

# Die Identität des träumenden Ichs

Christoph Gassmann

(Übersetzung des Vortrags, der an der Traumkonferenz der IASD<sup>1</sup>  
im September 2012 an der Uni Bern gehalten wurde)

Ich bin Psychologe, Träumer und ein Langzeittraumjournalist. Obwohl ich mit Träumen von Klienten Erfahrung habe, sind meine eigenen Träume meine primäre Quelle des Wissens. Als ich vor 30 Jahren begann, diese aufzuschreiben, wurde mein kulturell bedingter Reflex, Träume zu deuten unpraktisch, weil es zu viele Träume waren und weil die Traumdeutung einiger Zeit bedarf. So wurde meine Absicht, Träume zu interpretieren schwächer. Ich schrieb sie einfach auf und wunderte mich darüber, was für seltsame und lustige Erfahrungen ich während der Nacht machte. Langsam öffnete ich mich für andere Fragestellungen und Zugänge zur Welt der Träume.

Nun fanden aber einige Träume in einem Setting statt, das sich völlig von demjenigen aus der wachen Welt unterschied. Das löste in mir die Frage aus: War ich wirklich Christoph in diesen fremden Settings? Das führte mich schlussendlich zur allgemeinen Frage nach der Identität des träumenden Ichs.



So, was ist denn meine Identität während ich wach bin? Für den Moment genügt es zu sagen, dass meiner Identität ein Name und eine Nummer zugewiesen sind, die von den lokalen Behörden bestätigt wurden. Sie scheint recht festgelegt zu sein. Ich kann nicht jemand von Ihnen sein; ich kann kein professioneller Tänzer sein, der in Australien lebt; und ich kann keine Schwester von einem behinderten Kind sein.

In der Nacht kann das ziemlich anders sein. So möchte ich einige meiner nächtlichen Erfahrungen erzählen, um diese Tatsache zu illustrieren:

In meinem ersten Traum sah ich von oben eine Freundin meiner Mutter, welche in unserer Familie gut als „Tante Giggi“ bekannt war. Sie war alt und lag in ihrem Bett. Sie starb langsam. Auf dem Beistelltisch stand ein Luftbefeuchter, welcher im abgedunkelten Licht einer schwachen Lampe summte und glühte. Doch plötzlich wechselte ich die Perspektive und ich war sie. Ich lag im Bett und hörte den Luftbefeuchter von weit weg, aber aus einem anderen Winkel. Ich hörte auch die Stimme meiner Mutter, beziehungsweise meiner besten Freundin, wie sie mit mir sprach. Dann wachte ich auf.



Gelegentlich wird bei Traumberichten erwähnt, dass der Träumer seine Perspektive im Traum gewechselt hat. Er beobachtet vielleicht von oben eine Szene, welche einer Traumfigur zustösst und plötzlich ist er selber diese Figur und erlebt die Szene, wie sie ihm selber zustösst. Gelegentlich kann er die Szene sowohl innerhalb als auch von aussen erleben. - So ist dieser Traum eine gute Einführung zum Thema der Identität des träumenden Ichs, weil ich plötzlich Tante Giggi war und die Traumszene aus ihrer Perspektive erlebte. Als ich dies träumte, war ich 52 und natürlich ein Mann. In diesem Traum aber war ich eine 85 Jahre alte Frau.

Doch nun zum nächsten Traum: Ich wollte den Irak verlassen und wollte dem Krieg entfliehen. Zuerst war ich an einem Bahnhof und wartete auf einen Zug. Während ich in einer Schlange vor dem Ticketschalter stand, kam ein Mann auf mich zu und forderte mich auf, ihm zu folgen; er würde mich zur Grenze bringen. Wir vereinbarten ein Treffen am Abend an einem verabredeten Platz. Aber er kam nicht. Ich rief eine Telefonnummer an, welche er mir gegeben hatte, doch eine fremde Stimme informierte mich, dass der Mann krank geworden sei und deshalb nicht kommen konnte. So versuchte ich die Grenze auf eigene Faust zu überqueren, doch der Zöllner versagte mir die Passage, weil die Grenze geschlossen war. Nur eine spezielle Erlaubnis des Ministerium für innere Angelegenheiten ermöglichte den Übertritt. Ich fragte einen anderen Zöllner und wollte ihn bestechen, doch es war hoffnungslos. Ich wachte auf.



Nun, das Setting dieses Traumes war mir unbekannt. Ich war über den Irakkrieg informiert, aber das war alles. Vielleicht haben die emotionalen Informationen über den Krieg in mir diesen Traum ausgelöst. Der Grund, warum ich Ihnen diesen Traum erzähle, hat mit einer anderen interessanten Beobachtung zu tun. Beide Zöllner schauten mich an, wie Männer eine junge Frau anschauen - sie schauten auf meine Brüste! Und sie behandelten mich wie eine Frau - in diesem Falle höflich. Ich realisierte dies im Traum nicht, aber ich tat es, als ich aufwachte und war darüber gleichzeitig verwundert und amüsiert. So war ich auch diesmal im Traum eine Frau und das war so selbstverständlich, dass ich es nicht bemerkte. Natürlich

stellte ich im Traum meine Identität nicht in Frage. Im Traum war ich einfach mich selber, wie ich es gewöhnlich bin. Nur die verstohlenen Blicke der beiden Männer und ihr allgemeines Verhalten gaben mir den Hinweis - im Nachhinein - dass etwas völlig anders sein musste.

Der nächste Traum handelt mehr von einer anderen Person, als von mir selber. Ich war halb in einer beobachtenden, halb in einer teilnehmenden Position: Ich hatte einen Bruder der sehr kreativ war, der aber kriminell wurde. Ich versuchte mit ihm Kontakt zu halten, doch oft wich er mir aus. Ich fand trotzdem heraus, dass er alleine lebte und eine wichtige Rolle in der Unterwelt der türkischen Mafia spielte. Ich sagte ihm oft, dass er sich an unsere Familie wenden sollte, um Hilfe zu erhalten. Doch es war vergeblich. Eines Tages wurde er ins Gefängnis gesteckt, doch dort setzte er seinen dunklen Weg fort. Er veranlasste, dass einige der Gefangenen vergiftet wurden. Diese Tat war sein Todesurteil. Er wurde in Isolationshaft gesetzt und wurde geknebelt, wenn er schrie. Als letzte Möglichkeit sich auszudrücken, verblieb ihm nur, seinen Urin laufen zu lassen, welcher ihm an seinen Beinen herunterrann und den Boden bedeckte. Wie ich wusste, war das das Schlimmste, was ihm passieren konnte, da er eine sehr ordentlicher und sauberer Mann war. Bald starb er, doch ich hatte noch die Möglichkeit, kurz vor seinem Tod mit ihm zu sprechen. Wir rätselten, ob er in den Himmel kommen würde oder in die Hölle. Doch es war uns beiden klar, dass letzteres der Fall sein musste. Die Wärter wollten ihn nicht nach den religiösen Regeln beerdigen und vergruben ihn rasch im Boden eines Hinterhofes des Gefängnisses, da der Körper schnell zerfiel. Doch bald begann es dort übel zu riechen, so mussten sie ihn wieder ausgraben und verscharrten ihn im nahe gelegenen Wald. Aber bald beklagten sich die Bewohner des nahegelegenen Dorfes, dass sie seither von wilden Tiere des Waldes und streunenden Hunden angegriffen wurden. So mussten sie ihn wieder ausbuddeln, und sie entschlossen sich, ihn nun zu verbrennen. Erst dann verhielt sich der untote Geist meines verdorbenen Bruders ruhig. Eine tiefe Schande überkam meine Familie und mich.



Nun - Obwohl ich zweimal in der Türkei war, schwöre ich, dass ich keinen Bruder habe und sicherlich keinen, der in der türkischen Mafia ist. In diesem Fall möchte ich beteuern, dass ich im Wachzustand ein Schweizer Bürger bin und mein einziges Geschwister ist eine drei Jahre ältere Schwester - doch im Traumleben war das offensichtlich anders. Also, wer war ich in jenem Traum? Obwohl ich die beobachtende Perspektive einnahm und ich auf diese Weise etwas erlebte, das einer anderen Traumfigur wiederfuhr, interagierte ich mit dieser Person und hatte offensichtlich eine Beziehung zu ihr - sie war mein Bruder. Schlussendlich fühlte ich auch die tiefe Schande, welche wegen unseres missratenen Bruders über mich und meine Familie kam. So war ich kein anonymer Beobachter sondern hatte implizit die Identität eines türkischen Mannes, der einen Bruder hatte und dessen weitere Familie den Glauben an die Familienehre und an den Glauben von Himmel und Hölle kultivierte. Im Wachzustand teile ich solche Glaubenssätze überhaupt nicht. Obwohl ich in einer protestantischen Familie aufwuchs, war mir diese Unterscheidung bekannt, doch spielte sie überhaupt keine wichtige Rolle in meiner religiösen Erziehung.



Nächster Traum: Ich war zusammen mit einem Kollegen unterwegs mit einem Lastwagen. Wir wechselten uns beim Führen des rostigen Fahrzeugs ab. Die Landschaft war wüstenartig und in der Nähe befand sich ein kahler Gebirgszug. Ich glaube es war in Nordafrika, vielleicht Libyen oder Algerien. Wir verirrt uns, da es keine Wegweiser gab und als es dunkel wurde realisierten wir, dass wir uns in einer verbotenen Zone, in militärischem

Gebiet befanden, da in der Nähe eine Batterie von schweren Kanonen zu feuern begann. Wir stoppten den Lastwagen. Mein Kollege begann panisch zu hupen und drehte alle Lichter an. Bald näherte sich uns ein Geländewagen und wir wurden verhaftet. Wir wurden vom diensthabenden Offizier sehr unfreundlich behandelt und der Traum entwickelte sich mehr und mehr in eine kafkaeske Szene von Willkür und Hoffnungslosigkeit. Es gelang uns jedoch, im Morgengrauen zu entweichen und wir flohen mit dem Lastwagen. Wir durchfuhren aber eine sehr unwirtliche Gegend und passierten ein paar kleine Dörfer mit niedrigen Lehmbauten. Die wenigen Leute, die wir antrafen, waren feindlich eingestellt und waren nicht bereit uns Wasser, Diesel oder eine Unterkunft zu geben. So mussten wir unsere Irrfahrt fortsetzen. Schliesslich wachte ich auf.

Auch hier muss ich feststellen, dass ich nie in Nordafrika war, ausgenommen eine verlängerte Woche in Marrakesch. Auch hier war Libyen zur Zeit des Traumes in den Nachrichten, weil ein Sohn Gaddafis sich in Genf schlecht benahm und deshalb inhaftiert wurde. Das wiederum verursachte ernsthafte diplomatische Unstimmigkeiten, welche darin gipfelte, dass Gaddafi verlangte, die Schweiz aufzuteilen und die Teile in die Nachbarländer zu integrieren.

Ich bin noch nie einen Lastwagen gefahren, ich war nicht einmal in einer Kabine eines Lastwagens und sicherlich war ich nie ein professioneller Lastwagenfahrer. So stellt sich die Frage, war ich wirklich Christoph in diesem Traum, obwohl es für mich subjektiv völlig klar war, dass ich wie immer derselbe war? Der Wechsel in meiner Identität in diesem Traum ist nicht explizit, doch wiederum implizit weil das Setting des Traumes nichts mit meiner Wachrealität zu tun hat.

Das nächste Beispiel ist ein recht ruhiger Traum, indem nicht viel geschah. Es war ein langer und stabiler luzider Traum. Als ich luzid wurde versuchte ich auf ein Dach eines nahe gelegenen Hauses zu fliegen, doch es gelang mir nicht. Trotzdem war ich sicher, dass ich in einem Traum war. In der Nähe des Hauses stiess ich auf einen Eingang, der zu einem

langen Tunnel führte, welche einen Berg unterquerte. Obwohl ich mich etwas fürchtete, setzte ich meinen Weg durch das Dunkle fort. Meine Neugier war stärker. Schliesslich erreichte ich das Ende des Tunnels und betrat eine grosse Stadt welche aus einem einzigen riesigen Gebäude aus Säulen und majestätischen Kuppeln bestand. Ich wusste nicht, wo ich mich befand und suchte jemanden, den ich fragen konnte. Ich näherte mich jemandem, welche wie eine Frau aussah, die lange, schwarze und seidene Haare hatte. Ich sprach sie an und als sie ihren Kopf hob, schaute ich in ein sehr seltsames Gesicht, das halb asiatische, halb echsenartige Züge aufwies. Ich versuchte mit ihr zu sprechen, doch wir konnten uns nicht verständigen, obwohl sie mir freundlich schien. So setzte ich halt meinen Weg fort und nach einer gewissen Zeit verliess ich die wunderbare Stadt und wanderte auf einer Landstrasse. Dort gab es nichts Interessantes zu sehen und mein Marsch wurde etwas langweilig. Ich wusste nicht, wohin ich gehen sollte und versuchte zu meinem schlafenden Körper im Bett zurück zu kehren. - Doch ich konnte nicht! Der luzide Traum war in der Tat sehr stabil und ich sass in jener Welt fest. Zuerst war ich deshalb verunsichert, doch dann realisierte ich, dass ich keine Angst haben musste, da die Erfahrung überhaupt nicht gefährlich war. Tatsächlich empfand ich meine Reise als sehr friedlich. So setzte ich halt meinen Weg fort und fühlte dabei meinen marschierenden Körper gut. Auf meinem Rücken fühlte ich ein seltsames liebkosendes Gefühl, welches ich nicht einordnen konnte. Doch als ich das Gefühl genauer untersuchte, erkannte ich, dass ich selber einen echsenartigen Körper haben musste, mit einem Panzer auf dem Rücken wie eine Schildkröte. Dieser Panzer war keine Last, noch beeinträchtigte er meine gehende Bewegung. Nein, er verursachte ein liebkosendes Gefühl. Als ich dies verstand, wachte ich auf und war wieder ein Mensch - ein sehr erstaunter Mensch.



Dieser Traum ist in Bezug auf die Identität des träumenden Ichs selbsterklärend. Ich möchte die Tatsache betonen, dass ich einen anderen Körper hatte.



Nein! Ich kann Ihnen keinen Traum erzählen, indem ich ein Werwolf wurde, aber Sie können jetzt verstehen, woher die Idee des Formwandlers kommt. Auch erinnere ich keinen Traum, indem ich ein Tier war, wie das andere Leute berichten. Doch insbesondere in meinen jüngeren Jahren hatte ich recht aggressive und grausame Träume, welche teilweise zu dieser Kategorie mit veränderter Identität gehörten.

Gelegentlich erlebe ich es, dass ein luzider Traum kollabiert. Dann „sitze“ ich in der Leere, im sogenannten Void, und kratze mich mit einem nicht existierenden Finger an meinem nicht existierenden Kopf, da ich nicht weiss, was ich machen soll. In dieser Situation, die praktisch keine Eigenschaften hat - kein Raum, keine Farbe, keine Formen, keinen Körper, nichts - nur das Ich existiert, wie üblich und ein Sinn für Dauer. Der Zustand des Ichs ist dort etwas indifferent, was möglicherweise den Kollaps des Traumes verursachte. In diesem Void warte ich gewöhnlich, bis ein neuer Traum beginnt, oder wenn es zu lange dauert, schlafe ich ein oder ich wecke mich, damit ich den Traum aufschreiben kann, bevor ich ihn vergesse. Diese Situation ist interessant, da die Identität des Ichs immer noch existiert, obwohl sonst nichts da ist. Aber diese Identität hat fast keine Eigenschaften und sicherlich keinen Körper. Dieser Zustand ist kein mystischer Zustand, er fühlt sich sehr gewöhnlich an. Doch wie ich von erfahreneren luziden Träumern weiss, ist diese Leere die Startbasis für mystische Erfahrungen.



Nun haben wir von verschiedenen Veränderungen der Identität des träumenden Ichs erfahren, einige sind recht offensichtlich, einige weisen ein solch unbekanntes Setting auf, dass man daraus implizit schlussfolgern kann, dass die Identität des Träumer irgendwie verändert sein muss. Als ich diese Tatsachen betrachtete, kam ich zur Schlussfolgerung, dass es sinnvoll ist, die Identität einer Person in zwei Teile aufzuteilen: In eine primäre Identität und eine sekundäre Identität.



Die primäre Identität ist fundamental. Sie ist das, was wir von innen her und die ganze Zeit erleben. Sie ist das „ich bin der ich bin“. Dieses Ich hat grundsätzliche Qualitäten, welche folgende sind: Bewusstsein, Wahrnehmung und Aktivität. Es hat eine individuelle Perspektive, welche einzigartig, aber auch begrenzt ist. Weil diese primäre Identität so unveränderlich ist, neigen wir dazu, die Tatsache zu übersehen, dass sich Teile der Identität, welche wir hier die sekundäre Identität nennen, verändert haben.

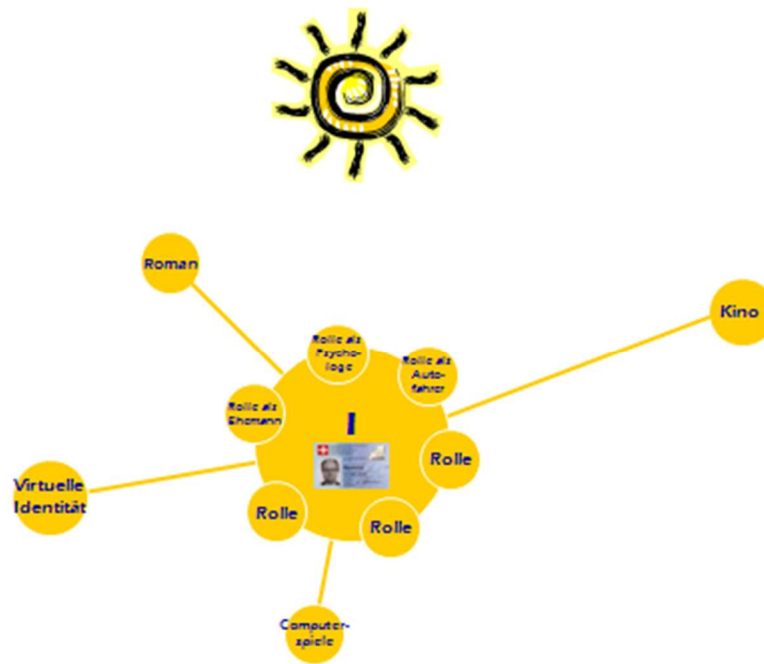
Wir hängen der primären Identität sekundäre Eigenschaften an. Doch diese sind nicht wesentlich, denn im Traum können wir nicht nur das Alter oder den Beruf ändern; nein, wir können den Körper, das Geschlecht und die Verwandten ändern. Wir können da sogar unsere menschliche Form verlassen und uns mit einer anderen Lebensform identifizieren. Natürlich sind wir im Traum, ganz ähnlich wie im wachen Leben, fähig, den Zivilstand, die Bekannten und die Freunde zu verändern.



So haben wir am Tag eine mehr oder weniger flexible Identität, der wir nicht entfliehen können, noch können wir sie erweitern. Wir haben da eine gewisse Variabilität durch die Rollen die wir in verschiedenen Situationen spielen, beispielsweise die Rolle, die wir in unserer Familie, am Arbeitsplatz, mit unseren Freunden spielen etc. Auch mag unsere Identität sich im Laufe einer Lebensspanne etwas ändern.



In der Nacht ist unsere Identität flexibler; das Spektrum der Variationen ist breiter und geht über den Rollenwechsel hinaus. Interessanterweise haben aber diese verschiedenen Traumidentitäten nur eine Rolle, dies möglicherweise darum, weil die Dauer der Identifikation relativ kurz ist und bloss ein oder zwei Episoden aus dem Leben jener Identität beinhaltet.



Doch möchte ich hier nochmals auf unsere Identität am Tag zurückkehren: Sie ist doch nicht so beschränkt, wie ich es vorher beschrieben habe, da wir Menschen Möglichkeiten erfunden haben um das Spektrum der Identifikationsmöglichkeiten zu erweitern. In Romanen, Computerspielen, im Theater und im Kino können wir uns mit einem Helden identifizieren und können für eine Weile unsere festgelegte Identität vergessen. Diese Festlegung ist eine Beschränkung. Sie wird vom wachen Ich als eine Beschränkung empfunden, weil es von seinen Träumen eine viel grössere Freiheit kennt. In der Tat denke ich, dass diese bewusste oder unbewusste Sehnsucht nach mehr Variation in der eigenen Identität diese kulturellen Entwicklungen verursacht hat.

Vorher habe ich angenommen, dass andere Leute auch solche Träume mit veränderter Identität haben, aber ist das wirklich so? - Ich denke schon, denn, zumindest am Tag bin ich kein Ausserirdischer, sondern ein Mensch. So ist es naheliegend, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen machen. Doch können wir in dieser Hinsicht nicht sicher sein, da diese Frage nie an einer grösseren Gruppe untersucht wurde. Schredl und Mitarbeiter untersuchten, was für allgemeine Themen in Träumen vorkommen<sup>2</sup>. Dort erscheinen die Veränderung der Geschlechtsidentität, des Alters und des Körper (Verwandlung in ein Tier) in der Mitte und am Ende der langen Häufigkeitsliste. So mag die Schlussfolgerung sein, dass auch andere Leute im Traum Veränderungen in der Identität erleben, doch dürften es nicht viele sein und das Phänomen dürfte nicht so häufig auftreten.

Diese Untersuchung fusste aber auf einem Fragebogen, welcher nicht ein sehr präzises Instrument ist, da die Antworten auf Schätzungen beruhte. Als Langzeittraumjournalist habe ich keine Übersicht über alle meine Traumthemen und ich glaube kaum, dass andere Leute, welche ihre Träume nicht aufschreiben, einen besseren Überblick haben. Von meinem Standpunkt aus sind ausserdem spontan erinnerte Träume nicht für alle Träume repräsentativ, da emotional negative und bizarre Träume leichter zu erinnern sind, da wir nach ihnen eher aufwachen. Ich weiss jedoch, dass es viele ruhige und unspektakuläre Träume gibt. Diese überwiegen sogar die spektakulären Träume bei weitem.

In diesem Zusammenhang ist es ein grosses Problem, dass in unserer Kultur die Träume kein hohes Ansehen haben, weshalb sehr wenige Leute ein regelmässiges Traumtagebuch führen. Ohne diese Grundlage haben wir aber kein klareres Bild was in unseren Träumen geschieht.

Ein weiteres Problem ist möglicherweise, dass junge Leute weniger Träume haben, in denen sie ihre Identität ändern. Inge Strauch und Barbara Meier fanden heraus, dass alle Leute von unbekanntem Settings träumen, doch ändert sich die Anzahl mit dem Alter<sup>3</sup>. Junge Leute träumen eher von bekannten Umgebungen und bekannten Leuten, während ältere Leute sich im Traum eher in unbekanntem Umgebungen befinden und mit Fremden konfrontiert werden. Dieser Befund stimmt mit dem überein, was ich in meinem Tagebuch gefunden habe, das ich nun seit über 30 Jahre führe. So vermute ich, dass unbekannte Traumumgebungen stark mit einer veränderten Identität korrelieren. Wenn man von einem unbekanntem Setting träumt, ist es wahrscheinlich, dass die sekundäre Identität des wahrnehmenden Ichs sich auch verändert hat und unvertraut ist.

Dann gibt es ein weiteres Problem: Wir tendieren sowohl am Tag als auch in der Nacht dazu, Dinge wahrzunehmen, die ausserhalb von uns sind, dabei sind wir unserer Selbst nicht sehr bewusst. Wir fragen uns tatsächlich nie: Wer bin ich gerade jetzt - und das hat seine Berechtigung, da unsere primäre Identität sich nicht verändert! Ich bin immer ich! Aber diese Tatsache macht uns für die weitere Tatsache blind, dass dieses Ich im Traum ziemlich andere sekundäre Eigenschaften haben kann, welche das Geschlecht, den Körper und die Verwandten betreffen können.

Wir können uns auch fragen, ob es dafür eine Erklärung gibt? Ja, ich denke. So wie wir die Traumwelt kennen, so ähnlich sie auch der wachen Welt gleicht, ist sie doch anderen Gesetzmässigkeiten unterworfen, psychologischen Gesetzmässigkeiten. Und eines dieser psychologischen Gesetze ist nicht Raum, Zeit oder Schwerkraft, sondern Assoziation. Und Assoziationen können leicht von einem Thema zum anderen hüpfen, von einer Szene zu einer anderen. Damit wird die Traumwelt leicht formbar, und auch die sekundäre Identität ist dieser Gesetzmässigkeit unterworfen. Die Identifikation mit einer anderen Person oder Lebensform ist sehr leicht und mühelos, in der Tat ist sie automatisch.

So ist meine Schlussfolgerung die Empfehlung, ein regelmässiges Langzeittraumjournal zu führen und sich jedes Mal nach dem Aufwachen zu fragen: „Wer war ich in diesem Traum?“

© Christoph Gassmann, 2012  
<http://schrift-und-traum.ch>

---

<sup>1</sup> IASD, International Association for the Study of Dreams, <http://www.iasdreams.org>

<sup>2</sup> Schredl, Michael, Ciric Petra, Götz Simon, Wittmann Lutz: Typical Dreams: Stability and Gender Differences, The Journal of Psychology 2004

<sup>3</sup> Strauch Inge, Meier Barbara: den Träumen auf der Spur – Zugang zur modernen Traumforschung; Huber, Bern 2004