

Herausgegeben von der Schweizer Charta für
Psychotherapie in der Assoziation Schweizer
Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten



Psychotherapie-Wissenschaft Science Psychothérapeutique

 WWW.PSYCHOTHERAPIE-WISSENSCHAFT.INFO

Traumbearbeitung in verschiedenen Psychotherapie-Richtungen

Le traitement des rêves dans différentes orientations psychothérapeutiques

Herausgegeben von Mario Schlegel und Peter Schulthess

11. Jahrgang

Heft 2 / 2021

ISSN 1664-9583



Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9583 (Print-Version)
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
11. Jahrgang Heft 2/2021
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2021-2>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Schweizer Charta für Psychotherapie in der Assoziation
Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung

Psychosozial-Verlag
bestellung@psychosozial-verlag.de

Bezugsgebühren

Jahresabonnement 44,90 € (zzgl. Versand)
Einzelheft 24,90 € (zzgl. Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt.
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern
nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende des Bezugs-
zeitraums erfolgt.
ASP-Mitglieder wenden sich wegen des Abonnements bitte
direkt an die ASP.

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Digitale Version

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft ist auch online
einsehbar: www.psychotherapie-wissenschaft.info



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Inhalt

Editorial	5	Originalarbeit	
Éditorial	7	Article inédit	
<i>Mario Schlegel & Peter Schulthess</i>		Online- und Telepsychotherapie	71
 		Über den Wechsel des Settings	
Titelthema:		während der Covid-19-Pandemie	
Traumbearbeitung in verschiedenen		Psychothérapie en ligne et télé psychothérapie	81
Psychotherapie-Richtungen		Sur le changement de décor lors de	
Thème principal:		la pandémie de Covid 19	
Le traitement des rêves dans différentes		<i>Christiane Eichenberg, Paolo Raile,</i>	
orientations psychothérapeutiques		<i>Stella Becher, Catherine Dapeci, Jessica Pacher,</i>	
		<i>Paul Jo Marc Rach, Birgitta Schiller,</i>	
		<i>Eva Wimmer & Lisa Winter</i>	
Traumbearbeitung	11	 	
in der Jung'schen Psychotherapie		Tagungsberichte	
Le traitement des rêves	19	SEPI Annual Meeting/Conference,	
dans la psychothérapie jungienne		10.–12. Juni 2021 (online)	83
<i>Verena Kast</i>		 	
Traumseminare und Traumstationen	21	52 nd SPR Annual Meeting/Conference,	
Ein Werkstattbericht aus der psychoanalytischen		23.–26. Juni 2021 (online)	83
Praxis am Psychoanalytischen Seminar Zürich			
Séminaires sur les rêves et antennes spécialisées	31	 	
dans les rêves		Buchbesprechungen	
Un rapport d'atelier de la pratique psychanalytique		Verena Kast (2019).	
au séminaire psychanalytique de Zurich		Träumend imaginieren	87
<i>Veronica Defièvre</i>		 	
In der Welt träumen	33	Inga Anderson & Sebastian Edinger (Hrsg.). (2021).	
Dreaming in the World	41	Psychotherapie zwischen Klinik und Kulturkritik	87
<i>Peter Philippson</i>		 	
Verkörperte Träume	47	Paolo Raile & Bernd Rieken (2021).	
Rêves incarnés	55	Eco Anxiety – die Angst vor dem Klimawandel	90
<i>Christiane Geiser</i>		 	
Luzides Träumen als Technik	57	Kurt Greiner (2020).	
in der Psychotherapie		Akademische Psychotherapie	91
Le rêve lucide comme	65		
technique de psychothérapie			
<i>Brigitte Holzinger & Eirin Fränkl</i>			
Some contributions on dreams published in			
the Italian journal <i>Psicoterapia e Scienze Umane</i>	67		
(»Psychotherapy and the Human Sciences«)			
Alcune pubblicazioni sul tema del sogno apparse			
sulla rivista <i>Psicoterapia e Scienze Umane</i>			
<i>Paolo Migone</i>			

Editorial

Das vorliegende Themenheft ist der Arbeit mit Träumen aus der Sicht unterschiedlicher Psychotherapieverfahren gewidmet. Dies hat sich als faszinierendes Unterfangen herausgestellt, denn die Perspektiven zeigen sich enger miteinander verwoben als vermutet, wenn die expliziten und impliziten Aussagen übereinandergelegt werden und ihre Kongruenz sichtbar wird. Für die Tatsache, dass sich Traumarbeit im imaginären Raum abspielt, ist diese Kongruenz durchgehend.

Die Traumbearbeitung in der Jung'schen Psychotherapie wird von *Verena Kast* beschrieben. Die Arbeit mit Träumen hat in der Analytischen Psychologie eine zentrale Bedeutung, bildet eine Kernkompetenz und wichtige Technik, weil Träume als *Via regia* zum Unbewussten wichtige Informationen liefern können. So geben Träume Hinweise, wohin die Entwicklung gehen könnte, ermöglichen wieder Interesse am Leben, neue Sinnerfahrung, verweisen aber auch auf Verdrängtes. Sie regulieren Emotionen, besonders im Zusammenhang mit Beziehungen, und sind auch zentral wichtig für die therapeutische Beziehung. Dies entspricht zwei Traumtheorien: Träume werden von dysfunktionalen verinnerlichten Beziehungsmustern bewirkt und sie aktivieren Ressourcen, indem sie einseitige Bewusstseinstellungen kompensieren.

Im Zusammenhang damit, dass Träume neue Ideen ins Leben einbringen, sprach C. G. Jung vom Meditieren der Träume, dass man, um zu wissen, was denn der Traum anregt, ihn mit sich herumträgt. Natürlich sprach er auch vom Deuten der Träume, aber auch von der «Traumdeutung als der Quintessenz aller Unsicherheit und Willkür.» Das Meditieren der Träume, die Imaginationen wahrzunehmen, die mit ihnen verbunden sind, ergebe wichtige Hinweise für den Umgang heutiger Psychoanalytiker*innen Jung'scher Richtung mit Träumen.

Bereits Jung stellte eine Verbindung zwischen den Tag- und Nachtraum her, indem er auf die grundlegende Bedeutung der Fantasie, der Imagination, verwies. Diese Sicht, so Kast, werde durch aktuelle neurowissenschaftliche Forschungen gestützt, die Tagträume und deren Beziehung zu den Träumen in der Nacht – aber auch zur Kreativität – untersuchen und ein Kontinuum zwischen beiden Träumen postulieren. Deren Erkenntnisse liefern für Kast eine empirisch gesicherte therapietheoretische Grundlage für ihre imaginative Arbeit mit Träumen, die sie durch ein Fallbeispiel illustriert.

Der Beitrag zur psychoanalytischen Sicht von *Veronica Defièvre* verortet sich nicht im therapeutischen Setting. Treffend kann man ihn als spannenden und originellen Beitrag zur Traumforschung bezeichnen, obwohl die Autorin dies nicht tut. Er beruht auf einer Versuchsanordnung, die von einer Gruppe von Psychoanalytiker*innen des Psychoanalytischen Seminars (PSZ) aufgezogen wurde und als «Traumstationen» bezeichnet wird. Diese sind aus dem psychoanalytischen Setting gelöst. Sie wurden an verschiedenen Orten in der deutschsprachigen Schweiz aufgestellt, in die jede*r verschriftliche Träume einwerfen

konnte, um eine ebenfalls schriftliche psychoanalytische Deutung zu erhalten. Auch über eine E-Mail-Adresse und eine Hotline konnten Träume eingereicht werden. Diese Versuchsanordnung wurde inspiriert durch die Traumseminare, die am PSZ durchgeführt werden und auf Fritz Morgenthaler zurückgehen. Sie ermöglichte es, Zugang zu Träumen losgelöst von jeglichem Kontext zu erhalten.

Durch das Traumstationen-Projekt sei immer deutlicher geworden, dass Träume grundsätzlich anonym seien. Die Autor*innenschaft sei allerdings auch im analytischen Setting, nicht immer so klar. Der Traum, seine Erzählung und Deutung seien etwas Eigenes, das von einem Irgendwo herkomme, das man selbst nicht kenne, das etwas Fremdes enthalte, was nach psychoanalytischem Verständnis dem Unbewussten entspreche und nur assoziativ zugänglich sei. Zudem gebe es das Phänomen, dass viele Träume Themen enthielten, die über die Träumenden hinausgingen, zum Beispiel sich speisen würden aus sozialem und politischem Geschehen, Jahreszeiten und geschichtlichen Ereignissen, aus körperlichen Quellen und solchen, die man gar nicht genau bestimmen könnte. Träume würden sich also klar kontextabhängig zeigen und seien auch so zu verstehen.

Wie in der Gestalttherapie mit Träumen umgegangen wird, beschreibt *Peter Philippson*. Mit dem Titel «Dreaming in the World» betont er seinen feldtheoretischen Ansatz, wonach Träume eben nicht aus dem Nichts, sondern in einem bestimmten zeitgeschichtlichen sozialen Kontext stehen. Seinen Beitrag gliedert er in zwei Teile. Im ersten geht er der Frage nach, was ein Traum sei und wie in der gestalttherapeutischen Tradition Träume auf ungelöste Konflikte, sogenannte «unfinished situations» hinweisen würden. Er beschreibt drei Typen von Träumen: Träume als Projektion, Träume als Retrofektion und Träume als Ausdruck des Feldes, in das ein Mensch eingebettet ist, die er je mit einem kurzen Fallbeispiel illustriert. Er schließt den ersten Teil mit Überlegungen zur Interpretation von Träumen. Im zweiten Teil geht er der Frage des Traums als Realität nach und reflektiert einen Zusammenhang zum Leben und Träumen als eine Kunst. Der Traum wird als künstlerischer, kreativer Ausdruck der gelebten Umgebung verstanden.

Der Umgang mit Träumen in der personenzentriert-experienziellen Körperpsychotherapie wird von *Christiane Geiser* dargestellt. Sie ist Mitbegründerin und ehemalige Ausbildungsleiterin des Institutes GFK. Es gründet auf der Gesprächspsychotherapie nach Carl R. Rogers und dem Focusing nach Eugene T. Gendlin. Ihr Beitrag stellt die Geisteshaltung dar, die es ermöglicht, sich beim Weg durch die Psychotherapie ganz von neuen kleinen Einsichten der Klient*innen leiten zu lassen. Anhand eines sich wiederholenden Traums einer Klientin über einen Vogel in einem Käfig stellt sie beispielhaft die Methode sowie ihren therapietheoretischen und philosophischen Hintergrund dar. Grundlegend ist die bei Rogers bekannte «Abwesenheit einer Apriori-Bedeutsamkeit von Themen

oder Inhalten, die es in der Therapie zu beachten gäbe». Als Agens wirkt die Beziehung zwischen Therapeut*in und Klient*in und die Beziehung der Klient*innen zu sich selbst und zu anderen. Es geht somit nicht um die Interpretation, sondern um Gendlins «Felt Sense», ein spezifisches körperliches Empfinden, das zur Überprüfung dienen kann, ob wirklich neue kleine Einsichten, das heisst Annäherungen an die persönliche Bedeutung des Traums entstehen. Solch kleine Schritte bilden im Fallbeispiel für die Klientin den Weg aus dem Käfig und die Wahlmöglichkeit, wann und ob sie sich lieber in Freiheit ausserhalb oder in Sicherheit innerhalb des Käfigs aufhalten will.

Luzides Träumen wird auch als Klarträumen benannt und meint jenes Träumen, bei dem die träumende Person weiss, dass sie träumt, und den Traum auch willentlich beeinflussen kann. Die Arbeit «Luzides Träumen als Technik in der Psychotherapie» von *Brigitte Holzinger* und *Eirin Fränkl* bezieht sich auf Studien aus der Forschung zu luziden Träumen. Damit zeigen sie die wissenschaftlichen Grundlagen zur Anwendung der Technik des luziden Träumens in der Psychotherapie auf. Insbesondere zur Reduktion von Albträumen gibt es vermehrt Hinweise auf das therapeutische Potenzial. Da es nur um das luzide Träumen an sich geht und nicht um die Bedeutung von Traumgehalten, ist es Sache der Schulen, diese im Zusammenhang mit dem luziden Träumen zu bearbeiten. Damit ebnet sich ein Terrain für einen hochwirksamen Weg etwa in der Therapie Traumatisierter. Und – natürlich auch in der besonderen Form des Bewusstseinslebens beim luziden Träumen sind Imagination und Fantasie grundlegend. Trotz der vielversprechenden Ergebnisse befindet sich die Forschung zum luziden Träumen als

Therapieansatz in der Psychotherapie noch am Anfang, bemerken die Autorinnen. Weitere Untersuchungen in diesem Bereich seien notwendig, um die Mechanismen von Klarträumen in der Psychotherapie besser zu verstehen und dementsprechend das Luzidtraumtraining weiterzuentwickeln.

Zum Abschluss des Schwerpunktes stellt *Paolo Migone* wieder einige Abstracts zum Heftthema aus der Zeitschrift *Psicoterapia e Scienze Umane* zur Verfügung.

Unter der Rubrik «Originalarbeiten» folgt ein Beitrag einer Autor*innengruppe der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien. *Christiane Eichenberger* und ihre Mitautor*innen widmen sich der Online- und Telepsychotherapie. Lockdowns aufgrund der Covid-19-Pandemie zwangen Psychotherapeut*innen dazu, vorübergehend abzuweichen vom Face-to-Face-Setting und stattdessen Therapien via Internet oder Telefon weiterzuführen. Im Beitrag werden Auswirkungen davon vorgestellt. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine stabile therapeutische Beziehung die Bewältigung des Settingwechsels begünstigt. Für manche Patient*innen ist Onlinetherapie gar besser geeignet als Face-to-Face-Therapie. Therapeut*innen wiederum haben durch die Erfahrungen des erzwungenen Settingwechsels ihre Einstellung zu E-Health geändert. Neun von zehn Therapeut*innen würden auch weiterhin dieses Setting anbieten wollen, würde es denn von den Krankenkassen vergütet.

Das Heft runden zwei Tagungsberichte und vier Buchbesprechungen ab.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Mario Schlegel & Peter Schulthess

Éditorial

Ce numéro thématique est consacré au travail sur les rêves sous l'angle de différentes méthodes de psychothérapie. Cette entreprise s'est avérée fascinante car les perspectives se révèlent plus étroitement imbriquées que prévu lorsque les déclarations explicites et implicites sont superposées et que leur congruence se manifeste. Cette congruence est omniprésente étant donné que le travail sur les rêves se déroule dans un espace imaginaire.

Le traitement des rêves dans la psychothérapie jungienne est décrit par *Verena Kast*. Travailler sur les rêves est d'une importance capitale en psychologie analytique, elle constitue aussi une compétence de base et une technique importante car les rêves, en tant que la *via regia* menant à la connaissance de l'inconscient, peuvent fournir des informations cruciales. Ainsi, les rêves donnent des indications sur l'orientation que pourrait prendre le développement, permettent un regain d'intérêt pour la vie, de nouvelles expériences sensorielles, mais renvoient aussi à ce qui a été refoulé. Ils régulent les émotions, notamment dans le contexte des relations, et revêtent également une importance majeure pour la relation thérapeutique. Cela correspond à deux théories du rêve : les rêves sont causés par des schémas relationnels dysfonctionnels internalisés et activent les ressources en compensant les attitudes unilatérales de la conscience.

Dans le contexte des rêves apportant de nouvelles idées dans la vie, C.G. Jung a parlé de la méditation sur les rêves, selon laquelle pour savoir ce que le rêve stimule, on le porte sur soi. Bien sûr, il parle non seulement de l'interprétation des rêves, mais également de « l'interprétation des rêves comme quintessence de toute incertitude et de tout arbitraire. » Méditer sur les rêves et percevoir les imaginaires qui leur sont liés, donne des indices importants sur la manière dont les psychanalystes jungiens d'aujourd'hui traitent les rêves.

Jung établissait déjà un lien entre le rêve diurne et le rêve nocturne en évoquant l'importance fondamentale du fantasme, de l'imagination. Selon Kast, ce point de vue est étayé par les recherches neuroscientifiques actuelles qui examinent les rêves diurnes et leur relation avec les rêves nocturnes – mais aussi avec la créativité – et postulent un continuum entre les deux rêves. Pour Kast, ces résultats fournissent une base théorique thérapeutique empiriquement sûre pour son travail d'imagination avec les rêves, qu'elle illustre par une étude de cas.

La contribution de *Veronica Defièvre* à la perspective psychanalytique se situe hors du cadre thérapeutique. On peut à juste titre la décrire comme une contribution passionnante et originale à la recherche sur les rêves, bien que l'auteure ne le fasse pas. Elle est basée sur un dispositif expérimental mis en place par un groupe de psychanalystes du Séminaire psychanalytique de Zurich (PSZ), appelé « Antennes spécialisées dans les rêves ». Celles-ci sont détachées du cadre psychanalytique. Elles ont été installées à différents endroits en Suisse allemande, où chacun/une pouvait poster des rêves écrits afin

de recevoir une interprétation psychanalytique écrite. Les rêves peuvent également être soumis via une adresse électronique et une ligne d'assistance téléphonique. Ce dispositif expérimental a été inspiré par les séminaires sur les rêves organisés par le séminaire psychanalytique, qui remontent à Fritz Morgenthaler. Il a permis d'accéder à des rêves dénués de tout contexte.

Grâce au projet sur les Antennes spécialisées dans les rêves, il est devenu de plus en plus évident que les rêves sont fondamentalement anonymes. Cependant, la notion d'auteur/e n'est pas toujours aussi claire, même dans le cadre d'une analyse. Le rêve, sa narration et son interprétation sont quelque chose de propre qui vient de quelque part que l'on ne connaît pas soi-même, qui contient quelque chose d'externe, qui selon la compréhension psychanalytique correspond à l'inconscient et n'est accessible que de manière associative. En outre, il existe un phénomène selon lequel de nombreux rêves contiennent des thèmes qui dépassent les personnes qui rêvent, par exemple, ils sont alimentés par des événements sociaux et politiques, des saisons et des événements historiques, des sources physiques et celles qui ne peuvent être déterminées avec précision. Les rêves seraient donc clairement dépendants du contexte et devraient être compris comme tels.

Peter Philipsson décrit comment les rêves sont traités en psychothérapie comportementale. Avec le titre « *Dreaming in the World* » (Rêver dans le monde), il souligne son approche de la théorie du champ, selon laquelle les rêves ne sortent pas de nulle part mais se situent dans un contexte social contemporain spécifique. Il divise sa contribution en deux parties. Dans le premier, il explore la question de savoir ce qu'est un rêve et comment, dans la tradition de la psychothérapie comportementale, les rêves indiqueraient des conflits non résolus, des « situations inachevées ». Il décrit trois types de rêves : les rêves en tant que projection, les rêves en tant que rétroflexion et les rêves en tant qu'expression du champ dans lequel une personne est intégrée, chacun de ces types étant illustré par une brève étude de cas. Il conclut la première partie par des réflexions sur l'interprétation des rêves. Dans la deuxième partie, il explore la question du rêve en tant que réalité et réfléchit à un lien avec la vie et le rêve comme étant un art. Le rêve est compris comme une expression artistique et créative de l'environnement vécu.

Le traitement des rêves dans la psychothérapie corporelle expérientielle centrée sur la personne est présenté par *Christiane Geiser*. Elle est cofondatrice et ancienne responsable de formation de l'Institut GFK. Elle s'appuie sur la psychothérapie conversationnelle de Carl R. Rogers et le focusing (centre de soi) de Eugene T. Gendlin. Sa contribution présente l'état d'esprit qui permet de se laisser guider entièrement par les nouveaux petits aperçus des clients/tes sur leur chemin dans la psychothérapie. En prenant pour exemple le rêve récurrent d'une cliente concernant un oiseau dans une cage, elle présente la

méthode et son contexte thérapeutique, théorique et philosophique. La fameuse « absence de signification a priori des thèmes ou contenus à prendre en compte dans la thérapie » de Rogers est fondamentale. L'agent est la relation entre le thérapeute et le client/te et la relation du/de la client/te à lui-même et aux autres. Ainsi, il ne s'agit pas de l'interprétation, mais du « felt sense » (*sens corporel*) de Gendlin, une sensation corporelle spécifique qui peut être utilisée pour vérifier si de nouveaux petits aperçus, c'est-à-dire des approches du sens personnel du rêve, émergent réellement. Ces petits pas constituent pour la cliente de l'étude de cas le moyen de sortir de la cage et de choisir quand et si elle préfère être en liberté à l'extérieur ou en sécurité à l'intérieur de la cage.

Le rêve lucide, également appelé rêve clair, désigne un rêve dans lequel la personne qui rêve sait qu'elle rêve et peut aussi influencer sciemment le rêve. L'ouvrage « Lucid dreaming as a technique in psychotherapy » (Le rêve lucide comme technique de psychothérapie) de *Brigitte Holzinger* et *Eirin Fränkl* fait référence à des études issues de la recherche sur le rêve lucide. Ce faisant, elles montrent les bases scientifiques de l'application de la technique du rêve lucide en psychothérapie. En particulier pour réduire les cauchemars, il existe de plus en plus de preuves de son potentiel thérapeutique. Comme il ne s'agit que du rêve lucide lui-même et non de la signification du contenu des rêves, il appartient aux écoles de travailler sur ces derniers en lien avec le rêve lucide. Cela ouvre la voie à une approche très efficace, par exemple dans la thérapie des personnes traumatisées. De plus – bien évidemment – l'imagination et la fantaisie sont également fondamentales dans la forme particulière d'expérience de conscience qu'est le rêve lucide. Malgré

ces résultats prometteurs, la recherche sur le rêve lucide comme approche thérapeutique en psychothérapie n'en est qu'à ses débuts, notent les auteures. Des recherches supplémentaires dans ce domaine sont nécessaires pour mieux comprendre les mécanismes du rêve lucide en psychothérapie et pour développer la formation sur les rêves lucides en conséquence.

Pour conclure ce point essentiel, *Paolo Migone* fournit à nouveau quelques résumés sur le thème de la question, extraits de la revue *Psicoterapia e Scienze Umane*.

Sous la rubrique « Travaux originaux » figure une contribution d'un groupe d'auteurs/res de l'Université Sigmund Freud à Vienne. *Christiane Eichenberger* et ses co-auteurs/res se concentrent sur la psychothérapie en ligne et la télépsychothérapie. Les fermetures dues à la pandémie de Covid-19 ont contraint les psychothérapeutes à se détourner temporairement des rencontres en face à face et à poursuivre leur thérapie par Internet ou par téléphone. L'article présente les effets de cette situation. En résumé, on peut dire qu'une relation thérapeutique stable a permis de faire face au changement de cadre. Pour certains patients, la thérapie en ligne est même plus adaptée que la thérapie en face à face. Les thérapeutes, en revanche, ont modifié leur attitude à l'égard de la santé en ligne grâce à l'expérience du changement de cadre imposé. Neuf thérapeutes sur dix souhaiteraient continuer à proposer ce cadre s'il était remboursé par les caisses d'assurance maladie.

Le numéro est complété par deux rapports de conférence et quatre critiques de livres.

Nous vous souhaitons une lecture stimulante !

Mario Schlegel & Peter Schulthess

Titelthema:
**Traumbearbeitung in verschiedenen
Psychotherapie-Richtungen**

Thème principal:
**Le traitement des rêves dans différentes
orientations psychothérapeutiques**

Traumbearbeitung in der Jung'schen Psychotherapie

Verena Kast

Psychotherapie-Wissenschaft 11 (2) 2021 11–17

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2021-2-11>

Zusammenfassung: C. G. Jung gab der Arbeit mit Träumen eine zentrale Bedeutung. Träume geben Hinweise, wohin die Entwicklung gehen könnte, ermöglichen wieder Interesse am Leben, neue Sinnerfahrung, verweisen aber auch auf Verdrängtes. Sie regulieren Emotionen, besonders auch im Zusammenhang mit Beziehungen, und sind auch zentral wichtig für die therapeutischen Beziehung. Jung stellte eine Verbindung zwischen den Tagträumen und dem Traum in der Nacht her, indem er auf die grundlegende Bedeutung der Fantasie, der Imagination, verwies und deren enge Beziehung zu den Komplexen, den dysfunktionalen, emotionsbetonten Beziehungsmustern. Er postulierte, dass wir auch im Wachen unter der Schwelle des Bewusstseins weiter träumen – und dieses Phänomen brachte er in Verbindung mit unbewussten Komplexen. Diese Sicht wird durch aktuelle neurowissenschaftliche Forschungen gestützt, die ein Kontinuum zwischen Tagträumen und dem Träumen in der Nacht sowie eine Beziehung zur Kreativität postulieren und die in einer Analogie zum Verständnis von Imagination und Traum bei Jung gesehen werden können. Für die praktische Arbeit regt dies dazu an, den Nachtraum noch intensiver auch zusammen mit Imaginationen und den entsprechenden Emotionen wahrzunehmen und zu entfalten, und von da aus neue vielfältige Verbindungen mit dem alltäglichen Leben und aktuellen Schwierigkeiten zu erkennen und zu erfahren.

Schlüsselwörter: Tagtraum, Nachtraum, Imaginationsraum, Raum der Möglichkeiten, Beziehungsmuster

Die Arbeit mit Träumen ist in der Jung'schen Psychotherapie, einer psychoanalytisch-psychodynamischen Grundorientierung in der Psychotherapie, eine Kernkompetenz und eine wichtige Technik. Für C. G. Jung waren Träume eine Quelle für Inspiration, für sich selbst, aber auch für die Arbeit mit Patientinnen und Patienten. Nach Jung kommen wesentliche Impulse der Entwicklung aus dem «Unbewussten» in Form von Träumen, Bildern, Imaginationen, Einfällen (Jung, 1985 [1928], § 491).

Wenn Menschen nicht mehr weiterwissen, wenn das Leben sinnlos geworden ist, sind die Ressourcen des Bewusstseins erschöpft, so Jung, und deshalb ist es hilfreich, sich jenen Äusserungen des Unbewussten zuzuwenden. In den Träumen findet er «Imaginationen», die zumindest etwas andeuten, und er stellt fest, «dass fast in der Regel etwas dabei herauskommt, wenn man lange und gründlich genug einen Traum recht eigentlich meditiert, das heisst, mit sich herumträgt» (Jung, 1971 [1929], § 84). Mit diesem «etwas» meint er Entwicklungen, die vom Unbewussten her angestossen werden können, und dass damit die psychische Stagnation aufgehoben werden kann. In diesem Zusammenhang sind ihm Initialträume von Patienten und Patientinnen, also die Träume, die zu Beginn einer Therapie geträumt werden, von besonderer Bedeutung: In ihnen sind Hinweise sowohl auf Hintergründe der jeweils aktuellen psychischen Schwierigkeiten, vor allem aber auch auf Entwicklungsmöglichkeiten, die in den Träumen bereits angedeutet werden, zu finden. Jung spricht im Zusammenhang mit dem Träumen auch von Imaginationen, davon, dass der Traum Vorstellungen belebt, die neue Ideen ins Leben einbringen. Auch spricht

er hier nicht vom Deuten der Träume, sondern davon, dass man, um zu wissen, was denn der Traum anregt, ihn «meditiert», ihn «mit sich herumträgt». Natürlich spricht er an anderer Stelle auch vom Deuten, aber auch von der «Traumdeutung als der Quintessenz aller Unsicherheit und Willkür» (ebd., § 86). Das Meditieren der Träume, die Imaginationen wahrzunehmen, die mit ihnen verbunden sind, ergibt wichtige Hinweise auch für den Umgang heutiger Psychoanalytiker und Psychoanalytikerinnen Jung'scher Richtung mit Träumen.

Zwei Traumtheorien

Im Jung'schen Traumverständnis werden zwei Traumtheorien beschrieben. Die erste beschreibt die Ursachen und besagt: Komplexe, also dysfunktionale emotional betonte verinnerlichte Beziehungsmuster (Kast, 2008 [2006]), bewirken Träume. Das heisst, emotionale Probleme lösen Träume aus, werden aber auch in Träumen «verträumt», die damit verbundenen Beziehungsmuster werden verändert. Die zweite Traumtheorie Jungs betrifft die Wirkung und ist die der Kompensation: Träume kompensieren die bewusste Einstellung und Haltung, können also Hinweise darauf geben, was zu sehr ausgespart ist im Leben, und eine neue Entwicklung einleiten.

Beide Theorien widersprechen sich nicht, die Theorie der Komplexe fokussiert mehr auf Probleme und deren Bewältigung, die Theorie der Kompensation mehr auf Ressourcenaktivierung und motivationale Klärung. Mit beiden Traumtheorien verbunden ist bei Jung die finale

Betrachtungswise des Traums: Nicht so sehr warum ein Mensch gerade diesen Traum träumt, sondern vielmehr was der Traum an Neuem bringt, welche Entwicklungsanreize von ihm ausgehen, ist von Interesse.

Eine weitere Besonderheit im Jung'schen Traumverständnis ist die sogenannte subjektstufige Betrachtungsweise des Traums: Alle Gestalten, die im Traum auftauchen, sind auch als Aspekte der Persönlichkeit des Träumenden zu verstehen. So können in Träumen dargestellte dysfunktionale Beziehungsmuster auf Beziehungen generell, auch auf die therapeutische Beziehung, übertragen werden, aber auch intrapsychische Beziehungsmuster darstellen; die agierenden Gestalten können als eigene interagierende Persönlichkeitszüge des Träumers verstanden werden. Das eröffnet eine weitere Möglichkeit des Umgangs mit dysfunktionalen Beziehungsmustern und des Verstehens von problematischem Verhalten.

Träume werden zwischen Menschen geträumt

«Im tiefsten Sinne träumen wir alle nicht aus uns, sondern aus dem, was zwischen uns und dem andern liegt» (Jung, 1934). Wir Menschen stehen in vielfältigen Beziehungen: zu anderen Menschen, zur Welt ganz allgemein. Wir Menschen brauchen Bindungen und Geborgenheit, wir wollen aber auch ausgreifen in die Welt, Neues erkunden, explorieren. Unsere Träume, ein natürliches Phänomen unseres Existierens, sind natürlich in diese anthropologische Konstante eingepasst. Sie können auch unter der Perspektive der Beziehungen wahrgenommen und verstanden werden, sie sagen also etwas über Beziehungen aus, auch über die therapeutische Beziehung, und sie geben auch wichtige Hinweise für den therapeutischen Prozess (Kast, 2016).

Träume entstehen zwischen Menschen, werden verstanden im gemeinsamen Gespräch über Träume, in dem gelegentlich ihr kreatives Potenzial aufscheinen kann. Wir träumen aus dem heraus, was «zwischen uns und dem andern liegt», wir träumen aus Beziehungen heraus. Wir verstehen Träume aber auch aus Beziehungen heraus: aus der Beziehung zwischen Patientin und Therapeut, aber auch aus all den Beziehungen, die wir zu Menschen, aber auch zur Kultur, zur Welt im Ganzen haben. Gehen wir davon aus, dass Emotionen und Gefühle unser Traumgeschehen anregen und in Gang halten, so gehen wir zugleich davon aus, dass Emotionen und Gefühle aus Beziehungserfahrungen stammen, die uns emotional berühren; manchmal werden sie im Traum abgebildet, manchmal sind Beziehungssehnsüchte dargestellt, manchmal werden neue Wege aufgezeichnet, die durch Beziehungen möglich werden.

Kontinuum zwischen Tag- und Nachttraum

Jung stellte eine Verbindung zwischen dem Tagtraum und dem Traum in der Nacht her, indem er die grundlegende Bedeutung der Fantasie, der Imagination ins Spiel brachte:

«Fantasie ist ja überhaupt die Selbsttätigkeit der Seele, die überall da durchbricht, wo die Hemmung durch das Bewusstsein nachlässt oder überhaupt aufhört wie im Schlaf. Im Schlaf erscheint die Fantasie als Traum. Aber auch im Wachen träumen wir unter der Bewusstseinsschwelle weiter und dies ganz besonders vermöge verdrängter oder sonst wie, unbewusster Komplexe» (Jung, 1971 [1929], § 125).

Diese Sicht wird von der heutigen neurowissenschaftlichen Forschung gestützt. Forschungen zu Tagträumen, zum Gedankenwandern, zum selbstgenerierten Denken sind in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. Vor allem interessiert die Neurowissenschaft deren Verbindungen zum Träumen, zur Kreativität und zu psychischen Krankheiten (Fox & Koroma, 2018).

Unter selbstgeneriertem Denken versteht man mentale Inhalte, die weitgehend unabhängig von der äusseren Umgebung einen Strom von Gedanken formen; es geht dabei um Erinnerungen, zukünftige Pläne, Fantasien, um simulierte soziale Interaktionen, aber auch um eingefahrene Denkmuster wie zwanghaftes Denken oder Ruminieren, Grübeln (Fox et al., 2018), und letztlich auch um das Träumen selbst. Diese selbstgenerierten Gedanken, Bilder und Emotionen sind weitgehend unabhängig von äusseren, sensorischen Stimuli, sie können sich spontan ereignen oder absichtlich herbeigeführt werden, sie treten auch «automatisch» auf als Folge affektiver Muster. Tagträume ereignen sich vor allem visuell in Form von Bildern, auditorisch in Form von Selbstgesprächen oder imaginierten Gesprächen mit anderen Menschen und somatosensorisch als das Innwerden der Wahrnehmungen im Körper.

Fox et al. (2018) gehen davon aus, dass zwei Drittel der selbstgenerierten Gedanken und Bilder mit Emotionen verbunden sind. Das funktionelle Neuroimaging scheint die Berichte von Imaginierenden, die auf eine hohe Prävalenz und breite Variabilität der Affekte hinweisen, zu bestätigen (ebd.). Es ist klar, dass Emotionen, Gefühle und Stimmungen unabdingbar zu den selbstgenerierten Gedanken gehören. Der affektive Zustand des Menschen – sowohl in Laborversuchen als auch im Alltag – ist beeinflusst durch den affektiven Gehalt der selbstgenerierten Gedanken: Das depressive Ruminieren zum Beispiel, als einer Art auf sich selbst bezogenen Denkens, das sich im Grübeln über Ursachen und Konsequenzen der Depression verliert, verstärkt eher die depressiven Symptome. Dasselbe gilt für die generalisierte Angststörung: Sich wiederholende negative Gedanken bewirken Unruhe darüber, was die Zukunft bringen mag (ebd.). Selbstgenerierte Gedanken können aber auch durch das Erleben von Emotionen verändert werden, etwa durch die Erinnerung an eine speziell freudige Situation.

Berichte von Tagträumen handeln oft von imaginierten sozialen Situationen, glücklichen und auch schwierigen, vor allem aber von Gedanken und Absichten anderer Menschen: Es geht um einen Prozess des Mentalisierens. Diese Erkenntnis verwundert nicht, handeln doch Tagträume – und auch Nachtträume – von dem, was uns

emotional am meisten beschäftigt; und Beziehungen sind für Menschen zentral, wozu auch das kluge Umgehen menschlicher Beziehungen gehört, etwa das Erahnen dessen, was andere vorhaben, womit zu rechnen ist – und gerade darüber denken wir oft nach, meist eher in einem tagträumerischen Modus als total fokussiert. Da Tagträume von dem handeln, was uns emotional am meisten beschäftigt – auch wenn uns das möglicherweise nicht bewusst ist –, haben sie eine wichtige Funktion: Wir verarbeiten und bewältigen emotionale Zustände, mit denen wir umgehen müssen (Fox et al., 2013).

Kreativität ist für Fox eine natürliche Folge seines Verständnisses von Tagträumen: Wenn man sich intensiv mit einem künstlerischen oder einem wissenschaftlichen Problem auseinandersetzt, dann ist es eben dieses Problem, was einen aktuell am meisten beschäftigt, was gelöst werden will. Der natürliche Fokus des Tagträumens liegt auf den für uns emotional wichtigen aktuellen Anliegen. Das bedeutet aber auch, dass wir mit unseren speziellen Interessen unsere Tagträume in einer bestimmten Richtung beeinflussen können. Beim depressiven Ruminieren steigert man sich in negativen Gedanken über sich selbst hinein, über Misserfolge, über schlechte Aussichten für die Zukunft. Die normale Tendenz, Tagträume im breiten Rahmen von verschiedenen Emotionen zu erleben, mit einer leichten Bevorzugung von positiven Emotionen, fokussiert unter diesen Umständen vor allem auf negative Gedanken, auf Imaginationen für den schlechtest möglichen Ausgang. Könnte man sich für positive Emotionen wie zum Beispiel Interesse und Lust am Explorieren engagieren, würde das auch die Tagträume verändern.

Tagtraum – Traum im Schlaf

Gemäss Fox & Koroma (2018) gibt es viele Studien, die belegen, dass Tagträume mit einer verminderten Aufmerksamkeit auf die äussere Welt zusammenhängen. Sie schliessen daraus: Kurze Unterbrechungen von externen sensorischen Inputs im Wachen führen zu kurzen spontanen Gedanken, die viel dramatischere Abkopplung von der äusseren Welt, wie wir sie im Schlaf haben, erlaubt intensivere, viel längere Gedankenketten und lässt auch ein tieferes Eintauchen in diese spontanen Gedanken zu.

Domhoff & Fox (2015), die Hunderte von Traum-erzählungen von Erwachsenen und Kindern studiert haben, definieren das Träumen als unfreiwilligen, aber organisierten mentalen Akt, der glaubwürdige Simulationen der realen Welt ermöglicht. Die Bildsprache beim Träumen verstehen sie als «verkörperte Simulation», als eine bestimmte Art von Denkweise, die darin besteht, sich fantasievoll in ein hypothetisches Szenario zu versetzen und mögliche Ergebnisse zu untersuchen. Diese Definition des Träumens, in der selbstgenerierte Gedanken umgesetzt werden, entkoppelt das Träumen vom Schlafen. Tagträumen und Träumen im Schlaf können als ein Kontinuum verstanden werden, wie es auch schon Hartmann (2011) und andere angeregt haben. Das heisst, Traumepisoden können in Tagträumen auftauchen, Episoden von Tag-

träumen in Nachträumen. Träume können imaginativ erzählt werden und Traumaspunkte mit Vorstellungen in einen grösseren Zusammenhang gestellt werden. Wer eigene Träume nur schlecht erinnert, kann sich dem Unbewussten in Form der Tagträume annähern. Damit entsteht aus psychotherapeutischer Sicht die Möglichkeit, das ganze Spektrum, den ganzen Reichtum des Träumens besser wahrzunehmen, Träume besser zu verstehen, aber auch eine bereichernde Verbindung vom nächtlichen Traumerleben zu den Tagträumen herzustellen und dadurch auch Einfluss auf emotional schwierig auszuhaltende Träume zu nehmen, aber auch die Selbstregulierung der Emotionen zu verbessern.

Fox & Koroma (2018) sehen diese Prozesse des selbstgenerierten Denkens als kontinuierlich unter der Schwelle des Bewusstseins stattfindend, konkurrierend mit anderen Inputs oder Signalen im Gehirn, die Aufmerksamkeit beanspruchen. Diesen Prozessen kann man sich bewusst zuwenden; sie beanspruchen aber auch unsere Aufmerksamkeit, selbst wenn wir es nicht wollen. Diese Gedanken können eine grosse Emotionalität haben, uns beschwingen oder stören. Fox & Koroma denken in diesem Zusammenhang an einen Strom innerer Gedanken und meinen, dass 99 % davon vom Gehirn als irrelevant abgetan und auch nicht bewusst werden, was aber nicht heisst, dass wir es unterschwellig nicht dennoch mitbekommen können. Ähnlich beschrieb Jung dieses Phänomen schon einmal, indem er die Fantasie als die Selbsttätigkeit der Seele bezeichnete und dass Fantasien immer zugänglich sind, wenn das Bewusstsein sie nicht hemmt.

Komplexe und Träume

Schon 1916 wies Jung darauf hin, dass emotional betonte Aspekte der Psyche (die Komplexe) Ausgangspunkt für Imaginationen (hier noch als Fantasien bezeichnet, als Serien von Bildern) sind. Ergänzend fügte er an, dass Komplexe zwar das Individuum daran hindern, sich in den Themen der wichtigsten Komplexe zu entwickeln, dass in diesen aber auch Keime neuen Lebens – Möglichkeiten – zu finden sind (Jung, 1934, § 63): «In der Intensität der affektiven Störung liegt [...] die Energie, welche der Leidende disponibel haben sollte, um den Zustand der verminderten Anpassung zu beheben» (ebd., § 166).

Diese kreativen Keime können gefunden werden, wenn wir die Komplexe akzeptieren und sie in Fantasien sich darstellen lassen, diese auch darstellen in Bildern oder sie in Träumen erfahren und anschliessend meditieren (Kast, 2019a): «Die Via regia zum Unbewussten sind [...] die Komplexe, welche die Verursacher der Träume und Symptome sind (Jung, 1934, § 210). Schon bei Jung, wie heute bei vielen Autoren (z.B. Hartmann, 2011; Solms, 2000; u.a.) finden wir die Idee, dass Emotionen, die mit Komplexepisoden verbunden sind, Träume anklicken und sie mit Erinnerungen verbinden, die in Träumen in einer neuen Weise verbunden werden. Dadurch verändern sich auch die Emotionen. In Anbetracht dessen, dass Komplexe

mehr oder weniger verdrängt sind, ist hier auch ein Hinweis darauf zu sehen, dass in Träumen Verdrängtes, das aktuell zum guten Leben gehören würde, dargestellt und erfahren werden kann. Auch dazu gibt es neuere Forschungen: Malinowski (2017) stellt fest, dass Menschen, die mehr Gedanken unterdrücken – und das misst sie mit dem White Bear Suppression Inventory (WBSI) –, öfter von negativen Erlebnissen träumen, einen schlechteren Schlaf und im Alltag mehr Angst und Stress haben. Träume, so folgert sie, ermöglichen einen Zugang zu diesen verdrängten Inhalten, was wohl schon Freud und Jung erkannt hätten.

Träume und Imaginationen

Betrachtet man Tag- und Nachträume als ein Kontinuum, so hat das auch einen Einfluss auf das Arbeiten mit Nachträumen. Nicht nur können wir bei Menschen, die wenig Träume erinnern, mit ihren Imaginationen arbeiten, sondern es regt auch dazu an, Träume vorstellungsbezogen erzählen zu lassen, mit entsprechenden Emotionen, und dadurch ein emotionales Bedeutungsfeld, einen Raum für Möglichkeiten, erstehen zu lassen, der es erlaubt, Träume umfassend mit dem aktuellen Leben und auch mit der therapeutischen Situation in Verbindung zu bringen. Speziell hilfreich ist es, mit Imaginationen an Albträumen zu arbeiten (Kast, 2015; 2019b, S. 46ff.).

Ziel der eingesetzten Technik

Die Erfahrung ist, und das ist auch das therapeutische Ziel, dass die aktuelle Problematik in einen grösseren emotionalen Zusammenhang gestellt wird. Aus einer anderen Perspektive wird ein Blick auf die aktuellen Schwierigkeiten möglich, die dadurch besser verstanden werden. Ein Spielraum für Ideen zu den Lebensproblemen eröffnet sich, Einengungen werden aufgehoben. Zudem wird auch Vertrauen in mögliche Lösungen generiert, allenfalls auch in unerwartete Lösungen. Eine neuere Untersuchung legt nahe, dass im Traum für die Emotionsregulierung im Alltag geübt wird: Sterpenich et al. (2020, S. 847) weisen nach, dass Menschen, die von einer höheren Prävalenz von angstbezogenen Emotionen in Träumen berichten, die Angstgefühle im Wachen besser kontrollieren können.

Grundsätzlich kann ein Kontakt mit der Welt der Imaginationen und damit auch der Selbstregulierung mit schöpferischen Impulsen nachhaltig hergestellt werden. Erinnerungen und neue Ideen werden erfahrbar. Die Verbindung mit dem kulturellen Unbewussten, mit Geschichten, die man sich in der Menschheit schon immer erzählt hat, verbunden mit entsprechenden Bildern und Emotionen ist möglich und gibt Antworten auf die Frage, wie andere Menschen zu anderen Zeiten mit den immer wieder typischen Problemen, die sich auch jetzt gerade zeigen, umgegangen sind, aber auch, dass damit umgegangen werden konnte – und das macht Mut. Auch das ist eine Ressource.

Vorgehen

Die Patienten und Patientinnen werden zu Beginn einer Analyse oder einer Therapie Jung'scher Richtung darüber informiert, dass wir uns auch für Träume, Fantasien und gemalte Bilder interessieren, da in ihnen wichtige Hinweise für den therapeutischen Prozess verborgen sein können.

Aufseiten des Analysanden oder der Analysandin braucht es die Bereitschaft, sich auf Träume einzulassen, sie zu erinnern. Diese Bereitschaft hängt eng mit der Qualität der therapeutischen Beziehung zusammen. Voraussetzungen bei Therapierenden sind das Interesse an Träumen und der Zugang zu Imaginationen in einem weiten Sinn (Kast, 2008 [2006]) sowie die Fähigkeit, symbolische Felder zu erkennen und die Ideen, die sich im Traum ausdrücken, in der Art eines imaginativen Containings aufzunehmen und sie allenfalls in einer veränderten Form in Interventionen zum und im Gespräch über den Traum wieder einzubringen.

Wenn Träume erzählt werden, werden sie auch beachtet. Je nach Strukturniveau des Patienten oder der Patientin erfolgt ein anderer Umgang mit den Träumen (Ermann, 2005).

Träume erzählen

Durch das vorstellungsbezogene Erzählen des Traums mit Konzentration auf Bilder und damit verbundene Emotionen, von beiden, dem Träumer und der Analytikerin, werden diese Traumerfahrungen vernetzt mit Erfahrungen im Alltag, mit aktuell wichtigen Erinnerungen und Erwartungen, mit anderen Träumen und Imaginationen. Die mit den Inhalten verbundenen Emotionen, auch die Emotionen aus der Gegenübertragung des Analytikers, geben den Inhalten ihre aktuelle Valenz.

Wendet man diese Technik an, so soll der jeweilige Traum erzählt und nicht abgelesen werden, so wird er als vorstellungsbezogenes Narrativ erlebbar. Es werden Fragen nach den Emotionen im Traum, aber auch nach den vorherrschenden Emotionen beim Aufwachen gestellt. Erste Einfälle des Träumers oder der Träumerin werden gesammelt.

In einem weiteren Schritt wird der Traum in leicht entspanntem Zustand vom Träumer noch einmal imaginiert und dabei so genau wie möglich beschrieben. In diesem vorstellungsbezogenen Sprechen werden Emotionen mehr erlebbar als beim blossen Erzählen, zudem habe ich als Therapeutin auch die Möglichkeit, bei Unklarheiten Fragen zu stellen. Auch ich stelle mir den Traum vor, soweit das möglich ist: Wir arbeiten am Traum in einem gemeinsamen Vorstellungsraum (Kast, 2008 [2006]).

Darzustellen, wie wirklich mit einem Traum in der Praxis gearbeitet wird, ist schwierig und bleibt Andeutung. Besonders die Atmosphäre, in der die Arbeit am Traum stattfindet, entzieht sich der Beschreibung. Der Traum selbst wird in einem grösseren alltagsweltlichen Kontext geträumt. Es ist hilfreich, nach schwierigen, belastenden emotionalen Erfahrungen in der Zeit, bevor der Traum

geträumt wurde, zu fragen. Träume werden aber auch in einem therapeutischen Prozess geträumt, sie sind auch eine Reaktion auf die therapeutische Beziehung.

Beispiel

Es ist der Traum einer 65-jährigen Frau, einer Schriftstellerin. Sie suchte Therapie auf, weil sie sich in ihrem Schreiben blockiert und in der Folge davon lustlos, herabgestimmt fühlte, schlecht schlief und immer müder war. Sie wandte eine grosse Aufmerksamkeit und Sorgfalt auf ihre Träume, arbeitete ausgesprochen gern damit.

Der Traum

Ich sitze im Zug. Der Zug fährt in Schlangenlinien. Genüsslich. Ich folge mit meinem Körper seinen Bewegungen – es ist wie Skifahren. Dann fällt mir ein: Das geht doch nicht! Züge können das nicht. Eine Diskussion setzt ein: Es gibt Mitreisende, die finden das gut und freuen sich. Andere sind beunruhigt, wollen anrufen – aber wen? Ein älterer Mann (Typ Lehrer) sagt: «Natürlich muss man die Polizei holen, das geht nicht mit rechten Dingen zu.» Er hat Recht, denke ich. Da wird plötzlich alles grau.

Dann unvermittelt die Ansage: Endbahnhof, alles aussteigen! Wir steigen auch aus – aber es ist kein Bahnhof, wir sind mitten unterwegs, ich kenne die Gegend nicht. Jetzt – allein – suche ich mir einen Weg. Ich trage eine weisse Tragetasche, die immer schwerer wird. Auch bewegt sich etwas darin. Ich schaue hinein: Ein junger Fuchs sitzt darin. Er schaut mich unerschrocken und neugierig an. Den trage ich nicht. Aber wenn ich ihn freilasse, wird er verschwinden. Im Märchen, denke ich, würde er mir den Weg weisen. Riskiere ich es? Der Traum verliert sich.

Zwei Krähen kämpfen miteinander. Die Federn fliegen. Jetzt lasse ich den Fuchs frei – und er stürzt sich auf die Krähen. Die lassen voneinander ab. Der Fuchs schaut zurück zu mir, auffordernd. Ich soll ihm also folgen.

Die Analysandin sagte dazu: «Der Zug, der Schlangenlinien fährt, hat mich beschwingt. Die weisse Tragetasche mit dem Fuchs hat mich im Traum überhaupt nicht erstaunt. Erst bei Aufwachen fand ich das schon etwas sonderbar, aber auch lustig. Der Kampf der Krähen hat mich erschreckt, aber ich habe ja Abhilfe geschaffen mit dem Fuchs. Da war ich ein wenig stolz. Ich werde dem Fuchs folgen, glaube ich.»

Als Therapeutin freute mich der Hinweis, dass jetzt einmal alle aussteigen sollen. Zentral war für mein imaginatives Erleben der junge Fuchs in der weissen Tragetasche. Die Träumerin wirkte auf mich oft so arglos (weiss), sie schien aber noch ganz andere, überraschende Seiten im Gepäck zu haben. Der Krähenkampf liess mich an einen Konflikt in der therapeutischen Beziehung denken, den ich aber aktuell nicht wahrnehmen konnte – es war eine theoretische Überlegung. Weitere symbolische Bedeutungen der Krähe beachtete ich im Moment nicht. Meine Gegenübertragung auf den Traum strukturierte mein weiteres Vorgehen.

Im imaginativen Nacherleben des Traums genoss die Träumerin den schlangenlinienfahrenden Zug. Ihr Körpergefühl drückte sie dabei so aus: «Ich fühle mich ganz wohl, lebendig, beweglich, frei, ja frei.» Sie stellte sich noch einmal die Mitreisenden vor, die sie nicht persönlich kannte, und wusste nicht, welcher Gruppe sie sich zugesellen sollte: «Also beobachte ich, wie immer.» Aber sie ärgerte sich etwas über die Ängstlichen: «Ich kenne das: Wenn ich dieses Gefühl der Freiheit habe, dann habe ich zwei Seiten in mir, die eine, die das total gut findet, die andere, die sich ängstigt. Es könnte ja einen Unfall geben. Überhaupt ist das nicht normal für einen Zug.» (Den autoritären Lehrer sparte sie in der Imagination aus.)

Weiter sagte sie: «Bevor eine Seite gewinnt, kommt der Ausruf: Endbahnhof. Das ist ganz normal, da, wo ich wohne, ist ja ein Endbahnhof. Sonderbar ist nur, dass es gar nicht mein Endbahnhof ist. Da gibt es einfach keine weiterführenden Geleise mehr. Wir steigen alle aus. Es ist so wie auf dem Land irgendwo, wo es halt nicht so viele Häuser gibt. Ich bin nicht beunruhigt, da wird sich schon etwas finden. Aber die weisse Tragetasche ist schwer.» Auf meinen Einwurf «Die weisse Tragetasche?» fuhr sie fort: «Ich war wohl einkaufen. Eine weisse Tragetasche gibt es selten – irgendwie aus einem vornehmen Geschäft, ich denke da an die Zürcher Bahnhofstrasse – und sie wird immer schwerer und schwerer. Endlich schaue ich hinein! Eigentlich müsste ich überraschter sein, als ich es bin. Im Traum ist der kleine Fuchs einfach da und ich mache mir auch keine weiteren Gedanken, ausser dass er immer schwerer wird.» Schweigen. «Die kämpfenden Krähen gehen sehr aggressiv aufeinander los. Das kann ich kaum aushalten, deshalb lasse ich den Fuchs los. Der schaut mich nachher auffordernd an – soll ich ihn bewundern oder ihm folgen?»

Ich bat die Träumerin darum, sich imaginativ in die Krähen hineinzuversetzen. «Ich kann mich natürlich nur in eine hineinversetzen. Das ist ein Supergefühl. Es ist dieselbe Bewegung wie beim Zug, nur jetzt noch viel freier in der Luft. Und jetzt kommt die andere Krähe und stört mich. Vielleicht bin ich ja in ihr Territorium eingedrungen. Aber das ist mir jetzt egal, ich hacke, ich hacke, ich hacke entschlossen auf ihr herum. Das tut so gut ...» Wir schwiegen wieder. Ich spürte eine lustvolle Energie, wunderte mich über diese freimütige Äusserung, überlegte, ob und wie ich intervenieren möchte, aber die Träumerin kam mir zuvor: «Ich bin entsetzt! Ich halte mich für einen so friedlichen, liebevollen Menschen – und jetzt dieses genüssliche Hacken ...» Ich antwortete: «Das ist auch eine Seite, eine kraftvolle.»

Ob sie sich in den jungen Fuchs hineinversetzen könne? «Das geht leicht, ich gehe meiner Nase nach, ich suche, was essbar ist, was mir gut in die Nase sticht. Ich bin aber auch schon ein wenig vorsichtig. Nicht alle mögen mich. Ich schlage aber den Verfolgern ein Schnippchen, komme durch enge Öffnungen. Ich will alt werden. Ich brauche irgendwo einen Bau, da kann ich mich zurückziehen – und von dort aus wieder die Streifzüge machen.» Diese Imagination wurde über einige Zeit in jeweils kurzen Episoden weitergeführt.