

Über das Träumen

von Klaus Renn

Rätseln und staunen

Meine Faszination im Umgang mit Träumen liegt im Unbekannten, im Durchschimmern des ganz Anderen, etwas, das wir alle irgendwie kennen und doch nicht wirklich kennen: die Kreativität der Traumkonstrukte, das innere Spiel mit Wirklichkeiten, die Nähe von tiefem Sinn und Verrücktheit.

Ich finde es toll, im Weltraum fliegen und unter Wasser atmen zu können, und dabei zu sein, wenn die lästigen Naturgesetze, Begrenzungen und alltäglichen Moralvorstellungen aufgelöst sind und ich mich für eine kleine Weile in meiner Märchenwelt aufhalten kann. Mir macht es Spaß, mit dieser Art von anderer Logik umzugehen, zu rätseln und zu staunen.

Die Geschichte vom bewussten Ichlein

Um Ihnen den Traum in seiner Vielfalt verständlich zu machen, möchte ich Ihnen ein bestimmtes Szenario vorstellen. Dieses Szenario ergibt sich aus der Geschichte vom bewussten Ichlein, die ich Ihnen jetzt erzähle:

Stellen Sie sich vor, da gibt es so ein kleines bewusstes Ichlein inmitten eines Meeres von Leben, von Zusammenhängen und aufeinander bezogenen Regelkreisen. Unser Ichlein kann erkennen, dass wir an die „äußeren“ Phänomene, sei es Partnerschaft, Aktienmarkt, Psychotherapeutengesetz, Luftverschmutzung oder Mondzyklus, unentrinnbar angeschlossen sind.

Das bewusste Ichlein erkennt, wie z. B. die Börse in Fernost nun mal Auswirkungen auf unser alltägliches Leben jenseits des Wollens und Wahrnehmens hat. In vielfältiger Weise ist das Ichlein ununterbrochen mit den weiten und großen Zusammenhängen des Lebens verbunden: Zusammenhänge, die nicht nur nicht überschaubar und komplex sind, sie sind für das Überleben des Ichleins höchst bedeutsam und wirksam.

Gleichzeitig ist unser bewusstes Ich mit unserer Innenwelt in Verbindung und nimmt Gefühle, Stimmungen, Gedanken und innere Bilder wahr. Dieser innere Erlebensraum ist, ähnlich dem äußeren Wahrnehmungsraum, für unser bewusstes Ichlein vollkommen unüberschaubar. Das Ichlein hat die Möglichkeit, das eine oder andere Gefühl, den einen oder anderen Impuls und auch mal ein inneres Bild wahrzunehmen, doch schon bald endet dieser Erlebensraum des Ichleins im Vagen, im Geahnten, im Nichtgewussten und Nichtgefühlten.

Unser bewusstes Ichlein bekommt eben nicht so eine Nachricht wie „Die seit Jahren eingegrabenen Herpesviren in der Mundregion werden wegen der fehlenden Immunkraft wieder aktiv, da die körpereigene Abwehr durch Stressreaktionen auf den neuen Mitarbeiter im Betrieb geschwächt ist.“

Unser bewusstes Ichlein weiß davon nichts. Auch nicht, wie viele X-Viren von der körpereigenen Abwehr gerade in diesem Moment ausgeschaltet und verwertet werden. Dies alles geschieht immerwährend in unserem Organismus nach erstaunlichen und relativ zuverlässigen Mustern: Es wird ununterbrochen aufgebaut, regeneriert, entwickelt, verteidigt, geschützt, und das Herz schlägt, weil es schlägt; wenigstens den Herzschlag kann unser bewusstes Ichlein manchmal wahrnehmen.

Das alles geschieht jeden Augenblick in und um uns ohne unser eigenes bewusstes Zutun, bestimmt von kleinen und großen Regeln, Ordnungen und mehr oder weniger standardisierten Prozessabläufen, die sich in bestimmten Zeiträumen entfalten und unser Leben mitbestimmen. Und genau in dieser Verbundenheit von Innen und Außen schwimmt unser bewusstes, reflektierendes Ich – oder besser Ichlein – und sucht nach Gesetzen der Kausalität, der Dualität, nach systemischen Konzepten, nach holographischen und anderen Weltbildern, um sich in diesem nicht bewusst überschaubaren Kosmos von internen und externen Informationen zu navigieren.

Der Traum, ein Geschenk des Himmels

In dieses unüberschaubare, nicht bewusst kontrollierbare und immer auch unsichere Leben, welches ich Ihnen gerade vor Augen führe, gehört der Traum wie ein Geschenk des Himmels. Im Traum antwortet uns unser eigenes, gesamtes Leben aus seiner Ganzheit. Der Traum kann uns helfen, Notwendiges zu erkennen und macht uns auf Wachstumsschritte aufmerksam. Der Traum spiegelt uns in einer erstaunlichen Symbol- und Gleichnissprache auch die nicht geliebten und weit weggeschobenen Aspekte unseres Lebens wieder. Wir werden von innen heraus mit Wahrheiten konfrontiert, die wir sonst nur von einem guten Freund oder auch einem Therapeuten erwarten können. Genau diese Antwort brauchen wir, um uns zu entwickeln, um selbstverständlich Mensch zu sein, so wie ein Baum selbstverständlich Baum ist.

Der Dichter unserer Träume

Wir wissen nicht (vielleicht noch nicht), was das ist, das uns die Träume schickt. Doch hat der Traum offenbar die umfassendste Kenntnis aller Geschehnisse und Möglichkeiten. Es ist, als wohne er in einem Zentrum, von welchem der Blick über das Allernächste bis in die dunkelste historische Menschheitsferne geht, und es scheint, als ob er sich immer wieder die eine Frage stelle: Wie bilde ich die gesamte Situation „meines Menschen“ im Material persönlicher und überpersönlicher Erfahrungen ab? Wie kann ich durch ein richtig gesetztes Nacheinander der Traumelemente den derzeitigen innerseelischen Ablauf im einzelnen Menschen besonders deutlich machen?

Man möchte die Instanz, welche das Traummaterial heraufholt und mit sicherer Hand aneinander fügt, gerne vergleichen mit dem allwissenden Leiter eines mächtigen Archivs, einer gewaltigen Bibliothek. Das von uns selten geöffnete, vieltausendseitige Tagebuch unseres Lebens ist dem Dichter unserer Träume Seite für Seite wohl vertraut. Dieser Dichter unserer Träume spiegelt unser Leben wieder, wie wir es uns selbst so und in dieser erstaunlichen Symbolsprache nie hätten ausdenken können.

Neue frische Energie

In der Focusing-Traumarbeit suchen wir nicht vorrangig nach Interpretationen eines Traumes. Wir suchen nach Wachstumsschritten, nach dem Neuen, welches jeder Traum in sich trägt. Wir suchen diese neue frische Energie, die bisher ungelebte Seite, das bislang Unbekannte – die Deutung dazu wird dann von alleine entstehen. Wir suchen also nicht auf der Ebene der Meinungen und Interpretationen über den Traum, sondern wir suchen nach dem körperlich gefühlten Wachstumsschritt.

Eine Träumerin erzählt: *„Ich bin in einem von mehreren Gebäuden, die von einer schönen Landschaft umgeben sind. Es ist irgendwie klar, dass das meine Häuser sind und dass ich mir das alles so schön eingerichtet habe. Ich lebe hier alleine, und es ist ein sehr schönes Gefühl, diesen ganzen Raum für mich zu haben. Dann wird deutlich, dass hier noch ein Verstorbener lebt, der nicht hierher gehört. Ich trete ihm gegenüber und schreie ihn an, dass er mein Zuhause verlassen soll, doch das ist ein aussichtsloses Unterfangen. Die Anwesenheit dieses Verstorbenen vermiest all das Schöne und Neue.“*

Auf diesen Traum komme ich später zurück.

Den Traum gern haben

Sie müssen nicht an Ihren Träumen arbeiten! Aber es ist gut, wenn Sie Ihren Traum irgendwie gern haben. Und so ist es auch hilfreich, unsere Klienten zu ermutigen, zum eigenen Traum eine freundliche, neugierige Beziehung aufzubauen. Wir können unser Staunen ausdrücken über die kreative Bilderwelt des Traumes. Es wird von unserer Haltung zum Traum mit abhängen, ob der Klient Lust bekommt, sich auf diese Erfahrungswelt einzulassen.

Es kann für uns selbst unterstützend sein, am Morgen ein kleines „Dankeschön“ oder ein „Wie erstaunlich!“ nach innen zu sagen. Es ist auch gut, mit dem Inneren in dieser Art kurz zu verweilen, wenn wir keine Zeit oder kein Interesse haben, mit dem Traum näher in Beziehung zu treten.

Den Traum wieder beleben

Rufen Sie sich den Traum bildlich in Erinnerung, und schreiben Sie sich alle Einzelheiten auf. Was haben Sie gesehen? Was haben Sie gefühlt und gedacht? Handelt es sich um den Traum einer anderen

Person, so bitten Sie diese, Ihnen alle Einzelheiten zu erzählen. Fragen Sie nach: „Wie war das?“, „Was geschah als nächstes?“, „Wie war der Ort?“ Wiederholen Sie den Traum Stück für Stück wie eine Nacherzählung, und stellen Sie sich selbst die Szenen genau vor: „Zuerst ist das gewesen ..., dann ist dieses geschehen ... und dann ist jenes passiert ...“

Dieser einfache Vorgang ist wichtig – zum einen für Sie, damit Sie selbst dabei sein können, und zum anderen für den Klienten, damit der Traum sich in ihm wieder belebt und in körperliche Resonanz treten kann. Die Traumerzählung, die Story, die wir niederschreiben oder erzählt bekommen, halten wir allzu leicht für den Traum selbst, während sie doch nur einen Bericht über den Traum darstellt. Der Traum selbst begegnet uns in vielen Erlebensmodalitäten und kann so körperlich und energetisch sein, dass er uns aus dem Schlaf emporreißt oder uns manchmal auch die erregendsten Empfindungen schenkt.

Eine Resonanz zum Traum im Körper entstehen lassen

Unter Körper verstehen wir im Focusing den von innen erlebten Körper, also nicht nur den physikalischen, sondern mehr noch den erlebenden, spürenden, den mit der Mitwelt verbundenen Körper. Den Körper mit dem Traum in Verbindung zu bringen bedeutet, die körperlich wahrnehmbare, gespürte Resonanz zum Traum in den Focus der Aufmerksamkeit zu nehmen. Laden Sie zum Beispiel den Klienten ein, eine Traumfigur zu imaginieren und mit der Achtsamkeit zum Körper zu pendeln. Dort könnte er wahrnehmen, welche Resonanz auf diese Traumfigur entsteht. Es kann sich um ein mehr oder weniger deutliches körperliches Gefühl handeln. Bei der weiteren Focusing-Arbeit mit diesem Traum wird es uns genau um diese gesamte körperliche Resonanz, die auf etwas Inneres oder Äußeres hin entsteht, gehen. Wir nennen sie *Felt Sense*.

Die Antwort des Körpers

Fragen wir in der Haltung der inneren Achtsamkeit den Felt Sense an, so gibt es eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit, dass unser Körper antwortet. Dieser Prozess des Antwortens aus dem Körper ist die Basis der Focusing-Therapie und somit auch von deren Traumarbeit. Daher ist es das Herzstück aller Focusing-Arbeit, diese organismische Intelligenz zu unterstützen, sich zu symbolisieren, hörbar, spürbar, sichtbar werden zu lassen und in Beziehung damit zu kommen.

Aus dieser körperlichen Weisheit wird das stimmige Gefühl entstehen können: „Genau das ist es.“ Sie kann den Traum interpretieren. Dadurch kann ein innerer Veränderungsschritt im Körper des Träumers entstehen und auch energetisch wirksam werden. Es ist nicht mehr nötig, mit Interpretationen über den Traum zu spekulieren. Wir haben die Chance, unsere Träume aus uns selbst zu verstehen. Dieses Verstehen ist nicht an ein kognitiv verständliches Geschehen gebunden. Vielleicht weiß ich kognitiv nach einer Traumarbeit noch immer nicht, was der Traum genau bedeutet, aber ich fühle mich energetisch frischer, mehr ich selbst, mehr mit mir verbunden.

Den Traum befragen

Jede Frage braucht ein Gegenüber! In der Focusing-Arbeit ist dieses Gegenüber das innere, körperliche Erleben (Felt Sense) des Klienten. Das bedeutet, dass ich als Traumbegleiter nicht den Träumer frage, sondern ihm Fragen anbiete, die er sich selbst, oder genauer, die er an seinen Körper stellt. Zum Beispiel könnten wir den Traumerzähler anregen: „Lassen Sie diese Frage eine Weile in Ihrem Inneren wirken“ oder: „Stellen Sie diese Frage in Richtung Brust und Bauch – und warten Sie eine Weile, was in Ihrem Inneren entsteht.“ Entsteht keine innere Reaktion, so können Sie eine weitere Frage vorschlagen. Bitten Sie den Träumer, Ihnen mitzuteilen, wenn er in seinem Erlebensraum etwas wahrnimmt. Drängen Sie ihn aber nicht dazu. Der Umgang mit diesen Traumfragen ist rein pragmatisch: Sie dienen dazu, aus dem Felt Sense Neues hervorzuheben, bedeutsame Zusammenhänge zu ermöglichen und frische Energie zu erschließen.

Praxis der Traumarbeit

Zurück zum Traum! Als Focusing-Begleiter beginne ich die Focusing-Traumarbeit mit der *Nacherzählung* des Traumes: „Du bist in einem von mehreren Gebäuden, die von einer schönen Landschaft umgeben sind. Dir war irgendwie klar, dass das deine Häuser sind und dass du dir das alles so schön einge-

richtet hast. Du lebst hier alleine, und es ist für dich ein sehr schönes Gefühl, diesen ganzen Raum für dich zu haben. Dann wird dir deutlich, dass hier noch ein Verstorbener lebt, der nicht hierher gehört. Du trittst ihm gegenüber und schreist ihn an, dass er dein Zuhause verlassen soll, doch ist das ein aussichtsloses Unterfangen. Die Anwesenheit dieses Verstorbenen vermiest dir all das Schöne und Neue.“

Gene Gendlin hat eine Reihe von *Fragen* zusammengestellt, die helfen die verschiedenen Aspekte und Segmente des Traumes zu öffnen. Diese Fragen hat er den unterschiedlichsten Theorien und psychotherapeutischen Ansätzen entnommen.

Als erste Intervention könnten wir als Traumbegleiter eine *offene Frage* stellen, zum Beispiel: „Wenn du diesen ganzen Traum auf dich wirken lässt, was kommt dir dann in den Sinn?“ – „*Vor allem Ärger über mich, dass ich diesen Eindringling nicht hinauswerfen kann.*“

Häufig beginnt Gene Gendlin mit dem *Ort der Traumhandlung*: „Versuche, dir den Ort, die Gebäude nochmals in Erinnerung zu rufen. Wie sahen sie aus, wie war die Landschaft? ... Lass dir ein wenig Zeit, das alles nochmals zu betrachten. An was erinnert dich dieser Ort? Welcher Ort erweckt in dir ähnliche Gefühle?“ – „*Ich erinnere mich an eine griechische Insel, dort war ich mit meinem Partner für längere Zeit. Da fühlte es sich so ähnlich schön und harmonisch an.*“

„Vielleicht magst du dich (nach innen) fragen: ‚Warum lässt der Traum diese Ereignisse auf diesem Schauplatz stattfinden? Was geschah damals, das heute von Bedeutung sein könnte?‘“ – „*Damals ging es mir unheimlich gut. Und in der Partnerschaft hatte ich ein Gefühl von Ausgewogenheit. Das Gemeinsam-und-alleine-Sein war für mich gut. Heute gehe ich zu sehr in der Partnerschaft auf. Dieses Gefühl von Harmonie und Gemeinsam-und-alleine-Sein fehlt mir.*“

Wir können auch zu *Schlussfolgerungen* ermuntern: „Was geschieht in dir, wenn du hörst: ‚Da fühlst du dich im Eigenen so richtig wohl, dann kommt etwas Altes und du wehrst dich vergeblich?‘“ – „*Ich muss mich mehr durchsetzen, mich mit aller Kraft für das Meinige engagieren und darf nicht so billig das Feld räumen.*“

Oft führen Fragen zu Personen und Charakteren weiter: „Wie siehst du dich im Traum selbst? Alter, Kleidung, irgendetwas Besonderes an dir?“ – „*Ich bin, wie ich heute bin. Nicht jünger oder älter, so wie ich jetzt bin.*“

„Dieser Verstorbene? An wen erinnert er dich? ... Mann? ... Welches körperliche Gefühl löst er in dir aus?“ – „*Ich denke an meinen Vater, jedoch passt das nicht. Mit Vater habe ich nichts zu tun. Seit dem Traum denke ich auch immer wieder an Geister, ob es die vielleicht wirklich gibt und welchen Einfluss sie auf mich haben. Diese Person erinnert mich jedenfalls an niemanden, den ich kenne. ... Vielleicht, bleiben meine Klienten und Begegnungen zu lange in mir haften. Wenn ein Klient weg ist, dann denke ich noch lange an ihn, er wirkt in mir nach. Ich bin dann viel zu lange von ihm besetzt und finde mich selbst nur schwer wieder. Und ich frage mich, wie ich die Klienten wieder aus mir hinausschmeißen, wie ich besser für mich sorgen kann.*“

So macht der Traum für mich Sinn. Er zeigt mir, wie ich mich mit dem schon Vergangenen zu lange beschäftige und es nicht schaffe, das Alte wegzuschicken, um mein Haus, meinen Garten zu genießen. – Das fühlt sich richtig an.“

So weit, so gut. Die Klientin hat ihre Lösung, die ihr Sinn macht, und wir könnten uns damit zufrieden geben.

Die Voreingenommenheitskontrolle

In der Focusing-Traumarbeit geht es darum, dass die Klientin einen Wachstumsschritt macht, der sie hin zu einer neuen Art von körperlichem Sein führt, in dem auch die Energie zu neuen Handlungen steckt. Das alles hat aber bis jetzt noch nicht stattgefunden. Wahrscheinlich wurde der Traum nach den gewohnten Ansichten und Vorstellungen gedeutet. Wir dürfen dieser ersten Interpretation so etwas wie freundlich-kritisches Misstrauen entgegenbringen oder besser eine Haltung der Neugierde, die mit der ersten Lösung noch nicht zufrieden ist, die sagt: „Da gibt es noch mehr.“

Diese Haltung ist sehr angemessen, denn schon beim Träumen kann der Traum in Richtung tiefsitzender Wertvorstellungen, Ängste und Lebenskonzepte manipuliert werden. Der Träumer greift oftmals in den Traum ein und rückt ihn so zurecht, wie es seiner Person, seinem Charakter, seinem Immer-So entspricht.

Nach dem Erwachen wird der Träumer seinen Traum, wenn er ihn gedanklich rekapituliert, ein zweites Mal zensieren. Er wird Bedeutungen hineinlegen, Gefühle interpretieren, Handlungsmuster als bedeutsam hervorheben.

Und erzählt der Träumer letztendlich mir als Therapeuten seinen Traum, so wird dieser, gewollt oder ungewollt, in diesem sozialen Kontext wieder etwas verändert erscheinen. Für den Klienten liegt natürlich nichts näher, als auf Antworten zu kommen, die genau das sind, was er weiß, woran er schon länger arbeitet und was ihm als mehr oder weniger große Antwort auf sein Leben bereits bekannt ist. Der Traum wird damit als Bestätigung für das Altbekannte genutzt.

Daher braucht es die sogenannte *Voreingenommenheitskontrolle*. Wir suchen damit eine neue Antwort aus dem inneren Gegenteil der ersten Lösung des Traumes zu finden. Dieses innere Gegenteil ist nicht unbedingt das logische Gegenteil. Das innere Gegenteil der Farbe Schwarz kann auch eine fliegende Feder sein. Es handelt sich nicht um das Gegenteil nach den Spielregeln der rationalen Logik, sondern um das innere Gegenteil nach den Regeln der Traum- und Märchenwelt.

Die Praxis der Voreingenommenheitskontrolle

Wir könnten zu fragen beginnen: „Ähnelst das, was du über den Traum jetzt sagst, dem, was du schon über dich weißt, was du schon immer sagst?“ Wir ermutigen den Träumer, auf die Suche nach etwas wirklich Neuem zu gehen: „Wenn der Traum deine bisherigen Lösungsvorstellungen bestätigt, dann lade ich dich ein, dir vorzustellen, wie das innere Gegenteil dieser Lösung aussehen könnte: „Frage Deinen Felt Sense: ‚Wie könnte die gegenteilige Lösung aussehen, sich anspüren, ...?‘“ – *„Das Gegenteil wäre, den Verstorbenen einzuladen und ihm meinen Garten zu zeigen. – Das will ich aber wirklich nicht!“*

Eine andere Frage, die hier vielleicht zu einem ähnlichen Ergebnis geführt hätte, wäre: „Suche dir denjenigen Charakter aus, der dir am wenigsten sympathisch ist oder der sich am stärksten von dir unterscheidet.“ Wir könnten ferner auffordern: „Suche nach ein oder zwei Umschreibungen oder Eigenschaftswörtern für diese Person.“ Die Klientin antwortet: „nicht zeitgemäß.“

Jetzt können wir dieses Wort einfach mal in den Traum einsetzen und spüren, was daraus entsteht: „Also, da ist dein Garten und du siehst, wie du ‚nicht zeitgemäß‘ durch Schreien vertreiben möchtest – aber es gelingt dir nicht. Wie wirkt das in dir?“ ...

Weiter könnten wir vorschlagen: „Nächste Woche wird es ein Schauspiel geben. Da kommen alle möglichen Rollen vor, und eine Rolle ist noch unbesetzt. Es geht um einen Verstorbenen, der in einem Haus auftaucht. Aus irgendwelchen unerfindlichen Gründen liegt es an dir, diesen Verstorbenen zu spielen. Du brauchst das jetzt nicht zu spielen – es genügt die innere Energie dieser Rolle, es genügt, wenn du dich auf diesen Auftritt innerlich vorbereitest. Magst du?“ Dann: „Wie würde sich der Verstorbene bewegen, wie fühlt sich sein Blick von innen an? Wie würdest du auf der Bühne stehen? Welche Energie kommt da im Körper auf? Fühlst du im Körper, wie das wäre? Wenn es dich unterstützt, kannst du natürlich auch aufstehen und es spielen.“ – *„Ich fühle mich ganz alt und bedürftig. Es ist gar nicht das Tote, Verstorbene, sondern wie ein kleines, bedürftiges Kind hinter dieser Fassade. Ich möchte eigentlich in den Arm genommen und geliebt werden. Aber ich erschrecke die andern. Für so kindliche Wünsche fühle ich mich schon viel zu alt.“* ...

Es kommt zu einem tiefen, stimmigen körperlichen Gefühl und einigen lösenden Tränen. Im weiteren focusing-orientierten Gespräch stellt sich heraus, dass in diesem letzten Felt Sense auch die ersten Antworten, die ersten Interpretationen des Traumes mit eingefaltet sind: Ihre Klienten bleiben so in ihr haften, weil sie sich zur Zeit bedürftig erlebt. Die Inselfsymbolik verdeutlicht sich als Sehnsucht nach Nähe und Raum in der eigenen Partnerschaft.

Durch die Voreingenommenheitskontrolle ist die Antwort tiefer gefallen. Es zeigt sich: Nicht durch noch mehr Kampf und Beherrschung wird die Lösung gefunden, sondern durch Annehmen der alten Bedürftigkeit. In dieser tieferen Antwort ist mehr enthalten und die ganze Person fühlt sich energetisch frisch an.

Fassen wir zusammen: In der Focusing-Traumarbeit suchen wir nicht nach Interpretationen eines Traumes. Wir suchen nach Wachstumsschritten, nach dem Neuen, das jeder Traum in sich trägt. Wir suchen diese neue, frische Energie, die bisher ungelebte Seite, das bislang Unbekannte – die Deutung dazu wird dann von alleine entstehen.

(Aus: *Focusing-Journal Nr.1 und 2, 1998/99*)