

## Eco-Dreaming: Die Erzählung vom Wal<sup>1</sup>

Lauren Z. Schneider

### Zusammenfassung

*Was geschieht, wenn ein Psychotherapeut, der besonders in Traumarbeit geschult ist, feststellt, dass Symbole nicht nur für den einzelnen Träumer, sondern auch für die menschliche Spezies und den Planeten bedeutend sein können? Indem sie sich auf einen ihrer eigenen Träume bezieht, zeigt uns Lauren Z. Schneider zum Beispiel, dass die bildlichen Bewegungen der Riesen aus den Tiefen des Ozeans nicht nur auf sie verweisen können, sondern auch auf Menschen in ihrer Umgebung. Sie argumentiert, dass eine kollektive Betrachtung von Träumen einer Gesellschaft helfen kann, kritische Themen zu bearbeiten – ein Prinzip, welches Menschen zu anderen Zeiten und an anderen Orten gelebt haben.*

Seit den Anfängen der Geschichtsaufzeichnung haben die Menschen ihre Träume mitgeteilt und festgehalten. Träume wurden als Gottesbotschaften angesehen und genossen folglich eine große Wichtigkeit und Aufmerksamkeit. Die Bibel, der Koran, spirituelle Unterweisungen und Weisheitslehren zahlreicher Kulturen sind voll von Traumdarstellungen mit prophetischen Botschaften und göttlichen Interventionen. In diesen Darstellungen haben Träume für ein Individuum die Bedeutung einer Botschaft, Inspiration oder Warnung an die Gemeinschaft aus einer höheren Quelle, die auf jeden Fall öffentlich mitgeteilt werden musste.

Nach Jakobs Interpretation im Alten Testament sagte das Traumbild des Pharao – sieben fetten Kühen folgen sieben ausgemergelte Kühe – sieben Jahre im Überfluss voraus, denen sieben Jahren Dürre folgen. Der weise Pharao folgte dem Rat und legte während der Zeit der Fülle Vorräte für die Zeit der Dürre an und rettete so sein Volk vor dem Verhungern.

Wir leben nicht in einem Vakuum. Wir träumen auch nicht in einem Vakuum. Während wir uns auf der bewussten Ebene mit persönlichen täglichen Angelegenheiten beschäftigen, erinnern uns die Träume an unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen, anderen Lebewesen und zur Umwelt. So wie Träume einem Individuum besonders in Lebensübergangsphasen und persönlichen Krisen besonders hilfreich sein können, können Träume in

1) Der Artikel *Eco-Dreaming: The Whale's Tale* erschien 2009 in: Buzzell, L., Chalquist, C. Ecotherapy. Healing with nature in mind. San Francisco: Sierra Club Books. Veröffentlichung in *systema* mit freundlicher Erlaubnis der Autorin, L. Z. Schneider und den Herausgebern L. Buzzell und C. Chalquist.

turbulenten kulturellen Zeiten eine Schlüsselrolle im Laufe der menschlichen Evolution spielen. Wie Montague Ullman, ein führender Psychiater in der Traumdeutung, schreibt:

„Vielleicht ist unser träumendes Bewusstsein in erster Linie mit dem Überleben der Art beschäftigt und in zweiter Linie mit dem Individuum. Würde diese Annahme zutreffen, würde sie ein radikal anderes Licht auf die Bedeutung von Träumen werfen. Sie hätten einen höheren Stellenwert, als sie derzeit haben.“ (Ullman 1987)

Eco-Dreaming basiert auf der Voraussetzung, dass ein höheres Bewusstsein existiert, mit dem wir alle untrennbar verbunden sind. Viele unserer Träume und die unserer Klienten sind dazu bestimmt, einem größeren Kreis außerhalb der Vertraulichkeit der therapeutischen Praxis erzählt zu werden. Ein kraftvoller Traum kann größere Erkenntnis bei kommunalen Problemen und ihren Lösungen im Sinne eines psychischen Weckrufs bringen, kann das Individuum motivieren, zum Nutzen der Gemeinschaft zu handeln. Träume können weitere Perspektiven eröffnen, von denen der Erhalt unserer Art und des Planeten abhängen kann.

Als Psychotherapeutin höre ich in der Einzel- wie auch in der Gruppentherapie die Träume nach Botschaften ab, die sie auf einer kollektiven Ebene anbieten und welche heilenden Erkenntnisse sie dem Einzelnen eröffnen. Als Beispiel für Eco-Dreaming beziehe ich mich in diesem Beitrag auf das Bild vom Wal, wie es sowohl in meinen eigenen Träumen als auch in den Träumen von Klienten und Gruppenteilnehmern vorkommt.

Manchmal erscheinen Träume und Traumsymbole lebendiger und numinoser als üblich – was vielleicht von etwas jenseits unserer persönlichen Erfahrung hervorgerufen wird. Diese Träume kann man kaum vergessen und selbst wenn wir wach sind, üben sie einen erheblichen Einfluss aus. Sie laden den Träumer in ein größeres kollektives, mythisches und spirituelles Reich ein. Carl Jung bemerkte, dass fast jede religiöse Tradition und indigene Kultur diesen „großen Träumen“ Beachtung schenkte.

Vor sechs Jahren hatte ich so einen „großen Traum“:

*Ich arbeite an einem großen Forschungsinstitut. Der gewölbte Bereich ist weiß und sauber; die Leute arbeiten an individuellen oder gemeinschaftlichen Projekten; Kollegen arbeiten harmonisch zusammen. In der nächsten Szene stehe ich im Eingang eines kleinen Forschungslabors. Ein einheimischer amerikanischer Wissenschaftler indianischer Herkunft steht neben mir. Drinnen interviewt eine junge Frau ihren Vater, der an einer Depression leidet. Der Vater nimmt stimmungsverändernde Medikamente, deren Wirkung nachlässt. Seine Sprache wird langsamer und mutloser, während er sich in sich zurückzieht. Seine Tochter bemüht sich ernst-*

*haft, der Stimme der Depression zuzuhören. Während wir beobachten, hat der einheimische Wissenschaftler eine Vision, die auch ich sehen kann. Es ist eine Walflosse, die in den Ozean eintaucht. Die Vision wiederholt sich. Der Wissenschaftler begreift, „dass eine Chemikalie oder Lösung am Ende der Walflosse die Depression heilt“. Das Forschungsinstitut hat eine wichtige Entdeckung gemacht.*

Ein einheimischer amerikanischer Wissenschaftler, eine Figur, die sowohl die indigene als auch die wissenschaftliche Tradition vereint, hat zweimal die Vision einer Walflosse. In seinem Buch *Heilende Träume* zitiert der Journalist Marc Barasch, der aufgrund eines eigenen lebensrettenden großen Traums zur Traumforschung kam, einen einheimischen amerikanischen Schamanen bezüglich der Bedeutung einer wiederholten Vision: „Man muss die Welt zweimal betrachten, wenn man alles sehen will, was es zu sehen gibt.“ (Barasch 2000). Ein Traumdeuter hört sich einen Traum häufig zweimal an, bevor er reagiert. Zunächst muss man mit einem „weichen Fokus“ zuhören, um zu sehen, was zwischen den Zeilen sichtbar ist, und auf die in dem Traum zugrunde liegende „Geschichte“ hören. Und dann hört man sich den Traum erneut an und fokussiert genauer auf die Archetypen und Symbole, um die vielfältigen Ebenen von Bedeutungen und Assoziationen zu hören.

Die persönliche Geschichte eines Einzelnen ist an eine kollektive Energie gebunden, die in unserem Unterbewusstsein liegt. Wenn man Zeuge einer einzigartigen Geschichte von jemandem wird und die darin liegende Energie bewusst macht, kann das heilende Kräfte haben. Das ist die Theorie hinter der „Talking Cure“. Das Bild der jungen Frau und ihres Vaters suggeriert, dass es für die intergenerative Depression eine Lösung gibt, indem die einzigartige Geschichte, die tief im Unterbewusstsein lebt, zu einem Zeugnis wird, dem individuelle und familiäre Lebensmuster zugrunde liegen. Dem Ruf meiner Träume zu folgen, war angesichts meiner eigenen Depression, die ihre Geschichte in meiner Familie hatte, für mich eine gute Lösung und hat mir geholfen, eine größere Rolle in der Gesellschaft zu spielen.

Der Wal ist ein Symbol für den animalischen Instinkt, der im Ozean oder dem größeren Unterbewusstsein der gesamten Menschheit lebt. Nach meinem eigenen Traum begann ich andere Walträume hinsichtlich der instinktiven Natur, die in der ozeanischen Gemeinschaft lebt, zu interpretieren. Eine Kollegin, die Heilerin und Künstlerin ist, erzählte diesen Traum:

*Ich beobachte den Ozean mit Ehrfurcht, als ein Wal anmutig im Wasser auf- und abtaucht. Die Szene wechselt und der Wal ist nun in meinem Wohnzimmer. Anweisung, dass ich den Wal mit Salzwasser bedecken muss, und ich begreife, dass ich viele Tränen weinen muss.*

Weil sie eine enorme persönliche Veränderung durchlebte, erkannte die Träumerin die Notwendigkeit zu trauern als einen Weg, ihre Lebenskraft zu erhalten. Diese Kollegin ist

ebenfalls Gastgeberin einer Traumgruppe, die ich mehrere Jahre unterstützt habe. Wir treffen uns in ihrem Wohnzimmer mit Aussicht auf den Ozean. Im Mittelpunkt ihres Lebens oder ihres Lebensraums steht der Sinn-Auftrag, der daher rührt, dass sie sich um die Belange der Gemeinschaft kümmert. Durch ihre Arbeit als Künstlerin und Heilerin, und indem sie einen kommunalen Platz für Traumzeit schafft und Tränen der Trauer und des Mitgefühls im Namen der Welt vergießt, hält sie diese Verbindung zum Körper der Welt lebendig.

Ich startete eine neue Traumgruppe mit dem Vorschlag, dass wir uns Traumbildern von einem kollektiven Standpunkt nähern könnten. Als ein Beispiel erwähnte ich, dass ich an einem Artikel über Walträume arbeitete. Ein Gruppenmitglied rief: „Oh, mein Gott, ich hatte letzte Nacht einen Waltraum. Ich hatte ihn vergessen, bis du das erwähntest.“ Kollektive Träume ereignen sich oft synchron. Die Frau erzählte dann ihren Traum:

*Ich bin in einem Raum in der zweiten Etage, der ganz weiß und sehr sauber ist, kein bisschen durcheinander. Ich spreche mit meiner Schwester, die sehr böse mit mir war und immer noch ist. Ich bin nicht ärgerlich, und voller Mitgefühl versuche ich zu erklären, warum sie verärgert ist. Ich weiß, dass sie wütend auf unseren Vater ist und das aber auf mich projiziert. Mir ist klar, dass mein Verständnis ihren Ärger nicht beschwichtigen wird. Ich habe den Auftrag, hinunter in den Keller zu gehen. Eine weiße Frau lässt mich zur Tür hinein. Der Keller ist vollgestopft mit Maori Krieger, überwiegend Männer und einige Frauen mit Gesichtsbemalung und rituellen Kostümen. Sie singen. Ich weiß, dass ich mit ihnen singen muss. Mein Mann und einige Freunde fahren in einem Auto weg zum Essen. Ich bin hin und her gerissen, aber entscheide mich, bei den Sängern zu bleiben. Wir singen, um die Wale zu rufen.*

Der Traum über zwei Schwestern legt nahe, dass weder intellektuelles Verstehen noch Mitgefühl, so wertvoll diese auch sind, die Harmonie im System wieder herstellen können oder die Wut des Weiblichen in ihrer Klage über das Patriarchat und eine Welt, die aus den Fugen geraten ist, besänftigen kann. Ihr Abstieg in den Keller oder auf die unterste Etage symbolisiert ihre Reise zu dem Ort, den Jung als das kollektive Unbewusstsein beschreibt.

Die Träumerin hatte neulich den Film *Whale Rider* gesehen, eine moderne Parabel aus der alten Maori Folklore, und sie ließ die Bedürfnisse der Krieger, die Wale zu rufen, in ihr eigenes persönliches Drama einfließen. Träume, die aus dem westlichen Unbewusstsein auftauchen, wiederholen die gleichen Botschaften wie Prophezeiungen und Mythologien aus alten Kulturen in aller Welt, und Traumbilder wie der große Wal überschreiten kulturelle Grenzen und kulturelle Medien. Sowohl in dem Film als auch in meinem großen Traum bemüht sich ein junges Mädchen, dem Vater oder Großvater aus einer Depression herauszuhelfen. Beide Träume reflektieren das kollektive Thema „großer Vater“ (oder patriarchalische Kultur). Sie geraten in Verzweigung und Dysfunktion. Die Frauen der nächsten Gene-

ration werden aufgefordert, den Niedergang des Patriarchen zu bezeugen und beim Wiederherstellungsprozess zu helfen.

Eine weitere erhellende Perspektive ist meine Geschichte vom Wal. Wenn wir diese Träume mit unserer „mehr weiblichen Seite“ anhören, d. h. emotional und intuitiv, können wir die Botschaft des Wals hören. Marc Barasch, Autor von *Healing Dreams*, schreibt: „Es scheint als ob etwas von innen oder von außen, oder von beidem von uns eine Beziehung erwartet, einen Austausch, eine unverzichtbare Verwandtschaft ... Es gibt einen wachsenden Glauben unter den Ältesten vieler Traditionen, dass die Erde von unserem Unbewusstsein so schmerzlich verwundet wurde, dass die Zeit gekommen ist, lang gehütete spirituelle Schätze zu teilen. Für sie sieht es so aus, als wenn wir Bürger der industriellen Zivilisation, die wie Schlafwandler aussehen, schlafwandlerisch einen Abgrund hinabmarschieren und die ganze Welt mit uns herunterreißen.“ (Barasch 2000)

Manchmal erscheint ein Traum, der zu einem Einzelnen kommt, so sehr für das Kollektiv geeignet, dass der Prozess des Individuums durch die größere Perspektive ersetzt wird. Eine ruhige junge Frau, die ich bei einem Workshop traf, fühlte sich verpflichtet, einen Waltraum mitzuteilen, den sie äußerst verwirrend fand:

*Ich beobachte mehrere Boote, die über den Sand gleiten – nicht über das Wasser. Es waren Leute vom Stamm der Inuit auf der Jagd. Überall um sie herum und in der Ferne sind Walkadaver. Der Gruppenälteste, ein Stammesfürst, nimmt ein gigantisches Stück Dreck und wirft es auf einen Walkörper, der explodiert. Sie tun dies immer wieder. Ich höre die Botschaft, dass „es tragisch ist, so viel mehr zu nehmen, als wir brauchen“.*

*Ich höre in dem Traum eine Welt, die aus der Balance geraten ist: Die Inuit fahren mit ihren Booten auf dem Sand, ein indigenes Volk nimmt mehr als notwendig, die explodierenden Walkörper gehen hoch wie Bomben.*

Wie heilen wir diese Störungen, die gleichzeitig in der träumenden wie in der wachen Welt existieren? Psychotherapie allein kann diese Intergenerationen- und Interartennot nicht heilen. Vielleicht müssen wir als Therapeuten und Traumarbeiter mit Klienten jenseits der Interpretation zur „Basis“ gehen, um zu singen, zu trommeln und zu wehklagen in dem Bemühen, unsere ursprüngliche Stimme wiederzuerlangen. Jeder dieser Träume spiegelt das Bedürfnis wider, den großen Wal anzurufen, um uns an unsere instinktive Natur und unsere essentielle Verbundenheit mit dem Körper der Welt zu erinnern – an den Prozess der Schöpfung selbst. Der Lehrer und metaphysische Geschichtenerzähler Ted Andrews schreibt: „Viele Mythen sprechen davon, wie alles Leben auf dem Planeten, besonders das menschliche, aus dem Meer gekommen ist. Deswegen ... ist der Wal ein altes Symbol für die Schöpfung – sei es des Körpers oder der Welt.“ (Andrews 1996)

Sind diese Wale lediglich Bilder und Symbole, die von irgendwo tief in unserem Zellgedächtnis hervorperlen? Oder gibt es eine Ausdünnung des Schleiers zwischen unserer persönlichen Erfahrung von Wirklichkeit und anderen Bewusstseinssebenen, wenn das Ego schläft? Knüpfen die Wale eigentlich Kontakte durch eine Art Traumzeit-Sonar als eine Möglichkeit, uns aus unserer Tagesbenommenheit aufzuwecken?

Berichte von Träumen über eine Welt in der Krise und Tiere in Gefahr werden immer verbreiteter. Innerhalb von drei Monaten wurden mir drei Walträume in einer zufälligen Unterhaltung vorgestellt. Sie ähneln dem Traum, den ich jetzt beschreibe. Diesem Traum, den mir ein Künstler erzählte, und seinen Nachwirkungen folgte eine Serie von synchronen Ereignissen. Das erinnert daran, dass große Träume oft mit synchronen Ereignissen parallel laufen:

*Ein Walkadaver ist auf dem Strand. Dann sehe ich viele Walkadaver. Jemand sagt, dass die Wale Selbstmord begehen. Nach diesem Traum zog ich um nach Sausalito mit Blick auf die Bucht. Eines Tages erwähnte ein Freund, dass ein Wal in die Bucht gekommen sei. Sein Kadaver war am Strand. Wissenschaftler stellten die These auf, dass die Wale Selbstmord begingen. Am nächsten Morgen wachte ich auf und fand einen Walkadaver direkt vor meinem Apartmentgebäude. Ich konsultierte einen Heiler bezüglich meines Traums und des Vorfalls des toten Wals in meinem Wachzustand: er sagte, dass der Suizid begehende Wal im Traum ein Symbol dafür war, dass ich mich symbolisch selbst tötete. Es stimmte, dass ich mich aus einer schwierigen Beziehung herausgelöst hatte und zu der Zeit unglücklich war. Er sagte, dass ich nach Hawaii gehen müsste, wo es reichlich Wale gibt und es ihnen gut geht, damit ich von meinen negativen Gefühlen geheilt werde. Deshalb flog ich nach Hawaii. Von einem Boot auf dem Ozean sah ich ungefähr dreißig Wale mit ihren Babys im Wasser schwimmen. Nach dieser Erfahrung verlor ich meine Depression.*

Die Geschichte fand ihren Nachklang darin, welches Aussagepotenzial mein eigener großer Traum hatte: dass da eine chemische Lösung am Ende des Walschwanzes die Depression heilt. Die Träumerin, welche die Walgeschichte als Zeugin eines suizidalen Aktes sowohl im Wach- als auch im Traumzustand erlebt, assoziierte dies mit ihrer eigenen Verzweiflung. Sie wurde dadurch motiviert, einen Platz zu suchen, wo neues Leben gedeihen kann. Für sie persönlich diente der Wal als Symbol der Wiederauferstehung, wie es auch u. a. in der jüdisch-christlich Tradition gesehen wird. Die globale Botschaft dieser Geschichte ist, dass die Angst eines Individuums in direkter Beziehung steht mit der Unordnung in der natürlichen Welt, d. h. mit dem Leiden von Walen und ihrer Vernichtung.

In einer Zeit der globalen Umweltkrise sind wir angehalten, die natürliche Balance wiederherzustellen. Wie das Mädchen in *Whale Rider* den Geist der Gemeinschaft wiederher-

stellt, indem es den großen Wal unter Wasser reitet, können wir herausfinden, dass eine bewusste Hingabe unseres Egos an das kollektive Unbewusste und den größeren Körper der Natur zu einer Art Wiederauferstehung führt.

### Literatur

- Andrews, T. (1996). *Animal Speak: The Spiritual and Magical Powers of Creatures Great and Small*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications.
- Barasch, M. (2000). *Healing Dreams*. New York: Riverhead/ Penguin Putnam.
- Ullman, M. (1987). *The Dream revisited: Some Changed Ideas Based on a Group Approach*. In: Glucksman, M., Warner, S. [Eds.] (1987). *Dreams in a new perspective*. New York: Human Sciences Press.

Lauren Z. Schneider  
ldreamz@sbcglobal.net

Übersetzung: Renate Büscher

**Lauren Z. Schneider:** MA, MFT, arbeitet als Psycho-, Hypno- und Traumtherapeutin in privater Praxis in Ventura County in der Nähe von Los Angeles. Sie ist Mitglied der International Association for the Study of Dreams (IASD), wo sie regelmäßig ihre Traumarbeit präsentiert. Sie ist in der Lehre von Eco-Dreaming tätig.