

Parallelen zwischen Traum und Psychose als Hilfe zum Psychose-Verständnis

Autorin: Dorothea Buck



Dorothea Buck (5. April 1917 in Naumburg; † 9. Oktober 2019 in Hamburg) war eine deutsche Autorin und Bildhauerin. Als Zwangssterilisierte war sie Opfer der NS-Diktatur. Dorothea Buck wurde eine bedeutende Persönlichkeit der Bewegung Psychiatrie-Erfahrener (Quelle: Wikipedia)*

Wie lässt sich die eigene Psychose verstehen? Ich hatte das Glück, während meines vierten schizophrenen Schubs 1946 durch das Miterleben der Psychose einer anderen Patientin zu erfahren, dass in der Psychose Inhalte unseres eigenen Unbewussten ins Bewusstsein einbrechen. Aus ihrem nächtlichen Traum heraus geriet diese Frau in eine schwere Psychose. Das Merkwürdigste daran war für mich, dass sie währenddessen eine andere, wie französisch klingende Sprache sprach, obwohl sie nie Französisch gelernt hatte. Ich wusste aber von ihr, dass sie aus einer Hugenottenfamilie stammte. Offensichtlich war mit ihrer Psychose dieser von ihren Vorfahren ererbte Sprachrhythmus aufgebrochen, der sie im Deutschen die zweite statt der ersten Silbe betonen ließ. Zum ersten Mal kam mir der Gedanke, dass unsere Psychoseerfahrungen nicht von außen, von Gott oder anderen Mächten »eingegeben« sind, wie wir sie als eine völlig andere Art des Denkens und Erlebens bewerten, als sie uns normalerweise vertraut ist, sondern aus uns selber, aus einem normalerweise Unbewussten in uns, aufbrechen. Ohne aber zu wissen, was dieses Unbewusste sein könnte und was es enthält, konnte ich diese Spur noch nicht weiterverfolgen.

Erst nach meinem fünften und letzten Schub 1959 fiel mir auf, dass seit dem Aufbruch meiner psychotischen Vorstellungen bereits Monate zuvor jeweils meine Nachträume ausgesetzt hatten. Ich konnte mir das nur damit erklären, dass die psychotischen Vorstellungen an die Stelle meiner Nachträume getreten waren. Sie mussten daher aus der gleichen Quelle wie meine Nachträume, aus meinem eigenen Unbewussten kommen. Auf diese Spur hatte mich 13 Jahre früher bereits die französisch klingende Sprache meiner Mitpatientin gebracht. Nun sagte ich mir: Ebenso wenig wie Träume »geisteskrank« sind, kann es die psychotische Vorstellung sein. Unsere Krankheit kann nur darin liegen, dass wir unsere psychotischen Vorstellungen für wirklich halten, während wir dies im Traum nur tun, solange wir träumen. Wenn ich die Vorstellungen meiner abgeklungenen Psychose auf Traumebene verstand, konnten sie ihren *Sinn* für mich behalten, nur ihre Wirklichkeit nicht. Als Wirklichkeit erschienen sie mir nach der Rückkehr in den Normalzustand nach keinem meiner fünf Schübe mehr. Im Nachhinein konnte ich selber nicht mehr verstehen, dass ich so Phantastisches hatte glauben können. Diesmal war es anders: Ich verstand jetzt, dass nicht nur einzelne

Symbolhandlungen in der Psychose, sondern ihr gesamtes Erleben dem Traum verwandt ist und wie dieser aus unserem eigenen Unbewussten in unser Bewusstsein einbricht.

Dieses Verstehen der Psychose als Aufbruch des eigenen Unbewussten befreite mich von der uns alle schwer belastenden psychiatrischen Bestimmung der Schizophrenie als einer körperlich und erblich verursachten »unheilbaren Geisteskrankheit«, wie es damals hieß. Durch ein zunehmendes Psychose- und Selbstverständnis bin ich seither gesund geblieben.

Fragen wir uns, was in der Psychose eigentlich geschieht. In der Regel ist es so, dass ein ihr vorausgegangener seelischer Konflikt oder eine Lebenskrise, die wir mit unseren bewussten Kräften nicht lösen konnten, sich in der Psychose in konkrete Vorstellungen verwandelt. Das können beängstigende, aber auch befreiende Vorstellungen sein. Das Entscheidende ist aber, dass das zuvor Ungestaltete oder Ausweglose einer Lebenskrise in unserem Psychoseerleben Gestalt gewinnen. Vielleicht ist das auch der Sinn unserer Nachtträume: Probleme, Emotionen und uns gar nicht bewusste Inhalte unserer Seele werden im Traum in konkrete Vorstellungen oder real erlebte Situationen bildhaft verwandelt, die sie uns zugänglicher machen, in denen wir unsere Phantasien ausleben können, wie wir es auch in unseren Psychosen tun.

Statt nun aber die in der Psychose Gestalt gewordene Lebenskrise als Chance zu verstehen, sich mit ihr auseinander zu setzen, hat unsere Psychiatrie in der Regel nichts Eiligeres zu tun, als sie medikamentös zu bekämpfen und sie ins Unbewusste, aus dem sie aufbrach, zurückzudrängen, ohne zu fragen und mit den Betroffenen zu überlegen, was die Psychose-Inhalte uns zu sagen haben. Dass Verdrängtes immer wieder aufbricht, ist eine alte Erfahrung.

Aus diesem Grund machte mir die Mittel, die Traum und Psychose anwenden, klar. Als erstes ist das bildhafte Erleben in *Symbolen* zu nennen. Im schizophrenen Erleben ist das Symbol der neuen Geburt, der Erneuerung, des Neuanfangs verbreitet. Es kann auf ganz unterschiedliche Weise erlebt werden. Oder die Geburt wird eingefordert. So heißt es im Bericht eines Pflegers aus der »Endstation« des Krefelder »Alexianer Krankenhauses«: »Anzumerken wäre noch, dass bei ›schizophrenen Reaktionen‹ oft gesagt wird: ›Wenn der mir nicht sofort meine Geburt wiedergibt, schlag ich ihn tot.« (»Demokratisches Gesundheitswesen« 1988)

Dieses Verlangen schizophrener Langzeitpatienten, ihnen ihre »Geburt wiederzugeben«, sie in die Gemeinschaft wieder aufzunehmen, aus der sie in das Ghetto trostloser geschlossener Anstaltshäuser abgeschoben wurden, meint sicher nicht nur den einmaligen Beginn des Menschen, sondern seine ganze, zu ihm gehörende Lebensgeschichte, die von ihnen hier eingefordert wird. Vor allem dann, wenn nach dem Bericht des Pflegers auf der »Endstation« »...die Patienten nur noch aufbewahrt werden, bis sie eines Tages sterben. Sie sind mit Psychopharmaka so vollgepumpt, dass sie zwar weniger nervös und aggressiv sind oder Wahnideen haben, aber es wird auch jegliche Kreativität kaputt gemacht. Man könnte das auch als ›Moderne Euthanasie‹ bezeichnen.«

Wie stark das Verlangen des Menschen nach einem neuen Anfang von jeher war, zeigt die Initiation gerade auch bei den Naturvölkern, um als »neuer, anderer« Mensch – oftmals nach der symbolischen Verschlingung durch den Schlund eines Masken-Ungeheuers – in die Gemeinschaft hineingeboren zu werden.

Eine weitere Entsprechung zwischen Traum und Psychose sind die aus den Irrenwitzen bekannten *Identifikationen* mit anderen Personen oder auch mit Symbolen, besonders biblischen Symbolen wie Christus, Braut Christi und anderen. In unseren Nachtträumen erleben wir ähnliches. Denn die im Traum auftretenden und handelnden Personen meinen uns häufig selbst. Sie sind ein Teil von uns, obwohl sie unter einer anderen Identität auftreten. Als Betroffene muss man wissen, dass die Identifikationen, von denen wir ergriffen werden können, ein Mittel des Unbewussten, das in der Psychose aufbricht, ist ebenso wie ein Mittel des Traumes.

Dass die erlebten Symbole und Identifikationen so glaubwürdig für uns sein können wie sie es im normalen Zustand nicht wären, liegt vor allem daran, dass sich in der Psychose das Weltgefühl verändert. Man spürt überall *Sinnzusammenhänge*, ohne sie klären zu können. Das ist ein anstrengendes Erleben und lässt uns auch Unmögliches miteinander in Beziehung setzen. Die Psychiatrie nennt das »Beziehungs- und

Bedeutungswahn«. Ich nannte es »Zentralerleben«, weil alle Bereiche des Lebens wie bei einem Fächer von einer gemeinsamen Mitte auszugehen und miteinander verbunden zu sein schienen im Unterschied zur normalen Welterfahrung. Das verführt sehr leicht dazu, nicht sich auf das Ganze, sondern das Ganze auf sich bezogen zu erleben. Mit dem Gefühl der Angst kann dies als persönliche Bedrohung erfahren werden und zu Verfolgungsideen führen. Im Vertrauen auf eine sinnvolle Führung überwiegt das Gefühl des engen Verbundeneins mit dem Ganzen. Diese im normalen Zustand nicht verspürten Sinnzusammenhänge führen nach meiner Erfahrung auch dazu, Wesentliches und Unwesentliches nicht mehr unterscheiden zu können, weil alles einen geheimen Sinn zu haben scheint, Gleichnis für etwas ist.

Dass das Weltgefühl auch im Traum verändert ist, ohne es uns bewusst zu machen, lässt ein Zitat von S. FREUD über den Traum im *Abriss der Psychoanalyse* vermuten: »Da ist vor allem eine auffällige Tendenz zur *Verdichtung*, eine Neigung, neue Einheiten zu bilden aus Elementen, die wir im Wachdenken gewiss auseinandergehalten hätten.«

Psychoseerfahrungen *ohne* klare Parallelen zum Traum, wie z.B. gehörte *Stimmen*, können besser verstanden werden, wenn man weiß, dass unsere frühen Vorfahren wahrscheinlich ihre Gedanken hörten, und dass das Stimmenhören eine alte, ursprüngliche Form des Denkens war. C.G. JUNG erwähnte einen von der Außenwelt abgeschiedenen Volksstamm, dessen Menschen noch in unserem Jahrhundert ihre Gedanken hörten. Auch das Denken und Vorstellen in Symbolen und Bildern, das in der Psychose aufbrechen kann, gehört zu diesen älteren, *sinnenhaften* Denkformen, bevor sich das abstrakte Denken entwickelte.

Wer keine Stimmen hört, wird doch *innere Impulse* kennen, die die Führung übernehmen. Besonders nach vorausgegangenen anstrengenden Lebenskrisen kann es eine Erleichterung für uns sein, sich diesen inneren Impulsen zu überlassen. Sie können uns im genaueren Zusammenhang des Ganzen leiten als es der eigene Wille vermag.

Meine eigenen fünf Psychoseschübe gingen jedes Mal mit dem Aufbruch starker treibender Impulse einher, die ich vorher nicht kannte. Bei meinen durch Schocks oder Medikamente nicht unterdrückten Schüben bildeten sie sich mit dem von selber wieder abklingenden Schub in einen schwachen Instinkt zurück. Mir wurde klar, dass ich diese nur noch schwachen inneren Impulse in mein Leben einbeziehen müsse, damit sie sich nicht mehr stauen und in neuen Schüben aufbrechen konnten. Seither lebe ich aus diesen inneren Impulsen. Ein gewonnenes Verständnis der Psychose und ihrer inneren Sinnzusammenhänge mit der eigenen Lebensgeschichte wird zur Heilung allein nicht genügen, wenn nicht die dynamischen Kräfte, Gefühle und Impulse, durch ihre Einbeziehung in unser Leben daran gehindert werden, sich zu stauen und dadurch in neuen Psychosen aufzubrechen.

Zusammenfassend wird man sagen können: Ebenso wie viele Körperkrankheiten Abwehr- und Selbstregulationen oder Heilversuche sind, kann die Psychose ein Lösungsversuch vorausgegangener seelischer Konflikte oder Lebenskrisen sein.

Dass viele Psychosen dazu ähnliche Mittel einsetzen, wie unsere Nachträume es zur Verarbeitung unserer Tageserlebnisse tun, kann eine Brücke zum Verständnis der Psychose sein, nicht nur für uns selbst, sondern auch für die Außenstehenden.