

„... der Traum ist jenes Theater, wo der Träumer  
Szene, Spieler,  
Souffleur, Regisseur, Autor, Publikum und Kritiker  
ist...“



## Der Traum ist die Bühne der Seele

Vertiefung der Selbsterkenntnis und neue  
Perspektiven durch Traumarbeit

### **Vorwort – mit geschlossenen Augen sehen!**

Bezüglich unserer Träume scheiden sich bis heute die Geister. Die wissenschaftlichen Geister beharren überwiegend darauf, dass Träume keine besondere Bedeutung haben oder reduzieren sie auf die Verarbeitung von Tagesresten. Spirituelle und psychotherapeutische Schulen versuchen wieder Anschluss an die jahrtausende währende Tradition der Traumarbeit zu finden. Dabei sind die zugänglichen Quellen indigener Völker (viele indianische Völker, die Senoi usw.) wertvolle Erfahrungen für einen ganzheitlichen Zugang zu unserer Traumwelt. Für ein Vielzahl unserer Vorfahren – auch in europäischen Traditionen – sind die Träume eine eigene Realität bzw. die einzige Realität und unser sogenanntes „reales“ Leben ist nur ein Abbild. Alles

was manifest wird, ist zunächst in der Traum- bzw. imaginalen Welt vorhanden. So werden bis heute in vielen Völkern Träume für wichtige Entscheidungen zu Rate gezogen.

Ein Filmteam – eingeladen von den Jivaro Indianern im Amazonasgebiet zur Dokumentation von Umweltzerstörungen - sah sich durch Träume der Jivaro damit konfrontiert weggeschickt zu werden. Diese Entscheidung wurde gemeinsam im Dorfhaus unter Beteiligung des Filmteams auf Grundlage des Verständnisses der Träume besprochen und gefällt.

## Der Kult des Asklepios

In unserer europäischen Tradition können wir uns auf den Kult des Asklepios besinnen. Wertvolle Funde, Hinweise und Traumtagebücher machen es uns möglich, diesen Kult und seine Heilkräfte gut zu rekonstruieren. Der Kult des Asklepios spielte über beinahe zweitausend Jahre eine wachsende Bedeutung in der Heilkunst in ganz Europa. Ausgehend von einigen ursprünglichen Heilkünsten im vorderasiatischen Raum, die auch mit Träumen arbeiteten, breitete sich der Glauben an Asklepios von Griechenland über ganz Europa aus. Erst 1000 nach Christus war er endgültig von der christlichen Kirche abgelöst und dämonisiert. Sein größter Tempel stand in Epidaurus als



„... Asklepios ist der Teil  
des Göttlichen, der dafür  
Sorge trägt, dass Alles  
seiner Natur gemäß  
handelt,

der Teil, der das  
Universum davor  
bewahrt, krank oder alt  
zu werden, und die  
Elemente, ihre  
unzerstörbaren  
Verbindungen zu  
lösen...“

(zitiert und übersetzt  
nach Tick 2001, S. 161)

„Treffpunkt zwischen dieser Welt und der folgenden (Hades)“. In diesem Verständnis kommt die Heilung von den Göttern. Der Priester oder der Arzt stellt nur den Kontakt her. Heilung geschieht immer durch das Treffen mit einem Gott. Sie erscheinen in Träumen oder Visionen. Der Priester ist nur der Vermittler.

## **Träume in heutigem Verständnis**

In unseren Träumen spricht die Seele in Bildern zu uns. In unserer Traumarbeit arbeiten wir auf der Basis von C.G.Jung, James Hillman und den Erfahrungen einiger indigener Menschen. Wir akzeptieren den Traum als einzigartige Realität und begegnen den Traumfiguren und -wesen als Freund, als wenden wir uns einer Person zu, die wir näher kennen lernen möchten.

Die Träume sind der Schlüssel, um uns und unsere Seele besser zu verstehen. In psychodramatischer Traumarbeit begegnen wir den Geistern und Menschen unserer Träume auf der Bühne. Hier folgen wir unserem Traum-Ich und gehen sinnvolle Begegnungen mit unserer Traumwelt ein. Wir beginnen einen direkten und respektvollen Kontakt mit der Person, den Tieren, den Geistern und den Symbolen in unseren Träumen.

Träume können uns führen, bewusste Einstellungen korrigieren, ermöglichen Einsicht, Heilung und können auf zukünftige Möglichkeiten hinweisen. Im Reich der Träume begeistert die Seele. Durch die spielerische Erfahrung aus den Traumwelten können wir uns vollständiger verstehen. Aber sie bleiben immer ein Geheimnis, so wie Gott ein großes Geheimnis bleibt.

## **Die Arbeit mit Träumen**

Träume haben eine eigene Realität und sind die unmittelbare Verbindung zu transpersonalen oder göttlichen Kräften. Nicht die Interpretation eines Traumes erschließt seine Bedeutung sondern eher die „Aktualisierung“ des Traumgeschehens. Der Traum muss nicht entschlüsselt werden. Er hat in dem Sinne keine verborgenen („latenten“) Inhalte. Träumen ist eine eigenständige Wirklichkeit (die Intensität der Hirnaktivitäten

ist genauso hoch bei Traumbildern und Bildern unserer äußeren Realität). Träumen ist vielmehr eine lebendige, ganzheitliche Erfahrung der Seele mittels Personifikationen und Bildern.

Die Erfahrung an sich ist nicht zu verstehen, zu interpretieren oder zu wiederholen. Wir können uns den Wesen, Tieren und Begebenheiten im Traum freundschaftlich annähern und uns ihre Bedeutung, Führung und ihrem Erscheinen öffnen und sich uns vertiefend erschließen. Wichtig bleibt das innere Erleben!

### **Träume sind vieldeutig und manchmal zwielichtig**



Menschen vom Volk der Samen in Finnland erleben, dass Wesen um die Menschen herum schweben und sie vor Gefahren schützen. Dieses Wesen kann aber selbst auch zerstörerisch wirken. Jede Familie hat seinen eigenen Schutzgeist. Nur in Träumen können Menschen diese Geistwesen sehen.

Das Reich der Träume in seiner vielfältigen, teils skurrilen, die Tagesrealität auf den Kopf stellenden Bilderwelt ist nicht eins zu eins in unser bewusstes denkendes System zu übersetzen. Die Seele teilt sich in den Träumen durch die Landschaften, Atmosphären, Symbole und Personifikationen aus.

Die Bedeutung der Träume kann aus dem Kontext durch die unmittelbare Antwort, also die Resonanz des Träumenden und die Folgen in der Alltagswelt gefunden werden. Das gleiche Traumsymbol kann auf eine Chance hinweisen und vor einer Gefahr warnen. Träumt ein Mensch von einer sich häutenden

Schlange kann dies z.B. auf eine innere Begrenzung des Träumenden hinweisen oder aufzeigen, dass etwas Altes abgestreift und zurückgelassen ist.

### **Tiere als Personifizierung von Aspekten Gottes**

Tiere in Träumen spielen eine besondere Rolle. Sie sind in der Regel Repräsentanten instinkthafter oder/und göttlicher Energien. Im Traumkult des Asklepios stellten sie eine direkte göttliche Botschaft dar. Sie sind ein göttlicher Aspekt, der sich in diesem Tier ausdrückt und dem Träumer erscheint. Sie stellen kein abstraktes Bild dar, sondern sind konkrete lebendige Erfahrung!

### **Psychodrama und Traumarbeit - „Schau“ Spiel ist Urerfahrung**

Am unmittelbarsten erleben wir uns im Spiel, im Spiel als Hingabe an Tätigkeiten und Begegnungen im Hier und Jetzt und als ein absichtsloses Experiment mit der Möglichkeit von Versuchen und Irrtümern. Maturana setzt der technokratischen, zielorientierten Lebensweise mit seiner Wettbewerbsorientierung und Erfolgsfixierung das Spiel "als den zentralen Aspekt des menschlichen Lebens" entgegen. "Wir müssen wieder lernen im Spiel zu leben, Spiel zu leben"<sup>1</sup>. Im Spiel sind Fehler als möglicherweise kreative (Aus)Wege erwünscht. In diesem Sinne versteht sich auch psychodramatisches Spiel. Mit dem Schritt auf die Bühne tritt der/die ProtagonistIn aus dem Alltagsbewusstsein in ein anderes Bewusstsein, von der Alltagswelt in die Welt des Theaters.

---

1

Maturana 1993, S.172/173

"Der Schauspieler ruft das an und entblößt,  
was in jedem Menschen steckt - und was das  
Alltagsleben verdeckt."<sup>2</sup>

Auf der Bühne wird alles möglich: wovon der/die  
ProtagonistIn ansonsten nur zu träumen wagt, was er/sie  
nur im Stillen fürchtet, nimmt Gestalt an. Man schlüpft in  
eines anderen Menschen oder Wesens Haut, erschafft  
seine eigenen Welten, veräußert sie in gewissem Sinne.  
Diese "Exteriorisierung eines inneren Vorganges"<sup>3</sup>  
ermöglicht dem/r ProtagonistIn, sich selbst gegenüber  
die vielfältigsten Perspektiven einzunehmen, so zum  
Beispiel als Zuschauer das eigene Spiel anzuschauen<sup>4</sup>  
oder als RegisseurIn einzugreifen<sup>5</sup>. Schauspiel bietet die  
Chance "in sich nach größerer Wirklichkeit zu fahnden"<sup>6</sup>.

In psychologischen Begriffen bedeutet das ein  
Zusammenwirken von bewussten und unbewussten  
Inhalten, was eine Achtsamkeit für die unbewussten  
Inhalte verlangt, für das was über das Denken hinaus in  
der Psyche wirksam ist an Bildern, Gefühlen und  
Einstellungen. In der Idealvorstellung ist man in solch

---

2

Peter Brook 1970, S. 104

3

Barz 1988, S. 98

4

Dabei spielt ein Gruppenmitglied die vorhergehende Szene stellvertretend nach. Aus der schützenden Position am Rand der Bühne kann der/die ProtagonistIn die eigene Situation ansehen. Diese Technik nannte Moreno Spiegeltechnik.

5

z.B mittels einer psychodramatischen Fernbedienung: wie beim Videosehen kann der/die ProtagonistIn traumatische Lebenssituationen von anderen spielen lassen und selbst bestimmen, inwieweit er/sie sich dieses Erlebnis ansehen kann. So kann er/sie die Szene schneller laufen lassen, nochmal langsam wiederholen lassen und jederzeit abstellen. Dies macht gerade in schambesetzten Situationen Sinn und ist als Vorbereitung gedacht, um die Situation im Anschluß u.U. selber zu durchleben.

6

Peter Brook 1970, S. 53

einem Zustand<sup>7</sup> zugleich selbstvergessen und selbstreflexiv.

Schlussfolgernd liegt der Kreativität im menschlichen Sinne ein Zusammenwirken verschiedener Bewusstseinssebenen zugrunde.

"Der Tanz der Gegensätze wird im Körper getanzt, bevor er mit dem Körper getanzt wird...

Warum ist Kunst für uns von Bedeutung? Um unsere Grenzen zu überschreiten, unsere Beschränkungen zu überwinden, unsere Leere zu füllen - um uns selbst zu erfüllen. Das ist keine Bedingung, sondern ein Prozeß, bei dem das Dunkel in uns langsam durchsichtig wird. In diesem Kampf mit unserer eigenen Wahrheit, dieser Anstrengung, die Lebensmaske herunterzuziehen, ist für mich das Theater mit der Fleischesfülle seiner Wahrnehmungsfähigkeit immer ein Ort der Provokation gewesen. Es ist fähig, sich selbst und sein Publikum herauszufordern, indem es akzeptierte Stereotypen des Sehens, Fühlens und Urteilens verletzt, ... , wodurch wir fähig werden, uns selbst nackt etwas hinzugeben, das unmöglich zu benennen ist, das aber Erotisches und Caritatives in sich birgt" (Grotowski 1969, S. 17).

Zusammenfassend vollzieht sich menschliches Leben in lebensnotwendig aufeinander abgestimmten und auseinander hervorgehenden Polen: in einem Kontinuum von Entfaltung und Konzentration, Einatmen und Ausatmen, Anspannung und Entspannung, Lust und

---

7

Ein guter Schauspieler auf der Bühne weiß, dass er eine bestimmte Rolle spielt und versucht diese Person zu sein. In der Rolle ist er überrascht über die Geschehnisse, in die er gerät. Als Schauspieler hat er zu gleicher Zeit das gesamte Stück im Kopf. *"Nur soweit der Genius im Aktus der künstlerischen Zeugung mit jenem Urkünstler der Welt verschmilzt, weiß er etwas über das ewige Wesen der Kunst; denn in jenem Zustande ist er wunderbarerweise dem unheimlichen Bild des Märchens gleich, das die Augen dreht und sich selbst anschauen kann; jetzt ist er zugleich Subjekt und Objekt, zugleich Dichter, Schauspieler und Zuschauer"* (Nietzsche 1953, S. 41).



Angst, Gesundheit und Krankheit, Entwicklung und Absterben.

### **Personifizierung und Symbolbildung – Schnittstelle jungianischer und psychodramatischer Therapie**

"Solche (archetypischen, bipolaren) Erfahrungen haben einen hilfreichen oder vernichtenden Einfluss auf den Menschen. Er kann sie nicht begreifen, ergreifen, beherrschen, kann sich nicht von ihnen befreien oder loskommen und empfindet sie daher als relativ übermächtig. In der richtigen Erkenntnis, dass sie nicht seiner bewussten Persönlichkeit entspringen, bezeichnet er sie als Man, Dämon oder Gott...  
(C.G. Jung; Erinnerungen S. 339/340).

Dieses Zitat C.G. Jungs ist eine gute Überleitung zum Psychodrama. Vom Denken und Vorstellen gehen wir auf der Bühne über in Aktion. Der/die ProtagonistIn<sup>8</sup> formuliert ihr/sein Anliegen und setzt es in Handlung um<sup>9</sup>. Er/Sie begegnet nun auf der Bühne seinen/ihren inneren Bildern, Phantasien, Traumbildern, seien es Tiere, Horrorgestalten, sprechende Uhren, ein Baum, ein Flugzeug usw. Zusätzlich bietet die Bühne auch den Raum für die Begegnung und Auseinandersetzung mit realen Personen und Anforderungen. Wir Menschen brauchen in der Regel zum Leben Begegnung, Berührung, Reibung und damit Kontakt zu unserer Welt, zu den Dingen, die uns umgeben, den Tieren und vor allem unseren Mitmenschen.

---

8

ProtagonistIn bezeichnet die Person, die in der entsprechenden Sitzung ein Thema auf der Bühne bearbeitet - siehe Kap.4.1.3.

9

Das Wort Drama leitet sich vom griechischen Verb "dran" = tun/handeln her ab.



Moreno schreibt:

"Begegnung - means meeting, contact of bodies, confrontation, countering and battling, seeing and perceiving, touching and entering into each other, sharing and loving, communicating with each other in a primary, intuitive manner, by speech or gesture, by kiss and embrace...  
(Moreno zitiert nach Buer 1991, S.215).

Die Konzepte der Begegnung und des Handelns bilden das therapeutische Fundament des Psychodramas. Personifikation und Symbolbildung kommt in der therapeutischen Praxis der analytischen Psychologie die zentrale Rolle zu.

Im Folgenden stelle ich ein Beispiel vor. Es ist einer Traumserie eines Teilnehmers aus einer Psychodramagruppe entnommen und stellt die individuelle Bedeutung und die Veränderung der Symbole zum gleichen Themenkomplex vor.

### **Veränderung einer Traumgestalt**

Der Klient träumte in einer der ersten Sitzungen: "Ich fahre mit einem Auto auf einen Bergrücken - unten im Tal sehe ich einen überdimensional großen, wunderschönen, bedrohlich starken Stier. Sicher ist, der greift alle und alles an. Mit blähenden Nüstern stürmt der Stier auf mich zu. Ich versuche mit dem Auto zu fliehen, doch es bleibt im Morast stecken. Eine Flucht ist aussichtslos. Da fällt mir ein: ein Feuer wird mich schützen. Ich versuche mit dem feuchten Holz ein Feuer zu entfachen und wache auf." Das ausdrückstärkste Element im Traum war für den Klienten der Stier. Er ist das "Symbol für die Urkräfte, die zu blinder Zeugung drängen, steht für unbändige und blinde Triebkraft"<sup>10</sup>. Er kann eine zerstörende und eine

erneuernde Kraft darstellen. Wir verstanden den Traum als Begegnung mit den eigenen wilden, weil ungeformten Triebkräften, die noch keine Richtung hatten. Das

<sup>11</sup> Feuer werteten wir als Hinweis für eine mögliche und notwendige Umwandlung (Transformation) dieser ungebändigten Kräfte. Zwei Monate später hatte der Klient folgenden Traum: "Ein Indianer steht in einer dunklen Ecke in meiner Stadt - alle warnen vor ihm. Er sei gefährlich und wild. Ich fürchte ihn, finde ihn aber auch faszinierend. Da kommt er, geht an mir vorbei. Er trägt einen europäischen Anzug, ist groß und stark und geht in eine Bank."

Als der Klient den Traum auf der Bühne spielte und dem Indianer gegenüber stand, erinnerte er sich plötzlich an den Stier: "Du bist ja wie der Stier, nur als Mensch und du weißt, was du willst und wie du dich in dieser Welt bewegen musst. Vielleicht kann ich von dir lernen." Dieser Vorgang macht die Transformation deutlich. Der Klient konnte die anfänglich vom Stier ausgehende Bedrohung anschauen. Sie wandelte sich in eine mögliche <sup>12</sup> Hilfe in Gestalt des Indianers.

---

#### 11

Feuer gilt bei vielen Völkern als heilig, reinigend, erneuernd. Seine Zerstörungskraft wird oft als Mittel zur Neugeburt auf einer höheren Stufe gedeutet - siehe Becker 1992, S. 87.

#### 12

*"Suppressed and wounded instincts are the dangers threatening civilized man... the animal is alienated from its true nature; the acceptance of the animal soul is the condition for wholeness and a fully lived life... civilized man must heal the animal in himself and make it his friend"*(Aniela Jaffe in C.G. Jung 1964, S. 266).