

TRÄUME IN DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN ARBEIT ANNA MAURER

„Träume sind Schäume!“, sagt ein altes Sprichwort, doch wer nicht mehr träumen kann, dem bleibt ein wichtiger Teil seines Lebens verborgen. In der Traumarbeit geht es darum, eine Übersetzungsarbeit zu leisten, die Botschaft aus den Tiefen der Seele ins Bewusstsein zu holen. Erforderlich ist dazu, dass man sich auf das Traum-Geschehen einlässt, wie man einem fremdartigen Schauspiel aufmerksam folgt.

Martin Buber, ein jüdischer Religionsphilosoph, der mit seiner Aussage „*Alles wirkliche Leben ist Begegnung*“ („Ich-Du-Prinzip“) einen wichtigen Grundstein für die Gestalttherapie gelegt hat, berichtet in seinem Buch „Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre“ von einer Traumgeschichte, die dieses Prinzip sehr anschaulich darstellt: Der Rabbi Bunam pflegte die Geschichte von Eisik, Sohn Jekels in Krakau, zu erzählen. Dem war nach Jahren schwerer Not, die sein Gottvertrauen nicht erschüttert hatten, im Traum befohlen worden, in Prag, unter der Brücke, die zum Königsschloss führt, nach einem Schatz zu suchen. Als der Traum zum dritten Mal wiederkehrte, machte sich Eisik auf den Weg und wanderte nach Prag. Aber an der Brücke standen Tag und Nacht Wachtposten, und er getraute sich nicht zu graben. Doch kam er an jedem Morgen zur Brücke und umkreiste sie bis zum Abend. Endlich fragte ihn der Hauptmann der Wache, auf sein Treiben aufmerksam geworden, freundlich, ob er hier etwas suche oder auf jemand warte. Eisik erzählte, welcher Traum ihn aus fernem Land herbeigeführt habe. Der Hauptmann lachte: „*Und da bist du armer Kerl mit deinen zerfetzten Sohlen einem Traum zum Gefallen hergepilgert! Ja, wer den Träumen traut! Da hätte ich mich ja auch auf die Beine machen müssen, als es mir einmal im Traum befahl, nach Krakau zu wandern und in der Stube eines Juden, Eisik, Sohn Jekels sollte er heißen, unterm Ofen nach einem Schatz zu graben. Eisik, Sohn Jekels! Ich kann's mir nicht vorstellen, wie ich drüben, wo die eine Hälfte der Juden Eisik und die andere Jekel heißt, alle Häuser aufreißt!*“ Und er lachte wieder. Eisik verneigte sich, wanderte heim, grub den Schatz aus. Wie man in dieser Geschichte sehen kann, braucht es

manchmal auch den Dialog im außen, die Begegnung mit anderen Menschen, Hinweise, um die Botschaft eines Traumes zu verstehen.

Träume sind ein uraltes Menschengut. In den Hochkulturen aller Länder hat man sich in vielerlei Weise über Jahrhunderte mit Traumdeutung beschäftigt. So waren Träume Teile des griechischen Orakels. In vielen Kulturen, wie etwa in der indianischen, werden Träume als Brücke zu unseren Vorfahren gesehen. Träume bildeten oft auch die Grundlage für politische und religiöse Entscheidungen. So wie etwa im Alten Testament, wo Josef in Ägypten den Traum des Pharaos von den sieben fetten und den sieben mageren Kühen als Prophezeiung Gottes für sieben fette und sieben magere Jahre in Ägypten deutete. (1. Mose – Kapitel 41).

Erfindungen, Formeln, Ideen und Kunstwerke sind oft durch Träume angeregt worden oder haben sich dadurch entwickelt. Das berichten schöpferische Menschen immer wieder. So erzählt Paul McCartney im neuen Hörbuch „Yesterday & Today“ anlässlich seines 70. Geburtstags, dass er die Eingebung zu dem Song „Yesterday“ zur Zeit der Beatles im Traum hatte.

Der Weltpsychotherapiekongress 2011 in Sydney, Australien, hieß „World Dreaming“. Eingeladen waren bekannte internationale PsychotherapeutInnen aus verschiedenen Richtungen. 800 TeilnehmerInnen aus 40 Ländern konnten sich austauschen und neue theoretische Standpunkte anhören. Das, was jedoch das Herz des Kongresses ausmachte, war die Auseinandersetzung mit den indigenen EinwohnerInnen Australiens. Unter den Eingeladenen waren nämlich auch traditionelle HeilerInnen und PsychotherapeutInnen des Landes. Schon seit 40 000 Jahren ist Träumen ein integraler Bestandteil ihrer Kultur. Das betrifft sowohl die nächtlichen Träume, als auch die Visionen und Eingebungen tagsüber. Träume sind das Fenster zur Seele. Sie ernst zu nehmen, heilt nicht nur den Menschen, sondern bringt auch die innere Natur mit der äußeren in Einklang. Um

diese alte Tradition anzuerkennen, gab es jeden Morgen eine offene Traumgruppe, in der die TeilnehmerInnen die Möglichkeit hatten, sich über ihre Träume auszutauschen. Ziel dieser Traumgruppe war, die Träume aus allen Teilen der Welt zu hören, darüber zu sprechen, zu reflektieren und zu assoziieren. So entstand ein kreativer Prozess des gemeinsamen Träumens, angeregt durch die Inhalte des Kongresses. Wären wir in einem anderen Kulturkreis aufgewachsen, wäre uns die Integration von Träumen vertrauter.

Durch die Psychoanalyse ist den Träumen in unserer Kultur wieder mehr Bedeutung gegeben worden. Sigmund Freud und C. G. Jung waren Pioniere der Traumdeutung. Für Freud war der Traum die „via regia“ – der Königsweg – zum Unbewussten. In der Gestalttherapie enthält der Traum eine existentielle Botschaft. Ähnlich sieht es Medard Boss, ein Freud-Schüler und Daseinsanalytiker. Für ihn sind Träume eine Darstellung der existentiellen Lebenssituation. Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, sieht den Traum als Königsweg zur Integration eines Menschen. Er ist eine unmittelbare, absichtslose Schöpfung des Menschen, denn in unseren Träumen kommen wir ohne Absicht in Kontakt mit der inneren Welt. Diese faszinierende menschliche Schöpfung ist von unserem lebensgeschichtlichen Hintergrund geprägt und von unserer augenblicklichen Befindlichkeit beeinflusst. Der Traum ist unsere eigene Kreation. „Das ist mein Traum. Ich bin verantwortlich für den Traum...jeder Teil (im Traum) bin ich.“ (Fritz Perls)

Existentielle Botschaften könnten etwa sein:

Wir erfahren durch die Träume, was uns im Leben fehlt. (Defizite) Wir können entfremdete Anteile unserer Persönlichkeit annehmen. (Abwehrmechanismen werden gelockert, die dem Schutz der Persönlichkeit gegen Schmerz und Angstgefühle dienen.) Wir können mit der eigenen schlummernden Kreativität in Kontakt kommen. (Ressourcen) Wir können Klarheit und Handlungsimpulse bekommen. (Aktion)

Wenn ich von Traumarbeit spreche, dann meine ich nicht nur die Arbeit und Funktion des Traumes im Schlaf, sondern auch das, was TherapeutInnen begleitend mit KlientInnen entwickeln. Dabei geht es um das Erleben, denn alles, was im Traum auftaucht (wie etwa Personen, Symbole, Landschaften, Tiere) wird als Teil des träumenden Menschen gesehen. Da Träume so individuell sind, gibt es auch keine allgemeine Deutung ihrer Inhalte, keine allgemeingültige Interpretation. Es geht um die Bedeutung des Traumes für den Träumer. Der Traum ist eine Inspiration, die uns neugierig macht, und deren Bedeutung wir erforschen wollen. Denn der

träumende Mensch weiß viel mehr über sich selbst als die Therapeutin, und deshalb muss er am Sinnfindungsprozess aktiv beteiligt sein.

Was wir als TherapeutInnen mit unseren KlientInnen gemeinsam leisten, ist, das im Traum ganzheitlich-symbolisch Dargestellte ins Erleben zu bringen. Damit vergegenwärtigen wir die Bilder der Nacht und holen sie ins Hier und Jetzt.

Ich erzähle Ihnen nun dazu ein Beispiel von einer jungen Frau. Seit einiger Zeit ist ihr hoher Erwartungsdruck, ihr Gefühl, entsprechen zu „müssen“, Thema der Therapie. Sie selbst sagt dazu: „*Ich weiß nicht, was ich wollen soll.*“ Die Frau kommt mit dem Wunsch in eine Therapiestunde, sich den Traum der vergangenen Nacht näher anzusehen. Ich bitte sie, sich bequem hinzusetzen und, wenn sie bereit ist, den Traum wieder herzuholen. Dabei ist es wichtig, die Stimmung im Traum zu spüren und den Traum in der Gegenwart zu erzählen, mit dem, was sie im Moment erlebt und wie es ihr dabei geht. Dadurch werden die Traumbilder vergegenwärtigt und wiederbelebt.

Die Klientin berichtet:

„*Ich sitze am Schreibtisch und auf dem Schreibtisch türmen sich immer mehr Arbeitsblätter, die zu erledigen sind. Ich darf nicht ruhen, spüre einen Druck im Brustbereich. Alles soll erledigt werden. Der Druck wird stärker, aber in mir ist auch Widerstand. Ich will und kann das nicht jetzt erledigen. Der Zettelberg wird immer höher und immer mehr verstärkt sich dieser Druck im Brustbereich und mein Widerstand macht es mir immer unmöglicher, diese Aufgaben zu erledigen.*“

Als Therapeutin achte ich sowohl auf den Inhalt, als auch auf den Körperausdruck, wie Bewegungen, Mimik, Gestik, die Stimme, den Tonfall beim Erzählen. Denn der Traum ist eine schöpferische Leistung körperlicher, seelischer und geistiger Prozesse. Das heißt, ich achte nicht nur auf das, was die Frau erzählt, sondern auch darauf, wie sie es erzählt. Ich lasse mich von der Stimmung erfassen und berühren, vertraue auf meine Einfälle und stelle zur Verfügung, was mir klar wird und womit ich der Klientin hilfreich sein könnte. Dann mache ich ihr folgenden Vorschlag: „*Möchten Sie vielleicht einmal ausprobieren, ein Zettel auf ihrem Schreibtisch zu sein?*“

Einer der methodischen Ansätze in der Gestalttherapie, um innere Befindlichkeiten bewusst zu machen, ist die Identifikation mit einem Teil des Traumes. Wenn wir diesen Teil spielen, ihn ausdrücken, dann erfahren wir, was dieser Teil im Traum für eine Botschaft enthält und

das Geheimnis des Traumes kann sich enthüllen. Die Klientin identifiziert sich mit dem Zettel, setzt sich völlig entspannt hin und spricht: *„Hallo, ich begrüße dich. Du hast Zeit. Wann immer du Zeit hast, kannst du mich erledigen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Ich liege da und gehe nicht weg. In mir ist ein angenehmes Gefühl der Ruhe. Ich warte und liege mit der Gewissheit da, du wirst mich schon nehmen. Du machst das schon. Ich gehe nicht verloren.“*

Wir sind beide überrascht von dieser Wende. Meine Klientin sagt: *„Interessant, was man in die Dinge hineinprojiziert.“* Wir überlegen, wie es nun weitergehen könnte, denn der Traum berührt ihr Lebensthema. Zwei wichtige Gegenspieler sind im Traum zu Wort gekommen: der Protagonist und der Antagonist, „Topdog“ und „Underdog“. „Topdog“ ist nach Fritz Perls der Kontrollierer, das Gewissen. „Underdog“ ist das frustrierte, arme Opfer, der Kontrollierte. Den Konflikt zwischen den beiden erlebt sie im Traum, denn einerseits weiß sie, dass sie Dinge zu erledigen hat, andererseits spürte sie auch Widerstand, im alten Muster weiterzumachen. Durch die Arbeit an ihrem Traum konnte sie den internalisierten Antreiber in sich erkennen.

Sofort kommt der Frau in den Sinn: *„Ich muss mit meinem Vater reden. Vielleicht fantasiere ich viele Erwartungen nur hinein.“* Sie kann sich nun mit diesem Thema weiter beschäftigen und darauf achten, wie sie ihr Bedürfnis mit dem Bedürfnis ihrer sozialen Umgebung in Einklang bringen kann. In der Woche darauf führt sie ein Gespräch mit ihrem Vater. Denn Träume dienen auch dazu, das Leben mit seinen Aufgaben besser zu verstehen und zu gestalten.

Wie wir schon gehört haben, nennt Perls die Traumarbeit die Königstraße zu einer integrierten Person. Unter integrierter Person verstehen wir, dass ein Mensch immer wieder möglichst bewusst in Kontakt mit seinen Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen ist. Die Arbeit mit Träumen fördert diese Bewusstheit. Wir wissen auch, dass Integration kein abgeschlossener Akt im Leben ist. Sie ist eine Lebensbewegung.

Träume können unterschiedliche Funktionen haben. Der Traum verdichtet Tagesreste, denn unfertiges und verdrängtes Material wird im Schlaf zugelassen. Es kann aus dem Körpererleben kommen, biographisches Material sein, aber auch Zukunftssahnungen können auftauchen.

Traumsprache ist oft sehr nahe der Sprache von Kunst, Märchen und Mythen. Daher erscheint uns der Traum oft unverständlich, als würde er aus einer fremden Welt kommen. Er eröffnet Dimensionen, die nicht an Zeit

und Raum gebunden sind. Bilder, Erfahrungen und Symbole, die aus anderen Zeiten und Kulturen stammen (lt. C. G. Jung – kollektives Unbewusstes), können sich mit individuellen Lebensmustern des träumenden Menschen verbinden. Das sind Hintergrundperspektiven, die wir als TherapeutInnen kennen sollten. Der Traum bildet eine Brücke zwischen innerer und äußerer Welt, wie im folgenden Traumbeispiel.

Klaudia ist Mitte 40, ihr Mann ist vor 3 Monaten an einem Gehirntumor gestorben. Sie hat zwei Mädchen, 15 und 22 Jahre alt.

Ihr Traum: Klaudia ist mit ihren beiden Mädchen in ihrem Haus im Waldviertel. Sie sehen vom Fenster aus einen Mann, den sie als Einbrecher identifizieren. Er kommt auf ihr Haus zu. Die beiden Mädchen haben Angst vor dem Einbrecher und sehen in der Ferne ein Polizeiauto, beruhigen die Mutter und sagen: *„Die Polizei ist ja in der Nähe“*. Die Mutter denkt: *„Eigentlich müsste ich vor diesem Einbrecher Angst haben, aber ich spüre diese Angst nicht. Das verunsichert mich“*. Sie sieht aus dem Fenster hinunter zu dem angeblichen Einbrecher, der ihr irgendwie bekannt vorkommt, ihr aber dann doch wieder fremd erscheint. Er fragt sie: *„Ist irgendwo ein Fenster offen?“*, und sie antwortet, *„Ja, die Dachfenster sind offen.“* Daraufhin erschrickt sie über ihre Aussage und bittet die beiden Mädchen, sofort auf den Dachboden zu gehen, um die Fenster zu schließen.

Wie im vorherigen Beispiel bitte ich die Klientin, die Rolle des Einbrechers zu übernehmen, um einen Aspekt des Traumes zu erkennen, den ich als Therapeutin ebenfalls nicht kenne. Es fällt ihr anfangs schwer, sie weiß nicht, wie sie beginnen soll. Ich unterstütze sie. *„Beschreiben Sie einmal, wie dieser Mann aussieht.“* Und sie beginnt: *„Ich bin groß, ich habe einen Bart.“* In der Sekunde erschrickt sie und beginnt heftig zu weinen. *„Jetzt weiß ich, wer es ist. Es ist mein verstorbener Mann und ich spüre seine Sehnsucht, in unserer Nähe zu sein.“*

Durch die Identifikation mit dem Einbrecher konnte sich das innere Drama entfalten. Die Gefühle haben sich offenbart und im Rollentausch ist der Klientin durch die gefühlsmäßige Betroffenheit ihre eigene Sehnsucht bewusst geworden. Sie hat einen roten Faden gefunden und das Verknüpfen mit ihrem Lebensbezug ist möglich geworden. Danach erzählt sie mir: *„Vorerst waren wir alle erleichtert, dass er sterben konnte. Wir fühlten uns durch das letzte Jahr so belastet. Ich glaube, meine kleine Tochter hat*

Schuldgefühle, weil ein Teil in ihr auch froh war. Sie musste das letzte Jahr ständig auf ihn Rücksicht nehmen, musste für ihn da sein, wenn ich gearbeitet habe. Wir waren alle permanent überfordert. Durch den Traum ist mir eindeutig klar geworden: Wir müssen uns zusammensetzen und gemeinsam über die vergangenen Ereignisse sprechen.“ Die Botschaft des Traumes für die Klientin ist, dass jetzt der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist. *„Meine Kinder brauchen Unterstützung“, sagt sie, „und diese wurde uns auch vom Krankenhaus angeboten.“*

Ein paar Tage später hat die Frau einen Folgetraum. In dem Traumbild sieht sie ihren verstorbenen Mann im Gartenhaus, wo er entspannt Platz genommen hat und auf das Haus blickt. Und das fühlte sich für sie richtig an. Anhand dieses Traumes merkt sie, dass sie die Botschaft verstanden hat.

Natürlich gibt es noch weit mehr Einfälle, Deutungen, Zusammenhänge, die in Verbindung mit diesem Traum möglich wären. Durch unterschiedliche Zugänge können wir unsere Sichtweise erweitern.

Unsere Arbeit verlangt eine Ko-Kreation mit der Klientin. Die Haltung als Therapeutin ist: *„Ich nehme dich an als die Person, als die du mir hier und jetzt begegnest, und biete dir meine Bereitschaft an, mit dir gemeinsam dich selbst zu erkennen.“* Denn wie wir an diesen Träumen sehen, führt der Weg direkt zur Selbsterkenntnis. Durch die Exploration von Symbolen, durch intensive Szenen, erhalten wir Einblick in das biografische Drehbuch.

Den Träumen kann man beliebig viele Funktionen zuschreiben. Einige davon möchte ich nun aufzählen:

AUFDECKENDE TRÄUME

Sie geben Hinweise auf Probleme, Wünsche & Konflikte. Konflikte bedeuten das Aufeinandertreffen widersprechender Impulse, noch ohne Lösung. (Einbrecher, Angst & Vertrautheit) Assimilation von entfremdeten Persönlichkeitsanteilen. (entspannter Zettel) Artikulation unerledigter Situationen mit dem Ziel, diese zu schließen. (Ich muss mit meinen Kindern reden, sie brauchen Unterstützung.)

WEGWEISENDE TRÄUME

Sie können Problemlösungen aufzeigen (nach dem Schatz suchen)

INTEGRIERENDE TRÄUME

Sie zeigen Zustimmung für den laufenden psychischen Prozess. (Mann nimmt im Gartenhaus Platz)

KREATIVER ENTFALTUNGSPROZESS

Er trägt zur Entfaltung des eigenen Potenzials bei. Gemeinsam mit dem Therapeuten das eigene Erkenntnispotential zu entdecken, legt Lösungen für das Problem frei. (Mann will in ihrer Nähe sein)

WIEDERHOLUNGSTRÄUME

Offene Gestalten, die sich schließen wollen (Geschichte von Rabbi Bunam – als der Traum zum 3. Mal wiederkehrte)

FOLGETRÄUME

Die Fortsetzung eines schon geträumten Traums (der vermeintliche Einbrecher wird zum Mann im Gartenhaus)

Nicht immer sind unsere KlientInnen wie in den aufgezeigten Situationen in der Lage, sich an Träume zu erinnern oder ihnen eine Bedeutung zu geben. Durch Ermutigung wird die Motivation gefördert. Denn durch die einseitig kognitive Sozialisation verblassen oft die Träume und die Bilderwelten werden defizitär. Es gibt jedoch Wege, die Kreativität wieder zu fördern, wie zum Beispiel Tagtraum-Techniken oder narrative Methoden, etwa das Lesen von Texten, Märchen und Mythen. Sie helfen, Sprachanregungen zu geben. Der Einsatz von Musik, Bewegungsarbeit oder Malen fördert, mit Empfindungen und Gefühlen in Kontakt zu kommen. Es ist auch möglich, ein Gespräch mit einem abwesenden Traum zu führen.

Träume werden in der Gestalttherapie monodramatisch gespielt, d. h. jeder Teil des Traumes bin ich selbst (Identifikationstechnik). In Gruppen können sie auch psychodramatisch gespielt werden – mit Hilfe von Rollenspielen und erlebnisnahen Experimenten.

Aus meinem eigenen Erleben heraus und aus meiner langjährigen Erfahrung als Psychotherapeutin meine ich: Wenn wir Träume wichtig nehmen, lernen wir, mit ihnen zu leben. Dadurch kann man sein Potenzial stärken und Intuition sowie Kreativität schulen. Mit der Zeit wachsen Mut und Sicherheit, uns von unseren Träumen und inneren Botschaften leiten zu lassen. Wenn wir auf diese Stimme hören und ihre oft ganz klaren Anweisungen befolgen, kann sie uns bei der Lösung von Lebensfragen unterstützen.

ANNA MAURER

Psychotherapeutin (Gestalttherapie, Bioenergetik), Supervisorin und Persönlichkeitscoach, Lehrtherapeutin und Lehrsupervisorin für Integrative Gestalttherapie (IGWien und SFU), Begründerin der IGM-Körpertherapie, Trainerin für Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP), Lektorin an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU), Buchautorin, Vortrags- und Workshopfähigkeit.