

Corona-Träume als Wegweiser oder Hilfestellung durch die Krise

...träumen wir? ...oder werden wir geträumt ?

Mag.^a Brigitte Sükar
Wien am 24. April 2020

Seit mehr als 20 Jahren fasziniert mich die kreative Arbeit mit Träumen. Als Psychotherapeutin und Analytikerin nach C.G. Jung fühlt es sich in meiner Arbeit manchmal an wie eine Simultanübersetzung von Symbolen. Und doch ist es nicht so einfach, denn jede Deutung unserer Träume kann nur ein bloßer Versuch sein, um einen unbekanntem Text zu enträtseln. Letztendlich entscheidet allein der Träumende, ob er sich vom symbolischen Inhalt berührt fühlt, ob er sich darin erkennt, oder nicht. Rein intellektuell bringt die Interpretation eines Traumes wenig. Aber mit dem Fühlzentrum verbunden, mit einem wirklichen Erleben, profitieren wir von den Bildern unserer Seele und können auf inneren Wegen weitergeleitet werden. Eine Standardisierung von Symbolen kann es nicht geben, da alle Traumhalte vieldeutig und von der Individualität des Träumers abhängig sind.

Nach einigen Wochen der Corona-Krise, die uns weltweit verbindet, springen sowohl die Vielfalt, wie auch die augenscheinliche Häufung von ähnlichem Traummaterial geradezu ins Auge. Es berührt, bestärkt und versetzt in Erstaunen, welche kreativen Bilder gerade jetzt aus dem Unbewussten empor steigen. Dass wir wesentlich mehr träumen in Phasen von persönlichen oder kollektiven Krisen ist logisch erklärbar, bekannt und erforscht. Aber was träumen wir? Wie sollen wir umgehen mit den oft skurril und drastisch anmutenden Inhalten? Sind dies bloß überzeichnete oder verzerrte Verarbeitungsprozesse des Tagesgeschehens, also sogenannte Verarbeitungsträume aus dem persönlichen Unbewussten, oder steckt doch mehr dahinter? Warum tauchen derzeit bei verschiedenen Menschen mit unterschiedlichstem Kontext vermehrt Rollstühle oder Fahrräder in ihren Träumen auf? Was könnte die Aussage einer hängenden Krippe im Wald sein, oder einer Kathedrale ohne Dach, die dem Regen ausgesetzt ist? Was können wir damit assoziieren?

Um die Traumhalte für den Träumenden erkennbar zu machen bedarf es kreativ-lebendiger Arbeit rund um die Symbolik. Aus tiefenpsychologischer Sicht finden sich von Ländern und Kulturen unabhängig ähnliche Grundstrukturen in der menschlichen Seele. Das heißt, dass wir Menschen auch mit ähnlichen oder gleichen Symbolen miteinander verbunden sind. Der Arzt und Psychologe C.G. Jung bezeichnete diesen Bereich als kollektives Unbewusstes.

Was könnten nun z.B. Fahrräder kollektiv bedeuten? Als Psychotherapeutin entdeckte ich, dass Menschen grundsätzlich 2 verschiedenen Geschwindigkeiten unterliegen. Eine, die vom Bewusstsein gesteuert ist, aber auch eine andere, die, vom Unbewussten gesteuert, oft unentdeckt bleibt, sich aber dennoch in versteckten Sehnsüchten, Wünschen, oder auch in Blockaden und Ängsten äußert.

Im Symbol des Fahrrads scheint es sich um eine aus eigenem Antrieb gegebene Geschwindigkeit zu handeln. In einem dieser Fahrradträume schmiss ein kleines Kind das Fahrrad des Träumenden an einen Felsen. Nachdem dieser zunächst das Kind in Sicherheit brachte, indem er es einer mütterlichen Frau übergab, versuchte er, sein Fahrrad zu retten, was ihm allerdings nur mit Mühe gelang. In der Analyse, einem gemeinsamen Dialog, entdeckte er, wie sehr er darunter litt, aus seinem eigenen Rhythmus, aus seiner Eigengeschwindigkeit herausgerissen zu sein. Blockiert zu sein, wie durch einen Unfall. Das Traumbild zeigt diesen Unfall. Das kleine Kind, vielleicht können wir es symbolisch mit einer Form der Lebendigkeit assoziieren, schmeißt das Rad gegen den Felsen. Eine mögliche Interpretation dieser Traumpassage könnte heißen, dass die Lebendigkeit blockiert, verunfallt ist. Verbindet uns dieses Gefühl nicht alle in dieser Krise des Stillstandes? Verbindet uns nicht auch, mit wie viel Mühe und Kraft wir um unsere Lebendigkeit kämpfen? Bemerkenswert und hilfreich finde ich auch, dass der Träumende das Kind,

es könnte seine eigene Lebendigkeit sein, zunächst einer schützenden Frau übergibt. Das hieße, dass er zunächst in einem mütterlichen Sinn darauf achtet, gut für sich selbst zu sorgen, um danach mit voller kämpferischer Kraft sein Fahrrad - sein Eigenes - zu retten.

In einem anderen Fahrradtraum ist der Träumende an einen bereits verstorbenen, ehemals im Rollstuhl befindlichen Freund erinnert. Dieser sitzt im Traum auf einem Fahrrad „und radelt so schnell er kann davon“.

Spürt in diesem Fall der Träumende durch das Symbol des Rollstuhls eine Form der Behinderung, wiederum eine Blockierung in seiner Geschwindigkeit? Delegiert er im Traum seinen eigenen Wunsch, dem kollektiven „shut down“ zu entkommen an seinen ehemals gelähmten Freund, der folglich so schnell er kann, aus eigenem Antrieb versucht, aus dieser kollektiven Lähmung zu entkommen?

Allgemein, sozusagen als Chance in dieser Krise, könnten wir darüber nachdenken, inwieweit wir uns vor dieser Ausnahmesituation einer gesellschaftlichen Geschwindigkeit angepasst haben. Mit welchem Rhythmus, mit welcher Geschwindigkeit es uns, jetzt in der Krise, vielleicht sogar besser geht, und wobei nicht. Wir könnten darüber nachdenken was wir in der Zukunft beibehalten, oder was wir verändern möchten. Mit anderen Worten, worauf wir achten sollten im Verhältnis zwischen Anpassung und Selbstsein.

Meine weiteren Gedanken beziehen sich auf den geistig/spirituellen Bereich in Träumen. Der für damalige Verhältnisse sehr weit nach Asien, Afrika und Amerika gereiste Schweizer Traumforscher C.G.Jung entdeckte, dass sich in der menschlichen Seele gleiche religiöse Grundsymbole wiederfinden, die er unter dem Begriff „religio“ zusammenfasste.

Das Symbol einer hängenden Krippe im Wald zum Beispiel: sind Sie auch, so wie ich, spontan an Spiritualität erinnert? An etwas naturhaft Religiöses? Beispielsweise an einen heiligen Raum hoch oben in den Wipfeln von Bäumen? Durch das Bild der Krippe wurde der Träumenden bewusst, wie viel ihr eine bestimmte Region, die Atmosphäre verbunden mit einem speziellen Gefühl des „Angekommenenseins“, bedeutet. Sie erkannte diesen natürlichen Ort im wahrsten Sinn des Wortes als ihren heiligen Raum. Ein anderes Traumbild bezieht sich auf eine Art Kathedrale, nach oben geöffnet, wiederum geweitet in den Raum der Natur. Der Träumer wurde an diesem geistigen Ort zusätzlich noch dem Regen ausgesetzt. Im Gespräch überlegten wir, dass Wasser durchaus lebensspendend ist, denn überall wo Regen oder Wasser ist, geht es auch um Wachstum oder Reinigung. Welch gute Gelegenheit ergibt sich für uns doch durch solche Traumbilder, einmal über die inneren Wege des Wachstums nachzudenken. Ich vermute, dass wir durch solche Symbole darauf aufmerksam gemacht werden über Grundwerte des Menschseins, oder über unsere persönlichen Werte nachzudenken.

Zum Ende noch ein Traum, der sehr eindrücklich zeigt, welche inneren Stärken uns durch Traumbilder gezeigt werden:

„Ich bin in meinem Elternhaus, niemand außer mir ist da. Ein großer, mittelalterlicher Mann, ohne erkennbares Gesicht, verfolgt mich durchs Haus. Die Lage fühlt sich aussichtslos an, ich habe das Gefühl, ich kann ihm nicht entkommen. Ich habe aber keine Panik, bin sehr konzentriert und leise. Es gibt auch keine Geräusche, alles passiert lautlos. Ich höre mein Herz nicht klopfen, keine Türgeräusche oder Schritte. Es fühlt sich an, als ob keine Türen gebraucht werden, als ob es „fließt“. Erst kurz vor Ende des Traumes gelingt es mir, wie lautlos durch die Balkontür zu entkommen. Dann wache ich auf. Verstört und aufgeregt.“

Die dialogische Auseinandersetzung mit dem Traum löste in der Träumenden ein tiefes Sich - Selbst -Erkennen aus. Sie sah im Traum ihre eigene Ruhe und Stärke und dass es vor allem das „Leise“ ist, sozusagen als ureigenste Strategie, einer Bedrohung, mit Ruhe und Bedacht zu entkommen. Ihr fiel ein Stein vom Herzen als sie sagte: „Ich bin nicht falsch, sondern genau richtig, wie ich bin!“

Mit diesen stärkenden Worten wünsche ich allen Menschen viel Zuversicht zu ihren Träumen, denn wir brauchen viel Mut, um aus kollektiven wie auch individuellen Krisen letztendlich als Heldinnen und

Helden sicher wieder empor zu steigen. Es lohnt sich jedenfalls diese „reality behind“ zu betreten, sich ihr anzuvertrauen, um lebendig zu bleiben, und zwar auf inneren Wegen.

Mag.^a Brigitte Sükar

Psychotherapeutin - Analytische Psychologie nach C.G. Jung

Mitglied der Österreichischen wie der Internationalen

Gesellschaft für Analytische Psychologie (ÖGAP, IAAP)

<https://brigitte-koris-keeling.at>