

Mein Traumleben verstehen - Focusing orientierter Umgang mit den eigenen Träumen

Dieter Müller

Leben und Traum
Sind Blätter ein und desselben Buches
Das Leben im Zusammenhang
Heißt wirkliches Leben
Nur wer beide Seiten entschlüsselt
Erhält eine Ahnung
Von der Wirklichkeit
(A. Schopenhauer)

Abstract

Niemand träumt von etwas, das ihn nicht betrifft. Wir haben alle das Potenzial unsere Träume selbst zu verstehen auch ohne Unterstützung von Experten. Der Artikel stellt den Träumenden Materialien und Werkzeuge zur Verfügung, mit der symbolischen Sprache der Träume umzugehen und beschreibt wie man von der Traumgeschichte zum Traumverstehen kommt. Das Vorgehen orientiert sich am Focusing Ansatz von E. Gendlin und dessen Grundidee, dass der Körper unter bestimmten Voraussetzungen der beste Traumdeuter ist.

Keywords: Focusing; Traumfragen; innere Stimmigkeit von denken und fühlen

1. Einleitung

Jeder Mensch träumt jede Nacht und erhält damit immer wieder ein Angebot, seine Träume selbst zu reflektieren, zu verstehen oder selbst zu deuten. Träume haben eine große Inspirationskraft, die das Wachbewusstsein bereichern kann. Sie bieten Verarbeitungsmöglichkeiten von Situationen und Konflikten im Alltagsleben, sie weisen auf Themen hin, die vielleicht nicht klar gesehen werden können. Was während des Tages erlebt wird, beeinflusst das Schlafleben, wird dort verarbeitet und als Traum wieder ins Wachleben

zurück geschickt. Dadurch hat der Traum wiederum Einfluss auf das Wachleben. Die Beschäftigung mit dem Schlafleben hat somit etwas Emanzipatorisches. „Alle Träume haben einen Sinn und eine Bedeutung. Sinnvoll sind sie, weil sie eine Botschaft enthalten, die man verstehen kann, wenn man den Schlüssel zur Entzifferung findet. Bedeutungsvoll sind sie, weil wir nichts Nebensächliches träumen, selbst wenn es sich in einer Sprache ausdrückt, die das Bedeutsame der Traumbotschaft hinter einer nichtssagenden Fassade verbirgt (Fromm, 1981, Seite 14)“

Wer sich mit seinen Träumen beschäftigt, muss sich mit der besonderen „Sprache“ der Träume auseinandersetzen. Sie ist bildhaft, metaphorisch und erscheint oft unlogisch und bizarr. Der Traum verfügt offenbar über einen Logos, den der Verstand noch nicht kennt oder noch nicht kennen will. Vielleicht gab es in früheren Zeiten einen selbstverständlicheren Zugang zu Träumen. Heutzutage stellt der Umgang damit Träumende meist vor große Rätsel. Freilich ist der Gang zum Psychotherapeuten oder zu einer Psychotherapeutin eine Möglichkeit, die eigenen Träume zu verarbeiten, obgleich auch in der Psychotherapie das Traumleben zu Unrecht an Bedeutung verloren hat.

Statistisch gesehen ist die Entscheidung für eine Psychotherapie, nur um sich mit seinen Träumen auseinanderzusetzen, ein sehr seltenes Ereignis. In den allermeisten Fällen bin ich mit meinen Träumen auf mich allein gestellt und muss Wege finden, mit meinem Traumleben umzugehen.

Angenommen, ich habe letzte Nacht geträumt, dass ich mit der Bahn fahre und an einer Haltestelle ein Pferd einsteigt und sich direkt in mein Abteil begibt (Gendlin, 1993, Seite 2 ff). Am nächsten Morgen erinnere ich mich an diesen Traumausschnitt. Ich will mich mit dem Traum beschäftigen – was würde ich tun?

Vielleicht würde ich mich zunächst mit dem Inhalt befassen. Ein Pferd steigt in ein Zugabteil, das ergibt jedoch keinen Sinn. Die Suche nach logischen Strukturen führt schnell in eine Sackgasse. Möglicherweise würde ich dann noch im Internet nach Traumsymbolen recherchieren. Was bedeutet es, wenn ich von einem Pferd träume oder mit dem Zug fahre. Dort finde ich sicher einige interessante Symboldeutungen. Aber woher will ich wissen, ob und wie die Deutungen zu meinem Traum passen? Vielleicht habe ich demnächst eine Zugfahrt geplant und überlege, ob ich da besonders vorsichtig sein muss. Ein Traum wird häufig als

eine Botschaft mit Vorhersage-Eigenschaften gesehen; und meistens wird in der Vorhersage etwas Bedrohliches befürchtet. Als mein eigener Traumdeuter ohne Kenntnisse im Umgang mit Träumen stoße ich schnell an Grenzen und lege den Traum achselzuckend zur Seite, weil Träume ja angeblich doch auch nur „Schäume“ sind.

Damit das nicht geschieht, bietet dieser Artikel eine Art Werkzeugkasten und eine Road Map, die zeigt, wie Bedeutungen in den Traumgeschichten gesucht und gefunden werden können, und welche Hindernisse es zu überwinden gilt. Der „Werkzeugkasten“ enthält unterschiedliche Techniken und Blickwinkel für das Traumverstehen, die „Road Map“ gibt Orientierung über den Prozess bis hin zur Bedeutungsfindung.

Das Wichtigste dabei soll nicht unbedingt darin liegen, die „richtige“ Deutung für jeden Traum zu entdecken. Viel mehr zählt das Interesse am eigenen Traumleben, vielleicht sogar Freude zu finden an der analogen, mythischen Sprache der Träume. Dazu braucht es eine wertschätzende Haltung gegenüber dem inneren „Etwas“, das mir immer wieder neue Geschichten „schickt“.

Es ist ähnlich wie beim Lernen eines Musikinstruments. Ich kann vielleicht schnell ein Lied spielen, aber dann kommen auch die Herausforderungen: der Takt, der Ausdruck, die Symbolsprache der Noten, die Akkorde, Harmonien etc. Es gibt einiges zu lernen, und es braucht Ausdauer und Zeit, aber ohne die Freude am Musizieren ergibt das alles keinen Sinn.

Die folgenden Hinweise und Blickwinkel mögen eine Unterstützung sein, sich das Staunen und Interesse an den eigenen Traumgeschichten zu erhalten und Orientierung und Sinn in den Träumen zu finden.

Nicht alle Träume eignen sich zur Selbstbearbeitung. Falls Träume starke Angstthemen zum Inhalt haben, und die Angst bei der Traumarbeit sich nicht selbst beherrschen lässt, sollte man nach einer Unterstützung in der Beratung oder Therapie suchen. Das gilt auch für Träume, die sich sehr bedeutungsvoll anfühlen, sich aber nicht aufschlüsseln lassen, selbst wenn ich mich lange damit beschäftigt habe.

Die meisten Träume eignen sich jedoch sehr wohl zur Selbstbearbeitung und würden unbeachtet verloren gehen, wenn die träumende Person nicht gelernt hat, damit umzugehen.

2. Kann die Wissenschaft beim Umgang mit Träumen helfen?

Es stellt sich die Frage, ob die akademische bzw. neurowissenschaftlich medizinische Forschung mich beim Umgang mit meinen Träumen unterstützen kann.

Für die Medizin galten Träume lange als Epiphänomen des Schlafs. Es sei der vergebliche Versuch des Gehirns, zusammenhanglose Signale aus dem Stammhirn zu interpretieren.

Inzwischen gibt es zahlreiche Untersuchungen, die den Träumen sinnhafte Funktionen unterstellen. Man hat herausgefunden, dass Traum inhalte verbunden sind mit den Sorgen, Aktivitäten, Präferenzen und Vorlieben der träumenden Person. Sie sind daher personifiziert. Damit war eine Kontinuität zwischen Wach- und Traumleben hergestellt (Schädel, 2023, Seite 8).

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass mehr als 80% der Träume mit persönlichen Erfahrungen zusammen hängen (Vallat, 2023, Seite 8); mehr als 40% dieser autobiographischen Erlebnisse ereigneten sich am Tag zuvor. Es gibt Grundmuster zB bei Verfolgungsträumen: man fürchtet und flüchtet. Neurowissenschaftliche Untersuchungen (Eichenlaub, 2018) zeigen beispielsweise eine Steigerung der Konzentration von Sexualhormonen während des REM Schlafes (REM: Rapid Eye Movement; ein Hinweisgeber für aktuelle Traumtätigkeit).

Aktuell Träumende erkennt man an einer veränderten Aktivität der hinteren Großhirnrinde.

Andere Forschende versuchen den naturwissenschaftlichen Aspekt der Erforschung des REM Schlafs mit psychologischen Untersuchungen zu Träumen und ihrer Bedeutung zu verbinden (Naiman, 2017). Probanden, die viel motorische Bewegung in ihrem Traum schildern, reagieren auch während des Traums in der Hirnregion, die für Motorik zuständig ist.

In einer Studie sollten Teilnehmende eine Labyrinthaufgabe lösen. Diejenigen, die in der Nacht vom Labyrinth geträumt haben, konnten die Aufgabe am anderen Tag besser lösen (Wamsley, et al, 2010)

„Der Traum ist das Ergebnis der Hirnaktivität des Schlafs. Wir wissen, wo er beginnt (im Hirnstamm) und wohin er sich ausbreitet (in der Hirnrinde). Wir kennen die chemischen Substanzen und die physiologischen Prozesse, die sein Auftreten begünstigen. Genau in den Phasen, in denen die Wahrnehmung erwacht, während alle motorischen Fähigkeiten blockiert sind, entsteht der Traum. Die physiologischen Prozesse bleiben über die Kulturen hinweg stabil. Damit ist gemeint, dass ein Mensch in Afrika, Ozeanien oder Südamerika eine vergleichbare Spanne träumt, denselben vergleichbaren Mechanismen unterliegt und eine

ähnliche Erfahrung macht wie das, was wir in unserer Sprache als „Traum“ bezeichnen.“ (Nathan, 2023, Seite 110)

Insgesamt ist die akademische Traumforschung mehr an quantitativen Ergebnissen interessiert. Die Ergebnisse helfen den Menschen nicht direkt, ihren persönlichen Traum besser zu verstehen. Allerdings zeigen die Ergebnisse, dass Träume nicht unsinnig sind. Sie haben mit unserem Leben zu tun. Dies ist insofern bedeutend, als die Beschäftigung mit Träumen damit als sinnvoll anzusehen ist.

Auch ist es gut zu wissen, dass ein deutlicher Prozentsatz der Träume mit Erlebnissen oder inneren Beschäftigungen zu tun hat. Das gibt Träumenden den Hinweis, beim Traumverstehen auf Ereignisse im eigenen Leben zu achten, statt darin ausschließlich mythische Botschaften zu vermuten.

Interessant erscheint auch ein Nebeneffekt bei einigen wissenschaftlichen Untersuchungen. Es wurden zwecks Datenerhebung in manchen Fällen Gruppen gebildet, in denen über Träume berichtet wurde. Neben den gewünschten Daten aus den Traumgeschichten hat sich gezeigt, dass in den Gruppen ein Klima entstanden ist, das die Begeisterung für Träume unterstützt und zu sehen war, wie Menschen dabei gemeinsam ihre Persönlichkeit entwickeln (Naiman, 2017, S. 15). Dies gibt einen Hinweis darauf, dass Träumende bei der Bearbeitung der eigenen Träume nicht auf sich allein gestellt sind, dass es durchaus sinnvoll ist, sich einer Gruppe oder einem Traumzirkel anzuschließen.

Wissenschaftlichen Experimenten zum Traum fehlt das interaktive Element. Der Traum ist kein objektives Phänomen, das es zu untersuchen gilt. Der Traum entwickelt seine Bedeutung erst, indem er im Gespräch bzw. Selbstgespräch bearbeitet oder weitergeführt wird. Ein Traum will kommunikativ entschlüsselt werden, um in der Welt des Träumenden anzukommen. Dies kann in der Interaktion mit einer anderen Person (Gruppe, Traumbegleiter, Psychotherapeut oder Psychotherapeutin) geschehen, oder durch eine strukturierte Kommunikation mit sich selbst. Ein Traum wird durch seine Bearbeitung „vorangetragen“ (Gendlin, 1986, Seite 141 ff)

3. Der Traum als ältester Streaming Dienst der Welt

Der Traum ermöglicht es, Anteil zu haben an einem audiovisuellen Geschehen, auf das es sonst so gut wie keine willentliche Einflussmöglichkeit gibt, das dennoch von den Träumenden kommt, die von diesen Geschichten emotional erfasst werden. Zumeist sind Träumende dabei sowohl Zuschauer als auch teilnehmender Akteure ihrer eigenen Träume. Das Genre dieser Geschichten umfasst Drama, Panik, Mord, Liebe, Erotik bis hin zu Geschichten ohne emotionale Untermalung. Wir können im Traum fliegen, oder tief fallen, werden verfolgt oder verführt, manchmal gibt es auch etwas zum Lachen und vieles mehr. Teilnehmende Akteure sind uns bekannt oder fremd. Die Location der Träume kann sehr bekannt vorkommen oder auch fremd bis surreal erscheinen.

Traumgeschichten lassen sich jede Nacht erleben, allerdings haben sie sehr häufig ein schnelles Verfallsdatum, bis auf wenige Ausnahmen werden sie schnell wieder vergessen. Analog zu einem Streamingdienst werden sie nach einiger Zeit wieder von der Plattform genommen. Manche der Träume unterliegen jedoch nicht dem Vergessensgradienten und werden immer wieder erinnert, das heißt es ist möglich, sich noch nach vielen Jahren mit diesem Traum auseinander zu setzen.

Selbst wenn die meisten Träume relativ schnell wieder vergessen werden, muss das nicht irritieren: sie stehen weiterhin als ein endloses Material an neuen Geschichten zur Verfügung. Gelegentlich gibt es auch Wiederholungen; gerade weil die Geschichten sich wiederholen, fallen sie dann besonders auf und rufen nach Beachtung.

Allerdings gibt es keinen Button, der es möglich macht, diese inneren Filme nach Genre zu bestellen. Etwas anderes als mein Wollen entscheidet darüber, was gestreamt wird. Bei genauerer Betrachtung lässt sich sagen, dass ich nicht nur teilnehmender Zuschauer beim Träumen bin. Ich habe auch meine eigene Regie. In dieser Regie wird entschieden, welche Handlung mit welchen Personen an welchem Ort die Geschichte erzählt wird und auch wann sie ausgestrahlt wird. Das „Making Of“, sowie die Handlung, entziehen sich dem willentlichen Einfluss.

Wer einen Film anschaut, kann sich von der Handlung, den Bildern, den Schauspielern bewegen lassen, emotional mitgehen und am Ende mit einem Gesamtgefühl zu dem Film ins Alltagsleben zurück kommen. Falls ich mich tiefer mit dem Geschehen auseinandersetzen will, reicht es nicht, mich mit einzelnen Figuren des Films zu identifizieren. Ich muss auch über

den Regisseur oder die Regisseurin nachdenken. Was wollte er aussagen, wie hat er die Figuren interagieren lassen, welche Bilder hat er benutzt, wo ließ er die Handlung spielen? Beim Traumverstehen ist das sehr ähnlich. Wenn es gelingt, einen Traum vom inneren Regisseur oder der inneren Regisseurin aus anzuschauen, bin ich sofort einen Schritt weiter. Es wird klar, dass die Figuren im Traum alle zu mir gehören. Wenn ich beispielsweise im Traum von einer Gestalt verfolgt werde, dann bin ich diese beiden Figuren, ich selbst und die mich verfolgende Gestalt. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich beim Verfolgenden um eine Person, ein Tier oder ein unsichtbares etwas handelt. Bei der Regie sind alle Figuren vereint und wenn ich mich als Regisseur meiner Träume sehe, dann kann ich sagen, dass ich alle diese Figuren auch bin – oder sie sind jeweils „Teile“ von mir.

Diese Sichtweise ist eine wichtige Voraussetzung zum Verstehen eigener Träume. Meistens erlebe ich mich z.B. in einem Verfolgungstraum als der oder die Verfolgte mit all den zugehörigen Emotionen. Die Verfolger Figur erlebe ich sozusagen als nicht mich selbst, als etwas Fremdes, von außen Kommendes. Vom Regisseur aus gesehen bin ich aber auch die Verfolger Figur. Und damit habe ich die Möglichkeit, mich auch mit dieser Figur zu identifizieren und zu fragen, was fühle ich als diese Figur, was will ich von der Figur, die ich gerade verfolge?

Die Regie lässt eine Verfolgungssituation träumen. Wenn ich beide Figuren bin, dann kann ich mich beispielsweise fragen, was lehne ich bei mir ab oder wer ist dieser Teil, der ablehnt. Wie kann ich mich besser mit dieser inneren Situation auseinandersetzen, In welchen Lebenssituationen ist mein Innerer Kritiker so mächtig, dass ich meiner Intuition und Kreativität nicht vertraue? (Müller, 1999) Mit dem „Regisseur Blickwinkel“ öffnen sich ganz neue Möglichkeiten zum Traumverstehen.

Wer ist diese Regie-Person, die uns die Träume schickt?

Nach Gendlin kommen „Träume von der anderen Seite, die wir auch sind, wo wir aber nie hin kommen“ (Gendlin, 1986). Über meine Träume halte ich Kontakt zu dieser anderen Seite.

Diese andere Seite beherbergt den nicht direkt erfahrbaren Sinn meines Ichs. Ich kann ihn nicht ausklinken und eigens untersuchen, er ist auch nicht löscher, sondern ein Urphänomen meiner Existenz. Von dort werden auch die Träume gesteuert.

4. Die eigene Haltung gegenüber meinem Traum

Im günstigsten Fall freue ich mich auf meine Träume, wenn ich abends zu Bett gehe. Ich kann mir sogar vornehmen, etwas zu träumen. Dies fördert die Beziehung zwischen mir und meinem Traumleben. Nach dem Traum bin ich dann bereit, diesem Beachtung zu schenken. Ich nehme mir etwas Zeit um mich der Traumgeschichte zuzuwenden, d.h. mich an sie zu erinnern, unabhängig davon, ob mir der Inhalt gefällt, oder ob die Geschichte mir unverständlich vorkommt. Der Traum wird schriftlich festgehalten. Allein dieser Akt des Aufschreibens ist bereits eine erste Würdigung und ein Ernst-Nehmen des Traums. Es geht um die unbedingte positive Wertschätzung (Rogers, 1973, Seite 51) meiner inneren „Traumfabrik“, d.h. ich suche immer neu nach einer positiven Haltung gegenüber meinem Traumleben.

Selbst Panikträume, die das Potenzial haben, mich mit Herzklopfen aus dem Schlaf zu reißen und am nächsten Abend nicht entspannt einschlafen zu lassen, haben noch etwas Erstaunliches. Wie kann es sein, dass „ich“ oder mein innerer Regisseur einen Traum „erfindet“, vor dem ich dann auch noch selbst Angst bekomme?

Eine positive Haltung zu Angstträumen entsteht am besten, wenn ich etwas inneren Abstand suche und von einem guten Platz aus auf den Traum schaue – mich also nicht mit der Emotion identifiziere.

Eine andere Möglichkeit, eine positive Haltung gegenüber starken Angstträumen zu finden, ist der Vergleich mit Märchenerzählungen, Mythen, Theaterstücken oder Filmklassikern wie King Kong oder Frankenstein und viele mehr. Die „Orestie“ von Aischylos oder „Ödipus“ von Sophokles handeln von Mord und Totschlag, und dennoch rührt die Geschichte die Menschen immer noch nach mehr als 2.000 Jahren, ohne dass sie in Panik geraten. Sie zahlen sogar Eintritt um das Geschehen im Theater auf sich wirken zu lassen; und offensichtlich finden sie darin mehr, als nur eine Horror Story.

Es spielt keine Rolle, ob ich mich an die ganze Geschichte oder nur an einen kleinen Ausschnitt vom Traum erinnere. Ich zeige grundsätzliche Wertschätzung gegenüber meinem inneren Regisseur, der mir immer wieder neues Material schickt und halte damit die Verbindung zu meinem Traumleben aufrecht.

Der wertschätzende Umgang mit meinem Traumleben ist wichtiger als das Deuten bzw. Verstehen einzelner Träume. Jeder Mensch träumt jede Nacht, hat im Leben tausende von Träumen. Aus diesem Grund kann ich mich grundsätzlich an der Kreativität, manchmal auch Intensität und Bildersprache meiner Träume erfreuen.

5. Die Sinnfrage: Warum sollte ich mich überhaupt mit meinen Träumen beschäftigen?

Wir beherrschen mindestens zwei Sprachen, einmal die Muttersprache, ergänzt bei etwas Bildung durch eine oder mehrere Fremdsprachen und darüber hinaus die Sprache der Träume. Wir haben sie, wie die Muttersprache, nie bewusst lernen müssen; und sie ist universell. Sie ist eine Symbolsprache und wird nachts gesprochen. Nur Künstler und Künstlerinnen und insbesondere Dichter und Dichterinnen können diese Sprache auch tags „sprechen“. Es werden innere Erlebnisse ausgedrückt über greifbare Dinge, und jedes Ding steht für ein Erlebnis (Fromm, 1981, Seite 14)

Im Traum weiß ich mehr, bin weise aber auch irrational. Meistens bin ich im Traum schöpferisch wie sonst nie im Wachleben; entfalte Gedichte, Mythen, Kurzgeschichten.

Im Schlaf bzw. Traum bin ich frei vom alltäglichen Lebenskampf und brauche mich nicht anzupassen. Ich kann denken und fühlen ohne Einschränkungen und muss nicht anderen genehm sein, ich habe keinen Zweck.

Im Schlaf ist die Welt nur wie „Ich“ sie sehe. In diesem weiten Freiraum habe ich größere Einsichten und kann mehr erkennen. Der sogenannte gesunde Menschenverstand findet keinen Zugriff auf Kreativität und schöpferische Qualität. Die Aussage, „unsere Freiheit endet da, wo die Freiheit der Anderen beginnt“, gilt nur für mein Tag-Leben, nicht für mein Traum-Leben.

Die „Dionysische Seite“ meines Daseins, wie Kreativität, Lust, Wille, Aggressivität kann sich nachts frei entfalten und wird nicht von der „Apollinischen Seite“ in mir eingeschränkt – wie Verstand, Vernunft, Moral (Nietzsche, 1887).

Wer sich seiner Traumsprache wieder erinnert, lebt reicher und stärker, lernt sich selbst ganzheitlicher kennen; nicht nur als diejenige Person, als die ich mich gerne sehe. Ich lerne die Differenzierung meiner Gefühle und erhalte Botschaften von der „anderen Seite“ in mir.

Es lohnt sich für jeden Menschen, sich mit seinen Träumen zu befassen. Und es lohnt sich, in Beratung und Therapie auf Träume zu achten und weiterführend mit ihnen umgehen zu können.

Träume zeigen die dringendsten emotionalen Bedürfnisse, sie regulieren Emotionen und umgehen die üblichen Abwehrhaltungen. Sie können sogar diagnostische Hinweise enthalten und Katalysatoren für wichtige Veränderungen sein. Träume bieten die Möglichkeit in „tiefe Wasser“ einzusteigen (Ellis, 2020, Seite 12 -16).

6. Wie werde ich zum Experten oder zur Expertin meiner eigenen Träume?

Der Blick auf den Traum aus der Position der Regie und die wertschätzende Haltung zum Traum wurden oben als geistige und emotionale Grundhaltungen besprochen.

Im Folgenden werden Schritt für Schritt „Werkzeuge“ beschrieben, die im Umgang mit einem Traum zur Anwendung kommen können. Es werden nicht für jeden Traum alle Werkzeuge gebraucht, aber wie bei einem Handwerker oder Arzt ist es gut, immer einen Koffer mit Anwendungsmöglichkeiten zu Verfügung zu haben.

Erster Schritt: Den Traum aufschreiben

Es ließe sich vielleicht einwenden: warum denn aufschreiben, ich habe den Traum doch im Gedächtnis. Das Aufschreiben der Traumgeschichte hat jedoch mehrere Vorteile.

1. Zunächst zwingt das Aufschreiben dazu, den Traum Schritt für Schritt zu „erzählen“. Wenn eine Geschichte nur erinnert wird, fehlt oft der zeitliche Aspekt, im Gedächtnis ist alles gleichzeitig.
2. Außerdem ersetzt das Aufschreiben, den Traum einer anderen Person mündlich mitteilen zu müssen. Ich kann die Traumgeschichte allein zum Ausdruck bringen und anschließend meine Werkzeuge einsetzen, um den Traum zu verstehen.
3. Durch das Aufschreiben wird der Traum deutlicher, mehr Details kommen zurück ins Gedächtnis. Es ist eine allmähliche Entwicklung der Erinnerung beim Schreiben.

Die Traumgeschichte sollte also möglichst genau aufgeschrieben werden; wenn nicht mehr der ganze Traum erinnert wird, dann wäre der erinnerbare Teil genau festzuhalten. Es empfiehlt sich, ein Traum-Tagebuch zu führen, in dem alle Träume dokumentiert werden können.

Nach dem Festhalten der Traumgeschichte kann ich den Text noch einmal durchlesen und prüfen, ob das Geschriebene den Traum gut darstellt oder ob noch etwas fehlt. Und ich kann mich fragen, ob das Aufgeschriebene mit der Traumgeschichte in Wort und Gefühl übereinstimmt.

Ein Beispiel: Im niedergeschriebenen Text der Traumgeschichte steht: „Ich fahre mit dem Auto die Küstenstraße entlang“. Beim Durchlesen merke ich, dass „fahren“ das Gefühl nicht ausdrückt, es fehlt die Freude, das Erhabene, die Euphorie, die ich beim Fahren gespürt habe. Dieses Fahrgefühl müsste dann noch dazu notiert werden. Das englische Wort to cruise also „cruisen“ würde besser passen als „fahren“.

Es soll jedoch nichts genauer geschrieben werden, als es im Traum war. Die Erzählung des Traums soll sich möglichst auf dem gleichen Klarheitsniveau bewegen, wie die Traumgeschichte. Bezugspunkt bleibt immer, was der Traum tatsächlich abbildet – Vermutungen oder „logisch“ weiterführende Beschreibungen sind davon zu trennen.

Zweiter Schritt: Die Atmosphäre im Traum wahrnehmen und die Traumgeschichte auf sich wirken lassen.

Zunächst lasse ich den gesamten Traum oder ein erinnertes Traumfragment auf mich wirken. Wenn möglich, tauche ich etwas in die Traumbilder ein. Ich kann versuchen, Gerüche, Lichtverhältnisse, Wind, Stimmungen, Geräusche zu den Traumbildern wahrzunehmen. Insgesamt ergibt sich möglicherweise ein Gefühl oder ein „Geschmack“ zu dem gesamten Traum.

Ein Beispiel: „Ich sehe mich im Frühling im Garten, habe ein rotes Kleid an, bin 4 Jahre alt und tanze um eine Schaukel herum. Ich höre die Vögel singen und spüre einen warmen Frühlingswind. Alles ist schön! Aber der Traum hat etwas Bedrückendes, so als ob ein farbenprächtiger Film auf einer vergilbten Leinwand abgespielt wird – das Strahlende strahlt nicht mehr.“

In diesem Beispiel reichte es, den Traum aufzuschreiben, die Bedeutung für die Träumende war sofort klar. Zunächst sah es nach einer schönen Situation aus, aber die gefühlte Reaktion auf die Traumgeschichte hat anscheinend nicht gepasst. So war das traurige Gefühl der Schlüssel zum Verstehen des Traums. Es ging um eine Erinnerung, was mit dem 4jährigen

Kind damals geschah. Diese gefühlte Reaktion (etwas Bedrückendes im Schönen) hat eine Tür geöffnet, und Erinnerungen von damals kamen zurück ins Gedächtnis.

Wie geht das, „die Traumgeschichte auf sich wirken lassen“?

Um ein Gefühl zu einem Traum einzuladen oder zu erkennen, sollten drei vorbereitende Schritte beachtet werden (Feuerstein & Müller, 1998, Seiten 11-12). Manchmal stellt sich ein Gefühl zum Traum sofort ein. In der Mehrzahl der Fälle ist das aber nicht der Fall. Es dauert einige Zeit und bedarf eines Moments innerer Ruhe.

1. Deshalb braucht es eine Pause oder einen Freiraum von all den Dingen, die ich gerade denke oder mit denen ich beschäftigt bin. Angenommen, ich habe gerade den Traum aufgeschrieben und will nun nachspüren, wie er auf mich wirkt. Dazu mache ich zunächst eine Pause, am besten mit Konzentration auf die Atmung; beachte dabei etwa zehn Atemzüge nichts anderes als den Atemvorgang.

2. Falls mir dabei Themen aus dem Alltag durch den Kopf gehen und eine Konzentration auf die Atmung nicht gelingt, registriere ich die Themen; anerkenne, was mich da gerade beschäftigt und versuche, alle Themen in ein imaginiertes Wartezimmer zu verweisen.

Danach gehe ich anschließend zur Atembeobachtung zurück.

3. Ich richte dann die Aufmerksamkeit auf meinen Körper, auf den Innenraum von Brust und Bauch. Lasse die Traumgeschichte jetzt auf mich wirken und beachte sowohl die großen, als auch die kleinen unscheinbaren Reaktionen im Brust- und Bauchraum. Diese Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das körperliche Befinden zu richten, ist eine wichtige Voraussetzung für die nächsten Schritte.

(Leijssen, M., Seite 140 ff)

3. Schritt: Was lässt sich spüren?

Wenn ich meine Aufmerksamkeit nach innen richte, kann ich den Fokus auf drei Spürbereiche richten:

1. Emotionen: sie drängen sich meistens am deutlichsten auf, falls vorhanden. Zu den Emotionen zählen Ärger, Freude, Angst, Trauer, seelischer Schmerz. Emotionen haben das Potential, zu überwältigen. Deshalb sollte beim Erspüren von Emotionen immer auf einen guten inneren Abstand geachtet werden; dazu später mehr.

2. Empfindungen des physiologischen Körpers: Dazu zählen Muskelverspannungen, wie steifer Nacken, harte Bauchdecke, Ziehen im Rücken, angespannte Beinmuskeln, Stirnrunzeln. Falls es sich nicht um chronische Verspannungen handelt, lassen sich diese physiologischen Empfindungen bewusst entspannen, wenn ich ihnen Aufmerksamkeit schenke.

3. Körpernahe Empfindungen: Sie sind am deutlichsten zu finden im Brust-Bauch-Bereich und meistens nicht so klar zu beschreiben wie die Emotionen. Beispielsweise entstehen bildhafte Beschreibungen wie „das fühlt sich an wie ein Kloß im Hals“, „das liegt wie ein Stein im Magen“, „das fühlt sich an wie ein Druck von außen“, „da ist eine gefühlte Spannung in der Bauchdecke, die aber bleibt, wenn ich meine Bauchmuskulatur bewusst entspanne“, „das hat etwas das Herz- Aufgehendes“ etc.

Hier wird deutlich erkennbar, dass diese „Gefühle“ keine eigenen Namen wie die Emotionen haben, weil sie sehr individuell und situativ sind; sie brauchen eine metaphorische Beschreibung. Gelegentlich finde ich gar keine Worte, dann braucht es möglicherweise Handbewegungen oder Töne, um das Gefühl zum Ausdruck zu bringen.

Diese Empfindungen werden auch „Felt Sense“ benannt, übersetzt „gespürter Sinn“ oder „gefühlte Bedeutung“. Der Felt Sense hat eine zentrale Bedeutung in der Methode des Focusing (Gendlin, 1998). Indem ich meine Aufmerksamkeit auf diese Felt Sense Gefühle richte, betreibe ich schon „Focusing“. In diesen Felt Sense Gefühlen ist ein Sinn oder eine Bedeutung enthalten, die sich erschließt, wenn ich ihnen Beachtung schenke. So könnte beispielsweise in dem oben beschriebenen Gefühl „das liegt wie ein Stein im Magen (Felt Sense)“ durch eine Frage wie „was liegt mir denn zurzeit so schwer im Magen“ ein aktuelles Lebensereignis bewusst werden, das genau diese Qualität hat, z.B. „ich muss meine Wohnung aufgeben, obwohl ich es nicht will, ja, das liegt mir schwer im Magen“.

Dieses Beispiel lässt erkennen, dass diese Felt-Sense-Gefühle meistens Lebensereignisse in sich einschließen. Wenn sie bewusst werden, zeigt sich damit auch die Bedeutung oder der Sinn des Körpergefühls. Es fühlt sich dann an wie eine frische Erkenntnis, wie ein innerliches Aufatmen.

Der Felt Sense, also dieses körperliche Spüren eines Ereignisses oder einer Situation, sollte bei jeder Traumarbeit erfahren werden. Mit dem Felt Sense spüre ich schon etwas, ohne dass

ich bereits weiß, was es ist. Wenn ich die Aufmerksamkeit auf dieses körperliche Empfinden richte, einen Moment warte oder Fragen dahin richte, entstehen die Be-Deutungen zu meinen Träumen.

Schwerpunkt ist nicht das Nachdenken über den Traum (z.B. „Was bedeutet das nur, dass ich so oft von einem bestimmten Haus träume, das ich in meinem Wachleben nicht kenne?

Vielleicht schaue ich im Internet über die Bedeutung von Haus nach“); wesentlich ist das Nachspüren, das Nach-Innen-Gehen, also ein Gefühl zu bekommen von dem Traum Objekt, beispielsweise dem Haus.

Folgende Fragen können dabei helfen:

„Wie fühlt es sich an, in diesem Haus zu sein von dem ich so oft träume? Wenn ich mir vorstelle, in diesem Haus zu sein, mich umsehe, rieche und spüre – welches Gefühl entsteht da, gibt es ein körperliches Empfinden? Und wo im Körper reagiert etwas, wie kann ich dieses Gefühl beschreiben?“ (Feuersein & Müller, 1998, Seite 11 ff)

Zum besseren Verständnis eine Zusammenfassung dieser Auseinandersetzung mit dem Haus-Traum, der von einem Klienten beschrieben wurde:

„Ich befand mich mal wieder in meinem geträumten Haus. Ein Teil ist fertiggestellt und der andere Teil ist eine große Baustelle. Zwei Portugiesen arbeiten darin, mauern und verlegen Balken. Wenn es fertig wäre, wäre es ein richtiges Traumhaus zum Wohlfühlen. Wenn ich auf meinen Felt Sense achte, spüre ich im Bauchraum einen unangenehmen Druck. Ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit bei diesem Bauchraumgefühl, dann wird mir plötzlich klar, wie ich im Traum wenig Zuversicht habe, dass das Haus jemals fertig wird. Ich bin zwar mit den Arbeitern motiviert dabei und helfe wo es geht, aber es gibt auch dieses Gefühl, dass wir es nicht schaffen. Dieser Satz – dass wir es nicht schaffen – brachte eine Erinnerung hervor. In der Zeit, als ich unser wirkliches Haus umbaute, ist meine Ehe zerbrochen. Wir haben es in unserer Beziehung nicht geschafft. Dies ist jetzt schon 20 Jahre her, aber da gibt es etwas, was nicht fertig ist, noch Baustelle ist. Ich spüre jetzt sowohl eine innere Entspannung, der Druck verschwindet, und ich fühle mich erleichtert. Aber gleichzeitig bin ich sehr traurig, ich muss heftig weinen. Eingefallen ist mir die Situation mit meinen Kindern. Es kam nie zu einer richtigen Aussprache mit ihnen, ich spüre eine große Distanz von ihnen mir gegenüber. Diese Distanz ist meine Baustelle, die fertig gestellt werden sollte. Ach ja, damals arbeiteten auch

Portugiesen an einem Umbau meines tatsächlichen Hauses mit. Ich erinnere mich, dass die beiden in einer sehr komplizierten Beziehungssituation lebten und dennoch gut zurecht kamen.“

Es handelt sich bei dem Prozess um eine erfolgreiche Traumarbeit. Man könnte eine Vorhersage wagen, dass sich dieser Wiederholungstraum nicht mehr wiederholen wird, weil die Bedeutung oder der Sinn dieser Traumgeschichte verstanden wurde.

Was ist geschehen? Der innere Regisseur des Traums hat dem Träumenden einen Film „gestreamt“. Der Ort des Geschehens ist ein Haus; ein besonderes Haus, halb fertig, halb Baustelle; mit der Perspektive, dass es ein „Traumhaus“ werden kann.

Die beteiligten Personen sind der Träumer als Protagonist und zwei Portugiesen. Bei der Handlung geht es um Renovierung, das Mauern und um das Verlegen von Balken. Alle sind motiviert, aber beim Protagonisten stellen sich im Verlauf der Arbeit Zweifel ein.

In dieser Traumarbeit hat es gereicht, den gesamten Traum auf sich wirken zu lassen. Die Handlung und der Ort rückten dabei wie von selbst in den Vordergrund und reichten aus, ein zentrales Lebensthema deutlicher ins Bewusstsein zu bringen.

4. Schritt: Nach Bedeutungen suchen

Die Suche nach Sinn und Bedeutung bei der Traumarbeit ist nicht immer einfach. Im obigen Beispiel verlief der Prozess geradlinig und schnell. In vielen Fällen reicht es noch nicht aus, den Traum als Ganzes auf sich wirken zu lassen und einen Felt Sense zu finden. Dann ist es hilfreich, den Blick auf unterschiedliche Aspekte des Traums zu richten. Dies geschieht am besten mittels Fragen, die an den Traum gerichtet werden. Etwa:

1. Gab es gestern oder kürzlich ein Ereignis in meinem Leben, das mich beschäftigt, und sagt mein Traum dazu etwas?
2. Wenn ich den Hauptort des Traumgeschehens auf mich wirken lasse: erinnert er mich an etwas? Hat dieser Ort eine besondere Ausstrahlung auf mich? War ich schon einmal an einem ähnlichen Ort, was geschah da?

Beispiel: „Ich befinde mich in einem Café und bin guter Stimmung...“ Ich stelle mir die Frage, ob mir dieser Ort bekannt vorkommt. Mir fällt ein, dass es da so ähnlich aussah, wie damals nach meiner letzten Universitätsprüfung in einem Café, als alle Last von mir abfiel

und ich eine sehr positive Aufbruchstimmung hatte. Und was ist der Bezug zum jetzigen Leben? Ich bin in einer schwierigen Lebenssituation derzeit, sie kommt einer Prüfung gleich. Ich stelle mir vor, wie ich mich fühlen werde, wenn das Problem gelöst ist. Ich merke, diese Energie von damals, die ich jetzt gerade wieder spüre, hilft mir bei der Bewältigung der aktuellen Lebenssituation.

3. Welche Personen oder andere Lebewesen kommen in meinem Traum vor? Wie wirkt diese Person auf mich? Wie ist es, wenn ich den Traum aus der Sicht dieser anderen Person(en) sehe, mich in diese hineinversetze; mir vorstelle, ich spiele diese Person auf der Bühne. Welche Energie kommt von dieser Person, welche Eigenschaften hat sie im Traum? Welche meiner Eigenschaften spiegelt mir die Person, oder wo bin ich gerade das Gegenteil dieser Person? Wie könnte mir das Gegenteilige in meiner jetzigen Lebenssituation helfen?

Beispiel aus einer Traumbegleitung: „Ich sehe im Traum eine männliche Person, die aussieht wie zu Wilhelm Buschs Zeiten, mit Frack und grauem Haar. Sie lächelt mir zu. Im Traum kommt mir diese Person bekannt vor, aber ich erinnere sie nicht. Am nächsten Morgen beschäftigt mich der Traum noch, ich denke nach, woher ich die Person kenne. Dann fällt mir ein, das war Schopenhauer. Ich sah kürzlich dieses Bild von ihm in einem YouTube Video. Mich hat dabei folgender Satz sehr beeindruckt, der angeblich von ihm stammt: ‚Du kannst tun was du willst, aber du kannst nicht wollen was du willst.‘ Ich habe mich gefragt, zu welchem eigenen Thema der Satz passt. Es ging um ein Entscheidungsthema, bei dem ich bisher sehr vernünftig und rational vorgegangen bin, aber wichtige Schritte immer verzögert habe, zum Ärgernis von mir selbst und meiner Umwelt. Der Traum hat mich gewissermaßen „gezwungen“, meine Bedürfnisse, meinen Willen, deutlicher zu beachten und zu erkennen, wo das Vernünftige von meinen Bedürfnissen abweicht, und wo ich mehr in Konflikt gehen sollte, um meine Bedürfnisse zu vertreten.“

In den meisten Träumen kommt man selbst als Person vor. Es lohnt sich, die eigene Person im Traum ebenfalls genauer anzuschauen. So kann ich mich fragen: wie alt bin ich im Traum? Unterscheide ich mich charakterlich von meinem Wach-Ich? Was gelingt mir im Traum, was ich sonst nicht kann; oder was gelingt mir im Traum nicht, was ich sonst kann? Alle Abweichungen von meinem Wach-Ich geben Hinweise zum besseren Verstehen des Traums.

Beispiel: „Ich sehe in meinem Traum, dass ich an einem Weitsprung Wettbewerb teilnehme und eine viel bessere Leistung erbringe, als ich dies heute könnte.“

Bei der Frage nach dem Alter im Traum, erkenne ich, dass ich ungefähr 17Jahre alt bin. Ich könnte mich jetzt fragen, wie ging es mir als 17jähriger, was konnte ich damals sonst noch besser als heute, und wie könnte mir das heute helfen? Welche Eigenschaften von damals könnte ich heute gut gebrauchen?

4. Wie genau verläuft die Handlung? Der Traum wird eingeteilt in einzelne Handlungsschritte, die zu einander in Beziehung gesetzt werden (Gendlin, 1986, Seite 11ff).

Beispiel: „Ich ging nachts eine Straße entlang, ich kam zu einer Gabelung, eine Straße war beleuchtet, die andere unbeleuchtet. Ich entschied mich für die beleuchtete Straße, nach kurzer Zeit kam ein Lastwagen und überfuhr mich“.

In Handlungsschritten erzählt lautet die Geschichte: Ich ging nachts eine Straße entlang, kam zu einer Gabelung und habe mich für die beleuchtete Straße entschieden. Weil ich mich für die helle Straße entschieden habe, bin ich überfahren worden.

Wenn ich die Geschichte als kausale Handlungskette beschreibe, wird der Aspekt der Entscheidung im Traum deutlicher. Dadurch ergeben sich neue Bezüge zum eigenen Leben.

Ich kann mich fragen, ob es derzeit ein Entscheidungsthema gibt und ich dazu tendiere, mich für die helle oder vernünftige Seite zu entscheiden und, wie es meiner Art entspricht, dem Risiko oder Unklaren aus dem Weg zu gehen. Wie wäre es, wenn ich mir vorstelle, die dunkle Straße weiter zu gehen? Oder wo sollte ich in meinem Leben vielleicht mehr Risiko eingehen?

5. Ich orientiere mich an unlogischen, besonders auffälligen oder unüblichen Inhalten.

Beispielsweise träume ich vom Großvater, der einen roten Mantel trägt, einen Mantel, den er im Wachleben nie getragen hätte. Das gibt einen Hinweis, sich mit dem Mantel eigens zu beschäftigen, sich diesen genauer anzuschauen, wie er geschneidert ist, ob er gut passt, aus welchem Material er besteht etc. Außerdem lasse ich den Großvater mit diesem Kleidungsstück auf mich wirken. Wie verändert sich das Bild des Großvaters durch diesen Mantel? Könnte darin eine Mitteilung an mich enthalten sein? Wie würde ich mich mit diesem Mantel erleben?

Sechster Schritt: Der Umgang mit Symbolen im Traum

Symbole sind Gegenstände und Handlungen, die nicht nur für sich selbst, sondern auch als Erkennungszeichen für etwas Bedeutsames stehen können. So ist eine weiße Taube ein Symbol für Frieden oder eine rote Rose ein Symbol für Liebe etc. Ich kann freilich sagen, alles im Traum ist Symbol. Die Regie in mir wählt die Handlungen, den Ort, die Personen die Gegenstände aber sicher nicht zufällig aus, sie haben immer eine Bedeutung.

In der Traumbearbeitung kann ich deshalb alles in die Achtsamkeit bringen und mich fragen „Was bedeutet das für mich?“ Üblicherweise orientiere ich mich dann an der „Funktion“ des Ortes, des Objekts, der Person und der Handlung.

Beispiele: Wenn ich von einem Turm träume, dann kann ich an die Funktionen eines Turms denken wie „Überblick haben“, „herausragen“, „überwachen“ etc. und mich fragen, ob ich den Traum besser verstehe, wenn es beispielsweise um Überwachen geht.

Wenn im Traum ein Grenzübergang mit einem Zöllner erscheint, gibt es gleich zwei Symbole, „Grenze“ und „Zöllner“. Ich kann mich z.B. fragen, ob ich in meinem Leben derzeit an eine Grenze komme, oder ob ich vor etwas Neuem stehe und was ich als Zöllner dabei unter Kontrolle halten muss. Was darf ich nicht mit nehmen beim Grenzübertritt?

Wenn im Traum eine Pflanze in den Mittelpunkt rückt, kann ich vielleicht erkennen, in welchem Zustand sich die Pflanze befindet, ob sie z.B. kräftig grün oder schon verdorrt ist, ob sie Früchte trägt, welche Jahreszeit gerade auf die Pflanze wirkt etc. Und ich kann mich wiederum fragen, ob ich den Traum besser verstehe, wenn ich z.B. sage, der Traum weist mich darauf hin, dass etwas in mir bereits Früchte trägt. Falls die Pflanze ausgetrocknete Blätter hat, kann ich mich fragen ob etwas Lebendiges in mir mehr Nahrung braucht etc.

Falls ich von einer Fahrt mit dem Zug träume, dann kann ich mir das Symbol „Zug“ zunächst in Abgrenzung zu Autofahrt oder Flug erklären. Im Auto fahre ich selbst, kann jederzeit anhalten und spontan Einfluss auf meine Reise nehmen. Im Zug kann ich keinen Einfluss mehr auf die Reise nehmen. Wenn ich bei A einsteige, muss ich nach B fahren. Das gilt auch für das Flugzeug, nur dass es dabei um weite Strecken geht; ich entferne mich sehr weit von meinem Herkunftsort und verliere den Boden unter den Füßen.

Größere Tiere unterscheiden sich von Menschen durch ihren ausgeprägten Instinkt. Wenn ich beispielsweise von einem Tiger träume, der mich verfolgt, kann ich mich selbst fragen, ob es

derzeit starke Kräfte in mir gibt, die sich gegen etwas wehren, bzw. ich etwas in meinem Leben entscheide, das wohl vernünftig ist, aber weder meiner Natur, noch meinen Bedürfnissen entspricht.

Letztendlich sind diese Beispiele nur Einzelfälle. Jedes Symbol im Traum „will“ aus dieser einzelnen Traumgeschichte heraus verstanden werden. Der Umgang mit den Traumsymbolen gilt jedoch für jeden Traum. Ich beschreibe die Funktion eines Symbols, danach ersetze ich das Symbol durch dessen Beschreibung und frage, ob der Traum dadurch eine Bedeutung für mich bekommt. Allerdings richtet sich diese Frage nicht an den Verstand, sondern an den körperlichen Felt Sense.

Zur Verdeutlichung dieses Prozesses beziehe ich mich noch einmal auf den oben beschriebenen Ausschnitt zum Turmtraum und dekonstruiere diesen wie folgt:

Was bedeutet ein Turm (für mich)?

Meine Beschreibungen: Überblick, herausragen, überwachen

Ich merke, „überwachen“ berührt etwas in mir und wähle dieses Wort aus.

Ich ersetze „Turm“ durch „überwachen“ und die Traumbeschreibung verändert sich zu: „Ich überwache etwas“ bzw. „ich werde überwacht“ Meine Frage an mich: „Reagiert etwas in mir, oder wird für mich der Traum klarer, oder gibt es ein Gefühl von Stimmigkeit, wenn ich sage: es gibt ein Überwachungs- oder Kontrollthema in meinem Leben?“

Beim Umgang mit Symbolen sollten zwei Aspekte Beachtung finden:

1. Die Symbole lassen sich durchaus verallgemeinern. Ein Zug hat für mich selbst den gleichen Zweck wie für andere. Allerdings sind in den Träumen die Symbole meistens allgemein und individuell zugleich. So kann es vorkommen, dass ich im Traum in einem ICE mit Dampflokomotive fahre; oder ich sehe einen Turm, der schon halb verfallen ist; oder ich träume von einem Fenster, dessen Glas blind ist. Insofern sollte ich immer genau wahrnehmen, wie dieses Symbol in meinem Traum erscheint, in welchem Kontext und Zustand. Ein altes lahmdendes Pferd hat zwar immer noch Instinkte, ist aber dennoch ganz anders, als ein junger Hengst.
2. Symbole im Traum lassen sich von ihrem Zweck her verstehen, aber auch in Bezug auf Theorien und Geschichten. Seit Freud wundert sich niemand über die Verbindung von

„Turm“ mit Männlichkeit oder „roter Sportwagen“ mit Sexualität oder „Wald“ mit Unbewusstem.

Dennoch ist beim Umgang mit diesen Symbolen Vorsicht geboten. Gewiss, sie sind in der Welt bzw. tief in uns verankert, aber niemand „weiß“, ob jetzt gerade mein Turmtraum mit männlicher Sexualität zu tun hat; es kann nur eine Hypothese sein, die ich selbst auf Stimmigkeit hin zu überprüfen habe.

Wer seinen Traum selbst bearbeitet ist gut beraten, die Symbole zunächst vom Zweck her wahrzunehmen. Wenn ich von einem dunklen Wald träume, dann erkenne ich auch ohne psychoanalytische Deutung, dass es dort keine Übersichtlichkeit gibt; dass ich nicht sehe, wer da noch im Wald umher geht; dass da auch Gefahren sind, die ich noch nicht erkenne. Aber Wald bedeutet auch Schutz, Vogelgesang, frische Luft, Erholung etc. Ich muss nicht zwingend über mein „Unbewusstes“ reflektieren, um meinen Traum vom Wald zu verstehen, es ist nur eine Möglichkeit.

Worauf es wirklich ankommt, ist die Art des Umgangs mit den Symbolen. Wer über den Zweck der Symbole reflektiert oder tiefenpsychologische Bedeutungen der Symbole nutzt, hat es nicht mit Tatsachen zu tun. Es sind zunächst Hypothesen oder Ideen, die helfen können, einen Traum zu verstehen. Es ist der gefühlte Körper oder der Felt Sense, der Rückmeldung über die Stimmigkeit einer Idee gibt.

Beispiel: „Ich möchte an einen bestimmten Ort reisen und suche nach einer Zugverbindung oder Straßenbahnlinie dorthin; ich weiß, dass es diese Verbindung gibt, aber ich finde sie nicht.“ Bei der Bearbeitung des Traums schaue ich mir die Symbole an: Straßenbahn, Zug, sowie der Name der Stadt. Der Name der Stadt löst ein körperliches Aufatmen aus, und ich verstehe aus meiner persönlichen Geschichte die Bedeutung der Stadt. Dennoch bleibt noch eine innere Spannung oder ein Gefühl von Unklarheit; eine Ahnung, dass noch etwas fehlt, um den Traum ganz zu verstehen. Die Symbole Straßenbahn oder Zug ergeben in diesem Fall keine gefühlte Bedeutung. Erst als ich zufällig innerlich wiederhole, „ich finde keine Verbindung“ löst sich eine innere Spannung und ein Gefühl von Stimmigkeit stellt sich ein. Es fällt mir ein, dass ich seit langer Zeit eine Verbindung zu einer Person suche und es mir nicht gelingt, sie aufzunehmen. Ich hatte das Thema beiseite gelegt und fast vergessen.

In diesem Beispiel hat nicht die Auseinandersetzung mit den Symbolen Straßenbahn oder Zug geholfen, sondern es ging um den Zweck dieser Symbole: nämlich eine Verbindung zu finden.

Die Stimmigkeit für mich in einem Traum erkenne ich ausschließlich an der Reaktion des Körpers. Ein Gedanke, ein Bild, ein Symbol muss spürbar körperlich bewegen, dann erst kann ich sagen, ich habe eine Deutung gefunden. Bewegt sich nichts Körperliches, kann ich davon ausgehen, dass die Bedeutung noch nicht gefunden wurde; ich muss weiter suchen.

6. Schritt: Umgang mit Gefühlen von Angst und Bedrohung

Dieser letzte Schritt passt nicht ganz in die Abfolge, weil er in jedem der 5 vorangehenden Schritte Anwendung finden kann. Umgang mit Angst und Bedrohung ist immer dann angesagt, wenn diese Gefühle auftreten.

Weil der Umgang mit Träumen Selbsterkenntnis bietet und das Wachleben bereichert, können Träume Katalysatoren für wichtige Entscheidungen im Leben sein. Durch Träume kann ich Abwehrmechanismen im Denken umgehen und eigene Themen erkennen, die ich vielleicht nicht gerne wahr haben möchte, die aber dennoch da sind. Dies dient der eigenen Entwicklung, kann aber auch als bedrohlich erlebt werden.

Diese Ambivalenz lässt sich anhand einer Analogie zum Autofahren erklären. Das Auto bietet viel praktische Unterstützung im Alltag, darüber hinaus kann ich relativ selbstbestimmt weite Strecken überwinden, wunderschöne Orte und Plätze aufsuchen. Das Auto hilft auch bei Notfällen, wenn schnelle Hilfe gebraucht wird. Allerdings birgt Autofahren auch Gefahren. Es können bedrohliche Situationen entstehen, etwa Unfälle oder Unwägbarkeiten. Im Umgang mit den Gefahren möchte ich jedoch nicht gleich auf das Autofahren verzichten. Stattdessen werden Regeln eingesetzt für mehr Sicherheit im Straßenverkehr.

Ähnlich ist das mit den Träumen. Neben all den guten Erfahrungen mit Träumen können auch beängstigende Situationen entstehen, insbesondere wenn es um Krankheit oder Tod geht. Da ich wenig Einfluss auf den Regisseur meiner Träume habe, kann dieser durchaus auch Träume senden, die ich mir nicht wünsche und die Angst und Panik auslösen können. Ein Entschluss, sich aus diesen Gründen nicht mit Träumen zu befassen, wäre wenig hilfreich und

würde auch Panikträume nicht verhindern. Auch hier braucht es sozusagen Regeln zur Sicherheit im „Traumverkehr“.

Auf drei Sicherungen soll hier näher eingegangen werden:

1. Ich kann mir allgemein klar machen, dass Horror oder Panikträume ein Stilmittel meiner Regie sind, ähnlich wie bei Märchen und Mythen. Selbst Kleinkindern erzählt man die Geschichten von Rotkäppchen, oder Hänsel und Gretel. Die Geschichten bleiben erhalten und werden weiter erzählt, weil sie mehr sind als Horror Geschichten, obgleich sie auch Angst auslösen können.

2. Auf den Traum selbst habe ich keinen direkten Einfluss. Jedoch gibt es bei der Auseinandersetzung mit den Träumen die Möglichkeit, auf einen guten Abstand zu achten. Was ist damit gemeint? Wenn ich mich mit einem beängstigenden Traum beschäftige, kann ich immer darauf achten, dass die Gefühle mich nicht überrollen. Stattdessen Sorge ich für einen guten inneren Abstand zu den Gefühlen. Um sie zu verstehen, brauche ich nicht die umfassende Panik zu spüren, ich weiß schon genug, wenn ein wenig von diesem Panikgefühl aufkommt. Dann kann ich zu dem Gefühl innerlich Abstand halten, oder die Traumarbeit unterbrechen und mich aus größerer emotionaler Distanz nochmals auf den Inhalt einlassen. Wie geht innerlich Abstand herstellen? Durch Imagination soll die Distanz zu dem Bedrohlichen vergrößert werden. Wenn ich mich an den Traum erinnere, kann ich mir vorstellen die bedrohliche Szene aus weiter Entfernung zu beobachten. Die Distanz soll so groß sein, dass die Angst nicht mehr spürbar ist. Danach kann ich die Szene langsam auf mich zukommen lassen. Dort wo wieder Angst entsteht, halte ich den Prozess an und versuche zu spüren, was so bedrohlich ist, weshalb der Regisseur mir diese Szene anbietet und welche Bezüge es zu meinem Leben gibt. Falls dabei die Bedrohung wieder anwächst, vergrößere ich wieder die Distanz zu der Szene - um eine heiße Suppe zu schmecken, kann ich mit einem kleinen Löffel am Rand des Topfes etwas herausnehmen und probieren. Ich muss nicht die ganze Suppe auf einmal verschlingen.

3. In den Träumen lassen sich meistens Personen oder Tiere (sogenannte Hilfsgeister) finden, die freundlich sind. Oder auch Orte oder Plätze, die im Traum eine positive Ausstrahlung haben. Ehe ich tiefer in die Traumgeschichte einsteige, sollte ich mir dieser positiven Orte und Lebewesen bewusst werden. Vielleicht hilft der Vergleich mit dem Bergsteiger oder

Bergsteigerin, die sich in eine Schlucht begeben und sich vorher vergewissern, dass da eine helfende Person ist, die das Seil fest in der Hand hält und Sicherheit gibt.

7. Fazit

Es dürfte deutlich geworden sein, dass der Mensch so etwas wie ein Doppelwesen ist: Durch die Sinne steht er im permanenten Ausgleich mit der Außenwelt. Das „Ich“ hat es allerdings auch mit einer Innenwelt zu tun. Es kann die Innenwelt genauso beobachten wie die Außenwelt und muss sich mit ihr auseinandersetzen (Kirchhoff, 2002). Das „Ich“ ist dabei gefordert, die beiden Wirklichkeiten in Verbindung bringen. Zu der Innenwelt gehören beispielsweise unsere Gedanken, aber auch unsere Träume und noch viel mehr. Während der Umgang mit der Außenwelt bei jedem Menschen durch Kultur und Erziehung gelernt wird, ist der Umgang mit der Innenwelt in unserer Zeit weitgehend vernachlässigt. Er zählt als „privat“ und gesellschaftlich nicht relevant. Was wenig konsequent ist, wo wir uns doch alle jede Nacht in dieser Innenwelt aufhalten.

So möchte dieser Beitrag dazu motivieren, sich konsequenterweise mehr für die Kommunikation mit der inneren Welt zu interessieren und die Sprache der Träume dabei zu kultivieren, weil darüber ein immer fruchtbareres Miteinander von Außen - und Innenwelt erfahrbar wird - für mehr Selbsterkenntnis und ein bereichertes Leben im alltäglichen Wachzustand.

Literatur

Bulkeley, K. (2018) The meaningful continuities between dreaming and waking: results of blind analysis of a woman's 30 year dream journal. *Dreaming* 28

Eichenlaub, J.-B. et al. (2018) Inkorporation of recent waking-life experiences in dreams correlates with frontal theta activity in REM sleep. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 13

Ellis, L. (2020) *A clinician's to dream therapy* (Seite 12-16). New York and London: Routledge

- Feuerstein, H.J. & Müller, D. (1998). Focusing: Wege zur Klarheit Seite 11-12). WRS-Verlag. Kostenloser Download unter [www.focusing.de/ download](http://www.focusing.de/download)
- Fromm, E. (1981), Märchen, Mythen, Träume. Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache (Seite 14). Köln: Rowohlt
- Gendlin, E. (1998), Focusing, Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Köln: Rowohlt
- Gendlin, E. (1986), Let Your Body Interpret Your Dreams (Seite 11 ff). Illinois: Chiron Publications
- Gendlin, E. (1986), Let Your Body Interpret Your Dreams (Seite 141 ff). Illinois: Chiron Publications
- Gendlin, E. (1993), Der Traum vom Pferd. Eine Anleitung zur erlebensbezogenen Arbeit mit Traumfragen und Traumsymbolen zur Interpretation eigener Träume im Alltag (Seite 3 ff). : Karlsruhe: FZK Medien. Kostenloser Download unter [www.focusing.de/ download](http://www.focusing.de/download)
- Kirchhoff, J..(2002), Die Anderswelt, eine Annäherung an die Wirklichkeit. Jasedow: Drachenverlag
- Leijssen, M. (2004). In R.I. Rosener et al, Cognitive Therapy and Dreams (Seite 137 - 160). New York: Springer
- Müller, D. (1999), Umgang mit Selbstkritik: Vom Kritiker zum Kritisierten. Karlsruhe FZK Medien. Kostenloser Download unter [www.focusing.de/ download](http://www.focusing.de/download)
- Naiman, R. (2017) Dreamless: the silent epidemic of REM sleep loss. Annals of the New York Academy of Sciences 1406.
- Nathan, T. (2023) Der Traum lebt vom anderen. (Seite 110-113). Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft Kompakt, Nr. 26
- Nietzsche, F. (1887) Zur Genealogie der Moral. Leipzig: Naumann
- Rogers, C.R. (1973) Entwicklung der Persönlichkeit (Seite 51). Stuttgart: Klett-Cotta
- Schädel, M. (2023), Waking Dreams Continuities. in Spektrum der Wissenschaft Kompakt: Schlafen und Träumen, Auszeit für den Körper (Seite 8). Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft Nr 26
- Vallat, R. (2023), Schlafen und Träumen, Auszeit für den Körper (Seite 8). Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft Kompakt, Nr. 26

Wamsley, J. et al. (2010), Dreaming of a learning task is associated with enhanced sleep-dependent memory consolidation. (Seite 850 - 855) In: Current Biology Volume 20, Issue 9,

Autor:

Dipl.Psych. Dieter Müller, Kriegsstr. 82, D- 76133 Karlsruhe und GR- 84800, Milos, Tripiti, Psychologischer Psychotherapeut, seit mehr als 50 Jahren Mitglied bei der GwG, Ausbilder für Psychotherapie und Beratung und Ausbilder für Coaching und Supervision bei der GwG, Koordinator und Ausbilder für Focusing am Focusing Institute New York, lange Zusammenarbeit mit E. Gendlin, Leitung des Focusing Zentrum Karlsruhe zusammen mit H.J. Feuerstein

Kontakt: d.mueller@focusing.de; Webseite: www.focusing.de