

Dr. med. Markus Merz

DIE PSALMEN ALS LEHRBUCH DER NÄCHTLICHEN UNTERWEISUNG

*Überarbeitete und leicht gekürzte Fassung des Vortrags vom
26. Oktober 2023 im Münstersaal, Basel, im Rahmen der
Reihe «Psalm 23 ... und mehr»*

«Was die Seele in ihrem Grunde sei, davon weiss niemand etwas».

Diesen Satz von Meister Eckhart aus seiner 8. Predigt müssen wir stets bedenken, wenn wir über die Seele nachdenken oder wenn wir gar glauben, ihren Konstruktionsplan erklären zu können. Und auch wenn wir über die Träume etwas erfahren möchten, müssen wir uns stets das Nichtwissbare und das Nichtbeschreibbare vor Augen führen. Denn auch die Träume bergen ein grosses Geheimnis, das wir niemals ganz ergründen werden.

Wie orientieren wir uns also? Wo finden wir eine Anleitung, wenn wir unsere Träume besser wahrnehmen und erinnern und aus ihnen eine Orientierungshilfe für unsere Lebenssituation und für unseren Lebensweg erhalten möchten? Wir wählen dazu die Darstellung einer Seelenlehre, die in vollkommener Weise stets die Balance wahrt zwischen dem Wissbaren und dem Nichtwissbaren, zwischen dem Geheimnis der Seele und der teilweise möglichen Enthüllung. Diese Seelenlehre finden wir in den Psalmen.

Was dabei besonders ermutigend und für unsere Absicht günstig ist: Es ist eine ganz einfache Seelenlehre, die wir ohne allzu komplizierte und beschwerliche Denkmanöver verstehen können. Sie ist so einfach, dass jedes Kind sie verstehen kann.

Auch die Methode, die ich angewendet habe, um sie Euch vorzustellen, ist einfach. Ich habe den hebräischen Psalter aufmerksam durchgelesen und habe alle Verben, alle Tätigkeitswörter, die darin vorkommen, gesammelt und geordnet. Denn diese hebräischen Tätigkeitswörter beschreiben das Walten Gottes in der menschlichen Seele und im menschlichen Leben; andere beschreiben die Möglichkeit der rechten Antwort auf diese Erfahrung. Ordnet man nun jene Wörter, die das Walten Gottes beschreiben, aufgrund ihrer verwandten Bedeutung zu Gruppen, dann können wir, ohne wesentlichen Verlust an sprachlicher Ausdruckskraft, etwa zehn deutsche Wörter wählen. In diesen zehn Wörtern ist eigentlich die ganze Lehre vom heilenden Walten Gottes zusammengefasst.

LEHREN

Womit fangen wir an? Welches Wort greifen wir zuerst heraus? Es ist das hebräische Wort lamad, das in der Piel-Form mit «lehren» übersetzt wird. Es erscheint in den Psalmen 23 Mal. Sehr häufig ist es als Bitte formuliert: *lamdeni*; teach me, enseigne-moi, insegname, doce me, lehre mich. Eine oft wiederholte Bitte in den Psalmen.

Ich greife einen Satz aus dem 119. Psalm heraus Es ist darin vielleicht die Quintessenz des Lehrens und des Lernens ausgesprochen (119,66):

«Lehre mich heilsame Einsicht und Erkenntnis, denn ich vertraue deinen Geboten. «

Luther hat das hebräische tub thaam, wörtlich: guter Geschmack, guter Verstand, sehr geschickt mit «heilsame Einsicht» übersetzt. *mizwoth* Gebote (*Ges. S. 452* – das sind auch Befehle, Anweisungen, die wir vielleicht auch im Traum empfangen können.

Die lebenswichtige Funktion der Unterweisung kommt auch im folgenden Psalmwort zum Ausdruck: (119,144)

«Habineni we echjeh»

Habineni bedeutet wörtlich: gib mir Einsicht – in der franz. Bibel lese Ich: donne-moi l'intelligence.

We echjeh beschreibt die Folge der Unterweisung: so lebe ich.

Ich möchte noch auf eine besondere Dimension des Lehrens hinweisen. Sie ist für die Einsicht, die wir aus unseren Träumen empfangen, besonders wichtig. Es ist der Zusammenhang von «**Lehren**» mit dem Wort «**Weg**». Psalm 25,4:

**«Herr, zeige mir deine Wege
und lehre mich deine Steige (oder) Pfade.»**

Das hebräische hodienu lautet wörtlich übersetzt: lass mich wissen, lass mich erkennen. Die gebräuchliche Übersetzung «zeige mir» schafft auch eine Verbindung zum Träumen. Die Unterweisung findet statt, indem uns etwas gezeigt, vor Augen geführt und veranschaulicht wird.

Darum habe ich das Schauen ja auch in den Titel meines Vortrags aufgenommen.

«Öffne mir die Augen, so werde ich schauen das Wunder deiner Unterweisung»

Es geht also um eine kontemplative Form des Träumens. «contemplari» heisst ja «betrachten, schauen». Wir hoffen, dass wir auch im Traum vom guten Weg eine klare Wahrnehmung, eine klare Auffassung erhalten.

Lernen ist im Traum ein häufiges Motiv. Wir befinden uns wieder in der Schule, im Klassenzimmer, wir müssen vielleicht einen Aufsatz schreiben oder etwas vortragen. Auch die Rekrutenschule möchte ich erwähnen, wir sind vielleicht auf der Sanitätsabteilung und müssen den kranken Rekruten die Ansichtskarten, die sie zugeschickt erhalten, verteilen. Auch der Unterricht an einem Musikinstrument ist ein häufiges Motiv.

Den meisten von euch wird auch der Traum bekannt sein, in dem wir irgendeine Prüfung, die wir in unserem wirklichen Leben schon vor langer Zeit bestanden haben, noch einmal absolvieren müssen. Oft fällt uns das Lernen schwer, und wir sind ungenügend vorbereitet an der Prüfung gehen.

Ein Beispiel dazu:

Ich muss die Anatomieprüfung des zweiten propädeutischen Examens wiederholen. Zunächst geht alles gut, aber dann werde ich über die cochlea, das schneckenförmige Organ des Innenohrs, geprüft (auch im wirklichen Leben ein gefürchteter Prüfungsstoff). Ich habe null Ahnung vom Innenohr, fasse eine Eins und bin durchgefallen.

Null Ahnung vom Innenohr will natürlich sagen: keine Ahnung vom inneren Hören, vom Hören auf die innere Stimme.

Beispiel eines anderen Lernens:

Monica - Monica ist meine Frau, die Saxophonistin – also sie besucht einen Kurs im Unterwasserschwimmen. Die Aufgabe besteht darin, dem Grund eines Sees entlang zu schwimmen und dann, am Ziel angekommen, möglichst lange unten zu bleiben, hin und her wogend. Monica wird nachher von ihrer Lehrerin gelobt.

ERFORSCHEN

Ich will jetzt von zwei Voraussetzungen sprechen, die mit diesem kontemplativen Träumen verbunden sind. Auch dazu finden wir in den Psalmen die rechte Anweisung.

Das Tätigkeitswort, auf das wir jetzt unsere Aufmerksamkeit richten, lautet hebräisch chaqar: erforschen. Psalm 139,1.2b.3b

**«Herr, du erforschest mich und kennest mich.
Du verstehst meine Gedanken von ferne. Mit allen meinen Wegen bist du vertraut.»**

Träume sind zuallererst Dokumente der Erinnerung. Unsere ganze Lebensgeschichte ist darin aufgezeichnet. In einem Zustand tiefer Versenkung können wir sogar in das Erinnerungsarchiv hineinblicken, und wir nehmen wahr, wie die verschiedenen Phasen unseres Lebens geordnet nacheinander im Laufe der Nacht zur Darstellung kommen.

In der Psychotherapie machen wir ja Gebrauch von dieser überragenden Erinnerungskraft des Traumes. Wir nehmen die Träume als Teil der Anamnese entgegen, als Erweiterung und Vertiefung unserer Einsicht in die Lebensgeschichte und Krankengeschichte. Und so blicken wir auch in der kontemplativen Traumarbeit in unser eigenes Leben zurück. Wir lesen dazu wir in Psalm 139,16:

«Deine Augen sahen mich, als ich noch nicht bereitet war, und alle Tage waren in dein Buch geschrieben, die noch werden sollten, und von denen keiner da war»

Das hebräische golem bedeutet Knäuel. Das wird in der Regel auf den embryonalen Zustand bezogen.

«Galmi rau eneka – Deine Augen sahen mein Ungestaltetes»

(galmi von golem: meine Ungestalt)

Diesen Satz können wir aber auch auf die früheren Phasen unseres Lebens beziehen, etwa auf die Adoleszenz, wo ja unser Selbst und unser Ich-Gefüge erst in einer vorläufigen Gestalt entwickelt waren. Und so können wir überhaupt, wenn wir mit Hilfe der nächtlichen Dokumente auf unser Leben zurückblicken, das unvollkommen und ungenügend Durchgestaltete bis in die Gegenwart hinein wahrnehmen.

Als die Betrachtung des eigenen Ungenügens gehört zur kontemplativen Traumarbeit. Wir lesen in Psalm 119,25

**«dabqah leafar nafschi» - «meine Seele klebt am Staube;
erquicke mich nach deinem Wort».**

Das hebräische Wort dabaq heisst tatsächlich «kleben».
Auf das Staubhafte der Gebilde unseres Ichs wird auch in Psalm 103,14 hingewiesen

«Denn Er weiss, was für ein Gebilde wir sind, er gedenkt daran, dass wir Staub sind.»

Beim Wort «kleben» denken wir natürlich an den berühmten Begriff von Sigmund Freud von der «Klebrigkeit der libido», vom Anhaften des Begehrens und seiner Wünsche; aber nicht nur das Begehren und sein Wollen klebt uns an; auch alle Abkömmlinge des Hasses sind klebrig, Wut und Zorn. wir können uns, wenn wir uns diesen giftigen Elementen überlassen – so bezeichnet man sie in der buddhistischen Lehre - nur mit grosser Mühe wieder daraus herauslösen.

Das Ergebnis Ungenügens wird unter anderem mit dem hebräischen Wort *aven* bezeichnet – das ist, wie ich im Wörterbuch der hebräischen Sprache von Gesenius lese – die «peinliche Mühe, die man anderen macht». Wenn wir unsere Träume betrachten und so im Buch der Erinnerung lesen, müssen wir feststellen, dass unzählige Blätter von den Handlungen des ungenügend durchgestalteten Ichs berichten.

Davon ist in den Psalmen oft die Rede. Ich will dazu noch den folgenden Satz zitieren: Psalm 90,8

**«Denn unsere Verfehlungen, unsere Vergehen stellst du vor dich,
das Verborgene, das Verheimlichte ins Licht vor deinem Angesicht.»**

Dokumente der Erinnerung sind Mahnungen zur Wachsamkeit. In Psalm 16,7 lesen wir

**«Ich lobe den Herrn, der mich beraten hat;
auch mahnt mich mein Herz des Nachts».**

Die *ciljoth* sind eigentlich die Nieren: gemeint ist das Innere, im deutschen Sprachgebrauch das Herz.

Vielleicht darf ich noch etwas zum Unterschied von Mahn- und Warntraum sagen. Mahnträume erscheinen regelmässig in den Übergangssituationen des Lebens: Wenn wir eine Liebesbeziehung eingehen; bei Hochzeit, Elternschaft, Pensionierung usw. Ich schildere ein Beispiel:

(Der Traum stammt aus einer Sammlung, die mit «Geschichte unserer Beziehung» (gemeint ist die Beziehung mit Monica) bezeichnet ist. Ich habe nämlich unsere Träume als eine Art Supervision aufgefasst und sie regelmässig aufgeschrieben. Das Verfahren hat sich gut bewährt und ist empfehlenswert für alle Übergangssituationen unseres Lebens.)

Ich bin auf der Heimfahrt und komme mit meinem 2 CV an die österreichische Grenze. Der Grenzbeamte fragt: ist der Wagen in Ordnung? Ja, natürlich, antworte ich. Er lächelt nur und nimmt das Auto und führt es zu einer hydraulischen Einrichtung. Der 2 CV wird, auf dem Kopf stehend, in die Maschine hineingestellt. Im Nu ist das Auto flach gedrückt. (Beim Schreiben habe ich versehentlich statt *auto aiuto* getippt). Ich bin empört und will mich energisch beschweren. Aber dann denke ich, ich lasse es lieber bleiben, und folge dem Beamten in das Zollhaus. Ob ich einen Kaffee bekommen kann? Das wird gewährt. Überhaupt entwickelt sich jetzt ein freundliches Gespräch. Zum Schluss wird mir gesagt, es werde dann noch ein Protokoll erstellt.

Monica kommt mit dem Zug in Basel an. Sie ist eingeschlafen und hat es versäumt, rechtzeitig das Gepäck bereitzustellen. Sie sucht jetzt ihr Zeug zusammen, der Kondukteur schaut ihr zu und wartet. Auch das Aussteigen ist mühsam, alter Wagen mit schmalen Trittbrettern. Einen liegen gelassenen Ball soll sie auch noch holen, sagt der Kondukteur. (Ball: Symbol der Vollkommenheit)

Träume wie dieser sind ja sehr häufig, vermutlich kennt ihr sie alle. Die unaufgeräumte Wohnung, der vernachlässigte Garten, das reparaturbedürftige Haus – überhaupt das Motiv der Baustelle. Die Renovation des Hauses ist ja nie abgeschlossen.

Warnträume haben ein ganz anderes Gepräge. Sie erscheinen in Notsituationen unseres Lebens.

Sturmwarnung am See, die orangen Lichter blinken in schneller Frequenz; Brand im Opernhaus, die Feuerwehr ist schon da, ein Offizier gibt den Befehl, ja alle Türen zu den Ausgängen offen zu halten; ein Güterzugunglück die entgleisten Wagen türmen sich hoch auf; im Musikunterricht bekomme ich die Aufgabe, nur noch das Intervall Es-A-Es zu üben. Das ist eine praktisch unverhüllte Aufforderung, ein SOS-Signal auszusenden.

Soviel zu den Dokumenten der Erinnerung und zu den Warnträumen.

HARREN

Ich will jetzt von einer zweiten Voraussetzung zum kontemplativen Träumen sprechen.

Unsere Träume erscheinen uns ja oft wirr und chaotisch; oft sind sie ganz unverständlich. Das hat mit den festgelegten und eingeschränkten Kategorien unseres Denkens und unseres Wachbewusstseins zu tun. Nicht die Träume sind wirr und chaotisch, sondern unser Ich-Gefüge ist unfähig, sie in ihrer Klarheit und Schönheit wahrzunehmen.

Darum müssen wir das Empfangen und Wahrnehmen der Träume einüben. Die Übung besteht darin, dass wir lernen, gegenüber den nächtlichen Botschaften eine grosse Erwartung zu hegen. Diese grosse Erwartung, dieses geduldige Harren bewirkt, dass wir auch die kleinsten und unscheinbarsten Traumfetzlein dankbar entgegennehmen.

Wie ein Archäologe, der über einen Acker schreitet und irgendwo ein kleines, für uns Nicht-Archäologen ganz uninteressantes Scherblein findet und es dann voller Freude aufnimmt und es heimträgt und in seine Sammlung einordnet, so müssen wir mit den unscheinbaren Traumfetzlein umgehen. Wenn wir das Harren, die gespannte Erwartung und das sofortige Notieren des Traumfetzleins geduldig einüben, dann machen wir die Erfahrung, dass unsere Träume geordneter und kohärenter werden. Das Ziel des Harrens ist der klare, geordnete Traum. Wenn es uns gelingt, geordnete Träume zu empfangen, dann ist der Intensität und der Vielschichtigkeit der nächtlichen Botschaften keine Grenze mehr gesetzt.

Voraussetzung dazu ist natürlich, dass wir uns in einer geordneten Lebenssituation befinden. Wenn wir Nacht für Nacht von Warträumen heimgesucht werden, können wir diese gespannte und hoffnungsvolle Erwartung natürlich nicht aufbringen.

Qawah ist das hebräische Wort für das Harren. Etymologisch besteht ein Zusammenhang mit einer gespannten Schnur – gespannte Erwartung. In Psalm 40,2 lesen wir:

« Qawoh qawittih adonai »

Das Verb wird hier sogar wiederholt, gleichsam um das Beharrliche des Harrens auszudrücken; «sehnlichst hoffte ich auf den Herrn», übersetzt die Zürcher Bibel.

Und in Psalm 130, - das ist der Psalm, der mit den Worten beginnt: «de profundis clamavi ad te, Domine / aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir» – lesen wir in Vers 5:

«Qiwwitih adonai qiwwtah nafschi»

«Ich harre des Herrn, meine Seele harret».

Auch hier finden wir eine Wiederholung des Wortes «*Harren*», und im folgenden Vers stossen wir gleich noch einmal auf eine Wiederholung:

«Meine Seele wartet auf den Herrn mehr als die Wächter auf den Morgen, mehr als die Wächter auf den Morgen».

Soviel zur Intensität der Erwartung, die zum Empfangen geordneter Träume führt.

Oft bewirkt der Prozess des Harrens ein nächtliches Erwachen nach einem Traum. Wir wachen auf, wir nehmen den Traum wahr; es sind jetzt oft längere und faszinierende Träume, und wir schreiben sofort auf, was wir gesehen haben, oder wir diktieren es. Denn wenn wir warten bis zum Morgen, ist der Traum meistens vollständig aus unserem Gedächtnis verschwunden.

Nun ist mir folgendes passiert: Die Übung der gespannten Erwartung hat schliesslich bewirkt, dass ich in einer schwierigen Phase meines Lebens nach jedem Traum erwacht bin. Es war, wie wenn ein Wecker eingebaut worden wäre, der zusammen mit dem Traum losgegangen ist und mich geweckt hat. Ich habe mich sehr gefreut über diese neue Möglichkeit, in manchen Nächten die vollständige Traumsequenz wahrnehmen zu können. Ich habe alle Träume diktiert, manchmal mit Mühe wegen des Schlafentzugs, und sie dann am nächsten Tag schriftlich festgehalten. Natürlich konnte ich diese Arbeit immer nur ein oder zwei Nächte hintereinander durchführen; dann trat wegen des Schlafentzugs Erschöpfung ein. In der folgenden Nacht konnte ich allenfalls noch zwei oder drei Träume wahrnehmen. Aber in diesen vollständigen Traumsequenzen habe ich eine ganz merkwürdige Entdeckung gemacht. Die nächtliche Chronologie, die Aufeinanderfolge der Träume widerspiegelte die Aufeinanderfolge der Lebensphasen. Die Sequenz begann (von einzelnen schwer erfassbaren Träumen während der ersten Schlafstunden abgesehen) um Mitternacht und folgte dann in regelmässigen Intervallen bis in die frühen Morgenstunden.

«Ich wache auf, wenn's noch Nacht ist, nachzusinnen über dein Wort,»

heisst es in Psalm 119,148.

In den ersten eineinhalb Stunden nach Mitternacht erschienen Träume zu meiner Adoleszenz; es folgten etwa um drei Uhr Dokumente zu meiner Familie und meiner beruflichen Arbeit; etwa um vier nahm ich typische Mahnträume wahr, die über die schwere Krise in der Mitte meines Lebens berichteten, und gegen Morgen hatte ich dann Träume die das Erleben der damaligen Gegenwart widerspiegelten.

Auf diese Weise konnte ich die wunderbare Ordnung entdecken, die im Erinnerungsarchiv der Seele herrscht.

Natürlich bildet diese Art des Intensiv-Träumens ein Spezialgebiet. Ich bin aber davon überzeugt, dass die Wahrnehmung geordneter und klarer Träume uns allen zugänglich ist. Und ich glaube, dass wir durch das Betrachten dieser Träume eine grosse Hilfe erfahren können.

Ich lese dazu aus Psalm 63,7.8

**«Wenn ich mich zu Bette lege, so denke ich an dich,
wenn ich wach liege, sinne ich über dich nach.
Denn du bist mein Helfer,
und unter dem Schatten deiner Flügel frohlocke ich.»**

Wir spielen jetzt, um dem Gesagten noch einen anderen Ausdruck zu geben, das Lied «Harre, meine Seele».

FÜHREN UND ERQUICKEN

Wir wollen jetzt unsere Betrachtung des Wegmotivs im Traum weiter vertiefen und dazu zwei weitere Verben der alten Seelenlehre miteinander betrachten. Es sind die Verben «führen» und das Verb «erquicken».

Psalm 23,2.3

«Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser». «Al mee menuchot jenachaleni»

«nachal» ist sanft leiten, die «menucha» ist die Ruhe, «al mee» am Wasser.

«Er erquicket meine Seele». «Nafschi jeschobeb»

Dem deutschen «erquicken» liegt das hebräische Wort *schub* zugrunde, das eigentlich «wenden, umkehren» bedeutet. In der sogenannten Pielform, die hier auch wieder den Einfluss eines verborgenen Urhebers bezeichnet, bedeutet es «zurückkehren machen», »wiederherstellen«. *Ges. 810*. Das lateinische Wort dafür ist «reficere» – es erscheint im klösterlichen «Refektorium», wo man durch Nahrung und Trank erfrischt und gestärkt wird.

Weil das hebräische Wort «nefesch» Seele und Leben gleichermassen bedeutet, können wir sagen: die Seele, oder das Leben, wird wiederhergestellt. Die Zürcher Bibel übersetzt: **«Neues Leben gibt er mir».**

Damit klingt auch das Motiv der Heilung an.

Eines von den hebräischen Wörtern, die wir mit «führen» (oder «leiten») übersetzen, ist in der sogenannten Hifil-Konstruktion identisch mit dem Verb für «gehen»/ «schreiten» - *darak. hadriceni* - lass mich schreiten. Das ist mir immer besonders elegant vorgekommen, dass in dieser Konstruktion das Geführtwerden so gar nichts Fremdbestimmtes an sich hat, sondern sprachlich immer noch mit unserem eigenen Schreiten ausgedrückt wird.

Psalm 25,5

«Leite mich in deiner Wahrheit und lehre mich – hadriceni baamitheka welamdeni»

«emet» /Wahrheit) ist auch die Treue, die Zuverlässigkeit. Man könnte sagen: leite mich auf dem einzig zuverlässigen Pfad, lehre mich, treu an diesem Weg festzuhalten.

Dann wird weiter die Hilfe betont, die wir nötig haben, weil wir eben aus eigener Kraft weder diese Weg-Treue noch die Wiederherstellung unseres beeinträchtigten Lebens bewirken können.

«Denn du bist der Gott, der mir hilft; täglich harre ich auf dich.»

Soviel zu den beiden Verben «führen» und erquicken».

In der Mitte meines Lebens habe ich, wie den meisten von euch bekannt ist, noch ein Theologiestudium absolviert. Ich wollte mir für mein Traumverständnis noch eine breitere und solidere Grundlage schaffen. Träume, die mir aufgrund meines bisher erworbenen Wissens völlig unzugänglich waren, haben mich dazu geführt – und es war eine wunderbare Zeit, weil das Lernen, auch das Lernen der alten Sprachen Hebräisch und Altgriechisch, für mich eine so fröhliche und erfrischende Arbeit war. Die ersten Jahre waren auch sehr von religionswissenschaftlichen Studien geprägt – ich las (natürlich in einer deutschen Übertragung) den Visuddhi-Magga (Magga bedeutet Weg), die grösste und älteste Darstellung der buddhistischen Lehre aus dem 5. Jahrhundert; ich las in den Upanishaden, den althinduistischen Weisheitstexten, die manchmal ganz ähnlich klingen wie unsere Psalmen. Und so habe ich eine faszinierende Entdeckung gemacht: in allen grossen geistlichen Lehrsystemen nimmt das Wort «Weg» eine zentrale Stellung ein. Für die Seelenlehre ist «Weg» das Lehrer-Wort schlechthin, um den Schülern die Gesetze der Seele, insbesondere des seelischen Wachstums, der Entwicklung in Stufen und gemäss vorgezeichneter Stationen darzulegen. Denken wir an den edlen achtfachen Pfad, denken wir an bhakti-marga, den Weg der Gottesliebe, oder an yoga-marga, den Weg der seelisch-leiblichen Übungen. Den Weg und seine Stationen fand ich wunderschön auch im Sufismus, der mystischen Tradition des Islam, beschrieben. Aber auch die mystische Literatur der jüdischen und christlichen Tradition gewährt uns klare Einblicke in die alte Seelenlehre. Und natürlich finden wir die Lehre vom guten Weg auch im Alten und im Neuen Testament.

Allen diesen Lehrsystemen ist das Weg-Wort gemeinsam. Es beschreibt ein gewaltiges Wachstums- und Entwicklungspotenzial der menschlichen Seele, die Fähigkeit zur Wandlung, zur Umgestaltung und Neugestaltung des Selbst – aber natürlich nicht aus eigenem Vermögen. Denn dieses eigene Vermögen – soviel ist ja klar - ist mit unserem Ich identisch, und eben dieses Ich wird nun in allen diesen Lehrsystemen als ein Hindernis auf dem Weg des inneren Wachstums beschrieben. Das Ich ein Hindernis! Meister Eckhart schreibt in einem wunderbaren Satz in seiner fünften Predigt: Wir sind die Ursache aller Hindernisse. Hüte dich vor dir selbst, so hast du wohl gehütet.

Schaut jetzt! Das kam mir doch sehr bekannt vor. Ich habe ja auch meine Lehrjahre auf der Couch verbracht und habe gelernt, das eigene Ich mit einem gewissen Misstrauen und jedenfalls mit einem wachsamem Auge zu beobachten. Das ist ja in der psychoanalytischen Ausbildung die Grundlage, um dann auch bei den Menschen, die unsere Hilfe in Anspruch nehmen, eine wohlwollende Wachsamkeit gegenüber ihrem Wünschen und Wollen, überhaupt gegenüber ihrem Ich und seiner Abwehrstruktur zu entwickeln.

Und die Psychotherapie in der Adoleszenz erfordert dann noch eine spezielle Einstellung. Hier geht es darum, nicht nur in den aktuellen Zustand hineinzuschauen, sondern sich immer den Flow der gesamten Entwicklung vor Augen zu halten. Die aktuellen Symptome, ja die aktuelle Diagnose ist nicht so entscheidend – wir diagnostizieren bei den Jugendlichen (und allmählich überhaupt bei allen Menschen) nicht die Krankheit, sondern lieber die Gesundheit. Wir suchen die innere, aufgrund der Begabungen und der inneren Ausstattung vorgezeichnete Wachstumslinie – wir suchen den Weg. Diese Übereinstimmung zwischen der alten und der neuen Seelenlehre hat mich fasziniert und irgendwie begeistert. Die uralte Lehre vom Weg, auf dem das Ich und seine Abwehrstruktur ein Hindernis ist und eben nicht die führende und gestaltende Instanz, erscheint als leuchtende Wahrheit, als das heilende Wort schlechthin.

Wir brauchen in unseren Träumen nicht lange zu suchen. Der Weg ist ein häufiges, wenn nicht überhaupt das häufigste Traummotiv. Wir nehmen abbrechende Wege wahr, Strassen, die irgendwo enden, vielleicht an einem Gewässer, oder Treppen, die plötzlich abbrechen. Dynamisch erleben wir das Herausgerissenwerden aus einer kontinuierlichen Bewegung, das Abbrechen auf einem gebahnten Weg, beispielsweise ein Güterzugunglück. Oder wir stürzen irgendwo ab, fallen vielleicht in Wasser, oder vielleicht wird der Fall auf eine andere Weise aufgefangen. Fallen und Aufgefangenwerden ist ein wichtiges Motiv. Unsere Ausrüstung zu einer Reise oder zu einer Klettertour im Gebirge oder für ein Skiwochenende ist oft ungenügend.

Wir stossen auf merkwürdige Hindernisse. Zur Veranschaulichung berichte ich zwei Träume. Der erste stammt aus der Zeit meiner Entdeckung des Weg-Motivs in der alten Seelenlehre.

Der Weg zum Schloss auf dem Berge, auf dem ich eben noch munter aufwärts gegangen bin, ist plötzlich versperrt. Er endet an einem tiefen Graben. Es hat zwar ein Brücklein! Aber das Gatter vor dem Steg ist geschlossen. Vielleicht kann ich durch den Graben steigen. Aber er ist mit Wasser gefüllt. Ich blicke hinab; er ist unten mit Wasser gefüllt. Ja gut, ich kann hineinspringen und mit ein paar Schwimmzügen ans andere Ufer gelangen. Aber jetzt nehme ich wahr, es schwimmt ein Eisbär im Wasser. Ich wage es dennoch, er ist ja einige Meter weit entfernt. Ich springe hinab – aber im Nu ist der Eisbär herangeschwommen und packt mich mit seinen Tatzen, und schleudert er mich in die Luft, und ich lande auf der anderen Seite in einem Ginstergebüsch. Der Weg zum Schloss ist frei.

Den Traum von meinem 2CV und der Erfahrung an der Grenze habe ich schon früher erwähnt, ebenfalls das Versagen an der Anatomieprüfung, weil ich über das Innenohr nichts wusste. Ich glaube das genügt, um den Charakter des Hindernisses auf dem Weg zu veranschaulichen.

Die Phänomenologie des guten Weges im Traum, also seine unzähligen Erscheinungsformen, kann ich hier nicht umfassend darstellen. Das Rettungsmotiv habe ich kurz erwähnt. Die wundervollen Landschaften, die wir auf dem weiterführenden Weg wahrnehmen, werdet ihr wohl auch aus euren eigenen Träumen kennen. Weite Räume, Hügel- und Gebirgsketten, das im Sonnenschein glitzernde Meer, die im Abendlicht leuchtende Stadt usw.

Ich will jetzt nur noch zwei markante Motive zu den Verben «führen» und «erquicken» erwähnen.

Auf unseren Traumwegen erleben wir oft die Situation einer ungenügenden Orientierung oder eines Orientierungsverlusts. Wir verirren uns etwa im Estrich eines Warenhauses. Da kommt uns ein Kind entgegen, und es führt uns in die allgemein zugänglichen Räume und zu den anderen Besuchern des Warenhauses zurück.

Ein Traum von Monica: Sie befindet sich auf einem Nacht -Marathon auf Langlaufskis. Die Orientierung im Stockfinstern ist fast unmöglich. Da kommen Kinder mit Laternen ihr entgegen und weisen ihr den Weg ins nächste Dorf.

Das Kind als Führer auf dem Weg. Ich werde auf das Motiv des Kindes im Traum noch einmal kurz zurückkommen.

Das Erquicken und Wiederherstellen ist ja mit einem Zustrom von neuer Energie, neuer Kraft verbunden. Die Bilder im Traum von der grossen Kraft sind immer sehr eindrücklich. Vor kurzem besuchte ich im Traum eine Sehenswürdigkeit, eine alte Festungsmauer, die aber auch auf der anderen Seite, für mich ganz unerwartet, eine gewaltige Wassermenge zurückhielt. Auch das Faszinosum von Kraftobjekten im Traum ist sehr mannigfaltig: Ein von Glas umhülltes Kraftwerk im Gebirge; das Getriebe einer riesigen, in den Boden einer Kathedrale eingefassten Uhr; die Räder einer Lokomotive auf dem gebahnten Weg, dem wir entlangschreiten.

Auch Tiere sind Kraftobjekte. Ich will noch einen Traum von Monica erzählen. Ein Pferd steht irgendwo da in einem Menschenstrom. Niemand kümmert sich darum. Aber man kann das Pferd doch nicht einfach so stehen lassen, findet sie, und nimmt es, obwohl sie ein wenig Angst vor ihm hat, am Zügel. Tatsächlich lässt sich das Pferd von ihr führen, und sie weiss, sie ist jetzt dafür verantwortlich.

Ich beschliesse den Abschnitt über die Kraftobjekte mit einem Psalmwort, 138,3

**«Wenn ich dich anrufe, so erhörst du mich
und gibst meiner Seele grosse Kraft.»**

Ich will jetzt noch zu den schönen Objekten etwas sagen, die wir im Traum wahrnehmen können. Es ist ein besonderes Wahrnehmen. Diese Objekte sind in irgendeiner Weise beseelt. Sie haben eine besondere Ausstrahlung. Sie faszinieren uns und bewirken in uns eine tiefe Freude.

Manchmal sind die Objekte mit besonderen Lichterscheinungen verbunden. Zwei Beispiele:

Ich zeige meinen Kindern eine Hebevorrichtung am Ende eines Kanals, hier werden Güter von den Lastkähnen auf die Güterwagen der Bahn gehoben; (das sind natürlich die Güter des gebahnten Weges). Das Gewebe der vielen fadendünnen Drahtseile glänzt wunderbar im Licht der abendlichen Sonne.

Das hebräische Wort *nasa*, das «heben, erheben» bedeutet, (*Ges. S. 522*), wird im Traum in vielen Formen veranschaulicht.

Auf einer Wanderung in Sizilien erblicken wir in der Ferne das Ziel unserer Wanderung, die im Abendlicht orange leuchtende Stadt.

In den Psalmen sind diese Lichterscheinungen auch beschrieben, etwa in Psalm 50,2

Aus Zion bricht an der schöne Glanz Gottes.

Die beiden hebräischen Substantive sind *micelal* Vollkommenheit, und *japhi* Schönheit; das entsprechende Verb lautet *jaffa*, es kommt nur in der Hifil-Form vor und bedeutet: im Lichtglanz erscheinen, also:

micelal jophi hophiya = vollkommene Schönheit erscheint in ihrem Lichtglanz. (*Ges. 310*).

Aus dem Wörterbuch der hebräischen Sprache von Gesenius (*S. 309*) nehmen wir zur Kenntnis, dass *Japhi* auch die Schönheit einer Frau oder eines Königs oder einer Landschaft bedeuten kann.

Die schönen Objekte, die uns im Traum erscheinen, sind überhaupt ganz vielgestaltig. Es sind gleichsam Leuchtspuren des guten Weges, Leuchtzeichen der heilenden Kraft. Ich glaube, dass sie aus jenem Bereich unserer Seele stammen, den wir niemals ganz ergründen können. Ich glaube, dass sie uns etwas berichten, uns etwas veranschaulichen aus einer sehr frühen Zeit unseres Lebens, aus einer Zeit, in der unsere Ich-Struktur erst im Entstehen begriffen war und wir noch ganz in der Geborgenheit der umhüllenden Liebe gelebt haben, die wir in jedem Augenblick erfuhren. Es sind ja oft auch kindliche Objekte, die wir im Traum wahrnehmen, und vielleicht darf ich den Vergleich wagen: So wie das kleine Kind mit dem besonderen Tüchlein, in das es sein Gesicht schmiegt, oder mit seinem Teddybär, den es fest an sich drückt, die allmähliche Trennung von seiner Mama verkraften kann, ohne in Trennungsangst zu geraten, so nährt sich auch lebenslang unser Vertrauen aus diesem kindlichen Bereich unserer Seele. Ich glaube, dass in diesem Bereich die feste Burg gegründet ist, und überhaupt alle die Festungen und Bollwerke, die wir immer wieder im Traum schauen und bewundern können. In Psalm 48,13+14 lesen wir:

**Ziehet um Zion herum und umschreitet es,
zählt seine Türme;**

**habt gut acht auf seine Mauern,
durchwandert seine Paläste,
damit ihr erzählen könnt einer künftigen Generation.**

Hebräisch lautet die Anweisung wörtlich:

«schitu libecem lecheela»

Richtet euer Herz auf ihre Festungsmauer; nach Gesenius (*Seite 228*) ist cheel «die kleinere Vormauer vor der eigentlichen Festungsmauer» -so kommen mir auch die Bollwerke und Festungen im Traum vor: Es sind Vorwerke der eigentlichen Festung, die im Bild eigentlich nicht darzustellen ist.

Martin Luthers Übersetzung «habt gut acht auf seine Mauern» gibt mir Gelegenheit, ganz nebenbei zu erwähnen, dass die Zahl acht in manchen Episoden gehäuft in unseren Träumen erscheint, als achteckiger Turm, als Kapitelzahl eines Buches, als Zeitangabe 8 Uhr usw. Vermutlich liegt auch darin eine Mahnung zur Wachsamkeit – Achtung! Ich glaube, dass Achtsamkeit und Wachsamkeit im Grunde identisch sind.

Das Motiv des Bollwerks erscheint manchmal auch in umfangreicheren Traumerzählungen. Eine davon möchte ich gerne noch berichten.

Es ist die faszinierende Geschichte von einem grossen Fest am Münster. Es wird dazu sogar eine Brücken- und Festungsartige Anlage in den Rhein hinausgebaut, die die Basler Bürger zum Spazieren einladen soll. Auch die Armee macht beim Aufbau mit, es werden mit Helikoptern Baumstämme herbeigeflogen, um den Rhein an der Baustelle (Motiv der Baustelle) stauen zu können. Ich fliege als Passagier in einem Helikopter mit. Wir transportieren Material unten vom Rhein zu einer höher gelegenen Stelle auf dem Festgelände. Jetzt fängt der Motor aber an zu stottern, das Benzin ist uns ausgegangen, wir drehen ab und können im Bereich der Solitude und der Grenzacherstrasse notwassern. Wir erreichen schwimmend das Ufer und kehren zu den anderen zurück. Die Bekleidung ist notdürftig, nicht reglementgemäss.

Die Solitude, die «Grenze» und die Silbe «ach» der Grenzacherstrasse markieren eine Notsituation des Lebens. Dass der Pilot wegen Benzinmangels notwassern musste, deutet einen Erschöpfungszustand an. Es erscheint im Traum auch das Rettungsmotiv, das ja mit den Bollwerken und Festungsanlagen verwandt ist, weil sie in der Not eine Zuflucht bieten.

Das hebräische Wort für «sich bergen» ist chasah (*Ges. S. 247*), etwa in Psalm 18,31

Ein Schild ist Er allen, die bei Ihm Zuflucht suchen.

Oft sind es, wie gesagt, kindliche Objekte, die uns auf das Motiv der Wachsamkeit hinweisen. Wir finden vielleicht in einem Brockenhaus oder in einem Antiquitätenladen einen alten Anker-Steinbaukasten, mit dem wir einen Turm oder eine Burg bauen können. Andere kindliche Objekte sind Eisenbahnzubehör wie Signale, Lokomotiven, Wagen – vielleicht mit besonderen Beleuchtungseffekten.

Das Wesen der Wachsamkeit ist am besten klarsten in Psalm 127,1 erklärt:

**«Wenn der Herr nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen.
Wenn der Herr nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter umsonst.»**

Das hebräische Wort schamar bedeutet «hüten, bewahren»; als Partizip schomer bezeichnet es einen Wächter oder Hüter. Das Wort schaw bezeichnet die vergebliche Mühe.

Ein sehr häufiges Motiv, das Ihr vermutlich auch kennt, sind ja die Renovationsarbeiten an unserem Haus.

Wenn nicht der Hüter des Lebens unser Haus baut, so arbeiten wir umsonst an seiner Umgestaltung und Erneuerung. Und wenn nicht der Hüter des guten Weges über uns wacht, so ist alle unsere Mühe, der vorgezeichneten inneren Wachstumslinie zu folgen, vergeblich.

Es wäre jetzt noch von den Gestalten der Erinnerung etwas zu sagen. Wenn wir das Träumen aktivieren, dann erscheinen uns regelmässig Menschen aus allen Phasen unseres Lebens, die uns ihre Liebe und Fürsorge geschenkt und uns so auf unserem Weg begleitet haben. Oft sind es Menschen, die schon verstorben sind, Eltern, Geschwister, Lehrer und Schulkameraden, Nachbarn, Freunde und die Menschen, mit denen uns eine Liebesbeziehung verbunden hat. Das sind oft sehr berührende Begegnungen, über die wir auch nach dem Erwachen gerne nachsinnen.

Die Zeit reicht nicht, um auf die Gestalten der Erinnerung ausführlicher zu sprechen zu kommen. Es geht jedenfalls um das Nichtvergessen des Guten, was wir durch sie erfahren haben. Diese Träume ermahnen uns, den Imperativ aus dem 103. Psalm auch auf diese Menschen anzuwenden:

«Vergiss nicht, was Er dir Gutes getan hat».

Ich will noch einen letzten Traum von Monica berichten. Manchmal erscheint im Traum ein Bild des kindlichen Selbst, das immer hochverdichtet ist und unser Wesen präziser beschreibt als eine lange Schilderung.

Monica und ich befinden uns in einem Hotel an einem See. In der Hotelhalle findet irgendein Anlass statt, ich setze mich dazu, aber Monica ist müde und möchte jetzt sogleich das Zimmer beziehen. Das gelingt ihr nach einiger Mühe. Dann sitzt sie in der Badewanne und blickt gegen einen Vorhang. Plötzlich realisiert sie, dass sie, wenn sie den Vorhang aufmacht, sie direkt auf den See blicken kann. In der Zwischenzeit bin ich auch ins Zimmer gekommen, und sie sagt zu mir: «Dass ich das bis jetzt nicht gemerkt habe, dass man da einfach diesen Vorhang ziehen kann. Lueg, wie prächtig!» Und wir blicken über den See. Es scheint jetzt aber das Meer zu sein. und jetzt sieht sie am Strand ein Mädchen, es scheint ein Zigeunermädchen zu sein, das versucht, etwas zu verkaufen, Postkarten. Das Mädchen stellt es aber unglaublich ungeschickt an (so berichtet Monica, während ich den Traum notiere), es hält eine Ansichtskarte in der Hand, aber so ungeschickt, dass sie immer dreckiger und zerknitterter geworden ist; und so ist das Mädchen mit seiner einzigen Ansichtskarte herumgegangen und hat versucht, sie zu verkaufen.

DAS KIND IM TRAUM

Wir müssen zu dem Kind zurückkehren, das wir gewesen sind.

Von dieser Übereinstimmung der alten und der neuen Seelenlehre möchte ich zum Schluss meines Vortrags noch einmal sprechen. Dass wir uns dem Kind zuwenden müssen, das wir gewesen sind, und dass wir diesem Kind in unserem erwachsenen Leben einen angemessenen Platz einräumen und für seine vitalen Bedürfnisse sorgen müssen, bildet eine der Grundlagen der psychotherapeutischen Arbeit. Es bildet auch den dauerhaft gültigen Kern der Lehre Sigmund Freuds. Aber wo immer wir in die literarischen Dokumente der grossen geistlichen Lehrsysteme hineinblicken, stossen wir ebenfalls auf diese Aufforderung, zurückzukehren zu dem Kind. Anders kann unsere Seele, so lautet die uralte Unterweisung, nicht zu ihrer Ruhe und zum wahren Frieden kommen. In Psalm 131 lesen wir:

«Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter.»

Auch hier wird der Satz wiederholt, vielleicht um gewissermassen das Beständige dieser inneren Ruhe, aber wohl auch um die zeitlose Gültigkeit der Unterweisung zu veranschaulichen.

«Wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir».

Die therapeutische Dimension der Anweisung ist in Psalm 62,2+3 festgehalten:

**«Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.»
«Denn er ist mein Fels, meine Hilfe,
mein Schutz – misgabi: meine Burg –
dass ich gewiss nicht fallen werde.»**

Dumijah ist substantivisch: das Stillschweigen – die Seele ist ein Schweigen.

Die Stille zu Gott bildet die Burg, in der wir uns bergen, und in der das Kind, das wir gewesen sind, sein geheimes Versteck und seine Geborgenheit findet.

Ich habe in den Upanishaden eine Lehrrede gefunden, die sich offenbar an einen Schüler richtet und einen Stufenpfad zu dieser Stille beschreibt. Diese Stufen aus dem Brihadaranyaka möchte ich euch noch vortragen. Ich zitiere den Text, der über zweieinhalbtausend Jahre alt ist, in einer freien Übertragung.

**«Daher soll ein Brahman-Wissender» - einer der in den Grund der Seele geschaut hat –
«seine Gelehrsamkeit vergessen und wie ein Kind leben».**

«Wenn er dann» - die zeitliche Dauer dieses Zustands ist offengelassen – «wenn er dann abgetan hat die Kindlichkeit und die Gelahrtheit», so heisst es in der alten Übersetzung von Paul Deussen), «dann wird er ein Schweiger».

Das lässt sich gut verstehen. Die Kategorien des vormaligen, die Identität des Schülers bestimmenden Denkens sind nicht mehr gültig. Also kann er nicht mehr reden, darum muss er schweigen.

Ich zitiere weiter:

«Nachdem er abgetan das Nicht-Schweigen und das Schweigen, wird er ein Brahmana» - also einer, der die Unterweisung des guten Weges verstanden hat.

Wie verstehen wir aber das merkwürdige «Abgetan das Nichtschweigen und das Schweigen? Damit kann nur eine bestimmte Weise des Redens gemeint sein. Psalm 92,3:

**«Das ist ein köstlich Ding, dem Herrn danken
und lobsingen deinem Namen, du Höchster,
des Morgens deine Gnade
und des Nachts deine Wahrheit verkündigen».**

Amen.