

Das Bilderalphabet der Träume

Die Sprache der Träume übersetzen und sich selbst verstehen

Margarethe Letzel

Luzern

Der Artikel stellt einen Zugang zum Verstehen von Träumen vor, der von folgender Arbeitshypothese ausgeht: Träume leisten einen wesentlichen Beitrag, um Erfahrungen in Sprache zu fassen und zu verstehen. Die konkrete – sogar wortwörtliche – Übersetzung der Traumbilder in Sprachbilder wird zum Schlüssel für das Verstehen. Die Autorin entwickelte dieses Vorgehen im Verlauf von über zwei Jahrzehnten ihrer schriftlichen Beratungstätigkeit sowie in ihrer psychotherapeutischen Arbeit: das Bilderalphabet der Träume. Zentral ist dabei das In-Worte-Fassen der Bildergeschichte aus dem Traum auf verschiedenen Abstraktionsebenen. Personzentrierte (PCA) Psychotherapie-Theorie verbindet sich dabei mit neurowissenschaftlichen Befunden aus der Traumforschung und evolutionspsychologischen Überlegungen zum Thema Sprachentwicklung. Fall-Beispiele illustrieren das Vorgehen.

Schlüsselwörter: Träume, Sprache der Träume, Traum-Texte, Versprachlichung von Erfahrung, Verbalisieren, Symbolisieren, Integration von Erleben, Abstraktionsebenen und Sprache

Finding words for our experiences—our dreams. On translating the language of dreams and understanding yourself. This article offers an approach for understanding dreams with the following hypothesis: Dreams are essentially important to the finding of words for experiences and for the understanding of what we have experienced. The actual—even literal—translation of dreams into verbal language is the key for understanding. The author developed this approach while she wrote as a counsellor for a magazine for more than two decades and in her own psychotherapeutic practice: the alphabet of images of our dreams. The core concept is the process of verbalizing the dream on the various levels of abstraction. The theory of the Person-centred Approach (PCA) is linked to results of neuroscientific research on dreams as well as evolutionary psychological thoughts on the development of language. Two examples illustrate the approach.

Keywords: Dreams, language of dreams, texts on dreams, finding words for experiences, verbalization, symbolization, integration of experience, levels of abstraction in language

Wie kann es sein, dass ein Brief, der einen belastenden, chronisch wiederkehrenden Traum bespricht, diesen Traum einfach zum Verschwinden bringt? Zu Beginn meiner Tätigkeit als Lebensberaterin bei einer wöchentlich erscheinenden Zeitung¹ hielt ich das für ausgeschlossen. Als sich solche Reaktionen im Lauf der Jahre häuften, beschloss ich, der Sache auf den Grund zu gehen. Mein Befund lautet: Es ist unmittelbar der Prozess der sowohl abstrahierenden als auch einführenden Versprachlichung der Traumabläufe selbst, der das Verstehen

auf die Hand legt. Verbindungen mit der Personzentrierten Psychotherapie-Theorie, den neurowissenschaftlichen Befunden der Traumforschung sowie zu evolutionspsychologischen Konzepten zur Entwicklung von Sprache unterstreichen diese Beobachtungen aus der Praxis.

PCA-Ausgangspunkt

Personen, die von ihren Träumen geplagt waren, hatten sich an mich gewandt – schriftlich, im Rahmen meines Beratungsmandats oder mündlich in therapeutischen Sitzungen in meiner Praxis. Sie hatten erlebt, dass nachts etwas in ihnen vorging,

Margarethe Letzel, 1957, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Supervisorin und Lehrtherapeutin *pca.acp*, Kursleiterin, Buchautorin zum Thema Träume „Was macht der Eisbär in meinem Bett?“, Assisting Editor bei Person-Centered & Experiential Psychotherapies sowie Beirätin bei PERSON, seit 1987 in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig. Adresse: CH-6004 Luzern, Hertensteinstrasse 29, letzel@praxiszumstein.ch

¹ Coopzeitung. Lebensberatungskolumne Letzel. April 1993 bis August 2014

was im Wachzustand nicht zu verstehen war. Das nächtliche Geschehen war fremd, jagte oft Angst ein oder bedrückte tagsüber wie ein bleierner Schatten. In der PCA-Therapietheorie sprechen wir von einer Erfahrung der Inkongruenz: „Im Verlaufe der organismischen Erfahrung wird eine Erfahrung, die nicht in Übereinstimmung mit der Selbststruktur ist (und den darin enthaltenen Bewertungsbedingungen) unterschwellig als bedrohlich wahrgenommen“ (Rogers, 1959a/1987, S. 52). Das Träumen ist klassischerweise eine solche Erfahrung: Plötzlich taucht eine unverständliche, emotionsgeladene Bildergeschichte in mir auf, mir selbst zunächst nicht zugänglich. Für die PCA-Theorie formuliert das Finke (2003, S. 320) so: „Das Traumgeschehen und die einzelnen Traumbilder werden verstanden als Ausdruck der organismischen Bewertung, als die ganzheitlich-erlebnishaft Stellungnahme des Individuums. Seine Gefühle und Wünsche werden im Traum weniger stark verzerrt symbolisiert wie im Wacherleben, in welchem sie unter Umständen sogar ganz von der Symbolisierung ausgeschlossen sind. Im Traum zeigen sie sich, wenn auch in eigentümlicher Bildsprache.“ Der Traum konfrontiert die träumende Person mit einer Unstimmigkeit, was zur Quelle von Angst wird.

Die Träume erfuhr ich tatsächlich vor allem dann, wenn sie Angst erregten. Meine Grundhaltung als Personzentrierte Psychotherapeutin zum Phänomen Traum war: Wenn der Traum für die betroffene Person ein solches Gewicht hat, dann ist dieser, wie jede andere Erfahrung auch, ernst zu nehmen. Gleichzeitig hatte ich nur ein sehr vages Konzept dazu, was Träume sind. Sie schienen eine Notwendigkeit des Organismus zu sein, ein (meist) bildhafter Ausdruck von Vorgängen, die oft für das Individuum selbst schwer zu entziffern waren. Die Beratungstätigkeit für die Zeitschrift zeigte mir, wie viele Menschen von besonders eindrücklichen oder chronisch wiederkehrenden Träumen betroffen sind. Die Frage, vor der ich stand, war also: Wie kann sich eine solche Person selbst helfen?

Selbstverständlich taten diese Menschen dies, indem sie *in Kontakt traten*, in diesem Fall schriftlich, per Brief oder Mail. Sie stellten also eine Beziehung her. Als Person, die helfen wollte, versuchte ich, der anfragenden Person wertschätzend und empathisch zu begegnen. Das heißt, ich versuchte, mich in das Traum-Erlebnis so hineinzusetzen, als ob ich selbst das Geschehen erlebt hätte. Gleichzeitig war ich die Beteiligte außen an der Seitenlinie und konnte einen Blick von außerhalb zur Verfügung stellen. Zum Auftakt deklarierte ich jeweils offen, dass ich auch nicht wisse, was der Traum bedeute. Ich versuchte, als Gegenüber einführend und kongruent präsent zu sein.

Da es sich oft um einen schriftlichen Kontakt handelte, stand mir ausschließlich die verbale Ebene zur Verfügung, um mein Verstehen und mein Einfühlen zum Ausdruck zu bringen. Das, was ich eingangs als Nachteil empfand, sollte sich als unerwartet ergiebig erweisen. Die Sprache wurde zum Schlüssel.

Zu den notwendigen Voraussetzungen beschäftigte mich auch die Frage, wie sich eine Angst verringernde Atmosphäre gestalten ließe. Das Angebot des Beratungsmandats beinhaltete eine schriftliche Antwort auf eine Anfrage; alles andere hätte dessen Rahmen gesprengt. Rogers (1961a/1998, S. 47) hatte diese Notwendigkeit von einem Angst reduzierenden Klima für einen förderlichen Prozess seinerzeit so formuliert: „Wenn ich eine gewisse Art der Beziehung herstellen kann, dann wird der andere die Fähigkeit in sich selbst entdecken, diese Beziehung zu seiner Entfaltung zu nutzen, und Veränderung und persönliche Entwicklung finden statt.“

Im Umgang mit Träumen bekommt diese Erkenntnis eine besondere Facette, denn es geht auf eine besondere Art um die Beziehung zu sich selbst oder wie Schmid (1992, S. 395) es beschrieb: „Der Traum ist ein Encounter mit sich selbst.“ Was einmal mehr heißt: Es geht darum, (auch) sich selbst zuzuhören. Was meine ich selbst, die Träumerin, denn mit dem Geträumten? Deutungen von außen sind keine Antworten für die Fragen, vor die man sich durch den Traum gestellt sieht.

Der Personzentrierte Ansatz hat sich auf verschiedene Weise mit dem Verstehen von Träumen befasst. So unterstreicht Keil (2002, S. 430): „Wenn es das legitime und sogar notwendige Ziel Klientenzentrierter Psychotherapie ist, vermittelt der Grundhaltungen Inkongruenzen gewahrt werden zu lassen, oder implizit wirksames Erleben wiederherzustellen, dann gewinnt gerade auch der Traum eine besondere Rolle und Wichtigkeit für den therapeutischen Prozess. Nach unserem allgemeinen Verständnis nimmt ja der Traum eine Brückenstellung zwischen unbewusstem und bewusstem Erleben ein und er kann von daher ein wichtiges Hilfsmittel beim Erreichen der geschilderten Therapieziele sein.“

Schmid (1992, S. 395) betont: „Der Traum ist ein allnächtliches Encounter mit Anteilen der Person, das offene Möglichkeiten und Entwicklungschancen anzeigt. Einem Kunstwerk vergleichbar ist ein adäquates Verständnis des Traums nicht durch Deutung, sondern durch Empathie zu erreichen. Der Psychotherapeut bedarf daher statt besonderer Techniken des respektvollen Interesses am Träumer und seinem Erleben, will er personzentriert und nicht traumzentriert arbeiten.“

Die verschiedenen Vorgehensweisen, die sich auf dem Gebiet des PCA entwickelten, setzen verschiedene Schwerpunkte. Gendlin legt die Betonung auf den Felt Sense, ein aufmerksames Registrieren der körperlichen Reaktionen, die das Ganze meinen. „Man richtet seine Aufmerksamkeit auf etwas Unbestimmtes, etwas, das man normalerweise nicht wahrnimmt. Es ist zweifellos da, dieses eigenartige Gefühl in Ihrem Körper. Sie können aber nicht sagen, was es ist. Zuerst erscheint es als so etwas Vages, kaum Beachtenswertes. ‚Das ist nichts‘, werden Sie sagen. ‚Was könnte aus dem entstehen?‘ Aber genau so ‚hat“

Ihr Körper den Traum. In diesem ‚Felt Sense‘ ist alles enthalten, was Ihr Organismus weiß. Und noch mehr. Er bestimmt auch, welchen Schritt Ihr Organismus als nächstes benötigt“ (Gendlin, 1986/2009, S. 19). Gendlins Zugang läuft über das Fokussieren auf die körperliche Wahrnehmung, wie Wiltshko (2003, S. 115ff) ausführte: „Ein Felt Sense ist also immer bezogen auf ein ‚Etwas‘, er ist das *Ganze* der impliziten Lebensaspekte, die der Körper in Bezug auf dieses Etwas ‚trägt‘; in ihm sind vergangene Erfahrungen und die gegenwärtige Situation implizit ‚enthalten‘ – nicht schon explizit geformt, sondern als vorbegriffliche, gespürte, ungeteilte Ganzheit – und er kann den nächsten Schritt implizieren, der den Lebensprozess fortsetzen wird.“ Vossen (1988, S. 30) entwickelte ein weiteres PCA-Vorgehen, das er den „Traum-Spaziergang“ nennt: „Entsprechend der Abfolge des Traums bleiben sie [der Klient und die Therapeutin, Anm. d. Red.] bei jedem Bild, bei jedem Detail stehen, betrachten es gemeinsam und teilen ihre Erfahrungen miteinander, um so die im Traum eingeschlossenen Erlebnis- und Bedeutungsgehalte zugänglich zu machen.“ Als wesentliche Vorgehensweise vonseiten der therapeutischen Fachperson beschreibt er das empathische Übersetzen und Paraphrasieren dessen, was ihm erzählt wird. Vossen definiert die Unterschiede zwischen seiner und Gendlins Vorgehensweise so: „Was Gendlin sieht – und er sieht vieles – transformiert er zur Frage oder zur Instruktion und lässt den Klienten darauf fokussieren. Aber er wagt sich nicht weiter, wahrt Abstand zum Klienten. Demgegenüber halte ich dauernd empathischen Kontakt, bleibe in partizipativer Verbundenheit mit dem Klienten und folge der Rogers’schen Linie“ (Vossen, S. 38). Vossen unterstreicht die Rolle der (empathischen) Sprache und des Übersetzens des Bildes in ein Sprachbild und er berichtet, wie es häufig jeweils gerade das Paraphrasieren ist, das das Besprechen des Traums zum berührenden Aha-Erlebnis macht, wenn diese Übersetzung das Gemeinte des Traums offensichtlich werden lässt. Diese Erfahrung (ohne dass ich Vossens Arbeit damals gekannt hätte) greift der Zugang vom Bilderalphabet ebenfalls auf, wie ich zeigen werde.

Finke (2013, S. 66) vertritt einen dialogisch-phänomenologischen Ansatz: „Auch ein personenzentriertes Arbeiten mit Träumen ist aber keinesfalls ein quasi rein monologisches Unternehmen des Klienten, bei dem der Therapeut sich darauf zu beschränken hätte, lediglich die Selbstdeutungen seines Klienten nachvollziehend zu bestätigen. Vielmehr sind in einem dialogischen Prozess zwischen Klient und Therapeut die verschiedenen Verstehensmöglichkeiten eines Traumes miteinander abzugleichen. Die Expertise des Therapeuten besteht dabei u. a. auch darin, die Mitteilungen seines eigenen Verstehens, also seine Verstehensangebote, so auf die Äußerungen des Klienten abzustimmen, dass dieser angeregt wird, seine

Selbstwahrnehmung ständig zu erweitern und seine Selbstexploration und Selbstreflexion zu vertiefen.“

Die neueren neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zur Funktion unserer Träume, wie ich im nächsten Abschnitt ausführe, zeigen, dass sich diese drei Vorgehensweisen interessant ergänzen. Gendlin gewichtet die nicht-sprachlichen Reaktionen und nimmt diese als Leitfaden dafür, was für die träumende Person relevant ist. Vossen unterstreicht, wie wichtig es ist, den Traum insbesondere auch sprachlich zu fassen und Finke betont den vertiefenden Dialog, um den Traum zu verstehen. Diesen drei Aspekten füge ich hinzu: Die unmittelbare Reflexion der verwendeten verbalen Sprache – die Wörter und Sätze, die man braucht, um den Traum zu erzählen und seine Bilder in Sprache zu übersetzen – setzt den nächtlichen Denkprozess fort, den im Traum entstehenden Gedanken sprachlich zu fassen. Das vereinfacht es wesentlich, den Traum zu verstehen und legt den Sinn oft auf die Hand. Diesen Zugang nenne ich das Bilderalphabet der Träume.

Das Bilderalphabet der Träume vor dem Hintergrund neurowissenschaftlicher Befunde

Dem hier vorgestellten Ansatz liegt diese Annahme zugrunde: *Träume sind zentraler Teil des Prozesses zur Versprachlichung unserer Welterfahrung.* Es ist unter anderem dieser nächtliche Verbalisierungsprozess, der es uns erst ermöglicht, uns selbst und die Welt besser zu verstehen. Sowohl neurowissenschaftliche als auch experimentell-psychologische Forschungen sprechen dafür, dass der Traum vielfache Funktionen für das Wachleben erfüllt. Cartwright führt aus: „Wenn der Schlaf beginnt, [...] wird die kodierte Repräsentation dieser Erfahrung mit ähnlichen älteren Erinnerungen abgeglichen und diese Kombination wird als Traum sichtbar. Dies ist die Erklärung, wie normaler Schlaf basal ist sowohl für das ‚Lernen‘ als auch die Fortschritte über Nacht, was Stimmung und Leistungsfähigkeit angeht. Die Organisation neuer Erfahrung und deren Speicherung im Langzeitgedächtnis ermöglicht es dem Wachverhalten, anpassungsfähiger zu sein“ (übersetzt und zitiert nach Cartwright, 2008, S. 157).

Laut neurowissenschaftlichen Untersuchungen bringt der REM-Schlaf zweifachen Nutzen, was Walker so zusammenfasst: „Die erste Funktion beinhaltet die Pflege unserer emotionalen und geistigen Gesundheit [...] Die Zweite ist Problemlösen und Kreativität“ (übersetzt nach Walker, 2017, S. 207).

Abschließend lässt sich mit Walkers Worten die Funktion des Träumens aktuell so zusammenfassen:

„Wie eine einfühlsame Interviewerin verfolgt das Träumen die Spur, unsere kürzlich zurückliegende autobiografische Erfahrung zu befragen und sie geschickt innerhalb des Kontextes

vergangener Erfahrungen und Errungenschaften zu positionieren und formt so ein reiches Geflecht an Bedeutung: ‚Wie kann ich das, was ich neulich gelernt habe, verstehen und verbinden mit dem, was ich schon weiß und, indem ich das tue, bedeutungsvolle Verbindungen und Erkenntnisse entdecken?‘ Darüber hinaus: ‚Was habe ich in der Vergangenheit getan, das nützlich sein könnte, um möglicherweise dieses neu erfahrene Problem in der Zukunft lösen zu können?‘ Im Unterschied zum Festigen von Erinnerungen, was, so wissen wir nun, die Arbeit des NREM-Schlafs ist, nimmt der REM-Schlaf und der Akt des Träumens das, was wir in einem Erfahrungsbereich gelernt haben und versucht, es auf andere anzuwenden, die in unserer Erinnerung aufbewahrt sind“ (übersetzt nach Walker, 2017, S. 231).

Das heißt, neue Eindrücke, die wir im Lauf des Tages gesammelt haben, werden mit unseren bisherigen Erlebnissen und Erkenntnissen verknüpft. Diese Phase des Abgleichens und Neuvernetzens ist uns manchmal beim Erwachen als „Traum“ in Erinnerung. Damit ist der Traum ein Auszug aus einem mentalen Verarbeitungs- und Lernprozess. Cartwright (2008) stellt im Weiteren fest: „Die Auswahl, welche Erfahrungen gespeichert werden sollen, steht in Bezug zu ihrer emotionalen Relevanz für das Selbst-System. Das nochmalige Durchspielen (replay) von diesen initiiert einen hippocampalen-neokortikalen Dialog, währenddessen negative Emotion, die herrührt aus der Reaktion auf Erfahrung, die das Selbstgefühl in Frage stellt, mit einem über die Nacht hinweg, sequentiellen Verarbeiten herunterreguliert wird“ (Cartwright, 2008, a. a. O.). Träumen hat damit emotionsregulierende Funktion. Die Selbstorganisationsprozesse unseres Organismus leisten ihren Beitrag für unsere Alltagsbewältigung.

Exkurs zur Rolle der Sprache

Eine zentrale Rolle für die Regulierung unserer Emotionen spielt auch die Entwicklung der Sprache. Dazu legten Greenspan und Shanker (2007) folgende These vor: „[...] indem wir im Zentrum des sprachlichen Entwicklungsprozesses die Emotionen lokalisieren. Das heißt, wir sind der Überzeugung, dass Emotionen nicht als motivationaler Faktor, sondern als der entscheidende Architekt der Sprachentwicklung dienen“ (Greenspan & Shanker, 2007, S. 211). Diese Annahme trifft sich mit dem neurowissenschaftlichen Befund, dass im Prozess des Träumens, dem Symbolisierungs- oder Versprachlichungsprozess unserer Welterfahrung, diejenigen Hirn-Regionen, die Emotionen verarbeiten, bis zu 30 % aktiver sind als die übrigen darin involvierten (Walker, 2017). Diese festgestellte höhere Aktivität der emotionalen Regionen des Gehirns während des Schlafs deckt sich

mit dem subjektiven Empfinden der Person, die einen Traum erinnert: Die Emotionen werden oft als auffallend intensiver als im Wachzustand erlebt und hinterlassen daher auch einen stärkeren Eindruck.

Greenspan und Shankers zentrale These lautet: Der evolutionäre Lernprozess brachte die Fähigkeit von Organismen hervor, Emotionen in interaktive Signale umzuwandeln. Das ermöglichte, Emotionen herunterzuregulieren und legte die Basis für die Ausdifferenzierung des reflexiven Denkens. „Regulierte Emotionen, die Teil nuancierter Interaktionsmuster sind, gehen generell mit integrierteren emotionalen Reaktionsmustern und höheren reflexiven Niveaus einher“ (Greenspan & Shanker, 2007, S. 250).

Das Verbalisieren der Erfahrungen ermöglicht das Regulieren von Emotionen. Auch der Vorgang des Träumens ermöglicht das Regulieren von Emotionen. Die Kombination dieser Befunde bietet eine Erklärung zur Erfahrung, warum es gerade das Versprachlichen der Traumbilder selbst ist, der oft zu einem entlastenden Aha-Effekt führt, wenn es darum geht, einen Traum zu verstehen.

Das Bilderalphabet der Träume – Entwicklung des Zugangs

Das Besondere an den Traum-Berichten, die ich jahrzehntelang erhielt, war: Es waren Träume, die die Personen selbst, die sie geträumt hatten, als so bemerkenswert einstufen, dass sie sich die Mühe machten, den Traum schriftlich festzuhalten. Die Träume wurden also nicht erinnert, weil die Leute zuvor einen entsprechenden Auftrag dazu erhalten hätten – etwa im Rahmen eines psychotherapeutischen Prozesses oder im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie. Jeden eingegangenen Traumbericht kennzeichnet es, dass ihn die Person von sich aus aufschreiben wollte. In diesen 21 Jahren meines Beratungsmandats teilte sich meine berufliche Tätigkeit (ausgehend von einem 100 %-Pensum) in 50 % für diese schriftliche Beratungsarbeit, die sich auf Lebensfragen insgesamt bezog, sowie den anderen 50 %, die aus meiner psychotherapeutischen Arbeit in meiner eigenen Praxis bestanden. Das bedeutet, ich hatte mit dem Phänomen Traum sowohl im Rahmen der schriftlichen Beratungstätigkeit als auch in der psychotherapeutischen Arbeit zu tun.

Aktiv nach Träumen frage ich in der therapeutischen Arbeit eher nicht. Ich gehe dann darauf ein, wenn die Klientin selbst die Rede darauf bringt. Oder ich biete das Gespräch darüber an, wenn ich höre, dass jemand immer wieder heftig träumt oder von Alpträumen geplagt ist. Was mir im Lauf der Zeit auffiel, war, dass Klienten in der Psychotherapie dieses Angebot eher zögerlich annahmen. Sie schienen sich eher befangen zu fühlen, mir als Psychotherapeutin einen solchen Traum zu erzählen. Es

war, als würden sie davon ausgehen, dass mein Fachwissen mir durch ihren Traum Dinge über sie verrät, von denen sie selbst keine Kenntnis haben und über die sie im Moment auch nichts Näheres wissen wollten. Finke (2003, S. 318f) führt zur vielfach vorhandenen Zurückhaltung in Sachen Traum im psychotherapeutischen Gespräch auch auf Seiten der PCA-Fachperson aus: „Da der Traum mit seiner oft rätselhaften Bildsprache dazu einzuladen scheint, gewissermaßen hinter dem Rücken des Klienten nach einem verborgenen Sinn zu suchen, spielte er zunächst in der Personzentrierten Psychotherapie kaum eine Rolle, weil ein solches Vorgehen den Prämissen dieses Verfahrens natürlich strikt widersprochen hätte.“

Umso überraschter war ich daher, als sich in meiner schriftlichen Beratungstätigkeit im Lauf der Jahre die Anfragen zu Träumen häuften. Ich selbst veröffentlichte in der wöchentlichen Kolumne, die der öffentlich sichtbare Teil meiner Tätigkeit war, zunächst nur sehr ungern eine Anfrage, die einen Traum zum Inhalt hatte. Denn ich befand mich auf sehr unsicherem Terrain, befürchtete, bei meiner Antwort vor allem ins Spekulieren zu geraten und dem wollte ich keinesfalls Vorschub leisten. Zeitweise eigneten sich aber die übrigen Anfragen nicht zur Veröffentlichung. Etwas widerwillig griff ich dann zu einem Traum-Text – um zu meinem großen Unbehagen festzustellen, dass daraufhin ein Schwall neuer Anfragen zu Träumen eintraf. Das große Interesse an der Thematik traf mich völlig unerwartet. Es packte mich die Neugier. Offenbar gab es ein großes Bedürfnis vieler, sich selbst mit dem Phänomen Traum besser zu verstehen.

In meiner schriftlichen Beratungsarbeit ging es zunächst darum, den landläufigen Irrtum über die alles über Traumsymbole wissende Psychotherapeutin auszuräumen und zu verdeutlichen, warum die Fachperson gar nicht mehr darüber wissen kann als die träumende Person selbst. Ich halte diese Erkenntnis an sich inzwischen für in den meisten Fällen bereits ausgesprochen Angst reduzierend. Ein weiterer Hinweis bei jeder Antwort zu einem Traum war: Träume weisen eine höhere Gefühlsintensität auf als das übliche Erleben im Wachen. Das ist ein Charakteristikum von Träumen und noch keine abschließende Aussage darüber, welche gefühlsmäßige Bedeutung oder welches Gewicht der Gesamtzusammenhang für die Person haben wird, wenn dieser erst einmal verstanden ist. Die Wucht des Gefühls ist kein Indikator für dräuendes Unheil hinter den Kulissen. Träume sind nächtliche Denkprozesse, vorwiegend in einer Bildersprache. Solche Bilder können sehr holzschnittartig und grob wirken. Es käme uns nicht in den Sinn, etwa das Totenkopf-Signet auf einer Pestizidflasche als Voraussage über unseren unmittelbar bevorstehenden Tod zu deuten, nur weil unser Blick darauf fiel. Trotzdem tun wir gut daran, dem Signet Beachtung zu schenken. Genauso gilt, dass komplexe Tageseindrücke bildlich nur schwer darstellbar sind.

Eine Bildergeschichte zum Tagesverlauf zeichnen zu müssen, wäre für die meisten von uns knifflig. Genau das aber tun wir Nacht für Nacht. Aus dem riesigen Fundus an Erfahrungen gruppieren die Aktivitäten unseres Gehirns die hereingekommenen neuen Informationen in Bildersequenzen. Diese höchst individuelle Bildersprache gilt es verbal-sprachlich zu fassen und damit zu übersetzen. Was die Fachperson tun kann, ist, ihre Offenheit anzubieten, gemeinsam darüber nachzudenken. Das Gespräch über einen Traum spielt sich dabei gleich ab wie sonst ein psychotherapeutisches Gespräch. Es geht darum, sich ins Erleben hineinzusetzen und die Person einführend zu verstehen. (Eine Themen-Landkarte kann dabei als Leitfaden dienen, um in den Einfällen der träumenden Person leichter zu navigieren; s. u., Letzel, 2018)

Das Bilderalphabet als Zugang

Zum Begriff Bilderalphabet: Der Traum ist ein Ausschnitt aus einem gedanklichen Prozess, der die tagsüber eingetroffenen Eindrücke ordnet. Die einzelnen Komponenten des Traums sind dabei Facetten von bereits vorhandenem und soeben neu gewonnenem Erfahrungswissen. Man kann diese Aspekte (Bilder, weitere Sinneseindrücke) wie Buchstaben eines Alphabets betrachten: Je nach Kontext ergeben sie einen anderen Bedeutungszusammenhang. Ein einzelnes Bild hat daher auch keine feste individuelle Bedeutung – im Sinne von dieses Bild hieße für die Person immer das –, sondern es repräsentiert jeweils einen höchst spezifischen Erlebenseausschnitt. Es ist der Kontext, der je nach Situation die je individuelle Bedeutung eines Bildes bestimmt. Die sprachliche Fassung nach dem Erwachen führt diesen bildhaften Denkprozess dann über Sprachbilder bis zum logischen Verstehen fort.

Während also das Träumen die Eindrücke des Tages mit dem Vorhandenen abgleicht, ordnet und vernetzt, werden wir uns – zunächst anhand der als Traum ablaufenden Bilder- und weiteren Sinneseindrücken – der Welt und dem eigenen Erleben darin bewusst. So betrachtet sind Träume nichts aktiv Verdrängtes, das nun erneut auftaucht, sondern sie sind die Arbeit des Organismus, Erlebtes einzuordnen und dessen Stellenwert zu erfassen.

Die Sprache des Traums ist dabei durch verschiedene Abstraktionsebenen charakterisiert. Diese sind, wie bereits ausgeführt, in unserem mentalen Entwicklungsprozess begründet, wie wir Konzepte über die Welt, das Leben und unsere eigene Person erstellen.

1. Eine Ebene ist die der Sinnesempfindungen, d. h. Repräsentationen unserer Sinneseindrücke (Geruch, Geschmack, Hören etc.); eine besondere Rolle spielen dabei die visuellen.

2. Daher wird die Bildersprache hier als eigene, zweite Ebene der Traum-Sprache erfasst. Denn meist werden Träume als eine Bildergeschichte oder eine Art Filmsequenz geschildert.
3. Die Ebene der verbalen Sprache, der Worte, der Dialoge, die im Traum selbst vorkamen.
4. Der Traumbericht nach dem Aufwachen: Die Person, die den Traum geträumt hat, schildert ihre Traumerlebnisse. Der Traumbericht ist eine nochmals abstrahierte, zusammengefasste verbale Schilderung des im Traum Erlebten. Der gedankliche Faden der Bildergeschichte des Traums wird mit der verbalen Schilderung nach dem Erwachen fortgeführt.

Vorgehen mit dem Bilderalphabet der Träume

Das Medium für das Verstehen ist die Sprache. Träume arbeiten mit einem Signalsystem an Bildern und Körpereindrücken. Entscheidend ist nun: Welche Wörter fallen der Person nach dem Erwachen spontan ein, um den Traum in Worte zu fassen? Die so entstandene Beschreibung des Traumablaufs mit Worten ist der Schlüssel, um zu verstehen, was die Bildersequenz des Traums ausdrückt. Was erzählt die Person? Welche Auffassung, welches Wissen über ihr Leben und die Welt drückt sie aus?

1. Ausgangspunkt: das genaue Zuhören und Quittieren, die sorgfältige Arbeit mit der Sprache.

Aus der Position der neutralen Beobachterin reformuliere ich den Ablauf, der sich mir mit der Traumgeschichte präsentiert. Was läuft wie erwartet? Was ist unerwartet? Welche Elemente stechen besonders ins Auge? Wie lässt sich das Befinden der Hauptperson des Traumes fassen?

2. Ausgangspunkt: der Übergang von Bildern zu Sprachbildern und Metaphern

Die Verwendung von Sprache, um die Bildsequenzen eines Traums zu beschreiben, macht aus der bildhaften Schilderung des Traums eine Erzählung mit Worten. Gleichzeitig bieten die Traumbilder an, den Blick besonders darauf zu richten, wo die Bildersprache in Sprachbilder übergeht. Wörter wie „aussteigen“, „einbrechen“, „sehen“ liefern Beispiele, wie sich Sprache auf verschiedenen Abstraktionsebenen abspielt: Der Reisende steigt aus – jemand steigt aus seiner Berufslaufbahn aus; eine Gestalt bricht ein – ein Ereignis bricht ins Leben ein. Zudem können einzelne Wörter durch ganz persönliche Lebenserfahrungen plötzlich doppelte Bedeutung erhalten.

3. Ausgangspunkt: der Blick auf traumspezifische Bildkompositionen

Typische Bildkompositionen, die für Träume charakteristisch

sind, werden mit dem Konzept der Selbstorganisationsprozesse (Kriz, 1999) verständlich: Es sind Erinnerungsaspekte, Teilaspekte unseres Wissens über die Welt, die unsere Traumphasen heranziehen, um einerseits unser Wissen über die Welt und uns selbst zu vertiefen, andererseits aber auch in größere Regelzusammenhänge, in Muster zusammenzufassen, um so die hereinkommenden Eindrücke zu ordnen und Übersicht zu gewinnen. Solche traumtypischen Phänomene sind: 1. Gleichzeitigkeit von Raum und Zeit – die träumende Person erlebt sich gleichzeitig an zwei Orten gegenwärtig. 2. Komposition von Personen – die träumende Person hat im Traum ein Gegenüber vor sich, das gleichzeitig aus zwei oder mehreren Personen besteht (z. B. Onkel Ferdi und unser Oberbürgermeister, Herr X. als eine miteinander kombinierte Person). 3. Verschmelzen von Vergangenheit und Gegenwart – die träumende Person sieht einen Ort gleichzeitig in seinem Zustand von früher und in seinem heutigen Zustand. 4. Personen als Zusammenfassung einer Lebenserfahrung oder eines Lebensabschnitts – eine einflussreiche Person aus der persönlichen Lebensgeschichte (wie etwa die erste große Liebe oder der Lehrer, der einen damals so gepiesackt hat) taucht plötzlich auf. Oft wird eine solche Person als sehr verstörend erlebt, weil die Person, die von einer solchen Figur träumt, häufig befürchtet, es könne sich um eine unerledigte Geschichte handeln – und dies, nachdem sie sich viele Jahre lang aktiv darum bemüht hat, diese tiefreichenden Lebenserfahrungen hinter sich zu lassen und sie auch als abgeschlossen erlebte. Als Element des persönlichen Bilderalphabets betrachtet, wird eine solche Traum-Figur zur Repräsentantin einer Lebenserfahrung. Interessant ist dann die Frage: Welche Erkenntnis hat mir diese Figur damals vermittelt – und welche heutige Lebenssituation weist Parallelen zu dieser damaligen Erfahrung auf?

4. Ausgangspunkt: Träumen als Ausdruck des organismischen Selbstorganisationsprozesses

Während des Schlafens und Träumens organisieren sich die Erfahrungen im Organismus ohne das bewusste Zutun der träumenden Person. Die neu eingetroffenen Aspekte von Wissen über sich selbst und die Welt werden mit den vorhandenen abgeglichen, Komplexität reduziert, Muster etabliert oder erweitert und vernetzt. Diese Prozesse der Selbstorganisation dienen der Aktualisierung des Selbst, sind also eine Selbst-Selbstorganisation (s. a. Kriz, 1999).

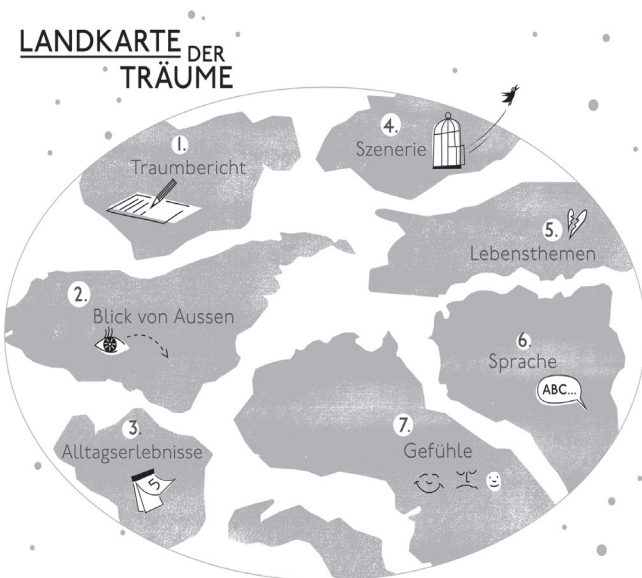
Dieser Prozess wird in unterschiedlichen Graden der Abstraktion in Sprache gefasst – sei es eine Sprache der Bilder, seien es weitere Aspekte von körperlichen Sinneseindrücken, sei es verbale Sprache, z. B. Dialoge im Traum. Auf welcher Ebene der Abstraktion sich der Symbolisierungsprozess befindet, ist für die träumende Person nach dem Erwachen meist nicht sofort erkennbar. Hilfreich ist nun eine offene Haltung dem eigenen

Traum gegenüber und Neugier, um sich von den eigenen Einfällen anmuten und weiterbringen zu lassen.

Der entscheidende Punkt ist: Sich selbst organisierende Prozesse brauchen keine ordnende Hand von außen. Das gilt auch für das Phänomen des Träumens als einer zentralen Ebene der Reizverarbeitung des Organismus. Das Nachdenken über einen Traum und damit das bewusste Eingreifen in diesen Selbstorganisationsprozess ist erst dann angezeigt, wenn der Prozess zur Störung wird und – etwa als sich wiederholender Traum oder als Albtraum – blockiert zu sein scheint. Indem man nun den Traum in Worte fasst und den Ablauf im übertragenen Sinn betrachtet, bringt man die Bildergeschichte mit ihrem Inhalt auf den Punkt. So gerät der nächtliche Denkprozess wieder in Fluss und man beginnt zu verstehen.

Exkurs: Landkarte mit 7 Orientierungspunkten

Im psychotherapeutischen Gespräch zu Träumen sind es die folgenden sieben Bereiche, die ein Gespräch über einen Traum erfahrungsgemäß berührt. Die Punkte sind Angebote und Anregungen, um völlig frei dort, wo die eigene Neugier besonders wach wird, anzudocken und sich von den Gedanken und Einfällen dazu weitertragen zu lassen.



Quelle: Letzel, 2018, S. 74f, graphische Gestaltung: Daniela Sonntag

1. Der Traumbericht: sich den eigenen Traum erzählen und die eigenen Einfälle dazu festhalten: Der Prozess der Versprachlichung des im Traum Erlebten bedeutet bereits eine Weitergestaltung des mentalen Verarbeitungsprozesses.
2. Der Blick von außen: bewusster Perspektivenwechsel vom Traumzustand in den Wachzustand, etwa durch Überprüfen,

was die Körpersinne melden; Entwickeln eines persönlichen Realitäts-Checks, um das wache Ich vom Traum-Ich zu unterscheiden (zentral im Umgang mit Albträumen!). In der Psychotherapie kommt die Außenperspektive natürlich auch durch das Gegenüber ins Spiel.

3. Aktuelle Alltagserlebnisse: Was ist gerade im eigenen Alltag besonders wichtig? Welche Vorfälle gab es in der Zeit unmittelbar vor dem Traum?
4. Die Szenerie des Traums: Wer oder was fällt im Traum besonders auf (Person, Tier, Gegenstand, Vorfall)? Welche Einschätzungen verbindet die träumende Person mit diesen Elementen? Gibt es Merkwürdiges, was erst nach dem Erwachen als speziell auffällt (z. B.: Warum bin ich panisch wegen einer kleinen Schildkröte)?
5. Gegenwärtige Lebensthemen: Welche grundlegenden Themen oder Fragen beschäftigen die träumende Person schon seit längerem? Stehen größere Entscheidungen an? Gab es große gewollte oder ungewollte Veränderungen, die viel Anpassung erfordern?
6. Spiel mit der Sprache: Welche Worte benutzt die Person, um ihr Traumerlebnis zu schildern? Welche verschiedenen Sprachebenen gibt es: das konkrete Traumbild, die Bedeutung im übertragenen Sinn? Liefern die Traumbilder Material für den Bau von Sprachbildern: z. B. den Honig um den Mund schmieren; auf Draht sein etc.? Gibt es Elemente des Traums, die sich für Doppelbedeutungen anbieten: z. B. da war ein Hund – ein armer Hund? Gibt es Redewendungen oder Sprichwörter, die der Traum in Bilder fasst? Tauchen Elemente von Privatsprache zwischen Partnern, Freunden oder im Familienkreis verwendete Kürzel als Traumelemente auf?
7. Gefühle: Gefühle im Traum, Gefühle beim Erwachen, Gefühle zu Erinnerungen, die der Traum wachgerufen hat, Gefühle zur jetzigen Lebenssituation: Was ist gleich, was ist neu, wo gibt es Verbindungen?

Und die große Überschrift zu dieser Vertiefung lautet: sich selbst Zeit geben, die Gefühle, Eindrücke, Erinnerungen, Wörter, Sätze und Gedanken hin und her wirbeln zu lassen – abwarten, welches Muster entsteht. Zentral ist dabei nochmals: Auch im psychotherapeutischen Gespräch ist die obige Landkarte nicht als hierarchisch abzuarbeitende Liste zu verstehen, sondern als spielerisches Angebot, irgendwo den Faden aufzunehmen und sich anmuten zu lassen. Es geht darum, sich (oder das Gegenüber) zu ermutigen, sich den eigenen Einfällen zu überlassen, wie der gedankliche Faden aus der Nacht nach dem Erwachen weiterzuspinnen wäre.

Traum-Beispiele

Zwei Kolumnen, die ich jeweils im Anschluss noch kurz kommentiere, sollen das sprachliche Vorgehen nochmals veranschaulichen.

„Seit vielen Jahren träume ich immer wieder das Gleiche. Mal öfter, mal weniger, zurzeit wieder jede Nacht: Ich will in die Ferien fahren oder fliegen oder nach Hause zurück. Dies klappt aber überhaupt nicht, weil ich vieles nicht finde, was ich mitnehmen muss, sei dies eine Socke, eine Person, oder es fährt der Bus respektive die Bahn ab. Ich erwache immer, bevor ich dort angekommen bin, wo ich hinwill. Da die Sache nicht geklärt ist, belasten mich diese Träume oft auch tagsüber.“

Das Bild vom Reisen steht in der Symbolsprache häufig für das Leben selbst. Sie könnten daher Folgendes überlegen: Gibt es Bereiche in Ihrem Alltag, bei denen es Ihrer Meinung nach, eine Veränderung bräuchte, aber seit längerem nicht so recht vorwärtsgeht? Bei was würden Sie gern loslegen, aber bisher hat das noch nicht so recht geklappt? Ihr Traum beschreibt die Thematik: Sie wollen unterwegs sein – sei das zur Erholung oder sei es, um nach Hause zurückzukehren. Das Zuhause ist symbolisch übrigens häufig gleichgesetzt mit ‚sich sicher fühlen‘, ‚geborgen sein‘. Dieses Unterwegssein dorthin wird irgendwie blockiert. Das, was Sie dazu brauchen – oder zumindest Teile davon – finden Sie nicht. Sie könnten also überlegen: Was hält Sie im Alltag davon ab, sich in die Richtung in Bewegung zu setzen, die mehr Entspannung, mehr Geborgenheit, mehr neue Eindrücke ermöglicht? In Ihren Träumen sind es oft Kleinigkeiten, wie etwa eine Socke. Suchen Sie bei Ihren Überlegungen also nicht zu weit, sondern achten Sie auf die kleinen Stolpersteine, die Sie von den Dingen abhalten, die Ihnen besonders viel bedeuten“ (Letzel, 12. Juli 2011, S. 85).

Zum Vorgehen: Ich fasse den Ablauf der Traumbilder abstrahierter zusammen: Reisen ist gleich Positionswechsel oder Orts-Veränderung. Dann lade ich zum Suchprozess ein: Wo im Alltag wünscht sich die Person eine solche Veränderung? Da der Traum angestrebte Reiseziele benennt, nämlich Ferien oder Zuhause, übersetze ich: Die Träumerin will Erholung erreichen oder – mit dem Bild vom Zuhause – Geborgenheit. An anderer Stelle bot ich für Zuhause auch „bei sich selbst“ an – was eine direkte, fast wortwörtliche Übersetzung bedeutet. Abschließend hätte man auch fragen können: Was hält Sie davon ab, sich zu erholen oder bei sich selbst anzukommen?

„Seit ein paar Jahren habe ich immer wieder ähnliche Träume: Immer muss ich zu einem Zug, Bus oder Flug eilen, weil ich sehr knapp dran bin. Ob es mir jeweils gelingt, rechtzeitig einzusteigen, weiß ich nicht. Der Traum hört vorher auf. Im realen Leben

bin ich nicht so: Ich bin meist zu früh als zu spät dran. Erstaunt bin ich über die Wiederholungen. Verpasse ich etwas in meinem realen Leben? Wo verpasse ich den Anschluss? Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass ich beruflich und privat trotz meiner 42 Jahre nicht ‚angekommen‘ bin.“

In diesen Träumen zeigt sich vor allem die Befürchtung, ‚der Zug könnte schon abgefahren sein‘. Könnte dies derzeit ein wesentliches Lebensgefühl von Ihnen sein – die Sorge, etwas Wesentliches verpasst zu haben? Reisen bedeutet, von einem Ort zum anderen zu gelangen, vom Bekannten zum (manchmal) Unbekannten. Überlegen Sie, ob Sie sich von Ihren Sorgen bremsen lassen, Veränderungen anzupacken. Welche Zwischenschritte gäbe es, die Veränderungen, die Sie sich wünschen, leichter machen? Manchmal sind es ganz simple Abläufe, die einen für Veränderungen öffnen können: etwa, indem man die Gabel mal in die andere Hand nimmt. Hierbei geht es nicht um ein stures Training, sondern um kleine Experimente mit sich selbst. Wie wäre es, hier gedanklich und praktisch ein bisschen zu spielen? Gestatten Sie sich, mit ganz kleinen Dingen anzufangen“ (Letzel, 12. August 2008, S. 65).

Zusammengefasst lautet der Stress, den die Träumerin zu Beginn schildert: die Angst, der Zug könnte schon abgefahren sein. Daher biete ich die Frage an: Berührt dies ein solches Lebensgefühl? – Bei der Antwort an die Anfragende war mir entgangen, dass die Träumerin selbst mit der Traum-Erzählung das Problem regelrecht auf den Begriff bringt: Denn sie benennt ihre Sorge so: „Ob es mir jeweils gelingt, rechtzeitig einzusteigen, weiß ich nicht.“ Damit bietet dieses Sprachbild an auszuloten: Wo ist sie im Wachleben unsicher, ob sie (im Beruf? / im Privatleben?) einsteigen soll? – Die Träumerin selbst ist sich klar darüber, dass sie noch nicht richtig angekommen ist. Was zu weiteren Überlegungen führt: In welchem Bereich ihres Lebens würde sie gern (mehr) einsteigen? Was hindert sie bisher daran? Wie könnte sie mit kleinen Schritten experimentieren?

Die Beispiele zeigen: Belastender Traum ist nicht gleich belastender Traum, trotz gleichem Bildthema. Die Grundlinie beim Verstehen ist: Das Befinden der träumenden Person in Worte zu fassen und auf die abstraktere verbale Ebene zu übersetzen. Es geht darum, sich von den Traumbildern *sprachlich* anregen zu lassen, wo das Problem steckt und welche nächsten Schritte sich anbieten. Das Übersetzen der Bilder in Sprache lässt auch die mit dem Traum verbundenen Emotionen verständlicher werden: Indem klar wird, wie die Person das Problem definiert, welches der Traum bildhaft beschreibt, und wozu sie eine Lösung braucht, versteht sie sich selbst besser und belastende Träume lösen sich auf.

Die Bildersprache der Träume ist ein Zwischenschritt auf dem Weg, wie wir Erleben einordnen. Stört oder überwältigt ein Traum, dann geht es darum, die Traum-Geschichte auf der nächst-höheren Abstraktionsebene in Sprache zu fassen. Das verbale Verstehen des Traum-Ablaufs ermöglicht so, das eigene Erleben und insbesondere die eigenen Emotionen sowohl aus dem Traum als auch aus dem aktuellen Wachleben zu verstehen und zu integrieren.

Literatur

- Cartwright, R. (2008). The contribution of sleep and dreaming to understanding sleep-disordered patients. *Sleep Med Clin*, 3, 157–166.
- Finke, J. (2003). Traum, Traumarbeit. In G. Stumm, J. Witschko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 318f). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Finke, J. (2013). *Träume, Märchen, Imagination. Personzentrierte Psychotherapie und Beratung mit Bildern und Symbolen*. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Gendlin, E. T. (1986/2009). *Dein Körper, dein Traumdeuter. Innere Aufmerksamkeit: Mit Focusing Träume verstehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Greenspan, S. I. & Shanker, S. G. (2007). *Der erste Gedanke. Frühkindliche Kommunikation und die Evolution menschlichen Denkens*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Keil, W. W. (2002). Der Traum in der Klientenzentrierten Psychotherapie. In W. W. Keil & G. Stumm (Hrsg.), *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie* (S. 430). Wein, New York: Springer.
- Kriz, J. (1999). *Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner*. Wien: Facultas.
- Letzel, M. (12. August 2008). „Ständig verpasse ich den Zug.“ *Coopzeitung*, 33, S. 65.
- Letzel, M. (12. Juli 2011). „Die Reisen klappen nie.“ *Coopzeitung*, 28, S. 85.
- Letzel, M. (2018). *Was macht der Eisbär in meinem Bett? Träume deuten und verstehen*. Stuttgart: Nymphenburger.
- Rogers, C. R. (1959a/1987). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Entwickelt im Rahmen des Klientenzentrierten Ansatzes*. Köln: GwG.
- Rogers, C. R. (1961a/1987). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schmid, P. F. (1992). „Die Traumkunst träumt, und alle Zeichen trügen...“ Der Traum als Encounter und Kunstwerk. In P. Frenzel, P. F. Schmid & M. Winkler (Hrsg.), *Handbuch der Personzentrierten Psychotherapie* (S. 395). Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Vossen, T. (1988). Traumtherapie – personzentriert. *GwG Zeitschrift*, 72, 30–43.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep. The new science of sleep and dreams*. UK: Penguin.
- Witschko, J. (2003). Felt Sense. In G. Stumm, J. Witschko, W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 115ff). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.