in diesem Schulbuch sehr gut und verständlich beschrieben werden): die Verdichtung, die Verschiebung und die Symbolisierung.

Interessanter ist der folgende Absatz über die Sexuelsymbolik Freuds, welche in sämtlichen Völkern bekannt ist und immer bedeutender wird. So gelten längliche, ragende und aufgerichtete Dinge, wie beispielsweise ein Stab, ein Turm, ein Obelisk oder ein Berg als repräsentativ für das Männliche. Wohingegen alles Runde, Hohle, Ebene oder Ausgebreitete, wie beispielsweise eine Vase, eine Schale, ein Labyrinth oder ein Zimmer für das weibliche Geschlecht steht. Diese Symbole sind Produkte unseres unbewussten Denkens und werden nicht vom Traum selbst hergestellt. Sie liefern auch das Traummaterial für die Traumarbeit mit Verdichtung, Verschiebung und Dramatisierung (nach Pongratz). Von Freud wurden darüber hinaus Gesetzmäßigkeiten zur Entstehung des Traumes benannt, welche auffällige Analogien beinhalten, die zum Beispiel eine Neurose und deren Symptombildung aufzeigen.¹⁶⁹

4.4.5.3. Die Traumanalyse im Schulbuch „Psychologie“

Als letzter Punkt in diesem Kapitel wird über die Traumanalyse informiert: Durch die Analyse des entstellten Traumbildes kann der ursprüngliche latente Inhalt eines Traumes an die Bewusstseinsoberfläche gelangen. Durch die Träume ist es möglich, sich bedeutenden Konflikten des Lebens zu stellen. Die geeignete Deutung eines Traumes, welche beispielsweise während einer Psychotherapie stattfinden kann, macht es möglich, die verdrängten Inhalte aufzuarbeiten.

¹⁶⁸ Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 182

¹⁶⁹ Vgl.: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 182-183

„Durch eine passende Deutung des Traumes (etwa im Rahmen einer Psychotherapie) können verdrängte Inhalte wieder in das Bewusstsein übernommen werden und - da sie mit starken Affekten verbunden, also „energetisch geladen“ sind - dem bewussten Ich Energien zuführen, die vorher im unbewussten Konflikt gebunden waren.“¹⁷⁰

Zu bedenken ist bei der Deutung von Träumen allerdings, dass man niemandem eine bestimmte Analyse aufzwingen darf. In diesem Fall, kann es dazu führen, dass es dem Träumenden sogar schadet. Sinnvoll ist eine Traumdeutung nur dann, wenn derjenige die gewissen Zugänge selbst ergründen kann.¹⁷¹

In diesem Werk wird die Traumdeutung mit Abstand am ausführlichsten thematisiert. Es zeigt auf, aus welchen Quellen der Trauminhalt entspringen kann, beschreibt Beispiele aus Freuds „Die Traumdeutung“ und erläutert Theorien über die Ursache von Träumen. Verständlich wird beschrieben, wie Freud dieses Thema behandelt und auch welche Aufgaben und Funktionen der Traum haben kann. Dieses Schulbuch ist, meiner Meinung nach, sehr empfehlenswert für den Psychologie- und Philosophie-Unterricht.

¹⁷⁰ Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 183

¹⁷¹ Vgl.: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, S. 183

5. FAZIT UND AUSBLICK

„Wir wähnen eine Schatzgrube wunderbarer Schätze entdeckt zu haben, und wenn wir wieder ans Tageslicht kommen, haben wir nur falsche Steine und Glasscherben mitgebracht; und trotzdem schimmert der Schatz im Finstern unverändert.“¹⁷²

Das Thema Traum ist ein sehr breites und weit gefächertes. Verschiedenste Wissenschaftler und Philosophen haben sich damit befasst und ihre Erkenntnisse verschriftlicht. Sich einen Überblick zu verschaffen, war eine große Herausforderung. Dieses wissenschaftliche Thema in den Psychologie- und Philosophie-Unterricht einzubringen und somit das Interesse der Schülerinnen und Schüler dafür zu gewinnen, wird sicherlich noch herausfordernder. Versucht man aber, sich nicht nur fachlich mit den nötigen Werkzeugen auszustatten, sondern auch methodisch, gelangt man möglicherweise zum Erfolg. Immerhin soll der Psychologie- und Philosophie-Unterricht nicht nur Fakten und Tatsachen lehren, sondern den Horizont erweitern und zum Nachdenken anregen. Besonders wenn es um die Thematik rund um den Traum geht, ist es schwierig, den Schülerinnen und Schülern einen passenden Zugang zu liefern, der sie einerseits nicht langweilt und andererseits nicht zu persönlich ist. Es ist ein schmaler Grat, auf dem man sich als Lehrkraft bewegt. In dieser Arbeit wurde versucht, diese Aufgabe bestmöglich zu bestreiten, indem einiges an theoretischem Fachwissen erarbeitet und aufgeführt wurde. Beginnend mit den unterschiedlichen Zugängen zum Thema Traum bis hin zu verschiedenen Theorien und Funktionen rund um den Traum. Dieses Gebiet ist ein beinahe nie endendes, da es unendlich viele Träume und Arten davon gibt. Aufgrund dieser Individualität erscheint das Thema Traum(be)deutung so überaus spannend, was auch an die Schülerinnen und Schüler nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben werden soll. Im praktischen Teil werden Anregungen und Ideen für die Umsetzung des Themas im Unterricht geliefert in der Hoffnung, dass sich auch andere Lehrkräfte inspiriert fühlen, dieses Thema aufzugreifen.

Unter dem Aspekt, dass das Träumen für jedes Individuum etwas anderes ist und uns dennoch mit unserer Psyche verbindet, liegt es an den Lehrerinnen und Lehrern, dieses Thema den nächsten Generationen im Psychologie- und Philosophie-Unterricht sinnvoll und geistreich zu

¹⁷² Musil, Robert: Die Verwirrungen des Zöglings Törleß (1906), zitiert in: Krovoza, Alfred; Walde, Christine (2018): Traum und Schlaf: Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart: J. B. Metzler, S. 9

vermitteln. Sollte das gelingen, kann man sich auf zukünftige spannende Forschungen und Errungenschaften im Bereich der Traumdeutung freuen.

6. LITERATURVERZEICHNIS

- Aeppli, Ernst (1943): *Der Traum und seine Deutung*, Erlenbach-Zürich: Eugen Rentsch Verlag.
- Alt, Peter-André (2005): *Traum-Diskurse der Romantik*, Berlin, New York: de Gruyter.
- Baumgartner, Andreas (2009): *Handbuch der Traumdeutung*, Augsburg: Weltbild.
- Binswanger, Ludwig (1928): *Wandlungen in der Auffassung und Deutung des Traumes: Von den Griechen bis zur Gegenwart*, Berlin: Springer.
- Bönsch, Manfred (2006): *Allgemeine Didaktik – ein Handbuch zur Wissenschaft vom Unterricht*, Stuttgart: Kohlhammer.
- Descartes, René (2011): *Meditationen. Mit sämtlichen Einwänden und Erwiderungen*, Hamburg: Meiner.
- Faraday, Ann (1973): *Die positive Kraft der Träume*, Bern/München/Wien: Scherz.
- Freud, Sigmund (2000): *Die Traumdeutung*, Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Freud, Sigmund (1950): *Die Traumdeutung*, Wien: Franz Deuticke.
- Freud, Sigmund (1991): *Die Traumdeutung*, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag GmbH.
- Freud, Sigmund (2016): *Die Traumdeutung*, Severus Verlag
- Freud, Sigmund (1969-1975): *Die Traumdeutung – Studienausgabe*, Wien
- Fürst, Maria (2007): *Psychologie compact*, Wien: öbvht Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Geiß, Paul Georg (2016): *Fachdidaktik Psychologie: Kompetenzorientiertes Unterrichten und Prüfen in der gymnasialen Oberstufe*, Bern/Stuttgart/Wien: Haupt Verlag.
- Gottschalk, Herbert (1963): *Reich der Träume: Kulturgeschichte, Erforschung, Deutung*, Gütersloh: C. Bertelsmann Verlag.
- Grabner, Daniela (1995): *Die Arbeit mit dem Traum in der therapeutischen Praxis: Wahrnehmungs- und Arbeitsweisen verschiedener Therapierichtungen bei einem Traumbericht*, Dissertation Universität Wien.

- Heise, Jens (1989): Traumdiskurse: Die Träume der Philosophie und die Psychologie des Traumes, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Illichmann, Adolf (1994): Arbeitsbuch Psychologie, Neubearbeitung, Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag GmbH.
- Jung, Carl Gustav (1998): Symbole und Traumdeutung: Ein erster Zugang zum Unbewussten, Zürich und Düsseldorf: Walter Verlag.
- Kast, Verena (2006): Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Düsseldorf: Walter.
- Kern, Hans; Mehl, Christine; Nolz, Helfried; Peter, Martin; Wintersperger, Regina (1991): Projekt Psychologie (einschließlich Entwicklungspsychologie), St. Pölten: Verlegergemeinschaft Neues Schulbuch.
- Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise (2002): Psychologie, Wien: Braumüller Verlag.
- Körner, Jürgen; Krutzenbichler, Sebastian (Hrsg.) (2000): Der Traum in der Psychoanalyse, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Krovoza, Alfred; Walde, Christine (2018): Traum und Schlaf: Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart: J. B. Metzler.
- Lahmer, Karl (2006): Kernbereiche Psychologie, Wien: E. Dornier Verlag.
- Leonhard, Karl (1951): Gesetze und Sinn des Träumens, Frankfurt am Main: Georg Thieme Verlag.
- Maderthaner, Rainer (2008): Psychologie, Wien: Facultas.
- Marinelli, Lydia; Mayer, Andreas (2000): Die Lesbarkeit der Träume: Zur Geschichte von Freuds Traumdeutung, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag GmbH.
- Marinsek, Ivo (2012): Das Thema Wahrnehmung im Psychologie-Unterricht: Fachdidaktik Psychologie, München: Grin Verlag.
- Mauser, Wolfram (1987): Geträumte Welten: Traumerzählungen des 18. und 19. Jahrhunderts, München: Winkler.
- Morgenthaler, Fritz (1990): Der Traum: Fragmente zur Theorie und Technik der Traumdeutung, Frankfurt/New York: Campus Verlag.

- Moser, Ulrich; von Zeppelin, Ilka (1996): Der Geträumte Traum: Wie Träume entstehen und sich verändern, Stuttgart/Berlin/Köln: Kohlhammer.
- Pfister, Jonas (2014): Fachdidaktik Philosophie, Bern/Stuttgart/Wien: Haupt Verlag.
- Pongracz, Marion; Santner, Inge (1963): Das Königreich der Träume: 4000 Jahre moderne Traumdeutung, Wien/Hamburg: Paul Zsolnay Verlag.
- Popper-Lynkeus, Josef (1980): Phantasien eines Realisten, Düsseldorf: Erb Verlag.
- Runtenberg, Christa (2016): Philosophiedidaktik: Lehren und Lernen, Paderborn: Wilhelm Fink.
- Hallich, Oliver (Hrsg.) (2014): Arthur Schopenhauer. Die Welt als Wille und Vorstellung, hrsg. von Oliver Hallich und Matthias Koßler, Berlin: Akad.-Verl.
- Salner-Gridling, Ingrid (1956): Querfeldein: Individuell lernen – differenziert lehren, Wien: Österr. Zentrum für Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen.
- Schredl, Michael (1999): Die nächtliche Traumwelt: eine Einführung in die psychologische Traumforschung, Stuttgart/Berlin/Köln: Kohlhammer.
- Schuster, P.; Springer-Kremser, M. (1994): Bausteine der Psychoanalyse: Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, Wien: WUV Universitätsverlag.
- Siebert, Karl (1932): Fehlleistungen und Traum: Neue Wege wissenschaftlicher Traumdeutung, Wien/Leipzig: Wilhelm Braumüller.
- Siegmund, Georg (1949): Der Traum, Fulda: Verlag Parzeller Co. Fulda.
- Tögel, Christian (2012): Freud verstehen, Köln: Anaconda Verlag.
- Vollmar, Klausbernd; Lenz, Konrad (2009): Traumdeutung, München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Zellinger, Renate C.: Traumdeutung für ein glückliches Leben, Köln: Neumann und Göbel.

Online Ressourcen (in chronologischer Reihenfolge):

Schredl, Michael: Traum, in: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/traum/15724>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Artemidor von Daldis, in: <http://deacademic.com/dic.nsf/dewiki/101625>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Heuer, Jens Christian: Träume und die Biologie des Unbewussten, in: <https://neuropsychanalyse2012.wordpress.com/2008/02/21/traume-und-die-biologie-des-unbewussten> (sic), zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Traumdeutung – Die unbewusste Traumarbeit, in: <http://traumdeutung.blogspot.com/2007/01/traumdeutung-die-unbewusste-traumarbeit.html>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Freud, Sigmund: Zitate, in: <https://www.freud-museum.at/de/sigmund-und-anna-freud/zitate.html>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Steckbrief von Sigmund Freud, in: <https://geboren.am/person/sigmund-freud>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Jung, C.G.; Jaffe, A.: Erinnerungen, Träume, Gedanken, in: <https://www.carl-g-jung.de/deutsch/biografie.html>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Steckbrief von Carl Gustav Jung, in: <https://geboren.am/person/carl-gustav-jung>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Faraday, Ann: Zitate, in: http://www.psp-tao.de/zitate/autor/Ann_Faraday/201, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Eintrag zu Ann Faraday, in: https://de.wikipedia.org/wiki/Ann_Faraday, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Eintrag zu Calvin S. Hall, in: http://de.wikipedia.org/wiki/Calvin_S._Hall, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Eintrag zu Fritz Perls, in: http://de.wikipedia.org/wiki/Fritz_Perls, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Klein, Stefan: Traumdeutung ist der Königsweg zur Seele, in: <https://www.zeit.de/zeitmagazin/2014/38/sigmund-freud-psychoanalyse-traumdeutung-stefan-klein>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Lehrplan Psychologie und Philosophie, in:

https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_neu_ahs_13_11865.pdf?61ebyj, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

Eintrag in Duden Online-Wörterbuch, in:

<https://www.duden.de/suchen/dudenonline/interdisziplin%C3%A4r>, zuletzt abgerufen am 21.07.2018

7. ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Ich habe mich bemüht, für sämtliche hier ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken zitierten Bilder die Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit einzuholen. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung bei mir.

Abbildung 1: Wach-Schlaf-Rhythmus	24
Abbildung 2: Limbisches System	25
Abbildung 3: Schlaf-Phasen	26

8. ZUSAMMENFASSUNG

Wir Menschen träumen beim Schlafen. Das ist eine unbestreitbare Tatsache. Auch wenn sich manch einer nicht direkt an das zuletzt Geträumte erinnern kann, ist es dennoch so, dass jeder Mensch jede Nacht träumt. Was uns unsere Träume mitteilen wollen und wie sie das tun können, ist Teil meiner Arbeit, in der ich versucht habe, die wichtigsten Fakten rund um das Thema Traum(be)deutung zusammenzutragen und für Jugendliche ansprechend aufzubereiten. Der Psychologie- und Philosophie-Unterricht eignet sich sehr gut dafür, dieses Thema aufzugreifen und den Jugendlichen näher zu bringen. Denn es ist wichtig, sich mit dem eigenen Unbewussten auseinanderzusetzen! So vieles können wir mit dem Wissen über unsere Träume anstellen und erreichen. Besonders im Jugendalter, in dem sich einiges weiterentwickelt, sollte ein erster Zugang zu diesem Thema gelegt werden.

9. ABSTRACT

As humans we dream while sleeping. This is an undeniable fact. Even if some of us have no straight memory of their most recent dreams, it is yet true, that every single person is dreaming every single night. What messages our dreams deliver and how this process works is part of my thesis. I tried to gather the most relevant evidence concerning the interpretation of dreams (as well as their meaning and significance) and to prepare the subject for young students. The school subject of Psychology and Philosophy is highly suitable for introducing this matter and elucidating it to adolescents. It is vital to deal with one's unconscious! There is much we can do and achieve once we have knowledge about our dreams. It is especially at a young age, when things are developing, that we ought to provide an initial access to this topic.

10. ANHANG

Anhang 1: Konecny, Edith; Leitner, Marie-Luise: Psychologie, Wien, 2002, Braumüller Verlag, S. 180-183

DER TRAUM UND DIE TRAUMDEUTUNG

Der Traum wurde in früheren Zeiten oft als eine Art Offenbarung aus der übersinnlichen Welt aufgefasst. Schon bei *Aristoteles* ist er jedoch auch ein Objekt der naturwissenschaftlichen Forschung; er wurde als Reaktion auf etwas Störendes, das im Schlaf auftritt, aufgefasst. *Hippokrates* hat eine Beziehung des Traumes zur Krankheit angenommen und gemeint, dass sich in ihm beginnende körperliche Veränderungen, die bei Tag noch nicht aufgefallen sind, verraten können, weil auch geringfügige körperliche Reize im Traum verstärkt erlebt werden.

QUELLEN DES TRAUMINHALTS

- **Von außen kommende Reize**, die auf den Schlafenden einwirken, können im Traum umgedeutet werden. Geringfügige Reize können oft zu eindrucksvollen, affektiv betonten Traumgehalten verarbeitet werden. Berühmt geworden ist der folgende Traum von *Maury*, den *Sigmund Freud* in seiner „Traumdeutung“ mitteilt: *Maury* träumt von der Schreckensherrschaft zur Zeit der Französischen Revolution, ist an Mordszenen beteiligt und wird schließlich vor den Gerichtshof zitiert. Er sieht dort Robespierre, Marat und andere, steht ihnen Rede und wird schließlich verurteilt. Von einer Menschenmenge begleitet, wird er zum Schafott geführt. Er steigt aufs Schafott, der Scharfrichter bindet ihn auf das Brett; es kippt um; das Messer der Guillotine fällt herab; er fühlt, wie sein Haupt vom Rumpf getrennt wird, wacht in entsetzlicher Angst auf – und findet, dass der Bettaufsatz herabgefallen war und seine Halswirbel getroffen hatte, während er träumte, ähnlich wie das Messer der Guillotine.

Der gleiche Sinnesreiz, z.B. das Rasseln des Weckers, kann auf unterschiedliche Weise in Träume eingefügt werden: als Glockenläuten, als Zerschlagen von Porzellangeschirr, als Klirren von Waffen usw. Der Sinnesreiz wird im Traum nicht richtig gedeutet, sondern illusionär verkannt.

- Auch **innere Reize**, Körpergefühle, können den Trauminhalt beeinflussen. Ein leerer Magen kann zu einem Traum führen, bei dem man an einer reich gedeckten Tafel sitzt und den Speisen zuspricht. Bei Herz- und Lungenkranken finden sich häufig ausgesprochene Angstträume.
- Oft sind so genannte **Tagesreste** im Traum enthalten. Das sind verschiedene Reize, die während des Tages auf den Menschen eingewirkt haben und klar bewusst („bemerkt“) wurden, aber auch solche, die unbemerkt („unterschwellig“) geblieben sind, wie im Beispiel des Träumenden auf S. 176.

THEORIEN ÜBER URSACHEN DES TRAUMES

Umstritten ist die Frage, warum es überhaupt zu einem Traum kommt. Eine > Theorie versucht die Entstehung von Träumen **physiologisch** zu erklären. Danach sind nicht alle Hirnregionen durch den Schlaf in gleichem Ausmaß ausgeschaltet; der Traum ist ein „partieller Wachzustand des Gehirns“. In einzelnen Teilen des Gehirns laufen beim Schlafenden Vorgänge ab, die zu einem bewussten Geschehen, dem Träumen, führen.

Nach einer anderen Theorie haben Träume die Aufgabe, die Dinge, die während des Wachseins unfertig geblieben sind oder unterdrückt wurden, zum Vorschein zu bringen.

Dadurch hätte der Traum eine entlastende und **heilende Funktion**. Manchmal kann der Traum sogar eine **produktive Aufgabe** erfüllen: Ein ungelöstes Problem, das einen tage- oder wochenlang beschäftigt, kann plötzlich im Traum erledigt werden, nach dem Erwachen ist auf einmal die ersehnte Lösung da.

PSYCHOANALYTISCHE TRAUMTHEORIE

Nach **Freuds** Theorie sind alle Träume im Grunde **Wunschträume**. Der Traum ist nicht sinnlos und absurd, wenn auch meist die logischen Zusammenhänge fehlen und die höheren Denkleistungen ausgeschaltet sind, oftmals auch die sonst vorhandenen moralischen Hemmungen, sodass wir uns mitunter fragen, wieso wir so etwas überhaupt träumen können. Wenn z.B. jemand, der die Beine bandagiert hat, träumt, dass er fliegt oder Ski fährt, so ist dieser Traum Ausdruck einer Wunscherfüllung, sich von den Bandagen zu befreien und voll beweglich zu sein – ein Wunsch, der sicher auch nach dem Aufwachen vorhanden, jedoch unerfüllbar sein wird. (Dieses Beispiel wurde experimentell untersucht.)

In der psychoanalytischen Behandlung wird versucht, den Zugang zum \gt Unbewussten zu finden. Zu diesem Zweck entwickelte **Freud** zuerst die Methode der **freien Assoziation** (s. S. 218). In der **Traumdeutung** schließlich wird die „via regia“, der „Königsweg“ zum Unbewussten beschritten.

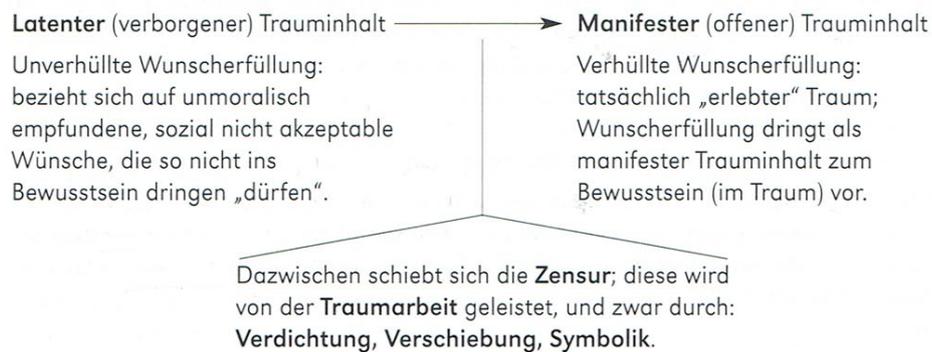
Es gibt Analogien zwischen Bildern der Kunst und des Traums.

Die Sauger, um 1908, Alfred Kubin



Trauminhalt

Latenter und manifester Trauminhalt: Wunscherfüllungen zeigen sich im Traum nur selten so unverhüllt, wie z.B. bei Kindern: Ein kleines Mädchen träumt, es bekäme von seiner Mutter jene Bonbons, die ihm am Tag vorher verweigert wurden. Meist zeigt sich die Wunscherfüllung nur verdeckt. Auch die so häufigen Angstträume entpuppen sich bei einer psychoanalytischen Deutung als Wunscherfüllung, die sich als latenter Trauminhalt hinter dem manifesten Angsttraum verbirgt.



Traumarbeit

Um aus dem eigentlichen, latenten Trauminhalt den zugelassenen manifesten Trauminhalt zu formen, bedient sich die Traumarbeit verschiedener Mittel:

- Durch **Verdichtung** werden z.B. verschiedene Gestalten mit ähnlichen Merkmalen zu einer einzigen Figur „verdichtet“: Der Lehrer im Traum kann das Gesicht des Vaters, die Uniform eines Polizisten, die Brille des Vorgesetzten haben.
- Durch **Verschiebung** wird der an einen Menschen oder Sachverhalt geknüpfte ➤ Affekt auf eine harmlosere Sache verschoben: Eine Patientin **Freuds** z.B. träumte, dass ein Mätkäfer, dem sie die Freiheit gab, beim Schließen des Fensters getötet wurde. Die Analyse des Traums ergab, dass das im Traum auftretende Gefühl des Ekels eine Beziehung zu Konflikten mit ihrer Familie hatte.
- Mit der **Symbolisierung** verfügt die Psyche des Menschen über die Fähigkeit, rational nicht erfassbare oder nicht in Worten ausdrückbare Sachverhalte durch ein Bild, ein Zeichen oder einen anderen sinnlichen Eindruck (z.B. Farbe) dem Verständnis näher zu bringen. Symbole, die so im Traum auftreten (auch in der Kunst sowie in Märchen, Mythen und Sagen – s. dazu „Analytische Psychologie“ nach C. G. **Jung**, S. 199 ff.), sind oft von starken Gefühlen begleitet. Ein ➤ Symbol ist mehrdeutig, es können in ihm sogar zugleich gegensätzliche Inhalte durch Verdichtung ausgedrückt werden. Ein solches Symbol ist etwa das Kreuz, das – außer seiner religiösen Bedeutung des Leidens und der Erlösung – auch den Raum (Längs- und Querbalken als Koordinaten) und die Unendlichkeit darstellt. Die Schlange ist Symbol der Klugheit und der Heilung (vgl. den Äskulapstab oder die Rolle einer Schlange in manchen Märchen), aber auch der Vergiftung und Verführung (tödlicher Biss einer Schlange, Paradiesschlange usw.).

Freud hat die allen Völkern geläufige Sexuelsymbolik ins Zentrum gerückt: Alles Lange, Ragende, Aufgerichtete, z.B. ein Stab, ein Turm, ein Berg, ein Obelisk, repräsentiert Männliches. Alles Hohle, Ebene, Runde, Ausgebreitete, z.B. eine Schale, eine Vase, ein Zimmer, ein Labyrinth gilt als weibliches Symbol. Die Symbolik wird nicht vom Traum hergestellt, sondern ist „eine Eigentümlichkeit – wahrscheinlich unseres unbewussten Denkens“, und sie liefert der Traumarbeit „das Material zur Verdichtung, Verschiebung und Dramatisierung“ (nach **Pongratz**). **Freud** entdeckte im Traum und seiner Entstehung Gesetzmäßigkeiten, die für ihn auffallende Analogien zu denen der > Neurose und der neurotischen Symptombildung zeigen: Das Symptom, Bilder des Traums, aber auch Kunstwerke drücken eine Skala von Kompromissbildungen zwischen Trieb und Triebverzicht, zwischen Lust- und Realitätsprinzip aus (s. S. 215).

Traumanalyse

Der ursprüngliche latente Trauminhalt kann erst wieder durch eine Analyse des entstellten Traumbildes bewusst gemacht werden. Der Traum ist eine bedeutsame Auseinandersetzung mit wichtigen Lebensfragen. Durch eine passende Deutung des Traumes (etwa im Rahmen einer > Psychotherapie) können verdrängte Inhalte wieder in das > Bewusstsein übernommen werden und – da sie mit starken > Affekten verbunden, also „energetisch geladen“ sind – dem bewussten Ich Energien zuführen, die vorher im unbewussten > Konflikt gebunden waren.

Die Deutung eines Traumes sollte nicht spielerisch gebraucht werden, indem man z.B. einem anderen erklärt: „Wenn du von einer Schlange geträumt hast, dann bedeutet es dieses oder jenes ...“. **Freud** hat immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass es unzulässig ist, einem anderen die Deutung seiner Träume und Einfälle sozusagen „an den Kopf zu werfen“, denn dies kann auf Irrwege führen oder sogar schaden. Nutzen für die Seele bringen dem Menschen nur Deutungen, die er (z.B. in einer psychoanalytischen oder ähnlichen Psychotherapie) selbst findet.

● Der Traum

- ist als codierte Botschaft aufzufassen, weil ...
- ist biologisch sinnvoll, da z.B. ...
- ist mit einer Fantasievorstellung insofern vergleichbar, als ...
- bedient sich der Mittel der Kunst insofern als ...
- ist im EEG (EOG) wie folgt festzustellen: ...



DER AUFBAU DER PERSÖNLICHKEIT

Freud entwickelte aus den praktischen Erfahrungen seiner psychoanalytischen Arbeit mit Patienten ein Persönlichkeitsmodell, das folgende „Instanzen“ der menschlichen Persönlichkeit umfasst: das **Es**, das **Ich (Ego)** und das > **Über-Ich (Superego)**.

D

Typische Träume

Wir sind im allgemeinen nicht imstande, den Traum eines anderen zu deuten, wenn derselbe uns nicht die hinter dem Trauminhalt stehenden unbewußten Gedanken ausliefern will, und dadurch wird die praktische Verwertbarkeit unserer Methode der Traumdeutung schwer beeinträchtigt¹⁾. Nun gibt es aber, so recht im Gegensatz zu der sonstigen Freiheit des Einnehmens, sich seine Traumwelt in individueller Besonderheit auszustatten und dadurch dem Verständnis der anderen unzugänglich zu machen, eine gewisse Anzahl von Träumen, die fast jedermann in derselben Weise geträumt hat, von denen wir anzunehmen gewohnt sind, daß sie auch bei jedermann dieselbe Bedeutung haben. Ein besonderes Interesse wendet sich diesen typischen Träumen auch darum zu, weil sie vermutlich bei allen Menschen aus den gleichen Quellen stammen, also besonders gut geeignet scheinen, uns über die Quellen der Träume Aufschluß zu geben.

Wir werden also mit ganz besonderen Erwartungen darangehen, unsere Technik der Traumdeutung an diesen typischen Träumen zu versuchen und uns nur sehr ungern eingestehen, daß unsere Kunst sich gerade an diesem Material nicht recht bewährt. Bei der Deutung der typischen Träume versagen in der Regel die Einfälle des Träumers, die uns sonst zum Verständnis des Traumes geleitet haben, oder sie werden unklar und unzureichend, so daß wir unsere Aufgabe mit ihrer Hilfe nicht lösen können.

Woher dies rührt, und wie wir diesem Mangel unserer Technik abhelfen, wird sich an einer späteren Stelle unserer Arbeit ergeben. Dann wird dem Leser auch verständlich werden, warum ich hier nur einige aus der Gruppe der typischen Träume behandeln kann und die Erörterung der anderen auf jenen späteren Zusammenhang verschiebe.

a) Der Verlegenheits Traum der Nacktheit

Der Traum, daß man nackt oder schlecht bekleidet in Gegenwart Fremder sei, kommt auch mit der Zeit vor, man habe sich dessen gar nicht geschämt u. dgl. Unser Interesse gebührt aber dem Nacktheitstraum nur dann, wenn man in ihm Scham und Verlegenheit empfindet, entfliehen oder sich verbergen will und dabei der eigentümlichen Hemmung unterliegt, daß man nicht von der Stelle kann und sich unvermögend fühlt, die peinliche Situation zu verändern. Nur in dieser Verbindung ist der Traum typisch; der Kern seines Inhalts mag sonst in allerlei andere Verknüpfungen einbezogen werden oder mit individuellen Zutaten versetzt sein. Es handelt sich im wesentlichen

¹⁾ Der Satz, daß unsere Methode der Traumdeutung unanwendbar wird, wenn wir nicht über das Assoziationsmaterial des Träumers verfügen, fordert die Ergänzung, daß unsere Deutungsarbeit in einem Falle von diesen Assoziationen unabhängig ist, nämlich dann, wenn der Träumer symbolische Elemente im Trauminhalt verwendet hat. Wir bedienen uns dann, streng genommen, einer zweiten, a u x i l i ä r e n, Methode der Traumdeutung. (S. u.)

lichen um die peinliche Empfindung von der Natur der Scham, daß man seine Nacktheit, meist durch Lokomotion, verbergen möchte und es nicht zustande bringt. Ich glaube, die allermeisten meiner Leser werden sich in dieser Situation im Traume bereits befunden haben.

Für gewöhnlich ist die Art und Weise der Entkleidung wenig deutlich. Man hört etwa erzählen, ich war im Hemd, aber dies ist selten ein klares Bild; meist ist die Unbekleidung so unbestimmt, daß sie durch eine Alternative in der Erzählung wiedergegeben wird: „ich war im Hemd oder im Unterrock.“ In der Regel ist der Defekt der Toilette nicht so arg, daß die dazugehörige Scham gerechtfertigt schiene. Für den, der den Rock des Kaisers getragen hat, ersetzt sich die Nacktheit häufig durch eine vor-schriftswidrige Adjustierung. „Ich bin ohne Säbel auf der Straße und sehe Offiziere näher kommen, oder ohne Halsbinde, oder trage eine karierte Zivilhose u. dgl.“

Die Leute, vor denen man sich schämt, sind fast immer Fremde mit unbestimmten gekleideten Gesichtern. Niemals ereignet es sich im typischen Traum, daß man wegen der Kleidung, die einem selbst solche Verlegenheit bereitet, beanstandet oder auch nur bemerkt wird. Die Leute machen ganz im Gegenteil gleichgültige, oder wie ich es in einem besonders klaren Traum wahrnehmen konnte, feierlich steife Mienen. Das gibt zu denken.

Die Schamverlegenheit des Träumers und die Gleichgültigkeit der Leute ergeben mit sich einen Widerspruch, wie er im Traume häufig vorkommt. Zu der Empfindung des Träumenden würde doch nur passen, daß die Fremden ihn erstaunt ansehen und verlachen oder sich über ihn entrüsten. Ich meine aber, dieser ausstößige Zug ist durch die Wunschverfüllung beseitigt worden, während der andere, durch irgendwelche Macht gehalten, stehen blieb, und so stimmen die beiden Stücke dann schlecht zueinander. Wir besitzen ein interessantes Zeugnis dafür, daß der Traum in seiner durch Wunschverfüllung partiell entstellten Form das richtige Verständnis nicht gefunden hat. Er ist nämlich die Grundlage eines Märchens geworden, welches uns allen in der Andersen'schen Fassung („Des Kaisers neue Kleider“) bekannt ist, und in der jüngsten Zeit durch L. F u l d a im „Talisman“ poetischer Verwertung zugeführt worden ist. Im Andersen'schen Märchen wird von zwei Betrügern erzählt, die für den Kaiser ein kostbares Gewand weben, das aber nur den Guten und Treuen sichtbar sein soll. Der Kaiser geht mit diesem unsichtbaren Gewand bekleidet aus, und durch die prüfsteinartige Kraft des Gewebes erschreckt, tun alle Leute, als ob sie die Nacktheit des Kaisers nicht merken.

Letzteres ist aber die Situation unseres Traumes. Es gehört wohl nicht viel Kühnheit dazu anzunehmen, daß der unverständliche Trauminhalt eine Anregung gegeben hat, um eine Einkleidung zu erfinden, in welcher die vor der Erinnerung stehende Situation sinnreich wird. Derselbe ist dabei ihrer ursprünglichen Bedeutung beraubt und fremden Zwecken dienbar gemacht worden. Aber wir werden hören, daß solches Mißverständnis des Traum-inhalts durch die bewußte Denkfähigkeit eines zweiten psychischen Systems häufig vorkommt und als ein Faktor für die eindringliche Traumgestaltung anzuerkennen ist; ferner, daß bei der Bildung von Zwangsvorstellungen und

Phobien ähnliche Mißverständnisse — gleichfalls innerhalb der männlichen psychischen Persönlichkeit — eine Hauptrolle spielen. Es läßt sich auch für unseren Traum angeben, woher das Material für die Umdeutung genommen wird. Der Betrüger ist der Traum, der Kaiser der Träumer selbst, und die moralisierende Tendenz verrät eine dunkle Kenntnis davon, daß es sich im latenten Trauminhalt um unerlaubte, der Verdrängung geopfert Wünsche handelt. Der Zusammenhang, in welchem solche Träume während meiner Analysen bei Neurotikern auftreten, läßt nämlich keinen Zweifel darüber, daß dem Traume eine Erinnerung aus der frühesten Kindheit zugrunde liegt. Nur in unserer Kindheit gab es die Zeit, daß wir in mangelhafter Bekleidung von unseren Angehörigen wie von fremden Pflegepersonen, Dienstmädchen, Besuchern gesehen wurden, und wir haben uns damals unserer Nacktheit nicht geschämt¹⁾. An vielen Kindern noch in späteren Jahren kann man beobachten, daß ihre Entkleidung wie berauschend auf sie wirkt, anstatt sie zur Scham zu leiten. Sie lachen, springen herum, schlagen sich auf den Leib, die Mütter oder wer dabei ist, verweist es ihnen, sagt: Pftui, das ist eine Schande, das darf man nicht. Die Kinder zeigen häufig Exhibitionsgelüste; man kann kaum durch ein Dorf in unseren Gegenden gehen, ohne daß man einem zwei- bis dreijährigen Kleinen begegnete, welches vor dem Wanderer, vielleicht ihm zu Ehren, sein Hemdchen hoch hebt. Einer meiner Patienten hat in seiner bewußten Erinnerung eine Szene aus seinem achten Lebensjahr bewahrt, wie er nach der Entkleidung vor dem Schlafengehen im Hemd zu seiner kleinen Schwester im nächsten Zimmer hinaustreten will, und wie die dienende Person es ihm verwehrt. In der Jugendgeschichte von Neurotikern spielt die Entblößung vor Kindern des anderen Geschlechts eine große Rolle; in der Paranoia ist der Wahn, beim An- und Auskleiden beobachtet zu werden, auf diese Ergebnisse zurückzuführen; unter den pervers Gebildeten ist eine Klasse, bei denen der infantile Impuls zum Symptom erhoben worden ist, die der Exhibitionisten.

Diese der Scham entbehrende Kindheit erscheint unserer Rückschau später als ein Paradies, und das Paradies selbst ist nichts anderes als die Massenphantasie von der Kindheit des einzelnen. Darum sind auch im Paradies die Menschen nackt und schämen sich nicht vor einander, bis ein Moment kommt, in dem die Scham und die Angst erwachen, die Vertreibung erfolgt, das Geschlechtsleben und die Kulturarbeit beginnt. In dieses Paradies kann uns nun der Traum allnächtlich zurückführen: wir haben bereits der Vermutung Ausdruck gegeben, daß die Eindrücke aus der ersten Kindheit (der prähistorischen Periode bis etwa zum vollendeten dritten Jahr) an und für sich, vielleicht ohne daß es auf ihren Inhalt weiter ankäme, nach Reproduktion verlangen, daß deren Wiederholung eine Wunschbefriedigung ist. Die Nacktheitsträume sind also Exhibitionsträume²⁾.

¹⁾ Das Kind tritt aber auch im Märchen auf, denn dort ruft plötzlich ein kleines Kind: „Aber er hat ja gar nichts an.“

²⁾ Eine Anzahl interessanter Nacktheitsträume bei Frauen, die sich ohne Schwierigkeiten auf die infantile Exhibitionslust zurückführen ließen, aber in manchen Zügen von den oben behandelten „hysterischen“ Nacktheitsträumen abwichen, hat Perenczi mitgeteilt.

Den Kern des Exhibitionstraumes bildet die eigene Gestalt, die nicht als die eines Kindes, sondern wie in der Gegenwart gesehen wird, und die mangelhafte Bekleidung, welche durch die Überlagerung so vieler späterer Negligéerinnerungen oder der Zensur zu Liebe unendlich ausfällt; dazu kommen nun die Personen, vor denen man sich schämt. Ich kenne kein Beispiel, daß die tatsächlichen Zuschauer bei jenen infantilen Exhibitionen im Traume wieder auftreten. Der Traum ist eben fast niemals eine einfache Erinnerung. Merkwürdigerweise werden jene Personen, denen unser sexuelles Interesse in der Kindheit galt, in allen Reproduktionen des Traums, der Hysterie und der Zwangsneurose ausgelassen; erst die Paranoia setzt die Zuschauer wieder ein und schließt, obwohl sie unsichtbar geblieben sind, mit fanatischer Überzeugung auf ihre Gegenwart. Was der Traum für sie einsetzt, „viele fremde Leute“, die sich nicht um das gebotene Schauspiel kümmern, ist geradezu der Wunschgegensatz zu jener einzelnen, wohlvertrauten Person, der man die Entblößung bot. „Viele fremde Leute“ finden sich in Träumen übrigens auch häufig in beliebigen anderen Zusammenhang; sie bedeuten immer als Wunschgegensatz „Geheimnis“¹⁾. Man merkt, wie auch die Restitution des alten Sachverhalts, die in der Paranoia vor sich geht, diesem Gegensatz Rechnung trägt. Man ist nicht mehr allein, man wird ganz gewiß beobachtet, aber die Beobachter sind „viele, fremde, merkwürdig unbestimmt gelassene Leute“.

Außerdem kommt im Exhibitionstraum die Verdrängung zur Sprache. Die peinliche Empfindung des Traums ist ja die Reaktion des zweiten psychischen Systems dagegen, daß der von ihr verworfene Inhalt der Exhibitionsszene dennoch zur Vorstellung gelangt ist. Um sie zu ersparen, hätte die Szene nicht wieder belebt werden dürfen.

Von der Empfindung des Geheimnisses werden wir später nochmals handeln. Sie dient im Traum vortrefflich dazu, den Willenskonnflikt das Nein, darzustellen. Nach der unbewußten Absicht soll die Exhibition fortgesetzt, nach der Forderung der Zensur unterbrochen werden.

Die Beziehungen unserer typischen Träume zu den Märchen und anderen Dichtungstoffen sind gewiß weder vereinzelte noch zufällige. Gelegentlich hat ein scharfes Dichterbeispiel den Umwandlungsprozeß, dessen Werkzeug sonst der Dichter ist, analytisch erkannt und ihm in umgekehrter Richtung verfolgt, also die Dichtung auf den Traum zurückgeführt. Ein Freund macht mich auf folgende Stelle aus Gottfried Keller's „Grünen Heinrich“ aufmerksam: „Ich wünsche Ihnen nicht, lieber Lee, daß Sie jemals die ausgesuchte pikante Wahrheit in der Lage des Odysseus, wo er nackt und mit Schlamm bedeckt vor Nausikaa und ihren Gespielen erscheint, so recht aus Erfahrung empfinden lernen! Wollen Sie wissen, wie das zugeht? Halten wir das Beispiel einmal fest. Wenn Sie einst getrennt von Ihrer Heimat und allem, was Ihnen lieb ist, in der Fremde umherschweifen und Sie haben viel gesehen und viel erfahren, haben Kummer und Sorge, sind wohl gar elend und verlassen, so wird es Ihnen des Nachts unfehlbar träumen, daß Sie sich

¹⁾ Dasselbe bedeutet, aus begrifflichen Gründen, im Traume die Anwesenheit der „ganzen Familie“.

Ihrer Heimat nähern; Sie sehen Sie glänzen und leuchten in den schönsten Farben, holde und liebe Gestalten treten Ihnen entgegen; da entdecken Sie plötzlich, daß Sie zerfetzt, nackt und staubbedeckt umhergehen. Eine namenlose Scham und Angst faßt Sie, Sie suchen sich zu bedecken, zu verborgen und erwachen im Schweiß gebadet. Dies ist, so lange es Menschen gibt, der Traum des kummervollen, umhergeworfenen Mannes, und so hat *Ho mer* jene Lage aus dem tiefsten und ewigen Wesen der Menschheit herausgenommen.

Das tiefste und ewige Wesen der Menschheit, auf dessen Erweckung der Dichter in der Regel bei seinen Hörern baut, das sind jene Regungen des Seelenlebens, die in der später prähistorisch gewordenen Kinderzeit wurzeln. Hinter den bewußtseinsfähigen und einwandfreien Wünschen des Heimatlosen brechen im Traum die unterdrückten und unerlaubt gewordenen Kinderwünsche hervor, und darum schlägt der Traum, den die Sage von der Nausikaa objektiviert, regelmäßig in einen Angsttraum um.

Mein eigener auf S. 164 erwähnter Traum von dem Eilen über die Treppe, das sich bald nachher in ein An-den-Stufen-kleben verwandelt, ist gleichfalls ein Exhibitionstraum, da er die wesentlichen Bestandteile eines solchen aufweist. Er müßte sich also auf Kindererlebnisse zurückführen lassen, und die Kenntnis derselben müßte einen Aufschluß darüber geben, inwiefern das Benehmen des Dienstmädchens gegen mich, ihr Vorwurf, daß ich den Teppich schmutzig gemacht habe, ihr zur Stellung verhilft, die sie im Traum einnimmt. Ich kann die gewünschten Aufklärungen nun wirklich beibringen. In einer Psychoanalyse lernt man die zeitliche Annäherung auf sachlichen Zusammenhang umdeuten: zwei Gedanken, die, anscheinend zusammenhanglos, unmittelbar aufeinander folgen, gehören zu einer Einheit, die zu erraten ist, ebenso wie ein *a* und ein *b*, die ich nebeneinander hinschreibe, als eine Silbe: *ab* ausgesprochen werden sollen. Ähnlich mit der Aufeinanderbeziehung der Träume. Der erwähnte Traum von der Treppe ist aus einer Traumreihe herausgegriffen, deren andere Glieder mir der Deutung nach bekannt sind. Der von ihnen eingeschlossene Traum muß in denselben Zusammenhang gehören. Nun liegt jenen anderen einschließenden Träumen die Erinnerung an eine Kinderfrau zugrunde, die mich von irgendeinem Termin der Säuglingszeit bis zum Alter von zweieinhalb Jahren betruet hat, von der mir auch eine dunkle Erinnerung im Bewußtsein geblieben ist. Nach den Auskünften, die ich unlängst von meiner Mutter eingeholt habe, war sie alt und häßlich, aber sehr klug und tüchtig; nach den Schlüssen, die ich aus meinen Träumen ziehen darf, hat sie mir nicht immer die liebevollste Behandlung angedeihen und mich harte Worte hören lassen, wenn ich der Erziehung zur Reinlichkeit kein genügendes Verständnis entgegenbrachte. Indem also das Dienstmädchen dieses Erziehungswerk fortzusetzen sich bemüht, erwirbt sie den Anspruch, von mir als Inkarnation der prähistorischen Alten im Traum behandelt zu werden. Es ist wohl anzunehmen, daß das Kind dieser Erzieherin, trotz ihrer schlechten Behandlung, seine Liebe geschenkt hat¹⁾.

¹⁾ Eine Überdeutung dieses Traumes: Auf der Treppe sprucken, das führte, da „Spucken“ eine Tätigkeit der Geister ist, bei loser Übersetzung zum „*spirit*

Anhang 3: Handouts mit Text aus Popper-Lynkeus, Josef (1980): Phantasien eines Realisten, Düsseldorf, Erb Verlag, S. 354-368

noch das alberne Lachen noch die monströse Körperbildung mehr vor sich sah, sondern glaubte, noch selten ein so strahlendes menschliches Antlitz und ein gleich gutmütiges und so nahe verwandtes Wesen vor sich gehabt zu haben.

Träumen wie Wachen

Es hat wohl bisher nur einen einzigen Menschen gegeben, und von diesem soll hier erzählt werden, der von sich sagen konnte, er habe in seinem ganzen Leben niemals einen Unsinn geträumt.

Dieser Mann, der als Junggeselle ein sehr bescheidenes Dasein führte, hatte sich durch nichts in der Welt einen Namen gemacht. Sein Andenken wäre ganz verschollen, und niemand würde wissen, daß dieser Mensch existiert habe – wenn nicht hier von jener merkwürdigen Eigenschaft, niemals einen Unsinn zu träumen, erzählt würde. Und es wäre doch ewig schade, wenn die Menschen nicht erfahren sollten, daß so etwas möglich sei und daß eine solche Person wirklich einmal gelebt habe.

Ihm träumte niemals, wie das anderen so oft geschieht, daß er an mehreren Orten zugleich sei, oder daß ein längst Verstorbener noch lebe und dergleichen. Er träumte zwar, wie auch wir das zuweilen tun, er könne fliegen oder er begegne Geschöpfen, die im Wachen niemals existieren, aber alle derlei Dinge standen mit der wachen Welt nicht so im Widerspruch, daß man hätte mit Bestimmtheit sagen können, sie seien unmöglich oder an und für sich absurd.

Übrigens war jener Mann auf diese seine Eigenschaft nicht wenig stolz und zugleich durch sie so beglückt, daß er glaubte, nur ihr seine immerwährende Heiterkeit zu verdanken. Darin irrte er nun, denn seine Heiterkeit und sein Glücksgefühl stammten aus einer tiefe-

354

ren Quelle, aus derselben Quelle, der er, wie man sehen wird, seine merkwürdige Eigenschaft, nie einen Unsinn zu träumen, zu verdanken hatte.

Er pflegte oft mit Freunden über die Sache zu sprechen. »Mein ganzes Wesen«, sagte er dann mit strahlendem Blick, »mein ganzes Dasein ist klar. In meinem Denken wie in meinen Gefühlen herrscht Ordnung und Harmonie, auch kämpfen die beiden nie miteinander, und ich bin unausgesetzt bemüht, diese Übereinstimmung zu sichern. Mein Geist ist zwar keiner von den großen, aber ich kann es wohl sagen: Er wurde noch nie durch eine Absurdität verunreinigt, nicht im Wachen und nicht im Schlafen. Mein Denken und mein Träumen sind Zweige eines Stammes und stützen einander in der artigsten Weise. Ich bin eins, ungeteilt; die anderen sind geteilt, und ihre zwei Teile, Wachen und Träumen, führen beinahe immerfort Krieg miteinander. Andere rechnen ihr Leben eigentlich nur nach ihren wachen Stunden, das sind also ungefähr vierzehn, höchstens sechzehn Stunden von vierundzwanzig; ich kann die vollen vierundzwanzig Stunden zu meinem Leben rechnen. Und immer friedlich! Keine Stunde des Schlafes löscht irgendeine des Wachens aus oder umkehrt. Was aber ganz besonders angenehm ist: Ich genieße eine wunderherrliche Abwechslung in meinem Dasein; denn ich führe gleichsam mein Leben während des Wachens in ungebundener Rede und beim Träumen in gebundener.«

Und da jemand diese letzten Worte nicht sogleich verstand, fuhr jener fort: »Ich meine: Ich lebe in Prosa und in Poesie; Wachen und Träumen sagen mir oft das gleiche, aber in verschiedener Form, in anderer Darstellung oder wie man das sonst nennen will. Sie wissen wohl jetzt, was ich meine . . . Und Sie ahnen wohl nicht, wie hübsch das alles ist!«

Eines Abends ging dieser Mann, munter wie immer, zu Bette.

355

»Morgen früh«, sagte er zu seinem Diener, »bin ich wieder zurück; gegen sechs Uhr morgens kannst du mich erwarten«, ungefähr in dem Tone, als ob er eine Reise antreten würde. Hierauf klopfte er sich die Polster zurecht, legte sich behaglich hinein und dachte: »Nun bin ich wirklich neugierig, was ich heute Neues erfahren werde!«

Wenige Minuten danach sah er sich in einer ganz fremden Gegend. Er stand mitten in einem frisch gepflügten Ackerfelde; die Landschaft war weithin ganz eben, nur am fernen Horizont erhoben sich niedrige Hügel und waren freundliche Dörfer zu sehen; über dem Ganzen ging eben die Sonne auf.

Neben ihm stand ein sehr schöner Mensch mit einer süßlichen Miene und langwelligem blonden langen Haar, das ihm bis über die Schultern herniederwallte, und aus den Schultern ragten ihm zwei große weiße Flügel hervor. Der Träumer erkannte in ihm sofort denselben Herrn, der ihn schon in der vorigen Nacht auf einer weiten Reise begleitet und ihm dabei allerlei Merkwürdigkeiten gezeigt hatte, und rief sogleich, als er seiner ansichtig wurde, ihm zu: »Aha, wieder der Genius!«

Dieser Reisebegleiter hatte gestern einen ganz besonderen Wert darauf gelegt, durch jene Merkwürdigkeiten auf den Mann einen großen Eindruck zu machen und ihn zu lebhaften Ausdrücken des Staunens zu bringen. Aber alle die Dinge, die er ihm zeigen konnte, waren nicht imstande, den Mann in jene überschwengliche Begeisterung zu bringen, die der Genius erwartete und wünschte. So oft er ihm etwas vermeintlich ganz Besonderes zeigte, blinzelte er gleich nach dem Manne hin, um zu entdecken, daß er bereits in helle Begeisterung geraten sei: und da dies nie der Fall war, versuchte er ein wenig nachzuhelfen und fragte ihn dann: »Und was sagst du dazu? Und was zu diesem? Und was zu jenem?«

356

Aber immer kam die Antwort: »Herrlich!« Und gleich darauf: »Es erinnert mich an das und das!« Darüber wurde der Genius ärgerlich, und es kam zwischen den beiden zu einem erregten Disput.

Der Genius schalt den Mann undankbar. Dieser wieder entgegnete in ziemlich ungeduldigem Ton: »So ein anspruchsvoller Reisemarschall wie dieser geflügelte hier ist mir doch noch niemals vorgekommen! Hast du denn alle diese schönen Sachen gemacht? Du zeigst sie mir ja nur! Ich bin dir auch dafür gerne dankbar, aber wie ich die Dinge ansehen und beurteilen soll, das ist doch meine Sache und nicht die deine!«

Darauf entfernte sich der Genius mit sehr verdrießlicher Miene und beschloß, in der nächsten Nacht wieder zu kommen und es mit verstärkten Mitteln von neuem zu versuchen; und das war eben der Grund, warum in der heutigen Nacht dieser Genius wieder bei dem Manne war, als er frühmorgens mitten in einem Ackerfelde stand.

»Diese Ackerfurchen finde ich sehr tief, viel tiefer als sonst«, sagte der Träumer. »So ist es auch!« erwiderte der Genius. »Jetzt sieh doch aber, was da herankommt.« Und während er das sagte, kam ein Vogel hergehüpft, nicht besonders schön oder glänzend von Gefieder, sondern gleichmäßig grau von Farbe und genauso wie eine Feldlerche gebaut, jedoch von außerordentlichem Umfang; er war nämlich so groß wie der größte Adler.

Der Vogel kam immer näher und setzte sich dann in eine Ackerfurche.

»Eigentlich eine riesige Lerche«, sagte der Mann zu seinem Führer, »vorausgesetzt, daß dieser Vogel singen kann.«

Der Genius lächelte zu diesen Worten, und in demselben Augenblick begann das Tier einige Schritte zu laufen, wobei es sich etwas schwerfällig hielt und den Eindruck eines rechten alten Pedanten von Vogel

357

machte; dann flog er auf, immer höher und höher, und nun sang er von oben herab ein Lied von solcher Schönheit und mit solcher Kraft, daß es schien, die ganze Landschaft würde in Musik getaucht. Der ganze Erdboden, die Täler und die fernen Berge zitterten vor Freude, so durchdringend schmetterte die Riesenlerche ihr Lied vom Firmament herab, und der Genius, den Mann in Entzücken gewahrend, sprach schnell zu ihm: »Nun? Hast du je eine solche Vereinigung von Schönheit und Kraft, von Lieblichkeit und Größe gesehen?«

Darauf antwortete der Mann: »Herrlich! Herrlich! – Wir haben aber auch den Johann Sebastian Bach . . .« Dabei erwachte er und setzte, sich aufrichtend und nach seinen Kleidern greifend, fort: »Und er hat's vielleicht noch besser gemacht!«

Nachdem diese Angelegenheit in solcher Weise erledigt war, ging er des Morgens an seine gewohnte Beschäftigung und verbrachte den ganzen Tag in der heitersten Stimmung.

»Ich habe heute nacht eine wundervolle Musik gehört«, war seine Antwort auf die Fragen nach der Ursache seiner besonderen Heiterkeit, »und sie klingt in mir noch immer nach.«

Am Abend jedoch kam ein alter Freund zu ihm zu Besuch, und der teilte ihm mit sehr betrübter Miene mit, daß einer ihrer Bekannten, ein seelenguter und harmloser Mensch, von einem anderen, der stets die Maske des lustigen Bruders vorgenommen hatte, in rücksichtsloser Weise betrogen und überdies nachher noch von ihm ausgelacht und verspottet worden sei. Durch diese Nachricht verlor der Mann seine ganze Heiterkeit.

»Hat man unseren Freund denn nicht vor jenem Bösewicht warnen können?« fragte er.

»Es konnte niemand bei jenem Menschen etwas Schlimmes voraussetzen; er hat eben verstanden, uns alle zu täuschen«, erwiderte der Freund.

358

»Und noch auslachen! Auslachen!« sprach der Mann vor sich hin. »Das ist für mich nicht zum Begreifen und drückt mich tief nieder. Das ist ja noch viel schlimmer als der Betrug selbst; das ist die zwecklose, die richtige, echte Bössartigkeit. Ich habe noch nie ein furchtbarer Bild gesehen als die Vorstellung eines lachenden Bösewichts; sie läßt mich gar nicht los!«

Und mit düsteren Gedanken ging er in dieser Nacht zu Bette.

Es war ein edler Mann, der um die Abendzeit in Gedanken versunken die Landstraße einherging.

Er war noch nicht weit außerhalb der Stadt; es dunkelte bereits, und er gelangte an den Rand eines Waldes. Da sprang ein Mann hervor, ohne Kopfbedeckung und in Hemdärmeln, eine Lanze in der Hand.

Er war von kleiner, untersetzter Statur, hatte einen großen Kopf, dichtes, schon ergrautes und ganz zerrauftes Haar; sein Mund war überaus breit, die Lippen dick und durchaus wulstig, und seine kleinen grauen Augen sahen aus, als ob sie gemächlich lächelten.

Mit einem Satze war er an der Seite des Spaziergängers und stieß die Lanze nach ihm; dieser aber hatte sich rasch genug gewendet und zog einen Dolch hervor. Der andere wich nun ebenfalls rasch aus und trachtete, den Mann immerfort starr anblickend, mit der Lanzenspitze hinter dessen Rücken zu kommen.

Sie drehten sich nun umeinander, der Mann mit dem Dolche im Mittelpunkt, und der andere lief unausgesetzt, die Lanzenspitze nach seinem Genick hin richtend, um ihn herum, konnte aber nicht zum Stoß gelangen, weil jener, sich gleichzeitig um sich selbst drehend, immer weiterlief.

Der Mann aus dem Walde begann zu lächeln, der Speichel trat aus seinem Munde, und er rief mit heiserer Stimme: »No, was denn?« Und immer wieder: »No, was denn?« Und immer wieder: »No, was denn?«

Der Mann im Zentrum, der bei seinen Bewegungen

359

bald ermüdete, horchte nun auf diese Ausrufe und sah mit immer größerer Aufmerksamkeit auf die sonderbare Gestalt, die da, wie ein Hund um seinen Herrn, um ihn hertanzte.

Während er ihn zu betrachten fortfuhr, brachte dieser, immer noch um ihn herumlaufend und unter allerlei komischen Bewegungen seines Oberkörpers in einem gewissen Moment die Lanzenspitze ganz nahe an jenes Nacken, ohne daß dieser darauf achtete. »No, was ist denn?« rief der Kleine wieder und lächelte hiezu mit dem ganzen Gesicht; dabei fühlte dann der Spaziergänger hinter seinem Rockkragen ein Hin- und Herreiben des Lanzeneisens, und es war ihm das gar nicht unangenehm.

Da hiebei der Kleine ihm immer in die Augen sah und lächelnd den Speichel aus seinem breiten Munde stieß, so wurde der Mann im Zentrum immer heiterer gestimmt, hörte allmählich auf, seinen Platz zu wechseln, und begann endlich, den Dolch hoch in der Rechten haltend, laut zu lachen.

Während er den Mann aus dem Walde in dieser Weise mit einer Art von Neugierde anblickte, entstand eine kleine Pause, und dann stieß dieser plötzlich die Lanzenspitze mit größter Wucht in das Genick des anderen, ließ sie einen Augenblick drin, wobei er sie noch mit beiden Händen festhielt, sah hiebei ruhig und wie forschend dem Gestochenen ins Gesicht und zog dann die Lanze aus dem Nacken; ein dicker Blutstrahl schoß aus der Wunde, und der Spaziergänger fiel mit einem dumpfen Schrei tot zu Boden hin. »Eh!« rief der Kleine aus und streckte die Zunge nach dem Toten heraus.

Während er dessen Taschen zu durchsuchen begann, kam atemlos ein Mann aus dem Halbdunkel der Landstraße hinzu, der die Szene schon aus der Ferne mit größtem Entsetzen beobachtet hatte, und, unfähig zu sprechen, stand er plötzlich vor dem Mörder.

»Ich weiß nicht, was er von mir hat haben wollen!«

360

rief in weinerlichem Tone der Mörder aus, als er den Fremden neben sich bemerkte.

Aber dieser, der den ganzen Vorgang mit angesehen hatte und vor Aufregung nicht imstande gewesen war, durch Zurufe den Mörder abzuschrecken, konnte auch jetzt noch kein Wort hervorbringen, so sehr hatte der unendliche Gram über den Hohn in diesen Worten und im Tone des Mörders ihm die Kraft zu sprechen geraubt.

Und als ihm immer deutlicher ins Bewußtsein drang, was eigentlich hier vorgegangen war, daß ein Mensch ein anderes menschliches Individuum nicht nur vernichten, sondern es dabei mit behaglichem Humor einer listigen und witzigen Berechnung unterwerfen und dann noch über dessen Tod scherzen konnte – da vermochte er dieses Schreckliche nicht zu überleben. Das Herz zersprang ihm, und er fiel neben dem Toten leblos nieder.

Hier erwachte der Träumer aus tiefster Beklemmung und lautem Stöhnen; denn er selbst war jener Dritte gewesen, der zu den beiden auf der Landstraße hinzugegetreten war.

»Was würde mein Freund erst *dazu* sagen?« sprach er zu sich selbst. »Hier hätte auch eine Warnung nichts genützt, denn die Gefahr war von allem Anfang an doch deutlich genug zu sehen!«

Und als nächster Tage sein Freund wieder bei ihm war, sagte er zu ihm: »Ich dachte an jenem Abend sehr lebhaft an deine Mitteilung, an jene Geschichte von dem Betrüger, der die Maske des lustigen Bruders vornahm. Die Folge für mich war ein Traum von einem Mörder, der mit einer Lanze kitzelt.«

»Was ist das für ein sonderbarer Fall, wo ein Mensch gar mit seinem Mordwerkzeuge kitzelt?«

Darauf erzählte ihm jener seinen Traum; und dann fragte er ihn: »Was sagst du zu jenem schrecklichen Mann mit der Lanze?«

361

Der Freund erwiderte nichts, aber eine tiefe Blässe überzog sein Gesicht.

»Du bist bleich geworden, und mir ist's ähnlich ergangen«, sagte der Mann, »die Sache muß also wohl eine wahrhaftige sein, obwohl sie sich nie zugetragen hat und vielleicht auch nie zutragen wird. Wir fühlen eben, daß wir in die geheimsten Winkel des menschlichen Herzens geblickt haben.«

Eine Zeitlang saß der Freund noch immer schweigend da, so sehr hatte ihn das furchtbare Bild jenes Traumes überwältigt.

Dann begann er: »Sage doch nicht, daß wir in das menschliche Herz geblickt haben; so schrecklich sind wir doch nicht, daß wir das als etwas Allgemeines ansehen müßten. Sage vielmehr: Wir haben gesehen, was alles bei Menschen möglich ist! – Schlimm genug!«

Und nach einer Weile fuhr er fort: »Dieser dein Traum hat nicht nur für dich, sondern, wie du aus meinen Reden erkennst, auch für mich einen klaren Sinn; seine innerste Bedeutung ist mir ebenso klar wie dir, und sie wird gewiß jedem anderen, der Menschenachtung und Menschenliebe im Herzen hat, ebenfalls klar sein. Würden wir alle stets so träumen wie du heute, so wären wir dir gleich; aber bei dir haben alle Träume einen guten Sinn, bei uns anderen sehr oft das Gegenteil. – So erging es vor kurzem mir selbst wieder; ich kann den Eindruck eines Traumes nicht loswerden, und er kann doch ganz gewiß keinen rechten Sinn haben.«

»Und was träumtest du?«

»Mir träumte«, begann der Freund, »meine schon vor zehn Jahren verstorbene Mutter lebe noch, aber verstecke sich vor mir; sie war böse auf mich und wollte mir soviel als möglich ausweichen. Ich wußte, daß sie nicht nur vergrämt, sondern auch krank sei; und ich suchte sie daher, bis ich vor Erschöpfung nicht mehr weiter konnte, bei allen bekannten Familien, in allen Gasthöfen, sogar auf allen Straßen, fand sie aber nicht.

362

Oft war sie kurze Zeit vorher weggegangen, ohne anderen Grund als darum, weil sie vermutet oder gehört hatte, ich werde sie daselbst aufsuchen.

Du kannst dir wohl denken, wie mir zumute war! Ich sah immer diese gute, alte, gekränkte Frau vor mir, die sonst so gerne in meiner Nähe blieb, unter fremden Leuten umherirren – du weißt ja, daß mein Vater schon früher als die Mutter starb, ein ärmliches Leben führen und ihre zarte Seele voll tiefsten Grams!

Und, was mir ebenso schrecklich war: Ich wußte gar nicht, was sie eigentlich im Sinne hatte, was ich ihr getan, daß sie sich über mich so gekränkt zeigte! Ich hätte mich gerne vor ihr niedergeworfen, sie im vorhinein um Verzeihung gebeten und dann erst gefragt, worin denn meine Schuld bestehe; aber zu einer solchen Aussprache kam es gar nicht, weil sie mir so beharrlich auswich, daß ich sie niemals finden konnte!

Endlich erfuhr ich durch meine Aufpasser, sie wohne seit kurzem in dem und dem Gasthofe. Schnell eilte ich hin, und als ich zum Tor kam, huschte sie eben in das Haus und ganz knapp an mir vorbei; mein Herz stand still, ich sah sie an wie eine Erscheinung aus einer anderen Welt und konnte kein Wort hervorbringen. Sie aber schoß an mir vorüber, sah mit zurückgewandtem Kopfe einen Augenblick nach mir hin und warf mir einen so gekränkten Blick zu, daß ich glaubte, mein Herz müsse zerspringen, und ich erwachte!

Erschöpft kehrte ich ins Bewußtsein zurück, aber jenen Blick meiner armen Mutter werde ich, solange ich lebe, nicht vergessen. Er begleitet mich unaufhörlich, er stört mich in meinen Beschäftigungen, er verbietet mir aufs Strengste, irgendeinem Vergnügen nachzugehen, ja, er hindert mich, auch nur einen einzigen Augenblick fröhlich zu sein, und verbannt jedes Lächeln aus meinem Angesicht!«

Es entstand eine kleine Pause, während welcher der Zuhörende nachdenklich zu Boden sah, und dann

363

sprach er: »Auch mir ward sehr wehe, mein Freund, da ich deinen Traum vernahm. Eine Mutter, die ihrem eigenen Kinde ausweicht, weil sie sich von ihm gekränkt fühlt, das ist etwas so Furchtbares, daß ich glaube, in solchem Falle habe immer die Mutter recht!«

»Wie sprichst du da?« erwiderte heftig der Freund. »Meine Mutter war gewiß eine der besten Mütter der Welt; aber auch ich, das darf ich wohl sagen, und du kennst mich ja auch schon lange genug, war ich nicht voll Liebe und Pietät gegen sie? Nicht leicht wird jemand gefunden werden, der seine Eltern mehr liebte und ehrte als ich! Der Traum erschüttert mich, aber ich sage doch, er kann keinen Sinn haben. Ich teile eben das Los aller Menschen, dich ausgenommen, auch Widersinniges zu träumen.«

»Höre, Freund, dein Traum wird doch wohl einen Sinn haben! Gewiß hast du deine Mutter geehrt und geliebt, ich kannte ja dein ideales Verhältnis als Kind zu deinen Eltern. Aber . . . es muß doch im Laufe der Jahre vorgekommen sein, daß du sie hie und da kränkest, daß du in der Aufregung des Augenblicks ihr nicht mit der gewohnten Zartheit begegnet bist, ja, daß du mit ihr in barscherem Tone oder größerem Ausdruck sprichst, als es sonst deine gute Gewohnheit war. Und das kränkte deine Mutter! Aber sie sagte dir nichts, um dich nicht zu betrüben.«

»Und weiter?« fragte der Freund mit wehmütiger Neugierde.

»Und nun, mein Teurer, kommst du selbst an die Reihe! Du in deiner natürlichen Güte konntest nicht gleichgültig darüber hinweggehen! Kaum waren deine Worte verhallt, so hörtest du sie nochmals in deinem Innern; du fühltest, wenn auch nur für einen kurzen Augenblick, was du da getan hattest.

Dann gingst du aber doch sofort an deine Geschäfte und ersticktest oder vergaßest die Vorwürfe, die aus deiner Tiefe emporgetaucht waren.

364

Aber, mein Freund, das Gewissen verdaut sehr langsam, vielleicht nie! Da hilft kein Verschlucken; etwas sitzt in sich zusammengekauert in dir, wartet, und irgendeinmal meldet es sich ganz unverhofft bei dir an . . .

Ja, ich sehe es deutlich, deine Mutter war zuweilen auf dich böse, du hast sie mitunter wirklich gekränkt, und jetzt, nach so langer Zeit, da du im Wachen stets zu sehr zerstreut und abgelenkt warst, erscheint dir deine Tat als Traumbild. Du hast eben doch manchmal gegen die Pietät verstoßen! Das ist der wahre Sinn deines Traumes.«

Während dieser Rede sah der Freund immer melancholischer zu Boden, Tränen kamen ihm in die Augen, und mit leiser Stimme sprach er: »Es muß wohl so sein, wie du sagtest! Tief fühle ich den Schmerz, und mit Wehmut denke ich daran, daß ich meinen Fehler nie mehr werde gutmachen können.«

Und nach einer Pause fuhr er fort: »Und du? Du sagtest mir einst, derlei Träume kämen dir nie, und wir alle bewundern dich auch deswegen. Wie glücklich bist du? Wie kommt es aber, daß du solche Mahnungen nie erfährst?«

»Ich handelte und handle stets nach einer guten Regel«, antwortete der Mann, »wenn ich mit Menschen umgehe, die mir nahestehen; und diese Regel schützt mich vor trüben Mahnungen, im Wachen wie im Träumen.«

»Und willst du deinem Freunde diese gute Regel vorenthalten?«

»Im Gegenteil! Wende sie nur an, und du wirst gut daran tun. Höre denn. Wenn irgendein Anlaß zum Tadel des anderen oder zum Streit sich erhebt, so denke ich sogleich folgenden Gedanken: Wie furchtbar wehe würde mir zumute sein, wenn dieser geliebte Mensch, mit dem ich jetzt wegen eines geringfügigen Anlasses unzufrieden sein möchte, nicht mehr auf der Welt wäre!

365

Wie sehr würde ich ihn dann selbst mit allen seinen Fehlern und Schwächen zurücksehnen, die doch alle zu seinem Wesen mitgehörten! Und wie gerne wollte ich ihm alles vergeben, was er je Hartes an mir verübt, wenn ich ihn nur ins Leben zurückrufen könnte, wenn er mir wieder gegenüber säße, wenn er wieder wie sonst mit mir sprechen könnte!

So wie mir dieser Gedanke kommt, ändert sich sofort mein Wesen, mein lebhaftes Temperament verkriecht sich in einen Winkel, meine Aufregung legt sich, es entwickelt sich in mir die äußerste Geduld mit allem, was mir vorher mißfiel und mich ärgerte; und selbst wenn ich noch immer im vollen Rechte zu sein glaube und den anderen im Unrecht, so bin ich doch mit geringer Mühe instande, Unrecht stillschweigend zu ertragen und Fehler oder Schwächen mit voller Nachsicht zu betrachten. Und ich kann sagen, es hat mich die Befolgung dieser Regel noch nie gereut, so sehr ich mitunter anfangs in Wallung und nahe daran war, schroff zu werden.

Ich kenne keine bessere Richtschnur für den Umgang mit geliebten Menschen. Für Fernerstehende sie ebenfalls anzuwenden, wäre eine große und schöne Aufgabe, aber sie dürfte zu schwer fallen. Das könnte wohl nur ein Heiliger, ein Einsiedler leisten, der aus dem Leben hinausgetreten ist; allein dann hätte es wieder weniger Wert, denn wer nicht als Mensch unter Menschen lebt, verdient weder Lob noch Tadel und steht uns in allem viel zu ferne.«

»Nun fange ich an«, sagte hierauf der Freund, »dein Wesen, dein Wachen wie dein Träumen zu begreifen. Dein Geist ist nicht wesentlich anders geartet als der unsere, und deine herrliche Eigenschaft, zu träumen wie zu wachen, beruht auf deinen Tugenden: auf deiner Güte, deiner Gerechtigkeit, deiner Wahrheitsliebe; es ist die moralische Klarheit deiner Natur, die mir alles an dir verständlich macht.«

366

»Gewiß, wenn ich es recht bedenke«, erwiderte der andere, »so glaube ich beinahe, alle Menschen seien so wie ich beschaffen und gar niemand träume jemals Unsinn! Aber wenige wissen ihre Träume zu deuten. Ein Traum, an den man sich so deutlich erinnert, daß man ihn nacherzählen kann, der also kein Fiebertraum ist, hat immer Sinn. Und es kann auch gar nicht anders sein! Denn was miteinander im Widerspruch steht, könnte sich ja nicht zu einem Ganzen gruppieren. Daß Zeit und Raum oft durcheinandergertütelt werden, benimmt dem wahren Gehalt des Traumes gar nichts, denn sie beide sind meist ohne Bedeutung für seinen wesentlichen Inhalt. Wir machen es ja oft im Wachen auch so; denke an das Märchen, an so viele kühne und sinnvolle Phantasiegebilde, zu denen nur ein Unverständiger sagen würde: »Das ist widersinnig! Denn das ist nicht möglich!«

»Wenn man nur die Träume immer richtig zu deuten wüßte, so wie du das eben mit dem meinen getan hast!« sagte der Freund.

»Das ist gewiß keine leichte Aufgabe, aber es müßte bei einiger Aufmerksamkeit dem Träumenden selbst wohl immer gelingen. – Warum es meistens nicht gelingt? Es scheint bei Euch etwas Verstecktes in den Träumen zu liegen, etwas Unkeusches eigener Art, eine gewisse Heimlichkeit in Eurem Wesen, die schwer ausdenken ist; und darum scheint Euer Träumen so oft ohne Sinn, sogar ein Widersinn zu sein. Es ist aber im tiefsten Grunde durchaus nicht so; ja, es kann gar nicht so sein, denn es ist immer derselbe Mensch, ob er wacht oder träumt.«

»Daraus sehe ich nur noch deutlicher, wie ich schon früher es aussprach«, sagte der Freund, »daß nur ein vollkommen friedliches Wesen wie das deine, nur ein so sanftes Gemüt und nur ein so reiner und offener Sinn, wie er eben dir nur eignet, der wahre Grund deiner edlen Begabung sind, im Traume das Wachen harmonisch zu ergänzen.

367

In der Harmonie deines ganzen Wesens gleichst du ja einem Kinde, und Träumen wie Wachen begleiten dich wie zwei treue Hunde durch das Leben. Wer kann dir aber in jenen Eigenschaften auch nur nahekommen?«

Idylle

In einem freundlichen Gebirgsdorfe saßen auf der Wirtshausbank zwei Reisende, die gemeinschaftlich eine Fußtour gemacht hatten und in diesem Dorfe zu übernachten beabsichtigten.

Mit Behagen sahen sie in die Landschaft, über welche eben die Abenddämmerung hereinbrach. Im Hintergrunde zeigten sich bewaldete Hügel, von deren Höhe man das Glockengeläute der Kuhherden und dazwischen die Schalmeyen der Hirten vernahm; die Häuschen des Dorfes lagen zwischen Bäumen und Gärten verstreut, und ruhig stieg ein bläulicher Rauch aus ihren Schornsteinen in die Höhe; etwas abseits lag der Dorfteich, auf dem Gänse und Enten schwammen und ab und zu ein lebhaftes Geschnatter erhoben, während an dessen Ufern Knaben plauderten und miteinander spielten.

Neben dem Wirtshause war eine Mühle; mit gleichmäßigem Rauschen strömte der Bach unter den Rädern hervor, und ununterbrochen spielte das Geklapper der Mühle hinein. Ein Wagen, dem ein kleines Pferd vorgespannt war, stand vor dem Tore, und mehlbestäubte Müllerburschen kamen öfter heraus und luden Mehlsäcke auf den Wagen. Eine Zeitlang saßen die beiden Wanderer ruhig und schweigsam, verzehrten ihr Abendbrot; und dann begannen sie zu plaudern.

»Hier atmet alles Lieblichkeit, Ruhe und Güte«, begann der eine, »und das Dichterwort ist wahr: »Die Natur ist vollkommen überall, wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Qual . . .«

368

Welcher Frieden rings umher! Und selbst die Menschen hier, die der Natur noch so nahe stehen, sind sie nicht beinahe ebenfalls wie ein Stück Natur?

Man muß wohl glauben, jene Qual, von welcher der Dichter spricht, sei nur ein anderer Ausdruck für höhere Kultur. Denke doch an das Geräusch und an die Wirrnisse des Stadtlebens, an die Kämpfe und an all die bösen Pläne, die dort Menschen gegen Menschen führen!

Hingegen hier: Stille und ruhiges Verfolgen der Beschäftigung, ohne Streit, ohne viele Worte, ohne böse Pläne. Alles, was wir da vor uns sehen, ist es nicht die reinste Idylle?«

»Du fühlst dich hier sehr behaglich«, erwiderte der andere, »und ich nicht minder. Wir waren müde und ruhen uns jetzt aus; wir hatten Hunger und Durst, und nun aßen und tranken wir. – Was aber Vollkommenheit, Frieden und Güte in der Natur betrifft, so verhält sich die Sache wesentlich anders, als du und jener Dichter es glauben.

Nicht die kleinste Stelle in irgendeinem der Wälder, die wir um uns her in saftigem Grün und in vollkommener Stille an den Hügeln hängen sehen, und nicht ein Plätzchen auf den für unser Auge so schönen, blumigen Wiesen, nicht eine Stelle in jenem Teich oder Bach oder selbst in der so reinen blauen Luft, wo nicht gestritten, nicht gekämpft wird. Tier mit Tier kämpft um Nahrung, es geht auf Leben und Tod; aber das alles geschieht meist in solcher Stille, daß wir, wenn wir hier auf der Wirtshausbank sitzen, allerdings nichts davon bemerken; sähen wir aber näher hin, so wäre unsere Vorstellung von der Natur und unsere Liebe zu ihr gar schnell zunichte . . .

Übrigens, wozu sage ich dir das alles? Du weißt es ja, auch ohne hinzusehen und ohne daß ich vor dir den Philosophen zu spielen brauche; alles das wußtest du schon früher ebensogut wie ich; aber in der behagli-

369

Anhang 4: Auszug aus dem Nibelungenlied: „Falkentraum“ von Kriemhild, Strophe 13-19 in Mittelhochdeutsch (links) und Neuhochdeutsch (rechts)

(13) In disen hôhen êren troumte Kriemhilde,
wie si zûge einen valken starc, scoen⁴ vnd wilde,
den ir zwêne arn erkrumen. daz si daz muoste sehen,
ir enkunde in dirre werlde leider nimmer gesechen.

(14) Den troum si dô sagete ir muoter Uoten.
sine kundes niht bescheiden baz der guoten:
„der valke, den du ziuhest, daz ist ein edel man.
in welle got behüeten, du muost in sciere vloren han.“

(15) „Waz saget ir mir von manne, vil liebiu muoter min?
âne recken minne sô wil ich immer sîn.
sus scoen⁴ ich wil belîben unz an mînen tôt,
daz ich von mannes minne sol gewinnen nimmer nôt.“

(16) „Nu versprich ez niht ze sere“, sprach aber ir mvoter dô.
„soltu immer herzenliche zer werlde werden vrô,
daz geschit von mannes minne. du wirst ein scoene wîp,
ob dir noch got gefüezet eins rehte guoten riters lîp.“

(17) „Di rede lât belîben“, sprach si, „frowe min.
ez ist an manegen wîben vil dicke worden scîn,
wie liebe mit leide ze jungest lônên kan.
ich sol si mîden beide, sone kan mir nimmer missegân.“

(18) Kriemhilt in ir muote sich minne gar bewac.
sît lebte diu vil guote vil manegen lieben tac.
daz sine wesse niemen, den minnen wolde ir lîp.
sît wart si mit êren eins vil küenen recken wîp.

(19) Der was der selbe valke den si in ir troume sach,
den ir besciet ir muoter, wi sêre si daz rach
an ir naechsten mâgen, die in sluogen sint!
durch sin eines sterben starp vil maneger muoter kint.

(13) In dieser ehrenvollen Umgebung träumte es Kriemhild,
dass sie sich einen Falken abgerichtet hatte, stark, schön und
wild, / den ihr zwei Adler zerrissen. Dass sie das sehen musste:
Ihr konnte in dieser Welt nichts Schmerzvolleres mehr
geschehen.

(14) Den Traum erzählte sie dann ihrer Mutter Ute.
Ute konnte der Edlen [Kriemhild] den Traum nicht besser
auslegen: / „Der Falke, den du abrichtest, das ist ein edler Mann.
/ Wenn Gott ihn nicht [doch noch] behütet, wirst du ihn bald
verlieren.“

(15) „Was erzählst du mir von einem Mann, meine sehr liebe
Mutter? / Ohne die Liebe eines Kriegers – so will ich immer
bleiben. / So schön will ich bleiben, bis ich sterbe, /
denn ich werde von einem Mann niemals Schmerz erfahren.“

(16) „Nun weise das nicht so ganz von dir“, sagte daraufhin ihre
Mutter. / Wenn du jemals in der Welt von Herzen froh werden
willst, / - das kommt von der Liebe eines Mannes. Du wirst eine
schöne Frau werden, / wenn Gott dir noch einen recht edlen
Ritter sendet.

(17) „Unterlasst dieses Reden, meine Herrin“, sagte sie.
„An vielen Frauen hat sich schon oft gezeigt, / wie Liebe am
Ende mit Leid belohnen kann. / Ich werde beide (Liebe und Leid)
vermeiden, so kann es mir nicht schlecht ergehen.“

(18) Kriemhild entschied im Stillen, ganz auf die Liebe zu
verzichten. / So lebte die sehr Edle sehr viele angenehme Tage,
ohne dass sie jemand wusste, den sie lieben wollte. / Später
wurde sie unter großen Ehren die Frau eines tapferen Kriegers.

(19) Dieser Krieger war der Falke, den sie in ihrem Traum
gesehen hatte, / [und] den ihr ihre Mutter gedeutet hatte. Wie
sehr Kriemhild das später rächte / an ihren nächsten
Verwandten, dass die ihn erschlagen hatten! / Durch das
Sterben des Einen starben die Kinder vieler Mütter.