

Träume als Lebenshilfe

In manchen Weltgegenden wird noch eine besondere Traumkultur gepflegt. Arnold METTNITZER über die Kunst, so sein Innerstes zu berühren.

Im Zentralgebirge von Malaysia lebt ein kleiner Stamm von ca. 12.000 bis 18.000 Ureinwohnern, die Senoi. Seit vielen Jahrhunderten wird dort nach mündlichen Überlieferungen eine einzigartige Traumkultur gepflegt. Beginnend mit den ersten Worten beim Frühstück dreht sich alles im Leben der Senoi um Träume. Die Familienmitglieder erzählen einander ihre Traumerinnerungen und geben kleinen Kindern erste Anleitungen, diese zu verstehen und so das im Traum Erlebte zu entschlüsseln und positiv zu deuten. Dadurch verlieren Traumerlebnisse ihre Bedrohlichkeit und werden in ein aktives und bewusstes Handeln im Alltag umgesetzt. Die „Entschlüsselung“ der Traumerinnerungen erfolgt dabei unter der Leitung eines in Traumdingen erfahrenen Familienmitgliedes. Ziel dieser Arbeit ist es, „Herr und Frau des eigenen Traumreiches“ zu werden, d.h. Kontrolle und Zusammenarbeit mit allen Kräften und Gestalten des Traumes erreichen zu können und sich so im Haus der eigenen Seele besser zurechtzufinden.

Traumschule als Lebensschule

Diese Senoi-Traumkultur wird in der intimsten Beziehung der Eltern zu ihren Kindern übermittelt. Dabei handelt es

sich nicht um eine Methode, sondern um eine Grundeinstellung zu sich selbst. Was wir in unserem Kulturkreis von diesen ursprünglichen Menschen lernen könnten, ist die Wirkung einer intensiven Beschäftigung mit Träumen auf die emotionale Reife eines Menschen. Denn im Traum ist der Mensch eins mit dem Unbewussten. Indem er lernt, seine Träume anzunehmen, die Erinnerung an sie zu bewahren und sie, soweit das möglich ist, zu verstehen, findet er zu einer zeitlosen Ordnung zurück und bewegt sich so dorthin, wo bei ursprünglichen Menschen wie den Aborigines und den Senoi von innen her Festigkeit und sicherer Halt zu finden sind. Wer sich also mit seinen Träumen zu beschäftigen beginnt, nimmt ein Instrument in die Hand, welches ihm hilft, wieder ursprünglicher zu werden. Das allerdings setzt voraus, sich vom Hochmut entwickelter Kulturen nicht verführen zu lassen und nicht zu glauben, als aufgeklärter Mensch Träume als archaisch-nutzlose Reste ignorieren zu können. Wer sich beherzt mit dem beschäftigt, was in seinem Inneren tagsüber und natürlich auch des Nachts vor sich geht, arbeitet an einer Herzensbildung und an einer Kultur, die im Einklang mit der Schöpfung steht. Traumbilder sind so verstanden Lebensbilder und eine Traumschule wird zur Lebensschule, die sich nicht an einer Ideologie oder Theorie orientiert, sondern an Grundwahrheiten, wie wir sie in allen Mythen der Völker weltweit finden können.

Das Ganze – auch das Unbewusste – in den Blick nehmen

Weit über hundert Mal erzählt auch die Bibel von Träumen. Im Traum ist der biblische Mensch dem Göttlichen am Nächsten. Ab dem zweiten Jahrhundert nach Christus allerdings verschwindet im Christentum dieses Traumbewusstsein. Und in Folge dessen wird auch keine Theologie mehr entwickelt, die uner-

*Arnold Mettnitzer
ist Theologe und
Psychotherapeut
in Wien*



schrocken und beherzt das Unbewusste ins Leben zu integrieren versucht. Das hat wohl auch mit der Angst zu tun, damit ins Reich des Lebendigen zu gelangen, sich mit den Triebstürmen des menschlichen Seelenlebens auseinandersetzen zu müssen. Das frühe Christentum scheint davor Angst gehabt zu haben und daran interessiert gewesen zu sein, Menschlich-allzu-menschliches aus dem Leben zu verbannen. Sich aber gerade dieser Dimension zuzuwenden, wäre wichtig und lebensnotwendend. Und genau das könnten Träume uns lehren.

Mehr noch: Wenn die Dynamik des Unbewussten nicht bedacht wird, muss es zu chronischen Missdeutungen des Lebens kommen. Es ist nicht möglich, die Handlungsmotive eines Menschen wirklich zu verstehen, wenn man sich in der Betrachtung seines bisher verlaufenden Lebens einzig auf die Ebene des Bewusstseins konzentriert.

Wer sich selbst kennen lernen möchte, wer die Welt zumindest in Ansätzen „verstehen“ möchte, muss bereit sein, „das Ganze“ in den Blick zu nehmen. Und zu diesem Ganzen in der menschlichen Erlebnisbreite gehört der Traum als „Wahrnehmung von innen her“ wesentlich dazu.

Aus Anlass seines 80. Geburtstags wurde der Schauspieler Martin Schwab vor kurzem (in der PRESSE vom 7. November 2017 auf Seite 19) gefragt: „Wovon träumen Sie?“ Seine Antwort: „Es ist nicht verboten, sondern sogar Pflicht zu träumen. Wach bleiben, damit die Träume nicht verloren gehen! Solange man noch positiv träumen kann, gibt es Hoffnung.“ Das erinnert mich an das Wort eines Häuptlings der Indianer: „Wenn wir keinen Mut mehr zum Träumen haben, verlässt uns auch die Kraft zu kämpfen!“ ■

