

Träume in der Beratung – Der Einbezug der Gefühlsebene in Veränderungsprozesse und Entscheidungen

Wenn ich mit Klienten arbeite, die in Veränderungsprozessen zu mir kommen oder Krisen verarbeiten, dann frage ich sie häufig danach, ob sie träumen. Und ob sie sich an ihre Träume auch erinnern. Wenn sie dies in beiden Fällen bejahen und Träume erzählen, ergeben sich daraus immer wieder weiterführende Ideen und Ansätze für ihre Themen. Verena Kast (Kast, 2009) spricht davon, dass wichtige Träume oft in Krisen und Veränderungsphasen geträumt werden. Das deckt sich sehr mit meiner Erfahrung.

Nachfolgend beschreibe ich zunächst einige theoretische Grundlagen, die ich anwende, wenn ich mit Klienten an Träumen arbeite. Dies mit dem Wissen, dass es ein kleiner Ausschnitt aus einer grossen Vielfalt von unterschiedlichsten theoretischen Ansätzen ist. Im zweiten Teil schildere ich zwei Beispiele aus meiner Beratungsarbeit mit Träumen.

Theoretische Ansätze für die Arbeit mit Träumen

Oft wird sichtbar, dass im Traum eine Art Verarbeitung passiert oder sogar Lösungen für anstehende Fragestellungen entwickelt werden. Stefan Klein (Klein, 2014) spricht von Träumen als Quelle der Kreativität; Verena Kast (Kast, 2009) erwähnt die schöpferische Kraft der Träume. Mir begegnet oft, dass Klienten, die im Wachzustand wenig oder nur begrenzt Zugang zu ihren Gefühlen haben, in ihren Träumen den Bezug zu ihrer Gefühlswelt herstellen können. In diesem Sinne stecken in

unseren Träumen grosse Ressourcen. Die Kunst oder auch die Herausforderung ist der Umgang mit den Bildern beziehungsweise der Sprache, die in unseren Träumen verwendet werden. Die im Traum verwendete Logik erscheint zunächst fremd und wenig nachvollziehbar, gelegentlich machen die Bilder auch Angst.

In der Beratung geht es zunächst darum, behutsam einen Zugang zu diesen Bildern, zu dieser Sprache zu finden. In der Regel ist es wichtig, dass eine gute Beratungsbeziehung zugrunde liegt.

Bei der Arbeit mit den Träumen sind mir folgende Vorgehensweisen hilfreich:

1. Erfassen der Phänomenologie des Traumes: Stimmung, Gefühlsakzente, Verhalten der handelnden Personen
2. Zusammenhang mit dem subjektiven Kontext: aktuelle Lebenssituation, aktuelle Fragen, vorangegangene Erlebnisse, einordnen der Traumelemente in den Lebenszusammenhang
3. Fokussierte Assoziationen zu den Traumelementen: Faktenwissen zu den Objekten, Beschaffenheit der Objekte, Gefühle zum Geschehen, Ideen/Gedanken zu den Traumelementen, Assoziationen

Weitere bedeutsame Kriterien sind:

Subjektstufig – objektstufig: Subjektstufig meint, dass die Traum Inhalte als Aspekte der Persönlichkeit der Träumerin / des Träumers aufgefasst werden, die selbstverständlich nicht generalisiert werden dürfen. Objektstufig meint die Annahme, dass die im Traum vorkommenden Menschen oder Geschehnisse mit den realen



Maya Bentele

TSTA-O-C, dipl. Psychologin FH/SBAP
maya@bentele.ch/info@b-weg.ch

Menschen oder Situationen zu tun haben. Gelegentlich sind es auch die Projektionen des Träumers.

Dramatische Struktur des Traumes: Hier geht es darum, die Dramaturgie des Traumes anzuschauen, zum Beispiel ob es zu einem guten Ende, einer gelungenen Lösung kommt oder nicht.

Kausal-finale Kompensation: Hier geht es um die Zusammenhänge, die sich im Traum ergeben und wie sich diese im konkreten Leben zeigen, aber auch welche Lösungsansätze der Traum zeigt. Daraus lassen sich Lösungsrichtungen für den Träumer entwickeln.

Wichtig im Umgang mit Träumen ist eine wertschätzende Haltung gegenüber dem Träumenden und dem Traum. Es geht darum, auf den Traum zu schauen und versuchen zu verstehen, was die Traumbilder dem Träumer sagen wollen. Eine Deutung ist dann stimmig, wenn der Träumer eine innere Resonanz spürt und zustimmen kann.

Ein wichtiger Bestandteil der Aktivitäten im Schlaf sind unsere Emotionen oder auch Stimmungen. Die Gefühle können unter diesen Bedingungen wie aus dem Nichts erscheinen. Sie scheinen die Triebkräfte des Traums zu sein und halten ihn gleichzeitig zusammen. Die Gefühle können Brücken in die Vergangenheit schlagen, da viele unserer Erinnerungen verknüpft sind mit früheren Ereignissen und deren Gefühlserleben.

Träume erschliessen sich unmittelbar und unverschlüsselt über Gefühle. Die Psyche hat mächtige Unterströmungen,

die uns tagsüber entgehen, weil wir zu sehr mit äusseren Eindrücken beschäftigt sind. Im Traum aber erleben wir, was uns wirklich bewegt. (Klein, 2014, S. 156)

Es ist unbestritten, dass Träume eine Bedeutung haben. Allerdings weisen gemäss Stefan Klein (Klein, 2014) die neuesten Erkenntnisse darauf hin, dass es keine Deutungen braucht, um Träume zu verstehen. Das Verstehen der Träume braucht allerdings Zeit und manchmal auch mehrere Träume, um den Gesamtzusammenhang zu erfassen. Es lassen sich Tageserinnerungen und vor allem Gefühle in einem Traum wiedererkennen. Im wachen Zustand sind wir allerdings oft nicht auf Antriebsfähig, die überraschenden Ereignisse und Wendungen in einem Traum zu verstehen. Das schlafende Gehirn geht andere Wege und unterliegt anderen Gesetzen als am Tag. Und diese sind oft alles andere als rational nachvollziehbar.

Zwei Beispiele aus der Beratungsarbeit mit Träumen

Im Folgenden beschreibe ich zuerst am Beispiel eines männlichen Klienten, wie Träume in Beratungsprozessen hilfreich sein können. Dieser Klient kam mit zwei Fragestellungen in die Beratung. Einerseits ging es ihm darum, sich in einer anspruchsvollen Führungsposition begleiten zu lassen. Andererseits gab es noch eine belastende private Situation. Eine wichtige Bezugsperson in seinem Leben war in der Endphase einer Krebserkrankung und es war absehbar, dass sie sterben würde.

Beide Themen tauchten wechselweise immer wieder in der Beratung auf. In beiden Situationen gab es emotional belastende Themen. Diese ging der Klient in aller Regel sehr rational und distanziert an. Zu seinen Ängsten fand er nur ganz schwer

einen Zugang. Manchmal blitzte seine emotionale Seite etwas auf mit einer beiläufigen Bemerkung oder einem Anflug von Emotionen in seinem Ausdruck.

Schon zu Beginn der Beratung berichtete der Klient von Träumen oder Traumsequenzen. Oft brachte er diese in die Beratung, wenn er angstvoll erwacht war. In den Träumen kam er in Berührung mit seiner emotionalen Seite. Es beruhigte ihn, wenn er in der Beratung darüber sprechen und einen Zugang zu seinen Traumbildern finden konnte. Zu Beginn der Beratung geschah dies nur punktuell. Es fiel ihm schwer, diese Seite von sich zu zeigen.

Dann kam es im beruflichen Kontext des Klienten zu grossen Konflikten, die in einer Weise eskalierten, dass er entschied, seine Stelle zu kündigen. Fast gleichzeitig starb seine Bezugsperson. Sowohl beruflich als auch privat wurde der Klient emotional sehr gefordert. Er entschied sich, eine Auszeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen und die Geschehnisse zu verarbeiten. In dieser Auszeit fing er an, sehr intensiv zu träumen. Diese Träume brachte er nun regelmässig in die Beratung. Zu Beginn waren es vor allem Bilder der Verarbeitung. Im weiteren Verlauf kamen mehr und mehr Träume, die mit den geforderten Veränderungen bei ihm im Zusammenhang standen und ihn in Kontakt mit seinen Gefühlen von Angst und Verunsicherung brachten.

Ein Beispiel: Er ist beim Skifahren und kommt in ein Tal mit hohen Schneewällen, es gibt kein Durchkommen. Es gelingt ihm, mit den Skiern zurückzusteigen, →

plötzlich befindet er sich unter einem Brückenpfeiler ohne Schnee. Im nächsten Bild ist er in einem Haus mit einer grossen Halle. Irgendwie ist es gefährlich und er muss die grosse Halle durchqueren. Da hat er plötzlich einen kleinen Hund an seiner Seite, der ihn auf dem Weg hinüber führt. Dort ist er in Sicherheit. Von einem Moment auf den anderen ist der Hund nicht mehr da und er bekommt Angst. Mit diesem Gefühl wacht er auf.

In der Besprechung des Traumes wurde deutlich, dass es in diesem Traum darum geht, einen neuen Weg für sich zu finden. Im Traum fand er Zugang zur Angst, die er im Alltag nicht spürte bzw. mit viel Kontrolle regulieren konnte. Es zeigten sich Lösungsansätze im Traum, die allerdings noch nicht wirklich von Erfolg gekrönt waren. Und so zeigte es sich bei ihm auch im Leben: Er hatte viele Ideen, wusste aber noch nicht genau, wohin sein Weg wirklich gehen würde. Der Traum wies deutlich daraufhin, dass es wichtig sein würde, die Gefühle wahrzunehmen und ihnen den angemessenen Raum in der aktuellen Situation zu geben. Und es wurde ihm auch klar, dass die Zeit noch nicht reif war, zu entscheiden, wie es weiter gehen sollte. Diese Erkenntnis gab ihm die Erlaubnis, seine Situation etwas gelassener und zursichtlicher wahrzunehmen als bis dahin.

Ein weiteres Beispiel aus meiner Beratungspraxis:

Eine Frau berichtete, dass sie vor der Entscheidung stehe, ob sie sich für eine Stelle bewerben solle. Diese würde einen Karriereschritt bedeuten, den sie schon lange ins Auge gefasst hatte. Jetzt hätte sie die Chance, sich für diese Stelle zu bewerben und kann sich nicht entscheiden, ob sie es nun tun soll oder nicht. Im Gespräch beleuchteten wir die Situation von allen Seiten, sie kam nicht zu einer Entscheidung.

Dann kam ihr ein Traum in den Sinn, den sie kürzlich hatte. In diesem Traum hat sie eine Zwillingsschwester, die wechselweise schläft und wütend ist. Diese Wut entlädt sich vor allem gegenüber der Schwester.

Mit Hilfe dieser Traumsequenz kam sie auf die Spur, dass es einen Teil in ihr gibt, der gerne mehr Zeit für sich hätte und oft damit hadert, dass sie diese Zeit nicht hat. Das Bild der Zwillingsschwester zeigt deutlich diese beiden Teile. Sie merkte nun, dass es bedeutungsvoll für sie ist, sich einen Freiraum zu bewahren, den sie sich in den letzten Jahren mühevoll geschaffen hat. Ihre Einschätzung war, dass dies unrealistisch wäre, wenn sie diese Stelle annehmen würde. Es wäre eher das Gegenteil der Fall: Sie müsste die mühsam errungene Freiheit wieder aufgeben. Als sie das erkannte, kamen ihr die Tränen. Sie merkte, wie wichtig es ihr ist, Zeit und Raum für sich zu haben. Damit wurde ihr klar, was sie tun würde.

Diese beiden Beispiele zeigen deutlich, dass Träume einen Zugang zu einer Ebene schaffen, die es ermöglicht emotionale Themen aufzugreifen und in die Prozesse

einzu beziehen. Damit kann es gelingen, Veränderungsprozesse oder Entscheidungen ganzheitlicher zu begreifen und auch die Themen zu berücksichtigen, die rational nicht oder schwer zu erfassen sind. Und gleichzeitig wird auch deutlich, wie vielfältig und spannend Traumbilder sind. Es ist für mich als Beraterin sehr bereichernd damit zu arbeiten.

Und es ist auch eine Herausforderung. Neben einer tragfähigen Beratungsbeziehung braucht es oft auch behutsame Unterstützung und Ermunterung, damit sich Klienten auf die Traumbilder und –geschichten einlassen. Häufig beginnen die Klienten erst nach und nach über Träume zu berichten. Und als Beraterin muss ich mich auch mit theoretischen Aspekten und Hintergründen von Träumen beschäftigen. Erst wenn die Klienten Vertrauen in mich und meine Kompetenz haben, wird diese Arbeit wirklich gewinnbringend sein. □

Literatur

- Jung, C.G. et al: Der Mensch und seine Symbole; 1992/2012
 - Kast, Verena: Träume, Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten; 2006/2009
 - Klein Stefan: Träume, Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit; 2014
 - Psychologie Heute compact: Träume; Heft 34/2014
 - Schmid, Bernd / Günter, Andrea: Systemische Traumarbeit; 2012
-