

Traum-Spiel

Stephan Hau

Zusammenfassung

Die meisten Traumtheorien sehen den Traum in einem funktionalen Zusammenhang. Träumen ist jedoch als kreativer Prozess auch mit dem Spielen vergleichbar, vom kritischen Wachbewusstsein entkoppelt. Im Spiel wie im Traum finden sich Spannungsverläufe, mit dem Ziel der Spannungsreduktion. Das nächtliche Traum-Spiel bedarf eines festen Rahmens, hat einen abgrenzbaren zeitlichen Verlauf mit festen Regeln. Es wird davon ausgegangen, dass zu dieser spielerischen Dimension des Träumens die funktionale Dimension des Träumens (sekundär) hinzukommt. Ohne die spielerische Grundaktivität und das Bereitstellen der symbolischen Simulation von Erleben und Erinnertem, könnte der Traum seine funktionalen Aufgaben nicht erfüllen.

Schlüsselwörter Traum, Träumen, Spiel, psychische Struktur, Kreativität

Viel ist über das Träumen geforscht und geschrieben worden. Besonders in Zürich kann man auf eine lange Tradition empirischer und klinischer Traumforschung zurückblicken (vgl. Boothe 2006, 2009, Strauch & Meier 2004, Moser & v. Zeppelin 1996). Viele Merkmale und Funktionen von Träumen sind durch die im Rahmen dieser Forschungen entwickelten Modelle zum Traumgeschehen beschrieben und erklärt worden. Berücksichtigt man auch die psychoanalytische Traumtheorie (Freud 1900), in der Träumen als der Versuch einer Wunscherfüllung beschrieben wird, und welche die Konflikthaftigkeit der menschlichen Existenz als Triebfeder für das Traumgeschehen konzipiert, offenbart sich eine recht komplexe Situation. Mit Hilfe der verschiedenen Beschreibungsdimensionen von Traum und Träumen lassen sich diese Vorgänge besser erfassen. Den jeweiligen Modellen zum Traum unterliegen nicht nur genaue Vorstellungen über die charakteristischen Traummechanismen, dem Traum werden auch bestimmte Funktionen zugewiesen. Die psychoanalytische Traumtheorie und die von ihr beschriebenen spezifischen Mechanismen der Ausgestaltung von Traumerlebnissen ist dafür das markanteste Beispiel. Auch im wohl komplexesten Modell über den „geträumten Traum“ (Moser & v. Zeppelin, 1996), werden dem Traum zwei Prinzipien zugeschrieben, von denen angenommen wird, dass sie den Traumverlauf maßgeblich beeinflussen: ein Interaktionsprinzip und ein Sicherheitsprinzip.

Es geht hier nicht darum, die bisherigen Traumtheorien zu widerlegen oder den Modellen zum Traum noch ein weiteres hinzuzufügen, sondern es geht darum, auf einen wesentlichen Aspekt des Traumgeschehens aufmerksam zu machen, der oft zu kurz zu kommen scheint, unterschätzt oder marginalisiert wird. Neben den unbestrittenen multifunktionalen Eigenschaften des Traumes, lässt sich eine weitere Eigenschaft des Träumens beschreiben: Der Traum ist vor allem ein Spielplatz, der Nacht für Nacht erschaffen, betreten und wieder verlassen wird.

Auf dieser zeitlich begrenzten Bühne werden spielerisch Ereignisse geschaffen, Handlungen erprobt und bestimmte Themen oder Abläufe „durchgespielt“. Gehen wir also davon aus, dass der Traum *auch* ein spielerischer Vorgang ist. Das Potential für die Dimension des Kreativ-Spielerischen ist im Traum immer mit vorhanden, auch wenn im Bericht des erinnerten Traumerlebnisses manifest keine lustvollen oder positiven Erlebnisse auftauchen sollten. Ausgehend von der spielerischen Dimension der mentalen Aktivität 'Traum', erscheinen eindimensionale oder einschränkend monokausal konzipierte Vorstellungen zum Traum und seinen Funktionen als zu einseitig ausgelegt.

Spiel-Aktivität

Träumen kann man also auch als eine Spielaktivität verstehen. Aber was macht diese spielerische Dimension in den Manifestationen der mentalen Aktivität des Träumens aus, die in den meisten funktionsbetonenden Traummodellen nicht berücksichtigt wird? Warum ist dieses Moment des Spielerischen von Bedeutung? Zur Beantwortung dieser Fragen ist ein Exkurs nötig, um ein wichtiges Merkmal des Mensch-Seins und der Kultur zu beschreiben: das Spielen. Der niederländische Kulturhistoriker Johan Huizinga beschrieb in seinem fundamentalen Werk „Homo ludens“ (Der spielende Mensch, 2009/1956) Spiel als grundlegend für die menschliche Existenz. Huizingas Idee war, dass Kultur im Spiel generiert, gewissermaßen zuerst gespielt werde. Gekennzeichnet sei das Spiel durch seine Freiheit. Zu spielen sei freies Handeln. Spielen zu wollen wäre etwas, das dem Menschen wie auch den Tieren innewohne. Allerdings lasse sich ein Unterschied zu den Tieren feststellen. Tierisches Spiel wirke nicht so formalisiert und regelgeleitet wie etwa die Kampf- und Konkurrenzspiele oder die regelgeleiteten Spiele der Menschen. Wichtig erscheint hier der Freiheitsgedanke, der für das Spielen charakteristisch ist. Fragt man sich, was dies für den Traum bedeute, dann stößt man hier zunächst auf einen Widerspruch. Alle Traumtheorien verstehen den Traum als funktional motiviert, sei es, um einen Konflikt zu bearbeiten, einen Wunsch zu erfüllen, Triebabfuhr zu erreichen, Gedächtnisinhalte zu konsolidieren, usw. Den menschlichen Drang, zu spielen hingegen, würde man zunächst nicht als eigenständiges Traummotiv akzeptieren. Der Traum wird vielmehr als bereits determiniert und funktionalisiert konzipiert. Die „Freiheit“, ein Spiel zu beginnen, wird demnach zwar dem Bewusstseins-Traum-Spielzustand „Wachleben“ zugestanden, nicht aber dem Traum. Neben den funktionalen Aspekten, die während des Träumens wirksam sind, lässt sich aber vermuten, dass es auch „spielerische“ Anteile gibt, die, ohne ernsten oder funktionalen Hintergrund, „spielend“ einfach geträumt werden und eine Art Traum-Spiel darstellen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Spiels ist, nach Huizinga (2009), dass sich die Teilnehmer darüber im klaren sind, dass das Spiel nicht das „eigentliche“ Leben ist. Es ist gewissermaßen eine zweite Sphäre, in die man sich wissentlich hinein begibt und die einen „als ob“ Charakter hat. Dessen sind sich auch schon kleine

Kinder bewusst, wenn sie Dinge „nur zum Spaß“ machen, womit ein Gegensatz zwischen Spiel und Ernst, dem eigentlichen Leben, markiert ist. Dennoch gibt es Momente im Wachleben, in denen die Spieler ganz im Spiel aufgehen, sich gewissermaßen in dieser anderen Sphäre verlieren und das Bewusstsein um den Unterschied zwischen Spiel und Ernst verschwindet in diesen Momenten. Aus dem Spiel wird Ernst. Auch im Traum befindet man sich in einem „altered state of consciousness“, einem als-ob-Modus vergleichbar, einem Anders-Sein als die Lebensrealität des Alltags, mit den darin verbundenen Zwängen, Konflikten und Entwicklungsaufgaben.

Huizinga (2009, S. 17) sieht das Spiel als „außerhalb der unmittelbaren Befriedigung von Notwendigkeiten und Begierden“ befindlich. Es unterbreche vielmehr diesen Prozess, sei deshalb nicht das „gewöhnliche Leben“. Spiel ist sowohl für das einzelne Individuum als auch für die Gesellschaft unentbehrlich, und zwar „wegen des Sinnes, der in ihm enthalten ist, wegen seiner Bedeutung, wegen seines Ausdruckswertes und wegen der geistigen und sozialen Verbindungen, die es schafft: kurzum als Kulturfunktion“ (S. 17).

Traum-Aktivität oder Traum-Spiel

Es zeichnet sich nun eine verblüffende Ähnlichkeit zwischen den soeben beschriebenen Spielprozessen und gängigen Konzeptionen des Traumerlebens ab: Man braucht nur den Begriff „Spiel“ im obigen Zitat durch den Begriff „Traum“ zu ersetzen: Der Traum ist unentbehrlich, sowohl für das einzelne Individuum als auch für die Gesellschaft, „wegen des Sinnes, der in ihm enthalten ist, wegen seiner Bedeutung, wegen seines Ausdruckswertes und wegen der geistigen und sozialen Verbindungen, die es schafft“ (ebd. S.17). Kurzum – und hier würde man „Kulturfunktion“ mit „psychische Funktion“ ersetzen: zum Aufbau und Erhalt psychischer Strukturen.

Weitere Merkmale und Eigenschaften für das Spielen lassen sich mit dem Träumen in Bezug setzen: Spiele sind zeitlich und räumlich vom übrigen Leben abgegrenzt. Man denke etwa an die Abgeschlossenheit einer Arena, eines Theaters oder, was die zeitliche Dimension betrifft, an den An- und Abpfiff eines Schiedsrichters, an das Heben und Senken des Theatervorhanges.

Diese Merkmale lassen sich auch auf den Traum beziehen. Für das Träumen bedarf es der Abgeschlossenheit eines umschriebenen (psychischen) Ortes oder Zustandes (wobei man gleichzeitig zurückgezogen im Bett liegt). Auch der Traumzustand während des Schlafes ist zeitlich begrenzt, wenn man von einem Korrelat REM-Schlaf – Traum-Schlaf ausgeht. Sowohl innerhalb eines Spiels, als auch im Traum gibt es eine gültige Ordnung und Abfolge. Für das Spiel sind dies die jeweiligen Regeln, die befolgt werden müssen, für den Traum wären dies die Mechanismen der Traumarbeit, die einen bestimmten Ablaufrahmen vorgeben. So wie im Spiel das Bewusstsein für den „als-ob“ Charakter verloren gehen kann und aus dem Spiel dann Ernst wird, ist auch das Traumdenken eindimensional, man spricht von „single-mindedness“ des Träumens. Träumen ist unmittelbares Erleben, ohne darüber zu Reflektieren (wenn man einmal vom

Phänomen des Klarträumens absieht). Sobald das Reflektionsvermögen einsetzt, kommt es zum Perspektivwechsel, eine Distanz entsteht, die *auf* den Traum blicken lässt, etwa im Rückblick, aus der Erinnerung im Wachzustand. Das reflektierende Nachdenken über den Traum ist gewissermaßen der Spielverderber, der das Traumspiel beendet, den Traum als Traum erkennt und damit das unmittelbare Erleben beendet.

Eine weitere Parallele: Wie im Spiel entstehen Spannungselemente (Ungewissheiten über das Resultat, Chancen, die sich bieten), die nach Entspannung streben, versucht auch der Traum einen Spannungsbogen zu schaffen und schließlich Entspannung zu erreichen, was nicht immer gelingt, wenn man etwa an Angstträume denkt.

Huizinga benennt für das Spiel Elemente, die auch zur Beschreibung des Traumerlebens dienen können. Dabei geht es um „Spannung, Gleichgewicht, Auswägen, Ablösung, Kontrast, Variation, Bindung und Lösung, Auflösung. Das Spiel bindet und löst. Es fesselt. Es bannt, das heißt: es bezaubert“ (2009, S. 19). Auch im Traum werden Themen aufgegriffen, kontrastiert, variiert, abgelöst, auch hier kommt es, so die Traumarbeit gelingt, schließlich zur Entspannung.

Spiel ist gleichzeitig auch immer die Darstellung von etwas anderem, ein Symbolgeschehen. Gleiches gilt für den Traum, in dem Erfahrungselemente aufgegriffen, in einer inneren „psychischen Mikrowelt“ (Moser, 2008) simuliert und zur Darstellung gebracht werden. Etwas Unsichtbares, nicht Ausgedrücktes, so Huizinga, nehme im Spiel Form an. Das kann man auch für den Traum behaupten. So wie das Spiel – und Huizinga (2009) rechnet zum Beispiel den Kult zum Spiel – etwas Geschehenes wiederholt und beim Ausagieren hilft, ist auch der Traum Darstellungsmedium für Identifikationsprozesse. Beim Träumen wird teilgenommen, erlebt und gehandelt. Der Traum ist ein simuliertes Acting out.

In der psychoanalytischen Traumtheorie wird der Traum als ein Kompensationsversuch angesehen, eine Handlung, die determiniert ist und die als Ersatz für die eigentliche Realität kreiert wird, also eine versuchte Wunscherfüllung. Wie in anderen psychologischen Theorien zum Traum, findet sich auch hier eine Zweckvorstellung, ein Kausalitätsgedanke, der dem Traum als Motiv zugrunde gelegt wird. Dass der Traum als multifunktionales Geschehen verstanden werden kann, sei hier auch gar nicht in Abrede gestellt. Wie das Spiel für das Wachbewusstsein eine Entlastungsfunktion bedeutet, gleichzeitig aber einen Akt der Kreativität und des lustvollen Erlebens darstellt, so läßt sich auch der Traum als Simulation der Erlebenswelt, mit festem Rahmen, zeitlichem Ablauf (Startsignal und Ende) sowie gegebenen Regeln als eine Variante des Spiels verstehen. Mit anderen Worten, beugt man sich dem von den Traumtheorien nahegelegten Funktionalisierungszwang nicht, dann kann man im Träumen auch einen entspannenden Prozess erkennen. Wie das Spiel für die Kultur, hat der Traum für die psychische Struktur und für das Funktionieren im Wachbewusstsein seine Bedeutung. Das Traum-Spiel ist dabei

zunächst eine Möglichkeit, zu entspannen, zu spielen, auszuprobieren. Das Traum-Spiel erscheint regelhaft, hat seine eigene Ordnung, erzeugt Bewegungs- und Spannungsbögen, doch erst in einem zweiten Schritt wird eine Bedeutung zugemessen, wie dies auch für das regelgeleitete Spiel, für den Kult, für den Wettkampf, usw. als kulturellen Ereignissen, im Gegensatz zum kindlichen oder tierischen Spiel, vorgeschlagen wurde. Spiel und Traum sind somit einerseits selbst- verständliche Äußerungsweisen des Menschen, Möglichkeiten, das In-der-Welt-Sein auszudrücken, andererseits werden diese Prozesse dann nachträglich mit Bedeutungen und Funktionen versehen. Würde der Traum ausschließlich in seiner funktionalen Bedeutung beschrieben, ginge die spielerische Dimension des Traumgeschehens verloren.

So wie Kultur im Spiel entsteht, Kultur, so Huizinga, „anfänglich gespielt wird“ (2009, S. 57), ist auch der Traum ein Spielfeld, auf dem Entwürfe spielerisch ausprobiert und Lösungsversuche durchgespielt werden. Was im kindlichen Spiel und im Übergangsraum (Winnicott, 1973) seinen Anfang nahm und später im Leben in engem Zusammenhang mit Kreativität und wahrem Selbsterleben steht, findet in der sich entwickelnden Fähigkeit zu träumen, die ungefähr im 13. Lebensjahr eines Menschen ihren Abschluss findet, ein weiteres Spiel- und Experimentierfeld.

Halten wir also fest: Es erscheint nicht unbedingt zwingend, alle Träume dem Diktat einer Funktionserfüllung zu unterstellen. Träumen ist mit dem Spielen vergleichbar. Traum-Spiel ist eine Aktivität, in die sich der Mensch hinein begibt, die einen festen Rahmen braucht (Schlaf, Bett), einen zeitlichen Verlauf hat (Anfangssignal, Endsignal) und nach festen Regeln abläuft (Traumarbeit). Im Spiel wie im Traum finden sich Spannungsverläufe, mit dem Ziel der Spannungsreduktion.

Der Traum als kreativer Prozess ist, dem Spiel gleich, vom kritischen Wachbewusstsein entkoppelt. So wie es möglich ist, in die Spiel-Welt einzutreten, besteht auch mit dem Eintritt in das Träumen die Chance, in dieser abgegrenzten Traum-Welt zu spielen und erleben. Verletzt man eine Regel, steigt man aus dem Spiel oder aus dem Traum aus. Erkennt man etwa, dass man sich in einem Traum befindet, ist das Spiel vorbei, bricht der Rahmen und die Voraussetzung für Spiel zusammen. Findet dies jedoch nicht statt, was beim ungestörten Schlaf für die meiste Zeit in der Nacht gilt, dann liegt die Vermutung nahe, dass der Mensch, unabhängig vom jeweiligen Schlafstadium, während der ganzen Nacht mental aktiv ist oder, einem Default mode oder Hintergrundprozess vergleichbar, mental am Spielen ist. Dies würde auch das Phänomen der Traumerinnerungen erklären, egal aus welchen Schlafzuständen die Menschen geweckt werden. Zwar unterscheiden sich die Erinnerungshäufigkeiten prozentual, sie sind bei Weckungen aus dem REM-Schlaf am höchsten, aber auch aus anderen Schlafphasen oder aus den Einschlaf- und Aufwachphasen sind immer wieder Traumerinnerungen erhoben worden (Foulkes 1962).

Diese permanente mentale Aktivität während der ganzen Nacht ließe sich, so der

Vor- schlag, als spielerische Hintergrundaktivität verstehen, als ein stattfindender, grund- legender Prozess, der dann in den Vordergrund tritt, wenn gerade keine anderen Auf- gaben zu erfüllen sind. Von dieser Überlegung ausgehend liesse sich auch verstehen, warum Träumen für die geistige und körperliche Gesundheit so wesentlich erscheint. Den Träumen liegt ein strukturschaffender Prozess zugrunde. Spielerisch werden Lebenserfahrungen simuliert, variiert, getestet und weiter entwickelt, und dies geschieht ununterbrochen. So wie die Menschen auch im Wachzustand damit beschäftigt sind, das momentane Erleben zu strukturieren, einzuordnen, zu kommen- tieren, zu planen und sich in der Lebenswelt zurecht zu finden, wobei das Spiel, als umschriebener zeitlicher Vorgang mit einem bestimmten Ort, eine Möglichkeit der kreativen Weiterentwicklung darstellt, finden auch in anderen Bewusstseinszuständen während des Schlafes diese Strukturierungsvorgänge statt.

Mit dem Ausgangspunkt einer permanenten „Traum-Spiel“ Aktivität als Hintergrund- prozess entfällt auch die Notwendigkeit der Annahme, dass alle Träume in einem Funktionszusammenhang stehen. Es werden eben nicht alle Träume zum Funktions- träger. Vieles im Laufe der Nacht bleibt unvollständig, fragmentarisch, anderes wird immer wieder in die Bearbeitung genommen, etwa bei überwältigenden affektiv- belastenden Erfahrungen (vgl. Hartmann, 1998) oder beim Bearbeiten wichtiger aktueller Probleme. Dann versucht der Träumer durch das wiederholte Aufgreifen eine Umarbeitung und Affektregulierung zu erreichen. Doch kann man nicht davon ausge- hen, dass dies für alle Träume und für die gesamte Nacht zu gelten habe. Zwar haben Untersuchungen nachgewiesen, dass es zu emotionalen Veränderungen im Laufe einer Nacht aufgrund der Traumverarbeitung kommen kann (Kramer 1993), aber es fällt schwer nachzuvollziehen, dass der einzelne Mensch permanent mit der Bewältigung der immer gleichen Problematik beschäftigt sein soll. Vielmehr ist davon aus- zugehen, dass es Zeitabschnitte und Bewusstseinszustände gibt, in denen andere Pro- zesse ablaufen, sich der/die Einzelne mit den unterschiedlichsten Erlebnissen ausei- nandersetzt oder eben einfach auch nur „spielt“.

Dieses erneute Betrachten und das Spiel mit den im Traum symbolisch wiedererzeug- ten oder simulierten Erlebniszusammenhängen verlaufen permanent, einem Hinter- grundrauschen vergleichbar. Werden die funktionalen Prozesse während des Träu- mens wirksam, bauen sie somit auf der spielerischen Dimension auf. Gerade weil im Bewusstseinszustand Schlaf auch gespielt wird, also, im Sinne Mosers (2008) innere Welten und Erlebniszusammenhänge simuliert und weiter entwickelt werden, kann das psychische System bei der Bewältigung von Konflikten oder beim Versuch der Problemlösung, auf diese bereits vorhandenen Prozesse zurückgreifen. Auf diese Weise bekommt die ansonsten ziellose spielerische Aktivität eine Richtung. Hier lie- ßen sich Anschlüsse zum Konzept von Primär- und Sekundärprozess herstellen.

Eine Traumfunktion in ihrem Prozesscharakter, sei es die der Wunscherfüllung, der Gedächtniskonsolidierung, der Affektbearbeitung usw. kann nicht losgelöst vom restlichen Lebenszusammenhang des Träumers gesehen werden. In diesen Kontext ist die Funktionsdimension des Traumes eingebunden. Hier existieren Richtung, Zweck, Ziel. Anders beim Spielen, für das zunächst der Rahmen wichtig ist, also die Bedingungen für Spiel, nicht so sehr, was gespielt wird. Der spielerische Prozess erscheint jedenfalls nicht zielgerichtet, eher mit dem Primärprozesshaften vergleichbar. Spielen bedeutet, aus der realitätsbetonten, funktionalen Welt auszusteigen und sich dem Fortlauf der einzelnen Spielsequenzen zu überlassen. Wann immer die funktionale Gerichtetheit des Denkens gelockert ist, und das ist im Schlaf der Fall (vgl. Hartmann, 1999), tritt der spielerische Simulationsprozess hervor und lässt sich in den Traumerinnerungen einfangen. Vieles von dem, was gespielt wird, wird vergessen, bleibt irrelevant. Doch wenn einige Spielkomponenten sich mit der funktionalen Ebene verbinden, dann bekommen Träume Bedeutung. Erst wenn in der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Traum der funktionale Zusammenhang nicht mehr allumfassend vorausgesetzt wird, lässt sich der Hintergrundprozess „Traum-Spiel“ eingehender untersuchen und deutlicher beschreiben. Gleichzeitig wäre der so unendlich vielseitige, überraschende und kreative Traumprozess von der Bürde entlastet, immer gleichzeitig einer bestimmten Traumfunktion dienen zu müssen. Erst dann könnte man dem großartigen Beitrag des Träumens zur Entwicklung und Aufrechterhaltung psychischer Struktur und Gesundheit wirklich gerecht werden.

Literatur

- Boothe, B. (2006). Körpererleben in der Traummitteilung und Körpererfahrung im Traum. *Psychotherapie im Dialog*, 7 (2), 185-190.
- Boothe, B. (2009). Die Traummitteilung. Von der Erinnerungscollage zur narrativen Traumanalyse. *Psychotherapie im Dialog*, 10 (2), 137-143.
- Foulkes, D. (1962). Dream reports from different stages of sleep. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, 14-25.
- Freud, S. (1900a). Die Traumdeutung. G.W. 2/3.
- Hartmann, E. (1998). *Dreams and nightmares*. New York: Plenum.
- Hartmann, E. (1999). Träumen kontextualisiert Emotionen. Eine neue Theorie über das Wesen und die Funktion des Träumens. In H. Bareuther, K. Brede, M. Ebert-Saleh, K. Grünberg & S. Hau (Hrsg.), *Traum, Affekt und Selbst* (S. 115-157). (Psychoanalytische Beiträge aus dem Sigmund-Freud-Institut, 1). Tübingen: Edition diskord.
- Huizinga, J. (2009/1956). *Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Kramer, M. (1993). The selective mood regulatory function of dreaming. An update and revision. In A. Moffitt, M. Kramer & R. Hoffmann (eds.), *The*

- functions of dreaming (pp. 139-196). New York: State University of New York Press.
- Moser, U. (2008). Traum, Wahn und Mikrowelten. Frankfurt/Main: Brandes & Apsel.
- Moser U. & v. Zeppelin, I. (1996). Der geträumte Traum. Stuttgart: Kohlhammer.
- Strauch, I. & Meier, B. (2004). Den Träumen auf der Spur (2. Aufl.). Bern: Huber.
- Winnicott, D. W. (1973). Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart: Klett.