

## Sybille Ebert - Wittich Traum, Traumarbeit im Focusing \*

Träume eröffnen nach Eugene Gendlin Zugänge zu bewusstseinsferneren Persönlichkeitsanteilen und enthalten implizite "Energie" für die Weiterentwicklung der Person. Die Bilder, in die der Traum Lebensthemen des Träumers übersetzt, sind, sofern erinnert, explizite Lebensaspekte, deren implizite Bedeutungsgehalte mittels Focusing erlebbar werden können (Experiencing). In der focusingorientierten Traumarbeit werden Traumbilder daher nicht "von außen" gedeutet, sondern durch das Verweilen mit der impliziten körperlichen Resonanz (felt sense), die sie hervorrufen, "von innen" bedeutsam. So wird der Körper zum eigentlichen "Traumdeuter". Fragen zum Traum sowie Bedeutungshypothesen über ihn werden am jeweiligen Felt sense geprüft. Ihre "Richtigkeit" erweist sich daran, ob sie einen Felt Shift, also eine stimmig erlebte Vorwärtsbewegung hervorbringen. Voraussetzung für diesen Prozess der Bedeutungsfindung ist, dass der Träumer eine gute Beziehung (Freiraum) zum Traum herstellt. Die wohlwollend - neugierige Haltung zu Träumen und "zu dem, woher sie kommen", ist therapeutisch bedeutsamer als die ohnehin nie vollständige und erschöpfende Interpretation eines einzelnen Traums.

Neben den üblichen Methoden, Focusing-Prozesse zu begleiten, werden in der focusing-orientierten Traumarbeit *Fragen* zum Traum oder zu Traumaspekten gestellt, die der Klient nach innen, an den jeweiligen Felt Sense zum Traumteil richtet und dann wahrnimmt, ob sich daraus ein körperlich spürbarer Veränderungsschritt entwickelt ... Gendlin hat unter Einbeziehung der Traumtheorien von Sigmund Freud, C.G. Jung und Fritz Perls eine Liste von hilfreichen Fragen zusammengestellt, u.a. nach dem Ort der Szene, den Personen, dem Handlungsablauf, den Symbolen, dem Bezug zur Kindheit, zur Sexualität, zu Persönlichkeitswachstum und Spiritualität.

Eine weitere Methode, die zugleich eine Haltung ausdrückt, ist das gezielte Bemerkens und Nutzen von sog. *Hilfen* oder Verbündeten im Traum, die man als Felt Sense "mitnehmen" kann. Darunter versteht Gendlin mit positiver Energie besetzte Traumbilder, oftmals Details im Traum wie z. B. Tiere, Pflanzen oder schöne Dinge, die körperlich ein neues befreiendes oder stärkendes Gefühl auslösen können, das dann bei der Auseinandersetzung mit schwierigen Traumteilen eine hilfreiche Ressource sein kann.

Besonderes therapeutisches Interesse gilt den Stellen, an denen zwischen dem Traum und dem Träumer ein Konflikt oder Gegensatz besteht, z. B. wenn der Traum etwas zeigt, das der Klient nicht sein, nicht tun oder nicht glauben will. Diese bewusstseinsfernen Persönlichkeitsanteile werden im Traum oft als bedrohlich, unsympathisch oder feindlich symbolisiert und vom Klienten abgelehnt. Hier kann die Technik der probeweisen *imaginativen Rollenübernahme* von feindlichen oder bedrohlichen Traumpersonen oder Traumteilen angewendet werden, in deren Felt Sense dann eine verloren gegangene oder abgespaltene, aber nun vorwärtsgerichtete ("gute") Kraft gespürt wird, die sich explizieren und zu neuen Handlungsschritten führen kann.

Es ist ein altes Problem in jeder Art der Arbeit mit Träumen, dass der Träumer dazu neigt, seinen Traum so zu interpretieren, dass nur seine bekannten Vorstellungen und Verhaltensmuster bestätigt werden. Eugene Gendlin hat auf zwei Vorgehensweisen hingewiesen, die helfen, den Träumer aus einer solchen strukturgebundenen Beziehung zum Traum zu befreien: (1) Freiraum zum Traum zu schaffen, also dahin zu kommen, "den Traum gern zu haben", und (2) probeweise die gegenteilige Haltung zum Traum oder zu Traumaspekten einzunehmen (Bias Control) ...

**Ergebnis** der focusing-orientierten Traumarbeit ist nicht nur kognitive Einsicht, sondern ein **neues Sein, ein veränderter Körper, der die Probleme, die der Traum darstellt, neu bewältigen kann**. Daraus ergeben sich in der Regel konkrete Handlungsschritte, die dann im Alltag eingeübt werden können.

Wichtigste Literatur: Gendlin, E.T. (1987) *Dein Körper - dein Traumdeuter*, Klett Cotta Neuaufl. 2009.

---

\* Auszüge aus Ebert-Wittich, S. Traum, Traumarbeit im Focusing erschienen in "Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusingorientierten Psychotherapie" Hrsg. G. Stumm et al. Klett Cotta, 2003, S. 321 ff