

BARBARA RAINER

DER TRAUM ALS METAPHER

Zur Nutzbarmachung erzählter Traum inhalte im Kontext systemischer Psychotherapie



TRÄUME, AUCH ALBTRÄUME, SIND EIN PHÄNOMEN, das fast alle Menschen schon einmal erlebt haben. Sie lassen uns einerseits manchmal ratlos, unruhig, irritiert, berührt, traurig, beängstigt, andererseits aber auch glücklich, versöhnt oder bereichert aufwachen. Oft stellt sich das Gefühl ein, keinen Bezug zum und keine Kontrolle über das Traumgeschehen zu haben: Das Traumgeschehen „kommt“ sozusagen „über uns“, in aller Heftigkeit und manchmal begleitet von intensiven Gefühlen. Auch kennen viele Menschen das Gefühl, die Intuition, dass ihre Träume ihnen etwas mitteilen wollen. Aber was ist der Sinn, die Ursache, die Botschaft der Träume? Gibt es die überhaupt? Zu drastisch sind manche Darstellungen und zu bizarr manche Traumgeschichten, die benutzten Metaphern zu weit von unserer Lebensrealität entfernt. Welche Instanz in uns erzeugt diese Träume – und warum und wozu? Wer in uns kommuniziert denn da mit wem in uns? – Ist es ein Teil in uns, der uns verwirren und quälen will? Oder ist es ein Teil in uns, der uns etwas mitteilen möchte, wir aber die Sprache nicht verstehen? Wozu und warum träumen wir, und gibt es so etwas wie Träume überhaupt? (Jeder von uns erlebt nur seine eigenen Träume – und die oft nicht klar – und erinnert sich, wenn überhaupt, oft nur an Bruchteile. Bisher wurden keine Methoden gefunden, Träume zu „objektivieren“ – von außen kann beobachtet/vermutet werden, dass ein Mensch träumt – der Inhalt, das Traumerleben jedoch, bleibt für Außenstehende bislang verborgen.)

Ich möchte mit dieser Arbeit dazu anregen, sich auf die Auseinandersetzung mit den Traum inhalten einzulassen, soweit diese neue Aspekte oder ungenutzte Ressourcen, „ungeheilte Anteile“ oder neue Wege zeigen. Der Klient mit seinem persönlichen Zugang, die Klientin¹ mit ihrer persönlichen Deutung sind die primäre Quelle der Interpretation und Nutzbarmachung. Das bedeutet nicht, dass die Interpretation der Klientin in jeder Hinsicht zu bestätigen ist, aber diese stellt eine erste Orientierungsrichtlinie dar, und manchmal kann sich zeigen, dass die Deutung des Traumes durch den Klienten das Problem aufrechterhält bzw. mit-verursacht (beispielsweise bei Klienten, die davon ausgehen, dass ihre Träume auf zukünftiges Geschehen hinweisen).

„WIE KÖNNEN SIE WIEDER EINSCHLAFEN?“, ODER: WARUM SYSTEMIKERINNEN DIE ARBEIT MIT TRAUMINHALTEN SCHEUEN

Bei meinen Recherchen zum Thema „Arbeit mit erzählten Traum inhalten in der systemischen Therapie“ zeigte sich, dass es recht wenig theoretische Literatur dazu gibt. Das Thema Traum und Traumarbeit (in der Therapie) ist von bestimmten psychotherapeutischen Schulen „besetzt“. Vor allem die Psychoanalyse ist hier zu nennen. Sigmund Freud hat mit seiner „Traumdeutung“ ein zentrales Werk der Psychoanalyse geschaffen. Freud widmete dem Traum besondere Aufmerksamkeit in seiner Forschung und prägte die Metapher vom Traum als „via regia in das Unbewusste“. Weitere psychotherapeutische Schulen, die Träume beforscht und Theorien dazu entwickelt haben, sind vor allem andere tiefenpsychologische Richtungen, wie besonders die C.G. Jungs, aber auch humanistische Therapieschulen, wie beispielsweise die Gestalttherapie (siehe z. B. Tholey/Utecht, 2000, im Literaturverzeichnis). Die Gestalttherapie bietet die Sichtweise an, dass alle Elemente eines Traumes Abbilder innerer Anteile des Träumers sind. Der Gestalttherapeut Paul Tholey geht so weit, bei seinen Studenten gezielt „Klarträume“ (in denen dem Träumer bewusst ist, dass er träumt) zu fördern, zu erzielen und diese zu erforschen und hat eine Reihe von Publikationen zu diesem Thema veröffentlicht.

Auch die Tatsache, dass Träume Jahrhunderte lang als mystische Erfahrungen gesehen wurden, der Traum als Orakel gedeutet wurde (siehe z. B. auch in der Bibel) – die historischen Wurzeln der „Traumdeutung“ in Verbindung mit Okkultismus einerseits, aber auch mit vorgegebenen Deutungskategorien (Traumdeutungsbü-

¹ Die weibliche und die männliche Form werden von mir in dieser Arbeit abwechselnd verwendet. Wo möglich, versuche ich, eine genderneutrale Formulierung zu finden.

cher) andererseits – war für Systemiker mit ihrem konstruktivistischen, rationalen und wissenschaftlichen Weltbild m. E. keine Einladung, sich mit diesem Thema näher auseinanderzusetzen.

Die systemische Therapie mit ihren ursprünglich kognitiv ausgerichteten theoretischen Konzepten und Zugängen widmete daher diesem Thema lange Zeit gar keine – und auch in letzter Zeit wenig – Aufmerksamkeit. Durch den Einfluss der hypnotherapeutischen/hypnosystemischen Zugänge fand auch das Thema Traum und Traumarbeit in den letzten Jahren zögerlich Eingang in die systemische Therapie. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang vor allem der Vortrag von Reinhold Bartl am EHD Kongress 2008. Ende Jänner dieses Jahres (2012) hielt Gunther Schmidt ein Wochenendseminar mit dem Titel: „Das Leben, ein Traum?“ und stellte in der kurzen Seminaarausarbeitung (im Internet) theoretische Bezüge zur (hypno-)systemischen Therapie her, an die ich u. a. anknüpfen werde.

Auch mein Nachfragen bei Reinhold Bartl, Konrad Grossmann und Uli Russinger hat ergeben, dass kaum systemische Literatur zu diesem Thema existiert.

Nun halten sich aber unsere Klientinnen nicht an unsere theoretischen Vorgaben, und manche von ihnen berichten in den Therapiesitzungen von Träumen und Albträumen, die sie sehr bewegen und über die sie sprechen wollen.

Wie können wir, als systemische Therapeutinnen, mit diesen Angeboten und Einladungen „korrekt“ und „therapeutisch sauber“ umgehen? – Vor allem angesichts der Tatsache, dass Träume zum Individuellsten und zum Subjektivsten gehören, das wir erleben können.

Mit „korrekt“ und „therapeutisch sauber“ meine ich einen Umgang, der einerseits die Klienten nicht ratlos mit ihrem Bedürfnis nach Auseinandersetzung allein zurücklässt, andererseits nicht in Richtung „Traumdeutung“ und „-interpretation“ geht und mit den Regeln systemischer Psychotherapie vereinbar ist. Wie also können erzählte Träume im Kontext systemischer Therapie nutzbar gemacht werden?

WIE ENTSTEHEN TRÄUME? WAS GEHT IN UNSEREM GEHIRN VOR?

Lernen, im Sinn von Faktenwissen, aber auch im Sinn der Einübung neuer Fähigkeiten, passiert im Schlaf. Während wir im Tiefschlaf sind, ist der Hippokampus aktiv. Er fungiert als Zwischenspeicher für unser Gehirn. Wissen, das immer wieder benötigt wird, wird im Schlaf vom Hippokampus auf die Großhirnrinde überspielt. „Wichtige Erinnerungen wandern vom Hippokampus in die Großhirnrinde, unwichtige werden verworfen.“ (Hürter, 2011, S. 82) Dieser Prozess findet im Tiefschlaf – und nicht, wie lange vermutet, im REM-Schlaf – statt. Dabei geht es aber nicht nur um das Abspeichern und das effektive Zurverfügungstellen von Faktenwissen und Abläufen:

„Seither hat eine Reihe von Studien gezeigt, dass Tiefschlaf nicht nur die Erinnerungen festigt, sondern auch Einsichten hervorbringt. Das Gehirn überdenkt offenbar die Erinnerungen, wenn es sie aufräumt, und extrahiert das Wesentliche aus ihnen.“ (Hürter, 2011, S. 89) Wir träumen überwiegend, aber nicht ausschließlich, im REM-Schlaf („rapid eye movement“). Im Tiefschlaf ist das Gehirn mit Aufräumarbeiten beschäftigt, im REM-Schlaf ist es im Gehirn „zu laut dafür“ (vgl. Hürter, 2011, S. 143). Der Serotonin- und der Noradrenalin Spiegel sinken radikal ab, die ruhigen Delta-Wellen weichen einem Durcheinander von Theta-, Alpha- und Beta-Wellen (Hürter, 2012, S. 109).

„Das in Acetylcholin getränkte Gehirn läuft in einem völlig anderen Betriebszustand als im Wachen. Auffällig aktiv ist unser Sehzentrum, das die lebhaften Traumbilder erzeugt. Auch das limbische System, der Hauptsitz unserer Gefühle, arbeitet auf Hochtouren, wenn wir träumen – besonders die Amygdala, die sich im Wachen alle Ängste unseres Lebens merkt. Dagegen sind die Bereiche des präfrontalen Cortex, die für unser raumzeitliches Erleben zuständig sind, auf Sparflamme geschaltet. So erklärt sich, dass das Zeitempfinden im Traum regelmäßig außer Takt gerät – und ganze Jahrhunderte in Sekunden verfliegen können. Auch jene Hirnareale, mit denen wir im Wachzustand logisch-analytisch denken, funktionieren im Traumzustand nur eingeschränkt. [...]

Auffällig still ist der dorsolaterale Teil des präfrontalen Cortex², der eine wesentliche Rolle für die reflexive Bewusstheit spielt, also jene Bewusstheit für den eigenen Zustand, die den Mensch vor anderen Tieren auszeichnet.“ (Hürter, 2011, S. 142)

Die Verbindung zwischen Hippokampus und Großhirnrinde ist im REM-Schlaf unterbrochen. Das Gedächtnis funktioniert wesentlich schlechter als im Wachen: „Deshalb kann im REM-Schlaf der Transfer von Erinnerungen, den wir im Tiefschlaf [...] erlebt haben, kaum stattfinden.“ (Hürter, S. 143) Ebenso ist die Nervenreizleitung zur Muskulatur unterbrochen – sonst würden wir im Traum alle geträumten Bewegungen tatsächlich ausführen (vgl. Hürter, 2011, S. 109).

DIE FUNKTION DES TRÄUMENS

Bis heute ist nicht eindeutig geklärt, warum und wozu wir träumen. Der Befund der Gehirnforschung, dass während des REM-Schlafes die Gedächtniszentren des Gehirns vom Hippokampus abgeschnitten sind (vgl. Hürter, S. 143), spricht eher nicht dafür, dass Träume gezielte „Botschaften“ enthalten, sondern eher dafür, dass die bewusste Wahrnehmung und Erinnerung des Traumgeschehens nicht geplant sind. Traumerinnerung wäre dann also ein zufälliger Einblick in die Geschichten, die das Gehirn sich selbst erzählt.

Verschiedenste Theorien wurden in den letzten Jahrzehnten aufgestellt und wieder verworfen. Vor allem die Idee, dass Träume Botschaften enthalten, war vielen Forschern ein Dorn im Auge. Der Neurowissenschaftler Jonathan Winston verfolgt seit den 80er Jahren die Idee, dass im REM-Schlaf-Traum uralte, archaische instinktive Verhaltensweisen aktiviert und integriert werden sollen, die ursprünglich dem Überleben dienen (Theta-Wellen treten außerhalb des Schlafes nur in Situationen auf, in denen es um Leben oder Tod geht).

² Eine Ausnahme bilden die „Klarträume“, in denen auch dieser Bereich aktiv ist.

Darauf würden seiner Ansicht nach die manchmal dramatischen Traumerfahrungen beruhen, die Träumende im Kampf mit Verfolgern und Monstern machen (vgl. Hürter, 2011, S. 132ff). Er fand für seine These auch durchaus Belege, und bis heute wächst die Zahl seiner Anhänger – unter ihnen auch der angesehene Neuroforscher Antti Revonsuo: „Revonsuo glaubt, dass Träume ein Installationsprogramm für unsere genetische Software sind: Die im Erbgut codierten Überlebenstricks

DER KALIFORNISCHE SCHLAF- UND HIRNFORSCHER MATTHEW WALKER VERTRITT DIE THEORIE, DASS WIR IM REM-SCHLAF UNSEREN GEFÜHLSHAUSHALT KLÄREN: DAS GEHIRN SICHTET DIE EREIGNISSE DES TAGES, PRÜFT DIE EMOTIONEN, DIE WIR MIT IHNEN VERBINDEN, LÖST DIESE VERBINDUNGEN UND BEWERTET DIESE EREIGNISSE NEU.

werden dabei ins Gedächtnis übertragen. Das würde eine Grundregel im Schlafverhalten von Mensch und Tier erklären: Je selbstständiger die Jungen einer Art nach der Geburt sind, desto weniger träumen sie.“ (Hürter, 2011, S. 135)

Ein wichtiger Aspekt scheint aber auch die Verarbeitung von Emotionen zu sein – was auch durch eine Reihe von Experimenten belegt ist. „Der kalifornische Schlaf- und Hirnforscher Matthew Walker vertritt die Theorie, dass wir im REM-Schlaf unseren Gefühlshaushalt klären: Das Gehirn sichtet die Ereignisse des Tages, prüft die Emotionen, die wir mit ihnen verbinden, löst diese Verbindungen und bewertet diese Ereignisse neu.“ (Hürter, 2011, S. 138) Negative Emotionen scheinen deshalb unsere Träume zu dominieren: Negativ besetzte Erlebnisse werden in einem anderen chemischen Hirnzustand nochmals durchgemacht. „Redressing“ nennt Walker diesen Vorgang: „Die Erinnerungen werden von den Emotionen ‚entkleidet‘, damit sie neu bekleidet werden können.

(Das ist der Prozess, der bei Albträumen schiefeht.) REM-Träume wirken wie Balsam auf unsere Ängste, Aggressionen und Verletzungen“ (Hürter, 2011, S. 139) Neueste Forschungsansätze verfolgen die Spur, dass Träumen vor allem der Integration von emotionalem Erleben und der Entwicklung eines kreativen Umgangs mit Erfahrungen dient. Robert Stickgold von der Harvard University meint: „Im Traum suchen wir nach neuen, kreativen Wegen, Erinnerungen und Ideen zusammenzusetzen. [...] Während des Schlafes arbeitet das Gehirn wie ein Webbrowser, [...] es gliedert neue Erfahrungen ein, indem es durch verschiedene Gedächtnissysteme surft, um Assoziationen und Verknüpfungen herzustellen, die uns helfen, die Welt zu verstehen.“ (Hürter, 2011, S. 136f)³

Diese These würde auch zu den vielen historischen Berichten der kreativen Lösung selbst gestellter Aufgaben, die den Träumer im Wachzustand beschäftigen, im Traum passen. (Berühmt ist die Geschichte von Auguste Kekulé's Entdeckung des Benzolrings: Als er sich intensiv mit der Frage beschäftigte, wie die Molekülstruktur des Benzols aussehen könnte, träumte er angeblich von einer Schlange, die sich in den eigenen Schwanz biss – was ihn auf die Idee der Ringform des Benzolmoleküls brachte.)

EIN MODERNES PSYCHODYNAMISCHES MODELL DER TRAUMGENERIERUNG

„*Interpretative Theorien* des Traumes zielen letztlich darauf ab, den Traum als Belegstück zur Erfassung unbewusster Vorgänge zu benützen. In dieser Sicht bildet der manifeste Traum immer nur eine Teilinformation, die durch kontextuelles Wissen erweitert werden muss. Ein *Generierungsmodell* hingegen muss den Traum als Produkt betrachten, das nur verstanden werden kann aus

³ Ein gutes Beispiel dafür, wie sich die sprachlichen Metaphern, derer sich die Traumforscher bedienen, mit der veränderten Umwelt ändern: vom von Gott geschickten Traum im Altertum, über die Mechanik, der Freud seine Begriffe entnahm (Verdrängung, Spaltung, Verschiebung etc.) zu Metaphern, die das Computerzeitalter zur Verfügung stellt (vernetzt, www, Erinnerungsspeicher etc.). Damit ändern sich aber nicht nur die Begriffe, sondern auch die Vorstellungen von Abläufen und Zusammenhängen.

dem *Entstehungsprozess*. Das zwingt zur *expliziten Formulierung der ‚Traumarbeit‘*. Die *latenten Traumgedanken* in Freuds Theorie sind in den *Gedächtnisspeichern* zu suchen sowie in den *assoziativen Verknüpfungen* zwischen konfliktiven (noch zugänglichen) Erinnerungen, Strategien der Problemlösung und unter Einbezug von Vorstellungen aus ‚kognitiven‘ Wissensspeichern.“ (Moser/Zeppelin, 1996, S. 18, *Hervorhebungen im Original*)

In „Der geträumte Traum“ erstellen Moser/Zeppelin (1996) – aus der Psychoanalyse kommend, unter Einbeziehung neuer Ergebnisse der Entwicklungs- und Affekttheorie und der Informationstheorie – ein Modell, wie unser Gehirn die „Mikrowelt“ des Traumes erschafft. Sehr vereinfacht zusammengefasst gesagt, benutzt es dazu komplizierte „Prozeduren“, um unverarbeitete Erfahrungen (konflikthafte oder traumatische Geschehen), die „nicht abgelegt“ werden konnten, mittels „kognitiver Elemente“, „RIGs“ („generalisierte Interaktionsrepräsentanzen“) und Wechselwirkungen zwischen diesen, abzulegen:

„Nicht verarbeitete und störende Information wird immer wieder abgerufen und erneut bearbeitet. Bei psychischen Störungen ist dies im Bereich der betroffenen Daten nicht oder nur partiell möglich. Nicht verarbeitete Information bleibt ursprünglich bestehen, wird entweder, wenn möglich, passiviert oder dringt immer wieder das Verhalten bestimmend durch. Solche Prozesse betreffen im besonderen Maße Informationen, die aus nicht gelösten Konflikten und traumatischen Situationen stammen, die durch aktuelle Geschehnisse wieder aktiviert worden sind. Die Gesamtheit dieser Information wird in diesem Modell *Traumkomplex* genannt. *Das Traumgeschehen versucht Lösungen oder bestmögliche Adaptionsprozesse für diesen Traumkomplex zu finden.*“ (Moser/Zeppelin, 1996, S. 23, *Hervorhebungen im Original*)

Diese Arbeit wird von der „Traumorganisation“ übernommen. Sie nimmt aktuelle Ereignisse („current concerns“) zum Anlass, um in den Gedächtnisspeichern nach passenden Erinnerungen, Affekten, Beziehungsmustern aus der eigenen Erfahrungswelt sowie kulturell überliefertem Wissen zu suchen und diese mit dem Traumkomplex zu verbinden. Die Traumorganisation lässt aus die-

sen Inhalten, Affekten, Interaktionen etc. Geschichten entstehen, die verzerrt genug sind, durch die Freud'schen Abwehrmechanismen „zensuriert“ sind (Freud'sche „Traumarbeit“), um ins Traumgeschehen Eingang finden zu können (vgl.: Moser/Zeppelin, 1996, S. 14-54).

Demnach wären Träume also tatsächlich Geschichten, die Teile unseres Gehirns anderen Teilen unseres Gehirns (bzw. anderen Teilen unseres „Bewusstseins“) erzählen, in der Absicht, störende, nicht aufgearbeitete Information und Erfahrungen abzulegen und damit die Funktionsfähigkeit des Systems aufrecht zu erhalten bzw. wiederherzustellen.⁴

Mit den Worten von Brigitte Holzinger, Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien, ausgedrückt: „Jeder Traum ist eine kleine Psychotherapie“ (zit. Nach Hürter, 2011, S. 139)

DIE NUTZBARMACHUNG VON ERZÄHLTEN TRAUMINHALTEN FÜR DIE PSYCHOTHERAPIE

Wenn ich hier im Titel von „erzählten Traumgehalten“ spreche, möchte ich damit darauf hinweisen, dass diese Information bereits mehrere Zensuren durchlaufen und notwendige Verzerrungen hinter sich hat: Dadurch, dass Klienten beim Erzählen Sequenzen unabsichtlich oder sogar bewusst weglassen bzw. mehr oder weniger ausführlich beschreiben, verändern, verzerren bzw. reduzieren sie den Traum abermals. Weiters greift die Sprache oft zu kurz, wenn es darum geht, Traumbilder und -szenarien zu beschreiben – erst recht gilt das, wenn es darum geht, das oft bizarre Empfinden und Erleben im Traum zu beschreiben. („Tatsächlich erinnern wir uns eher an die bizarren Träume, als an die banalen – so wie uns auch im Wachen eher die außergewöhnlichen Begebenheiten im Gedächtnis bleiben als Alltägliches.“ (Hürter, 2011, S. 108)) Wir müssen uns also daher bewusst sein, dass wir als Zuhörerinnen nur einen minimalen Ausschnitt aus dem latenten Trauminhalt serviert bekommen – und diesen noch meist verzerrt.

⁴ Moser und Zeppelin weisen auch darauf hin, dass das Traumgeschehen episodisch organisiert ist, in Sequenzen abläuft, was sie ebenfalls auf dessen Genese sowie auf die Notwendigkeit der Steuerung der Affektivität zurückführen.

Zu diesen Beschreibungen entstehen dann bei uns als Zuhörern unsere eigenen inneren Bilder. Die konkrete Ausgestaltung des Traumbildes, mit seiner spezifischen Stimmung sowie wesentliche Informationen und Bedeutungsebenen, die einer der Zensuren zum Opfer gefallen sind, bleiben uns leider nicht zugänglich – unabhängig davon, ob die „Traumarbeit“ von der „Traumorganisation“ übernommen wird oder vom (Freud'schen) „Zensor“.

Jede Interpretation von Träumen oder einzelner Teilaspekte/Sequenzen eines Traumes stellt eine weitere Reduktion der Komplexität, die das Traumgeschehen aufweist, dar. Offensichtlich enthält der erinnerte Traum, der mehrere Zensuren durchlaufen hat, für den Klienten noch immer relevante Information – denn sonst würde er den Traum nicht berichten und nicht explizit oder implizit um Hilfestellung im Umgang damit ersuchen. Wenn Klientinnen einen Traum berichten, so ist er „relevant“: Im Sinne der systemischen Therapie ist allein die Tatsache, dass ein Klient sich an einen Traum oder an Teile davon erinnert, diesen in der Therapie-stunde erzählt und ihm Bedeutung zuschreibt, Grund genug, sich mit diesem Traum auseinanderzusetzen, denn das, was die Klientin an Traumerinnerung berichtet, beschäftigt die Klientin in einem Ausmaß, das sie dazu motiviert, den Traum bzw. ihre Erinnerung daran, zu erzählen.

Von einem systemischen Gesichtspunkt aus ist diese Hilfestellung nicht nur zulässig, sondern sinnvoll und zielführend, weil ja das System gerade das wahrnehmen, „übersetzen“ und hineininterpretieren kann, was es zu diesem Zeitpunkt bereit und fähig ist, an heilsamen und hilfreichen Impulsen und Einsichten aufzunehmen und zu verarbeiten (siehe z.B. „Selbstorganisation des Systems“, theoretischer Hintergrund zum „Reflecting Team“)

INDIKATIONEN FÜR DIE UTILISATION VON TRÄUMEN

Nach meiner Erfahrung berichten Klientinnen vor allem in folgenden Zusammenhängen und mit folgenden Anliegen von ihren Träumen:

a) „Als Kind träumte ich öfters ...“ – ein Versuch,

mir als Therapeutin einen Hinweis auf zugrunde liegende Themen zu geben. Damit einhergehend: Die Hoffnung, dass diese Information mir hilft, sie besser zu verstehen und sie besser unterstützen zu können.

b) Schlüsselstellen der Therapie – Klientinnen berichten an diesen Stellen manchmal von aktuellen Träumen (obwohl sie sonst kaum oder gar nicht von Träumen erzählen) oder aber von Träumen, die sie in der Vergangenheit hatten und die ihnen dazu einfallen. Auch hier ist es nicht ihr primäres Anliegen, Expertinnen in der Arbeit mit den eigenen Träumen zu werden, sondern das Material für die Therapie nutzbar zu machen.

c) Albträume als „Problem“ – in diesem Fall geht es den Klientinnen selbst nicht in erster Linie darum, die Traum Inhalte bzw. das Traumerleben nutzbar zu

JEDE INTERPRETATION VON TRÄUMEN ODER EINZELNER TEILASPEKTE/SEQUENZEN EINES TRAUMES STELLT EINE WEITERE REDUKTION DER KOMPLEXITÄT, DIE DAS TRAUMGESCHEHEN AUFWEIST, DAR. OFFENSICHTLICH ENTHÄLT DER ERINNERTE TRAUM, DER MEHRERE ZENSUREN DURCHLAUFEN HAT, FÜR DEN KLIENTEN NOCH IMMER RELEVANTE INFORMATION – DENN SONST WÜRD ER DEN TRAUM NICHT BERICHTEN UND NICHT EXPLIZIT ODER IMPLIZIT UM HILFESTELLUNG IM UMGANG DAMIT ERSUCHEN.

machen, sondern vielmehr darum, das „Problem nicht mehr zu haben“ – positiv formuliert, ist ihr Anliegen also, erfreulichere und angenehmere Träume zu haben und erholsamer zu schlafen.

In allen drei Fällen bietet es sich an, dass wir als Therapeuten gemeinsam mit den Klienten eine Expedition in das Land der Träume unternehmen und eine positive Sicht auf den Traum – vor allem auch auf den Alptraum – einnehmen. Durch diese Haltung verlieren die Träume ihren Schrecken und werden zu etwas Nützlichem, vielleicht sogar Heilsamen.

THEORETISCHE BEZUGSKONZEPTE

Die wesentlichen theoretischen Bezüge, die ich persönlich für die praktische Arbeit mit Träumen im Kontext systemischer Therapie als relevant sehe, sind vor allem die zur hypnosystemischen Therapie und die zur Gestalttherapie.

HYPNOSYSTEMISCHE BEZÜGE: DAS ERICKSON'SCHE UNBEWUSSTE

Die hypnosystemische Therapie bietet vor allem eine Sichtweise des Unbewussten, die einen geeigneten theoretischen Rahmen bieten kann. Als besonders hilfreich sehe ich in diesem Zusammenhang die Erickson'sche

Konstruktion des Unbewussten, die sich von der Freud'schen wesentlich unterscheidet. Freud sah das Unbewusste vor allem als Ort der Triebe und der ungezügelten, bedrohlichen Impulse, die vom bewussten Ich kontrolliert werden müssen. Erickson hingegen sah das Unbewusste als Kraftquelle, als hilfreiche und weise innere Instanz.

„Erickson [...] akzeptierte die Idee, dass das Unbewusste eine positive Kraft sei, die mehr Wissen in sich barg, als

das ‚Bewusste‘. Wenn eine Person einfach sein (sic!) Unbewusstes arbeiten ließe, würde es sich um alles auf eine positive Art kümmern. Erickson hob hervor, man solle seinem Unbewussten trauen und erwarten, dass es von größtem Nutzen sei.“ (Haley, 1988, S. 29)

Erickson erachtet kognitive Einsichten als nicht notwendig, wenn nicht sogar hinderlich: Er versuchte, bewusste Einsichten der Patienten in sich wiederholende Verhaltenszyklen und/oder in die Psychodynamik zu vermeiden, da er sie für kontraproduktiv hielt.

Im Kontext der Nutzbarmachung von Träumen für die systemische Therapie jedoch empfiehlt es sich, den Bezug zur Lebensrealität und -geschichte des Klienten herzustellen. Solche Erkenntnisse und Einsichten – die aus Träumen gewonnen werden können – können für Klienten als auch Therapeuten sowohl bedeutsame Hinweise auf neue Aspekte oder anstehende Entwicklungsschritte als auch geeignete Metaphern liefern, die vom Unbewussten des Klienten optimal akzeptiert werden, da sie ja von ebendiesem angeboten werden.

Gunther Schmidt plädiert in seinem Beitrag zum Themenheft „Hypnose und Kognition: Hypnose und das Unbewusste“ (1989) der Milton Erickson Gesellschaft für eine Aussöhnung, Gleichberechtigung und Kooperation zwischen Bewusstem und Unbewusstem:

„Die Lösung liegt dementsprechend in einer Neuorganisation der Wechselwirkungen, also (auf individueller Ebene) der Beziehungsprozesse zwischen Bewusstem und Unbewusstem und nicht in dem einen oder anderen Teilbereich. Dabei gibt es sicher mehr oder weniger effektive Lösungen; für mich stellt das Optimum eine intensive kooperative Beziehung zwischen den „bewussten“ und den „unbewussten“ Teilbereichen unseres Potenzials dar. Die einseitige Betonung „vertraue deinem Unbewussten“ behindert diese Beziehung eher.“ (Schmidt, 1989, S 22) (Hervorhebungen im Original)

Wenn wir das Unbewusste als Ursprung und Quelle der Träume ansehen, so ist es im Fall der Traumhalte nicht relevant, ob man dem Unbewussten als solches vertrauen sollte oder nicht (ob es also nur hilfreiche Ressourcen enthält oder uns nicht vielmehr allzu oft bei der Erreichung unserer Ziele im Weg steht) – vielmehr ist die Sichtweise, dass die sogenannte „Traumorganisation“ (siehe oben) versucht, nicht verarbeitetes, nicht abgelegtes „Material“ psychisch aufzuarbeiten und abzulegen, damit das System „heil“ wird, funktionsfähig bleibt, der zentrale Schlüssel. Wenn wir einen Traum

erinnern, erhalten wir demnach zufälligen Einblick in diese Informationen, mit denen sich ein Teil unseres Selbst nächstens beschäftigt.

Aus meiner therapeutischen Praxis kann ich berichten, dass für manche Klientinnen alleine die Tatsache, dass sie lernen, ihr Unbewusstes als Ressource und Kraftquelle und nicht nur als Ort der bedrohlichen Impulse und des verdrängten Materials zu sehen, hilfreich und heilsam sein kann. Und bzgl. dieses Aspektes treffen wir uns mit den Ansichten der hypnosystemischen Therapie.

GESTALT THERAPEUTISCHE BEZÜGE:

TRÄUME ALS BÜHNE FÜR UNSERE INNEREN ANTEILE

Die Gestalttherapie bietet die Sichtweise an, dass alle Elemente eines Traumes Abbilder innerer Anteile sind. Träume kommen aus der Innenwelt und Figuren, die im

TEILARBEIT IST EINE METHODE DER SYSTEMISCHEN THERAPIE. ES BIETET SICH AN, DIESE SICHTWEISE VERSUCHSWEISE AUF EINEN TRAUM UMZULEGEN UND DIESE INTERPRETATIONSEBENE MITZUDENKEN ODER EXPLIZIT VORZUSCHLAGEN. AUSSCHLAGGEBENDES KRITERIUM BLEIBT: KANN ICH AUF DIESER EBENE MIT DEM TRAUM (ODER MIT EINZELNEN ASPEKTEN) KONSTRUKTIV UND FÜR DEN KLIENTEN FÖRDERLICH ARBEITEN?

Traum auftauchen, sind somit Repräsentanten innerer Anteile. Mit anderen Worten: Du bist nicht nur das Traum-Ich, sondern hast in dir auch die böse Hexe, den Wald, den freundlichen jungen Helden, der dir hilfreich zu Seite steht etc. Welche Traumfiguren, -landschaften, Aspekte auf dieser inneren Ebene gedeutet werden (als innere Anteile), hängt vom Kontext ab und davon, wo der Klient innerlich zum Zeitpunkt der Traumbesprechung (nicht des Traumes!) steht. Welche

Sichtweise auf den Traum ist ressourcenorientiert? Welche stärkt die Klientin? Welche beinhaltet mögliche Lösungswege?

Teilarbeit ist eine Methode der systemischen Therapie. Es bietet sich an, diese Sichtweise versuchsweise auf einen Traum umzulegen und diese Interpretationsebene mitzudenken oder explizit vorzuschlagen. Ausschlaggebendes Kriterium bleibt: Kann ich auf dieser Ebene mit dem Traum (oder mit einzelnen Aspekten) konstruktiv und für den Klienten förderlich arbeiten?

HIERZU EIN FALLBEISPIEL:

Frau B., 40 Jahre alt, eine Klientin, die nach einer Trennung sehr unter schmerzvollen Gefühlen des Verlustes leidet, kommt zu mir in Therapie. Sie berichtet, dass sie öfters das Gefühl habe, es würde ihr das Herz zerreißen vor Schmerz und dass sie „nicht loslassen“ könne, dass ihre Gedanken – obwohl die Trennung bereits einige Monate zurückliege – immer wieder um ihren ehemaligen Partner kreisten, sie verzweifelt sei und sie in solchen Momenten nur die Hoffnung „rette“, sie würde wieder mit ihrem ehemaligen Partner zusammenkommen. Obwohl sie weiß, dass das nicht realistisch ist, schafft sie es nicht, emotional „loszulassen“.

Auf mein Nachfragen sagt sie zu meinem Erstaunen: „Ihn nicht anzurufen, das ist kein Problem! Ich dachte, ich müsste zuerst das Gefühl ändern!“

In der dritten Sitzung berichtet sie als großen Fortschritt, dass sie es nun geschafft hätte, ihren Ex-Partner nicht anzurufen. Der emotionale Zustand habe sich nicht geändert, aber sie habe in unseren Stunden tatsächlich verstanden, dass sie durch ihre Anrufe und SMS nicht nur die Aussichten auf eine glückliche Beziehung mit ihrem Ex-Partner verschlechtere, sondern „ihm auch noch ihre Würde hinterherschmeiße“.

Sie berichtet von einem Traum, in dem sie sich auf einem Lern- und Ausbildungslager befindet. In einem kleinen Raum sieht sie ihre frühere beste Freundin (Anna) mit einer zweiten weiblichen Person auf einem Bett sitzen. Anna ist im Teenageralter und trägt eine schäbige, schwarze Lederjacke. Sie sagt zu der zweiten (Frau B. nicht bekannten) jungen Frau im Traum: „Das

gefällt mir! Die glauben alle, wir sind hier und lernen was, dabei machen wir uns eine schöne Zeit.“ Nächstes Traumbild: Ihr Exfreund beugt sich zu Anna herab und küsst sie auf den Mund. Sie erzählt, dieses Bild hätte im Traum in ihr genau jenen Schmerz ausgelöst, von dem Frau B. in den Stunden zuvor berichtet hatte – nur noch intensiver. Dritte Szene: Anna und die zweite junge Frau stehen in der Landschaft und unterhalten sich. Anna sagt: „Wer hat denn die Türe zugemacht? Die Katze kann ja nicht mehr ein- und ausgehen ...“ Frau B. meldet sich nach einer Zeit und sagt: „Ich war das! Ich kann sie aber jederzeit wieder aufmachen, wenn ihr wollt!“

Auf meine Frage, womit sie diese frühere Freundin verbinden würde, antwortet Frau B.: „Sie hat sich immer Männer gesucht, die ihr nicht gut tun ... und sie ist sehr abhängig. Sie ist seit vielen Jahren in einer Beziehung mit einem gewalttätigen Mann, von dem sie sich nicht losreißen kann, obwohl sie schon im Frauenhaus war ...“

Hier bot sich eine Sichtweise auf der Ebene der inneren Anteile an: Da Frau B. sehr therapeutisch erfahren und bereit ist, zu lernen und sich zu konfrontieren, bildet in diesem Traum das „Lernlager“ (das ihre innere Haltung spiegelt) den Rahmen. (Diese Sichtweise ist an sich schon bestärkend.) Die Freundin kann nach der Gestalttherapie als der innere Anteil, der „abhängig ist und sich Männer sucht, die ihr nicht gut tun“ gesehen werden. Diese befindet sich „in der Pubertät und trägt eine aufmüpfige Lederjacke“ (Zitat Frau B.) und „streikt und macht nicht mit, beim allgemeinen Lernprogramm“. Ihr Ex-Partner küsst genau diesen Anteil auf den Mund und das löst genau diese schmerzhaften Gefühle aus. Im dritten Teil des Traumes liegt die größte Ressource: SIE hat es in der Hand, die Türe zu diesem Anteil zu öffnen oder zu schließen – Sie ist also nicht nur ohnmächtig ausgeliefert, sondern kann handeln und die Türe öffnen oder schließen. (Was sich auch in ihrem Bericht, dass sie ihn nicht angerufen habe, bestätigt.)

Selbstverständlich hätte man auch den Ex-Partner im Traum als inneren Anteil sehen können (das eigene Gefühl, nicht angenommen zu sein? Freiheitsbedürfnisse?) oder genauer erforschen, wen die zweite junge Frau re-

präsentiert, sowie auch auf die Katze und mögliche Bedeutungen näher eingehen können. Diese Aspekte erschienen mir aber zu diesem Zeitpunkt nicht so wesentlich und hätten m. E. unter Umständen zu mehr Verwirrung als zu hilfreichen Einsichten geführt.

Diese Sichtweise (Anna als inneren Anteil) erlebte die Klientin als außerordentlich hilfreich, da sie erstmals ihr Problem als „Ein Teil von mir lässt mich immer wieder auf Männer reagieren, die mir nicht gut tun, von denen ich nichts bekomme, und dieser Anteil ist abhängig und will nicht lernen“ definieren und in weiterer Folge Abstand von der aktuellen Situation erzeugen konnte. Auch, dass sie auf einem „Lernlager“ sei und schon so viel „gelernt und sich entwickelt“ habe, ist eine stärkende Sichtweise. Es ist also nicht „ihre Schuld“, „sie hat sich alle Mühe gegeben“. Ich biete ihr die Sichtweise an, dass jetzt die Zeit gekommen sei, diesen inneren Anteil näher kennenzulernen und „zum Lernen“ zu bewegen (denn immerhin habe sich dieser Anteil jetzt gezeigt) – eine große Erleichterung und Motivation für sie. In Kombination mit dem Aspekt der Handlungsfähigkeit (kann Türe öffnen oder schließen) half es dieser Klientin, sich nicht mehr als hilfloses, ausgeliefertes Opfer zu sehen. Nach einer kurzen Phase des „Zorns auf diesen abhängigen Anteil“ wenden wir uns der näheren Erforschung des abhängigen Anteils zu und den Möglichkeiten, diesen zur Mitarbeit zu motivieren und zum Lernen zu bewegen. Frau B. ist noch immer traurig und manchmal verzweifelt, ihr Fokus hat sich aber vom Zurückgewinnen des Partners zur Arbeit an sich selbst und der eigenen Heilung verschoben (Selbstwirksamkeit). Sie tritt mittlerweile immer wieder mit diesem Anteil in Kontakt und motiviert ihn liebevoll zur Mitarbeit.

SYSTEMISCHE ZUGÄNGE:

WER FÜHRT BEI DEN TRÄUMEN REGIE UND WOZU?

Für die oben erwähnte innere Instanz (die Traumorganisation) können wir als Systemiker durchaus die Metapher einer Schriftstellerin oder eines Regisseurs wählen: der Anteil in uns, der die Träume wie Drehbücher schreibt, sie wie Filme „dreht“. (Vgl. Schmid/Bobak, 2002, S. 10) Wir müssen uns dabei bewusst sein, dass alle diese Bilder und Metaphern (auch die der Traumor-

ganisation) oder eines Anteiles in uns, der unsere persönliche Entwicklung fördern oder sogar Heilung erreichen will, Konstrukte und Modelle sind, ebenso wie das Freud'sche oder das Erickson'sche Unbewusste. Dass wir träumen, wenn unser bewusstes Ich schläft und die Kontrolle aufgibt, scheint jedoch eine Tatsache zu sein.⁵

Die Metapher einer inneren Instanz, die die Träume erzeugt, die eine positive Entwicklung und Hilfestellung für den Träumer zur Aufgabe hat, ist dabei eine hilfreiche Konstruktion (vgl.: Schmidt, 2012; Bartl, 2008; Schmid/Bobak, 2002).

„Träume können als Kommentare zu wichtigen Themen und Herausforderungen in der persönlichen und professionellen Entwicklung gesehen werden. Der Dialog mit den Träumen trägt dazu bei, die Konturen sich abzeichnender Reifungsstufen und die damit verbundenen Entwicklungsschritte deutlicher herauszuarbeiten oder aber Vermeidungen und Krisenthemen zu identifizieren und zu thematisieren.“ (Schmid/Bobak, 2002, S.1)

Von diesem Standpunkt aus betrachtet sind selbst als Albträume erlebte Träume hilfreich. Unbeachtete Konflikte, einschränkende Einstellungen oder Ängste (welche nicht wahrnehmen zu müssen der sekundäre Gewinn eines aktuellen Problems sein kann), die der Entwicklung der Person im Weg stehen, zeigen sich. Wenn die Person zum Beispiel von einem Schlachtfeld träumt, so ist es durchaus zulässig, nachzufragen, ob sie den Eindruck habe, dass zwei oder mehr Seiten in ihr kämpften – sie dadurch unter hoher innerer Spannung stehe. Eine Klientin berichtete einmal, dass sie im Traum von einem jungen Paar in Ketten gelegt wurde. Der Mann hätte sie auf ihre Bitte hin gehen lassen, die Frau bestand jedoch darauf, sie gefangen zu halten. Auf meine Frage, wer die beiden sein könnten, wofür sie stehen würden, antwortete die Frau spontan: „Für meine Eltern natürlich!“ Bis zu diesem Zeitpunkt war ihr aggressiver, unbeherrschter, abwertender Vater und ihr

⁵ Nicht wenige Philosophen und Forscher vertraten im Laufe des letzten Jahrhunderts die Ansicht, dass wir gar nicht träumen, dass uns unsere Fantasie nach dem Aufwachen nur vorgaukle, dass wir geträumt hätten. Ebenso wurde lange Zeit die Auffassung vertreten, dass wir schwarz-weiß träumen würden und nicht farbig (vor allem in der Zeit des Schwarz-Weiß-Fernsehens). (Vgl. Tholey, 2000; Hürter, 2011)

Umgang mit diesen Erfahrungen das Hauptthema in der Therapie gewesen.

Abgesehen von der Vorstellung, dass eine Drehbuchautorin, ein Regisseur o. ä. am Werk seien, wären für mich auch andere theoretische Zugänge denkbar: z. B. die Vorstellung, dass unsere inneren Anteile gemeinsam Regie führen/interagieren oder die Vorstellung, dass wir im Traum lediglich an psychischen Prozessen teilhaben dürfen, die möglicherweise ohnehin permanent unbewusst und meist unbeobachtet – unter der Schwelle unserer Wahrnehmung – zumindest während des Schlafes, vielleicht aber auch während des Wachzustandes, stattfinden. Für die Frage nach der Nutzbarmachung der erinnerten Traum Inhalte im Rahmen Systemischer Psychotherapie machen diese unterschiedlichen theoretischen Vorstellungen jedoch keinen großen Unterschied.

„Träume sind in dem hier vertretenen Verständnis nutzbar als selbst erzählte, hypnotisch-metaphorische Inter-

ALS GEDANKENSPIEL KANN DER TRAUM ALS ANTWORT AUF EINE FRAGE GESEHEN WERDEN, DIE DEN KLIENTEN INNERLICH BESCHÄFTIGT – DIE WEDER THERAPEUTIN NOCH KLIENT BEWUSST GESTELLT HABEN. ER BEINHÄLTET OFT EINE NEUE SICHTWEISE AUF EIN THEMA, BELEUCHTET EINEN NEUEN ASPEKT, BESTÄTIGT EINEN ENTWICKLUNGSSCHRITT ODER STELLT SOGAR DAVOR UNERKANNTEN RESSOURCEN VOR.

ventionen aus unserem eigenen sogenannten Unbewussten. Man könnte sie wie in einer traditionellen Traumarbeit deuten; in einer konstruktivistisch orientierten hypno-systemischen Denkweise jedoch wäre die Deutung nicht vorgegeben – die Frage „Was bedeutet der Traum?“ macht hier wenig Sinn. Viel Sinn macht hingegen die Frage: „Welche Be-Deutung für welche Fragen, Ziele, Themen in meinem Leben jetzt (!) will ich

ihm geben, damit ich ihn zielführend als bereichernde und hilfreiche Informationsquelle nutzen kann?“ (Wobei ich durch die Be-Deutungsgebung diese Information erst schaffe). (Schmidt, 2012)

(HYPNO-)SYSTEMISCHE INTERVENTIONEN:

DER TRAUM ALS METAPHER

Der Traum erscheint „ungefragt“ aus dem Unbewussten. Als Gedankenspiel kann er als Antwort auf eine Frage gesehen werden, die den Klienten innerlich beschäftigt – die weder Therapeutin noch Klient bewusst gestellt haben. Er beinhaltet oft eine neue Sichtweise auf ein Thema, beleuchtet einen neuen Aspekt, bestätigt einen Entwicklungsschritt oder stellt sogar unerkannte Ressourcen vor.

Die Arbeit mit Metaphern ist eines der Grundwerkzeuge in der systemischen Therapie. Üblicherweise dienen Metaphern dazu, der Klientin in bildhafter Form Antworten auf eine Frage oder ein Anliegen zu ermöglichen, Wege aus dem Problem hin zur Lösung anzubieten und neue Sichtweisen anzuregen.

Die Metapher vom „Traum als Metapher“ bietet sich hier an: Bildhafte Metaphern erreichen das Unbewusste besser und direkter als die rein rationale Auseinandersetzung mit einem Thema. Das Unbewusste scheint in Bildern zu „denken“ und sich in Bildern auszudrücken.

In diesem Sinne ist es möglich, Träume als Metaphern zu betrachten – als Antworten des Unbewussten auf eine Frage, die wir (noch) nicht kennen/(noch)

nicht bewusst gestellt haben. Träume eignen sich deshalb besonders gut dafür, als Metaphern betrachtet zu werden, da sie ja von ebendiesem Unbewussten zur Verfügung gestellt werden, welches es gilt, zur Kooperation zu bewegen. So gesehen sind Träume ein Glücksfall, da die „Zielgruppe“ (das Unbewusste) unserer Arbeit an uns selbst uns mitteilt, welche inneren Bilder und Metaphern sie akzeptiert und selbst für bestimmte Themen

und Aspekte bereithält. Systemisch gesehen sollen Metaphern und Bilder möglichst nahe an der Innenwelt des Klienten orientiert sein.

VISUALISIERUNG EINES GEÄNDERTEN AUSGANGS DES TRAUMES

Eine Möglichkeit der Arbeit mit unerfreulichen Traumgehalten sehe ich daher darin, die Bedeutung des Traumes/die Ebene der Interpretation durch den Klienten zu erforschen bzw. gemeinsam mit dem Klienten zu erarbeiten und der Geschichte einen anderen Ausgang zu geben. Da visuelle Eindrücke im Gehirn an derselben Stelle abgebildet werden - unabhängig davon, ob sie reale visuelle Eindrücke der Außenwelt sind, in Trance und durch Visualisierungstechniken hervorgerufen werden oder in einem Traum entstehen - bietet es sich an, den Traum/einen Teilaspekt des Traumes/die Metapher als solche als Ausgangspunkt für eine Visualisierung zu nehmen und der Geschichte einen anderen Ausgang zu geben bzw. das Bild in kleinen, aber wesentlichen Details zu verändern. Unser Unbewusstes akzeptiert die gleiche Geschichte mit einem etwas anderen Ausgang wesentlich besser, als den Versuch, ihm vorzugaukeln, die Geschichte, Erfahrung, der Traum hätte gar nicht stattgefunden oder wäre völlig anders verlaufen.

Beispielsweise berichtete eine Klientin an einer entscheidenden Stelle in der Therapie (es ging um eine schwierige Trennung, die bei ihr Schuldgefühle und den Gedanken auslöste, dass sie den Mann, der sich sehr bedürftig und abhängig verhielt, im Stich lassen würde,) von einem Traum, den sie kurz vor der Hochzeit gehabt hätte: Sie träumte, sie ginge auf einer grünen Wiese und käme zu einer Art Schneise (wie ein Tal), die voller Geröll und Erdreich wäre. Irgendetwas zöge sie hinunter in das Tal, und dort träfe sie auf einen „dunklen Mann“, an dessen Hand sie entlang der Talsohle ginge. Sie versuchte, mit ihm an der Hand an den Seiten des Tales hochzuklettern – scheiterte aber immer wieder daran.

Die einzige Möglichkeit, herauszuklettern besteht darin, „seine Hand loszulassen und alleine herauszuklettern“. „Das Gewicht ist zu schwer ... ich schaffe es nicht, ihn hochzuziehen“, sagt sie. Die Erkenntnis, dass es ihr nicht besser geht als ihm, dass sie ihm nicht helfen kann

(„ihn nicht herausziehen kann“), dass es für sie aber einen Weg heraus gibt – wenn sie ihn loslässt –, ist eine entscheidende Einsicht für die Klientin. Dadurch, dass sie im (Wellen-)Tal bleibt, kann sie AUCH IHM nicht helfen. Dieser Aspekt ist insofern bedeutsam, als die Vermutung, dass er nicht lernen wird, sich selbst zu helfen, „solange sie ihn an der Hand hält“ und Verantwortung für ihn übernimmt, die er für sich selbst tragen könnte, bereits früher in der Therapie Thema war. Der heilsame Schluss, den die Klientin aus der Traumbesprechung zieht, ist letztendlich, dass es für BEIDE die einzige Chance ist, herauszukommen, wenn sie „loslässt“. Diese Sichtweise ist entscheidend für sie, um die Schuldgefühle weiter abzubauen und den Verantwortungssinn sich selbst gegenüber zu stärken. Das Bild des Loslassens der Hand und des Herauskletterns aus dem Tal wird als kleine, aber wesentliche Änderung des Traumgeschehens installiert und ausgebaut. Sie stellt sich vor, wie sie sich verabschiedet, hinaufklettert (VAKOG) und erleichtert oben ankommt.

Der Beginn des Traumes, nämlich, dass ein Teil von ihr „freiwillig“ in das Tal gegangen sei, „die Hand des dunklen Mannes genommen habe“, ist ein Aspekt des Traumes, den zu besprechen in dieser Situation keine förderliche Wirkung gehabt hätte (zuma das Thema Schuldgefühle und der Aspekt, dass sie ihn sich „gesucht“ bzw. „auf ihn reagiert“ hat, weil es ihrer psychischen Situation zum Zeitpunkt der Eheschließung entsprochen hatte, in dieser Therapie bereits ausführlich bearbeitet wurden). Die Klientin hatte diesen Traum kurz vor der Hochzeit gehabt - viele Jahre, bevor sie ihn in der Therapie berichtete. Mit diesem Traum lieferte mir aber die Klientin selber zu dem Zeitpunkt, an dem der wesentliche Schritt des „Loslassens“ bevorstand, einen entscheidenden Hinweis, eine geeignete Metapher zur Unterstützung dieses Prozesses.

Im Sinne Milton Ericksons und der hypnosystemischen Therapie wäre es in diesem Fall sogar denkbar, dass dieser veränderte Ausgang des Traumes auch eine Wirkung gehabt hätte, hätte die Klientin nur das Bild vom Loslassen und Herausklettern visualisiert und ihrem Unbewussten „gefüttert“, ohne die Bedeutung des Traumes zu besprechen. Denn dieses Traumbild entstammt ja ihrem Unbewussten und das Unbewusste weiß genau,

wofür es steht. Im Gegensatz zu Erickson glaube ich jedoch nicht, dass es hinderlich ist, wenn Klientinnen ein Verständnis für die Zusammenhänge und Dynamik, die ein Problem aufrechterhalten, entwickeln.

Nicht unerwähnt bleiben soll in diesem Zusammenhang, dass Paul Tholey (2000) mit der Klartraumtechnik eine Möglichkeit eröffnete, direkt, während des Traumes, dessen Ausgang zu verändern und damit heilsame Impulse und geänderte Bilder zu liefern. Hierfür ein Beispiel: Jemand, der wiederholt träumt, zu fallen, kann, wenn ihm im Traum zu Bewusstsein kommt, dass er „nur“ träumt (und er geübt genug darin ist), den Fall auffangen und wegfliegen (vgl. Tholey, 2000).

WEITERE ANGEBOTE ZUM UMGANG MIT TRAUMINHALTEN/-METAPHERN

Vorausschicken möchte ich ausdrücklich, dass ich nicht davon ausgehe, dass es feste, fixe Deutungsschemata gibt. „Die Arbeit mit Träumen will die geträumten Geschichten, Szenen, Bilder und Symbole dem Träumer als Entwicklungsanregungen nutzbar machen. Mit Hilfe des Beraters macht er/sie sich auf die Suche nach möglichen Bedeutungen und geht nicht davon aus, dass der Experte die richtige Bedeutung bereitstellen oder finden wird.“ (Schmid, Bobak, 2002, S.6)

Die hilfreiche Interpretation von Träumen lässt sich immer nur im Kontext der Lebenssituation und -erfahrung des Klienten und der aktuellen Frage- und Problemstellungen, Ziele und Anliegen erschließen. Die subjektive Bedeutungsgebung ist die wesentliche Leitlinie im Umgang mit Traumgehalten. Vorgegebene Deutungen sind nicht zielführend, im Gegenteil!

„Um den Sinn- und Bedeutungsreichtum für den persönlichen Lebens- und Kulturkreis des Träumenden zu erschließen, ist es wichtig, im Traum vorkommende Symbole nicht schematisch mehr oder weniger feststehenden Bedeutungen zuzuordnen und keine Symboldeutungen im Sinne eines Repertoires von „objektiven“ Deutungsrastern zu benutzen.“ (Schmid / Bobak, 2002, S.7)

Eine gute Einstiegsfrage nach der Traumerzählung ist immer: „Was fällt Ihnen dazu ein?“ – die freie Assoziation als Einstieg ins Thema. Meist können die Klientin-

nen zumindest zu Teilaspekten des Traumes persönliche Bezüge herstellen. Gemeinsam mit dem Klienten kann der Therapeut unter Einbeziehung der Informationen, die er über Lebensgeschichte und aktuelle Lebenssituation, Konflikte, Probleme, Anliegen etc. des Klienten hat, durch systemische Fragen erforschen, ob und welche Bedeutung einzelne Traumfiguren und Symbole (reale andere Menschen? Innere Anteile? Metaphern für „Qualitäten“? Etc.) und deren Interaktionen haben könnten. Welche Bedeutung gibt der Klient dem Traum als Gesamtes? Was würde die Klientin gerne ändern, wie und warum? Allein hier ergeben sich unzählige Ansatzpunkte für systemische Nutzung. Entscheidend ist dabei die Frage, welche Aspekte, Fragen, Bedeutungsgebungen für den Klienten hilfreich und nützlich sind und Ressourcen bergen.

Für den Fall, dass der Klient in seiner persönlichen Erfahrungswelt, seinem „Erinnerungsspeicher“ zu den Traumelementen und -metaphern nichts findet, „was für ihn Bedeutung hätte“, kann im kulturspezifischen und im Evolutionswissen nach Bedeutungen und Verbindungen, die die Klientin herstellt, gesucht werden. Wenn eine Klientin beispielsweise von einer „Seifenkiste“ träumt, so können Klientin und Therapeutin versuchen, nach ihrem kulturspezifischen Wissen und Assoziationen zu forschen (vgl. Schmid/Bobak, S. 9):

„Eine Seifenkiste ist ein Beispiel für ein Individualfahrzeug. Es hat keinen eigenen Antrieb, ist eher ein Jugend- und Freizeitspielfahrzeug, meist selbst gebastelt und in der Steuerung wie auch Geschwindigkeitsregulierung schwierig. [...] In unserem Kulturkontext war diese Art von Seifenkiste ein Spielzeug der entbehrungsreichen Nachkriegszeit. Mithilfe dieser beispielhaften Bedeutungsassoziationen kann man, bezogen auf die innere Bühne der Träumerin z. B. folgende Fragen stellen: ‚Was in deinem Leben hat Ähnlichkeit mit einer Seifenkiste, wie sie eben charakterisiert wurde? In welche Umgebung passen Seifenkisten? Was geschieht typischerweise in solchen Umgebungen? Entspricht die Umgebung im Traum dem oder gibt es Unterschiede? Worauf könnten gerade diese Unterschiede hinweisen? [...] Dabei gehen wir davon aus, dass wir an die Bedeutung von Kulturdingen und Symboliken angeschlossen sind.“ (Schmid/Bobak, S. 9)

Oft ist es sinnvoll, der Klientin Basisinformationen zum Phänomen des Träumens, der Genese und Funktion zu geben. Damit können bizarre Vorstellungen, was die Bedeutung von Träumen anbelangt (die gar nicht so selten anzutreffen sind, wie vielleicht vermutet), ausgeräumt werden – wie z. B., dass Träume zukünftiges Geschehen ankündigen würden.

Reinhold Bartl weist in seinem Vortrag (Bartl, 2008) nachdrücklich auf die generelle systemische Prämisse hin, dass das Erfragen des Kontextes höherrangig als die Erfragung des Inhaltes ist. Beispiele für kontextorientierte Fragen, die zu erzählten Träumen gestellt werden können:

- Wofür möchtest Du den Traumdialog nutzen?
- Warum hast Du diesen Traum ausgerechnet heute Nacht geträumt? (Warum fällt er dir ausgerechnet jetzt ein?)
- Wovon erzählt dieser Traum?
- Wie ist er inszeniert?
- Welche Figuren, Symbole werden eingeführt?

Er legt besonderen Wert auf die Informationen, die eine Befragung des Klienten auf der Metaebene hervorbringen kann:

- Wie genau beginnt der Traum? (Langsam, schnell, laut, leise ...)
- Wie ist er „gedreht“? (Innen- Außen-Perspektive, nah – fern ...)
- Wie ist er visuell inszeniert? Wie akustisch? Wie kinästhetisch? Sind das für Dich übliche Inszenierungen? Was ist ungewöhnlich?
- Gibt es einen Spannungsbogen? (Aufbauend, gleichförmig, Brüche ...)
- Wie ist das Ende inszeniert? (Schroff, plötzlich, ausklingend, offen, klar, ...)
- Wie ist der Inszenierungsstil? (Üppig, karg, hell, dunkel, ...)
- Auf welche Ebenen wird besonders Wert gelegt? (Kognitive, emotionale, soziale ...) (vgl.: Bartl, 2008)

„Die Art, wie die Traumgeschichten organisiert sind, gibt aus systemischer Sicht außerdem wichtige Informationen darüber, wie Alltagskontexte und aktuelle Erlebnisse von der Person verarbeitet werden, mit welchen

Mustern und gelernten Lebensstrategien sie auf diese Kontexte antwortet. So können viele wertvolle Informationen durch Träume dafür gewonnen werden, wie man Beziehungen zu anderen gestaltet, aber auch dafür, wie man die eigenen inneren „Anteile“ miteinander interagieren lässt und was eine hilfreiche Organisation wäre. Hat man bestimmte Wünsche oder im Beratungsprozess bestimmte Auftragsziele, können die Traumgeschichten auch gezielt so weitererzählt werden, dass diese Weiterentwicklung zielführend auf die Lebensgestaltung im Alltag der Beteiligten weiter wirkt (ähnlich der Senoi-Tradition).“ (Schmidt, 2012)

Weitere Anregungen zur Nutzbarmachung (mögliche hilfreiche Interpretationen bzw. interventive Handlungsanleitungen) von Träumen (überarbeitete Liste nach Bartl, 2008):

- Träume als Wegweiser und Wegbereiter (Interpretation)
- Spiegeln und kommentieren eines privaten und/oder professionellen Entwicklungsweges (Interpretation)
- Träume als Imaginationshilfen für Gegenwart- und Zukunftsfragen (Interpretation und Intervention)
- Gehaltvolleres Verständnis von Entwicklungen – das Gewesene besser verstehen und das Kommende besser erfassen und ausrichten (Intervention)
- Anregen von Entwicklungen auf der Erzählebene mit den Ausdrucksmitteln des Traums (Intervention)
- Steuern von Entwicklungen, indem man vorhandene Strömungen beeinflusst, neue Sichtweisen auf alte Probleme anregt und einschränkende Erwartungshaltungen erweitert (Intervention)
- Sensibilisieren auf Erlebensmustern und Persönlichkeitsorganisationen und Erweiterung typischer Inszenierungsstile des Klienten (Intervention)

HILFREICHE KONSTRUKTIONEN IM KONTEXT DER UNGEWISSHEIT VON TRÄUMEN

„Man sollte sich von Deutungshilfen anregen, aber

nicht bestimmen lassen. Schon Sigmund Freuds Bonmot ‚Sometimes a cigar is just a cigar‘ erinnert daran, dass es wichtiger ist, eine Haltung von Neugier und Verstehen zu fördern, als ein bestimmtes Repertoire an Deutungen anzusammeln. Mit dem Flair von Geheimwissen scheinbar Tiefgründiges zu Tage fördern zu wollen, kann durchaus irreführend sein.“ (Schmid/Bobak, 2002, S.9)

Es gibt jedoch einige Metaphern, die in unseren Träumen besonders häufig vorzukommen scheinen. Zu ein-

DIE ART, WIE DIE TRAUMGESCHICHTEN ORGANISIERT SIND, GIBT AUS SYSTEMISCHER SICHT AUSSERDEM WICHTIGE INFORMATIONEN DARÜBER, WIE ALLTAGSKONTEXTE UND AKTUELLE ERLEBNISSE VON DER PERSON VERARBEITET WERDEN, MIT WELCHEN MUSTERN UND GELERNTEN LEBENSSTRATEGIEN SIE AUF DIESE KONTEXTE ANTWORTET.

zelen davon möchte ich hier Deutungsanregungen als grundsätzliche Orientierungshilfe zur Verfügung stellen. Diese Deutungsanregungen können in der systemischen Therapie nutzbar gemacht werden, indem sie als ANREGUNGEN vorgebracht werden, etwa mit den Worten „Es hat sich oft gezeigt, dass ... für ... stehen kann. Was fällt Ihnen dazu ein?“

So kann zum Beispiel das „Haus“ (oft spielen sich Träume in Häusern ab) als Metapher für den Träumer (als ganze Person, bzw. den Körper) selbst gesehen werden. Ich folge hier einer „Übersetzungsanregung“ der Jung’schen Psychologie, die meiner Erfahrung nach sehr hilfreich sein kann. Die Deutungsanregung des Hauses im Traum als Metapher für die träumende Person selbst gründet möglicherweise darauf, dass sowohl Person als auch Haus eine umschriebene Hülle haben und Privates bergen.

Hier ein Beispiel für die Verwendung der Metapher des „Hauses“ im Traum und die Nutzbarmachung für die psychotherapeutische Arbeit:

FALLBEISPIEL

Frau A., 23 Jahre alt, studiert seit drei Jahren in Wien. Sie berichtet, dass sie mit ihrer besten Freundin einen heftigen Streit gehabt und das Gefühl habe, dass sie immer alles falsch mache. Bei genauerer Befragung stellt sich heraus, dass Frau A. grundsätzlich davon ausgeht, dass die engen Bezugspersonen ihr gegenüber im Recht seien – bzw. dass sie kein Recht habe, ihre Bedürfnisse und Sichtweisen jenen gegenüber zu vertreten.

In der zweiten Stunde berichtet sie einen Traum, den sie schon oft gehabt habe: Sie befindet sich in einem Haus

und an der Türe ist ein Einbrecher. Sie läuft zu Tür, kann diese aber nicht mehr rechtzeitig abschließen und der Einbrecher kommt herein. Sie wacht schweißgebadet und voll Angst auf. Frau A. ist völlig ratlos, was dieser Traum zu bedeuten haben könnte.

Meine Anregung, sich zu überlegen, was die Bedeutung sein könnte, wenn möglicherweise das Haus für sie selbst stehe, bringt sehr schnell zutage, dass andere „bei ihr mitreden – sie sie reinlassen muss, weil sie sich nicht wehren kann ...“ Dieser klare Hinweis darauf,

dass Frau A. glaubt, sich nicht gegen „geistige Übergriffe“ (andere stellen die Spielregeln auf, erklären ihr, was richtig und falsch ist, machen ihr Vorwürfe, denen ein Teil von ihr innerlich zustimmt etc.) von außen wehren zu können (wie sich später herausstellt, glaubt sie, sich nicht wehren zu DÜRFEN), führt uns direkt zum zentralen Thema der Therapie. Darüber hinaus ist Frau A verblüfft und erlebt das erste Mal, dass sie eine hilfreiche innere Instanz hat und auch Albträume (wie dieser) ihr eigentlich hilfreiche Informationsquellen sein können. Diese Tatsache nutzen wir auch in den darauf folgenden Stunden (Sie DARF sich nicht nur abgrenzen, eine Instanz in ihr WILL das sogar). Wir beginnen mit Telearbeit, die sehr erfolgreich verläuft.

Auch hier war als zusätzliche Intervention die Visualisierung eines geänderten Ausgangs hilfreich: Die Visualisierung, dass die Klientin es schafft, die Tür rechtzeitig zu versperren.

Analog zur Metapher des Hauses lassen sich die Räume,

von denen Klientinnen träumen, als „innere Räume“ deuten. Das Konstrukt der „Inneren Räume“ kann ergänzend zum Konstrukt der „Inneren Anteile“ genutzt werden. („In welche Räume gehen Sie? Wann? Unter welchen Bedingungen?“) Ebenso kann das Haus als Metapher für die Verortung eines Problems genutzt werden.

Manchmal tauchen Träume auch als Bestätigung therapeutischer Hypothesen und/oder erfolgreicher Entwicklungsschritte beim Klienten auf.

FALLBEISPIEL

Ein junger türkischstämmiger Mann, 31 Jahre alt, erfährt, dass er HIV positiv ist. Er hat nun nicht nur mit der Diagnose zu kämpfen, sondern auch mit dem Stigma, als das er die Infektion empfindet, mit der Frage, ob er seine Eltern informieren (und damit belasten) soll, sowie mit dem Gedanken, dass die Infektion „eine Strafe Gottes“ für seinen Lebenswandel und seine Sexualität sei. Er hätte sich schon früher oft vorgenommen, „diese Neigung“ in sich endlich zu unterdrücken, eine Frau zu heiraten und eine Familie zu gründen, wäre aber „nicht stark genug“ gewesen.

Er empfindet starke Schuldgefühle nicht nur sich selbst („Ich habe nicht genug aufgepasst“) und seiner Familie gegenüber („Wie konnte ich ihnen das antun?“) sondern auch „Gott“ gegenüber. Er dachte, er hätte diese Frage/diesen inneren Konflikt „eigentlich“ mit sich geklärt, bis dieser durch die Diagnose in voller Heftigkeit wieder getriggert wurde.

Vorsichtig nähern wir uns der Frage des durch die Gesellschaft vorgegebenen Gottesbildes und seiner Konsequenzen an. Das Angebot, „Religio“ als Rückbindung, als Selbstannahme zu sehen, sein Gottesbild von einer strafenden, sich ausschließlich außerhalb seiner selbst befindlichen Instanz zu etwas, was auch Teil seiner selbst ist, zu ändern, nahm er sehr dankbar und offen auf. (Er lebt ein säkulares Leben, trinkt Alkohol und isst Schweinefleisch – und war deshalb sehr erschüttert über seine emotionale Reaktion.)

Nach diesem Gespräch berichtet er einen Traum:

Der junge Mann befindet sich in einem Haus. Er bewohnt das Erdgeschoß – eine sehr große, schöne Woh-

nung, allerdings nicht aufgeräumt und renoviert. Im 1. Stock befindet sich eine Wohnung, die etwas kleiner ist, dafür aber schön renoviert. Sie wird von einem fremden Mann bewohnt. Der Träumer würde gerne mit dem Mann im 1. Stock die Wohnung tauschen. Unter dem Dach hängt ein 2. Stock – der Dachboden – quasi in den 1. Stock hinein/hinunter.

Wenn Häuser, in denen wir uns im Traum befinden/bewegen für unsere Körper stehen, dann könnten möglicherweise folgende Zuordnungen getroffen werden:

Erdgeschoß: Sexualität, Triebhaftes, „Es“

1. Stock: „Ich“ (Freuds „Front to the World“), Alltagsbewusstsein, in diesem Fall auch: Wie trete ich gesellschaftlich in Erscheinung

2. Stock (der in diesem Traum in den 1. Stock hineinhängt): Denken, „Über-Ich“, aber auch – wie in diesem Fall: Spiritualität, Religion

Anhand des Angebotes, „Haus kann für unseren Körper stehen“, entwickelt der junge Mann gemeinsam mit mir die bestätigenden Aspekte dieses Traumes: die Interpretation, dass ein Teil von ihm bereit wäre/die Fantasie hat, die Wohnung im EG (seine Sexualität) mit der Wohnung im 1. Stock (Anpassung an die gesellschaftlichen Erwartungen) zu tauschen. Der junge Mann empfand den Traum als Bestätigung unserer Arbeit und als große Ermutigung.

Weitere Angebote an Metaphern, derer sich unsere Träume oft bedienen:

Berg: Leistung, Ziel

Weg: Lebensweg, Weg zum Ziel

Auto (griechisch: Selbst): Wie bewege ich mich in der Außenwelt? Wie trete ich mit der Außenwelt in Beziehung?

Unsere Sprache ist voller metaphorischer Beschreibungen – diese bieten einen weiteren Anhaltspunkt: „Ein Berg Arbeit liegt vor mir“, „Berg und Tal“, „Wellenberg und Wellental“, die „emotionale Hochschaubahn“, etwas „zerfließt mir zwischen den Fingern“ „wie Wasser“, „sich den Kopf zerbrechen“, „durch die Finger schauen“, „sich die Finger verbrennen“, „ein Packerl auferlegt bekommen haben“, „einen steinigen Weg hinter sich

haben“, „an der Nase herumführen“, sind nur einige, willkürlich gewählte Beispiele dafür.

Ein sehr vereinfachtes Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Ihre Klientin berichtet von einem Traum, in dem sie am Rücksitz eines alten, klapprigen Mini sitzt, der einen Berg hinauf kriecht und immer wieder im steinigen Gelände zurückrutscht. Ihr Freund sitzt am Steuer und hat den Wagen offensichtlich nicht unter Kontrolle.

Abhängig von der aktuellen Lebenssituation/Fragestellung und dem aktuellen Ziel der Klientin kann mit ihr gemeinsam erforscht werden, was dieser Traum für sie bedeutet. Auch die affektiven Aspekte (spürt die Klientin

DER AKTUELLE STAND DER GEHIRNFORSCHUNG LEGT EHER NAHE, DASS ES SICH BEI TRÄUMEN NICHT UM GEZIELTE BOTSCHAFTEN HANDELT, DIE „DAS UNBEWUSSTE“ AN UNSER „BEWUSSTSEIN“ SCHICKT. ES SIND EHER INFORMATIONEN, DIE IM ZUGE DES „AUFRÄUMPROZESSES“ VERSEHENTLICH IN UNSER BEWUSSTSEIN GELANGEN UND AUCH ERINNERT WERDEN.

irgendetwas während des Traumes? Intensität der Gefühle?). Weiters kann das Bild in einer Visualisierung verändert werden – beispielsweise kann sie sich in einer Visualisierung selbst ans Steuer eines modernen Wagens setzen und eine sichere Bergstraße hinauffahren.

Resumée

Der aktuelle Stand der Gehirnforschung legt eher nahe, dass es sich bei Träumen nicht um gezielte Botschaften handelt, die „das Unbewusste“ an unser „Bewusstsein“ schickt. Es sind eher Informationen/Teile, die im Zuge des „Aufräumprozesses“ versehentlich in unser Bewusstsein gelangen und auch erinnert werden. Da jedoch unbearbeitete, noch nicht abgelegte Informationen in diesem Aufräumprozess bearbeitet werden, können diese In-

formationen im Rahmen der systemischen Therapie nutzbar gemacht werden. Der hypnosystemische Ansatz liefert einen entsprechenden theoretischen Hintergrund und Handlungsrahmen. Die Sichtweise auf Träume als Metaphern, die uns das Unbewusste liefert, und die nutzbar gemacht werden können, um die persönliche Entwicklung und Heilung zu fördern, ist eine zutiefst systemische. Wesentlich ist dabei meiner Ansicht nach jedoch immer die besondere Aufmerksamkeit dafür, welche Aspekte förderlich sind, sowie die Etablierung der grundsätzlichen Sichtweise, dass Träume – auch quälende Albträume – Hinweise und Informationen enthalten können, die der Heilung und Entwicklung des Träumers dienen. In meiner therapeutischen Praxis hat sich gezeigt, dass allei-

ne diese Sichtweise auf den Traum wesentlich dazu beiträgt, dass Albträume ihre Bedrohlichkeit verlieren und sich das Traumerleben der betreffenden Person zu freundlicheren, weniger erschreckenden Erlebnissen wandelt.

Nach meiner Erfahrung können Träume vor allem auf Aspekte eines Themas hinweisen, die dem Träumer nicht bewusst sind. Manchmal sind es auch neue Sichtweisen, die von Träumen an-

geboten werden, Hinweise auf den nächsten Schritt oder Themen, die vom Träumer noch nicht bearbeitet wurden, die aber durchaus für das aktuelle Thema relevant sind und der Entwicklung und Heilung des Träumenden dienen können – wenn wir diese Sichtweise einnehmen und bereit sind, die Metaphern mit Bedeutung zu füllen, mit ihnen zu arbeiten und zu spielen und sie in Beziehung zu unserem Wach(er)leben und zu unserer persönlichen Geschichte zu stellen.

Der Traum an sich scheint sich bisher der Erforschung nicht so zur Verfügung zu stellen, wie die Wissenschaft das gerne sehen würde. Ebenso das Phänomen „Bewusstsein“. Dennoch bietet die Traumerinnerung Ansatzpunkte, die zu einer Bereicherung und Erweiterung der Systemischen Therapie beitragen können:

OFFENER LESERINNENBRIEF AN HELMUT DE WAAL ZUM ARTIKEL „ÜBER VERZICHT UND GROSSZÜGIGKEIT: EIN PLÄDOYER FÜR VERGESSENE TUGENDEN“

„Gerade die Arbeit mit der lösungsorientierten Pseudo-orientierung in der Zeit, bei der systematisch durch Fragen, Kommentare und gezielte Aufgabenstellungen versucht wird, den Blick auf die Situationen zu lenken, in denen schon das Gewünschte praktiziert wird (z. B. „woran werden Sie merken, dass Sie das Problem gelöst haben?“), zeigt: *Das Entscheidende bei der Arbeit, ob mit oder ohne Tranceinduktion, scheint es zu sein, dass die Betroffenen, um mit einem Bild zu sprechen, den „Scheinwerfer ihrer Aufmerksamkeit“ auf so vielen Ebenen wie möglich auf die Bereiche lenken, die die Ressourcen enthalten, welche für die Problemlösung benötigt werden.*“ (Schmidt, 1989, S 23) (Hervorhebung im Original)

MAG.^A BARBARA RAINER

ist Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis in Wien,
Absolventin des LG 19.

BIBLIOGRAFIE

- Bartl, Reinhold: Das Leben: Ein Traum! – (K)ein Traum-Haftes Leben?!
Hypnotherapeutische und Systemische Konzepte zur schöpferischen Arbeit mit Träumen und intuitiven Visionen. PowerPoint Präsentation, EHD-Kongress, Wien, 17.9.2008
- Haley, Jay: Milton H. Ericksons Beitrag zur Psychotherapie. In: Hypnose und Kognition. Zeitschrift für die Grundlagen und klinische Anwendung von Hypnose und kognitiver Therapie. Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose e.V., Band 5, Heft 2, München, Oktober 1988
- Hürter, Tobias: Du bist, was du schläfst. Was zwischen Wachen und Träumen alles geschieht. Piper, München, 2011
- Moser, Ulrich / von Zeppelin, Ilka: Der geträumte Traum. Wie Träume entstehen und sich verändern. Kohlhammer, Stuttgart, Berlin, Köln, 1996
- Schmid, Bernd / Bobak Peter. Wirklichkeitskonstruktive Traumarbeit. Institut für systemische Beratung, Institutsschrift Nr. 40, Wiesloch, 2002
- Schmidt, Gunther: Das Leben, ein Traum? – Träume fürs Leben und für die spirituelle Sinnentfaltung. Hypno-systemische Konzepte für die Arbeit und das Spiel mit Träumen. Seminausschreibung für das gleichnamige Seminar (am 28./29.1.2012), Milton Erickson Institut Heidelberg (Internet)
- Schmidt, Gunther: Wenn sie Ihr Unbewusstes treffen, grüßen Sie es von mir! In: Hypnose und Kognition. Zeitschrift für die Grundlagen und klinische Anwendung von Hypnose und kognitiver Therapie: Hypnose und das Unbewusste. Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose e.V., Band 6, Heft 1, München, Oktober 1989
- Tholey, Paul / Utecht, Kaleb: Schöpferisch Träumen. Der Klartraum als Lebenshilfe. Verlag Dietmar Klotz, Eschborn bei Frankfurt am Main, 2000 (4. unveränd. Auflage)



LIEBER HELMUT!

Ich lese Deinen Artikel „Über Verzicht und Großzügigkeit: ein Plädoyer für vergessene Tugenden“ unter einer geschlechtsspezifischen Prämisse.

Irritierend ist Deine Feststellung von „vergessenen Tugenden“, denn das würde bedeuten, dass diese irgendwann „gewusst waren“. Aber wann war das, und von wem wurden Verzicht und Großzügigkeit gewusst und gelebt? Und wie hat sich das auf das Leben der verzichtenden und großzügigen Personen ausgewirkt oder sogar gelohnt?

Denn wer, müssen wir fragen, erledigt denn die Aufgaben des Pflegens, Versorgens, Erziehens etc. (vgl. de Waal 2012)? Es sind in erster Linie Frauen, „die die Tugenden des Verzichts und der Großzügigkeit nicht »vergessen« haben“, um in Deiner Terminologie zu bleiben, und es ist die „arme, alte alleinstehende“ (ebd.) Frau, die sich durch ihre Spende ihrer Verantwortung für andere stellt.

Was mich an Deinem Artikel staunen lässt, ist Dein Erklärungsmodell für dieses Phänomen. Du schreibst, dass es „nach meiner Überzeugung“ deshalb so ist, „weil Frauen, zumindest evolutionär und damit auch gesellschaftlich-traditionell, viel mehr Erfahrung darin haben [...]“ (ebd.). Wenn ich „Evolution“ in Wikipedia nachschlage, lese ich: „Evolution ist die Veränderung der vererbten Merkmale einer Population von Lebewesen von Generation zu Generation“ (Wikipedia, Zugriff 11.10.2012). Da diese Merkmale zum Zwecke der Vererbung Gene benötigen, impliziert dein Erklärungsmodell eine „genetische Prädisposition“ von Frauen zur Sorge und Großzügigkeit. Dies erscheint mir allerdings für einen, dem Konstruktivismus verbundenen Systemiker doch etwas befremdlich! Vielleicht lasse ich mal kurz Heinz von Foerster zu Wort kommen, der „diese schreckliche Idee der Ontologie – der Lehre vom wirklich Vorhandenen“ ablehnt und eher dafür plädiert, „daß [sic] wir dieses Wirkliche und vermeintlich Gegebene als unsere eigene Erzeugung und Erfindung begreifen“ (Foerster 2001, 25).