

Gewalt im Traum

Cornelia Kunert

aus: EXISTENZANALYSE
ZEITSCHRIFT DER GEJ.F. UND
EXISTENZANALYSE
HEFT 1 / MÄRZ 98 / 15. Jg. Wien

Im folgenden Artikel wird kursorisch auf die Frage nach der existentiellen Bedeutung von aggressiven Aspekten in Träumen eingegangen und darüber hinaus die Rolle der Aggression für Therapie und seelische Gesundheit reflektiert. Dabei werden auch einige Grundbegriffe der existenzanalytischen Traumarbeit dargestellt. Hauptanliegen des Autors ist eine Öffnung des therapeutischen Blicks für die positiven und lebensfördernden Kräfte einer „gutartigen Aggression“ (E. Fromm) im Unterschied zur Destruktivität, insbesondere, wenn sie in Träumen in Erscheinung tritt.

Oftmals, wenn vom Traum und dem Träumen die Rede ist, denken wir an die große, schöne Welt des Traumes, mit ihrem hellen Horizont, vor dem sich ein Wunsch endlich erfüllt. Doch selbst da, wo die Dramaturgie des Traumgeschehens von einem befriedigenden, vielleicht sogar erhebenden Gefühl begleitet wurde, wundern wir uns im Erwachen manchmal über das, was da in unserem Innersten sich ereignet hat und manch einer fragt sich, was das soll. Vom Sich-Wundern über die Unbegreifbarkeit des Traumes kann sich unsere Betroffenheit steigern bis zur Unruhe, zur Angst. Das größte Erschrecken folgt meist den Träumen von geschehener oder drohender Gewalt. Ist der Träumer selbst das Opfer eines Gewaltaktes, so ist die Angst die begleitende Emotionalität und es bleibt oft nur die Flucht in das Erwachen. Ist der Träumer im Traum der Gewalttäter, so können die unterschiedlichsten Emotionen beteiligt sein, von der Angst bis zum Glücksgefühl. Hier folgt oft erst nach dem Erwachen das Erschrecken darüber, daß der Träumer, wenn auch „nur“ in der Traumwelt dazu fähig ist. Das ist verständlich, besonders dort, wo Gewalt und Aggression nicht zu dem Verhaltensrepertoire des Träumers zählen und er mit einem ihm fremden Verhalten an sich selbst konfrontiert wird. Anders, wenn der Therapeut darüber erschrickt. Das würde dann nur beweisen, daß er die Botschaft des Traumes nicht versteht und es ihm an Offenheit für Veränderung mangelt. Gerade in der Berufsgruppe der Therapeuten gibt es ja, wie ich meine, viele sanfte Menschen, die über ihre annehmende Art und humanistische Gesinnung hinaus den aggressiven Aspekten des Lebens etwas zögerlich gegenüberstehen. Diesen wird auch das Erscheinen von Gewalt im Traum möglicherweise

Verständnisschwierigkeiten bereiten. Diesem Mangel, den ich in diversen Traumseminaren beobachten konnte, und den damit verbundenen Problemen für die Therapie möglichst vorzubeugen, dazu dienen die folgenden Überlegungen.

Vorüberlegung

Für die Arbeit mit Träumen gilt, so wie meines Erachtens für alle psychotherapeutische Arbeit, daß, während sie passiert, die Theorie weit in den Hintergrund zu treten hat. Wir sitzen einem Menschen gegenüber, der sich verändern will und haben keine allgemein gültige Theorie des therapeutischen Prozesses. Manche der psychotherapeutischen Theorien ergänzen, andere widersprechen einander. Phänomenologisch betrachtet kann das bedeuten, daß sich Menschsein in seiner abenteuerlichen Komplexität, die ja oftmals gerade in der pathologischen Situation augenfällig wird, nicht auf das Prokrustesbett einer einzelnen, in sich vielleicht schlüssigen Theorie spannen läßt, sondern das Phänomen Mensch uns zur Offenheit, zur phänomenologischen Einklammerung unseres bereits Gewußten zwingt. Der Therapeut ist in seiner Eigenschaft als Förderer und Begleiter schöpferischer Veränderung nicht so sehr Wissender, sondern Verstehender, und als solcher braucht er den unverstellten Blick, wie nichts sonst. „So ist Psychotherapie“, schreibt V. Frankl, „immer auf mehr angewiesen, als auf bloß technisches Können: Immer ist sie auch ein gut Stück Kunst. (...) Nichts läßt sich da schematisieren, nie läßt sich da ein Schema starr befolgen; vielmehr bedarf jeder einzelne Fall seiner Methode - sie muß improvisiert werden, in jedem Falle und für jeden Fall aufs neue.“ (Frankl 1986, 170) Außer in der Diagnosestellung und Therapieplanung ist der Therapeut nicht so sehr als urteilender Experte, sondern vor allem als einführender Dialogpartner gefragt. Die Fixierung seiner Aufmerksamkeit auf eine Theorie, und sei sie noch so richtig, würde leicht seine Hellhörigkeit für das Sich-Zeigende behindern. Anstatt zu wissen, warum der Patient dies oder das tut, sollte er herausfinden, was er in Anbetracht der Situation selbst tun, sagen oder aber unterlassen kann, um dem Gegenüber zu helfen, einen Schritt bei der Lösung seines Problems voranzukommen. „Phänomenologie ist kein unmethodisches Vorgehen,“ schreibt Vetter zur Verhütung eines derartigen Mißverständnisses, „unterscheidet sich aber von der Methode der Wissenschaft, im besonderen der neuzeitlichen Naturwissenschaft durch eine andere Grundhaltung:

An die Stelle eines Verfügen-Wollens tritt ein Lassen. Für die Phänomenologie ist „das, was sich zeigt“, TO PHAINOMENON, das Maß jeglicher Methode, und nicht umgekehrt die Methode (und wäre sie noch so differenziert) das Maß für die Phänomene.“ (Vetter 1991, 6.) Die Therapiesitzung ist der Ort, an dem die Person in ihrem So-Sein erscheint und erscheinen darf. Dabei kann das Traumgespräch eine wertvolle Hilfe sein.

Phänomenologische Traumarbeit

Phänomenologische Traumarbeit unterwirft den Traum nicht dem schnellen deutenden Zugriff des Therapeuten, um ihn für den Patienten zu erklären. Wir wissen aus der Praxis zur Genüge, daß die rationale Diskussion über Probleme nur selten einen Patienten dessen Lösung näher bringt. Allzu sehr bleibt er dabei in seinen gewohnten

Denkmustern verhaftet, die sein Problem ja möglicherweise mitbedingen, jedenfalls aber bisher nicht zu einer Lösung geführt haben. (vgl. Watzlawick 1986, 41ff.) Therapeutische Veränderung braucht die neue Erfahrung, sei es im Wechsel des Bezugsrahmens (Reframing) oder der Bewußtseinslage (Trance, Imagination, Freie Assoziation), der Überraschung, der Neuentdeckung, des Nachspürens, des Bergens der Emotionalität und der Begegnung mit dem Fremden. Gerade im Traum bieten sich dem Patienten neue Erfahrungen an, erlebt er neue Gefühlsqualitäten, wird konfrontiert mit überraschenden Zusammenhängen. Es spricht sich ihm aus seiner eigenen Tiefe heraus ein Anderssein zu, und nun als Wiedererwacher hat er die Gelegenheit, daraus etwas zu machen, die kompensatorische oder subversive, aber jedenfalls persönlichkeitsweiternde Arbeit des Traumes weiterzuführen, das Erfahrene nicht abzutun wie einen psychischen Reflex auf die Tagesereignisse sondern ernstzunehmen als etwas zu ihm Gehöriges und ihn selbst Betreffendes. Als solches lohnt es sich, den Traum in die therapeutische Arbeit zu integrieren.

Wenn auch die verschiedensten Therapierichtungen in

der Traumarbeit ganz unterschiedliche methodische Ausprägungen kennen, so stimmen alle analytisch orientierten doch in der hohen Bedeutung überein, die dem Traum und seinem Verständnis für die Therapie zukommt. Verschiedene Theorien bringen einander ergänzende Aspekte ein, und für die Praxis stellt eine breite Methodenvielfalt jedenfalls eine Bereicherung dar, von der der Patient eher profitieren wird, als von der Schmalspurbahn einer Orthodoxie. So lohnt es sich allemal, sich vertraut zu machen mit den verschiedenen Traumtheorien, die zur Verfügung stehen.

Für unsere Überlegungen sei hier besonders auf die

daseinsanalytische Arbeit von M. Boss verwiesen, der eine streng phänomenologische Auslegung betreibt.

„Der phänomenologische Zugang (...) bemüht sich,“ schreibt Boss in Auseinandersetzung mit der psychoanalytischen Traumdeutung, „alle bloß ‘logischen’ Schlußfolgerungen zu vermeiden und ganz bei dem

faktisch vorliegenden zu verweilen, um in immer differenzierterer und präziserer Weise der von diesem selbst her sich kundgebenden qualitativen Bedeutsamkeiten und Verweisungszusammenhänge inne zu werden.“ (Boss 1975, 15) Dieses phänomenologische Hinsehen-Können ist der „Wesensblick“ und notwendige Voraussetzung phänomenologischer Traumarbeit.

Für Boss genügen zwei Fragen, aus deren Beantwortung sich das Traumverständnis erschließt:

- 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?
- 2) In welcher besonderen Art und Weise ist er vernehmend und antwortend auf dieses ihm Begegnende bezogen? (Boss, 1975, 61)

Die erste der beiden Fragen scheint uns vertraut. Schon Jung hat auf die kompensatorische und ausgleichende Funktion des Traumes verwiesen, durch die sich dem



Badende in der Brandung von Ludwig Heinrich Jungnickel. In: Katalog der Galerie bei der Albertina

Alltagsbewußtsein inkommensurable Persönlichkeitsanteile dem Träumer mitteilen und so den 'Individuationsprozeß' fördern. (vgl. Jung 1988, 68 ff.) Daneben kann der Traum auch Tagesreste bringen oder Inhalte, die dem wachen Denken entgangen oder von ihm in ihrer Bedeutung verkannt worden sind.

Die Zweite Frage aber ist den meisten Praktikern der Traumarbeit keineswegs so geläufig. Der Bereich der Stimmungen und des Atmosphärischen wurde in der Traumdeutung beinahe konsequent vernachlässigt. Schon Freud hat zwar festgestellt, daß die Emotion (bei Freud 'Affekt') eines Traumes am wenigsten der sog. sekundären Bearbeitung unterliegt. (vgl. Freud 1982, 444 ff.) Um so mehr erstaunt es uns daher, daß in der Literatur über Traumdeutung sowohl bei Freud als auch bei Jung und anderen die Emotionalität oft nicht einmal erwähnt wird. Ein Traum kann jedenfalls aus phänomenologischer Sicht ohne die ihn begleitende Emotion nicht wirklich verstanden werden. Es wird dies sofort deutlich, wenn wir uns vorstellen, daß ein und dasselbe Traumbild, wie z.B. das Stehen auf einem freien Feld oder das Schwimmen in einem Fluß, einmal von Angst und ein andermal (vielleicht sogar bei demselben Träumer) von Freude begleitet sein kann. Natürlich, und dem wird auch der Nichtsachverständige beipflichten müssen, kann man daraus auch auf unterschiedliche Bedeutung des Traumes insgesamt schließen. Nicht nur in der Psychologie, auch in anderen Wissenschaften wie etwa der Biologie, weiß man heute, daß, um eine Sache zu verstehen, es notwendig ist, sie innerhalb ihres Kontext zu sehen. Insofern ist die Emotionalität als Kontextvariable eines Traumbildes für das Verständnis eines Traumes notwendig zu erheben und einzubeziehen. „Es gehört zu den großen Errungenschaften phänomenologischen Denkens,“ schreibt H. Vetter, „Stimmungen nicht als einen Appendix der Vernunft aufzufassen, sondern sie als ein konstitutives Moment des ganzen Menschen zu begreifen.“ (Vetter 1991, 7) Niemals kann ein Mensch und sein Existieren - sowohl das wachende als auch das träumende - auf genetische Weise aus objektiven Sachverhalten determiniert werden. Erst in seinem Gestimmt-Sein erscheint er wirklich als einer, der in der Welt ist, von ihr wirksam berührt und intentional auf diese (Werte-) Welt sich antwortend zubewegt.

Im Traum als Ausdruck der präreflexiven Tiefenperson findet diese Gestimmtheit einen Raum und eine Bewandnis; einen Resonanzraum, in dem eine im Wachen erfolgte Berührung und Bewegung nachklingen kann.

Von einem existenzanalytischen Ausgangspunkt lassen sich also die beiden Fragen, die Boss vorschlägt, gut übernehmen. Das existentielle Grundparadigma lautet: „eingehen auf das, was dich angeht“ (vgl. Längle, Wende ins Existentielle 1988, 41). Diese Möglichkeit konstituiert den dialogischen Weltbezug, ihre Verwirklichung das sinnerfüllte Dasein. Die Kunst der Traumarbeit liegt 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. Auf diese Weise geht der Mensch ein auf etwas, das ihn aus der eigenen Tiefe heraus als etwas Bedeutungsvolles angegangen ist. (vgl. Kunert 1993, 204ff.)

Die existenzanalytische Traumarbeit kann also die beiden Fragen übernehmen: 'WAS geht den Träumer (im Traum) an und WIE geht es ihn (im Traum) an?', wird aber eine dritte Frage gleich bedeutsam halten, in der es um personale Stellungnahme und Integration geht. Sie lautet: 'Wie geht der Träumer (im Wachen) damit um, das geträumt zu haben. Was bedeutet es ihm?'

Die Möglichkeit der Aggression

Im Hinblick auf unser Thema „Gewalt im Traum“ zeigt sich oft ganz spontan die Schwierigkeit des Patienten, das Traumgeschehen als etwas auf eigentümliche Weise zu ihm Gehöriges zu akzeptieren oder gar zu verstehen. Im Erschrecken des Angsttraums gibt sich die Unmöglichkeit zu erkennen, dem frei und offen gegenüberzutreten, was sich aus der Tiefe heraus offenbart. „Seit Freud wissen wir“, schreibt Boss, „daß in der Behandlung der Zeitpunkt, zu dem sich ein neurotischer Mensch mit seinem ganzen Wesen in die absolute Wahrhaftigkeit sich selbst gegenüber offen einzulassen vermag, mit dem der Gesundung zusammenfällt. Nur wenn ein Analysand sich einzugestehen wagt und durch und durch inne wird, aus welchen hundertfältigen und unterschiedlichsten Verhaltensmöglichkeiten sein Da-sein faktisch besteht, wenn er den Mut gewinnt, sowohl vor sich wie vor seinem Analytiker-Zeugen zu ihnen allen als zu seinen eigensten Möglichkeiten zu stehen, hat er die Voraussetzung zu einem freien, reifen und gesunden Existieren gewonnen.“ (Boss 1975, 107)

Ein besonders deutliches Beispiel mag dies veranschaulichen:

Die Träumerin ist eine 26-jährige Buchhaltungsangestellte, die mich aufsucht, weil sie Lernschwierigkeiten und Prüfungsängste habe, die sie bei einem Fortbildungskurs, der ihr beruflicherseits empfohlen worden ist, behindere. Beruflich ist die Patientin unerfüllt. Obwohl ihr Leben nach ihrer eigenen Einschätzung „ganz unproblematisch“ sei, schlafe sie häufig sowohl abends weinend ein und erwache auch morgens weinend. In ihrer gesamten Erscheinung und ihrem Verhalten wirkt sie sehr kindlich (etwa vorpubertär) und unsicher. Anamnestisch wäre zu erwähnen, daß die Patientin im Ausland geboren war und mit 14 Jahren zusammen mit der Familie (Vater Ausländer 70a, Mutter Österr. 50a, Geschwister 20a und 24a.) nach Österreich übersiedelte. Vor vier Jahren kam es nach fortwährendem Streit zur Scheidung der Eltern, und der Vater kehrte allein in seine Heimat zurück. Die ersten drei Sitzungen sind einer erweiterten Anamnese gewidmet. Obwohl die Patientin dabei bleibt, daß das Weinen, das auch in der Stunde unvermittelt einsetzt, keine Bedeutung habe und sie keinerlei Konflikt spüre, gibt sie doch ein Bedauern zu, daß der

Vater im Ausland sei und ihrer Meinung nach sehr bald sterben werde (wofür es laut Angabe der Patienten keinen medizinischen Anhaltspunkt gibt). Die Person des Vaters ist mit ambivalenten Gefühlen besetzt und es kommt hervor, daß er die gesamte Familie vor seiner endgültigen Abreise beschuldigt und „verdammte“ habe. Die Patientin berichtet von einer „geschlossenen Formation gegen den Vater“, die zu dieser Zeit bestanden habe, wobei sie selbst aber „aus Selbstunsicherheit“ nie die von der Mutter geforderte Ablehnung gegen den Vater habe aufbringen können. Gegenüber den jüngeren Geschwistern wurde die Patientin von der Mutter und vom Vater häufig zurückgesetzt und blamiert. Freundschaftliche Beziehungen nach außen wurden trotz Sehnsucht der Patientin nach sozialen Kontakten voller Ressentiment betrachtet und besonders vom Vater unterdrückt. Einzig die Erinnerungen an eine Tante väterlicherseits, die die Pat. durch die Emigration verlassen mußte, sind geprägt von warmen, zärtlichen Gefühlen, und sie vermißt diese Tante als einen Menschen, der sie gern gehabt habe.

In den Gesprächen erscheint die Patientin als eine unreife, innerlich zerrissene Persönlichkeit, allein gelassen und belastet von schweren Schuldgefühlen. Die primäre Emotion im Zusammenhang mit der Emigration und der Trennung vom Vater ist über Jahre hinweg dissoziiert geblieben.

Eine Therapie scheint zu diesem Zeitpunkt schwierig, da die Verleugnung, mit der die Pat. ihrer problematischen psychischen Verfassung gegenübersteht, eine klare Therapiemotivation behindert. Die Sitzungen finden in unregelmäßigen, etwa 14-tägigen Abständen statt. In der vierten Sitzung erzählt sie folgenden Traum:

„Ich war in einem Wohnhaus mit Balkon am Meer. Jemand ist gekommen und wollte die Leute verschleppen. Eine Verschlepperin. Ich war am Balkon. Ich hatte Angst und habe die Frau vom Balkon geworfen. Sie ist mit der Stirn auf dem Boden aufgekommen. Ich habe nachgesehen, ob sie auch wirklich tot ist.“ (Erleichterung)

Die phänomenologische Analyse ergibt folgende Anhaltspunkte:

Die Träumerin befindet sich in einem Wohnhaus. In einem Wohnhaus wohnt man, hat man sein Zuhause. „Wohnen“ ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Es bedeutet, einen vertrauten Ort zu haben, der Zuflucht, Ressource und Entwicklungsraum sein kann. Im engl. Sprichwort „My home is my castle“ gibt sich die Bereitschaft kund, diesen Schutzraum notfalls gegen Eindringlinge wie eine Burg zu verteidigen. Wohnung zu verlieren ist eine schwere Form der Enteignung. Im humanen Strafvollzug dürfen auch Häftlinge ihre Zelle als Wohnraum gestalten.

Das „Verschleppt-Werden“ stellt eine Bedrohung dar, die darin besteht, daß Menschen, vornehmlich Kinder, gegen ihren Willen und Widerstand von einem vertrauten Ort zu einem fremden gebracht werden. Auf diese Bedrohung reagiert die Träumerin wehrhaft, das heißt, sie schützt ak-

tiv den Wert, der in der Angst bedroht ist. Dieses Sich-zur-Wehr-Setzen ist erfolgreich und führt mittelbar zum Tod der Person, von der die Bedrohung ausging. Die Träumerin mißtraut zunächst dem Erfolg ihrer Abwehr und vergewissert sich, „ob sie auch wirklich tot ist“. Träumend steht sie also trotz der radikalen Konsequenz zu ihrer Abwehr. Die darauf einsetzende Erleichterung bezieht sich auf das Bleiben-Können in dem Wohnhaus.

Es erstaunt zunächst, daß anders als in der wachen Existenz in diesem Traum bei der Träumerin keinerlei Ambivalenz oder Insuffizienz zu sehen ist. Träumend ist sie offen für ein konsequentes Sich-zur-Wehr-Setzen. In ihrer Aggression, die der Abwehr einer Bedrohung dient, ist sie entschlossen und authentisch. Die Verschlepperin ist durch ihre Hand zu Tode gekommen und doch gibt es kein Bedauern oder Zurückschrecken davor. Zwar handelt es sich um eine „nur“ geträumte Authentizität, aber diese erscheint zumindest im Traum als Möglichkeit und nimmt so eine Existenzweise vorweg, die im Wachen noch nicht verfügbar ist.

Im anschließenden Traumgespräch, das mit der Frage eingeleitet wird, ob die Patientin nicht selbst darüber erstaunt sei, mit welcher Entschiedenheit sie sich im Traum zur Wehr setzen kann, kommt die Sprache sogleich auf ihre Beziehung zur Mutter. Diese identifiziert die Träumerin spontan als die Verschlepperin, weil sie es war, die auf den Umzug nach Österreich bestanden hat. Weiters wird die akute emotionale Zerrüttung der Patientin verständlich, als sich herausstellt, daß die Mutter derzeit wieder „krank“ sei, wobei es sich, soweit sich aus den Angaben der Pat. vermuten läßt, um Schübe einer paranoiden Schizophrenie handelt, die ohne ärztliche Behandlung von der Familie durchlitten wird. Die Patientin gibt zögernd zu, den Wunsch verspürt zu haben, die Mutter möge bald sterben.

Die Aggression, zu der die Patientin träumend fähig ist, darf nun therapeutischerseits keineswegs als Destruktivität verdächtigt oder in Frage gestellt werden. Sie ist nicht Ausdruck einer gewalttätigen, unmoralischen Gesinnung, sondern das Anklingen einer reiferen Lebens- und Überlebensmöglichkeit in der Selbstbehauptung. Die moralische Abstinenz ist von therapeutischer Seite hier dringend gefordert, um nicht Gefahr zu laufen, die aufkeimende Lebenskraft durch unangebrachte Kritik wieder im Keim zu ersticken. Wir sind hier an Erich Fromm erinnert, der in seiner Untersuchung: „Anatomie der menschlichen Destruktivität“ schreibt: „Wandel der Persönlichkeit ist nur dann möglich, wenn es ihm (dem Menschen - Anm.d.Verf.) gelingt, sich zu einer neuen Art, dem Leben Sinn zu geben, zu 'bekehren', indem er seine lebensfördernden Leidenschaften mobilisiert und auf diese Weise eine stärkere Vitalität und Integration erfährt, als er sie zuvor besaß. Solange dies nicht geschieht, kann er zwar gezähmt, aber nicht geheilt werden.“ (Fromm 1977, 26) Als Teil dieses Prozesses muß der Traum verstanden und gewürdigt werden. Ganz eindeutig kommt in ihm die von Fromm so genannte „gutartige“, defensive Aggression zum Ausdruck, die er von Destruktivität und Grausamkeit klar trennt (vgl.

Fromm 1977, 20). Phänomenologisch liegt der entscheidende Unterschied beider Aggressionstypen darin, daß die defensive Aggression intentional auf einen Wert gerichtet ist, der durch sie und kraft der in ihr wirksamen Lebendigkeit geborgen und geschützt wird, wohingegen die Destruktivität auf die Zerstörung und Auslöschung eines Wertes gerichtet ist.

Der besprochene Traum kann als Schlüsseltraum gelten, der einen Zugang zu Gefühlen eröffnet hat, die zuvor aufgrund von Indoktrination, Angst und Schuldgefühl unterdrückt wurden. In der Biographie der jungen Frau war auch kein Raum für die Trauer, die die Trennung vom Vater verursacht hat. Durch die Abwehr dieser Emotionen verlor die Patientin den innersten Kontakt zu sich selber und damit auch die Möglichkeit zu weiterer Reifung. Wo wir starke Gefühle und die daraus sich ergebende Schwingung und innere Bewegung (Emotion) aus dem Spektrum unseres Weltbezuges ausblenden, verlieren wir Lebendigkeit. Und dies nicht nur in Bezug auf die vielleicht „negativen“ Gefühle sondern im Verlust des Fließens, als ein Sich-nicht-Einlassen in den gelebten Augenblick. „Der Mensch“, schreibt M. Buber, „kann zum Dasein nur gelangen, indem sein Gesamtbezug zu seiner Situation Existenz wird, d.h., indem alle Arten seines Lebensverhältnisses wesentlich werden.“ (Buber 1982, 124) Der Traum hat die Patientin zurückgerufen aus einer Einseitigkeit ihres Existierens in diesen Gesamtbezug ihrer Situation. Was immer es für ein Gefühl ist, das in uns anklingt, wie angenehm oder unangenehm auch immer, in ihm liegt die Chance des Lebendigseins. Nur wenn es uns gelingt, diese Resonanz der Welt in uns klingen zu lassen, dann sind wir wirklich da. Dann finden wir die Spur zurück aus einer Einseitigkeit und Verschllossenheit in die sinnliche Gegenwärtigkeit des Existierens.

In den darauffolgenden Sitzungen mit der Patientin gelingt es, der im Traum angeklungenen Stimmung Raum zu geben und die darin liegende Kraft derart zu fördern, daß die Patientin in die Lage kommt, die Mutter einer notwendigen psychiatrischen Behandlung zuzuführen. Weiters nimmt sie Kontakt zu ihrem Vater auf und besucht diesen nach einem für sie überraschend erfreulichen Briefverkehr. In dieser Entwicklung bessert sich die Gesamtverfassung der Patientin. Obwohl die Patientin für eine längere Therapie nicht motiviert ist, so kann doch mit Hilfe des Traumes gleich zu Beginn der Behandlung eine Richtung eingeschlagen werden, in der in relativ kurzer Frist eine Besserung erreicht wird. (Nach erfolgreich abgelegter Prüfung beendete die Patientin wie erwartet die Therapie.)

Was A. Längle für die biographische Arbeit formuliert, gilt genauso für die existenzanalytische Traumarbeit: „Das persönliche Beteiligtsein kann sich in noch nicht entfalteter Form als bloßer Affekt ereignen, der sich als ursprüngliche emotionale Antwort auf ein situatives Ereignis einstellt (primäre Emotion). Diese Vorform personaler Beteiligung kann weitgehend aus der Ebene des affektiven Betroffenseins herausführen. Dann sind weitere Fähigkeiten personaler Lebendigkeit angesprochen. Sie kommen als

existentielle Entscheidung dazu und führen zur Integration des wertmäßig Erfassten in die weiteren Zusammenhänge und Bindungen, in denen sich die Person versteht (integrierte Emotionalität). Wenn das Beteiligtsein in einen Ausdruck einmündet, so führt das schließlich zur Vollform des Lebens.“ (Längle 1992, 20)

Im vorangegangenen Beispiel war dieser Zusammenhang gut sichtbar, weil die Träumerin selbst im Traum als Akteurin auftrat und so mit einer ihr zumindest im Traum verfügbaren Verhaltensmöglichkeit konfrontiert wurde, ohne deren Aneignung ihr Dasein in Gefahr war, in einem rätselhaften Meer von Tränen unterzugehen. Das, worüber sie im Wachen weinte, war nicht nur das Vergangene, etwa die Trennung vom Vater, sondern auch die Unmöglichkeit, frei aus sich herauszuleben und das Leben bedingungslos so zu ergreifen, wie es sich im konkreten Lebensmoment zu spricht. Es war auch die Trauer über das ungelebte Leben.

Aber nicht immer liegt die Bedeutung des Traumgeschehens für die eigene Person und das eigene Leben so auf der Hand und wird so leicht evident wie im vorangegangenen Beispiel.

Je weniger Authentizität eine Person in Bezug auf eine bestimmte Emotion aufbringt, um so verschlüsselter muß der Traum, in dem sie anklingt, die Bewandnis dem Schlafenden präsentieren, um seine Subversionsarbeit am Ich zu tun. Diese Subversion besteht darin, ein wenig lebendige Anarchie in das feste Diktat eines rigiden Ich einzubringen. Die Gebote des 'Du-sollst' und des 'Du-darfst-nicht' werden im Traum relativiert und außer Kraft gesetzt. Im Traum entspricht die Welt und wir selbst nicht dem Bild, das wir uns wachend gemacht haben. Dem Wachbewußtsein inkommensurable Persönlichkeitsanteile betreten die Traum-Bühne dieses Underground-Theaters, in dem wir Regisseur und Zuseher zugleich sind. So läßt sich Freuds Hypothese von einer Traumzensur leicht verstehen, die darüber wacht, daß nicht Dinge auf der Bühne geschehen, die den Zuschauer so schockieren, daß er fluchtartig den Saal verläßt - und erwacht. Je schwerer es uns fällt, den Wertbezug, der in einer bestimmten Emotionalität liegt, zu bergen, um so weiter rückt sie im Traumbild von uns ab. Im Falle der Aggression und Wut werden es dann fremde, gesichtslose Täter oder Naturkräfte und wir werden mehr und mehr nur Beobachter des Geschehens.

Am Ende einer mehrjährigen Therapie träumte eine vormals sehr unsichere und zeitweise depressive Frau:

Ich sehe Delphine, wie sie schnell und kraftvoll durchs Wasser gleiten und springen. Es sieht elegant und majestätisch aus. Ich weiß, sie könnten mit dem Schlag der Schwanzflosse einen Menschen töten.

Die Möglichkeit, kraftvoll und schlagfertig zu sein, erscheint im Horizont der Träumerin. Trotz der Tatsache, daß sie Zuseherin ist, überwiegt ihr Beteiligtsein im Sinne der Bewunderung der Delphine. Sie ist offen für eine Existenz in kraftvoller Vitalität. Und doch könnte es sein, daß die Möglichkeit, „einen Menschen zu töten“, Abstand braucht

und dazu führt, daß eben Tiere zu den Akteuren werden, denen man diese Möglichkeit ohne weiteres zubilligen würde. Wobei auffällt, daß Delphine sozusagen Übergangswesen sind, die man aufgrund ihrer Intelligenz und ihres Sozialverhaltens kaum als 'wilde Tiere' bezeichnen würde. Die Träumerin nähert sich also langsam an die Verfügbarkeit von Aggression als Vitalkraft und der Möglichkeit der Gewaltanwendung an, hält aber noch Distanz zum Verletzen anderer.

Es mag sein, daß man durch diesen Prozeß der Aneignung von Existenzmöglichkeiten für den einen oder anderen Mitmenschen unbequemer werden wird, eine wie immer geartete Verrohung oder Brutalisierung ist dadurch aber nicht zu befürchten. Wir brauchen die Kraft der Aggression, um uns erfolgreich für das Wertvolle einzusetzen, für das Schützenswerte um uns herum und in uns selbst. Wir erinnern uns an ein Wort Gandhis : „Nicht-Gewalt ist eine Waffe der Starken. Beim Schwachen kann sie leicht zur Heuchelei werden.“ (Gandhi 1977, 113) Erst wenn ich in der Lage bin, mich zu verteidigen, in Wut und Ärger 'Nein' zu sagen, wächst auch die Möglichkeit friedfertig zu sein und aus wichtigen Gründen auf aggressive Abwehr zu verzichten. Könnte ich es nicht, aus Angst vor dem Konflikt, dann gebe ich das Wertvolle auf, überlasse es dem Untergang, und das Leben verarmt. Unter diesem Nicht-Können, das oft als Güterzigkeit maskiert ist, leiden häufig depressive Menschen, die nie gelernt haben, sich selbst als kostbaren Wert zu empfinden, um den es erlaubt und sinnvoll ist zu kämpfen.

Als Psychotherapeuten wissen wir darum, daß gerade die verdrängten Impulse und Persönlichkeitsanteile am ehesten geeignet sind eine chaotische Wirkung zu entfalten, weil sie qua Verdrängung einer Strukturierung und Integration in den Wertehorizont im Sinne einer bewußten Entscheidung weitgehend entzogen sind. Verdrängte Impulse schleichen sich durch die Hintertür unbemerkt ein und richten leicht psychischen und sozialen Schaden an. Sich in einer Therapie auf die Möglichkeiten des Existierens - auch als ein aggressiv bewegtes - voll einzulassen, heißt noch nicht, davon unverantwortlichen Gebrauch zu machen. Wir suchen uns niemals aus, wie wir von der Welt betroffen werden und welche primäre Emotion in uns entsteht. Verantwortlich sind wir allein in der Antwort, die wir geben; in Haltung, Stellungnahme und Tat. Wie aber sollen wir antworten, wenn wir nicht wissen worauf? Wie sollen wir leben, wenn das Leben unseren Panzer nicht mehr durchdringen kann? Es braucht die rückhaltlose Offenheit gegenüber dem Begegnenden, das uns von außen oder aus der eigenen Tiefe her angeht um zurückzufinden zu uns selbst und unseren eigenen Möglichkeiten. Dabei leistet die Traumarbeit unverzichtbare Dienste, weil wir im Traum berührbarer sind als sonst für das, was an emotionaler Wirklichkeit unser Sein durchdringt (vgl. Kunert 1993).

Psychotherapie ist der Prozeß, in dem ein Mensch die Möglichkeit wiederfindet, in der Brandung des Lebens wie einst als Kind zu spielen, sich umspülen zu lassen, sich den Wogen auszusetzen, sich aufheben und umwerfen zu las-

sen, ohne die Angst zu ertrinken. Manch große Woge, die weit draußen meterhoch drohend kommt, wirft dann viel weiße Gischt auf und ist, wenn sie uns schließlich erreicht, nicht mehr stark genug, uns mit sich fortzureißen. So verlieren wir allmählich die Angst vor dem Wasser und der Tiefe und gewinnen Vertrauen, uns tragen zu lassen.

Die andere Seite

Dem aufmerksamen Leser wird nicht entgangen sein, daß wir zunächst nur auf die lebensfördernde Seite der Aggression eingegangen sind. Aggression erschien uns hier als vitale Kraft, die dazu notwendig ist, den lebendigen Kontakt zur eigenen Wertewelt zu erhalten.

Dies soll und kann jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, daß es auch die andere Seite der Aggression gibt. Beinahe täglich werden wir mit Informationen konfrontiert, die uns die Existenz einer lebensfeindlichen Aggression hinreichend beweisen. Erich Fromm bezeichnet sie als Nekrophilie, die er beschreibt als „...das leidenschaftliche Angezogenwerden von allem, was tot, vermodert, verwest und krank ist; sie ist die Leidenschaft, das was lebendig ist, in etwas Unlebendiges umzuwandeln; zu zerstören um der Zerstörung willen...“ (Fromm 1974, 373) Warum und wie es im Menschen zu dieser Destruktivität kommt, kann an dieser Stelle nicht eingehend untersucht werden. Vielleicht wird aber ein existenzanalytischer Erklärungsansatz davon ausgehen müssen, daß ein Mensch, der in der Austragung seiner wesentlichen Existenzmöglichkeiten massiv behindert oder gestört ist, dazu tendiert, die ihm fehlende Lebendigkeit auf quasi kannibalistische Weise aus anderen lebenden Wesen zu konsumieren. In der Unmöglichkeit, sich selbst in der Dynamik des Lebendigen weiterzuentwickeln, wird die Enteignung des anderen Lebens zur einzigen Quelle der Erfahrung von Lebensintensität.

Dazu der Traum eines 50-jährigen schwer depressiven Mannes:

Ich befinde mich in der Wohnung der Mutter. Sie hat einen Mann und eine Frau ermordet. Die Leichen liegen in Plastik verschnürt hinter dem Sofa. Sie sind schon stark verwest und Leichenflüssigkeit tritt aus. Polizei kommt und sie wollen die Mutter verhaften. Ich nehme aber die Schuld auf mich. Dann verspüre ich Hunger. Die Mutter macht mir ein Brot und bestreicht es mit Leichenteilen. Ich esse es und es schmeckt zu meiner Überraschung sehr gut.

Die Existenzmöglichkeit als Frau und Mann im Sinne der Partnerschaftlichkeit tritt hier als eine abgetötete in den Horizont des Träumers (das ermordete Paar). Diese Tatsache bekümmert ihn nicht. Was ihn ängstigt, ist allein die Beschuldigung der Mutter, die er dann auch abwendet, indem er die Schuld auf sich nimmt. Tatsächlich trifft ihn, wie in den Therapiegesprächen sichtbar wurde, die existentielle Schuld, niemals den ernsthaften Versuch gewagt zu haben, sich aus dem zerstörerischen Einfluß der Mutter zu

lösen, um selbst offen zu werden für eine lebendige partnerschaftliche Beziehung. Auch in der Therapie ließ er lange Zeit nichts über seine Mutter kommen und betonte stattdessen immerzu die guten Absichten, die in ihren Handlungen lagen. In seinen Darstellungen erschien sie lange Zeit ausschließlich als die besorgte Frau, die selbstlos alles mögliche für ihren Sohn getan hat. Er war verschlossen für die Gewalt, mit der sie, sogar über ihren Tod hinaus, als Störerin seiner Liebesbeziehungen in sein Leben hineingewirkt hat. Dementsprechend katastrophal gestaltete sich sein Eheleben. Das Essen der Leichenteile im Traum ist dann ein drastischer Hinweis auf das Verfallensein in ein passives, lebensabgewandtes Dasein, in dem ausschließlich narzißtische Bedürfnisse ihre regressive Erfüllung finden.

Obwohl es in Therapieprozessen oftmals zum Erscheinen von Aggression im Traum kommt, ist mir in den mehreren tausend Traumgesprächen, die ich geführt habe, nur sehr selten echte Destruktivität begegnet. Soweit ich erkennen konnte, zeichnet sich diese im Traum typischerweise dadurch aus, daß ihr die eigentliche Aggression als heftige innere Bewegtheit fehlt. Die Zerstörung im Bild des lebensdestruktiven Traumes geschieht bei einem innerlichen Unbeteiligt-Sein oder einer heiteren Gelassenheit des Träumers während seines grausamen Tuns. Dieses Paradoxon, daß gerade den lebensdestruktiven Träumen die Aggression fehlt, wird aber verständlich, wenn wir bedenken, daß dieser Traum-Akt nicht im Dienste von etwas steht, das es zu erhalten und zu verteidigen gilt und von dessen Werthaftigkeit der Träumer innerlich ergriffen ist. Wir müssen vielmehr annehmen, daß der Verlust des Lebenswerten biographisch bereits eingetreten ist und eine Leere und Belanglosigkeit zurückgelassen hat. Also spiegelt sich dann auch in solchen Träumen die Belanglosigkeit des Lebendigen als ein leichtgängiges Vernichten-Können von Leben, zu dem keine Anstrengung im Sinne aggressiver Kraftanwendung mehr notwendig ist.

Ich verzichte hier auf eine detaillierte Falldarstellung zum vorigen Traum und berichte stattdessen von einem Vergleichstraum desselben Mannes gegen Ende einer mehrjährigen Therapie:

In dem kleinen Garten meines Reihenhauses sind zwei Elefanten. Durch ihre Bewegungen zerstören sie die Blumenrabatten rundherum. Ein Nachbar sieht aus dem Fenster und schüttelt entrüstet den Kopf. Ich nähere mich einem Elefanten mit einem zärtlichen Gefühl und möchte ihn berühren und streicheln.

Die passive teilnahmslose Gewalt des ersten Traumes ist verschwunden und hat einer naturhaft-lebendigen Aggression Platz gemacht, die in der Gestalt der Elefanten zwar die Blumen-Eingrenzungen zerstört, aber damit einer ursprünglichen impulsiven Bewegung Platz und Raum schafft. Die Elefanten sind, wie im vorigen Traum die Leichen, wieder ein Paar, doch diesmal höchst lebendig. Der Nachbar, der entrüstet den Kopf schüttelt, wirkt wie ein Kommentar eines machtlosen Über-Ich, eines ohnmächtig ge-

wordenen Hüters der Ordnung. Vor allem aber das zärtliche Gefühl des Berühren-Wollens läßt auf eine tiefgreifende Umorientierung im Leben des Patienten schließen. Er erlebt sich träumend unterwegs zu einem Lebendig-Bewegtsein, für das er im Traum bereits bejahend offen ist, was sich aus dem zärtlichen Gefühl kundtut, mit dem er sich - zum Streicheln bereit - nähert.

Es braucht uns nicht zu wundern, daß auch in diesem Traum wieder die Aggression - in der Zerstörung durch die Elefanten - thematisiert ist. Therapie soll den Menschen nicht beruhigen, sondern ihn vielmehr aufwecken zu sich selbst. Sie soll ihm Mut machen, die notwendige Aggression aufzuspüren und aufzubringen, um an den Grenzen der Anpassung den Kampf aufzunehmen gegen die Kräfte der Unterdrückung und Selbstentfremdung, die sich oft lautlos in das Leben eingeschlichen haben. Der Weg, den der Patient dabei geht, ist schwer, unter anderem, weil er gepflastert ist mit Vorwürfen von anderen, die es gewohnt waren, daß er brav und reibungslos funktioniert. Oft genug muß sich ein ehemals depressiver Mensch auf seinem Weg zur Gesundung gefallen lassen, von anderen - gerade Nahestehenden - als Egoist bezichtigt zu werden. Das kann eine herbe Enttäuschung sein, an die er nicht im Traum gedacht hat. Die einzige Entschädigung dafür mag die wachsende Lebensfreude sein, die diesen Prozeß begleitet.

Literatur

- Battegay R., Trenkel A. (1987) Der Traum aus der Sicht verschiedener psychotherapeutischer Schulen. Bern: Huber
- Boss M. (1975) Es träumte mir vergangene Nacht. Sehübungen im Bereich des Träumens und die praktische Anwendung eines neuen Traumverständnisses. Bern: Huber
- Buber M. (1982) Das Problem des Menschen. Heidelberg: Lambert & Schneider
- Frankl V. (1986) Die Psychotherapie in der Praxis. München: Piper
- Freud S. (1982) Die Traumdeutung. Frankfurt: Fischer
- Fromm E. (1977) Anatomie der menschlichen Destruktivität. Hamburg: Rowohlt
- Gandhi M. (1977) Texte zum Nachdenken. Hrsg.: G.u.T.Sartory. Freiburg: Herder
- Jung C.G. (1988) Vom Wesen der Träume. GW Bd.1. Olten: Walter
- Jung C.G. (1988) Traumsymbole des Individuationsprozesses, GW Bd.5. Olten: Walter
- Kunert C. (1993) Traumsprache und Traumverstehen, in: Tagungsbericht Nr. 1 u. 2. der GLE, Wien
- Längle A. (1994) Die Biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse, in: Tagungsbericht Nr.1/1992 der GLE. Wien
- Längle A. (1988) Wende ins Existentielle, in: Entscheidung zum Sein. München: Piper
- Vetter H. (1991) Die Bedeutung der Phänomenologie für die Psychotherapie, Vortrag gehalten am 21.6.91 auf der Tagung der österr. Ges. für Daseinsanalyse in Wien
- Watzlawik P. Die Möglichkeit des Andersseins. Bern: Huber

Mag. Cornelia Kunert
Maria Treu Gasse 6/9
1080 Wien