

## Die Funktion des Träumens

Für Sigmund Freud war der manifeste Traum ein vom Traumzensor verschlüsselter Text, welcher den latenten Trauminhalt verdeckt. Eigentlich entscheidend sei der latente Trauminhalt, welcher in erster Linie die verdrängten libidinösen Triebwünsche und Kindheitswünsche enthält. Für Freud besteht die Aufgabe der Traumanalyse darin, den manifesten, stets kompromisshaften Traumtext in den latenten Traum zurück zu verwandeln und zu analysieren, mit welchen unbewussten Methoden wie z. B. Verdichtung oder Verschiebung diese Umwandlungs- oder Traumarbeit vom Patienten geleistet worden ist. Aus diesem Grund folgt Freud den Einfällen oder Assoziationen zu den einzelnen Teilstücken eines Traums. Er fordert dazu auf, sich vom Eindruck des manifesten Traums möglichst freizumachen, weil auch die Symbolik der Träume primär im Dienst der Verdrängung stehe. Der für uns heute wichtige Beziehungskontext einer Traumerzählung interessierte Freud allenfalls im Zusammenhang mit dem traumanregenden »Tagesrest« und durch diesen ausgelöste »Träume von oben« (Mertens, 2003, S. 50 ff.).

Nach jungianischer Auffassung ist der Traum eine spontane *symbolische* Selbstdarstellung des Unbewussten. Der Traum »ist, was er ist« und erlaubt demzufolge einen unverstellten Blick auf die erfahrungs- und erwartungsintegrierende Symbolisierungstätigkeit der aus ihren Komplexen gestalteten unbewussten Psyche. Die Komplexthemen kommen im Traum bevorzugt *personifiziert und dramatisiert* zur Darstellung (Jung, 1934, GW 8, §203). Die Träume sind eng mit unserem Kernselbst (s. S. 46) verbunden. Sie sind szenische, vom Ich vermittelte Darstellungen unseres Selbst, seines Begehrens und seiner Ängste. Traumsymbole des Selbst (Kugel, Sonne, Stern, Edelstein, göttliches Kind, Haus und andere mehr) sind oft besonders faszinierend.

Der *erlebnisverarbeitende Aspekt* des Träumens dient der Integration von Erfahrungen und der Affektregulierung, besonders in schwierigen und außergewöhnlichen Lebenssituationen. Die *ergänzende und zukunftsweisende Funktion des Träumens* setzt eine *symbolische Dimension* des Traumerlebens, eine *symbolisierende, sprach bildende Kreativität* der unbewussten Psyche voraus. Nur wenn die Traumszenen die Sprache des Unbewussten sind, können wir von einer *Mitteilungsfunktion* des Traumgeschehens ausgehen, die der Bewusstseinsweiterung dienen kann.

Die in der *Traumerzählung* auftauchenden Personen, Dinge und szenischen Abläufe sollen deshalb über ihren Realbezug hinaus als *symbolische Sprache* des Unbewussten aufgefasst werden, in denen etwas zunächst Unbekanntes, eigentlich *etwas Fremdes in mir* zum Ausdruck kommt (Jung, 1954, GW 13, §481).

Der Traum enthält eine symbolische, in Metaphern gekleidete Botschaft für den Träumer, die verstanden werden will. Er dient der Erfahrungsintegration und der Lebensvorbereitung, indem er die bewussten Haltungen des Träumers ergänzt oder kompensiert (Kast, 2006, S. 73 ff.). Träume sind von ihrer Funktion her gesehen mentale Verarbeitungsmittel für noch nicht integrierte emotionale Ereignisse des Lebens.

Neben einer spielerisch-poetischen und einer wunschgesteuerten Traumaktivität des Gehirns rufen nicht verarbeitete Informationen, besonders auch nicht gelöste Konflikte und traumatische Erlebnisse das Traumgeschehen hervor als Bewältigungs- und Adaptationsvorgang.

Das »primärprozesshafte«, d. h. vorsprachliche Denken des Unbewussten ist eine ununterbrochen ablaufende Aktivität der Psyche, welche sich als permanenter Vernetzungs-, Abgleichungs- und Integrationsvorgang zwischen den aktuellen Sinneseindrücken und Wahrnehmungen und unserem bewussten und unbewussten Erlebniswissen vorstellen lässt. Unsere motorischen, sensorischen und emotionalen »Gedächtnisse«, seien sie prozedural-unbewusst oder deklarativ-bewusst, werden so ständig modifiziert und erweitert.

Aufgerufen durch »Tagesreste« scheint die »lernende«, stabile Einarbeitung neuer Beziehungserfahrungen und prospektiver Beziehungserwartungen einschließlich der dabei auftretenden Affekte ins kortikale Langzeitgedächtnis und die Veränderung unserer inneren Arbeitsmodelle besonders im REM-Schlaf stattzufinden (Wilkinson, 2006, S. 300 ff.). Die problemlösende Funktion des REM-Schlafs, währenddessen die lebhaftesten und emotionalsten Träume auftreten, scheint evolutionär eine enorm leistungssteigernde Fähigkeit der Informationsverarbeitung bei höheren Säugetieren zu sein. REM-Schlaf-Entzug macht stressanfällig und steigert triebhafte Impulsivität.

Für das emotionale Traumgeschehen hat möglicherweise ein subsymbolischer, sehr rascher Verarbeitungsmodus zwischen unterschiedlichen assoziativen Kortexarealen entscheidende Bedeutung (Mertens, 2003, S. 34 ff.).

Träume dienen auch der Überarbeitung und Ausformung unserer Komplexe, wenn wir diese als Vernetzungsstrukturen in der Matrix aller verinnerlichten Interaktionserfahrungen auffassen, die aufgrund ihrer »affektiven Wertigkeit« und der mit ihnen verbundenen Beziehungsphantasien gespeichert wurden (Braun, 2010a, S. 393 f.). Neurophysiologische Untersuchungen untermauern die Ansicht, dass unser Psyche- Gehirn ständig arbeitet und dass *Träumen* ständig geschieht. Der erlebte und besonders in REM-Phasen generierte Traum ist als eine affektiv besonders *markierte* Sequenz des unbewussten psychischen Verarbeitungsprozesses unserer Erfahrungen zu verstehen. Eine solche Sequenz kann das Bewusstseinsfeld dann erreichen, wenn ein gewisser Aktivierungsgrad des Kernbewusstseins vorliegt (Solms & Turnbull, 2004, S. 224).

Die bildhaft-szenische *Sprache* der Träume ist metaphorisch und symbolisch. Das träumende Psyche-Gehirn benutzt lebhaft visuelle Vorstellungen oder verkörperte Simulationen, um emotionale Zustände zu verarbeiten, die dem Bewusstsein implizit, aber noch nicht verfügbar sind (Wilkinson, 2006).

Zusammenfassend haben Träume mehrere *intrapsychische* Funktionen:

- Sie sind spontane aktuelle Selbstdarstellungen der Tätigkeit des Unbewussten.
- Sie sind *mentale Verarbeitungsmodi* für noch nicht integrierte emotionale Ereignisse des alltäglichen bewussten Lebens, worauf die traumanregenden *Tagesreste* in der Traumerzählung verweisen.
- Träume dienen der *Kompensation* oder der Justierung der bewussten Einstellung, die möglicherweise einseitig oder unangepasst ist. So können Albträume auf das Wirken unbewusster Angstkomplexe hinweisen.
- Träume haben eine zukunftsgerichtete, *prospektive* Funktion - ein Beispiel wären die Initialträume in psychotherapeutischen Behandlungen, die oft wichtige Entwicklungsaspekte des Patienten aufzeigen.
- Träume lassen sich in einer *subjektiven* und in einer *objektiven* Perspektive untersuchen. In der subjektiven Sicht (*Subjektstufe*) werden alle Traumelemente auf die Person und die Psyche des Träumers bezogen. Die objektive Sicht (*Objektstufe*) verweist auf reale Beziehungspersonen und Lebenssituationen.

Unter Berücksichtigung kognitionswissenschaftlicher Forschungsergebnisse kann nicht länger ein verdrängter (Trieb-)Wunsch als energetische Voraussetzung des Traums betrachtet werden. Der Traum ist vielmehr der narrativ-szenische Modus der Entfaltung einer inneren *Mikrowelt*, in der die *Integration von Erfahrungen*, die *Steuerung von Handlungen* und die *Identitätsbildung* als Affektregulierungsprozess geschehen (Moser & Zeppelin, 1996). Die Einarbeitung von Erfahrungen in das affektgeleitete szenische Langzeitgedächtnis gelingt nicht immer sofort. Bestimmte Szenen, die entweder mit einem traumatischen Affekt oder mit einem Scheitern verbunden sind, können nicht als Erlebnisse in das Beziehungsgedächtnis eingesponnen werden. Sie bleiben als unintegrierte Komplexaspekte affektiv angeregt und führen, meist aufgerufen durch einen aktuellen Tagesrest, zur Ausgestaltung eines Traums.

Menschen organisieren ihr Wissen in narrativer Form. Wir gehen davon aus, dass die Arbeitsweise der Psyche aus einer Vielzahl paralleler Erzählprozesse besteht. Die Psyche erzeugt permanent *Sinn* auf unterschiedlichen Ebenen.

Auch Traumbilder und Traumszenen lassen sich als zum *Narrativ*, zu einer Geschichte erweiterte symbolisierende Metaphern auffassen. Weil über metaphorische Verknüpfungen unterschiedliche sinngebende Zentren im Gehirn angeregt werden, verstärken solche Metaphern die Konnektivität im Gehirn. Metaphern können als den Geist des Einzelnen anregende Verbindungsmuster verstanden werden, welche eine Perspektive erzeugen, einen inhaltlichen Rahmen, der beispielsweise einer im Traum erscheinenden impliziten Konfliktdynamik eine explizite Bedeutung gibt (Solms & Turnbull, 2004; Wilkinson, 2006). Metaphorische Narrative enthalten eine bestimmte Sichtweise, einen inneren Kontext, der Verstehensanweisungen gibt und auf die Persönlichkeit des Erzählers verweist. Ohne ein Verstehen des inhaltlichen Rahmens, der als strukturierende Leitmetapher formulierbar ist, können wir nicht wissen, was eine Traumsequenz bedeutet.

Ein Ereignis erscheint durch die symbolisierende Metapher in einem bestimmten Licht und wird so zum Erlebnis. Die verwendete Metapher dokumentiert nicht einfach das Ereignis,

sondern sie erzeugt eine Sicht, die jeweilige subjektive Perspektive (Buchholz 6c Kleist, 1997). Traummetaphern verweisen auf die noch nicht integrierten Anteile traumauslösender Erlebnisse, Komplexe und Konflikte.

Es sind *Intensitätsverläufe*, die Erfahrungen affektiv kategorisieren (Stern, 2005). Wir können deshalb im Sinne der *intrapsychischen Verarbeitung* Traumsequenzen als ein probeweises Durchlaufen charakteristischer Spannungsmodulationen sehen, bei denen jeweils durch Aufruf von emotionalen Reaktionen und Generieren von Bildern getestet wird, ob die gesamte Sequenz akzeptabel ist oder nicht. Falls nicht, macht der Traum einen neuen Anlauf oder bricht ab.

Der *erlebnisverarbeitende Aspekt des Träumens* ist die fortwährende Überarbeitung der Erfahrungen und die Neubearbeitung von nicht speicherbaren Ereignissen etwa eines Scheiterns, einer Traumatisierung - oder besonderer Glücksmomente.

Die *kompensatorische* und *prospektive Funktion des Träumens* setzt eine *symbolische Dimension* des Traumerlebens und eine *symbolisierende Kreativität* der unbewussten Psyche voraus. Nur so kann von einer *Mitteilungsfunktion des Traumgeschehens* ausgegangen werden, die der Bewusstseinsweiterung dienen kann.

Die in der *Traumerzählung* auftauchenden Personen, Dinge und szenischen Abläufe lassen sich dabei nicht auf bekannte Verhältnisse und lebensgeschichtliche Realereignisse reduzieren. Sie sollen als noch zu erschließende *Symbole* aufgefasst werden<sup>^</sup> in denen etwas zunächst *Unbekanntes* zum Ausdruck kommt. Jung (1954, GW 13, §481) sagt über diese Form der Konfrontation mit dem Unbewussten, sie sei: »... ein Erlebnis besonderer Art, nämlich die *Anerkennung eines fremden Anderen in mir*, nämlich eines objektiv vorhandenen Anderswollenden«, für dessen Darstellung und Mitteilung das Unbewusste die symbolische Form und den narrativen Rahmen bereitstellt.

Die Auffassung vom Individuationsprozess als fortwährende Deintegration und Reintegration von Selbstanteilen (Fordham, 1985, S. 50 ff.), die sich in der Interaktion zwischen Subjekten als Austausch- und Entwicklungsprozess realisieren, kann auch auf die analytische und die psychotherapeutische Situation und die Auslegung der Träume angewandt werden. Wie im frühen Entwicklungsprozess werden dem Analytiker über Träume bisher nicht integrierbare »Deintegrate« angeboten, zu deren Integration die innere Arbeit des Analytikers erforderlich ist (Springer, 2000, S. 121 ff.). Dieses Prozessverständnis beinhaltet ein Verständnis der Übertragung als Externalisierung zum Zweck der Integration und der Gegenübertragung als Form der zunächst unbewussten Auseinandersetzung mit externalisierten Anteilen von Beziehungserfahrungen des Analysanden.

## Literatur

- Fordham, M. (1985). *Explorations into the Self*. Fondon, New York: Karnac.
- Jung, C. G. (1934). Allgemeines zur Komplextheorie. *GW 8*, SS 194-219.
- Jung, C. G. (1954). Der Philosophische Baum. *GW 13*, §§ 304-482.
- Kast, V. (2006). *Träume*. Düsseldorf: Patmos, Walter.
- Mertens, W. (2003). *Traum und Traumdeutung*. München: Beck.
- Moser, U. & Zeppelin, I. v. (1996). *Der geträumte Traum. Wie Träume entstehen und sich ändern*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Solms, M. & Turnbull, O. (2004). *Das Gehirn und die innere Welt*. Düsseldorf, Zürich: Walter.
- Springer, A. (2000). Postjungianisches zum Traum in der Analysestunde. In J. Körner & S. Krutzenbichler (Hrsg.), *Der Traum in der Psychoanalyse* (S. 114- 125). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wilkinson, M. (2006). Die träumende Psyche - das träumende Gehirn. *Analytische Psychologie*, 145, 294-313.

Quelle: Braun, C. (2016). *Die Therapeutische Beziehung. Konzept und Praxis in der Analytischen Psychologie C. G. Jungs*. Stuttgart: Kohlhammer. Kapitel 2.1.3