

Der Traum als Mikrowelt. Psychoanalytische und philosophische Ansichten

1. Einführung: Der Traum vom blauen Bild

Ein Traum: „Ich gehe durch einen Gang in einen finsternen Raum, völlig abgeschottet, kann seine Größe nicht erkennen. Mir gegenüber ist eine blaue Farbfläche, ein blaues Bild an der Wand. Das Blau leuchtet ... geheimnisvoll, wie ich es noch nie gesehen habe. Es zieht mich an. Irgendwo links und rechts oben in der Nähe des blauen Bildes sind zwei weitere diffuse Lichter, leuchten weich und hell. Das Blau saugt mich an, Schritt für Schritt gehe ich näher. Dabei beschleicht mich ein unangenehmes Gefühl, wie wenn ich ins Gleiten und Rutschen komme. Irgendwas stimmt hier nicht. Es ist unheimlich. Das blaue Bild zieht mich an. Gleichzeitig will ich zurück. Dieses unglaubliche Blau. Ich komme näher, will das Bild berühren, den Rahmen ertasten. Ich stehe davor. Strecke die Hand aus und ... fasse ins Leere, durch das Blau, ein tiefer Schreck durchfährt mich, gleich falle ich in das Blau hinein ...“

Die wissenschaftliche Erforschung des Schlafens und des Träumens und der daraus abgeleiteten Konzepte und Theorien kann mit dem Eintreten in einen weiten, dunklen Raum verglichen werden, der hier lediglich mit einigen Spotlights zu erhellen ist. Während sie aufblitzen, entstehen vielfarbige Spannungen: Welche Bedeutung haben Träume? Bedeuten Träume überhaupt etwas, oder sind Traumbilder „Abfallprodukte“ nächtlicher Gehirnaktivität? Haben Träume ein intelligentes Design? Sind sie bedeutungsvolle Botschaften aus dem Unbewussten, die Einsichten in die Tiefen des Seelenlebens vermitteln? Oder sind Träume nur scheinbar hochsymbolische und bedeutungsvolle Bilder, ohne das Ergebnis eines intelligenten und absichtsvollen Prozesses zu sein, wie man in der zeitgenössischen Philosophie annimmt (z.B. Dennett 1977, Hobson 1999, McGinn 2004)? Auch wenn klinische Psychotherapeuten wissen, dass psychoanalytische Traumdeutung „funktioniert“, weil sie eine persönlich bedeutungsvolle Quelle der Einsicht und Kreativität sein kann, hat die systematische empirische Untersuchung dieser Fragen gerade erst begonnen.

2. Philosophische Ansichten in Spotlights¹

Skeptizismus

Rene Descartes begreift den Traum als Paradebeispiel menschlicher Selbsttäuschung. Träume sollten Skepsis wecken gegenüber sensorisch begründeten Überzeugungen, die wir über die Außenwelt und über unsere körperliche Existenz bilden. Träume, wie der Traum vom blauen Bild, beweisen die Unzuverlässigkeit menschlicher Wahrnehmung und die Möglichkeit des sensorischen Betrugs. Traum-Skepsis reicht bis zum all-umfassenden Traum-Zweifel: Ist das, was wir erleben überhaupt Wirklichkeit? Wie können wir Menschen sicher sein, dass wir nicht ständig träumen? Wie lassen sich Traum und Wirklichkeit unterscheiden?

Kann man den Sinnen, den Wahrnehmungen und den daraus gewonnenen Überzeugungen überhaupt trauen? Vielleicht sind Wahrnehmungen geträumte Selbsttäuschungen? Beeinträchtigen Träume die Fähigkeit des rationalen Denkens? Wie lassen sich Traum- und Wachzustände unterscheiden? Traum inhalte erschweren diese Unterscheidung, weil in Träumen nicht

¹ Die philosophischen spotlights sind der Stanford Encyclopedia of Philosophy über Dreams and Dreaming entnommen. Siehe: <http://plato.stanford.edu/entries/dreams-dreaming/> am 06.03.2016 10:38:33

nur bizarre Bilder und verrückte Erlebniswelten vorkommen können, sondern auch rationale Gedanken, kritische Begründungen und Rechtfertigungen. Die Traumerzählung vom blauen Bild könnte sowohl einer geträumten, als auch einer realen Wirklichkeit entstammen.

Ontologie

Aus ontologischer Sicht, in der es um die Philosophie des Seienden und der Grundstrukturen von Wirklichkeit geht, gelten Träume als Erfahrungen in einem besonderen Bewusstseinszustand. Dafür müssen die Kategorien falsch/richtig und wahr/unwahr aufgehoben werden, um für den Traum und das Träumen ein eigenes Konzept zu finden. Fakt ist, es gibt keinen Zugang zum Traum an sich. Wir verfügen lediglich über den **Traumbericht** des Träumers beim Erwachen. Es gibt keine davon unabhängige Verifizierung, dass sich im Schlaf ein Traum ereignet. Die Auseinandersetzung mit Traum und Träumen führt zu Überlegungen, ob es sinnvoll ist, die Aufteilung in Wachheit, Schlaf und Traum überhaupt aufrechtzuerhalten.

Um Aussagen über Erfahrungen im Schlaf zu rechtfertigen, können Verhalten und physiologische Messungen während des Schlafs herangezogen werden, um Traumerzählungen zu untermauern. Dies passiert im Schlaflabor, wenn Probanden während der Non-REM Schlafphasen und während der REM-Schlafphasen geweckt und nach ihren Träumen befragt werden. Die Berichte der Probanden sprechen dafür, dass wir im Schlaf Erfahrungen machen.

Da die Traumberichterstattung in einem bewussten psychischen Zustand erfolgt, können Träume als bewusste Erfahrungen während des Schlafs, als Produkte der Befragung von Ereignissen der Erregung, Gedanken, Eindrücke und Gefühle in Träumen verstanden werden. Es gibt philosophische Argumente für und wider die Erfahrung des Traumlebens. Dagegen spricht z.B. die fehlende zeitliche Ausdehnung im Traum. Wenn der Traum keinen Erfahrungswert hat, kann er als **unmittelbare Gedächtniseinfügung** während des Erwachens aufgefasst werden, oder als **Komposition einer Traumgeschichte** im Schlaf.

Empirische Evidenz von Schlaf und Träumen

In den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte sich die Ansicht, dass der Schlaf mitnichten ein Zustand der Ruhe und Passivität darstellt. Stattdessen kann von einer überindividuellen Architektur verschiedener Schlafstadien² ausgegangen werden. In dieser architektonischen Struktur ist besonders der REM-Schlaf augenfällig. Eine REM-Schlafphase wird auch als „**paradoxe**“ **Schlaf** bezeichnet, weil im **Rapid-Eye-Movement** die gleiche Gehirnaktivität vorherrscht wie im Wachzustand. Gleichzeitig ist der Muskeltonus so weit herabgesetzt, dass eine periphere Lähmung vorliegt. Im Schlaflabor ließ sich nachweisen, dass beobachtete Handlungen des Träumers zu seinen Traumberichten passten. Auch die zeitliche Ausdehnung mancher Träume konnten mit geträumten Handlungen im Wachzustand korreliert werden (GEOkompakt 2016; Klein 2014; Psychologie Heute Kompakt 2014).

Träume als Halluzination, Illusion oder Imagination

In manchen philosophischen Ansichten werden Träume für **Halluzinationen** gehalten. Diese Perspektive wird damit begründet, dass während des Träumens ein angemessener, gleichzeitiger Auslösereiz fehlt. In der Traumerzählung vom blauen Bild halluziniert der Träumer im dunklen Raum ein blaues Bild an einer vermeintlich schwarzen Wand. Selbst wenn er im Traum sein Schlafzimmer sehen würde, in dem er gerade schläft und träumt, würde das

² Eine aktuelle Übersicht der Schlafzyklen ist im GEOkompakt 2016 S.30/31 zu finden.

Traumbild nicht als eine sensorische Wahrnehmung gelten. In einem solchen Traum „sieht“ der Träumer sein Schlafzimmer nicht, sondern er halluziniert es. Zufälligerweise würden der reale Raum und sein Traumbild übereinstimmen. Gegen die Halluzinations-Definition des Traums spricht: Auch wenn alle sensorischen Erfahrungen des Träumers falsch sind, weil er träumt, ist es sicher, dass er im Traum z.B. Licht sieht, ein Geräusch hört oder Hitze empfindet. Das kann nicht falsch sein und dies ist, was richtig genannt Wahrnehmung heißt, setzte Descartes (1641) dagegen.

Bertrand Russel (1948/2009) unterscheidet zwischen einem psychischen Bereich und einem extrapsychischen Bereich, wenn er sagt: In Träumen erfahre ich alles, was ich zu erfahren scheine. Es sind lediglich die Dinge außerhalb meiner Psyche, die nicht so sind, wie ich glaube, dass sie sind, während ich träume (Russel zitiert in Stanford Encyclopedia of Philosophy S. 16).

Edmund Husserl (1904/1905) beschreibt Träume phänomenologisch als **Imaginationen**. Während Illusion und Halluzination klar der Welt der Vorstellung und Phantasie zuzuordnen sind, haben Imaginationen einen Bezug zur Wahrnehmung, besonders dann, wenn „Wahrnehmung“ nicht zwangsläufig mit Wahrhaftigkeit verknüpft wird. Träume seien als Imaginationen zu bezeichnen, weil sie als real erlebt werden. Im Beispiel vom blauen Bild im schwarzen Raum wird eine Illusion als reale Gegebenheit wahrgenommen. Das was die Augen des Träumers sehen, ein gerahmtes blaues Bild an der gegenüberliegenden Wand, wird von einem vestibulären Empfinden des Ins-Rutschen-Kommens begleitet. Auch dieses Empfinden erlebt der Träumer als Wahrnehmung. Wahrheit und Illusion des Bildes werden zeitgleich als real erlebt. Erst als der Träumer das blaue Bild untersucht, indem er es mit den Händen berührt, ergibt sich die Illusion. Man kann behaupten, dass der Träumer in einer kurzen Zeitspanne die Gegebenheit eines blauen Bildes an der Wand halluzinierte. Für die Halluzinations-Perspektive des Traums spricht die übereinstimmende Qualität der Wahrnehmungserfahrung im Wachzustand mit der Qualität der Traumerfahrung. Deshalb wird in der zeitgenössischen Philosophie analog zur Kognitionspsychologie von der **virtuellen Realität des Träumens** gesprochen. Im Gegensatz zum Erleben einer Fata-Morgana in der Wüste, die eine Halluzination im online-Wachzustand darstellt, werden Träume auch als „offline-Halluzinationen“ bezeichnet.

In der modernen Philosophie hat man sich mit wahrnehmungspsychologischen und neurobiologischen Zugängen auseinandergesetzt, um die Erfahrungsqualität des Traums näher zu bestimmen. Wahrnehmungspsychologisch kann der Traum als Ergebnis einer internen Signalverarbeitung betrachtet werden, wohingegen der Inhalt „wacher“ Wahrnehmungen aus der externen Signalverarbeitung resultiert. Diese Unterscheidung zwischen wacher Wahrnehmung und Träumen ist der neurowissenschaftlichen Erkenntnis der **Wahrnehmungsäquivalenz** geschuldet. Neurowissenschaftler haben entdeckt, dass beim Wahrnehmen und beim Träumen das gleiche neurale Substrat zum Einsatz kommt. Solche Forschungsergebnisse unterstützen die Hypothese vom Träumen als „**Simulation der Realität**“ zu sprechen. Aktuelle Forschungsergebnisse unterstützen diese Hypothese, obwohl noch unbekannt ist, bis zu welchem Ausmaß subtile Wahrnehmungsaktivitäten wie die visuelle Suche in Träumen stattfinden.

Im Traum(er)leben lassen sich halluzinatorische und illusionäre Aspekte finden: Subjektiv werden Träume wie Wahrnehmungen im Wachzustand erlebt; das „geträumt wahrgenommene“ wird jedoch mit Eigenschaften ausgestattet, die real unzutreffend, also illusorisch sind. Wahrscheinlich sind Träume nicht völlig unabhängig von einem gleichzeitigen externen Stimulus. In geträumten Erlebnissen können auch verschobene Wahrnehmungen externer Stimuli und körperlicher Erregungen während des Schlafs repräsentiert sein.

Die Entscheidung, ob Träume als Halluzination oder als Illusion zu gelten haben, hängt so von den mutmaßlichen Quellen des Träumens ab. Generell lassen sich Traumtheorien je nach Verursachung der Träume durch Einflüsse der Außenwelt oder der Innenwelt einordnen. Empirisch gewonnene Forschungsergebnisse belegen, dass gerade **während** des REM-Schlafs Einflüsse externer Stimuli auf den Träumenden und seine auswärts gerichteten Handlungsimpulse blockiert sind. **Während des Träumens im REM-Schlaf findet demnach kein dynamischer Austausch zwischen Mensch und Umwelt statt.**

Solche Befunde bestärken wiederum die philosophischen Ansichten, Träume seien Imaginationen. Darin werden neurowissenschaftliche Erkenntnisse zugrunde gelegt, dass sich die Traumbildung allmählich und parallel zum räumlichen Sehen entwickelt. Trauminhaltanalysen haben zur Bildung der Kontinuitätshypothese beigetragen, dass das Traumgeschehen kontinuierlich mit Gegebenheiten des Wachlebens und der Erinnerungen verknüpft ist. In ihrer Untersuchung, wie Träumen, räumliches Sehen und Gedächtnis aufeinander bezogen sind, kamen Yuval Nir und Giulio Tononi zu dem Schluss, dass sich das Träumen als die reinste Form der Imagination herausstellen könnte (Nir / Tononi 2010).

Wahrnehmung, Träumen und Imagination könnten, folgt man den Erkenntnissen zur vorausschauenden Verarbeitung von Andy Clark (2013) und Jakob Hohwy (2013), in einem Modell integriert werden. In diesem Modell wird angenommen, dass Wahrnehmung das Ergebnis eines Prozesses ist, in dem Hypothesen getestet werden. Das Gehirn optimiert damit routinemäßig seine Modelle für verborgene externe Ursachen in eingehenden sensorischen Stimuli, um für den nächsten erwarteten Zustand Vorhersagen zu entwickeln. Unsere körperlich-neuro-sensomotorisch-visuell-räumliche Wahrnehmungsverarbeitung ist ein System, in dem mittels Hypothesentestung in top-down-Richtung Aktivitätsmuster ausgewertet werden, die charakteristisch sein könnten für die Wahrnehmung z.B. eines blauen Bildes. Anhand der Traumerzählung vom blauen Bild lässt sich veranschaulichen, wie die Anordnung der beschriebenen Dinge im dunklen Raum die Wahrnehmungsverarbeitung auf spezifische Weise irritiert. In der bildenden Kunst werden solche und andere Wahrnehmungsirritationen beim Betrachter erzeugt. Dies ist deshalb möglich, weil Träumen, Imaginieren und gewöhnliche Wahrnehmung auf den gleichen Strategien und Ressourcen des Gehirns basieren.

Beim Träumen sind externe Stimuli weitgehend reduziert bzw. ausgeblendet. Auch sind Fehlermeldungen der Vorhersage und Genauigkeit der Darstellung innerer Bilder (sog. Repräsentationen) während des Schlafens quasi ausgesetzt. Damit lässt sich begründen, warum auch die bizarrsten Traumbilder während des Träumens kritiklos hingenommen werden. Letztendlich gelten Träume auch als Beleg dafür, dass Bewusstseinsverfahren unabhängig von kognitiver Aktivität stattfinden.

Funktion des Träumens aus evolutionärer Sicht

Die Funktion des REM-Schlafs ist bei Säugetieren vielseitig untersucht worden. Er dient der Wärmeregulation, Bildung kortikaler Strukturen, Sättigung der Neurotransmitter, Rekonstruktion und Aufrechterhaltung wenig benutzter Gehirnkreisläufe, der strukturalen Gehirnentwicklung in frühen Entwicklungsphasen und der Vorbereitung eines Repertoires reflexiver und instinktiver Verhaltensweisen. In der fötalen Entwicklung spielt der REM-Schlaf eine wichtige Rolle, weil durch ihn ein virtuelles Welt-Modell zur Verfügung gestellt wird, bevor ein ausgewachsenes Bewusstsein entwickelt ist.

Aus evolutionärer Sicht wird angenommen, dass verschiedene Traumtheorien auf verschiedene Typen von Träumen zugeschnitten sind. Die **Schreck-Simulations-Theorie** besagt beispielsweise, dass im Traum evolutionär bedeutsame Ängste simuliert werden. Erschreckende Ereignisse und Gefühle werden geträumt, um die Fähigkeiten ihrer Bewältigung zu erproben und damit die individuellen Überlebensmöglichkeiten zu verbessern. Die Träume, die als **Zufallsprodukte periodischer Gehirnaktivität** gelten, könnten den Schlaf schützen. Es wäre kein Widerspruch, wenn solche Träume auch eine psychologische Funktion haben und als persönlich bedeutungsvolle Erfahrungen in die seelische Verarbeitung eingewoben werden.

3. Psychoanalytische Ansichten

Traum, Träumen, Nachtraum, Albtraum, Tagtraum, träumendes Denken, träumende Einfühlung ... Ist der Traum eine Mikrowelt? Wenn im Traum alles möglich ist, zu fliegen oder sich in eine Schnecke zu verwandeln oder in eine Palme und sich der Ort im Traum unendlich ausweitete wie ein Kosmos – warum dann Mikrowelt und nicht Makrowelt? Mikrowelt beschreibt die „innere“ Welt eines Subjekts, die den Traum aus den körperlichen, emotionalen und geistigen Dimensionen der Persönlichkeit entstehen lässt. Die Bildersprache des jeweiligen Traums wird von der individuellen Erlebnisverarbeitung und von den biographischen und strukturellen Aspekten der Persönlichkeit geprägt.

Kulturelle Vorläufer

In der Kulturgeschichte spielt der Traum schon lange vor Sigmund Freud eine große Rolle. Seher praktizierten Traumdeutung; individuelle, überlieferte und artifizielle Traumberichte waren hoch angesehen, um Entscheidungshilfen zu finden oder Zukunftsaussichten zu erkunden.

Im **Alten Testament** ist die Geschichte von Joseph überliefert, der schon als Jugendlicher auf seine Träume achtete, sie seiner Familie erzählte und sich damit besondere Aufmerksamkeit erwarb. Seine Brüder beneideten ihn darum und verkauften ihn als Sklaven nach Ägypten. Dort ins Gefängnis geworfen erwarb sich Joseph den Ruf eines kundigen Traumdeuters. Eine Tages hatte Pharao zwei Träume: Im ersten Traum stiegen sieben fette Kühe aus dem Nil. Ihnen folgten sieben magere Kühe, die die fetten Kühe verschlangen. Im zweiten Traum wuchsen sieben Ähren auf einem Halm. Nach ihnen sah er sieben dünne Ähren, die die dicken Ähren verschlangen. Pharao war beunruhigt. Er versammelt seine Wahrsager und Weisen um sich, um die Träume zu verstehen. Aber er erhielt keine plausible Erklärung von ihnen. Da wandte sich Pharao an Josef, um seine Albträume auszulegen. Josefs Erklärung war einleuchtend und erwies sich durch die folgenden sieben fetten und sieben mageren Jahre als zutreffend. Weil Pharao Josefs Deutung anerkannte und ihr folgte, rettete er sein Land. Dafür würdigte er Josef mit Freiheit, Amt und Vermögen (Züricher Bibel; 17. Auflage 1980 S.40 ff).

Schon in der **Antike** wurde der Traum zur Heilung von Krankheiten eingesetzt. In Griechenland waren die Priesterärzte des Asklepius für ihre Traumkuren hoch angesehen. Sie unterwiesen die Kranken im Schlafen und Träumen. In ihrer Krankheitslehre bestimmte das Gemüt den Körper. Krankheit wurde als eine den Körper beherrschende Phantasie verstanden, die einer Chimäre gleich den Erkrankten mit Symptomen und Beschwerden befallen hatte. Im Mittelpunkt der Therapie stand deshalb die Seele, die auch als Wahrnehmungsorgan des Göttlichen galt. Das Therapieziel bestand darin, der Seele durch ein verändertes Bewusstsein im Traum zum Ausdruck zu verhelfen. Die Priesterärzte deuteten diesen Traum und leiteten daraus individuelle Therapieempfehlungen ab (Struckmann 1990, Papadakis 1997).

Bewusstseinsgrade in Wach-, Schlaf- und Traumzuständen

Bei der psychoanalytischen Erkundung des Traums sind Aspekte des bewussten und unbewussten Seelenlebens essentiell. Die Metaphern „bewusst“ und „unbewusst“ werden meist räumlich gedacht; oft wird bewusst nach „oben“ gesetzt und unbewusst nach „unten“ assoziiert. Erinnerungen, Traumbilder und Eingebungen tauchen quasi aus dem unendlichen Raum des Unbewussten auf. Unaufgefordert dringen sie in das Hoheitsgebiet des Bewusstseins ein. Wie Kometen aus dem „dunklen“ Unbewussten versammeln sie sich im vor-bewussten Übergangsraum zwischen den „hellen“ bewussten und „dunklen“ unbewussten Abteilungen. Unbewusste Abkömmlinge entschlüpfen wie die sog. Fehlleistungen unseren Gedanken und Worten von innen nach außen oder schleichen sich als Subtext „zwischen die Zeilen“.

Im unaufhörlichen „Strom des Bewusstseins“ sind menschliche Wesen nahezu ununterbrochenen im Zwiegespräch mit sich selbst. In diesem Zwiegespräch sind nicht-bewusste Vorgänge permanent wirksam. Wolfgang Mertens (2014) beschreibt in einer modernen Standortbestimmung der Psychoanalyse sechs Bewusstseinsgrade der Wahrnehmung und des menschlichen Bewusstseins aus der Ich-Perspektive:

- das reflexive, höhere Bewusstsein: sich seiner selbst gewahr werden
- das primäre Bewusstsein: die unmittelbare, unreflektierte Wahrnehmung
- die nicht-bewusste sensorische Registration
- der niedrigschwellige Wahrnehmungsbereich
- die subliminale Wahrnehmung
- Signale außerhalb der natürlichen Wahrnehmung (Mertens 2014 S.143)

Aus subjektiver Sicht ist es schwierig, nicht bewusste Wahrnehmungen als zu sich gehörig zu begreifen. Deshalb hat Freud betont, dass wir nicht Herr im eigenen Haus sind. „Das Unbewusste ist das eigentlich reale Psychische, uns nach seiner inneren Natur so unbekannt wie das Reale der Außenwelt, und uns durch die Daten des Bewußtseins ebenso unvollständig gegeben wie die Außenwelt durch die Angaben unserer Sinnesorgane.... So manche Leistungen, über deren Vollziehung im Traume man sich wundern konnte, sind nun nicht mehr dem Traum anzurechnen, sondern dem auch bei Tage arbeitenden unbewußten Denken (Freud, 1900 GW Bd. II/III S.617/618).

Das heißt, das Psychische ist nicht identisch mit dem Bewusstsein, wie im Cartesianischen Weltbild. „Das Psychische ist aufgrund des Vorhandenseins und Wirkens eines unbewusst Psychischen viel umfassender als das reflexive und sprachlich zugängliche Bewusstsein“. (Mertens 2014 S.147). Um mit dem unbewusst Psychischen ins Zwiegespräch zu kommen, muss seine Existenz anerkannt oder vorausgesetzt werden. Dann erst ist es möglich, auf die „innere Stimme“ zu hören, damit nicht „wider besseres Wissen“ gehandelt wird. Freud hat allerlei Zugangsmöglichkeiten zu den unbewussten seelischen Vorgängen erforscht. Dabei hat er den Traum entdeckt und systematisch untersucht. **Die Traumdeutung hielt er für den Königsweg „zur Kenntnis des Unbewussten im Seelenleben“** (Freud 1900 O. S.613). Die Technik der psychoanalytischen Traumdeutung unterscheidet sich prägnant von der antiken Traumdeutung, denn sie erlegt dem Träumer selbst die Deutungsarbeit auf: „Sie will nicht berücksichtigen, was dem Traumdeuter, sondern was dem Träumer zu dem betreffenden Element des Traumes einfällt (Freud 1900 O. S.119)“.

Wissenschaftliche Grundlagen des psychoanalytischen Traumverständnisses

Lange war die Antwort auf die Frage umstritten, ob die Psychoanalyse in die Natur- oder Geisteswissenschaft einzuordnen sei; ob man ihr überhaupt einen wissenschaftlichen Status

zuerkennen oder ihr jegliche Wissenschaftlichkeit absprechen sollte. „Insofern die Psychoanalyse sich mit der Person und dem Subjekt in seiner Unaustauschbarkeit, Individualität und Unvertretbarkeit befasst, ist sie der Suche nach dem Sinn verpflichtet. Damit ist die Methode der Sinnauslegung, die Hermeneutik, der psychoanalytischen Erfahrung angemessen (Warsitz / Küchenhoff 2015 S. 68).“ Die Psychoanalyse kann, folgt man der Grundlegung von Wolf-Peter Warsitz und Joachim Küchenhoff, als eigenständige Erkenntnistheorie und Erkenntnispraxis angesehen werden. Denn für jene Dimensionen der Erfahrung, die sich jenseits von Sprache und Bewusstsein befinden und die mit Psychoanalyse erkundet werden, ist eine erweiterte Hermeneutik als Lehre und Methode dialektischer Vermittlung von Sinn und Nicht-Sinn erforderlich (a.a.O. S. 69).

Aus dieser erkenntnistheoretischen Perspektive ist der „**psychoanalytische Traum**“ ein wesentliches Element der „inneren Ausgelegtheit des Subjekts“. Die im Unbewussten verankerte Subjektivität des träumenden Analysanden oder des träumenden Analytikers kann nicht auf direktem Weg erfragt oder erfasst werden. Bewusste Selbstinterpretationen können sich verfehlen. Daraus ergibt sich ein Deutungsbedarf im Zwei-Personen-Feld. Die psychoanalytische Deutung ist gekennzeichnet „durch die interpersonelle Konstruktion des Gegenstands durch die Dekonstruktion der Selbstinterpretation und zwar von allen an der Beziehung Beteiligten, und durch die überwiegend funktionale Zielsetzung der Erweiterung der Deutungsfunktion (a.a.O. S. 105).“

Auch wenn seit Freuds Traumdeutung (1900) in der Psychoanalyse unterschiedliche Traumtheorien und Deutungskonzepte entwickelt wurden, besteht Einvernehmen darüber, dass Träume aus unbewussten kognitiv-affektiven Verarbeitungsvorgängen im Seelenleben resultieren. Die Traumbildung wird von emotional bedeutsamen Erfahrungen des Selbst-, Beziehungs- und Interaktionserlebens bei Tage angeregt und mit im Gedächtnis gespeicherten ungelösten Konflikten und erlittenen Traumata aus der Lebensgeschichte verknüpft³.

Im **klinischen Dialog** können Träume des Analysanden Einblicke vermitteln in die unbewusste subjektive Auswertung seiner interpersonellen Erfahrung mit dem Analytiker. Außerdem wird die Entschlüsselung der Träume als ertragreich angesehen, um Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern, eigene Worte, Taten und ihre Auswirkungen wiederzuerkennen und anzuerkennen, Erinnerungen zu erweitern und Vergangenheit zu verflüssigen.

Zwei Beispiele

1. Traum als unbewusste Evaluation des klinischen Dialogs: Eine junge Frau und ihre Analytikerin hatten sich in einer intensiven Phase der Bearbeitung zentraler Persönlichkeitsaspekte der Analysandin befunden, als gegen Ende einer Sitzung der Analytikerin plötzlich klar wurde, dass die bevorstehende Ferienpause noch gar nicht angesprochen worden war. Ohne auf Hinweise ihrer Analysandin zu achten, sagte sie plötzlich, dass Frau A wütend oder traurig über die bevorstehende Trennung sein könnte. Nun klagte Frau A über zu erledigende Arbeiten und wie schlecht sie sich darauf vorbereitet hatte, bevor ihre eigenen Ferien begannen. Die Analytikerin fand ihre Deutung bestätigt und sagte, dass Frau A eine Vorstellung (Imagination) von der guten therapeutischen Beziehung mit in die Pause nehmen könnte. In der ersten Sitzung nach den Ferien erwähnte Frau A als erstes die unerledigten Arbeiten, von denen sie vor der Pause gesprochen hatte. Dann erzählte sie einen Traum: Eine Gruppe Menschen, die sich wie in einem Fußballspiel begeistert übereinander geworfen hatten, war auseinandergegangen. Jeder war für sich unterwegs. Sie sammelte Fundstücke am Strand.

³ Siehe Themenheft der Zeitschrift Forum der Psychoanalyse 2016 (32) „Träumen als Beziehungsarbeit“.

Einige Steine waren besonders schön. Plötzlich tauchte ein Schmuckverkäufer auf und verlangte Geld für die besonderen Steine. Er zeigte ihr, dass diese Teile von ihm angeschliffen und vorbearbeitet worden waren und er sie in den Sand gelegt hatte, um Kunden zum Finden und Kaufen zu animieren. Sie gab ihm diese Steine zurück. Dann sammelte sie ihre eigenen Fundstücke.

Dieser Traum wird vorrangig als unbewusste Bedeutungsanalyse (Evaluation) der Analysandin verstanden. D.h. ihr Traum (bericht) ist eine, an ihre Analytikerin gerichtete, verschlüsselte Mitteilung wie sie unbewusst den vorangegangenen analytischen Dialog wahrgenommen und verarbeitet hatte. Die ineinander verknäuelte Gruppe trennt sich; jeder geht seiner Wege. Psychoanalytikerin und Frau A waren „verwickelt“ wie ein Fußballteam nach einem gelungenen Spielzug. Das „Geschenk“ der Analytikerin vor der Ferienpause, quasi einen Teil von ihr als Imagination mitzunehmen, wird in der unbewussten Verarbeitung von Frau A repräsentiert durch die vom Schmuckverkäufer vorbereiteten und versteckten Fundstücke am Strand. Dieser Verkäufer leitet auf manipulative Weise ein Geschäft ein, indem er etwas als „selbst gefunden“ zum Verkauf anbietet, das doch ihm gehört und wie ein Köder ausgelegt wurde. So „deutete“ Frau A in ihrem Traum unbewusst die Intervention ihrer Analytikerin, die ihr die Imagination von der guten analytischen Beziehung mit in die Ferien gegeben hatte. Aber Frau A möchte ihr „Eigenes“ finden. Die Rückgabe der Fundstücke im Traum klärt das Verhältnis und macht beide wieder frei voneinander. Die Analytikerin könnte diesen Traum so verstehen, bei zukünftigen Deutungen die Autonomie ihrer Analysandin zu wahren (Kahl-Popp 2009 S. 119).

2. Traum als unbewusste Evaluation subjektiver Entscheidungsprozesse: Die gleiche Analysandin, die ihre Psychotherapie wegen Mobbing am Arbeitsplatz aufgenommen hatte, war ins Ausland gegangen, um sich beruflich weiterzuentwickeln. Von dort schrieb sie ihrer Analytikerin, sie habe eine Entscheidung getroffen, ihre Arbeit gekündigt und ihre Wohngemeinschaft verlassen, in beiden Bereichen war sie respektlos und ausbeuterisch behandelt und gedemütigt worden. „Bei dieser Entscheidung hat mir ein Traum geholfen: Ich war wieder im alten Arbeitsumfeld, sah aus dem Fenster und im Hof einen Scheiterhaufen, ich wusste, dass ich dort verbrannt werden sollte. Ich hatte noch einen Tag zu leben. Dann war ich in der Stadt mit meiner Mutter, die mich nach meinen Wünschen fragte. Ich entschied mich für ein Fahrrad und radelte davon. Dieser Traum half mir, einen neuen Weg einzuschlagen, mit dem ich jetzt sehr zufrieden bin“ (Kahl-Popp 2015 S. 190).

Diesen Traum versteht Frau A. als ihre innere Stimme, die ihr hilft eine Entscheidung zu treffen und kränkende soziale Kontexte zu verlassen. Mobbing und Opferrolle sind verdichtet im Bild der alten Umwelt mit drohender Hexenverbrennung; die Phantasie einer guten mütterlichen Gestalt taucht auf, die sie nach ihren Wünschen befragt. Das Fahrrad, eine Metapher für Beweglichkeit, könnte als Symbol für einen erweiterten Handlungsspielraum verstanden werden.

Warsitz und Küchenhoff begründen die **Psychoanalyse als Wissenschaft des Unbewussten**; sie ziehen anthropologische und negativ-hermeneutische Erkenntnisse über den Zugang zum menschlichen Wesen heran, um den erkenntnistheoretischen Status des Unbewussten zu bestimmen. Das Unbewusste der Psychoanalyse solle nicht als ein Objekt der Natur, sondern als eine **grammatische Struktur** aufgefasst werden. „Und grammatische Strukturen haben es an sich, dass die in ihrem Rahmen ausgedrückten Inhalte häufig vom Anderen, von unserem Gegenüber (oder dem hinter uns Sitzenden) eher und besser verstanden werden als von uns selbst (a.a.O. S. 37/138). Die Struktur des Unbewussten kann lediglich mit der psychoanalytischen Methode der freien Assoziation und gleichschwebenden Aufmerksamkeit erkundet

werden. Es sei die Struktur der Rede im analytischen Dialog mit ihren beiden Abhängen der Verdichtung und der Verschiebung, die uns den Sinnkontext, die unbewusste Intentionalität neurotischer Symptome und die Übertragungsfiguren vergegenwärtigen. Der analytische Dialog sei aufgebaut wie eine **Traumdeutung** (Warsitz / Küchenhoff a.a.O. S.143 / 144).

Träume und ihre psychoanalytische Entschlüsselung haben deshalb erkenntnistheoretische Bedeutung und erkenntnispraktischen Wert. „Die Besonderheit psychoanalytischer Erfahrung rechtfertigt es, das **psychoanalytische Verfahren als spezifischen Erkenntnisweg** zu verstehen, der nicht nur empirisch neue Befunde zu erheben erlaubt und das Verständnis von sich selbst inhaltlich erweitert, sondern der in der Selbsterkenntnis des Menschen neue Wege geht. Daher ist die Psychoanalyse auch Erkenntnistheorie, insofern eine Reflexion auf diese neuen Wege auch neue Methodologien generiert“ (Warsitz / Küchenhoff a.a.O.164).

4. Traumforschung

Empirische Traumforschung ohne psychoanalytischen Hintergrund

Den Ergebnissen jahrzehntelanger Traumforschung zufolge gilt die **Kontinuitätshypothese** des Träumens als belegt: Wir träumen von dem, was uns tagsüber beschäftigt. „Träumen ist das psychische Erleben während des Schlafes, vergleichbar mit dem subjektiven Erleben des Wachzustands: In beiden Zuständen sind Gedanken und Gefühle in unserer Wahrnehmung präsent“ (Schredl 2014, S. 11). Dass Lebensvorgänge im Wachzustand evaluiert werden, bedeutet demnach, dass wir auch tagsüber träumen. „Offenbar beschreibt der simple Gegensatz von Wachen und Schlafen die Möglichkeiten unseres Bewusstseins nur unzureichend. Der Geist kann keineswegs nur anwesend oder völlig abwesend sein: In vielen, vielleicht sogar in den meisten Bewusstseinszuständen mischen sich Merkmale von Wachen und Träumen“ (Klein 2014 S. 41). Träume dienen der **Problemlösung**. Im Abgleich werden aktuelle mit früheren Erfahrungen geträumt und kreative Lösungen präsentiert. Mit kontrollierten Studien ist belegt, dass Träume zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit beitragen können. Erkenntnisse dieser Art sind im Alltagswissen angekommen, wenn in einem Themenheft der „Psychologie Heute“ praktikable Wege beschrieben werden, wie Mann und Frau den Traum als „**Alltagscoach und Lebensfreund**“ verwenden können, um ihren Umgang mit sich selbst zu evaluieren (Sonderheft 2014).

Klinische psychoanalytische Traumforschung

Neuere psychoanalytische Ansätze verstehen Träume als mentales, vorsymbolisches Übergangsstadium zur Verarbeitung emotionaler Geschehnisse, vor allem solcher, die überwältigenden oder traumatischen Charakter haben. Außerdem werden Träume als Schlüssel zu einem umfassenden Verständnis der unbewussten Haltungen und vorbewussten Gedanken des Analysanden verstanden. Im konkreten klinischen Dialog werden Träume als Teil eines komplexen Kommunikationsmusters aufgefasst, das sich zwischen Patient und Analytiker während einer bedeutenden Behandlungsperiode mit wesentlichen Aspekten der Übertragung und Gegenübertragung entwickelt (Fonagy et.al. 2012).

Zusammengefasst lassen sich folgende Traumfunktionen identifizieren:

Der Traum kann als Nebenprodukt biologischer Abläufe im Schlaf, als „**Neuronenrauschen**“ betrachtet werden; er hat adaptive, kreative und schützend-abwehrende Funktionen. Wiederholung von traumatischen Erlebnissen in Alpträumen können symptomatische **Hilferufe** darstellen bzw. dem Versuch dienen, inneren Aufruhr infolge psychophysischer Verletzungen

durch Bebilderung zu integrieren. Während einer Psychotherapie können Träume sogar eine **Anforderungsfunktion** haben, nach Erkenntnis und Wachstum.

Thomas French gilt als einer der ersten systematischen Traumforscher in der Psychoanalyse. Er hat in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts Traumstudien durchgeführt und dabei festgestellt, dass jeder Traum eine logische Struktur besitzt und, dass die logischen Strukturen verschiedener Träume der gleichen Person so miteinander verknüpft sind, dass sie Teile eines einzigen **internen Kommunikationssystems** darstellen (French 1954 in Fonagy et.al. 2012 S. 90) Träume werden als „**privates Theater**“ verstanden, in dem unbewusstes Denken in Aktion erscheint, mit dem Affekte umgewandelt werden in Erinnerungen und mentale Strukturen. (Da Rocha Barros, 2011 p. 270 in Fonagy et.al. 2012). Entgegen Freuds Annahme, dass der „manifeste Traum“ als Verpackung der eigentlichen latenten Traumaussage dient, geht man heute von der Aussagekraft des manifesten Trauminhalts besonders bei Alpträumen als Stressreaktionen auf erlittene Traumata aus.

Auch eine andere zentrale These Freuds, dass Träume der triebhaften **Wunscherfüllung** dienen, wurde durch empirische Forschung relativiert: M. R. Lansky hat zwischen 1987 – 1993 eine Langzeitstudie über Alpträume von psychiatrischen Klinikpatienten in Los Angeles durchgeführt, an denen viele Vietnam Kriegsveteranen teilgenommen haben. Es wurden Fragebögen über Alpträume, sowie klinische Interviews und psychoanalytische Psychotherapiesitzungen ausgewertet. Daraus wurde ein Traumkonzept entwickelt mit dem Fokus auf Scham, narzisstische Verletzung, Wut und ihr Verhältnis zu zerrissenen mentalen Zuständen. In diesem Konzept wird die **Wahrung eines intakten Selbstgefühls** innerhalb eines schrecklichen Angsttraums als Wunsch betrachtet (Lansky S. 6 in Fonagy et.al. 2012). Dementsprechend dienen Alpträume und ihre stereotypen Wiederholungen der Selbstkohärenz, um nicht „verrückt“ zu werden.

In der klinischen Traumforschung untersuchen Psychoanalytiker ihre eigene klinische Praxis mit ihren Patienten anhand von Transkripten mitgeschnittener Behandlungssitzungen. Aus dieser Perspektive belegt Juan Pablo Jimenez die These, dass der **manifeste Traum** der wirkliche Traum sei. Er bezieht sich auf die Aussagen von Greenberg and Pearlman (1999 S. 762): „Träume haben eine integrative und adaptive Aufgabe. Wir können dies im manifesten Traum sehen, ohne auf Ideen der Verhüllung zurückgreifen zu müssen. Das führt zu der Annahme, dass die Sprache des manifesten Traums sich von der Sprache des Wachlebens unterscheidet. Diese Differenz bedarf eher der **Übersetzung** als der Interpretation. Träume handeln von Problemen, die zur Zeit des Träumens aktuell sind, aber es sind Probleme weil sie eine Verbindung zu früheren ungelösten Problemen haben (Jimenez in Fonagy et.al. 2012 S. 34). Weil der Traum unmittelbar unzugänglich ist und lediglich über erinnern und erzählen erschlossen werden kann, handelt es sich bei der Bedeutung des Traums in der klinischen Situation um eine **Konstruktion von Patient und Therapeut**. „Wenn wir den Nucleus der psychoanalytischen Theorie ernst nehmen, dass Untersuchung und Heilung Hand in Hand gehen, dann muss die Konstruktion der narrativen Wahrheit durch die heilende Wirkung der rhetorischen Kraft validiert werden. Aus dieser Sicht wird die Interpretation eines erzählten Traums validiert durch beobachtbare Veränderungen im Patienten“ (Jimenez in Fonagy et.al. 2012 S. 37).

Extraklinische psychoanalytische Traumforschung

Horst Kächele beschreibt Traumstudien, die belegen, dass Patiententräume zumindest in der Anfangsphase einer psychoanalytischen Psychotherapie die theoretische Orientierung ihrer Therapeuten widerspiegeln. In einer weiteren Studie wurde das Verhältnis zwischen Beziehungsmustern in manifesten Träumen und erzählten Beziehungserfahrungen in der Behand-

lungssitzung untersucht. Der Fokus einer dritten Studie von Horst Kächele und Marianne Leuzinger-Bohleber (2009) ist darauf gerichtet, die Kategorien „Beziehungsmuster, Traumatosphäre und Problemlösungsverhalten“ so zu operationalisieren, dass geschulte Rater (zwei Medizinstudenten und ein klinisch langjährig erfahrener Psychologe) erzählte Träume aus Langzeitbehandlungen auswerten konnten. Wenn der Traum-Text eines Patienten als valider Extrakt seines psychischen Lebens angesehen wird, dann konnte mit dieser Studie gezeigt werden, dass **Traumuntersuchungen psychische Veränderung als linearen Prozess** sichtbar machen können und dass die drei Kategorien: Beziehungsmuster, Traumatosphäre und Problemlösungsverhalten dazu geeignet sind, die psychische Veränderung des Patienten quasi abzubilden (Kächele in Fonagy et.al. 2012 S. 99).

Psychoanalytische Traumforschung fordert dazu auf, das Verhältnis zwischen Wachleben und Traumleben zu untersuchen. Der Traum scheint ein größtenteils unabhängiges psychisches Erzeugnis zu sein. Im Gegensatz zur Auffassung, der Traum sei Hüter des Schlafs (Freud), wird heute angenommen, dass **wir schlafen, um zu träumen**. Im Schlaf wird der präfrontale Cortex deaktiviert und die Amygdala aktiviert. Träumen kann als **kreatives mentales De-fragmentieren** verstanden werden, um mentale Verbindungen zu überarbeiten und neue zu schaffen (Vermote in Fonagy et.al. 2012 S. 103). Wie die Priesterärzte der Antike sind zeitgenössische Psychoanalytiker davon überzeugt, dass „Patienten in Kontakt mit diesem automatischen Prozess in ihnen selbst zu bringen, oft eines der heilsamsten therapeutischen Geschehnisse in der psychoanalytischen Arbeit ist“ (Vermote in Fonagy et.al. S. 103). Wenn die Fähigkeit zum „**Verträumen**“ als lebens-intensivierend und lebens-verändernd angesehen wird, dann hat der Analytiker vor allem die Aufgabe, dem Patienten das Träumen an sich zu ermöglichen. Mit dieser Sicht werden Träume nicht nur als seelische Transformationen von Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen verstanden, die bereits erlebt wurden. Träume können darüber hinaus radikal neue und verändernde Sichtweisen und Erfahrungen anbieten. So wie im Wachleben Träume gedeutet werden, können **Träume als unbewusste Interpretationen der Wirklichkeit** und ihrer Theorien verstanden werden (Vermote a.a.O. S. 104).

Für die Revision psychoanalytischer Traumtheorien sind die Forschungen von Steven Ellman und Lissa Weinstein relevant. In 40 jähriger Schlaflaborforschung haben sie Hypothesen von Freud geprüft, z. B. die These, dass die halluzinatorische Wunscherfüllung in Träumen der Lust-Unlust-Regulation dient. Diese Wünsche sind unbewusste Phantasien als Abkömmlinge des an sich völlig unbewussten Trieblebens. Freud hatte angenommen, dass Träume wie Sicherheitsventile für das nicht steuerbare, endogene menschliche Triebleben fungieren. Ellman und Weinstein kommen auch zu neurobiologisch und kognitionspsychologisch fundierten Erkenntnissen:

Wenn der REM-Schlaf bei Säugetieren unterdrückt wird, kommt es zu erhöhten REM-Phasen in darauffolgenden Schlafperioden. REM ist die Manifestation eines basalen Ruhe-Aktivitäts-Zyklus, der alle 24 Stunden eines Tag-Nacht-Zyklus stattfindet. Im REM-Schlaf findet eine periodische Aktivierung der Säugetiere statt. Diese Aktivität ist eine Manifestation des Triebes bzw. der **endogener Stimulation**. Mit dieser Aktivität werden die Schwellen zu Zentren, die das Überleben des Tieres sichern, reguliert. So ist das Tier während dieser Aktivität auf dem Sprung, Verhaltensweisen zu reproduzieren, das dem eigenen Überleben oder dem der Art dient.

Jeder Hundehalter kennt Schlafstadien, in denen das Tier vom Jagen oder vom Fressen träumt oder sich vor einem Verfolger in Sicherheit zu bringen scheint - alles ohne den heimischen Korb zu verlassen. REM ist also ein Teil der ganztägigen Ruhe-Aktivitäts-Regulation, die während des Schlafs stattfindet. Diese Form der Aktivierung sorgt für eine ununterbrochene Schlafphase, während periodisch Überlebensmechanismen aktiviert - man könnte auch sagen vergegenwärtigt werden - falls das Tier in eine Notsituation gerät. Beim Versuch Freud zu

operationalisieren, kann behauptet werden, wenn tagsüber mehr Trieb- oder Aktivitätsentladung stattfindet, wird während des Schlafes weniger REM benötigt. Umgekehrt bedeutet das, wenn jemand weniger REM Schlaf hat, ergibt sich mehr Triebverhalten während des Tages oder eine geringere Schwelle für verschiedenes Triebverhalten im Wachzustand. Die sog. **intrakraniale Selbststimulation** bestätigt Freud's Lust-Unlust-Konzept aus neurobiologischer Sicht. Demnach aktivieren REM Mechanismen neuronales Geschehen in Richtung lustvoller Erlebensweisen, in denen auch die Aggression enthalten ist. Erinnerungen, die mit diesen Bereichen verbunden sind, werden ebenfalls aktiviert.

Mit der Fragestellung, wie der **physiologische Pol** und die individuelle Bedeutungsvielfalt, der **Bedeutungspol** in der Traumforschung integriert werden können, diskutiert Lissa Weinstein die umfangreiche Forschungsliteratur. Es kann als gesichert gelten, dass die Toleranz für verschiedene Formen geistiger Aktivitäten eine Funktion von beidem ist, zum einen der endogenen Stimulation, als normal verbreitetem Merkmal der Population und zum anderen der persönlichen Entwicklungserfahrung des Individuums, die die Schwellen bestimmt für das, was als lustvoll und unlustvoll erlebt wird (Weinstein in Fonagy et.al. 2012 S. 134). Dabei ist das komplexe Verhältnis zwischen REM-Schlaf in früher Kindheit und der Entwicklung von Bindungsverhalten und reflexiver Selbstrepräsentation zu berücksichtigen. Weitere Schlussfolgerungen von Weinstein besagen:

Der Traum wird zu einem Teil als Repräsentation körperlicher Zustände angesehen, die der Konstruktion des Traums zugrunde liegen. Zu einem weiteren Teil ist der Traum beeinflusst von Bindungserfahrungen, die die individuellen Sollwerte für die persönliche Auswertung affektiver Erfahrungen bestimmen. Diese Sollwerte determinieren, ob sich eine Erfahrung aversiv oder angenehm anfühlt, sie bestimmen wie Angst vermittelt wird und verändern während der Entwicklung die Notwendigkeit, Abwehr zu mobilisieren. Die Annahme liegt nahe, dass Träumen der **Gefühlsregulation** dient. Die wird erleichtert, wenn individuelle Affekte im Traum verbunden werden mit visuellen Imaginationen, die neue Assoziationen beinhalten, weil sie von den flexibleren Gedächtnissystemen Gebrauch machen können, die im REM-Schlaf aktiviert sind.

In der kindlichen Entwicklung werden Bindungsprozesse einerseits durch endogene Stimulation geformt. Andererseits regulieren Bindungserfahrungen die Art und Weise, wie endogene Stimulation erlebt, vergeistigt und symbolisiert wird. Keiner der beiden Pole, der physiologische und der Bedeutungspol können für sich allein die Komplexität des Traumprozesses ausdrücken (Weinstein/Ellman in Fonagy et.al. 2012 S.126-141).

6. Der Traum als Mikrowelt

„Träume schlüpfen aus den Löchern des Schlafs, bilden kleine Welten, die wir selbst entwerfen und in denen wir uns gleichzeitig repräsentieren. Wir sind Abbilder und zugleich das abgebildete selbst“ (Moser 2008 S.9)⁴. Mit diesen Worten führt Ulrich Moser in das Modell vom Traum als Mikrowelt ein. Wie Regisseure bringen wir ein nächtliches Theaterstück auf eine Bühne, in dem wir gleichzeitig als ein oder mehrere Schauspieler Gedanken verbildlichen und die Bilder gelegentlich auch mit sprachlichen Kommentaren versehen. Der Schlaf-

⁴ Die Traumtheorie von Ulrich Moser kann im Rahmen dieser Arbeit nicht umfänglich berücksichtigt und gewürdigt werden. Moser hat in vielen Publikationen zur Objektivierung der Traumgenerierung beigetragen und ein Codierungssystem von Traumprozessen entwickelt. Aktuelle Einblicke in die Grundannahmen der Theorie, das Traummodell, den Traumprozess und das Codiersystem haben Anstadt (2016) und Wittmann, Zander, Dale (2016) veröffentlicht; eine empirische Untersuchung zur Relation von Persönlichkeitsstruktur, Abwehrformation und Traummerkmalen, in der die Traumcodierung von Moser als Forschungsmethode angewendet wurde, ist gerade von Janine Euler, Miriam Henkel, Astrid Bock und Cord Benecke vorgelegt worden (2016).

traum, so Moser, ist der Prototyp einer Mikrowelt von Bildern, die von unseren Affekten gesteuert sind. Die Abfolge der Bilder ist sequentiell. Jeder Traum hat ein Positionsfeld, einen Raum, in dem sich die Geschichte abspielt.

Das Traumgeschehen ist eine **Simulation im Schlaf**. Dazu benützt der Träumer Informationen über sich selbst. Diese können affektiv oder bereits kognitiv ausstrukturiert sein. Die affektive Regulierung ist vorrangig. Sie setzt den Rahmen für die kognitive Gestaltung. Man kann von einer trauminternen Affektdarstellung und-verarbeitung sprechen, die einer weiteren Schleife der Affektregulierung unterliegt. Das Durchspielen potentieller Ereignisse wird so in größerem Umfang und in erheblicher Intensität möglich, indem z.B. Elemente der Traumbilder substituiert, verschoben und verdichtet werden können. Im Traum sehen wir Bilder – mit geschlossenen Augen. Die affektive Bedeutung simuliert die visuelle Wahrnehmung (S.20 a.a.O.). Im Wachzustand, z.B. im Ansehen einer Landschaft, kann ich mich in diese Landschaft „einträumen“. Das Einträumen führt zur Bildung einer individuellen Mikrowelt. Die Elemente der bloßen Betrachtung, der See, die Baumgruppe, die Wiese, werden dann zu Trägern einer inneren Phantasie, einer simulativen Belegung. D.h. gleichzeitig im „draußen“ und im „drinnen“ zu sein und aus diesem Hin- und Her eine Welt zu erschaffen. Beim Einträumen wird das Wahrgenommene internalisiert. Im Schlaftraum wird eine im Kern bildhafte Mikrowelt externalisiert. Dasselbe gilt für die Tagträumerei: Beim Tagträumen können Teile der wahrgenommenen bildhaften Umwelt als Auslöser einer phantasierten Mikrowelt dienen. Der Schlaftraum hingegen ist auf Erinnerungen an Bilder oder an frühere Mikrowelten angewiesen, die sich fragmentiert erhalten haben und deshalb auch nachweisen lassen (S.22 a.a.O.). Die Umwelt ist im Schlaftraum ausgeschlossen. Dem Träumer steht kein externes Simulationsrepertoire zur Verfügung, wie z.B. eine Computermaschine (S.25 a.a.O.). Deshalb ist der Träger der Simulation die mentale Struktur des Träumers selbst. Die Simulation greift quasi auf sich selbst zurück; um Träume zu bilden werden individuelle Gedächtnisspeicher und mentale Verarbeitungsabläufe verwendet. Wo etwas und was im Traum zur Aufführung kommt, sind jene Elemente, die vom Sicherheitsbedürfnis des Träumers noch ertragen werden (S. 27 a.a.O.). Was und wie wir träumen unterliegt der Entwicklung affektiver und kognitiver Strukturen und Regulierungen. „Mikrowelt ist eine kognitiv-affektive Einheit mit begrenzter Domäne. Alle Elemente enthalten Potentiale der Veränderung und der Stabilisierung sowie Interaktivitäten, die diese Potentiale vollziehen. Sie kann als eine narrative Struktur mit einer Situationssequenz von mindestens einer bis mehrerer Situationen betrachtet werden (Sequenz von Bildern oder Simulation dieser Bilder durch Sprache) (S.32 a.a.O.).

Der Schlaftraum wird als eine simulierte Mikrowelt betrachtet, die versucht neue Lösungen für reaktivierte Probleme zu finden. Der Traumprozess bewegt sich zwischen Transformation und Konstanz. Der Träumer „greift“ unbewusst auf ein Reservoir unbewusster Erinnerungen und unbewusster Phantasien zurück, um die Lösung eines Problems zu simulieren. In der Bildersequenz erscheinen Elemente, bei denen es sich um Substitutionen solcher Erinnerungen und Phantasien handelt – die Ersetzungsvorgänge dienen dem Sicherheitsprinzip.

Der mentale Simulationsprozess im Traum hat keinen Bezug zur äußeren Realität. Wie der Schlaf an sich dient er der organischen und mentalen Regeneration. Das Gehirn benützt die Traumbildung zur Informationsverarbeitung und „investiert“ dafür erhebliche neuronale Aktivität und sendet elektrische Signale zu beteiligten muskulären Arealen. „Das Gehirn verfestigt neue Erfahrungen im Schlaf aber nicht einfach nur: Vielmehr spielt es offenbar auch mit ihnen, verändert sie und kombiniert sie mit anderen Wissensbausteinen“ (GEOkompakt 2016 S. 127). Simulationsprozesse im Traum können auf „Lösungen“ von Problemen gerichtet sein oder ein Positionsfeld entwerfen, das dem Sicherheitsgefühl dient. Die erzeugte „Traumrealität“ ist eine fiktive, enthält aber einen umfangreichen Satz von früher erfahrener und jetzt befürchteter oder erhoffter konkreter Realität (Moser 2008 S. 41).

Warum simulieren wir in Träumen?

Träumen ist unbewusste Informationsverarbeitung. Soziale Geschehnisse des Alltags und Zustands-Signale aus dem körperlich-physiologischen Bereich werden nach evolutionär geprägten Abläufen im Schlaf verarbeitet. Der geträumte Traum ist unmittelbar nicht zugänglich. Der Weg vom geträumten Traum zum erinnerten, bis zum notierten oder erzählten Traum, ist ein geistiger Produktionsprozess, der Faktoren der Konsistenz und Verzerrung unterliegt. Der geträumte Traum ist Produkt einer Traumorganisation, die gespeist wird aus dem Langzeitgedächtnis des Träumers, gegenwärtigen Belangen (Tagesrest), fokalen Konflikten und persönlichen Strukturen der Traumgenerierung (Traumkomplex).

Im Traum werden Geschehnisse und Dinge lokalisiert (wo und was). Zunächst nach Entfernung (Nähe/Distanz), dann durch Bewegung und Interaktion. Personen verschwinden (Funktion Drop), andere tauchen auf (Funktion Add). Add erhöht das Interaktionspotential des Feldes, weil die Wahrscheinlichkeit von Wechselwirkungen erhöht wird. Drop vermindert sie. Transformationen von Traumelementen können als defensive und progressive beschrieben werden. Unter **defensiven Transformationen** werden Dehumanisierung, Deanimierung und Einbettung verstanden. Alle drei dienen der Desaffektualisierung der Situationssequenz. Dehumanisierung: Umwandlung von geträumten Personen in Fabelwesen, Tiere etc. Deanimierung: Personen werden entlebendigt zu figuralen oder stoffartigen Elementen, die gar kein Affektsystem mehr besitzen. Bei Einbettung verschwinden Personen völlig in einer Ortsbeschreibung z.B. in der Landschaft. **Progressive Transformationen** verlaufen gegenläufig. Es sind Figuralisierung, Animierung, Humanisierung. Affektiv begleitete Interaktionen werden wahrscheinlicher. Sie sind in der Situationssequenz beobachtbar. Es entwickelt sich ein Interaktionsfeld. Transformationen der Potentialität (auch eingeteilt in defensiv / progressiv) transformieren Interaktionen in Attribute eines Subjekts oder Objekts. Aus dem Hass auf die Mutter (Hass ist eine affektive Beziehung mit Angriffsphantasien) wird in der nächsten Situation das Attribut „böse“ (Moser a.a.O. S.41).

Zur Illustration eine Analyse des Traums der Analysandin (siehe S. 8)

S1 Ich war wieder im alten Arbeitsumfeld (Schilderung des Ortes)

S2 Ich sah aus dem Fenster im Hof einen Scheiterhaufen (Distanz zum Geschehen; Deanimierung, Dehumanisierung; Subjekt ist allein; keine Menschen; Scheiterhaufen als toter Gegenstand, den Tod vor Augen)

S3 Ich wusste, dass ich dort verbrannt werden sollte. Ich hatte noch einen Tag zu leben. (anonyme Gegner, Überwältigung, Tod durch Verbrennung, Erste Belebung durch Potentialität Futur, zeitliche Lebensfrist impliziert die Möglichkeit zu Handeln und zu Überleben)

S4 Dann war ich in der Stadt mit meiner Mutter, die mich nach meinen Wünschen fragte (progressive Transformation durch Ortswechsel, vom geschlossenen Raum in die offene Stadt und durch Hinzufügung der Mutter Humanisierung der Szene; affektive Interaktion entsteht; eine fürsorgliche Mutter fragt nach den Wünschen des Subjekts - eine Metapher für Konfliktlösung, wenn ich in einer unguten Situation bin, kann ich erkunden, wonach mir zumute ist.

S5 Ich entschied mich für ein Fahrrad und radelte davon (aus starrem Sehen zu Beginn in S2 wird progressive Bewegung; eine fürsorgliche Interaktion mündet in Separation - Abschied in selbstbestimmtes Leben wird denkbar)

Dieser Traum ist, wie vorab ausgeführt, eine innere Reaktion der jungen Frau auf eine gegenwärtig belastende Lebens- und Arbeitssituation „in der Fremde“. In ihm lassen sich Anspielungen auf zwei strukturelle Komplexe finden: auf einen traumatischen Komplex und

einen konfliktiven Komplex. „Konfliktive Komplexe entwickeln sich aus gescheiterten Versuchen einer Wunschverwirklichung. Ihre Repräsentanz enthält den ursprünglichen Wunsch, die für phantasierte oder reale Aktualisierungen relevanten Restriktionen, Motivation zur Realisierung und den Enttäuschungsaffekt. Traumatische Konflikte stammen von affektiven Erfahrungen (Schock-Traumata), welche nicht in kognitive Strukturen eingebettet werden konnten. Für diese wird lediglich eine physiologische Form der Affektverarbeitung angenommen, so dass Affekte nicht an Phantasien gebunden werden können. Für beide Komplextypen der Traumorganisation stehen unterschiedliche Ziele im Vordergrund. Für konfliktive Komplexe wird nach einer Problemlösung, für traumatische Komplexe nach der bestmöglichen Anpassung gesucht“ (Wittmann, Zander, Dale 2016 S.47).

Die ersten drei Situationen könnten auf einen traumatischen Traumkomplex hinweisen. Die gegenwärtigen bedrängenden Erlebnisse der Frau aktualisierten Todesängste und eine Form der Bewältigung durch Anpassung: Am Fenster stehen, den eigenen Scheiterhaufen betrachten und der Todesdrohung ausgeliefert sein. In der dritten Situation findet quasi eine unbewusste Bewusstwerdung statt – es ist also ob sie erkennt, dass es sich beim Scheiterhaufen um eine Phantasie handelt. Die Affektregulierung scheint gelungen zu sein – der Alptraum führt nicht zum schreckhaften Erwachen. Die Potentialität ermöglicht Spielraum für Problemlösung. Hier deutet sich ein konfliktiver Traumkomplex an.

7. Einträumen: die ästhetische Wahrnehmung

Der Traumbericht vom blauen Bild gibt keinen Nachtraum wieder. Es ist die Schilderung sensorischer Wahrnehmungen und Empfindungen beim Betreten der Installation „Twilight Arch“ von James Turrell (1991) im Frankfurter Museum für Moderne Kunst (Inv. Nr.1988/7.1-16). Die meisten Betrachter der Installation erleben ähnliches im Raum der blauen Erscheinung. Solche Sinnesempfindungen werden in der Kunsttheorie und in der Philosophie ästhetische genannt – solange sie einer Haltung entspringen, die zweckungebunden ist.

Es liegt nahe, eine Verbindung vom ästhetischen Einträumen zur Psychoanalyse zu ziehen. Auch im psychoanalytischen Dialog werden ästhetische Wahrnehmungen angeregt und ermöglicht, indem ein Zustand gleichschwebender Aufmerksamkeit und freier Assoziation quasi installiert wird. Im Behandlungsraum, hermetisch begrenzt durch Zeitablauf, Schallschutz und Schweigepflicht ist alles zugelassen, was uns in den Sinn kommt, was wir an uns und am Gegenüber wahrnehmen und empfinden. Im Zustand dieser träumerischen Aufmerksamkeit können wir mit unterschiedlichen Wahrnehmungseinstellungen spielen; wir lauschen statt zu lokalisieren. „Lauschen anstatt zu lokalisieren aber kann nur, wer durchaus lokalisieren kann. So setzt die ästhetische Wahrnehmung eine Palette von Fähigkeiten voraus, die sie anders in Gebrauch nimmt, als dies bei anderen Gelegenheiten der Fall ist (etwa, wenn es darum geht, aus dem Wald nachhause zu finden). Aber sie bleiben im Gebrauch selbst da, wo wir auf ihren determinierenden Gebrauch verzichten“ (Seel 2000 S. 52).

So verstanden, entspricht die Qualität gleichschwebender psychoanalytischer Aufmerksamkeit der einer ästhetischen Wahrnehmung: sie ist auf das gleichzeitige und augenblickliche Gegebensein des Gegenübers gerichtet und lässt konfuse Erkenntnisse zu. Dabei gilt: Wir können nicht auf die Gegenwart des Analysanden achten, ohne unserer eigenen Gegenwart innezuwerden. Psychoanalytische Wahrnehmung ist jedoch nicht, wie die ästhetische, interesselos. Sie ist darauf gerichtet, Erkenntnisse über seelische Vorgänge zu gewinnen, besonders über das Zusammenspiel bewusster und unbewusster kognitiv-emotionaler Verarbeitungsweisen, und wie sie im analytischen Dialog zum Ausdruck kommen und ihn gestalten.

Psychoanalytiker wechseln zwischen ästhetischer Wahrnehmung im Zustand gleichschwebender Aufmerksamkeit und einer interesseorientierten Einordnung dieser Wahrnehmungen hin und her, um einer Interpretation des Dialogs nachzuspüren und diese zu entwickeln. Dieses Wechselspiel zielt darauf ab, den Zuwachs an Erkenntnis und Souveränität des Analysanden zu befördern.

In seiner philosophischen Betrachtung der Ästhetik des Erscheinens begründet der Philosoph Martin Seel, dass eine ästhetische Wahrnehmungseinstellung – das Einträumen - zu jeder Zeit und an jedem Ort eingenommen werden kann. Aus dieser Perspektive lässt sich die psychoanalytische Situation als „Konstellation von Ereignissen“ auffassen, die Anlass ästhetischer Wahrnehmungen sind. Im Unterschied zu anderen psychotherapeutischen Konzepten und Verfahren könnte ein Alleinstellungsmerkmal psychoanalytischer Erkenntnisvorgänge der Anteil an ästhetischer Aufmerksamkeit sein. Die gleichschwebende Aufmerksamkeit hat nicht nur eine sinnliche, sondern eine ästhetische Wahrnehmungsqualität, weil sie sich für alle Erscheinungen der Ereignisse im analytischen Dialog aktiv öffnet. In dieser Aufmerksamkeit für das Erscheinende ist etwas zu finden und zu erfahren, was nirgends sonst zu erfahren und zu finden ist. Das ist die normative These, die Seel aufstellt und philosophisch begründet.

Ästhetische Wahrnehmung ist offen für alle Erscheinungen des Gegenübers. Dazu gehören auch alle Formen des nicht-illusionären Scheins, der Als-ob-Charakter des Erscheinens wie beim blauen Bild, sowie Vorstellungen und Imaginationen. Sinnliche Anschauung, Wahrnehmung, Imagination und Reflexion sind eng miteinander verflochten. Dennoch gilt auch in der Ästhetik das Primat der Wahrnehmung. Vorstellung und Imagination könnten nach Seel als „Konjunktive der Wahrnehmung“ betrachtet werden (a.a.O. S. 142). Imaginationen leiten sich also aus Wahrnehmungen ab. Psychoanalyse-nahe Autoren, wie Günther Götde, Werner Pohlmann und Jörg Zirfas rücken Imaginationen in die Nähe des Unbewussten. Sie bezeichnen Imaginationen als vom Bewusstsein nicht kontrollierte bildliche Niederschläge von Gedächtnisspuren (2015 S.13).

Ich verstehe ästhetische Erfahrung als Vorgang im Modus eines vorwiegend unbewussten Denkens, der zwischen sinnlicher Anschauung, intellektueller Durchdringung und ethisch-moralischer Beurteilung angesiedelt ist. Das Wesen dieses Denkens lässt sich als ein Sich-in-sich-Auslegen seelischer Prozesse charakterisieren (Götde, Pohlmann, Zirfas a.a.O.S.17). „Die ästhetische Erfahrung lässt am Bewusstsein das Unbewusste erahnen, am Begreiflichen das Unbegreifliche aufscheinen oder am Manifesten das latente spürbar werden. Als Bedingung der Möglichkeit einer ästhetischen Erfahrung erscheinen die freie Assoziation und die gleichschwebende Aufmerksamkeit: Sie gleichen einer zweckhaften Haltung ohne Zweck, in der das Unbewusste des Patienten mit dem des Therapeuten in Beziehung kommen kann. Insofern sind ästhetische Erfahrungen Präsenzerfahrungen als Erfahrungen der Präsenzgewinnung und Präsenzerzeugung des Unbewussten (Götde, Pohlmann, Zirfas 2015 S. 24/25).“

8. Kulturelles Unbehagen in der Mikrowelt?

In der unbewussten Traumwelt verarbeiten wir als genuin kulturelle Wesen auch soziale Anforderungen, Belastungen in und durch unsere (Um)welt, sowie gesellschaftlich erzeugtes Behagen und Unbehagen in der Kultur. Das gegenwärtige soziokulturelle Klima mit Reizüberfülle bis Reizüberflutung bei erhöhten Anforderungen an den Einzelnen, kollektiven auch ökonomischen Ansprüchen zu genügen und sich darin neu zu erfinden, begünstigt Schlafentzug und beeinträchtigt potentiell die Regeneration in Schlaf und Traum. In einer augenfälligen Metapher ist der ökonomische und soziokulturelle Trend zur Fremd- und Selbstausbeutung,

im Begriff des „**Burn-out**“ verbildlicht worden. Wer „ausgebrannt“ ist, hat Schlafstörungen und Alpträume.

Bei einer Lebenserwartung von ca. 80 Jahren verbringen wir nahezu 25 Jahre in der Welt der Nachtfantasien. Als Freud den Traum erforschte, war er vor allem mit der Traumaktivität des REM-Schlafs konfrontiert, die von besonders bildhaften und bizarren Simulationsprozessen geprägt ist. Mittlerweile wird in der Schlaf- und Traumforschung davon ausgegangen, dass auch in anderen Schlafphasen geträumt wird und auch auf andere Weise (GEOkompakt 2016). Generell sinnieren wir in der Nacht über aktuelle Erfahrungen, während die Gedanken dem schlafenden Gehirn entspringen. Auch wenn zwischen Freuds Traumuntersuchungen und der aktuellen neurowissenschaftlichen Schlaf- und Traumforschung eine Distanz von 100 Jahren liegt, scheint das neurowissenschaftliche Datenmaterial mit Freuds Vorstellungen vereinbar zu sein: Der Traumprozess wird durch einen Reiz initiiert, der die emotionalen und motivationalen Systeme aktiviert und in abstrakten Gedanken mündet, die von Gedächtnissystemen quasi rückwärts in die Wahrnehmungssysteme projiziert und in konkrete Bildvorstellungen umgewandelt werden (Solms 2000).

Der Neurowissenschaftler Mark Solms hebt hervor, dass psychisches Geschehen im Wachzustand normalerweise in Handeln ausläuft, wogegen im Traum dieser Weg nicht zur Verfügung steht, da die „Schaltstelle“ zu den motorischen Systemen während des Träumens im Gehirn arretiert ist. Im Schlaf ist sowohl die Absicht zum Handeln als auch die Fähigkeit zum Handeln blockiert, so dass es nur logisch erscheint, wie Freud den Schluss zu ziehen, dass eben diese Blockierung zur Folge hat, dass der Traumprozess sich weg von den motorischen und hin zu den Wahrnehmungssystemen des Gehirns bewegt (Solms a.a.O. S. 161).

Wenn der Traum als neurowissenschaftlich belegbarer geistiger Prozess, quasi als unbewusstes Bildgebendes Verfahren verstanden wird, so lassen sich Parallelen zwischen den Entstehungsbedingungen der Traumbildung und denen der bildenden Kunst und der künstlerischen Gestaltung ziehen. Aus kunstwissenschaftlicher Sicht können Träume als Selbstinstallationen gelten.

Klinisch betrachtet kann die einzigartige Anordnung der psychoanalytischen Situation wie eine Simulation des nächtlichen Traumbildungsprozesses verstanden werden, um dessen kreatives Potential für die Bewältigung von psycho-sozialem Leiden nutzbar zu machen. So wie luzide Träumer⁵ sich im Traum ihres Träumens bewusst werden und den weiteren Verlauf des Traums gestalten können, so kann der klinische Dialog durch die Kenntnis ästhetischer Wahrnehmung im Sinne einer zweckungebunden träumerischen Reverie erweitert und vertieft werden. Solange der Psychoanalytiker beim Lauschen eigene Ziele verfolgt, kann er die innere Wirklichkeit, die eigene und die des Patienten nicht umfänglich erfassen. Ästhetische Wahrnehmung kann die psychoanalytische Haltung absichern. Um den analytischen Dialog so fein wie möglich zu durchdringen bedarf es einer zweckfreien „Aufenthaltsgenehmigung“.

Die klinische Waage zwischen psychoanalytischem Verstehen und therapeutischem Handeln auf der einen Seite und dem Erlauschen und Erspüren unbewusster seelischer Vorgänge und latenter Mitteilungen auf der anderen Seite kann durch ästhetische Wahrnehmung reguliert werden. Die ästhetische Wahrnehmungseinstellung kann wie ein Tor zur Traumerinnerung und zum träumerischen Denken wirken. Sie kann auch eine Hilfe darin sein, Theorien und Konzepte des je eigenen Traumverständnisses aufzuspüren und Voreinstellungen zu reflektieren.

⁵ Siehe GEOkompakt a.a.O. S. 141-151

In der klinischen Situation muss der Traum, der eine präverbale Information des Träumers über seine innere Welt enthält, aber in die „**gemeinsame interpretative Mikrowelt**“ (Moser 2003) von Therapeut und Patient übernommen werden, was selbstverständlich auch eine Angleichung der unterschiedlichen Traumtheorien beider Partner verlangt (Anstadt 2016 S. 264).

Das Konzept der ästhetischen Wahrnehmung als Bindeglied zwischen Philosophie und Psychoanalyse zu verstehen, könnte dem wissenschaftlichen Diskurs durchaus zu einem neuen Paradigma verhelfen.

Literatur

Anstadt Thomas (2016) Das Traumgenerierungsmodell von Ulrich Moser und die Codierung von Traumprozessen. Forum Psychoanalyse 32 S. 245-266

Clark Andy (2013) „Whatever Next? Predictive Brains, Situated Agents, and the Future of Cognitive Science“, Behavioral and Brain Sciences, 36(3), 181-204

Descartes Rene (1641) Mediations on First Philosophy, Reprinted in Moriarty 2008: 1-64

Dreams and Dreaming (Stanford Encyclopedia of Philosophy) in: <http://plato.stanford.edu/entries/dreams-dreaming/> am 06.03.2016 10:38:33

Dennett Daniel C. (1977) Are Dreams Experiences? In: Dunlop Charles E.M. (Ed) Philosophical Essays on Dreaming. S. 227-250 Cornell University Press, USA

Dunlop E.M. Charles (1977) (Ed) Philosophical Essays on Dreaming. S. 227-250 Cornell University Press, USA

Ellman Steven J. and Weinstein Lissa (2012) When theories touch: an attempted integration and reformulation of dream theory. In Fonagy Peter, Kächele Horst, Leuzinger-Bohleber Marianne, Taylor David (Ed) (2012) The Significance of Dreams. Bridging Clinical and Extra-clinical Research in Psychoanalysis. Karnac London, S. 109-125

Euler Janine, Henkel Miriam, Bock Astrid, Benecke Cord (2016) Strukturniveau, Abwehr und Merkmale von Träumen. Empirische Untersuchung. In: Forum der Psychoanalyse (2016) 32: 267-284

Fonagy Peter, Kächele Horst, Leuzinger-Bohleber Marianne, Taylor David (Ed) (2012) The Significance of Dreams. Bridging Clinical and Extraclinical Research in Psychoanalysis. Karnac London

Freud Sigmund (1900) Die Traumdeutung. GW Bd 2/3

GEOkompakt (2016) Schlaf und Traum. Die Grundlagen des Wissens. Nr. 48

Gödde Günther, Pohlmann Werner, Zirfas Jörg (2015) Ästhetik der Behandlung. Psychosozial Gießen

Hobson John Allan (1999) Dreaming as Delirium. How the Brain Goes Out of Its Mind. Cambridge MA: MIT Press.

Hohwy Jakob (2013) *The Predictive Mind*, Oxford: Oxford University Press

Husserl Edmund (1904/1905) *Phantasie und Bildbewußtsein*, Eduard Marbach (ed.) Hamburg: Felix Meiner (2014)

Kächele Horst (2012) Dreams as subject of psychoanalytical treatment research. In: Fonagy Peter, Kächele Horst, Leuzinger-Bohleber Marianne, Taylor David (Ed) (2012) *The Significance of Dreams. Bridging Clinical and Extraclinical Research in Psychoanalysis*. Karnac London S. 89-100

Kahl-Popp Jutta (2009) Die interne Seite psychotherapeutischer Kompetenz. *Psychodynamische Psychotherapie*. 3 / 2009, S. 115-123

Kahl-Popp Jutta (2015) *Das Gefühl, Gestalt anzunehmen. Zur Subjektivität in der Psychotherapieausbildung*. Brandes & Apsel, Frankfurt/Main

Klein, Stefan (2014) *Träume. Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit*. Frankfurt/M. (Fischer)

McGinn Colin (2004) *Mindsight. Image, Dream, Meaning*. Harvard University Press, USA

Mertens Wolfgang (2014) *Psychoanalyse im 21. Jahrhundert. Eine Standortbestimmung*. Kohlhammer

Moser Ulrich (2003) Traumtheorien und Traumkultur in der psychoanalytischen Praxis. Teil I und II. *Psyche Zeitschrift für Psychoanalyse* 57 S. 639-657, 729-750

Moser Ulrich (2008) Traum, Wahn und Mikrowelten. Affektregulierung in Neurose und Psychose und die Generierung von Bildern. Brandes & Apsel

Nir Yuval / Tononi Giulio (2010) Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology. In: *Trends in Cognitive Sciences*, 14(2): 88-100

Papadakis Theodoros (1997) *Epidauros. Das Heiligtum des Asklepios*. Schnell und Steiner, München

Psychologie Heute compact (2014) *Träume. Die Bilder der Nacht verstehen. Sich selbst besser kennenlernen*. Heft 37 Weinheim (Beltz)

Russel Bertrand (1948) *Human Knowledge: It's Scope and Limits*, London & New York: Routledge (2009)

Schredl Michael (2014) Der Alltag liefert den Stoff für das Kino der Nacht. In: *Psychologie Heute compact Träume* Heft 37 Weinheim (Beltz) S. 10-15

Seel Martin (2000) *Ästhetik des Erscheinens*. Hanser Verlag München

Solms Mark (2000) Traumdeutung und Neurowissenschaften. In: *Gehirn und Denken. Kosmos im Kopf. Begleitbuch zur Ausstellung Kosmos im Kopf: Gehirn und Denken im Deutschen Hygiene-Museum vom 14. April bis 25. Oktober 2000*; S. 154-163 Hatje Cantz Verlag, Dresden

Struckmann Reinhard (1990) Asklepios in Epidauros. Quellen der Heilkunde. Kasas Verlag, Athen

Warsitz Rolf-Peter, Küchenhoff Joachim (2015) Psychoanalyse als Erkenntnistheorie - psychoanalytische Erkenntnisverfahren. Psychoanalyse im 21. Jahrhundert. Klinische Erfahrung, Theorie, Forschung Anwendungen. Kohlhammer, Stuttgart

Weinstein Lissa and Ellman Steven J. (2012) „It’s only a dream“: physiological and developmental contributions to the feeling of reality. In: Fonagy Peter, Kächele Horst, Leuzinger-Bohleber Marianne, Taylor David (Ed) (2012) The Significance of Dreams. Bridging Clinical and Extraclinical Research in Psychoanalysis. Karnac London S. 126-146

Wittmann Lutz, Zander Janina, Dale Allyson L. (2016) Das Traumgenerierungsmodell von Ulrich Moser und Ilka von Zeppelin. In Forum Psychoanal 32, S. 39 – 51, Springer