

Träume – die Geschichte unserer inneren Wirklichkeit

Mit dem Einschlafen taucht jeder in seine eigene Traumwelt. Es ist ein höchst subjektives Geschehen. Es werden die Eindrücke des Tages und das, was einen beschäftigt, verarbeitet. Viele sehen, manche hören im Traum etwas. Nicht selten berichten Menschen, dass sie das Empfinden hatten, zu fallen oder zu fliegen. Manche berichten von einem körperlichen Empfinden, wenige riechen oder schmecken etwas. Wer sich dem Traum zuwendet, der erlebt, wie initiativ sich das Geschehen jenseits von Zeit, Raum und Schwerkraft entwickelt. Inzwischen ist erwiesen, dass wir fast während des gesamten Schlafs träumen. Dennoch geht das Allermeiste an uns vorbei und viele können sich nicht erinnern, geträumt zu haben.

In seinem Buch „Träume“ beschreibt Stefan Klein unter anderem den bisherigen Stand der Forschung. Berichte und Aufzeichnungen von Hirnströmen bestätigen, dass sich Menschen mit Handicap im Traum unbehindert erleben können. Taub Geborene nehmen genauso häufig akustische Signale wahr wie Hörende. Blinde haben visuelle Wahrnehmungen (S. 82ff., 157ff.). Zudem konnte der Psychiater Ernest Hartmann aus der Traumentwicklung seiner trauma-

tisierten Patienten Aufschluss darüber gewinnen, inwieweit sie in ihrem Erschrecken gefangen oder in der Lage waren, diese verarbeiten zu können (S. 195ff.).

Während meiner Ausbildung in Psychosynthese war es die Traumarbeit, die mich am meisten faszinierte. Sie bietet eine Gelegenheit, achtsam die inneren Signale wahrzunehmen. Dabei folgt das Traumgeschehen seiner eigenen Grammatik. Während der ersten Traumphasen sind die Abbildungen nahe am Alltagsgeschehen. In den frühen Morgenstunden werden sie abstrakter. Das Hirn nutzt für die Abbildung dessen, woran es im Traum arbeitet, die in ihm gespeicherten Bilder, Töne, Empfindungen und kombiniert sie auf seine eigene Weise.

In der Ausbildung lernte ich auch, dass jedes Detail einen Anteil des Träumers (immer m/w) repräsentiert und sich auf dessen aktuelle innere Wirklichkeit bezieht. Die Beschäftigung mit dem Traumgeschehen lässt entdecken, welche Bedürfnisse sich melden und was es wirklich braucht. Oft machen die ungewöhnlichen Verbindungen im Traum (in-)direkt auf eigene Lösungspotenziale und – gegebenenfalls bereits verloren geglaubte – Ressourcen aufmerksam.

Die Psychosynthese arbeitet mit den Methoden der Identifikation und Disidentifikation. Vorab gut im Kontakt mit dem, womit man sich identifizieren möchte, kann man gegebenenfalls auch körperlich in die Identifikation hineintreten. Dies ermöglicht, bewusst auch wieder die Beobachterposition einnehmen zu können. In der Identifikation kommt der Patient mit den Qualitäten, die sich im Traum zeigten, in Kontakt. Er erlebt das Geschehen aus der gewählten Perspektive. Intuitiv steigen Ideen auf, womit er jetzt in Beziehung ist.



Wie bei der Anwendung anderer Methoden, ist vorab zu entscheiden, ob diese Art der Arbeit passt. Voraussetzung ist genügend Ich-Bewusstsein/Ich-Stärke, um sich dem Traumgeschehen zuzuwenden, sich aber auch wieder distanzieren zu können. Gleichfalls braucht es eine gute Information und das Einverständnis des Patienten zu diesem Angebot der therapeutischen Begleitung.

Neben der beschriebenen Arbeitsweise gibt es die Möglichkeit, dass sich im Gespräch eine Traumsequenz weiterentwickelt, quasi weiter geträumt wird. Von einer solchen Begleitung berichte ich im Folgenden.

Karin, 50 Jahre alt, steht vor einer Entscheidung. Sie hat eine Infoveranstaltung zu einer dreijährigen Fortbildung besucht und überlegt, ob sie daran teilnimmt. Die Fortbildung trifft ein „uraltetes“ Interesse von ihr. Gleichzeitig ringt sie damit, ob diese Inhalte heute noch von Bedeutung sind für sie und ebenso mit der zusätzlichen Arbeit, die damit verbunden ist. Da ihre Traumausschnitte etwas Krimihafte an sich haben, ergänzt sie, dass sie aktuell während der Autofahrt Krimis höre, und erzählt dann ihren Traum.

Sie steht mit jemandem in einiger Entfernung vor einem Hochhaus. Von dort aus sieht sie oben auf dem Flachdach des Hauses eine und dann eine zweite Person. Allem Anschein nach ist die erste vor der zweiten Person auf der Flucht und es scheint, als wolle die zweite die erste hinunterstoßen. Sie ist bereits so weit im

Wachwerden begriffen, dass sie überlegt, ob erwürgt werden angenehmer sein könnte, als in die Tiefe zu stürzen. Mit diesem Gedanken wacht sie auf.

Die Traumarbeit ermöglicht, verschiedene Perspektiven einzunehmen. Alle symbolisieren, wie erwähnt, einen Teil von der Klientin: das Hochhaus, die Personen vor dem Haus, die Person, die in Gefahr zu sein scheint, oder die andere, von der die Bedrohung auszugehen scheint, oder z.B. auch der unerwähnte Himmel darüber.

Karins gelöste Art animierte mich, ihr ein Weiterträum-Experiment anzubieten. Dabei erwähne ich, dass man in der Traumarbeit schauen kann, was aus dem, was möglicherweise sterben will, erwächst.

Karin steigt direkt in diese Idee ein. In ihrem Weiterträum-Experiment berichtet sie davon, dass sich die Person, die sie in ihrem Traum auf der Flucht wahrgenommen hatte, jetzt auf dem Hausdach liegt. Sie sei plötzlich im Begriff, eines natürlichen Todes unklarer Ursache zu sterben. Die zweite Person nimmt – jetzt positiv besetzt – die Rolle eines aufmerksamen, zugewandten Sterbebegleiters ein. Karins innere Bilder entwickeln sich dahingehend, dass mit dem, dass die eine Person stirbt,

deren Körper immer kleiner wird und zusehens schrumpft. Zuletzt bleibt ein kleines Samenkorn. Der Sterbebegleiter nimmt dieses sorgsam, trägt es durch das Treppenhaus die vielen Etagen hinunter und wählt ein Stück weiter entfernt eine freie, etwas angehobene Lichtung, wo er den Samen in die Erde bringt.

Im Zeitraffer sieht Karin, wie ein stattlich schöner Baum wächst. Er lädt ein, sich einfach darunter an den Stamm zu setzen und sich anzulehnen. Hier scheint ein Ort zu sein, der auffordert, einfach „da zu sein“ – ohne Anspruch, ohne (innere) Antreiber. Sie berichtet davon, dass der Baum unterschiedliche Früchte trägt. Als eine Frucht sieht sie einen Zettel, auf dem steht „Zeit“.

Gemeinsam schauen wir auf das, was in Karin als Traumentwicklung aufstieg. Sie ist noch berührt von den Bildern, die sich so zusammenfügten. Im Zusammenhang mit dem Baum steigt in ihr die Idee auf, dass die vielen Etagen des Hauses vielleicht ihre Jahresringe symbolisieren. Das Hausdach erscheint ihr plötzlich als ein Sinnbild für eine klare Begrenzung. Diese Assoziation knüpft an ihre Sorge an, dass die Arbeit, die die Fortbildung beinhaltet, sie an den Rand ihrer Leistungsmöglichkeiten bringen könnte.

Zum Ende der Traumarbeit wird Karin eingeladen, mit ihrem Baum in Kontakt zu bleiben, ihn zu malen und in den nächsten Tagen zu schauen, welche Früchte sich vielleicht noch zeigen.

Einige Zeit später steht ihre Entscheidung. Sie hat sich zur Fortbildung angemeldet. Der stark gewachsene Baum mit seiner schützenden Krone, das einfach nur Willkommensein dort und die einladende Ruhe bilden ihr inneres Bild. Damit ist sie auch Wochen später immer mal wieder in Kontakt. So lässt sie die Kraft und Gelassenheit, die der Baum für sie ausmacht, auf sich wirken.

„Wirklich reich ist,
wer mehr Träume in seiner Seele hat,
als die Realität zerstören kann.“

Hans Kruppa



Beate Wittenbrink
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl.-Sozialarbeiterin, Familientherapeutin SG, Psychosynthesetherapeutin
beate.wittenbrink@t-online.de

