

## Leseprobe



Ulrich Kühn

### **Wie Gott in unseren Träumen spricht**

160 Seiten, 14,5 x 22 cm, gebunden

**ISBN 9783746266510**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](https://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024

# Inhaltsverzeichnis

Anstelle eines Vorwortes zur zweiten Auflage . . . . .	9
Vorwort zur ersten Auflage . . . . .	11
<b>1. Mir hat geträumt heut' Nacht . . . . .</b>	<b>15</b>
1.1. Monikas Traum . . . . .	15
1.2. Woher kommen die Träume? . . . . .	20
1.3. (Über-)Lebenswichtige Träume . . . . .	23
1.4. Warum träumen manche Menschen nicht? . . . . .	26
1.5. Träumen – leben in einer fremden Welt? . . . . .	28
<b>2. Welche Aufgaben haben Träume? . . . . .</b>	<b>32</b>
2.1. Zeigen, was ich zu leben vermeide . . . . .	32
2.2. Unerledigtes zur Sprache bringen . . . . .	36
2.3. Einseitige Lebensweise ausgleichen . . . . .	41
2.4. Konflikte verarbeiten . . . . .	42
2.5. Werden, der ich sein kann . . . . .	44
2.6. Getrenntes zusammenfügen . . . . .	45
<b>3. Kino im Kopf – Was ist ein Traum? . . . . .</b>	<b>56</b>
3.1. Psychobiologische Aspekte des Träumens . . . . .	57
3.2. Schlafstiefen und die REM-Phasen . . . . .	64
3.3. Psychologische Definitionen des Traumes . . . . .	67

Die 1. Auflage des Buches erschien unter dem Titel „Träume – die vergessene Sprache Gottes“ 2003 im Verlag Brockhaus, Wuppertal.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem  
Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und  
Aktionen. Einfach anmelden unter [www.vivat.de](http://www.vivat.de).

ISBN 978-3-7462-6651-0

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Umschlaggestaltung: Karen Münch-Thornton, München  
Covermotiv: ©stock.adobe.com/Rodel  
Gesamtherstellung: Ufer Verlagsherstellung, Leipzig (A)

4.	Was ist ein Traumsymbol? . . . . .	69	8.	Träumen Sie nach Freud, Adler, Jung, Boss oder Perls? . . . . .	128
4.1.	Was ist unter einem Symbol zu verstehen? . . . . .	70	8.1.	Psychoanalyse nach Sigmund Freud: Alles Sexualität?! . . . . .	128
4.2.	Zum Umgang mit Traumsymbolen . . . . .	73	8.2.	Individualpsychologie nach Alfred Adler: Was ist das Ziel? . . . . .	132
4.3.	Subjektive oder allgemeine Bedeutung von Symbolen? . . . . .	77	8.3.	Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung: Der Traum kennt den Weg! . . . . .	133
5.	Die Seele hält Zwiesprache – Träumen begegnen . . . . .	81	8.4.	Existenzanalyse nach Medard Boss: Wem begegne ich? . . . . .	140
5.1.	Zusammenhänge wahrnehmen – Sinn erfahren . . . . .	81	8.5.	Gestalttherapie nach Frederick Perls: Wachse zur Ganzheit! . . . . .	143
5.2.	Träume aufschreiben . . . . .	83	8.6.	Deutungsmodelle im Vergleich . . . . .	146
5.3.	Träume erzählen . . . . .	85	Schlussbemerkung . . . . .	149	
5.4.	Sprach- und Wortassoziationen . . . . .	86	Schlusswort: Neues wagen . . . . .	150	
5.5.	Konnotation – die Atmosphäre des Wortes . . . . .	88	Anhänge . . . . .	154	
5.6.	Perspektiven der Traumbetrachtung . . . . .	89	Anhang 1 Der Traum als diagnostisches Mittel in der Seelsorge . . . . .	154	
5.7.	Fragen zur Selbstbegegnung mit einem Traum . . . . .	98	Anhang 2 Träume und Visionen – Gemeinsamkeiten und Unterschiede . . . . .	157	
6.	Träume in der Bibel . . . . .	101	Literaturliste . . . . .	160	
6.1.	Der Traum markiert einen Wendepunkt . . . . .	101	Anmerkungen . . . . .	164	
6.2.	Ein Gott, von dem man nur träumen kann? . . . . .	104			
6.3.	Träume – Gottes vergessene Sprache . . . . .	108			
6.4.	Der Traum als Ganzheitserfahrung . . . . .	112			
7.	Gottes Traumgrammatik – der religiöse Traum . . . . .	115			
7.1.	Merkmale religiöser Träume . . . . .	116			
7.2.	Der religiöse Traum als Glaubenserfahrung . . . . .	122			
7.3.	Selbsterfahrung und Gotteserfahrung . . . . .	124			

## Anstelle eines Vorwortes zur zweiten Auflage

Nach dem Erscheinen der ersten Auflage schrieb mir eine Leserin, Theologin, wie Gott ihr in einem Traum begegnete. Sie lag nach einem selbstverschuldeten Autounfall, bei dem eine Mitfahrerin ums Leben kam und durch den sie selbst so schwer verletzt wurde, einige Wochen auf der Intensivstation. Sie berichtete aus dieser Zeit:

„Über Tage hin fiel mir nicht ein einziges Bibelwort ein. Ich war richtig verzweifelt, suchte in meinem Gedächtnis – und schwebte ja noch immer hin und her zwischen Wachen und Schlafen. Und dann auf einmal kam mir eine Erinnerung – an meine Kindheit, an den Christenlehreunterricht und an unsere Kinderbibel, die sich „Schild des Glaubens“ nannte. Darin waren viele Schwarz-Weiß-Zeichnungen zu finden. Plötzlich sah ich eine vor mir. Ich sah, wie Jesus im langen, weißen Gewand dastand. Er hielt ein Blatt Papier in der Hand und las es. Ihm schräg gegenüber stand ein Jünger. In dem Moment muss ich wohl wieder eingeschlafen sein.

*Im Traum war ich auf einmal der Jünger. Ich stand da und schaute auf Jesus. Obwohl ich nicht sehen konnte, was auf dem Blatt stand, wusste ich plötzlich ganz genau: Was Jesus jetzt liest, ist dein ganzes Leben. Da steht alles drauf, alles Gute, was war, aber auch aller Mist, den du schon angestellt hast. Und das liest der jetzt! Und wirklich, Jesus stand und las – konzentriert und aufmerksam, er sagte kein Wort. Ich wurde immer unruhiger, ich hielt es kaum mehr aus, fragte ich mich doch: Was denkt der denn jetzt über dich? Was wird er gleich sagen? Der weiß*

*jetzt alles über dich. Und dann sah ich: Auf einmal hatte Jesus einen Stift in der Hand. Er nahm diesen Stift und machte mit blauer Farbe ein großes Kreuz über das Blatt. Er strich nicht die Zeilen durch oder so – er machte wirklich ein großes Kreuz darüber. Ich empfand auch in diesem Moment: Es ist sein Kreuz. Dann wandte er sich zu mir, beugte sich herab, gab mir das Blatt in die Hand und sagte zwei Sätze: Das ist jetzt alles vorbei. Fang dein Leben neu an.*

Dieser Traum blieb so unmittelbar und direkt in mir drin und führte mich dann durch die ganze kommende Zeit. Auch heute noch weiß ich an jedem Morgen, wenn ich aufstehe, und vor jedem Weg, vor jeder Unternehmung, die vielleicht für mich schwer zu schaffen ist: Fang dein Leben neu an. Und dann kann ich mit Mut und Achtsamkeit beginnen – und alles gelingt. Ein Wunder. Und ich habe damals Schritt für Schritt wirklich neu angefangen.“

Wetter, Januar 2024

## Vorwort zur ersten Auflage

Es ist Freitagabend, halb acht. Alle sind da, sitzen wie üblich mit ihren Instrumenten im Halbkreis. Eine erwartungsvolle Stille macht sich breit, so wie jeden Freitag. Einmal in der Woche trifft sich ein Kreis von etwa zehn bis zwölf Hobbymusikanten mit ihren Blechblasinstrumenten, um miteinander zu proben. Musik macht ihnen nicht nur Spaß, sondern ist für sie auch eine geistliche Angelegenheit. Ein göttlicher Auftrag motiviert ihr Musizieren. Sie wollen zur Ehre Gottes spielen – das vor allem hält die Gruppe zusammen. Deshalb beginnt jede Probe mit der Besinnung auf Gott.

Auch heute soll wieder jemand die Andacht halten. Stille. Man weiß: Einer wird jetzt das Kalenderblatt des heutigen Tages aus seiner Notentasche ziehen. Der Chorleiter schaut in die Runde und fragt: „Wer ist heute eigentlich mit der Andacht dran?“ Just in diesem Moment ist es um meine Andacht geschehen. Schlagartig wird mir bewusst: Ich bin dran. Das Einzige, was ich in dieser Peinlichkeit hervorbringe, ist folgender Traum vom Anfang der Woche:

*Es ist Freitagabend. Die Chorprobe beginnt. Alle Chormitglieder sitzen im üblichen Halbkreis. Auf die Frage, wer nun mit der Andacht dran sei, stelle ich mit Schrecken fest, dass ich es ja bin.*

Obwohl ich den Traum am nächsten Morgen gut erinnerte und mir sagte: Ich sollte mich darum kümmern! Ich folgte meinen Worten nicht, sondern dachte bei mir: Es ist ja noch lange hin bis Freitagabend. Ich habe den Traum, der mir die peinliche Situation ersparen wollte, nicht beachtet. Diese Erfahrung als 17-Jähriger lehrte mich unvergesslich, dass es sehr sinnvoll ist, Träume – insbesondere solche, die warnen – wichtig zu nehmen. Mein Interesse an Träumen war geboren.

Meine nachhaltige Aufmerksamkeit für Träume und mein Bemühen, sie zu verstehen, verdanke ich noch einem zweiten Umstand. Es ist die jedem Bibelleser vertraute Beobachtung, dass Menschen der Heiligen Schrift erlebten, wie Gott ihnen in ihren Träumen begegnete, ja die Geschicke einzelner Menschen und schließlich eines ganzen Volkes durch Traumbilder lenkte. Gott bezieht offenbar das Unbewusste der Menschen in seinen Umgang mit ihnen ein. Mir scheint, dass die Menschen sich seit jenen Tagen nicht grundsätzlich verändert haben und es klug ist, für Träume als Gottes Mitteilungsform offen zu sein.

Gott hat viele Wege, um mit Menschen in Kontakt zu kommen und sich bemerkbar zu machen: eine Predigt, die Bibel als Lektüre, ein Austausch über Texte der Heiligen Schrift, ein Buch oder auch ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen. Religiöse Symbole und die Meditation können zu einer Gottesbegegnung hinführen. Darüber hinaus hat mancher vielleicht schon erlebt, wie Gott durch Leid oder durch eine Krankheit zu ihm sprach.

Gott schöpft all diese Möglichkeiten aus, um Menschen nahe zu sein, weil er sich für sie interessiert und alles dafür einsetzt, damit ihr Leben gelingt. Träume – der Weg über das Unbewusste – sind ein Kanal, auf dem Gott seine heilsamen Botschaften sendet. Allerdings verschlüsselt das Unbewusste seine Nachrichten, sodass es hilfreich ist, den Code zu kennen, um sie zu verstehen. Es gibt nach meinem Verständnis theologisch keinen Grund anzunehmen, dass Gott heutzutage auf die Möglichkeit, durch Träume zu reden, verzichtet.

Dieses Buch widmet sich daher im Besonderen der Tatsache, dass Gott sich durch Träume mitteilt. Diese Beobachtung stützt sich auf Hiob 33, 15–18, einen Abschnitt aus der Weisheitsliteratur des Alten Testaments. Während sie schlafen, schickt Gott den Menschen Träume, um sie vor dem Scheitern ihres Lebens zu bewahren. Hinter den Träumen der Nacht, so möchte Elihu seinem Freund Hiob deutlich machen, steht Gott. Er gibt weise Lebenshilfe durch den Traum.

Da Gott uns näher ist als wir uns selbst, unser Unbewusstes eingeschlossen<sup>1</sup>, verstehe ich Träume, auch wenn sie keinen direkt religiösen Inhalt haben, als ein indirektes Reden Gottes. Leider haben wir verlernt, Träume als Anrede Gottes an uns zu hören und als Hinweise für unsere Lebensgestaltung sowie für den Umgang mit uns selbst und mit anderen Menschen wahrzunehmen.

Bei meiner Beschäftigung mit Traumtheorien und Traumdeutungskonzepten fiel mir auf, dass es nicht *die* Methode schlechthin gibt, um Träume zu verstehen. Vielmehr stehe ich als Träumer vor der Herausforderung, Wege des Verstehens zu finden, die ich gehen kann. Die Methode muss zu mir passen. Mit einigen Konzepten konnte ich persönlich nichts anfangen<sup>2</sup>. Andere haben mich nicht überzeugt und scheinen mir nur sehr eingeschränkt anwendbar<sup>3</sup>. Manche Deutungsfolien waren mir zu rational ausgerichtet<sup>4</sup>.

Wer professionell Menschen begleitet und berät, steht vor der gleichen Herausforderung. Als Seelsorger, Berater und Therapeut muss ich prüfen, welches Deutungsmuster, welches hermeneutische Modell zu mir und meinem Beratungs- bzw. Therapiestil passt. In diesem Buch stelle ich Verstehenshilfen vor, die sich für mich in der Begegnung mit meinen Träumen sowie in der Traumarbeit bewährt haben. Sie mögen nicht für jeden Leser geeignet sein. Lassen Sie sich darauf ein und stellen Sie für sich selbst fest, ob Sie auf dem beschriebenen Weg Ihren Träumen so begegnen, dass Sie zu Aha-Erlebnissen kommen. Entscheidend ist nicht eine bestimmte Methodik, sondern die Erfahrung und Gewissheit, mir in meinen Träumen selbst begegnet zu sein. Das kann auf verschiedene Weise geschehen.

Immer wieder begegnete mir in Traumseminaren das Bedürfnis nach Orientierung. Es gibt so viele verschiedene psychologische Richtungen. Wie soll man sich da zurechtfinden? Im Kapitel 8 gehe ich auf fünf ausgewählte Verfahren ein und hoffe, dem interessierten Leser den Weg durch den Dschungel der Traumliteratur zu erleichtern. Weiß man, aus welcher Schule ein Autor stammt,

kann man ungefähr abschätzen, auf welche Art der Traumdeutung man trifft.

Die verwendeten Träume sind mit ausdrücklicher Erlaubnis der Träumerinnen und Träumer abgedruckt. Nur die Namen wurden verändert. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön allen Klienten und Klientinnen sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Traumseminaren, ohne die dieses Buch nicht zustande gekommen wäre. Ihnen und allen, die sich für Träume und deren Bedeutung interessieren sowie ihren Glauben ganzheitlicher leben möchten, ist es gewidmet.

Wenn sowohl Männer als auch Frauen gemeint sind, habe ich mich wegen der besseren Lesbarkeit meist für die maskuline Form entschieden. Ich hoffe auf Verständnis und Nachsicht bei allen Leserinnen und wünsche ihnen und mir, dass sie sich angesprochen fühlen.

## 1. Mir hat geträumt heut' Nacht

Was die Gedanken und Gefühle eines Menschen beschäftigt hat,  
während er wach war, wiederholt sich in seiner Fantasie,  
wenn er schläft.

*Thomas von Aquin*

### 1.1. Monikas Traum

Monika erzählt:

*Ich fahre mit meinem VW-Käfer eine schmale Straße entlang. Ich möchte zu einem Mitarbeitertreffen. Der Wagen wird immer schneller. Ich versuche zu bremsen, aber die Bremse reagiert nicht. Die Geschwindigkeit nimmt zu. Der Wagen rast auf eine Kurve zu. Ich gerate in Panik und trete noch fester auf das Bremspedal. Ich schaffe die Kurve nicht mehr und fliege in hohem Bogen in einen Abgrund.*

Erschrocken wache ich auf. Mir steht der Schweiß auf der Stirn. Mein Atem geht schnell und mein Herz rast. Es dauert eine Weile, bis ich mich beruhige und weiterschlafen kann. Als ich am Morgen aufwache, steht mir der Traum lebendig vor Augen. Ich erinnere mich genau an meine Angst, in der Schlucht aufzuschlagen. Zugleich bin ich auch erleichtert. Es war ja nur ein Traum.

Trotzdem beschäftigt mich dieser Traum noch auf dem Weg ins Büro. Fast stoße ich mit einem Kollegen zusammen, so sehr bin ich noch in Gedanken mit meinem Traum beschäftigt. Ich arbeite an vier Vormittagen der Woche als Sachbearbeiterin in einem Versicherungsbüro. Bevor unsere Kinder kamen, war ich voll beruf-

tätig und konnte nach 13 Jahren wieder mit einer halben Stelle einsteigen.

Ich frage mich, was dieser Traum zu bedeuten hat. Was will er mir sagen? Während ich nach einer Antwort suche, fällt mir ein, dass ich früher schon ähnliche Träume hatte. Mal fiel ich von einem hohen Turm und wachte auf, bevor ich auf dem Boden aufschlug. Ein anderes Mal saß ich in einem Zug, der auf einen Tunnel zujagte, und ich geriet bei der Vorstellung in Panik, dass der Tunnel den ganzen Zug und mich mit verschluckt. Auch dieser Traum endete, bevor der Zug wieder aus dem Tunnel herauskam.

Freitagabend bin ich mit meiner Freundin Christine verabredet. Sie liest gerne psychologische Bücher – Ratgeberliteratur, wie sie es nennt. Der werde ich den Traum erzählen. Vielleicht kann sie mir sagen, was mein Traum zu bedeuten hat. Eine Ahnung, in welche Richtung er zu verstehen ist, wäre mir auch schon eine Hilfe.

Aber auch Christine kann mit dem Traum nichts anfangen. Sie vermutet, dass ich wohl zu schnell unterwegs bin in meinem Leben. Da könnte was dran sein. Dass ich zuweilen etwas hektisch wirke, ist mir nicht neu. Das hat sie mir schon mal gesagt. Meine Neugierde ist aber damit nicht befriedigt.

Während ich Christine den Traum erzähle, fällt mir ein, dass mein ehemaliger Jugendleiter einen solchen Wagen besaß. Das ist schon zwanzig Jahre her. Wir alle haben Horst damals sehr gemocht, ein echtes Vorbild. Er hatte immer Zeit für uns und unternahm eine Menge mit uns. Weiter fällt mir nichts zu meinem Traum ein. Auf Christines Rat hin hole ich mir verschiedene Traumdeutungsbücher aus der Bücherei. Sie sollen mir helfen, das Rätsel zu lösen.

Die Fülle der Erklärungen erschlägt mich fast und verwirrt mich. In dem einen Buch lese ich, die Straße sei ein Symbol für meinen Lebensweg, auf dem ich in meinem Traum dann doch wohl nicht mehr aufzuhalten bin. Ein anderes sagt mir, das Auto stehe für Halt und Sicherheit, da es mit vier Rädern auf der Erde steht –

im Unterschied zu einem Schiff oder einem Flugzeug. Wieder ein anderer Autor weist darauf hin, dass die Kurve in meinem Traum einen Richtungswechsel andeutet und als ein Zeichen für Veränderung steht. Schließlich finde ich auch eine Deutung für das Mitarbeitertreffen im Gemeindehaus, zu dem ich unterwegs bin, aber nicht erreiche. Das könnte bedeuten, dass ich entweder lieber allein arbeite oder nicht teamfähig bin.

Einiges von diesen Erkenntnissen ist durchaus bedenkenswert. Trotzdem kann ich keinen überzeugenden Sinn in meinem Traum entdecken. Wie kann ich weiterkommen? Ich muss wissen, was der Traum mir sagen will. Dann werde ich auf ein Seminar aufmerksam, das sich mit Träumen beschäftigt. Das ist die Gelegenheit! Ich möchte der Botschaft des Traumes auf die Spur kommen. In der Hoffnung, nicht nur diesen Traum zu verstehen, sondern Anregungen und Hilfen zu bekommen, mit meinen Träumen mehr anfangen zu können, melde ich mich an.

Im Seminar bekommen wir die Chance, an einem Traum unserer Wahl intensiv zu arbeiten. Wer will, kann seinen Traum (oder auch mehrere) grafisch darstellen. Als ich meinen Traum anhand des Bildes vorstelle, werde ich gefragt: „Welches Element in Ihrem Traum steht für Sie im Vordergrund? Woran bleibt Ihr Blick haften?“ Es war die Teambesprechung. Ich hatte mich schon oft gefragt: Warum bin ich in meinem Traum so furchtbar schnell unterwegs, und was zieht mich so stark zu meinem Ziel, dass ich nicht mehr bremsen kann?

Auf die Frage: „Was verbinden Sie mit Besprechung, Gemeinde?“, bricht es aus mir heraus: Arbeit! Ich bin von dem aggressiven Tonfall meiner Stimme überrascht. So spreche ich normalerweise nicht von meiner Gemeinde. Die Mitarbeit in der Gemeinde ist mir ganz wichtig, und meistens mache ich sie gerne, nur manchmal ist es mir ein bisschen zu viel. Ich genieße es, gebraucht zu werden, und es ist doch auch ein äußerst wichtiger Dienst, oder etwa nicht? Ich leite die Theatergruppe und unterstütze seit einiger Zeit das Musik-

## Anhänge

### Anhang 1 Der Traum als diagnostisches Mittel in der Seelsorge

Seelsorge ist die professionelle oder ehrenamtliche Teilnahme an der Sorge Gottes um den Menschen als Seele in aufmerksamer Zuwendung mit dem Ziel, Lebensgewissheit zu fördern. In seiner Sorge um den Menschen benutzt Gott auch das Schlafträumen. *„Im Traum, im Nachtgesicht, wenn der Schlaf auf die Menschen fällt, wenn sie schlafen auf dem Bett, da öffnet er das Ohr der Menschen und schreckt sie auf und warnt sie, damit er den Menschen von seinem Vorhaben abwende und von ihm die Hoffart tilge und bewahre seine Seele vor dem Verderben und sein Leben vor des Todes Geschoss“* (Hiob 33, 15–18). Daher ist das Traumerleben für die Seelsorge ebenfalls von Bedeutung.

Für träumende Menschen, von denen die Bibel berichtet, gehörte die Beachtung der Traumrealität zur Gotteserfahrung und zur Lebensgestaltung. Insbesondere in Umbruchs- und Krisenzeiten erlebten sie Träume als richtungs- und zukunftsweisende Impulse von Gott (siehe 1. Mose 28,10–12.16.17; 1. Mose 37,5–7; Matthäus 1,2–24; 2,12). Da im Traum verschiedene Persönlichkeitsanteile des Träumenden in Traumgestalten miteinander in einen Dialog treten, besitzt ihre Wahrnehmung und Beachtung für den Seelsorgenden eine besondere, vor allem diagnostische Relevanz.

Im Traum zeigt sich, wie Träumende ihr Leben erleben und wie sie mit den Menschen und sich selbst umgehen. In der seelsorglichen Arbeit sind zwei Arten von Träumen m. E. besonders relevant: Albträume und so genannte Wiederholungsträume. Sie vermitteln

Einblick in unbewusste und ungelöste Lebenskonflikte und fördern ihre entlastende und heilende Bearbeitung.

**Albträume:** Träume entwickeln eine Dynamik, die sich – ähnlich dem antiken Theater – in vier Schritte unterteilen lässt (vgl. oben Punkt 1.3). Im ersten Schritt entsteht das Bühnenbild. Die Traumelemente versammeln sich zu einer Szene. Im zweiten Schritt kommt Bewegung auf. Traumgestalten kommunizieren miteinander und entwickeln dabei eine Dynamik, die auf einen dritten Schritt, den sogenannten Höhepunkt, zuläuft. Im vierten und letzten Schritt kommt es zu einer abschließenden und entspannenden Lösung. Für den Albtraum ist typisch, dass dieser vierte Schritt fehlt, weil der Traum am Höhepunkt, bei Schritt drei, abbricht. Die Seele hat von sich aus nicht die Kraft, eine Lösung zu schaffen und ‚beauftragt‘ so den Träumenden, selbst nach einer Lösung zu suchen. Der Albtraum weist auf einen gravierenden seelischen Konflikt hin, bei dem Persönlichkeitsanteile gegeneinander streiten. Möglicherweise handelt es sich auch um unverarbeitete Erlebnisse aus der jüngeren oder älteren Vergangenheit. Um welchen Konflikt, welche Beziehung und um welches biografische Ereignis es dabei geht, kann nun im seelsorglichen Gespräch weiter herausgearbeitet werden.

Ein alleinstehender Mann mittleren Alters erzählt im seelsorglichen Gespräch folgenden Traum: *„Ich gehe allein im Wald spazieren, als plötzlich ein riesengroßer blauer Felsbrocken seitwärts auf mich zurollt. Ich kann ihm nicht ausweichen, da ich nicht von der Stelle komme. Meine Beine kleben am Boden fest. Bevor er mich erschlägt, wache ich schweißgebadet auf.“* Auf die Nachfrage, woran ihn die Farbe Blau erinnert, fällt ihm nach einigem Zögern ein, dass seine Mutter oft blaue Kleidung getragen hatte, als er im Teeniealter war. So gelangt er zu der Erkenntnis, dass etwas existentiell Bedrohliches, ja Vernichtendes von seiner Mutter ausging, und – so fügt er hinzu – immer noch ausgeht. In ihrer Nähe kann er nicht er selbst sein.

Das seelsorgliche Thema, auf das der Traum hinweist, ist die innere Abgrenzung und Distanzierung gegenüber der mütterlichen

verletzenden und übergriffigen Weiblichkeit. Die seelsorgliche Begleitung kann hier unterstützen und ermutigen, den mütterlich überbesetzten Seelenteil wieder zurückzuerobern und so den eigenen Lebensweg gewisser und angstfreier fortzusetzen.

**Wiederholungsträume:** Wiederholungsträume sind Träume, die in Abständen von Wochen oder Monaten, manchmal auch nach Jahren öfter wiederkehren. Dabei können sich die Gestalten bzw. Gegenstände, die im Traum vorkommen, verändern oder wechseln. Das Thema des Traumes aber bleibt immer dasselbe und wiederholt sich in unterschiedlichen Szenen. Auch Wiederholungsträume weisen Träumende auf Unerledigtes aus ihrer Vergangenheit hin, das im gegenwärtigen Leben noch wirksam ist. Es sollte längst erledigt sein, damit die Lebendigkeit und Entwicklung nicht weiter eingeschränkt wird. In Wiederholungsträumen zeigen sich die Lebensthemen wie z. B. Abgrenzung, Nähe und Distanz, Suche nach Geborgenheit, Einsamkeit, Verletzung und Heilung, seinen Platz finden etc.

Eine 57-jährige Verwaltungsangestellte und Krimileserin kommt in die Seelsorge, weil sie immer wieder fast ähnliche Träume hat und sie verstehen möchte, was diese ihr sagen wollen. Sie berichtet, dass sie im Traum Menschen umbringt, mal mit einer Pistole, mal mit einem Messer und auch schon mit Gift. Die Menschen sind immer wesentlich älter als sie selbst und männlich, aber die Umgebung des „Tatortes“ ist immer anders. Sie erschrickt vor ihrer eigenen Grausamkeit und möchte wissen, was mit ihr los ist. Sie hat schon selbst darüber nachgedacht, ob der Traum etwas mit ihrem Vater zu tun haben könnte.

Sie besucht ihn mehrmals in der Woche im Altenheim und hat jedes Mal auf der Rückfahrt in ihre Wohnung ein schlechtes Gewissen, dass sie schon nach anderthalb Stunden wieder gegangen ist. Sie braucht aber auch Zeit zur Erholung, da sie ihr Beruf zunehmend anstrengt. Als Christin fühlt sie sich verpflichtet, ihren einsamen Vater so häufig zu besuchen. Es heißt ja schließlich in den 10 Geboten, man soll Vater und Mutter ehren.

Das hohe Aggressionspotential im Traum zeigt, dass die nötige Abgrenzung gegenüber dem Vater bisher nicht gelungen ist. Die Erkenntnis, dass das Eltern-Ehre-Gebot nicht von Liebe spricht,<sup>64</sup> sondern lediglich von einer materiellen Versorgung,<sup>65</sup> half dieser Frau, ihren Vater ohne ein schlechtes Gewissen und stattdessen mit einem echten Interesse an seinem Ergehen zweimal die Woche zu besuchen. Die Qualität dieser Begegnungen war nun eine ganz andere, wie man sich leicht vorstellen kann.

## Anhang 2 Träume und Visionen – Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Zunächst sei auf die Gemeinsamkeiten zwischen Träumen und Visionen hingewiesen. Beide Erscheinungen sind Aktivitäten des „fantasmatischen Leibes“ (*Petzold*) bzw. der Fantasie. Das menschliche Gehirn besitzt die Fähigkeit, sich gedanklich etwas vorzustellen, (Fantasie-)ikonenhafte Bilder und bewegte Szenen zu erschaffen, die erinnert, gespeichert und kommuniziert werden können. Sie sind Objekte der Wahrnehmung und eben dadurch auch eine erfahrbare Wirklichkeit (Ebene der Vergegenwärtigung, Kap. 4), die sich aber von der (materiellen) Realität unterscheidet. Man könnte sie eine transmaterielle Wirklichkeit nennen, da die materielle Realität das Bildmaterial liefert, das Träume kreativ zu emotionalen Collagen gestaltet.

Visionen bzw. das „... visionäre ‚Sehen‘ ist ein bildhaftes, anschauliches Wahrnehmen von Gegenständen oder Vorgängen, die nicht in der unmittelbar sinnfälligen Wirklichkeit, sondern in einer optischen Erscheinungsweise gegeben sind. Meistens treten zugleich entsprechende akustische Repräsentationen auf, mitunter auch solche der übrigen Sinnesgebiete. Solche Erlebniseinheiten werden Visionen genannt“<sup>66</sup>. Träume und Visionen sind visuelle