

Die Vermessung der Träume

Man braucht keinen Psychotherapeuten, um seine Träume zu verstehen, sagt Michael Schredl. Der Schlaf Forscher erklärt, wie man sie am besten zu fassen kriegt und an ihre Kernbotschaft gelangt.

■ Von Akiko Lachenmann

Im Talmud steht: „Ein ungedeuteter Traum gleicht einem ungeöffneten Brief.“ Michael Schredl öffnet alle, die er zu fassen kriegt. Seit mehr als 30 Jahren notiert der Psychologe in einem Traumtagebuch, was ihm des Nachts widerfahren ist. Vor Kurzem hat seine Traum-Datenbank die 18. 000er-Marke überschritten. Was motiviert den 61-jährigen Wissenschaftler, der tagsüber das Schlaflabor des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim leitet, zur Unzeit im Halbschlaf aufzustehen und zum Stift zu greifen? „Träume bilden auf einfache und anschauliche Weise ab, was einen im tiefsten Inneren umtreibt“, sagt der Traumforscher. Und: „Man braucht keinen Psychotherapeuten, um ihre Botschaften zu verstehen.“

Der Erkenntnis ging ein langer Selbsterfahrungsprozess voraus. Michael Schredl ist in jungen Jahren alles andere als ein Traumtänzer. Er ist mathematisch begabt, studiert Elektrotechnik und begeistert sich für Quantentheorie und schwarze Löcher. Das Nachdenken wird ihm allerdings verleidet. Seit seinem 18.

Lebensjahr begleiten ihn chronische Kopfschmerzen, gegen die am Ende kein Schmerzmittel mehr hilft, sondern nur eine Psychotherapie.

Diese Erfahrung führt ihn weg von der Zukunft optischer Nachrichtentechnik hin zu der Frage, nach welchen Gesetzmäßigkeiten die menschliche Psyche funktioniert. Noch während des Elektrotechnik-Studiums liest er rauf und runter, was humanistische Psychologen dazu veröffentlicht haben. Dabei stößt er auf Erich Fromms Klassiker „Märchen, Mythen, Träume“, in dem der Psychoanalytiker in den 1950er-Jahren schreibt, dass Träume wichtige Mitteilungen „von uns selbst an uns selbst sind“. Eine Aussage, die Schredl stutzig macht. Träume haben für ihn bis dahin keinerlei Bedeutung. „Ich konnte mich, abgesehen von ein paar Fallträumen in meiner Kindheit, an keinen einzigen Traum erinnern.“

Die Neugierde war geweckt – und mit ihr kamen die Träume ins Bewusstsein. Heute weiß Schredl: Sich an Träume zu erinnern, kann man erlernen. „Wir träumen zwar alle, aber es muss schon ein Interesse da sein, sonst gleitet das Erlebte beim Aufwachen einfach weg.“ Die Kunst sei es, zwischen Schlaf- und Wachmodus nach dem Traum zu greifen – nicht übereifrig, sondern gelassen und ohne großes Nachdenken. „Je mehr das Gehirn umschaltet in den Wachmodus, desto schwieriger ist der Rückgriff auf das, was im Schlaf passiert ist“, sagt Michael Schredl. Kriegt man jedoch etwas zu fassen, eine Szene oder gar eine Handlung, geht man sie am besten mehrmals durch, bevor man sie aufschreibt. „Dann festigt sich das Erlebte in der Erinnerung.“

In den produktivsten Zeiten brachte er es auf zwölf notierte Träume pro Nacht. „Das war in der Studentenzeit, als ich noch ausschlafen konnte“, sagt Schredl. Sein kürzester Traumeintrag umfasst drei Worte („Sextraum mit Partnerin“), sein längster 760. Er hat die Träume in alle Richtungen vermessen – verschlagwortet nach Personen, Wahrnehmungen, Emotionen, Handlungsverläufen – und das Geschehen mit seinem „Wachleben“ verglichen: Wie schlug sich die Scheidung seiner Eltern in den Träumen nieder, der frühe Tod des Bruders, die große Liebe, die am Ende scheiterte? Seine Erkenntnisse füllen heute mehr als ein Dutzend Bücher. Rund 500 Fachartikel sind

von ihm erschienen. Wenige Menschen wissen mehr über die Aussagekraft von Träumen.

Die Ansichten von Erich Fromm hält Michael Schredl heute für überholt. „Sein Verdienst war es, nach Sigmund Freud und C. G. Jung dem Traum eine therapeutische Bedeutung beizumessen“, sagt er. Doch ähnlich wie Freud und Jung ging auch Fromm davon aus, dass Träume eine allgemeingültige Symbolsprache enthielten – wie den schwarzen Raben, der angeblich Unheil verkündet, oder die Uhr, die an unsere Vergänglichkeit erinnern soll.

Schredl schaffte es, zwölf Träume pro Nacht aufzuschreiben

Bis heute erscheinen Bücher mit alphabetisch sortierten Traumsymbolen mitsamt Deutungen. Schredl hält davon ebenso wenig wie von Deutungen durch analytische Psychotherapeuten. „Träume sind subjektiv – die Deutung sagt mehr über die deutende Person aus als über den Traum.“ So kann der Traum

von einer zunehmenden Glatze laut Analytiker Nummer eins auf eine Identitätskrise hinweisen, für Analytiker Nummer zwei auf fehlende Impulskontrolle und für den dritten auf ein schwieriges Kindheitserlebnis mit dem Vater.

Schredls Empfehlung im Umgang mit Träumen klingt simpel: Wer seine Träume besser begreifen will, der sollte sich vor allem anschauen, was gerade im Wachzustand so los ist. „Träume verpacken in kreativer und bildhafter Weise, was einen tagsüber beschäftigt“, so Schredl. Er selbst träumte mal, dass er mit dem Vater in einem Zimmer wohnen musste. Neben an hörte der Bruder laut Musik, und die Wand zwischen ihnen hatte lauter Löcher. „Der Traum zeigte mir, dass ich mich schwertue, mich abzugrenzen, und etwas dagegen tun sollte.“

Dass etwas besonders im Argen liegt, zeigen wiederkehrende Albträume. „Träume wiederholen sich, wenn das Problem nicht angegangen wird.“ Wenn es dann noch ein Verfolgungstraum ist, spricht vieles dafür, dass es ein Thema gibt, vor dem die Person tagsüber die Augen verschließt. Um zur Botschaft eines Traums vorzudringen, empfiehlt Schredl, beim Notieren eines Traums auch auf Gefühle und Gedanken zu achten. Ungeübte neigten dazu, sich auf die Personen und die „Action“ zu beschränken. „Wenn ich im Traum nackt durch mein Heimatdorf laufe, ist entscheidend, was ich dabei denke oder fühle – vielleicht die Sorge: ‚Was

wohl die anderen von mir denken?‘ Oder aber ‚endlich frei?‘“

Gerade bei unangenehmen Träumen tritt allerdings häufig der „innere Zensor“ in Erscheinung, wie Schredl ihn nennt. Er blendet aus, was allzu peinlich oder unmoralisch erscheint. „Dabei steckt gerade in diesen Elementen oft eine interessante Botschaft.“ Umgekehrt warnt Schredl davor, in jedem Traum nach einer tiefgründigen Aussage zu stöbern. „Viele Träume greifen auch einfach nur die Ereignisse des Vortages auf.“

Schredl faszinieren Träume auch wegen ihres kreativen Potenzials. „Anfangs hatte ich wilde, abenteuerliche Träume. Als eher schüchternen, geradlinig denkenden Elektrotechniker war das eine spektakuläre Entdeckung.“ Den Regisseur von Träumen nennt Schredl das „Traum-Ich“, das bei seiner Auswahl von Bildern und Handlungen ähnlich vorgehe wie ein Filmregisseur. „Dreht dieser zum Beispiel einen Liebesfilm, zeigt er ja auch nicht 90 Minuten lang zwei Personen, die ihre Liebe zueinander beteuern“, sagt Schredl. Stattdessen überlege er sich Hindernisse, Ärger mit dem Ex, Eifersucht, Missverständnisse und so weiter. Nicht weniger dramatisch geht es in Träumen zu.

Währenddessen ist der präfrontale Cortex – jenes Gehirnamareal, das für Logik sorgt – beim Träumen eher gehemmt. „Ich habe mal von einer Flaschenöffnerkonstruktion geträumt und hielt sie im Traum für die genialste Erfindung überhaupt“, erzählt Schredl. Nach dem Aufwachen musste er dann enttäuscht feststellen, dass die Konstruktion erhebliche Mängel hatte.

Doch gerade weil sich der präfrontale Cortex zurücknimmt, können Träume ein Quell der Inspiration sein. Maler wie Salvador Dalí oder Francisco de Goya haben ihre Albträume zu Papier gebracht. Paul McCartney empfing die Melodie von „Yesterday“ im Schlaf, wie er in Interviews erzählt hat. Der Chemiker Dmitri Iwanowitsch Mendelejew fand in seinen Träumen Hinweise zu seinem Periodensystem. Aber auch Menschen ohne bekannten Namen geben in Umfragen an, wie Träume ihnen bei Denkaufgaben halfen, kreative Vorlagen lieferten oder dazu inspirierten, etwas in ihrem Leben zu ändern.

Trotzdem scheint das Interesse an Träumen abzuebben. „Ende der 80er-Jahre habe ich noch ausgebuchte Traumseminare an der Volkshochschule gegeben“, erinnert sich Schredl. Heute würde so eine Veranstaltung wohl abgesagt man-

gels Teilnehmer. Die Lust auf „Selbsterfahrung“ wurde abgelöst vom Streben nach einem konkreten Nutzen, beobachtet Schredl. „Die Menschen wollen heute gezielt optimieren, sei es den Schlaf oder die Ernährung oder bestimmte Fähigkeiten.“

Eine Entwicklung, die Michael Schredl für ungesund hält. „Wir wissen aus der humanistischen Psychologie, dass der Mensch das Bedürfnis hat, sich in seiner gesamten Persönlichkeit weiterzuentwickeln“, sagt er. Orientiert er sich nur „anwendungsbezogen“, um beispielsweise mehr Leistung zu erbringen, könnte das böse enden. „Irgendwann rappelt es dann in der Kiste.“



Michael Schredl

PHOTO: REFERAT KOMMUNIKATION/ZENTRALINSTITUT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT