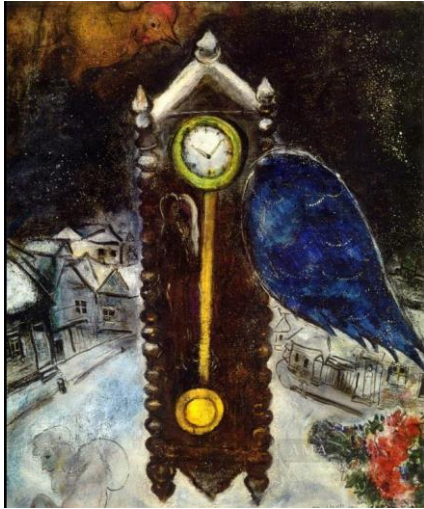


Träume sind die Antworten von heute auf die Fragen von morgen. (Edgar Cayce)



Marc Chagall

Traumarbeit und Transaktionsanalyse - Ein Beitrag zu mehr Bewusstheit

1. Die hohe Bedeutung des Traums von Beginn der Psychoanalyse bis zur Transaktionsanalyse

Die „Wissenschaft vom Unbewussten und von den Träumen“ beginnt mit S. Freud (1856-1939) und C. G. Jung (1875-1961). Sigmund Freud sieht den Traum als „Königsweg zum Unbewussten“ und das bedeutet, dass wir über die Träume Zugang zum Unbewussten bekommen, aber auch wohl, dass es ein Unbewusstes überhaupt gibt (De Mendelssohn, 2014). Sigmund Freud stellte in seinem Werk „Die Traumdeutung“ (1900) das Wesen der Träume und ihre Bedeutung mit zeitgemäßen wissenschaftlichen Methoden dar.

C.G. Jung beschrieb das „kollektive Unbewusste“, entschlüsselte die Traumsymbolik und erweiterte somit das Verständnis der Trauminformation.

Diese Anfänge in der Arbeit mit den Träumen sollen gewürdigt sein und vieles davon hat bis

heute seine Geltung. Nun gilt es aber auch der Forschung der letzten 100 Jahre Rechnung zu tragen und diese in die therapeutische Arbeit miteinzubeziehen. Die Forschungen aus den Schlaflabors haben viele Ergebnisse gebracht über die Funktion des Traums, dessen Ursachen und Wirkungen.

In den humanistischen wie tiefenpsychologischen Richtungen, auch der Transaktionsanalyse, steht die Emotion im Zentrum der Träume, darum herum baut sich die Geschichte auf, wobei emotional bedeutsame Geschichten im Traum dargestellt werden. Die Traumarbeit ist eine Möglichkeit tiefe Strukturen des Lebensskripts zu erforschen/ zu analysieren. Ernest Hartmann stellt die Hypothese auf, dass durch Träume Emotionen reguliert werden, in einen neuen Kontext gestellt werden und dadurch das Träumen an sich eine quasi therapeutische Funktion haben.

2. Beschleunigung und Entfremdung stehen der Arbeit mit Träumen entgegen

Die Arbeit mit Träumen ist mir seit Jahren ein großes Anliegen, denn sie führt uns immer wieder zu den Tiefen unseres Unbewussten. Dass ein Beitrag zur Veränderung des persönlichen Unbewussten auch zu Veränderungen im täglichen Handeln führen kann, ist ein Anliegen der Psychotherapie im Allgemeinen, wie auch in der TA. Denn es ist seit Eric Berne klar, dass Psychotherapie nicht nur eine Heilung psychischer Krankheiten und Neurosen beinhaltet, sondern auch eine Möglichkeit der Selbsterforschung und Entwicklung zu mehr Bewusstheit, Spontaneität und Autonomie ist. Wenn wir diese Entwicklungsziele ernst nehmen wollen, resultiert daraus soziale Verantwortung und führt zu sozialem Handeln. Denn es geht darum, mit dem, was ist, in Beziehung zu treten. Und es geht darum, die richtigen Fragen zu stellen: Sind meine Gedanken, Gefühle und Absichten zum Wohle aller oder nur zu meinem eigenen Vorteil? Wirkt mein Handeln

verbindend oder trennend? Ist es lebensdienlich oder lebensfeindlich?

Was hat das alles mit der Traumarbeit zu tun?

Träume zeigen uns unsere Innenwelt und wie wir zur Außenwelt stehen, in welchen Beziehungen wir zu den Menschen und Dingen und Ereignissen des Lebens stehen.

In unserer Gesellschaft der Individualisierung und Entfremdung, wird es immer sichtbarer, wie wenig über Träume im Alltag gesprochen wird. Der Slogan der 60iger Jahre – „Das Private ist das Politische“ – hat wenig bis keine Bedeutung mehr. Träume sind, so scheint es, ins Private abgerutscht, meint F.de Mendelssohn; außer in Schlaflaboren und in der Psychotherapie scheinen sie nicht erzählt zu werden. Eine Angst sich zu zeigen und verletzbar zu werden, scheint immer stärker zu werden und mit den gesellschaftlichen Bedingungen zusammenzuhängen, die Konkurrenz und Leistungsansprüche vertreten. Es kommt zu einer Vernachlässigung des Träumens in einer entfremdeten Welt.

Was zur Zeit geschieht, ist Sinnentleerung des gesammelten Schatzes an Symbolen, Erzählungen, Mythen und kollektiven Praktiken, auf die man zurückgreifen kann, um dem Leben Orientierung zu geben (Guanzini, 2019).

Eine Herausforderung unserer Zeit sind wohl die Beziehungen der Menschen untereinander. Obwohl wir wissen, dass wir Menschen soziale Wesen sind, darüber schreibt es sich sehr leicht, so ist es wohl nicht ersichtlich, wie sich dies im Miteinandersein ausdrückt. Die Entfaltung des Selbst und die Einzigartigkeit des Selbst widerspricht nicht dem Prinzip, dass alle Menschen gleich geboren werden, dass sie alle die grundlegenden Eigenschaften gemein haben, dass sie als menschliche Wesen das gleiche Schicksal haben und den unveräußerlichen Anspruch auf Freiheit und Glück (Fromm, 2017). „Es bedeutet, dass sie in einer Beziehung der Solidarität zueinanderstehen, und nicht in der Beziehung

von Herrschaft und Unterwerfung.“ Wenn wir davon ausgehen, dann braucht es die Bewusstwerdung der Blockaden und Hindernisse auf diesem Weg zur Solidarität, zu spontanem Tätigsein, zu autonomen erwachsenen und integrierten Entscheidungen und Handeln.

Die Unterdrückung von Mitgefühl und damit die Beeinträchtigung von Spontanität und Solidarität beginnt schon sehr früh mit den ersten Lebensmonaten des Kindes. Wenn die ursprünglichen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse nicht erlaubt sind, wenn die ersten autonomen Regungen des Kindes unterdrückt werden (um es zu sozial angepassten, gehorsamen Wesen zu erziehen (Gruen, 1997), werden sich Maschengefühle entwickeln, d.h. Gefühle werden empfunden, die nicht die eigenen sind. Oder gar Emotionen an sich werden abgewertet und unterdrückt, da in unserer Gesellschaft ganz allgemein nicht viel von Gefühlen gehalten wird.

Es kommt zur Spaltung zwischen unserem Denken und Fühlen. In diesem Sinn sollte es gelten „denke nie, was du nicht fühlst und begründe deine Gefühle vor deiner Vernunft (Drewermann, Aufruf zu mehr Menschlichkeit, 2015, Vortrag). Das wurde uns als Kind nicht beigebracht. Auch C.G. Jung schreibt, nur wirklich gelebte Gefühle bewirken eine Wandlung in der Gefühlswelt.

Es könnte auch damit einhergehen, die Verletzlichkeit des anderen mehr wahrnehmen zu können, sich berühren zu lassen, indem wir unsere Gefühle wahrnehmen, unsere Verletzlichkeit und auch unsere Fragilität. Das heißt allerdings auch die Fragmentierung unseres Seins anzuerkennen, unsere Unvollkommenheit wahrzunehmen.

So ist es nicht verwunderlich, dass auch unsere Träume für viele Menschen wenig oder nicht erinnerbar sind, da diese Bereitschaft zur Innerlichkeit fehlt, aufgrund einer Beziehungslosigkeit zu sich selbst. Und es ist auch eine Frage der Kultur, ob wir uns an Träume erinnern, denn es braucht Zeit und ein

achtsames Umgehen mit sich und den Träumen. Ein Zuwenden zum Traum und ein Einbeziehen seiner Aussagen ist in unserer Kultur nicht gefragt. Die Zeitknappheit bedingt, dass keine Zeit vorhanden ist, in der Früh seine Träume zu erinnern und aufzuschreiben. Überhaupt ist eine Beschäftigung mit sich selbst, die keinem äußeren Zweck dienlich ist, nicht besonders hipp.

Es scheint, dass es nicht nur ein personales und kollektives Unbewusstes gibt, sondern auch ein „soziales Unbewusstes“ (Hopper, in de Mendelssohn, 2014). Träume und deren Mitteilung sind von äußeren Einflüssen, individuellen Tagesgeschehen und sozialen Gegebenheiten geprägt, auch wenn diese vorrangig symbolisch zum Ausdruck kommen.

In Zusammenhang mit den sozialgesellschaftlichen Einflüssen hat am eindrucklichsten Charlotte Berendt in ihrem Buch „Das dritte Reich des Traums“ Träume aus der Nazi Zeit gesammelt und veröffentlicht. In diesen Träumen werden unter anderem verbotene und verdrängte Systemkritik und vor allem Ängste vor Tod und Vernichtung thematisiert. „Träume wissen mehr, was sich da abspielt als der wache Zustand. Berendt hat die Träume genommen von etwas, was die Leute wissen, nicht, was sie ahnen, sondern wissen.“ Träume können somit Archive des Wissens sein.

In früheren Kulturen galt der Traum als etwas „Heiliges“, von Gott gesandt, wie es in der Bibel nachzulesen ist (Josef und seine Träume) oder auch bei den Initiationsriten nordamerikanischer Indianer, ebenso im tibetischen Kulturbereich. Heil werden kann tief bedeutsam für den Menschen sein. Jedoch ist das „Heilige“, das tief bedeutsame der Träume für die meisten Menschen verloren gegangen (Adam, 2006). Das Bedürfnis nach Spiritualität löst zwar den Kontakt zu althergebrachten Religion ab, nichts desto trotz, in eher verkürzter und verknappter Form. Um den Kontakt zur Seele wiederherzustellen, kann der Traum zu einer Vermittlerin werden.

3. Sinn und Bedeutsamkeit der Arbeit mit Träumen

Träume können auf dem Entwicklungsweg wunderbare Verbündete werden, sie können Trost oder vertrauensbildende Bilder spenden, können ermutigen, aber auch Zeit geben, für das, wofür noch die Bereitschaft fehlt. Sie können zeigen, was uns fehlt. So können diese kompensatorischen Träume eine Korrektur einer eigenen Fehleinschätzung bewirken. Der kompensatorische Traum zeigt, „so ist es noch“, ergänzend oder reduzierend, z.Bsp. wenn Menschen ihre individuellen Möglichkeiten überschreiten (sich nach außen hin besser oder wertvoller geben, als sie sind). Oft werden im Traum das gelebte Verhalten oder Einstellungen so dargestellt, um der Träumerin einen Spiegel vorzuhalten, „so bist du“, um Bestehendes in Frage zu stellen. Der Situationstraum zeigt „so ist es“. Viele Menschen sind sich ihrer wirklichen Situation nicht bewusst.

Träume zeigen, nicht nur wer wir sind, sondern auch wer wir sein können. Es stellt sich immer wieder die Frage, wozu träumen wir? Träume dienen zur psychischen Aufrechterhaltung im Sinne eines Gleichgewichts und das bedeutet, eine Traumbotschaft will verstanden werden.

So kann sich im Traum eine Antwort zeigen, die sagt, wo man steht, die Wege andeutet, welche man am besten zu gehen hat. Es können auch die Schattenseiten unseres Seins aufgezeigt werden. Es wäre somit eine Lebensaufgabe, die Lichtseiten in uns zu schöpfen und ein Gleichgewicht zwischen den Gegensätzen zu schaffen und zu erhalten. „Vielleicht ist es gerade unsere Aufgabe als Menschen, uns nicht dem Destruktiven anzuliefern, sondern mit aller Kraft das Positive zu schöpfen, um die Schöpfung zu vollenden.“ (Höllrigl, 2015)

4. Traumarbeit in der Praxis

Die therapeutische Arbeit beinhaltet Anregung und Begleitung der Träumerin, um deren eigenes Gespür für ihre Träume zu entwickeln oder zu verstärken. Jeder Traum trägt eine

Aussage in sich, meist verschlüsselt und vielschichtig. Es geht dabei meist um die innere Entwicklung. Träume können uns in Frage stellen, auf Engpässe aufmerksam machen, neue Perspektiven zeigen. Sie können Ressourcen zutage bringen oder auf unverarbeitete Bereiche des Lebens hinweisen. Vermutlich wirken Träume von sich aus heilend, doch je bewusster wir Träume wahrnehmen, umso mehr können wir ihre Wirkung verstärken. Dann kann die Einstellung zum Leben und zur derzeitigen Situation klarer, weiter, differenzierter werden und wir nähern uns der persönlichen Ganzheit.

Durch das bewusste Arbeiten mit Träumen in der psychotherapeutischen Arbeit kann der Regulationsversuch der Psyche unterstützt und gefördert werden. Allerdings braucht es dazu von der Träumerin eine Bereitschaft und Aufmerksamkeit sich auf diesen Prozess einzulassen. Denn der Sinn des Traumes will verstanden werden.

Träume stehen nicht isoliert dar. Es gibt einen Zusammenhang zwischen unseren Träumen, einerseits in uns selbst, andererseits in Gesellschaften. Die individuellen Träume können zu Traumserien werden und ein Entwicklungsweg kann angezeigt sein, der zu einem Heilwerden führen kann. Ein „roter Faden“ kann sich zeigen, der für den Behandlungsverlauf mit Klientinnen eine unschätzbare Orientierungshilfe sein kann.

Zuerst aber müssen die Träume **erinnert werden**. „Wir aber rufen, uns seiner erinnernd, ihn herbei, weil wir nicht auf seine Weisheit verzichten wollen.“ (Ernst Aeppli, 2010)

Es gibt Faktoren, die eine Erinnerung an den Traum ermöglichen: es hängt von einem ruhigen, stressfreien Erwachen ab, wie auch von einem hohen Interesse an Träumen. Es werden emotionalere Träume eher erinnert und auch, ob wir akzeptieren, was uns das Unbewusste mitteilen will und ob wir uns mit der schwer zu enträtselnden Sprache der Träume auseinander setzen wollen. In Zeiten starker Aktivität sorgt eine innere

Selbstregulation dafür, dass psychische Energie für reale Aufgaben im Außenleben bereitgestellt wird, es fehlt an Zeit und Muße.

Wir träume mindestens 4-5 mal pro Nacht. Es würde ein paar Minuten des Still seins benötigen, um noch im Bett liegend den Traum zu erinnern, dann ein paar Stichworte notieren, um diesen ev. später ganz niederschreiben zu können. Ansonsten entziehen sich die Träume, sie ziehen sich zurück. Jeder Traumsequenz, an die man sich erinnert, hat seine Bedeutung und Wirkung. Je mehr wir uns erinnern, und die Aufmerksamkeit den Träumen schenken, umso mehr werden sie auch zu uns kommen (Höllrigl, 2015).

In den Traumbotschaften lassen sich viele Ebenen erwarten und dies eröffnet dem Menschen den Spielraum, wie tief er sich mit sich selbst konfrontieren will und kann. Es gilt den Traum in seiner Wahrheit ernst zu nehmen. Wer einen Traum in Erinnerung behält, darf sicher sein, dass nur er /sie den Traum verstehen kann.

Tagesreste und körperliche Auslöser sind mit einzubeziehen und ev. in einen tieferen Zusammenhang zu bringen. Es kann sich zeigen, was vom Tag vorher noch unverarbeitet ist. Folgende Fragen können dabei helfen: *Warum ist gerade diese Sequenz so wichtig? Was hat das möglicherweise mit mir zu tun?*

Eine Ausnahme bilden Träume, die nach einem schweren traumatischen Erleben auftreten, diese können zur Verarbeitung des Traumas dienen. Auch bei aktuellen Konflikten, mit PartnerIn oder Beruf, und einschneidenden Geschehnissen können verstärkt Eindrücke des Vortags vorkommen, um dies zu verarbeiten. Folgende Fragen können hilfreich sein: *„Wie erlebt sich die Betreffende im Traum? Wie fühlt sie? Was denkt sie? Wie handelt sie? Was ist im wachbewussten Leben anders? Welche Abweichungen sind zu sehen?“*

Bei Alpträumen entängstigt es, wenn nach Tagesresten geforscht wird. Besonders bei erschreckenden Bildern kann es hilfreich sein,

nachzufragen, ob sie diesbezüglich am Vortag etwas gesehen haben, in den Medien zum Beispiel. Instabile Klientinnen verankert es stärker in der Realität.

Zunächst einmal ist es wichtig, den Traum innerhalb der Erfahrungswelt der Träumerin einzuordnen, d.h. den **Kontext** herzustellen. Die Frage ist zu stellen, welche bewusste persönliche Bedeutung die konkreten Traumbilder für die Träumerin haben. In der Praxis kann das so aussehen, dass die Träumerin in persönlichen Dialog mit den Traumbildern geht. Die Träumerin versucht so genau wie möglich die Inhalte, Personen, Orte zu beschreiben, um sich die persönliche Bedeutung bewusst zu machen und die Einfälle dazu zu beschreiben (fokussierte Assoziation nach Jung).

Um den Träumen auf die Spur zu kommen, gilt es zu akzeptieren, dass sich der Traum in Form von emotionalen Bildern, Bildgeschichten **symbolisch** ausdrückt. Der Traum zeigt die Komplexe der Träumerin, d.h. ihre Skriptanteile können gezeigt werden. Der Traum malt ein Zustandsbild der Seele. Die Skriptanteile können personifiziert auftreten, aber auch in anderen Figuren, Dingen oder Wesen. In der Dynamik des Traums gibt es eine Hinwendung nach außen oder nach innen, in die Vergangenheit (Regression) oder in die Zukunft (Progression). Bilder erschließen sich in ihrer Wahrheit nicht dem forschenden Verstand, sondern einfühlernden intuitiven Fähigkeiten eines Menschen (wie mit Gedichten). Die Bedeutung ergibt sich im Gespräch, in der Traumarbeit. Träume sind somit höchst individuell, nur die Träumerin kann ihren Traum interpretieren und die Deutung kann nur subjektiv sein. Der Traum kann nicht ohne Träumerin gedeutet werden.

Es wird hierbei auf zwei Ebenen gearbeitet: auf der **Objektebene und auf der Subjektebene** - der Traum zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit.

Auf der **Objektebene** wird der Traum dahingehend untersucht, wie die Inhalte mit

der persönlichen Lebensrealität in Zusammenhang stehen. Wenn man von Personen träumt, die einem bekannt sind, die man aus der Realität kennt, wird die Beziehung zwischen den Personen gedeutet. Am Beginn der Auseinandersetzung mit Träumen steht meist der objektstufige Zugang. Diese Sicht ist ein bedeutsamer Aspekt bei der Gesamtbedeutung des Traums.

Bei der **subjektstufigen Betrachtungsweise** ist es zunächst wichtig, die im Traum vorkommenden konkreten Personen zu durchleuchten, diese müssen mit ihren spezifischen Eigenschaften verstanden werden, um anschließend herauszuarbeiten, welchen persönlichen Anteil sie darstellen. Bei der Betrachtung auf der Subjektebene wird die Annahme zugrunde gelegt, dass alles, was sich im Traum ereignet, Teile unseres Innenlebens sind. In der therapeutischen Traumarbeit werden alle Bestandteile des Traums symbolisch auf die Träumerin bezogen. Alle Traumfiguren stellen Eigenschaften, Kraftpotenziale oder Komplexe der betreffenden Träumerin dar, alle Tiere sind symbolhaft Aspekte des Innenlebens, wie auch Orte, Stimmungen, etc. Der subjektstufige Zugang erfordert ein hohes Maß an Symbolverständnis. Die Traumbilder werden geistig-symbolisch aufgenommen. Dazu braucht es Intuition.

Im Bereich des Unbewussten zeigt sich das **persönliche Unbewusste**: dies beinhaltet verdrängtes anamnestisches und biographisches Material/Traumen, die persönlichen Komplexe/das Skriptmaterial, die Schattenseiten und die Vorauskombination.

Und es zeigt sich das **kollektive Unbewusste**: der Erfahrungsschatz der Menschheit, der sich in den Träumen, Märchen, Mythen spiegelt. In den Träumen wird das dann deutlich, wenn Personen oder Symbole auftauchen, die offensichtlich nicht nur dem alltäglichen Erfahrungsraum entstammen.

Die Frage des **WOZU** gerade dieser Traum jetzt geträumt wird, ist zentrale Frage, die aus der

analytischen Psychologie nach C.G. Jung stammt. So wird im Hier und Jetzt begonnen und in die Vergangenheit zurückgegangen, soweit es der Traum anzeigt und die begleitende Therapeutin achtet wohin sich der innere Prozess bewegt.

Literaturverzeichnis

Adam, Klaus-Uwe, 2006: Therapeutisches Arbeiten mit Träumen, Springer Verlag

Aeppli, Ernst, 2010: Der Traum und seine Deutung, MensSana Verlag

Berne, Eric, Was sagen sie, nachdem sie guten Tag gesagt haben

Berne, Eric: Transaktionsanalyse der Intuition, Junfermann Verlag

De Mendelsohn Felix, 2014: Der Mann, der sein Leben einem Traum verdankte, ecowin Verlag

Fromm, Erich 2012: Märchen, Mythen, Träume, Rororo Verlag

Fromm, Erich, 2017: Authentisch leben, Herder Verlag

Fromm, Erich, 2005: Vom Haben zum Sein, Ullstein Verlag

Freud, Sigmund, 1987: Die Traumdeutung, Fischer Verlag

Gendlin, Eugene T. Dein Körper-Dein Traumdeuter, innere Achtsamkeit: mit Focusing Träume verstehen, Klett-Cotta

Grön, Ortrud, 2007: Pflück dir den Traum vom Baum der Erkenntnis, EHP Verlag

Gruen, Arno, 1997: Der Verlust des Mitgefühls, dtv Verlag

So können Träume hilfreich und heilsam sein, wenn sie wichtig und ernstgenommen werden. Sie können unsere Kreativität, unsere Potenziale und Ressourcen stärken.

Guanzini, Isabella, 2019: Zärtlichkeit, eine Philosophie der sanften Macht, C.H.Beck Verlag

Hall, James A., 1982, Arbeit mit Träumen in Klinik und Praxis, Junfermann Verlag

Hoffmann, Walter, 2017: Unsere geheime Welt im Schlaf, Goldegg Verlag

Höllrigl, Ute Karin, 2013: Die goldene Spur, Erato Verlag

Höllrigl, Ute Karin, 2015: Vertrauenswege, Wieser Verlag

Holzinger, Brigitte, 2007: Anleitung zum Träumen, Träume kreativ nutzen, Klett-Cotta Verlag

Jung C.G., 1999, Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung, herausgegeben von Aniela Jaffe', Walter Verlag Zürich

Kast, Verena, 2012, Träume, Patmos Verlag

Klein, Stefan, 2014: Träume, eine Reise in unsere innere Wirklichkeit, Fischer Verlag

Rosa, Hartmut, 2016, Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung, Suhrkamp Verlag

Schnocks, Dieter, 2015: Was unsere Träume sagen wollen, Herder Verlag

Von Knobloch-Droste, Karl-Gottfried, 1994: Traumpraxis, Psychotherapeutische Arbeit mit Träumen und Träumern