

## Uschis Traum vom Tod (2009)

### Tiefenpsychologische Einführung

#### 1. Jungs Psyche-Modell (nach M.-L. von Franz)

→ *Psyche-Modell*

Diese Grafik gibt Jungs Vorstellung von der Psyche wieder. Jung selber kam nie auf die Idee, sein Bild von der Psyche grafisch darzustellen; er war kein systematischer Denker. Seine Schülerin M.-L. von Franz holte das nach. Das Modell ist informativ; es zeigt den tiefenpsychologischen Grundsatz der Unterscheidung zwischen einem bewussten und einem unbewussten Bereich der Psyche, deren Zentren Jung „Ich“ und „Selbst“ nannte. Das Ich ist evolutionsgeschichtlich jünger als das Selbst und wird weitgehend von der jeweiligen Kultur geprägt. Das Selbst hingegen verkörpert unsere Natur, die Gene. Zum tiefenpsychologischen Begriff der Psyche ist zu sagen, dass „Psyche“ etwas Anderes bedeutet als das, was unsere Vorfahren unter „Seele“ verstanden. Die Naturwissenschaft wies nach, dass unsere Psyche nicht vor einigen tausend Jahren durch einen mythischen Schöpfungsakt entstand, bei dem - wie die Bibel erzählt - ein jenseitiges Wesen einer Lehmfigur göttlichen Odem eingehaucht und diese damit belebt und beseelt habe. Nachdem heutigen Stand menschlichen Wissens ist die Psyche ein kognitives System, das sich sehr langsam entwickelte, in den Jahrmilliarden der Bio-Evolution.

#### 2. Die Evolution der menschlichen Psyche

→ *Diagramm*

Als erste räumlich angeordnete Ganzheiten entstanden Atome. Danach bildeten sich Moleküle, angefangen vom einfachen H<sub>2</sub>O bis zu komplexen Eiweissmolekülen mit Tausenden von Atomen. Jede Neuschöpfung war ein Ganzes, mehr als seine Teile. In einem Mega-Evolutionsschritt wurden Riesenmoleküle spontanaktiv, fähig zu Kognition und zentraler Datenverarbeitung. Damals blitzte auf, was wir *Leben* nennen. Auch dieses nahm mit der Zeit stets komplexere Formen an. Kreative kognitive Systeme - auch Pflanzen - können aufgrund vorgegebener Programme Information verarbeiten und spontan reagieren, sich selber regulieren, fortpflanzen und ihr Genom weiter entwickeln. Bei den Säugern entwickelte sich, unmerklich langsam, *Bewusstsein*. Dieses wurde mit der Zeit immer differenzierter, besonders beim Primaten *Homo sapiens* mit seiner Wortsprache, die die Bedeutung des Bewusstseins noch potenzierte. Das Ich ist heute bei seelisch gereiften Menschen so weit entwickelt, dass man sagen darf, ihre Psyche besitze zwei Führungsinstanzen: Ich und Selbst. Das Ich ist ein Newcomer, der im Vergleich zum Selbst stets ein Dreikäsehoch bleiben wird; aber seine Bedeutung nimmt fortwährend zu, und ein Ende seiner Weiterentwicklung ist nicht abzusehen. Jung nannte das Ich den subjektiven Menscheng Geist, das Selbst den objektiven Naturgeist. Das Ich ist dem Filialleiter eines Grosskonzerns zu vergleichen, das Selbst dessen Generaldirektor. Der Filialleiter ist ambitiös: Er will Chef über alles werden!

Ein Wort zur Evolution: Sie tastet sich als gigantischer Ideenwettbewerb nach vorn, wobei der Cleverere den Kampf ums Dasein jeweils für sich entscheidet.

In den letzten Jahrtausenden war der Primate „Homo sapiens“ sehr erfolgreich; er vermehrte sich in den letzten Jahrhunderten und Jahrzehnten unglaublich. Doch nun verdüstern sich seine Zukunftsaussichten; der Wert seiner Aktie sinkt zusehends.

Wenn er überleben will, muss er sich etwas einfallen lassen. Er muss natürlicher werden. Ein Weg dazu wäre die Wende nach innen, die Rückkoppelung von Ich und Selbst.

### 3. Rückkoppelung von Ich und Selbst

M.-L. von Franz nennt das Feedback zwischen Ich und Selbst auch den „Druckausgleich“ zwischen den beiden Führungsinstanzen. Der sicherste Weg dahin ist nach Sigmund Freud das sorgfältige Beachten der Träume; Freud nennt es die *via regia* zum unbewussten Bereich der Psyche. Jungs Schüler Erich Neumann bezeichnete die Verbindung zwischen Ich und Selbst als „Ich-Selbst-Achse“; darauf spielt sich unser Traumleben ab. Ein „Druckausgleich“ zwischen Selbst und Ich erfolgt z.B. dann, wenn das Selbst eines alten Menschen dem Ich in einem Traum nahe legt, sich an das in den Genen gespeicherte uralte Verhaltensmuster zum Umgang mit dem Tod anzupassen. Darum geht es auch im Traum von Uschi, den wir heute mit einander besprechen.

Im Schlaf nimmt das Unbewusste mit dem Ich Kontakt auf, indem es sich ihm in Form von Bildern veranschaulicht. Auf diese Weise wird das Ich über Vorgänge im unbewussten Bereich der Psyche informiert. Dieser Informationsprozess findet während der REM-Phasen des Schlafes statt, in denen beim Schläfer ein „Rapid-Eye-Movement“ zu beobachten ist. Mithilfe von Träumen erweitert das Selbst das Wissen des Ich vom unbewussten Teil der Psyche. Träume erweitern das Bewusstsein ohne Drogen. Im Traum schläft das Ich halb: Während der Kontakt zur Aussenwelt abgeschaltet ist, folgt es inwendig fasziniert den Bildern, die ihm das Selbst - wie in einer Dia-Show - vorführt.

Es ist eine Binsenwahrheit, wird aber im Zeitalter der Ich-Inflation (Aufblähung) gern übersehen: Unser Ich erfindet die Träume nicht, sondern findet sie vor. Der Schöpfer, Regisseur und Operateur der inneren Bildergeschichten ist das Selbst. Das Ich *macht* diese Bilder nicht, sondern *nimmt sie wahr*. Träume sind innere Wahrnehmungen.

Bevor wir nun Uschis Traum betrachten, möchte ich noch zwei Dinge sagen: etwas zum Traum als innerer Wahrnehmung und dann noch etwas zum Umgang mit dem Tod.

### 4. Träume als innere Wahrnehmungen

Die Alten nahmen ihre Träume ernst. Ich zitiere Bischof Synesios von Kyrene (370-417):

„Viele Menschen verdanken ihren Träumen die Entdeckung eines Schatzes.  
Andere gingen mit einem Problem zu Bett, und der Traum zeigte ihnen die Lösung.  
Wieder anderen wurde eine Gefahr offenbart, die sie bisher übersehen hatten.  
Kranke erblickten im Traum das Heilmittel, das sie gesund machte.  
Ganz wunderbar aber ist, wenn wir im Traum Gottes Nähe erfahren.  
Wenn wir wach sind, belehren uns andere; wenn wir schlafen, belehrt uns Gott.“

Auch die Bibel misst Träumen eine zentrale Bedeutung zu. 4. Mose 12<sub>6</sub> sagt Jahwe, der Herr, er offenbare sich seinen Propheten in Visionen und rede in Träumen mit ihnen. Joseph machte in Ägypten Karriere, weil er die Träume des Pharaos deuten konnte, und das Christentum kam nach Apostelgeschichte 16 aufgrund eines Traums nach Europa.

Im Altertum verstand man Träume aber anders als heute; man hielt sie nämlich für Botschaften von „drüben“, während die Tiefenpsychologie sie als Informationen des Selbst ans Ich deutet. Das vermeintlich real vorhandene Jenseits der Alten wird nun zum psychischen „Jenseits-des-Bewusstseins“. Was die Alten aus dem Jenseits empfangen, empfängt der Mensch heute aus seinem unbewussten Seelengrund.

Wer seine Träume ernst nimmt, erweitert sein Bewusstsein über sich selbst; er erfährt dabei Dinge, die ihm niemand sonst mitteilen kann. Bei sog. „Schattenträumen“ ist das peinlich; oft aber - wie Uschis Traum zeigen wird - ist es inspirierend.

Im Selbst, das aus der Bio-Evolution hervorging, ist nämlich auch der naturgemäße Umgang mit dem Tod programmiert, den sich Pflanzen und Tiere in unzähligen Jahrtausenden erwarben. Deshalb ist der Tod dem Selbst nicht fremd. Es ist nur das Ich, der unerfahrene Neuling der Evolution, das sich schwer tut damit. Es sollte natürlicher werden.

## 5. Ein natürlicher Umgang mit dem Tod

Woher kommt eigentlich der Tod? Er ist nicht „der Sünde Sold“, wie Paulus in seinem Brief an die Römer darlegt (Römer 5<sub>12</sub> ff.). Der Tod entstand nicht, weil Adam und Eva sündigten; er entstand vielmehr im Verlauf der Höherentwicklung des Lebens, das mit zunehmender Komplexität immer störungsanfälliger wurde. Doch gleichzeitig mit dem Tod entstand auch die Weitergabe des Erbguts über die Keimbahn: Liebe, Sexualität und Brutpflege. So schritt die Evolution trotz des Todes der Individuen weiter; die Arten blieben erhalten.

„Die Liebe ist stark wie der Tod“, heisst es im Hohen Lied (8<sub>6</sub>). Dass Liebe und Tod Geschwister sind, ist eine uralte Weisheit. Gemeinsam fördern sie die Evolution.

Unser Selbst rettet sich vor dem Tod, indem es sich der Liebe verschreibt und fortpflanzt. Unser Ich hingegen kann sich nicht leibhaftig in die nächste Generation hinüber retten. Es erwachte ja auch erst nach unserer Geburt und verlöscht jede Nacht im Tiefschlaf wieder, endgültig im Tod. Es lebt nur im Geist anderer weiter. Da das Ich in der Regel mit zunehmendem Alter verknöchert, hemmt es oft den Fortschritt; darum müssen die Alten der Jungmannschaft das Feld räumen. Der Tod schafft Platz für Neues.

Paradoxe Weise bleiben jene innerlich jung und flexibel, die ihre Endlichkeit akzeptieren. So steht es schon in der Bibel: „Bedenke, dass du sterben musst; so wirst du weise“ (Psalm 90<sub>12</sub>). Der Tod ist etwas Gutes. Das Sterben selbst wird uns oft dadurch erleichtert, dass wir mit Nahtod-Erfahrungen beglückt werden - eine tröstliche Einrichtung.

Der Einzelne hat eine doppelte Aufgabe im Leben: Er muss für sich selber, aber auch für die Erhaltung seiner Art sorgen. Zur Arterhaltung tragen wir nicht nur dadurch bei, dass wir Nachkommen zeugen und aufziehen, sondern auch dadurch, dass wir mithelfen, an der Zukunft zu bauen. Nachhaltiges Tun macht zufrieden und lässt einen am Schluss leichter abtreten von der Bühne dieser Welt, im Gefühl, man habe sinnvoll gelebt.

Leider ist das moderne Ich oft vom Selbst abgekoppelt. Darum funktionieren beim Menschen die uralten Verhaltensmuster im Umgang mit dem Tod nicht mehr. Auch die High-Tech-Medizin trägt zu einem unnatürlichen Umgang mit dem Tod bei. Als Freitodbegleiter bei Exit erlebe ich das oft: Was wird nicht alles getan, um den bereits in der Türe stehenden Tod mit allen Mitteln fortzujagen!

Früher konnte man den Tod noch nicht so erfolgreich wegschieben wie heute; er war allgegenwärtig und liess sich nicht verdrängen. Dafür schufen die Alten die *Ars moriendi*, die Kunst zu sterben. Diese ist heute am Aussterben. Da besteht Nachholbedarf.

Nun helfen Träume, angesichts des Todes natürlicher zu werden. Mit ihrer Hilfe kann das Ich an den im Unbewussten gespeicherten Plan für psychische Reifung andocken. Zu diesem Plan: Die Entwicklungspsychologie arbeitete die Schritte auf dem Weg zur Reife in der *ersten* Lebenshälfte detailliert heraus, vom Säuglings- über das Pubertäts- bis zum Erwachsenenalter. Die einzelnen Stadien sind inzwischen Allgemeingut geworden. Dass und wie seelische Reifung im Erwachsenenleben weitergeht, ist dagegen noch weniger bekannt. Es ist das Verdienst von Jung, die Entwicklungsphasen der *zweiten* Lebenshälfte entdeckt zu haben. Dazu gehört auch der Umgang mit dem Tod.

Das ist nun das Thema von Uschis Traum.

Ich hoffe, es sei mir einigermaßen gelungen, sie darauf einzustimmen.

Uschi, darf ich dich bitten, uns deinen Traum zu erzählen?

## Begegnung mit dem Tod auf Schloss Pembroke (Traum von Uschi, 2009)

(1) «Auf Einladung der Countess befinde ich mich im mittelalterlichen Schloss Pembroke. Die Gastgeberin führt mich in einen wunderbaren Raum mit hohen, bleiverglasten Fenstern, die Aussicht auf einen mit alten Bäumen bestandenen Park gewähren. Eines der Fenster, etwa vier Meter von mir entfernt, befindet sich in einer Nische mit zwei Sitzen aus dunklem Holz und dicken blauen Kissen. Auf einem davon sitzt eine schwarz gekleidete Gestalt mit Kapuze, deren Gesicht ich nicht sehe. Ich frage mich, wer das sei. Es muss jener Gast sein, von dem mir die Countess zuvor sagte, er erwarte mich hier. Es herrscht grosse Stille im Raum. Diese wird unterbrochen, indem die Gestalt zu mir spricht: „Ich begrüße dich, Uschi. Komm näher!“ Ich trete einen Schritt auf sie zu. „Noch näher“, sagt sie. Ich kenne die Stimme nicht; sie ist freundlich, aber bestimmt. Nun kann ich das Gesicht sehen und erkenne sogleich den Tod.

(2) Ohne zu erschrecken, sehe ich ihn mir genau an. Er ist hager und hat lange, dunkelbraune Haare unter der Kapuze; auch seine Augen mit langen schwarzen Wimpern sind dunkelbraun. Sein Blick hat etwas Fesselndes und kommt aus grosser Tiefe. Ein faszinierender Mann. Er sagt: „Es ist schön, dass du da bist, Uschi; ich habe dich erwartet. Die meisten Menschen fürchten sich vor mir; sie wollen mit mir nichts, nicht das geringste, zu tun haben. Das macht mich sehr traurig.“ Er betrachtet mich lange.

(3) „Ich verstehe dich“, entgegne ich, „möchte aber wissen, ob du gekommen bist, um mich zu dir zu holen.“ Er lacht. Es ist ein gewinnendes Lachen: „Nein, nein, nein, noch lange nicht! Wenn es dann einmal so weit ist, dass ich dich zu mir holen werde, dann wirst du nicht mich sehen, sondern Christus, deine innere Führungsinstanz.“

(4) Aber jetzt will ich mit dir ein Experiment machen: Bist du bereit, mich zu umarmen? Niemand liebt mich. Niemand freut sich, wenn ich erscheine, obwohl ich doch viele Menschen von tragischen Krankheiten und schrecklichen Umständen erlöse. Ich bin einsam, sehr allein. Mich sollte es überhaupt nicht geben. Ich werde immer an den Rand gedrängt, obwohl doch alle Menschen wissen, dass ich allgegenwärtig bin. Leben und Tod sind eng mit einander verknüpft. Die Menschen akzeptieren, dass alle Kreaturen sterben müssen; nur sie selbst, meinen sie, seien unsterblich. Das stimmt mich traurig. Kannst du das verstehen?“

Ich antworte: „Selbstverständlich verstehe ich dich! Ich kann mich gut in dich einfühlen.“ Mit diesen Worten umarme ich ihn fest, damit er spüre, dass ich ihn gern habe. Er riecht überhaupt nicht nach Tod, sondern nach einem sehr gepflegten Menschen. Ein schönes Gefühl. Dann löse ich die Umarmung.

(5) Er ist glücklich: „Ich bedanke mich für deine grosse Offenheit; sie ist einmalig. Nun sind wir beide zum Abschluss bei der Countess zu einem schönen Dinner mit einem guten Glas Wein eingeladen.“

Ich freue mich auf den Abend. Ich werde diese Begegnung nie vergessen. Mit dem Gefühl einer grossen Dankbarkeit erwache ich.»

### → Diskussion

#### Die einzelnen Akte des inneren Dramas

1. Akt, Angabe des Themas: „Der Tod.“
2. Akt, Ausgangslage: Der Tod ist traurig.
3. Akt, Zwischenspiel: „Willst du *mich* holen?“
4. Akt, Höhepunkt: Das „Experiment“.
5. Akt, Lösung: Happy End.