

# TRÄUME AUS PHÄNOMENOLOGISCHER SICHT<sup>1</sup>

CLAUDIA REITINGER

Der folgende Artikel beschäftigt sich mit unterschiedlichen phänomenologischen/existentiellen Herangehensweisen des Traumverstehens. Dabei soll gezeigt werden, auf welcher unterschiedlichen Weise die Phänomenologie in Bezug auf Träume angewandt wird. Nach der Darstellung der Ansätze von Medard Boss, Carl Craig und Clark Moustakas wird in einem letzten Teil eine existenzanalytische Lesart von Träumen beschrieben, die sich auf die Phänomenologie als Methode und die vier Grundbedingungen menschlicher Existenz stützt und anhand eines Fallbeispiels veranschaulicht.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Traum, Phänomenologie, Fallbeispiel, Daseinsanalyse, Existenzanalyse

DREAMS SEEN FROM A PHENOMENOLOGICAL PERSPECTIVE

The paper elucidates different phenomenological approaches of dream analysis. On the one hand it describes the similarities of these approaches, and on the other hand different ways of understanding phenomenology in dream analysis are outlined. After explaining the methods of Medard Boss, Carl Craig and Clark Moustakas, a specific existential analytic understanding of dreams is presented, which combines phenomenology as a method with the four conditions of human existence.

**KEY WORDS:** dreams, phenomenology, case study, Daseins-analysis, Existential Analysis

## 1. Einleitung

Im Traum kreierte unsere Phantasie ihre ganz eigene Welt. Wir finden uns an sonderbaren oder ganz alltäglichen Orten wieder, begegnen Freunden, Familienmitgliedern oder fiktiven Wesen, verknüpfen Dinge miteinander, die in Wirklichkeit scheinbar nichts miteinander zu tun haben, springen durch Zeit und Raum oder schweben über dem Boden, ohne dass uns irgendetwas daran eigenartig erscheint. Wir erleben uns als autonom und sind dennoch unfrei wie Marionetten auf einer hinter unserem Rücken von uns selbst kreierte Bühne.

Jede Nacht erleben wir im Traum rätselhafte Dinge. Während manche Menschen Träume als bereichernd und interessant erleben, schenken andere ihren Traumerfahrungen nur wenig Beachtung. Manchmal erinnern wir uns vage an abstruse Bilder und sind verwundert darüber, was wir für einen „Blödsinn“ geträumt haben.

Im Laufe der Menschheitsgeschichte wurde der Traum auf sehr unterschiedliche Weise verstanden, wobei der Zugang zu Träumen stark an das vorherrschende Menschen- und Weltbild der jeweiligen Zeit geknüpft ist. Theologische und metaphysisch-naturphilosophische Erklärungsmodelle wurden zunehmend von naturwissenschaftlichen Zugängen abgelöst. Psychologische Ansätze sind im Vergleich dazu, wie lange sich die Menschheit schon mit Träumen auseinandersetzt, noch sehr jung.

Die Traumdeutung Freuds liegt erst gut hundertzwanzig Jahre zurück. Ungeachtet dessen, dass seine Annahmen zur Deutung des Traums teils kritisch gesehen wurden und werden, ist seine These, dass Träume sinnhafte Gebilde sind, die uns etwas über das Innenleben des Träumenden

aussagen, der Ausgangspunkt aller weiterer psychotherapeutischer Erklärungsmodelle. So hat Freud auch den Weg für eine phänomenologische Lesart von Träumen bereitet, die historisch vor allem mit den Namen Ludwig Binswanger und Medard Boss verknüpft ist. Die Kritik an Freud, insbesondere an der Methode der freien Assoziation, der Unterscheidung zwischen manifestem (dem konkrete Trauminhalt) und latentem Traum (dem eigentlichen Traumgedanken) und der Symboldeutung, haben den Boden für ein phänomenologisches Traumverstehen bereitet, das darum bemüht ist, den Trauminhalt und das Erleben des Träumenden aus sich selbst heraus zu verstehen, ohne davon auszugehen, dass sich der eigentliche Traumgedanke hinter dem Geträumten versteckt.

Ich werde im folgenden Artikel in einem ersten Teil drei unterschiedliche phänomenologische Ansätze vorstellen, um einen Eindruck davon zu vermitteln, was es bedeuten kann, phänomenologisch mit Träumen zu arbeiten.

In einem zweiten Teil wird eine Lesart von Träumen auf Basis der phänomenologischen Haltung der Existenzanalyse und deren Verbindung mit dem Strukturmodell anhand eines Traumbeispiels vorgestellt.

## 2. Phänomenologisches Traumverstehen – ein kurzer Überblick

Die detailliertesten Arbeiten zum Thema ‚phänomenologisches Traumverstehen‘ finden sich in der Daseinsanalyse, allen voran bei Medard Boss (1953, 1987). Eine neuere Arbeit hat Clark Moustakas (1996) vorgelegt. Er

<sup>1</sup> Der folgende Artikel ist ein leicht abgeänderter Auszug aus dem Buch ‚Existenzanalytisches Traumverstehen‘, im Erscheinen 2021.

entwickelt ein Modell für ein existentielles Traumverstehen auf Basis der Existentialien von Heidegger. Einzelne Überlegungen zum Thema Traum finden sich auch bei Erik Craig und Stephen J. Walsh (1993), Emmy van Deurzen (2012).

Obgleich sich phänomenologische Ansätze des Traumverstehens durchaus voneinander unterscheiden, gehen sie alle von der geteilten Annahme aus, dass sie nichts in den Traum hineinlegen möchten, was nicht von sich aus im Traum gefunden werden kann. Einfach gesagt ist der Traum aus dem Blickwinkel der Phänomenologie als ganz „normale“ Erfahrung zu behandeln. Unser Erleben im Traum unterscheidet sich an sich nicht von unserem Erleben im Wachzustand, wenngleich in der Traumwelt Dinge geschehen, die in der Realität oft unmöglich sind. Die Traumwelt ist, solange wir uns in ihr aufhalten, eine wirkliche Welt. Unsere Erlebnisse sind wirkliche Erlebnisse. Unsere Gefühle wirkliche Gefühle. Und auch wir selbst sind wirklich wir selbst. In diesem Sinne versteht die Phänomenologie in einer ersten Annäherung Träume als „wirkliche“ Erfahrungen (vgl. Boss 1975, 117). Von diesem Blickwinkel her behandelt sie Traumbilder ebenso als das, was sie sind, in dem Sinne, dass der im Traum auftauchende Schwan wirklich ein Schwan ist, die Menschen, denen wir begegnen, wirkliche Menschen, Geister wirkliche Geister. Das bedeutet, dass nichts im Traum für etwas anderes steht. Auf Basis der Phänomenologie gibt es für diese Art der Symboldeutung und der Unterscheidung zwischen manifestem und latentem Traum keine Rechtfertigung.

Im Sinne der Phänomenologie als Methode oder Haltung geht es darum, den Traum und das Erleben des Träumenden aus sich heraus zu verstehen, ebenso wie wir das in der Existenzanalyse auch bei Realerlebnissen versuchen. Dadurch, dass mögliche Interpretationen und Vorrannahmen im Sinne der Epoché eingeklammert werden, erschließt sich im offenen Anfragen Schritt für Schritt der subjektive Gehalt des Traums.

### 3. Phänomenologisches und existentielles Traumverstehen: Medard Boss, Erik Craig und Clark Moustakas

Um eine Idee von unterschiedlichen phänomenologisch – existentiellen Traumzugängen zu bekommen, werde ich im Nachfolgenden die Zugänge von Medard Boss, Erik Craig und Clark Moustakas vorstellen und anhand von Traumbeispielen verdeutlichen.

#### 3.1 Daseinsanalyse: Medard Boss

Die am detailliertesten und mit zahlreichen Fallbeispielen beschriebene phänomenologische Traumanalyse findet sich bei Medard Boss in den beiden Werken ‚Es träumte mir vergangene Nacht‘ (1975) und ‚Der Traum und seine Auslegung‘ (1953). Boss geht in seiner Anthropologie von Heideggers Menschenbild des Daseins, das in-der-Welt-ist, aus. Der Mensch ist demgemäß ein welt-offenes Wesen, das in ständiger Beziehung und in ständigem Austausch mit seiner Umwelt und den anderen ist. So sind wir ständig Antwortende auf das, was uns „aus“ der Welt entgegenkommt. Auf dieser anthropologischen Grundlage versteht Boss psychische Gesundheit als Freiheit und Pathologie als einen Mangel von Freiheit bzw. Weltoffenheit, wobei diese beiden Bereiche als zwei Pole verstanden werden können, zwischen denen sich jeder Mensch bewegt. Ein Mensch kann dann gesund genannt werden, wenn ihm „quantitativ und qualitativ mindestens in einem durchschnittlichen Maße die ein menschliches Dasein konstituierenden Verhaltensmöglichkeiten anlagehaft mitgegeben wurden und dem es seine Mitwelt verstattet, sich alle seine wesentlichen Verhaltensmöglichkeiten gegenüber dem Begegnenden anzueignen, sie zu einem eigentlich seiner Natur gemäßen Selbstsein zu versammeln und frei über deren Vollzug zu verfügen. Krank dagegen sei ein Mensch, sobald ihm etwas an solcher Freiheit fehlt“ (Boss 1982, 204).

Einfach formuliert könnte man sagen, dass ein gesunder Mensch sowohl die Freiheit besitzt, sich in eine Offenheit zu begeben, als auch die Freiheit besitzt sich gegenüber anderen so zu verhalten und auf sein eigenes Leben bezogen so zu handeln, wie es ihm selbst entspricht.

Daher lautet für Boss die grundlegende Frage: Wie offen sind wir für dieses In-der-Welt-sein, wofür sind wir offen, wofür nicht, und was ist unsere Antwort auf das, was uns entgegenkommt. Dies betrifft den Wachzustand gleichermaßen wie Traumerfahrungen.

Soll ein Traum auf dieser Basis verstanden werden, so stellen sich nach Boss die folgenden Fragen:

1. „Für welche Gegebenheiten ist jeweils ein Mensch in einem gegebenen Augenblick offen genug, um ihnen Einlaß in seinen Weltbereich ans Vernehmen gewähren zu können?“ (Boss 1987, 61)

Das In-der-Welt-Sein des Daseins ist grundsätzlich durch eine Offenheit in Bezug auf das ihn Umgebende bestimmt. Der Mensch ist ein weltoffenes Wesen. Im Wachen genauso wie im Träumen stellt sich aus diesem Blickwinkel die Frage, wofür der Mensch

in seiner Existenz offen ist. Im Traum umfasst dies alles, was darin vorkommt; alle Personen, Tiere, Gegenstände, Geschehnisse, Verhaltensweisen, ob er im Traum alleine ist oder mit anderen. Ebenso ist von Bedeutung, in welcher Umgebung der Traum spielt. So macht es beispielsweise einen Unterschied, ob der Traum an einem bekannten oder einem fremden Ort spielt, in der Natur, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder am Arbeitsplatz. Eine vollständige Antwort beinhaltet ebenso, wofür der Träumende nicht offen ist. Begegnet einem Träumenden beispielsweise eine schöne Frau, die ihn anzieht, läuft er jedoch vor ihr weg, so wissen wir, dass der Träumende für eine Beziehungsaufnahme eben nicht offen war.

2. „In welcher Weise ist er vernehmend und antwortend auf dieses ihm Begegnende bezogen?“ (Boss 1987, 61) Dazu zählt das (emotionale) Erleben und das Verhalten des Träumenden in Bezug auf das Traumgeschehen. Der Mensch ist nach Heidegger immer schon so oder anders gestimmt. Die Grundstimmung ist quasi die Basis auf der sich andere kürzer anhaltende emotionale Reaktionen abspielen. Was ist nun die Grundstimmung des Träumenden? Ist sie ängstlich, freudig, zurückhaltend, gestresst? Was geschieht im Traum und wie ändert sich das emotionale Erleben? Wie verhält sich der Träumende gegenüber dem, was ihm begegnet?

Haben wir verstanden, wofür der Träumende offen ist und wofür nicht, welche Stimmung in ihm entsteht und wie er sich verhält, endet für Boss das phänomenologische Traumverstehen und wir haben das Wesentliche der „Traumexistenz“ erfasst. Jegliche weitere Phantasie den Traum betreffend – beispielsweise eine subjekt- oder objektstufige Deutung – führen für Boss vom eigentlichen Traumgeschehen weg und sind eine Interpretation, die mit dem Traum an sich nichts zu tun haben bzw. nichts zu tun haben müssen, selbst wenn sich dadurch spannende therapeutische Wege auf tun würden.

Mit dem dritten Fragebereich wechseln wir vom phänomenologischen Verstehen zur therapeutischen Intervention. Für Boss sind die Bereiche des Traumverstehens und des therapeutischen Nutzens klar voneinander getrennt.

3. Für welche analogen Bedeutungsgehalte ist der Träumende im anschließenden Wachzustand helllichtiger geworden? (vgl. Boss 1975, 41f.)  
An dieser Stelle verlassen wir den Traum und schlagen eine Brücke zum Wacherleben des Träumenden. Kennt der Träumende die Gefühle, Reaktionen, Stim-

mungen und Verhaltensweisen aus seinem Leben oder laufen sie in eine konträre Richtung? Wie versteht der Träumende dieses Erleben? Wie ist es in seine Geschichte einzubetten? Was bleibt unverstanden?

Ob und auf welche Weise sich eine Brücke zwischen dem Trauminhalt und dem Wachzustand des Träumenden bauen lässt, ist für Boss nicht eindeutig. Klar ist, dass träumen und wachen zwei unterschiedliche Zustände ein und desselben Menschen sind und beides seine geschichtliche Kontinuität ausmacht. Eine Verbindung zwischen Trauminhalt und Wachzustand lässt sich für Boss nur durch eine sorgfältige Analyse knüpfen.

Wenden wir uns einem Beispiel von Boss zur Veranschaulichung dieser Haltung zu:

Ein zwanzigjähriger, psychisch gesunder Rekrut der Schweizer Armee träumt:

*„Plötzlich sehe ich einen Goliath von gräßlichem, gefährlichem Aussehen hinter mir in etwa 100 m Distanz. Er rannte hinter mir her und ich rannte davon, so schnell ich nur konnte, aber der Abstand zwischen ihm und mir wurde immer kleiner und kleiner. Dann war er schon so nahe, daß er mich beim nächsten Schritt erwischen mußte. Er trat denn auch mit einem seiner Riesenfüsse auf mich, so daß ich zwischen zwei seiner Zehen eingeklemmt wurde. Es war nur noch eine Frage von Sekunden, daß er mich ganz zerquetschen würde. Dann stieß er noch ein donnerndes, höhnisches Lachen aus. Daran wachte ich auf.“* (Boss 1975, 61)

Was zeigt sich im Traum? (vgl. Boss 1975, 61)

Für Boss erschließt sich der Traum des Rekruten anhand der Stimmung, die den Träumenden begleitet. Der Träumende hat Todesangst. Es gibt nichts im Traum außer ihn selbst und ein übermächtiges Wesen, das ihn verfolgt und ihm Schaden zufügen möchte. Der Träumende selbst ist klein, ohnmächtig und Goliath ganz ausgeliefert. Als sich der Traum zuspitzt und die Todesangst seinen Höhepunkt erreicht, stößt der Riese ein Gelächter aus, das so laut und real ist, dass der Träumende erwacht.

An dieser Stelle ist für Boss die phänomenologische Beschreibung des Traumes zu Ende. Das Wesentliche ist für Boss die Grundstimmung der Todesangst im Traum, die den Menschen als Ganzes erfasst und „die Enge oder Weite des Weltoffenheitsbereichs bestimmt“ (Boss 1975, 61). Die Angst verengt die Traumwelt in dem Sinne, dass es nichts anderes mehr für den Träumenden gibt außer ihn und den Riesen.

Mögliche Fragerichtungen in der psychotherapeutischen Arbeit sind, den Träumenden darauf aufmerksam zu machen bzw. anzufragen, wofür er als Träumender offen ist

und wofür nicht und einen Bezug zum Wachzustand und zum Stellenwert in der Geschichte des Träumers herzustellen. Welche Ängste kennt der Rekrut? Kennt er das Gefühl der Todesangst? Kennt er es sich so klein und ohnmächtig zu fühlen? Wie geht der Rekrut im Wachzustand mit seinen Ängsten um?

### 3.2 Erik Craig

Der Tradition von Boss folgend beschreibt Erik Craig ein phänomenologisches Traumverstehen, das sich zwar in den wesentlichen Grundzügen mit demjenigen von Boss deckt, jedoch einen stärkeren Fokus auf die ontologische Ebene des Traum inhalts legt. Craig beschreibt zwei wesentliche Phasen des Traumverstehens, (1) die Explikationsphase und (2) die Erhellungsphase. (vgl. Craig et al 1993, 114ff.)

(1) In der Explikationsphase geht es darum, eine möglichst detaillierte und reiche Beschreibung des manifesten Traumes zu erhalten. Das bedeutet ein genaues Nachfragen nachdem der Traum zum ersten Mal erzählt wurde. Was ist ausgelassen worden? Was bleibt am Traumbericht selbst noch unverständlich? Was ist wirklich geschehen? Wo spielt der Traum? Was ist die Stimmung? Es geht in dieser Phase rein darum, das Traumerleben so ausführlich wie möglich zu schildern. Im Sinne der phänomenologischen Epoché wird dabei alles eingeklammert, was nicht tatsächlich zum Traum gehört.

(2) In der Erhellungsphase möchten wir den Traum verstehen und eine Verbindung zum Wachleben des Träumenden knüpfen.

Das Verstehen spielt sich für Craig auf zwei Ebenen ab, der ontischen und der ontologischen. Die ontische Ebene betrifft dabei philosophisch gesprochen die Ebene des Seienden und deckt sich mit unserem alltäglichen Zugang zu der Welt und zu den Dingen.

Die ontologische Ebene bezieht sich auf das Sein der Dinge, Tiere, Gegenstände, Orte usw., die im Traum auftauchen.

Beim phänomenologischen Verstehen des Traums auf diesen beiden Ebenen geht es erneut darum, auch die ontologische Bedeutung für den Träumenden selbst zu erfragen. Taucht im Traum beispielsweise ein Hund auf, können wir vorerst nur wissen, dass der Träumende für diese „hundhafte“ Begegnung im Traum offen war.

Auf der ontischen Ebene würden wir uns den Hund genau beschreiben lassen. Wie ist dieser konkrete Traumhund? Groß, klein, struppig, braun, schwarz? Wie sind Hund und Träumender aufeinander bezogen? Was erlebt der Träumende in Bezug auf diesen ganz konkreten Traumhund?

Auf der ontologischen Ebene wissen wir, dass der Träu-

mende offen war für ein komplexes Lebewesen, ein Haustier, dem bestimmte Eigenschaften zukommen, dem Kommandos gelernt werden können, der ein treuer Begleiter sein könnte, ebenso jedoch gefährlich. Was bedeutet Hund sein für den Träumenden ontologisch gesehen?

Wenn wir diese beiden Ebenen ausreichend erhellt haben, stellt sich die Frage, ob und wie sich eine Brücke zwischen Traumwirklichkeit und Wachwirklichkeit bauen lässt. Craig geht ebenso wie Boss davon aus, dass diese Verbindung besteht. Dies deshalb, weil es immer dasselbe Individuum ist, das diese Erfahrungen macht. Traumwelt und Wachwelt, Traumerfahrung und Wacherfahrung sind quasi zwei Seiten einer Medaille. In der Traumwelt, so könnte man hinzufügen, sind wir im Gegensatz zur Wirklichkeit sogar ausschließlich wir selbst, weil diese Welt gänzlich von uns geschaffen wird.

Wie wird diese Verbindung nun geknüpft? Die Voraussetzung für den Transfer ist ein klares Verständnis der im Traum auftauchenden Phänomene auf der ontischen (primary allusion) und ontologischen Ebene (secondary allusion). In klinischen Studien zeigt sich, dass die Phänomene im Traum homolog zu bestimmten Merkmalen im Wachleben des Träumenden sind. Aus diesem Grund kommt ihnen überhaupt eine therapeutische Relevanz zu: „Dreaming and waking, as two different modes of the same historical existence are manifestly homologous with one another, that is, they appear as constituted by corresponding structures, form and meanings and as lived out in corresponding relationships and proportions.“ (Craig et al 1993, 132) Grundsätzlich trifft das auch für Traumbilder oder -szenen zu, die auf den ersten Blick bizarr und unverständlich sind, wenn es gelingt, sie durch die phänomenologische Analyse verstehbar zu machen.

Sehen wir uns Craigs Vorgehen an einem seiner Beispiele an:

*Penny, a senior in college, dreamed one night of doing her laundry and putting her clothes in her dryer. In her dream, her friend Claire walks into the laundry room dressed in a new suit. Claire stops Penny from proceeding with her laundry and asks if Penny isn't going to clean out the dryer first. Penny doesn't understand this at all, but when Claire hands her a half a cup of water to throw in the dryer and tells her to turn it on, Penny does so. As she watches the water tumbling about, Penny sees all kinds of lint and tiny bugs in it. Just then her dog comes in and jumps up and down in front of the dryer. Penny says, „No, you can't go in the dryer;“ and then wakes up. (Craig et al 1993, 109)*

Zusammenfassender Auszug aus der Traumanalyse von Craig (ebd. 109ff.)

(1) Explikation/Deskription

Penny beschreibt, dass sie im Traum zuerst gut gestimmt war. Sie mag es, ihre Wäsche zu waschen. Im Wachzustand ist sie dabei ganz schön genau und findet die Flusen von anderen Leuten im Trockner widerlich. Insekten machen ihr Angst. Grundsätzlich ist sie perfektionistisch, ebenso wie ihre Freundin Claire, die erfolgreicher ist als sie selbst und gerade einen guten Job bekommen hat. Im Traum war Penny verärgert, weil ihr Claire aufgetragen hat, den Trockner zu säubern. Im Wachzustand wundert sie sich darüber, dass sie ihr Folge geleistet und sich nicht widersetzt hat. Im Traum ist es für sie ganz natürlich, dass ihr Hund dabei ist, den sie sehr mag und während ihrer College Zeit vermisst hat. Die Beziehung zum Hund ist im Traum im Gegensatz zur Beziehung zu ihrer Freundin von einer emotionalen Wärme geprägt.

(2) Erhellungsphase

- Ontische Ebene

Der Rahmen des Traums ist die Erledigung der Wäsche, sowie Sauberkeit im Generellen, etwas das Penny auch im Wachleben sehr wichtig ist.

Während Penny im Traum in Bezug auf den Hund positive Gefühle und Verbundenheit erlebt, zeigt sich in der Beziehung zu ihrer Freundin Claire, dass sie nicht gleichwertig sind. Claire erscheint im Traum autoritär, und Penny fügt sich, obwohl sie Clairs Verhalten ärgerlich stimmt.

- Ontologische Ebene

Ontologisch gesehen zeigt sich, dass Penny für die Beziehungsaufnahme mit dem Hund offen war. Das Hundsein verweist auf eine animalisch-lebendige Dimension in Pennys ansonsten sehr strukturierem und sauberem Leben, die ihr im wirklichen Leben suspekt ist. Im Traum empfindet sie dafür spontane Sympathie. Diese Dimension ist in den Plot Wäsche zu waschen, der auf Sauberkeit und Reinheit verweist, eingebettet. Dieser Aspekt des Traumes steht in Spannung zur animalischen Lebendigkeit des Hundseins.

- Verbindungen zum Wachleben

Es lassen sich unterschiedliche Verbindungen zu Pennys Wachleben knüpfen. Einerseits möchte sich Penny als autonome Person verstehen. Im Traum zeigt sich jedoch, dass es auch eine andere Seite in ihr gibt, nämlich eine, die sich unterordnet und kleiner fühlt als ihre Freundin. Penny kennt dieses Erleben aus ihrem Wachleben. Manchmal zweifelt sie daran, ob sie schon dafür bereit

ist, ein unabhängiges und eigenständiges Leben zu führen und fühlt sich unwohl mit ihrem Hang zur Nachgiebigkeit und Fügsamkeit. Dieses Erleben stellt sie gerne zur Seite, weil sie es nicht akzeptieren möchte und es nicht zu ihrem Selbstbild passt. Die Offenheit für diese „schwache“ Seite, die sich im Traum zeigt, ist wichtig, um zu reifen und ein authentisches Leben zu führen.

Die zweite Spur betrifft das Thema Reinheit und Sauberkeit. Penny nervt es, wenn ihr Hund sie mit seinen nassen Pfoten schmutzig macht. Schmutz ist für Penny etwas, das sie ablehnt, etwas, das nicht zu ihr gehört oder nicht zu ihr gehören soll. Sie versucht im Wachleben alles sauber und rein zu halten und alles, was schmutzig ist, aus ihrem Leben draußen zu halten. Penny knüpft an dieser Stelle eine Verbindung zu ihrem Freund Shawn und zum Thema der Sexualität, in der sie sich gehemmt erlebt.

Zusammenfassend zeigen sich im Traum unterschiedliche Spuren. Im Kontakt mit ihrer Freundin wird Penny eine schwache, unselbstständige Seite gezeigt. Die Rahmenhandlung ‚Wäschewaschen‘ und ‚Hund‘ macht Penny darauf aufmerksam, dass sie etwas Rigides in sich hat, das ihrer Lebendigkeit, dem Animalischen in ihr, im Weg stehen kann.

**3.3 Die existentiell-phänomenologische Traumanalyse von Clark Moustakas**

Clark Moustakas verbindet in seiner Traumanalyse die phänomenologische Haltung mit seiner humanistisch-existentialen Ausrichtung, wodurch sich sein Schwerpunkt vom Verstehen des Weltoffenheitsbereichs in Richtung der personalen Stimmigkeit des zukünftigen Handelns verschiebt. Ausgehend von Boss und Heidegger beschreibt Moustakas ein fünfstufiges Modell für die Analyse von Träumen, das insofern über den Ansatz von Boss und Craig hinausreicht, als es durch die Zusammenfassung und Strukturierung der phänomenologisch erhellten Themen im Traum zu einem Kern des Traums, dem existentiellen a priori, gelangt, das als Grundlage für alternative Handlungsmöglichkeiten in der Wachwelt dient. (vgl. Moustakas 1996, 116ff)

Die fünf Stufen sind: (1) Detailliertes Aufzeichnen des Traums, (2) Bestimmung der Traumhorizonte, (3) Ordnen der Traumhorizonte und Bestimmung der Themen des Traums, (4) Bestimmen des existentiellen a priori, (5) Entwicklung einer Handlungsweise.

(1) Um den Traum so detailgetreu wie möglich vor sich zu haben, ist es sinnvoll, ihn gleich nach dem Erwachen aufzuschreiben oder aufzuzeichnen.

(2) Bestimmung der Traumhorizonte: Das bedeutet, den

manifesten Traum nach Clustern zu strukturieren. Dies ermöglicht dem Träumenden für jeden einzelnen Horizont eine Beziehung zum Wachleben herzustellen.

(3) Die Horizonte werden strukturiert. Dabei werden die Hauptthemen des Traums herausgearbeitet.

(4) Aus den Themen wird das sogenannte existentielle a priori gewonnen, also der Kern des Traums, der sowohl einen Ist-Zustand beschreibt als auch zukünftige Möglichkeiten aufzeigt.

Das existentielle a priori beschreibt eine grundlegende Überzeugung oder Haltung, die der Antrieb für bestimmte Handlungen, Verhaltensweisen oder Lebensausrichtungen ist. Sie können mit dem Selbst des jeweiligen Menschen zwar kongruent sein, oftmals sind sie jedoch einschränkend und stehen einer autonomen Entfaltung im Weg.

Beispiele für existentielle a priori sind: Alles im Leben ist entweder gut oder schlecht. Das Leben meint es nicht gut mit mir. Ich muss mich anstrengen, um gemocht zu werden. Das Leben ist ein ständiger Kampf. Am Ende geht immer alles gut aus.

(5) Letztlich geht es Moustakas darum, dass der Träumende aufgrund des Verstehens des Traums zu einer Einsicht seiner selbst kommt, auf deren Basis er konkrete Handlungsoptionen für die Wirklichkeit gewinnen kann, die er als stimmig erlebt.

Die Methode von Moustakas funktioniert wie ein Trichter. Von einer breiten, phänomenologischen Beschreibung werden über die Strukturierung nach Horizonten ein oder mehrere zentrale Themen gefunden, anhand denen sich das existentielle a priori zeigt.

Traumbeispiel von Moustakas:

*I was on the phone, a long-distance call. I could hear movements in the next room, my office. Finally, I completed the call. The focus of the call was on dreams and how to interpret them. I felt tired, tired of working, tired of explaining why my manuscript on dreams had turned out as it did. In the talking, I experienced an all-encompassing feeling of exhaustion.*

*I went into my office to investigate the noise. I opened the door and found that all the piles of work to be done had been removed. It was now a spacious room; beautifully decorated. I felt certain that it was Vange who had put my room in order. I was grateful. My heavy mood changed. I thought: she has noticed how complicated and pressured my life has been lately and showed me a way my life could turn simplicity and order. I felt peaceful and happy.* (Moustakas 1996, 119)

Moustakas strukturiert den Traum nach folgenden Horizonten:

Horizont 1: *I was on the phone*. Der Träumende sieht das als gewöhnliche Erfahrung, die nicht besonders freudvoll, jedoch oft wichtig ist, um mit Menschen in Verbindung zu treten.

Horizont 2:

*I felt tired, tired of working*. Der Träumende knüpft Verbindungen zu seinem Wachleben, in dem er beruflich unter seinen Aufgaben versinkt und versucht eines nach dem nächsten abzuarbeiten, ohne Zeit zu verlieren.

Horizont 3: *All the piles of work to be done had been removed*. Im Wachleben des Träumenden werden die Arbeitsstapel immer größer. Sie verschwinden nie. Erst neulich ist er in seinem Büro gesessen, hat die Augen geschlossen und sich vorgestellt, dass alle Stapel verschwunden sind. Dabei hat er sich unglaublich erleichtert gefühlt.

Horizont 4: *My life could turn toward simplicity and order*. Erst gestern hat ihm eine Kollegin etwas von seiner Arbeit abgenommen. In ihrem Büro gibt es keine Stapel. Alles ist geordnet. Wie schön muss das sein.

Aus den Horizonten gewinnt Moustakas das Thema: *My workload is more than I can handle, I am seeking a balance between work and relaxation*, und daraus das existentielle a priori: *Life's demands are heavy and endless*.

Anhand dieses existentiellen a priori werden nun stimmige Handlungsmöglichkeiten gewonnen. Der Träumende könnte sich den vielen, anstrengenden Aufgaben einfach unterordnen und den Inhalt des existentiellen a priori akzeptieren. Ebenso könnte er das Handtuch werfen, sich von allen Aufgaben befreien und seinen Job kündigen. Zwischen diesen beiden Extremen findet der Träumende für sich die stimmige Haltung, sich besser von den vielen Anfragen abzugrenzen und sich mehr Ruhe zu gönnen. Es geht für Moustakas bei der Arbeit mit Träumen also letztlich darum, das Thema des Traums in eine konkrete, stimmige Handlung zu überführen.

### 3.4. Zusammenschau der drei Positionen

Die drei Positionen sollten uns einen Eindruck davon geben, was es heißt, phänomenologisch mit Träumen zu arbeiten, und inwiefern sich die Ansätze innerhalb der Phänomenologie in ihrer Schwerpunktsetzung unterscheiden. Das Verbindende der phänomenologischen Positionen ist die Grundhaltung der Epoché und der Fokus auf das Erleben des Träumenden. Was sagt der Traum über das In-der-Welt-Sein des Träumenden aus? Was erlebt er und wie ist seine Stimmung?

Für Boss und Craig führt uns diese Frage zum Grundthema des Traums, von dem aus sich die Brücke zum Wachleben herstellen lässt. Boss stellt diese Brücke weniger durch die Bezugnahme auf konkrete vergangene Realsituationen her als vielmehr dadurch, dass er den Weltoffenheitsbereich im Traum mit demjenigen der Realität in Verbindung bringt. Die therapeutische Relevanz ergibt sich für Boss dadurch, dass der Träumende durch das Verstehen seiner Grundstimmung und seines Weltoffenheitsbereichs im Traum eine Einsicht über einen bestimmten Aspekt seiner existenziellen Verfasstheit erlangen kann, die ihm der Therapeut spiegelt oder die dieser anfragen kann.

Craig stellt die Verbindung über die Homologie auf ontischer und/oder ontologischer Ebene her. Im Traumbeispiel von Penny zeigt sich das Thema der Sauberkeit/Reinheit, das sie im Wachzustand manchmal in ihrer Lebendigkeit einschränkt, und eine nicht autonome, fast unterwürfige Seite, der sie sich im realen Leben aufgrund ihres Selbstbildes nicht zuwenden möchte. Die klinische Relevanz besteht für Craig darin, dass die Träumende zu einer tatsächlichen Einsicht gelangt, die sich nicht auf der kognitiven Ebene, sondern auf einer gefühlten, emotionalen Ebene abspielt. Im Beispiel von Penny ist eine Spur des Traums, dass sie diese unreife, verletzte, abhängige Seite an sich wirklich wahrnehmen und spüren kann, sich dieser zuwendet und dadurch überhaupt erst zur Möglichkeit eines reifen und stimmigen In-der-Welt-Seins gelangt.

Moustakas knüpft die Beziehung zum Wachleben anhand der unterschiedlichen Horizonte im Traum, aus denen letztlich das existenzielle Apriori als existenzieller Bodensatz gewonnen wird. Die therapeutische Relevanz ergibt sich aus dieser Einsicht und dem Umgang damit. Der zentrale therapeutische Aspekt ist, durch die Einsicht in das existenzielle Apriori des jeweiligen Traumes zu einer stimmigen Handlungsweise zu gelangen, die weder ins eine noch ins andere Extrem umschlägt.

#### 4. Existenzanalyse und Traumverstehen

Innerhalb der Existenzanalyse finden sich einige wenige Arbeiten zum Thema Traumverstehen. Kunert (1998) bezieht sich in ihrer Traumarbeit auf das Traumverstehen von Boss und betont die Bedeutung des emotionalen Erlebens bzw. Gestimmtseins des Träumenden und dessen Brückenschlag zum Wachleben, Kessler (1998) wendet die Personale Existenzanalyse (PEA) auf Traumverfahren an, Nindl (2007) zeigt an einem Fallbeispiel die phänomenologisch-dialogische Vorgehensweise der Traumbearbeitung, Jaeger-Gerlach (2010) bezeichnet

ihren phänomenologisch-existenzanalytischen Trauman-satz als narrative Traumarbeit, in der anhand von vier Grundfragen eine Narration aus Bedeutungen, Gefühlen und Erinnerungen entsteht, die dialogisch mit dem Träumenden in ein immer klareres Verstehen gebracht wird.

Im Folgenden knüpfe ich an die bisherigen existenzanalytischen Arbeiten zum Thema Traum und die klassische phänomenologische Vorgehensweise der Existenzanalyse (Reduktion, Konstruktion, Destruktion) an.

In einem ersten Schritt wird der Trauminhalt anhand des Vorgehens der Reduktion, Konstruktion und Destruktion phänomenologisch erhellt. (vgl. Längle 2007, 23; Heidegger 1975, 26ff) Dabei wird im Rahmen der Konstruktion eine Verbindung zum Wachleben des Träumenden hergestellt, die im Sinne eines hermeneutischen Schrittes wieder auf das Traumverstehen zurückwirken kann.

In einem zweiten Schritt wird das, was sich im Traum als wesentlich herausgestellt hat, durch die Brille der Grund-motivationen betrachtet.

Die Einordnung des Erlebens anhand der Grundmotivati-onen ist für den Verlauf des therapeutischen Prozesses rele-vant. Wir können daran ablesen, wo die Stärken und Schwä-chen des Patienten liegen, mögliche Themen aufspüren oder eine Veränderung im Laufe der Therapie erkennen.

#### 4.1 Phänomenologie als Methode

Innerhalb des phänomenologischen Traumverstehen gibt es, wie wir schon gesehen haben, unterschiedliche Schwerpunktsetzungen. Das Spezifische am phänome-nologischen Zugang der Existenzanalyse ist der Fokus auf das Verstehen des subjektiven Erlebens des Patienten (vgl. Längle 2007, 17ff).

##### (1) Reduktion – Was zeigt sich (spontan)?

Das Traumverstehen beginnt beim Traumbericht. Zuerst ist es wichtig, eine möglichst detaillierte Beschreibung des Traumes zu erhalten. Dazu zählen der Traumbericht selbst, das Erleben im Traum, die Ereignisse/Gedanken am Tag vor dem Traum und das Gefühl/die Gedanken direkt nach dem Erwachen. Dies deshalb, weil wir in diesem Gefühl die Stimmung des Traumes mithinüber ins Wachleben nehmen.

Nach dem ersten Traumbericht wird versucht durch Wiederholen und Nachfragen eine möglichst genaue Schilderung des Traums zu erhalten. Gleich dem phänomeno-logischen Vorgehen bei Realerlebnissen wird „bei dieser Schilderung gleichzeitig auf den Inhalt geachtet wie auf das, wie der Patient es sagt und was sich an ihm dabei zeigt“ (Längle 2007, 23).

Gibt es Sprünge? Stellen, die im Bericht unklar sind? Was wurde ausgelassen? Wo spielt der Traum? Was ist wirklich geschehen? Wer sind die Akteure? Wofür ist der Träumende offen und wofür nicht? Wie verhält sich der Träumende in dieser Traumwelt? Wie verhalten sich die Akteure? Wie ist es dem Patienten in seiner Traumwelt ergangen? Was hat er erlebt? Was ist die Grundstimmung im Traum? Wie fühlt er sich/Was denkt er gleich nach dem Aufwachen?

Der Schritt der Reduktion entspricht in der Praxis der Personalen Existenzanalyse (PEA) „dem Heben des phänomenalen Gehalts (PEA 1). Man bildet sich beim Zuhören ein erstes Bild durch das, was sich einem „eindrückt“, was „imponiert“, was einem „entgegenkommt“, was „phänomenal“ ist“ (Längle 2007, 23). Welchen Eindruck hinterlassen der Traum und die Erzählung bei mir?

*(2) Konstruktion: Wie ist es?*

In der Konstruktion geht es darum, aus den einzelnen Bestandteilen ein Gesamtbild im Sinne einer Synthese entstehen zu lassen. Dazu gehören die Elemente des Traums selbst, die Stimmung/Gedanken nach dem Aufwachen, (eventuell) die Stimmung/die Gedanken vor dem Einschlafen, „die Einzelelemente während des Sprechens (Tonfall, Zögern, Erregung, Ruhe, eigene Konzentration...), Einzelinhalte, das eigene Wohlfühlen beim Zuhören“ (ebd., 24).

Die Konstruktion zielt darauf ab, dass sich der Träumende in seinem Traumerleben verstehen kann. Dieser Schritt entspricht in der Praxis der PEA „der Komposition des phänomenalen Gehalts (PEA 1) mit dem tieferen Verstehen (PEA 2 – 1. Teil)“ (ebd., 24).

Auf den Traum angewandt umfasst das Verstehen folgende beiden Aspekte:

- Kann der Träumende sein Erleben *im* Traum selbst als Träumender verstehen? Was daran bleibt unverstanden?
- Kann der Träumende dieses Erleben aus dem Blickwinkel seines Wachzustandes verstehen? Kennt er dieses Erleben auch im Wachzustand? Als tatsächliches Erleben? Als Sehnsucht? Als Entwicklungsmöglichkeit?

Nach Kunert besteht die Kunst der Traumarbeit darin, „die Offenheit, die träumend in Bezug auf ein jeweiliges Gestimmtsein bereits da war, in einen Dialog, der über den Traum eröffnet wird, aufzunehmen und schließlich das, was im Traum an emotionaler Wirklichkeit erfahren wurde, im konkreten Lebenskontext des Träumers wieder aufzufinden“ (Kunert 1998, 6). Erfahrungsgemäß *entspricht* das Erleben im Traum einem bestimmten Erleben im Wachzustand, entweder als gleiches Erleben oder als

Entwicklungsmöglichkeit. Es ist lediglich in einer anderen Sprache geschrieben. Zeitlich gesehen kann es sich auf Vergangenes, Gegenwärtiges oder mögliches Zukünftiges beziehen.

Finden wir den Zusammenhang zwischen Traumerleben und Wacherleben, wirkt dies auf das Verständnis des Traums zurück. Der Traum erscheint dann nicht mehr als eine in sich abgeschlossene Erzählung, die ihren Sinn (nur) in sich selbst hat, sondern wird aus einem größeren Kontext heraus verstanden. An dieser Stelle schlägt das phänomenologische Verstehen in ein hermeneutisches um.

Hermeneutisches Verstehen bedeutet, dass Einzelteile nur aus dem Ganzen heraus verstanden werden können. Ebenso kann das Ganze nur verstanden werden, wenn die Einzelteile verstanden werden. Aus diesem Paradoxon ergibt sich eine Zirkelstruktur des Verstehens, die zwischen Teil und Ganzem hin- und herpendelt: „So läuft die Bewegung des Verstehens stets vom Ganzen zum Teil und zurück zum Ganzen. Die Aufgabe ist, in (konzentrischen) Kreisen die Einheit des verstandenen Sinnes zu erweitern. Einstimmung aller Einzelheiten zum Ganzen ist das jeweilige Kriterium für die Richtigkeit des Verstehens.“ (Gadamer 1965, 275)

In Bezug auf das Traumverstehen bedeutet das ein Hin- und Herpendeln zwischen dem (schon) verstandenen phänomenologischen Gehalt des Traums und dessen Verbindung zum Wachleben. Durch das Verstehen des Traums können einige oder mehrere Facetten des Wachlebens klarer werden. Ebenso wirkt die Verbindung zum Wachleben wieder auf das Verstehen des Traums zurück. Dieses Bewegen zwischen Traumerleben und Wacherleben findet so lange statt, bis sich das Gefühl einstellt, sich dem Traumverstehen und dessen Bedeutung für das Wachleben ausreichend angenähert zu haben.

*(3) Destruktion: Ist es so?*

Zusammenfassend wird beschrieben, was vom Erleben *im* Traum verstanden wurde, hinterfragt, ob es im Traum wirklich auf diese Weise erlebt wurde und ob der Bezug zum Wachleben stimmig ist. Das bedeutet, dass wir uns in diesem Schritt erneut in die Offenheit begeben und den Blick noch einmal weiten, mit der Möglichkeit unser Bild erneut zu verändern. „In der dialogischen Offenheit wird der andere mit Fragen laufend zur Korrektur und „Supervision“ des Verstandenen eingeladen: ‚So ist es für mich – wie ist es wirklich – wie ist es für Dich?‘ Dies entspricht in der PEA dem Schritt PEA 2 (2. Teil).“ (Längle 2007, 24)

**4.2 Fallbeispiel**

Ein 50-jähriger Mann kommt aufgrund eines Burnouts nach einem längeren Reha-Aufenthalt in die Therapie.



Er ist rigide, leistungsorientiert und verhält sich gegenüber seinen Mitmenschen eher abwertend. Er fühlt sich grundsätzlich nicht verstanden. „Gehört heißt nicht verstanden“, sagt er im Erstgespräch. Neben depressiven Verstimmungen leidet er unter Schulterschmerzen, Herzklopfen, Schlafstörungen, Kurzatmigkeit und gelegentlichen Panikattacken. Im therapeutischen Gespräch wirkt er fahrig, ärgerlich und sprunghaft. Gleichzeitig nimmt er immer eine lange, handgeschriebene Liste von Themen mit, die er mit mir besprechen möchte. Das macht er einerseits deshalb, um den Faden nicht zu verlieren, andererseits, damit „was weitergeht“. Er fühlt sich seit seinem Zusammenbruch wie ein rohes Ei, das seine Schale verloren hat und seine Schale gerne wieder hätte.

Nach ca. 10 Stunden träumt er:

*Wie so oft bin ich in einem Labyrinth und finde den Ausweg nicht. Nur, dass dieses Mal mein Vater dabei ist. Wir fahren mit dem Auto durch irgendeine Stadt, möchten weg und können den Ausweg nicht finden. Mein Vater nervt mich. Ich stelle das Auto ab, steige aus und gehe zu Fuß weiter.*

#### (1) Reduktion

Auf mein Nachfragen wird der kurze Traumbericht ausführlicher. Ich möchte wissen, ob der Patient die Stadt kennt, wie die Umgebung aussieht, ob er weiß, wo er hin möchte, wie lange er mit seinem Vater so durch die Stadt fährt, ob sein Vater und er gleich alt sind, wie in Wirklichkeit, wie die Beziehung zwischen ihm und seinem Vater im Traum ist, ob sie miteinander reden oder schweigend fahren, warum bzw. womit ihn sein Vater nervt, wie der Traum endet, in welchem Gefühl der Patient aufwacht und welche Gedanken ihn vor dem Einschlafen bzw. am Tag davor beschäftigt haben.

Anhand dieser Fragen wird der Traumbericht deutlicher und reichhaltiger:

*Am Nachmittag vor dem Traum habe ich mit meinem Vater telefoniert. Das ist aber nichts Besonderes. Er ruft mich ein paar Mal die Woche an. Das Gespräch ist wie immer verlaufen. Er hat mir Ratschläge bezüglich meiner Arbeitssituation gegeben und ist dann ins Schimpfen über die Menschen gekommen, die überhaupt nicht arbeiten wollen, weil sie faul sind. Da sind wir ja eh einer Meinung. Trotzdem hat mich das Gespräch irgendwie aufgeregt.*

*Ich fahre mit einem Auto durch eine unbekannte Stadt. Mein Vater ist am Beifahrersitz. Wir wollen aus der Stadt fahren, wohin weiß ich nicht. Es ist nicht viel Verkehr. Die*

*Straßen sind eng und verwinkelt. Eine gefühlte Ewigkeit fahren wir durch die Straßen. Irgendwie habe ich das Gefühl, wir fahren im Kreis. Mir wird immer enger im Auto. Zuerst fahren wir schweigend, dann beginnt mein Vater mit seinem g'scheit Daherreden. Er gibt mir die Schuld, dass wir den Weg aus der Stadt nicht finden können und stellt mich so hin als ob ich ein Trottel wäre. Dabei weiß er selbst ja auch nicht weiter. Wir sind zwar gleich alt wie jetzt, aber irgendwie fühle ich mich kleiner. Dann habe ich genug von seinem Gerede. Mitten auf der Straße lasse ich das Auto stehen, steige wortlos aus und gehe zu Fuß weiter.*

*Nach dem Aufwachen fühle ich mich beklommen. Mir ist eng, und ich bekomme nur schlecht Luft. Ich stehe auf, gehe auf die Terrasse und rauche eine Zigarette. An Schlafen ist vorerst nicht mehr zu denken. Ich finde es furchtbar mitten in der Nacht so alleine auf meiner Terrasse zu sitzen und in die schwarze Nacht zu schauen. Keine Ahnung, wie mein Leben jetzt weitergehen soll.*

Der Traum wird an dieser Stelle inhaltlich wiederholt und um das Erleben des Patienten angereichert. Der Traum beginnt im Auto in einer fremden Stadt. Der Patient möchte gerne aus der Stadt mit ihren engen, verwinkelten Gassen fahren, er findet jedoch nicht aus der Stadt hinaus, sondern hat das Gefühl im Kreis zu fahren. Gleichzeitig weiß er im Traum, dass es einen Ausweg gibt, er kann ihn allerdings nicht finden. Er fühlt sich wie in einem Labyrinth. Die (Irr)fahrt ist begleitet von einem Grundgefühl der Enge, Ohnmacht bzw. Machtlosigkeit, wie er auf mein Nachfragen beschreibt. Er fühlt sich gefangen, ausweglos. Er hat Angst davor, den Ausweg überhaupt nicht mehr zu finden und wird deshalb zunehmend verzweifelter. Er kann im Brustbereich richtig spüren, wie ihm immer enger und enger wird. Dieses Gefühl nimmt er auch mithinein in sein Wachleben. Es bleibt ihm kleben. Er ist ratlos, wie sein Leben weitergehen soll.

Als Beifahrer sitzt sein Vater im Auto. Zuerst schweigen sie. Dann beginnt der Vater das Unvermögen seines Sohnes abwertend zu kommentieren. Der Vater kann dem Patienten allerdings auch nicht dabei helfen, aus der Stadt zu finden. Mein Patient fühlt sich zuerst klein und schuldig ob seines Unvermögens, dann schlägt seine Stimmung in genervt sein und Zorn um. Er möchte sich die blöde Rederei von seinem Vater nicht länger geben, stellt das Auto ab, steigt wortlos aus und geht zu Fuß weiter.

Was zeigt sich im Traum von der Beziehung zwischen Vater und Sohn? Es ist eine ungleiche Beziehung, die von Abwertung dem Sohn gegenüber geprägt ist. Der Vater selbst ist angesichts der Situation ebenso ohnmächtig wie der Sohn, gibt diesem jedoch die Schuld dafür, dass sie in

der Stadt gefangen bleiben. Er lässt sich diese Situation eine zeitlang gefallen, bis es ihm zu bunt wird und er seinen Vater einfach zurücklässt.

Die Gefühle der Enge, Ohnmacht und Ausweglosigkeit, die der Patient beschreibt, sind mir während seiner Schilderung gut nachvollziehbar. In mir entsteht primär ein Gefühl der Beklommenheit. Gleichzeitig bleibt mir die Intensität des Gefühls nach dem Traumbericht unverständlich.

## (2) Konstruktion

Es zeigen sich zwei unterschiedliche Aspekte im Traum, die Beziehung des Patienten zu seinem Vater und die Ausweglosigkeit. Beide Aspekte zusammengenommen, lassen im Patienten Gefühle von Enge, Stress und Ohnmacht entstehen. Während der Erzählung wirkt er angespannt und genervt. Er versucht mir im Anfragen auszuweichen. In einem Labyrinth zu sein, im Sinne eines Irrgartens bedeutet für ihn, dass er sich in einer Situation befindet, aus der es zwar einen Ausweg gibt, er kann ihn jedoch nicht finden. Das verstärkt sein Gefühl der Ohnmacht. Das Schweigen seines Vaters erlebt er wie ein Abwarten. Mal sehen, ob du es schaffst aus der Stadt hinauszufinden. Der Patient fühlt sich an dieser Stelle von seinem Vater bloßgestellt, ein wenig so als ob man in der Schule an die Tafel muss und nichts weiß. Dieses Gefühl verändert sich im Laufe des Traums. Sein Vater beginnt ihn mit seiner Besserwisseri zu nerven. Eigentlich, so der Patient, lässt ihn sein Vater anlaufen und möchte verbergen, dass er selbst auch nicht weiter weiß. Gleichzeitig gibt er ihm das Gefühl, ein Versager zu sein.

Zusammenfassend haben sich durch die phänomenologische Arbeit zwei unterschiedliche Themenbereiche herauskristallisiert: Der Aspekt der Ausweglosigkeit und die Beziehung zwischen Vater und Sohn. Diese beiden Themen werden im Nachfolgenden getrennt voneinander betrachtet und in Verbindung zum Wachleben des Patienten gebracht.

### Der Aspekt der Ausweglosigkeit

Das Gefühl der Ausweglosigkeit begleitet den Patienten seit seinem Zusammenbruch vor zwei Jahren – dem Burnout, wie er es nennt. Der Patient kennt dieses Gefühl aus unterschiedlichen Träumen, in denen er immer nach dem Weg sucht. Das Gefühl der Ausweglosigkeit, der Enge und Ohnmacht ist sein momentanes Grundgefühl. Er weiß nicht, wie er aus seinem labilen psychischen Zustand herausfinden kann und ebenso wenig, wie es in seinem Leben – vor allem beruflich – weitergehen soll. Gleich wie im Traum sucht er verzweifelt einen Ausweg. Er kann ihn (noch) nicht finden.

Es ist wie ein Teufelskreis. Weil es ihm schlecht geht, kann er keinen Ausweg finden, und weil er nicht weiß, wie es bei ihm beruflich weitergehen kann und soll, kommt er aus seinem psychischen Tief, wie er es nennt, nicht heraus. Wie im Traum hat er das Gefühl im Kreis „zu fahren“.

Im Traum weiß er, dass es einen Ausweg gibt. Im Wachleben hat er die Hoffnung, dass es einen Ausweg gibt. Wie nach dem Erwachen, zweifelt er jedoch oft daran. Dieser Zweifel ist mit einem tiefen Gefühl der Angst verbunden, dass er dieser Situation nicht mehr entkommen kann. Dass sein Leben sinnlos ist und sinnlos bleibt.

### Die Beziehung zu seinem Vater

Der Patient beschreibt seinen Vater als griesgrämigen, leistungsorientierten, beziehungslosen Menschen, der seinen Willen immer durchsetzen möchte und keine andere Meinung akzeptiert. Im realen Leben wünsche er sich, dass sein Vater endlich stürbe, damit er endlich seine Ruhe habe.

Der Patient verhält sich seinem Vater gegenüber grundsätzlich angepasst. So, wie er sich seinem Vater gegenüber im Traum verhält, dass er ihn einfach im Auto sitzen lässt, weil er ihn so nervt, würde er im echten Leben nie reagieren. Der Patient findet sein Verhalten im Traum gut und würde sich wünschen, sich auch im wirklichen Leben die Bevormundung und die Abwertung seines Vaters ihm gegenüber, nicht gefallen zu lassen. Dem Patienten erscheint der Aspekt des Traums, dass ihm nämlich sein Vater nicht aus seiner Ausweglosigkeit helfen kann, als sehr wichtig. Tatsächlich gibt ihm sein Vater im realen Leben immer wieder Ratschläge bezüglich seines Zustandes – wie am Tag vor dem Traum – die dem Patienten allesamt nichts bringen. Der Traum zeigt dem Patienten, wie er sagt, dass ihm sein Vater nicht helfen kann, sondern ihn im Gegenteil noch für sein vermeintliches Versagen abwertet, was seinen Zustand noch verschlimmert. Im wirklichen Leben fühlt er sich dann klein, fast wie ein Versager, der an seinem ausweglosen Zustand selbst schuld ist und in seiner „Kleinheit“ aus diesem auch nie mehr herausfinden wird.

Vielleicht, so phantasiert der Patient, wäre es ein erster Schritt in Richtung Ausweg, seinen Vater mit seinem Leistungsanspruch auch im echten Leben einfach zurückzulassen oder zumindest nicht mehr abzuheben, wenn er anruft.

### *Hermeneutisches Verstehen des Traumes*

Durch die Anbindung des Traums an den Lebenskontext des Patienten als Sinnhorizont erscheinen der Traum und dessen einzelne Elemente selbst klarer. Vom Traumbericht selbst her bleibt es beispielsweise vage, warum der

Patient die Situation im Auto als dermaßen bedrohlich erlebt. Sicher, es ist unangenehm, aus einer Stadt fahren zu wollen und den Weg nicht zu finden. Das Grundgefühl der Enge und der Ohnmacht erschließt sich allerdings nicht gänzlich. Eingebettet in die konkrete Lebenssituation des Patienten erhellt sich dieses Gefühl, weil deutlich wird, dass die Ausweglosigkeit sein momentanes Leben prägt, was die Intensität seines Erlebens verständlich macht.

Im Traumbericht selbst bleibt ebenso unklar, warum der Vater überhaupt am Beifahrersitz mitfährt. Wie im Traum, so gibt ihm sein Vater auch im realen Leben „gute“ Ratschläge bezüglich seiner Situation, die ihm jedoch allesamt nichts bringen. Gleichzeitig wird er von seinem Vater abgewertet. Aus diesem Kontext heraus wird es verständlich, dass der Träumende gerade seinen Vater bei der Autofahrt mit dabei hat. Sein Beisein verstärkt im Traum das Gefühl der Enge, und auch in der Realität wird ihm bei den Gesprächen mit seinem Vater oft eng.

### (3) Destruktion – Ist es so?

Der Traum stellt die momentane Lebenssituation des Patienten in einer bildhaften Sprache dar, seine gefühlte Ausweglosigkeit und ein im Kreis fahren mit dem gleichzeitigen Wissen, dass es einen Ausweg gibt, weil er sich eben in einem Labyrinth befindet. Dass es diesen Ausweg gibt erlebt der Patient zweischneidig: Einerseits weiß er dadurch, dass er nicht für immer im Kreis laufen muss, andererseits ist er dadurch auch dafür verantwortlich, diesen Ausweg zu finden und ist vom Erleben her, selbst schuld daran, ihn nicht zu finden. Es scheint, dass sich die Situation dadurch verschärft, dass sein Vater mit dabei ist, der ihn durch sein Verhalten abwertet, obwohl er selbst auch nicht weiter weiß. Im Traum lässt der Patient seinen Vater letztlich zurück, weil er sich dessen Verhalten nicht länger bieten lassen möchte. Er würde sich wünschen, seinen Vater auch im wirklichen Leben „zurückzulassen“.

## 3.2 Grundmotivationen<sup>2</sup>

Nachdem der phänomenale Gehalt des Traumberichts gehoben wurde, wird dieser aus dem Blickwinkel der vier Grundmotivationen betrachtet. Diese Vorgehensweise ist weniger für das Traumverstehen an sich, als mehr für den therapeutischen Prozess relevant. Anhand der betroffenen Grundmotivationen zeigen sich die Schwachstellen und Themen des jeweiligen Menschen, dessen Umgang damit und seine Copingreaktionen. Der Traum ist eine Ergänzung zu dem, was der Patient im therapeutischen Gespräch an Problematischem schildert und was sich in

der therapeutischen Beziehung selbst zeigt. Oftmals stellen sich bestimmte Themen oder Blockaden im Traum klarer, reichhaltiger und greifbarer dar als im Wachen. Es können sich Facetten zeigen, die im Wachen noch nicht deutlich oder ganz fremd sind. Auf diese Weise kann ein Traum dazu beitragen, das Erleben eines Menschen im Wachzustand besser zu verstehen und eine Richtschnur für das weitere Vorgehen im therapeutischen Prozess zu bieten.

Zu Beginn der Therapie können Träume einen wesentlichen Beitrag zur Diagnostik anhand der vier Grundmotivationen leisten. Im Laufe der Therapie kann sich die Veränderung eines Menschen bezüglich seiner Copingreaktionen, seiner Haltungen, seines Stimmungsnehmens seiner Offenheit und seiner Beziehung gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und der Welt zeigen. Dies betrifft vor allem die Veränderung von wiederkehrenden Elementen in Träumen. Wenn sich ein wiederkehrendes Thema verändert oder aus den Träumen gänzlich verschwindet, kann daraus auf eine grundlegende innerliche Veränderung geschlossen werden. Träume stellen für mich somit auch eine Möglichkeit zur Evaluation des therapeutischen Prozesses dar, wenn eine Verbindung zwischen dem Prozess und dem veränderten Traum(inhalt) hergestellt werden kann.

Sehen wir uns den Traum des Patienten ein wenig genauer durch die Brille der vier Grundmotivationen an. Der Patient erzählt den Traum eher zu Beginn der Therapie. Der Traum ist einer von mehreren, in denen der Patient den Weg nicht finden kann und die immer mit dem gleichen Gefühl der Enge verbunden sind. Was zeigt sich im Traum in Bezug auf die einzelnen Grundmotivationen, und welche sind am meisten betroffen?

### 1. Grundmotivation: Die Welt als faktische Realität und Möglichkeitsraum

Der Traum des Patienten spielt an einem fremden Ort, den er verlassen möchte. Wir wissen nicht warum, aber er fühlt sich dort nicht wohl. Die Straßen der Stadt sind eng und verwinkelt. Im Suchen eines Ausweges wird ihm selbst eng. Er fühlt sich zunehmend ohnmächtig, weil er das Gefühl hat, immer im Kreis zu fahren. Auch im Auto selbst wird es ihm – vor allem durch die abwertenden Kommentare seines Vaters – immer unwohler. Insgesamt spielt der Traum an einem Ort, an dem es nicht gut ist, zu sein und dem er entkommen möchte. Im wirklichen Leben ist es sein momentaner „Lebensort“, dem er entkom-

<sup>2</sup> Das Konzept der Grundmotivationen wird als bekannt vorausgesetzt, vgl. Längle 2008, 35ff.; Längle 2013, 73ff.

men möchte. Er kann seine Arbeitslosigkeit nur schwer aushalten und hat Angst davor, dass er in seinem Leben in einer Sackgasse gelandet ist. Die Angst steigert sich immer wieder zur Panik.

## 2. Grundmotivation : Das Leben – die Wertseite der Welt und das In-Beziehung-Sein

Im Traum findet sich nichts, was der Patient mag, was ihm wertvoll ist oder was gut ist. Die Beziehung zwischen dem Patienten und seinem Vater ist im Traum durch eine Beziehungslosigkeit geprägt. Zuerst sitzen sie schweigend im Auto. Der Patient würde Hilfe benötigen. Sein Vater kritisiert ihn stattdessen.

## 3. Grundmotivation: Das eigene Person-Sein – Authentizität und Individualität

Weil es aus einem Labyrinth einen Ausweg gibt, erlebt es der Patient so, dass *er* daran schuld ist, nicht hinauszufinden, weil er unfähig ist. Das Schweigen seines Vaters erlebt der Patient wie einen Test: mal sehen, ob du es schaffst, aus der Stadt hinaus zu kommen. Obwohl sein Vater selbst keinen Rat weiß, kritisiert er seinen Sohn und stellt ihn so hin, als ob er ein Trottel wäre. Dieses Erleben schlägt in die gleiche Kerbe: *Ich* bin zu blöd, um den Ausweg zu finden. Der Patient grenzt sich an dieser Stelle von der Zuweisung seines Vaters, ebenso wie er das von seinem Wachleben kennt, nicht ab. Kurz fühlt er sich klein. Dann wird er zornig und steigt kommentarlos trotz aus dem Auto aus. Er bezieht an dieser Stelle nicht Position gegenüber seinem Vater, vertritt sich nicht und sagt nicht, wie unmöglich er dessen Verhalten findet. Die Kränkung ist dem Patienten weder im Traum noch im Wachzustand zugänglich.

## 4. Grundmotivation: Zukunft und Sinn

Der Patient weiß im Traum, dass er aus der Stadt möchte. Ebenso weiß er, dass es einen Weg hinaus gibt. Tatsächlich merkt er allerdings, dass er im Kreis fährt. Er weiß nicht, wohin er möchte. Im realen Leben weiß er, dass es für ihn wichtig ist, wieder ins Berufsleben einzusteigen, damit er aus seinem momentanen schwierigen Zustand herauskommen kann. Im Moment fehlt ihm eine Aufgabe im Leben.

Das Thema der Ausweglosigkeit zeigt sich auf der ersten und der vierten Grundmotivation. Im Sinne eines Störungsbildes leidet er unter Enge, Angst und Panikattacken, die erst einige Wochen nach seinem Reha-Aufenthalt begonnen haben. Seitdem empfindet er sein Leben als zunehmend sinnlos. Der Patient beschreibt die Arbeitslosigkeit seit seinem Zusammenbruch als wichtigen

Teil davon, dass er seinem Istzustand nicht entkommen kann. Er findet es furchtbar, jeden Tag aufzustehen und keine Aufgabe zu haben. Ohne richtiges Ziel kann er sich nur schwer zu etwas motivieren. Seine Termine und Erledigungen teilt er sich absichtlich über die ganze Woche auf, um jeden Tag einen Grund zu haben, außer Haus zu gehen. Der Patient möchte herausfinden, wie es mit ihm beruflich weitergehen kann und entsprechende Hilfe von anderen Institutionen annehmen.

Das Thema der Beziehung zu seinem Vater spielt sich hauptsächlich auf der dritten Grundmotivation ab. Es finden sich zahlreiche Verletzungen und Gewalterfahrungen als Kind, die den Patienten in seinem Selbstwertgefühl zutiefst verunsichern. Gegenüber Autoritäten fühlt er sich klein und passt sich an, gegenüber Unterlegenen spielt er seine Machtposition aus.

Er ärgert sich darüber, dass er seinem Vater immer noch so viel Macht über sein Leben gibt. Er möchte verstehen, warum es ihm so schwer fällt, sich von seinem Vater zu distanzieren und seine eigenen Entscheidungen zu treffen, obwohl er schon fünfzig Jahre alt ist. Immer wieder befolgt er dessen Ratschläge, fühlt sich ihm gegenüber klein und wird von ihm abgewertet. Der Patient äußert den Gedanken, dass er sich überhaupt nur in seiner jetzigen Situation befindet, weil er die Leistungs Ideale seines Vaters übernommen und sich angepasst hat. Die Lösung im Traum, einfach auszusteigen, hält er selbst für einen guten Ansatz, da er sich auf keinen offenen Konflikt mit ihm einlassen möchte. Er kann sich zum aktuellen Zeitpunkt allerdings nicht vorstellen, wie ihm das gelingen kann.

Am Beginn der Therapie ist dieser Traum hilfreich, um den therapeutischen Prozess auszurichten. Für mich zeigt sich im Gespräch immer klarer, wie wichtig es für den Patienten zu dieser Zeit ist, wieder eine Aufgabe (4.GM) in seinem Leben zu haben – ein erster, ganz konkreter Ausweg für sein im Kreis Fahren. Der zweite Themenbereich betrifft die konflikthafte Beziehung zu seinem Vater (2.GM/3.GM). Der Traum verweist hier auf eine mögliche Lösung, nämlich aus der Abhängigkeit von seinem Vater und dessen Leistungsanspruch auszusteigen. Im weiteren Therapieverlauf hat sich gezeigt, dass es für den Patienten vorrangig ist, wieder in die Arbeitswelt einzusteigen. Erst auf diesem stabilen Boden war es ihm möglich, sich den aggressiven und schmerzlichen Gefühlen, die mit der Beziehung zu seinem Vater einhergehen, zuzuwenden und Schritt für Schritt autonomer zu werden.

## 4. Zusammenfassung

Im Laufe der Darstellung verschiedener phänomenologischer Ansätze hat sich trotz deren gemeinsamen philosophischen Ursprungs und der geteilten Überzeugung, Träumen nicht interpretativ-deutend, sondern verstehend zu begegnen, gezeigt, auf welche unterschiedliche Weise die Phänomenologie in der Praxis verstanden werden kann. Ein Grund dafür ist, dass die Phänomenologie als philosophische Strömung an sich divers ist bzw. unterschiedliche ontologische Annahmen über Mensch und Welt umfasst, und die angewandte Phänomenologie ihr Schwerpunkte verschiedenartig wählt.

Während die Daseinsanalyse ihren Fokus auf die Grundstimmung des Träumenden und dessen Weltoffenheitsbereich legt, liegt der Schwerpunkt von Moustakas darauf, das Grundthema des Traumes als existenzielles apriori herauszuarbeiten und dieses für das zukünftige Handeln des Träumenden fruchtbar zu machen.

In der Existenzanalyse verschiebt sich der Schwerpunkt hin zu einem Verstehen des subjektiven Erlebens des Träumenden und der Einordnung dieses Erlebens anhand der vier Grundbedingungen menschlicher Existenz auf deren Basis die existenzanalytische Diagnostik fußt. Im Unterschied zu Erlebnissen im Wachzustand bedarf es bei Träumen allerdings noch einen Schritt des Transfers – vom Traumerleben hinein in die Wachwelt. Eine mögliche Herangehensweise ist es, diese Brücke auf Basis des verstandenen subjektiven Erlebens des Träumenden mittels der Frage ‚Kenne ich genau dieses Erleben im Wachzustand? Als gleiches Erleben? Als Sehnsucht?‘ zu bauen. Mit diesen Fragen schlägt die Phänomenologie in ein hermeneutisches Verstehen um, das im Idealfall sowohl das Traumerleben als auch bestimmte Aspekte des Wachzustands des Träumenden erhellt. An dieser Stelle endet für mich das phänomenologisch-hermeneutische Traumverstehen.

Die Einordnung des Traumerlebens anhand der vier Grundbedingungen spielt für diese Art des Verstehens an sich keine Rolle, sondern ist für die Diagnostik, die Ausrichtung des therapeutischen Prozesses und die Veränderung im Laufe der Psychotherapie relevant. Gerade zu Beginn eines psychotherapeutischen Prozesses können Träume dabei helfen, grundlegende Themen, Problematiken und Ressourcen zu erkennen und den Prozess demgemäß auszurichten. In laufenden Therapien können Träume einen Wegweiser bieten, der den Prozess strukturiert und anhaltende Problematiken ebenso wie strukturelle Veränderungen aufzeigt.

## Literatur

- Binswanger L (1992) Traum und Existenz. Mit einem Vorwort von Michel Foucault. Berlin: Gachnang & Springer.
- Boss M (1953) Der Traum und seine Auslegung. Bern: Huber.
- Boss M (1975) Es träumte mir vergangene Nacht. Bern: Huber.
- Boss M (1982) Von der Spannweite der Seele. Ausgewählte Vorträge und Aufsätze aus dem Anwendungsbereich des daseinsanalytischen Menschenverständnisses. Bern: Benteli 1982.
- Boss M (1987) Das Träumen und das Geträumte in daseinsanalytischer Sicht. In: R Battegay & A Trenkel (Hg.): Der Traum aus der Sicht verschiedener psychotherapeutischer Schulen, 60–78. Bern: Huber.
- Craig E P & Walsh S (1993) Phenomenological Challenges for the Clinical Use of Dreams. In: G Delaney (ed.): New Directions in Dream Interpretation, 103–155. Albany: State University of New York Press.
- Freud S (2016) Die Traumdeutung. Independent Publishing Platform.
- Gadamer H-G (1965) Wahrheit und Methode. Tübingen: Mohr.
- Heidegger M (1975) GA 24, Die Grundprobleme der Phänomenologie. Marburger Vorlesung 1927, hg. v. Friedrich Wilhelm von Herrmann. Frankfurt am Main: Klostermann.
- Jaeger-Gerlach S (2010) Den ganzen Tag hat es mich verfolgt. Gefühle im Traum am Tag verstehen. Existenzanalyse 27, 2, 36–40.
- Kessler D (1998) Traumerfahrung in der existenzanalytischen Therapie. Existenzanalyse 15, 1, 38–45.
- Kunert R (1998) Gewalt im Traum. Existenzanalyse 15, 1, 4–10.
- Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. Existenzanalyse 24, 2, 17–30.
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas. 23–179.
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas.
- Moustakas C (1996) Existential Psychotherapy and the Interpretation of Dreams. books.google.com.
- Nindl A (2007) Vom Träumen zum Eigentlichen. Existenzanalyse 24, 2, 44–48.
- Reitinger C (2021), Existenzanalytisches Traumverstehen, Wien: Facultas. Im Erscheinen.
- Van Deurzen E (2012) Existential Counselling & Psychotherapy in Practice. London: Sage.

## Zur Person der Autorin:

CLAUDIA REITINGER

*Philosophin, Biologin und Psychotherapeutin für Existenzanalyse*

## **Anschrift der Verfasserin:**

DR. MMAG. CLAUDIA REITINGER

*Praxisadresse:*

*Hauptstrasse 67*

*A–5600 St Johann/Pongau;*

*Linzergasse 29*

*A–5020 Salzburg*

*<https://praxis-reitinger.at/>*