

Dein Körper - Dein Traumdeuter

Vera Bohtz, 1988, Gendlins Traumbuch

aus: Focusing Informationen 1988.1, S. 2-11

Anstatt das Buch Gendlins zusammenzufassen - was mir eigentlich unmöglich ist, da Gendlin jeden Gedanken so faszinierend focussiert, daß daraus eine Menge wichtiger Anregungen entstehen - habe ich Zuflucht zum Traum einer Klientin genommen und werde, anhand des Konzeptes von Gendlin, diesen hier darzustellen versuchen.

Davon verspreche ich mir, daß die Ansätze, die Gendlin aus verschiedenen Traumschulen zusammenträgt, ersichtlich werden und dass daraus entstehend seine ganz spezifische Neuausrichtung deutlich werde. (Interessenten möchte ich auf die Bibliografie des Buches verweisen.) Gendlin hat sein Traumkonzept für die Studenten einer Volkshochschule entwickelt. Durch Fragen der Teilnehmer an diesem Seminar entdeckte er sein Interesse. Traumtheorien zu vereinfachen, zu straffen und sie nicht als Theorie zu verbreiten, sondern als Anfragen an den "Felt sense"; die körperliche Befindlichkeit des Träumers. Daher kommt es, daß viele später aufgeführte Fragen nicht neu sind, sondern bewährtes Material von Fritz Perls, der Jung-Senoi-Methode, von Freud und einer Reihe weiterer Persönlichkeiten (S.15). Gendlin schreibt auf S. 9/10:

"Die in diesem Buch dargestellte Methode der Traumdeutung hat drei Vorteile: Erstens beschränkt sie sich nicht auf eine einzige Theorie oder ein einziges Glaubenssystem. Die Interpretationen der Fachleute sind widersprüchlich, da sie einen Traum von verschiedenen Gesichtspunkten her beurteilen. Unsere Methode ermöglicht es, alle diese Gesichtspunkte mit einzubeziehen, ohne auf einen einzigen davon beschränkt zu sein. Zweitens besteht der Prüfstein dieser Methode aus Ihrer eigenen körperlichen Erfahrung, aus einer Öffnung, die sich in Ihnen vollzieht. Eine Interpretation ist dann, und nur dann, zutreffend, wenn Sie einen Durchbruch, eine körperlich wahrgenommene Bewegung, erleben. Lassen Sie mich gleich auf der ersten Seite des Buches erklären, woraus dieser Prüfstein besteht:

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie haben etwas vergessen, was Sie heute erledigen wollten. Sie wissen, das Sie sich etwas vorgenommen haben, aber Sie wissen nicht mehr, was es war. Sie empfinden ein eigenartiges, unklares Gefühl (wir nennen es einen "Felt Sense") von dem, was Sie vergessen haben. Sie überlegen sich, was es sein könnte, zum Beispiel: "Es muß mit meiner Arbeit zusammenhängen", oder "Vielleicht ist es das, was Jeannie mich gebeten hat zu tun." Das mögen gute Ideen sein. Es sind Dinge, die Sie wirklich tun müssen. Aber solange sich das unklare Gefühl in Ihnen nicht bewegt, wissen Sie, daß es nicht das ist, was Sie vergessen haben.

Wenn es Ihnen endlich einfällt, empfinden Sie eine körperliche Erleichterung. Das ist es! Sie wissen plötzlich nicht nur, was Sie tun wollten, sondern auch warum, wo, mit wem Sie es tun wollten, und welche Gefühle Sie dabei empfanden. Wenn Sie nun jemand fragen würde: "Wie kannst du wissen, daß es das ist, was du vergessen hast?" (und nicht etwas mit Ihrer Arbeit oder Jeannies Sache), würden Sie ihn auslachen. Das Gefühl in Ihrem Körper ist unmißverständlich. Sie haben sich erinnert.

Ein Durchbruch in der Interpretation eines Traumes ist genau dasselbe, vorher erscheint der Traum verrückt, ohne Bedeutung, und gibt Ihnen nur einen unklaren "Felt Sense". Nachher sagt er Ihnen auf einmal alles über einen bestimmten Aspekt Ihres Lebens, und Sie wissen das auch. Ein solcher Durchbruch geht einher mit einer körperlich wahrgenommenen Erleichterung, mit einer Freisetzung von Energie in Ihrem Körper. Vor dem Durchbruch gab es mehrere Interpretationen, die auf Ihren Traum zutreffen konnten. Nach dem Durchbruch ist es aber nicht mehr eine Frage der bloßen Wahrscheinlichkeit, sondern Sie wissen, was der Traum Ihnen sagen will.

Später werden wir uns noch mit einigen subtileren körperlichen Antworten befassen, mit denen Sie weiter an Ihrem Traum arbeiten können. Drittens kann diese Methode gelehrt und gelernt werden. Ich habe die Theorien verschiedener Fachleute übernommen und in Fragen umgewandelt. Sie können diese Fragen sich selbst stellen (oder einer andern Person, wenn Sie dieser helfen, ihren Traum zu interpretieren). Sie stellen die Fragen langsam, eine nach der anderen, bis sich der "Felt Sense" des Traumes öffnet und der Durchbruch stattfindet. Daß die Experten unterschiedliche Auffassungen vertreten, tut dabei nichts zur Sache - Sie können sich dem Traum mit der Frage des einen von ihnen annähern, dann mit der eines anderen. Bei verschiedenen Träumen führen verschiedene Fragen zu einem Durchbruch - dem "Felt Shift". Diese Methode ist "Focusing", angewandt auf Träume" (Gendlin 1981 dt. im Otto Müller-Verlag, Salzburg).

DER TRAUM

"Die Träumerin erlebt sich neben ihrem Geliebten liegend. Sie steht auf. Während sie aus dem Zimmer geht, fühlt sie den Mund voller Grießbrei. Im Korridor spuckt sie diesen aus, in einen Haufen unaufgeräumter, leerer Kartons und Schachteln, die da liegen. Sie läuft das Treppenhaus hinunter, an einem Zimmer vorbei, in welchem - sie weiß es - ein sterbendes Kind liegt, das von Tanten gepflegt wird. Das Zimmer ist dunkel. Sie geht weiter in die Küche, die sich unten im Haus befindet. Die Küche beinhaltet das Badezimmer, resp. eine Badewanne. Um sich duschen zu können, muß sie sich körperlich exponieren, die Badewanne hat nicht einmal einen Duschvorhang, und in der Küche stehen Verwandte herum, die irgendwie neugierig schauen."

Dies der Traum. Gendlin schlägt vor, die 16 Traumfragen, die er unter der ersten Stufe (der Durchbruch) versteht, spielerisch anzuwenden. Der "Felt sense" bestimmt, was durch das Übereinanderlegen des Fragerasters auf den Traum im Träumer entsteht. Auch hier braucht jede Frage mindestens eine Minute Spür-Zeit, bevor sie auf die Seite gelegt wird. Falls der Traumbegleiter meint, tiefere Zusammenhänge zwischen Fragen und Traum zu entdecken, so schlägt Gendlin hier das einzige Mal im Buch ganz konsequente, zurechtweisende Töne an. Nach seiner Erfahrung verhindert jedes Nachforschen, jeder Druck, jedes Besserwissen deutlich die Erzählfreude (die den ersten Schritt zur Traumdeutung darstellt) und die Erinnerungsfähigkeit des Träumers. Und Träume sollten auch mit Humor gesehen werden können!

Noch etwas: Falls es dem Erzähler, der Erzählerin und dem/der Zuhörer/in gelingt, eine freundliche, akzeptierende Atmosphäre zu schaffen, so verändern sich auch die verschlüsselten Botschaften und werden deutlicher verständlich. Auch beginnt das Traum-Bewußtsein, neue anspruchsvollere Botschaften zu senden. Es ist, wie wenn zu Beginn der Traumdeutung Symbole erst bekannt werden müßten, die eigene Sprache gelernt würde und danach der Traum mit diesen Symbolen weiterarbeitet, diese modifiziert und den kognitiven Bereich des Bewußtseins richtiggehend zu spielerischem, assoziativem, körperbezogenem Denken verführt.

Zurück zum Traum:

1. Frage: Was steigt auf? Assoziationen zum Traum oder Teilen davon.

Träumerin: "Jetzt habe ich schon wieder einen Traum mit einem Kind, dem es nicht gut geht, ich werde das nie schaffen!" (Typischer Versuch, mit dem Tagesbewußtsein den Traum verstehen zu wollen; es kommt nur das Altbekannte.)

2. Frage: Gefühle. Direkte Erinnerung an Gefühle während oder nach dem Traum. "Felt sense" zu einer speziellen Szene. Was in deinem Leben erweckt ähnliche Gefühle? Oder an was erinnert dich dieses Gefühl?

Träumerin: "Das ist alles ganz hoffnungslos, alles ist bedrückend. Außen und innen, tantig, kontrollierend."

3. Frage: Gestern? Was war da? Hängt vielleicht damit etwas zusammen?

Träumerin: "Gestern? - Ja, nichts Derartiges. Gestern war ich bei der Arbeit echt gut. Ich habe sogar einen neuen Rekord aufgestellt." (Erzählt kurz darüber.)

4. Frage: Ort. Der wichtigste Schauplatz im Traum. An was erinnert er dich?

Träumerin: "Das war wie bei uns zu Hause, aber ganz anders. Irgendwie stimmte das nicht mit dem oben und unten. Und ich habe nie mit einem Mann bei "uns" schlafen dürfen!" (grinst!)

5. Frage; Handlung. Fasse die ganze Traumgeschichte in einem Satz zusammen. Was in deinem Leben ist so wie diese Geschichte?

Träumerin: "Zuerst war ich mit dem Mann oben, hatte diesen vollen Mund, spuckte das in die Kisten, ging am sterbenden Kind vorbei, um mich in der Küche zu waschen, trotz diesen neugierigen Verwandten! Ja ok, ich habe eine gewisse Lust, mich vor diesen Verwandten nicht mehr zu verstecken, aber dass ich am Kind vorbei gehe. - (seufzt) - Ja, wenn das stirbt, dann hat das ja keinen Sinn. Das ist schon so in meinem Leben! - Arbeit und Genießen geht einfach nicht zusammen."

6. Frage: Charaktere. Nimm die unbekanntenen Personen in deinem Traum. Woran erinnern sie dich? Welches physische Gefühl lösen sie in dir aus?

Träumerin: "Ach, die Tanten. Da werde ich auf der Brust so eng, so starr, so gehalten. (Pause) Mein Rauch-Problem stößt auf. Ich sollte nicht mehr so viel rauchen!

Ich habe Tanten väterlicherseits, die sind so moralisch. Auch die in der Küche, aber ich kümmere mich einfach nicht mehr darum.

Hmm - vielleicht sollte ich wirklich mit dem Rauchen aufhören, es ist körperlich genau dieselbe Stelle ...

Aber jetzt kommt mir das Kind in den Sinn. Das macht mir Angst, nein, das Kind kann ich jetzt nicht brauchen, sonst muß ich noch mehr rauchen, das macht ganz eng, — das geht da nicht weiter."

7. Frage: Welcher Teil von dir ist das? Deine körperlichen Empfindungen zu den Personen. Wenn diese Personen Teile von dir wären, welche Beziehungen hast du dazu?

Träumerin: "Aha, ja eben diese Tanten, so moralisch, nein, das bin ich nicht -oder doch? - (lacht). Ja, ich sage mir immer, daß ich endlich aufhören sollte, ungesund zu leben, aber nachher muß ich nur noch mehr über die Stränge hauen!

Das Kind, nein, das geht überhaupt nicht, ich sterbe doch noch nicht! (Pause) Aber der Mann oben im Zimmer, das war gut! (lacht)

Ja schön, aber irgendwann muß ich gehen, der Mund ist zugeklebt. (Pause) Die Sinnlichkeit fühlt sich gut an, vielleicht, wenn der Mund nicht voll wäre, müßte ich nicht von meiner Sinnlichkeit weggehen ..."

8. Frage: Sei diese Person. Stell dir vor, du gehst nächstens auf die Bühne, um diese Figur zu spielen. Fühle das in deinem Körper.

Träumerin: "Der Mann: (räkelt sich wohlig, atmet leicht und entspannt). Die Tanten: (steht, bocksteif da, atmet kaum, Augenbrauen sind hochgezogen, Arme sind an den Körper gepreßt). Das Kind; nein, das nicht!"

9. Frage: Kann der Traum weitergehen? Rufe dir das Ende des Traumes oder eine bedeutende Szene in Erinnerung. Wenn sie wieder lebendig geworden ist, so beobachte, was sich verändert.

Träumerin: "Ja, das mit dem Kind. Dieses Zimmer ist ziemlich dunkel und muffig. Die Tanten schauen wenigstens zu dem Kind ... Oh, das ist traurig, daß es sterben muß. Das Kind ist wirklich schwer krank, das sehe ich jetzt - oder vielleicht ist es schon tot?"

9.b. Frage: Welchen Impuls hast du, etwas zu tun, etwas zu verändern?

Träumerin: "Nichts, - oder doch. - Vielleicht mache ich die Läden auf. Wenn es schon stirbt, dann kann es vielleicht etwas Sauerstoff haben, und das Zimmer ist weniger muffig. Und jetzt sehe ich die muffigen Tanten auch besser, die gefallen mir zwar nicht, aber sie müssen ja das Kind pflegen. In dieses Zimmer möchte ich am liebsten nicht mehr reingehen müssen. Vergessen!"

10. Frage: Symbole. Welche symbolische Bedeutung könnten einzelne Teile haben?

Träumerin: "Anschauen möchte ich den Grießbrei, die Kartonschachteln, die Badewanne.

Grießbrei: Das esse ich nicht gerne, das erinnert mich an früher. Etwas essen, etwas aufnehmen müssen, was ich gar nicht will. Wenn so viel im Mund ist, kommt nichts Eigenes raus! - Oh ja! Die Kartonschachteln: Die Verpackung ist noch da, der Inhalt ist in Gebrauch, (lacht ironisch)

Irgendwie gehört der Grießbrei hierzu. Die Schachteln, das ist so das Eckige an mir; etwas, das ich nicht mehr haben will. Ich will das Äußere nicht als Verpackung. Ja, das stimmt, - ich kann meine Art noch nicht zeigen. Ich möchte mich ausdrücken - aus der Verpackung drücken, (lacht) Die Badewanne; Ich fühle das als so etwas Sinnliches, ein kleines Meer. Genießen, Entspannung und doch Geborgenheit. Und die Küche ist auch Geborgenheit und Nahrung. Wenn nur diese Klatschweiber nicht wären ..."

11. Frage: Körper-Analogie. Etwas im Traum kann eine Analogie für den Körper sein. Z.B. kann das Erdgeschoß die Erdung im Körper bedeuten, oder ein Auto die sexuelle Aktivität. Paßt das?

Träumerin: "Also, ich komme von oben runter. Ja, das ist so ein Gefühl, daß ich immer mehr in den Körper steige, in die Badewanne, das Becken. der Bauch - oh, das ist gut. Ich fühle jetzt das Kinderzimmer so beim Herzen. (Pause) Im Kopf ist so die Idee, daß ich mich beherrsche, schlucke, aber ich will das nicht mehr und spucke es in die Kisten (längere Pause) - Jetzt beginne ich, mich innerlich zusammenhängig zu fühlen, wie ein großes Haus."

12. Frage: Gegensätze: Was im Traum unterscheidet sich in besonderem Maße von der Wirklichkeit?

Träumerin: "Da muß ich passen, das bringt mich raus."

13. Frage: Kindheit. Was geschah damals in deinem Leben?

Träumerin: "Oh ja, diese ganze Sippe. Die Familie hat alles kontrolliert, aber da war niemand, der sich wirklich um mich gekümmert hätte." (Hier münden die Traumfragen in einen tiefen Erinnerungsschmerz, der zu tun hat mit Alleingelassenwerden und mit einer zweifelhaften mütterlichen Kontrolle, der jedoch die bedrohlich nahe Suizidalität der Träumerin entging. Soviel zu diesem Thema, das natürlich viel mehr Zeit in Anspruch genommen hat.)

14. Frage; Persönliches Wachstum. Was möchtest du in dir entwickeln, um zu einer mehr abgerundeten Persönlichkeit zu werden?

Träumerin: "Also, die Tanten möchte ich nicht mehr. Meine moralischen Vorstellungen, meine Art, mich von außen zu betrachten, mir Dinge zu verbieten, die mir gut tun würden. Und aufhören zu rauchen! - Aber diese moralische Instanz macht geradezu, daß ich immer wieder versuche, mich zu wehren! Ich möchte nicht, daß etwas stirbt in mir. - Was stirbt? - Das ist nicht das Herz, es ist vielmehr das Atmen. (Pause) Ja, das hängt auch zusammen mit dem Rauchen, aber es ist noch mehr. (Pause) Ich möchte mehr Luft, weniger Kontrolle, mehr Spontaneität entwickeln. Und da gehört das Reden dazu. Ach ja, das wäre wie die Läden öffnen, und dann würde ich da hinausreden." (strahlt und atmet tief aus)

15. Frage: Sexualität. Versuche den Traum in Beziehung zu deinem sexuellen Leben zu sehen.

Träumerin: "Das ist das mit dem Grießbrei, aber das ist mir schon klar, und mehr möchte ich nicht dazu sagen!" - (Pause)

16. Frage: Spiritualität. Gibt es Dimensionen der Menschlichkeit oder Kreativität in dir, die du in deinem täglichen Leben zu wenig beachtest?

Träumerin: "Ja, das Kind. Das geht doch nicht, daß da ein Teil abstirbt, aber es war ja so, früher. Ich fühle da ein Unbehagen, daß das so ist, kann aber nichts machen. Vielleicht ist das einfach der Preis, den ich für mein selbständiges Leben bezahlen muß ..."

Das sind die 16 Fragen. Was hier so kurz zusammengefaßt wurde, ist das Ergebnis einer Traumphase innerhalb einer längeren Therapie. Um das Traumprotokoll besser verständlich zu fassen, habe ich alle vagen, für den Leser verwirrenden Aussagen zum "Felt sense" weggelassen!

Die Träumerin ist fasziniert von der Vielschichtigkeit des Traumes. Und trotzdem bleibt ein Gefühl des Unbehagens bestehen.

Die zweite Stufe im Traumdeutungsprozess nennt Gendlin: Etwas Neues aus dem Traum.

Diese Stufe bringt befreiend neue Anregungen. Gendlin geht davon aus, daß Träume in erster Linie auf einen Ist-Zustand aufmerksam machen, daß sie das Jetzt betonen und nicht die Zukunft bestimmen. Ähnlich wie bei der Astrologie, bei Tarot und I Ging ist hier die Haltung, daß der/die

Träumerin Gelegenheit erhält, den Ist-Zustand zu erkennen und bewußt zu verarbeiten. Allerdings, wenn der Traumempfänger damit nichts tut, dann ist es wirklich so, wie wenn das Unbewußte Briefe schreibt, die das Bewußtsein nicht öffnet und stur seinen Weg geht ... Die Hauptfrage ist hier: Hat mir der Traum etwas Neues gebracht, oder ist einfach die Tages-Situation im Traum wieder aufgetaucht? Gendlins Beispiel macht das so deutlich: Wenn ich von einem Bären träume, der mich verfolgt, dann aufwache und den Bären deute als meinen Chef, der mir das Leben schwer macht, dann stimmt das sicher, der Traum hat dann aber nichts Neues gebracht. Gendlin beharrt jedoch darauf, daß aus jedem Traum eine eigentliche Botschaft, die "Wachstums-Richtung" herauskristallisiert werden könne. Sein Beispiel hierzu ist wieder sehr sinnlich erfahrbar, es wirkt in verschiedene Modalitäten.

Gendlin S. 55:

"Der Zweck liegt nicht darin, dieses oder jenes über sich selbst herauszufinden. Der Zweck ist Wachstum, Entwicklung. Sie werden auf diesem Weg eine Menge herausfinden, aber das ist nicht die Hauptsache. Fühlen Sie die festgefahrenen Stellen in Ihrem Innern, und die Erleichterung, wenn sie sich ein wenig bewegen und lockern. Es ist, als ob ein Teil von Ihnen während Jahrzehnten in einer Kiste eingesperrt gewesen wäre. Er ist steif. Wenn er sich nur ein wenig regen kann, bedeutet das eine Erleichterung. Wenn er schließlich aufstehen, sich strecken und bewegen kann, so ist das eine große Erleichterung." Auf den obigen Traum angewandt heißt

das, sich erneut einem tiefen Focusing-Prozeß zu überlassen.

Die Träumerin: "Die Wachstums-Richtung wäre - hm - daß ich ein gesundes Kind hätte, daß ich mich bewegen und ausdrücken könnte. Irgendwie mehr tun, was ich will ... Aber das ist ja alles so schwer, krank, dunkel. Und ich muß immer wieder weggehen ... Das macht mich sehr traurig. - Da geht es auch nicht weiter."

Hier unterbreche ich das Protokoll, um auf den nächsten Schritt hinzuweisen. Gendlin nennt es die "Bias-Control", zu deutsch etwas umständlich die "Voreingenommenheitskontrolle". Dieser Schritt ermöglicht dem Träumer, auch aus Teilen des Traumes, die banal, negativ oder furchteinflößend wirken, einen Wachstumsschritt herauszuschälen.

Für einen Traum mit schönen Symbolen, der mit den 16 Fragen aufgeht, braucht es die "Bias" nicht! Gendlin dazu auf S. 64:

"Die Wachstumsrichtung erscheint oft in Dingen, die schlecht zu sein scheinen. Sie ist ja etwas vollständig Neues. Da wir uns bereits in denjenigen Richtungen, die wir für gut halten, entwickelt haben, empfinden wir die anderen, in welchen wir uns noch nicht entwickelt haben, als schlecht. Deshalb erscheint eine neue Wachstumsrichtung zunächst in einer negativen Form."

Gendlin S. 66:

"Das liegt daran, daß, wenn wir das Schlechte bewußt ausklammern, auch noch viele andere Dinge damit weggeschoben werden. Wir schließen zum Beispiel die Gewalt aus. Damit schließen wir aber gleichzeitig noch viel mehr aus, als uns bewußt ist. Was auf die Seite geschoben wird, ist nicht nur das Schlechte, das an dessen Oberfläche liegt. Nicht jeder kämpferische Instinkt ist zum Beispiel schlecht. Wenn wir aber solche Instinkte ausschließen, geschieht das ohne jede Differenzierung. Wenn Sie die kämpferische Energie Ihres Körpers unterdrücken, fehlt es Ihnen am Willen zur Selbstbehauptung."

Gendlin S. 80:

"Der Traum ist ein Drama über einen Teil Ihres Lebens. Das Drama spielte sich in Ihrem Körper ab. Der Traum erzählte diese Geschichte, während Sie ohne Bewußtsein waren. Wären Sie bei Bewußtsein gewesen, hätten Sie sich den Traum anders ausgedacht. Er ist interessant, ja faszinierend, er ist auch sehr rätselhaft. Sie könnten ihn nicht selbst erfunden haben.

Glauben Sie, daß das Rätsel gelöst ist, wenn Sie den Traum nur das sagen lassen, was Sie ohnehin schon immer dachten?" Unter dieser Sicht veränderte sich der oben begonnene Traum: Erster Schritt der Voreingenommenheitskontrolle: Suche die gegenteilige Interpretation, mache dir diese aber auch nicht zu eigen.

Die Träumerin: "Also, das wäre erstens - so ganz mutig, ich möchte, daß mich der Mann mit seinem Sperma einreibt, am ganzen Körper mich liebkosend, das wäre für mich das Gegenteil von schlucken, fordern, was ich will, wäre das Gegenteil ..." (lacht betreten, lacht wieder, befreit ...) Hier findet bereits der zweite Schritt aus der Voreingenommenheitskontrolle statt:

- Suche den außergewöhnlichsten Teil des Traumes.

- Wende evtl. die Fragen S, 7, 8, 10, 12, 13 unter dem Aspekt des Bias an.

Lasse dein Körpergefühl dir den Schritt aus dem Gegenteil geben.

Gendlin S. 85:

"Wenn Sie nur eine leise Ahnung haben von etwas, was Sie aus dem Gegenteil brauchen könnten, so können Sie diese Ahnung an Ihrem Körper nachprüfen. Warten Sie zumindest auf eine leise Antwort, die Ihr Körper Ihnen geben könnte.

Auch wenn sie nur von geringer Intensität zu sein scheint, kann sie sehr tief sein. Stellen Sie sich dabei jemanden vor, der in den Schacht einer Mine gefallen ist. Auch wenn Sie dort unten nur ein leichtes Klopfen hören, werden Sie sich nicht davon abwenden und weggehen.

Solche "Stellen" öffnen sich langsam, erst nach einer Weile, aber auf eine gute und tiefgehende Weise."

Gendlin bezieht sich hier auch zum ersten Mal auf den Widerstand. S. 86: "Nehmen wir an, daß schon der Gedanke, die Rolle dieser Person oder diese Sache zu spielen, in Ihrem Körper große Angst oder tiefen Widerwillen auslöst. Schon bevor Sie es versuchen, empfinden Sie eine starke physische Abneigung dagegen. In diesem Fall heißen Sie diese körperliche Antwort willkommen. Seien Sie freundlich und verständnisvoll zu ihr und versuchen Sie herauszufinden, woher sie kommt.

Sie müssen wissen, daß der Schritt Ihres Körpers aus dem Gegenteil nicht in der Form auftreten wird, auf die Sie empfindlich reagieren. Das Problem ist, daß Sie nicht wissen, wie sehr sich der körperliche Schritt von dem unterscheidet, was Sie fürchten. So laufen Sie Gefahr, sich weiterhin zu fürchten und das Gegenteil in seiner jetzigen Form zu meiden. Wenn Sie es direkt angehen würden, würden sie es aber gleich in seiner neuen Form erleben. Dennoch, walzen Sie Ihre empfindlichen Gefühle nicht nieder - laufen Sie aber auch nicht weg. Bleiben Sie einfach stehen und versuchen Sie herauszufinden, was so empfindlich ist. Bringen Sie viel Geduld und Verständnis auf. Lassen Sie die empfindliche Stelle zu Ihnen sprechen und Ihnen sagen, weshalb sie empfindlich ist. Das Weitere kann warten."

Zurück zu unserer Träumerin, die sich mit dem Kind unter der Fragestellung der Bias auseinandersetzen möchte. (Dieser Prozeß brauchte die meiste Zeit. Auch vermischen sich hier Frage 1 und 2 aus der Voreingenommenheitskontrolle.):

Die Träumerin; "Also, der schwierigste Teil ist das sterbende Kind in dem dunklen Zimmer, mit den Tanten dabei. Das Kind stirbt, das kann ich fast nicht ertragen, das Gegenteil wäre natürlich, daß es lebt. Das Gegenteil von dunkel ist hell, das mit dem Läden aufmachen stimmt immer noch. Ja, die Tanten! Die sind genau so muffig wie das Zimmer. Die mußten weg.

Das Gegenteil der Tanten — ja, die Schwestern meines Vaters waren auch immer so moralisch, sie rochen nach Mottenkugeln, immer sahen sie alles, waren so herzlos, so hart ... Das Gegenteil wäre, daß sie Männer wären. Oh - Männer, - mein Vater, der hat sich nie für mich interessiert, wenn ich schwach war. Der wollte ständig, daß wir arbeiten ... (Pause) - Jetzt habe ich so ein Bild, daß mein Vater neben mir sitzen würde. Ich bin klein, und mein Vater erzählt mir eine Geschichte. Vielleicht bin ich krank, bin aber schon wieder munter, und mein Vater nimmt sich Zeit für mich. — Das ist sehr schön, das gibt so ein Gefühl, ich darf wichtig sein, muß gar nichts tun, und er mag mich doch. (lange Pause) - Das wird so ganz weit da beim Herzen, und irgendwie werde ich so müde, so schlaff, fast wie krank, aber schön. Ich fühle jetzt ganz fest, daß das Sterben damit zu tun hat, daß ich fast tot sein muß, um mal abzugeben, zu sagen, daß ich nicht mehr kann. Das ist die ganze herzlose Szene im Sterbezimmer. Immer pushe ich mich nochmals hoch, um den "Tanten" in mir keinen Anlaß zur Mißbilligung zu geben (tiefes Ausatmen, lange entspannte Pause) Ah, ich stelle mir jetzt vor, daß ich das Kind nehme, und wenn es ihm etwas besser geht, dann nehmen wir zwei ein wunderbares Schaumbad. Den Verwandten sagen wir, daß wir das offene Haus für Gäste schließen müssen,

da wir rekonvaleszent sind. (lacht) Toll! Und dann ist die Küche nur für uns! Wir planschen, spritzen und genießen ... und vielleicht kommt dann der Mann von oben runter ..." (lacht verschmitzt) Die Wachstumsrichtung liegt fast greifbar im Raum: der Körper als Prüfstein. Von hier kommt die Antwort. Dazu gehört auch, daß jetzt noch nicht ganz klar ist, was das real im Leben bedeutet.

Die Träumerin fühlt sich der passiv leidenden Rolle enthoben und hineingestellt in Eigenverantwortung. Dadurch, daß sie den Traum umgestaltet hat, passiert sozusagen in der Körperchemie etwas. Das ausgesperrte Kind oder der Grießbrei im Mund sind nun Teile, die in Bewegung geraten sind, Verbindungsstücke zwischen Angst, Erstarrung und Lebensfreude. Die Wachstumsrichtung ist niemals eine festgelegte Handlung, sondern immer ein Sehnen, Ziehen in dieses Neue, das die Qualität von "frischer Luft" hat. Für die Träumerin bedeutet dies, daß sie mit der deutlichen Botschaft ihres Unbewußten konfrontiert wird: Die innere Lebendigkeit leidet ernsthaft, der übermäßige Zigarettenkonsum verhindert das Fühlen des frühkindlichen Schmerzes, aber auch, daß sie den Mund öffnen und fordern würde, was ihrer Sinnlichkeit, ihrem Dasein gut tun würde. Sie ist konfrontiert damit, aus ihren Denkbeziehungen wegzugehen, um zuerst einmal die Badewanne, das Becken, den Bauch zurückzugewinnen und sich so von überholten Moralvorstellungen zu befreien. Daran wird deutlich, aus welcher "ganzheitlicher Sicht die Träumerin angesprochen wird. Die Aussagen werden kompromißlos, wenn sie so deutlich gespürt werden.

Deshalb ist auch das letzte Kapitel so wichtig. Gendlin macht Vorschläge, wie man mit diesem inneren "Forderungskatalog" sorgfältig umgehen kann, damit sich einerseits die Träumerin nicht entmutigt fühlt, andererseits der Traum auch nicht einfach als spannendes Psychogramm ad acta gelegt wird. Wenn sie auf diese körperliche Weise erfüllt werden, dann sind weitere Träume oft wohlwollende Fortsetzungen desselben Themas. Als letzten Schritt dieser Traumdeutungsmethode nennt Gendlin Stufe 3: Der fortwährende Prozeß.

Gendlin gibt Hinweise, wie man bei sich selber kontrollieren kann, ob der Wachstumsprozeß wirklich läuft. Er gibt Focusing-Tips zu verschiedenen Traumsituationen. Er schlüsselt Träume auf, die auf mangelnden Bodenkontakt hinweisen, und protokolliert Träume, die eine ins Leben integrierte Wachstums-Richtung verdeutlichen.

Den wichtigsten Teil dieser dritten Stufe nennt Gendlin den "action-step" (Handlungsschritt). Er benutzt hier Methoden aus der Verhaltenstherapie und setzt sie in Beziehung zum "Felt-sense". Im Falle unserer Träumerin wäre ein Handlungsimpuls, dem Partner zu sagen, wie sie Sexualität möchte. Ein anderer Handlungsimpuls würde darin bestehen, ihr Kind, das heißt ihre unsichere Seite, in ihr Leben aufzunehmen und spielend unvernünftig sein zu lassen. Diese Handlungsimpulse sind noch nicht verwendbar, weil sie zu groß sind. Gendlin wäre nun bemüht, die Impulse in kleine Schritte zu unterteilen, die gefahrlos ausprobiert und entsprechend gefeiert werden können.

In unserem Beispiel wird es darum gehen, erst einmal Sätze zu finden, mit denen sie ihrem Partner eigene Bedürfnisse anmelden kann. Und darum neu in sich zu erfahren, was dieses innere Kind brauchen würde, um sich lebendig und angenommen zu fühlen.

Gendlin schlägt vor, diese Schritte nochmals zu unterteilen. Zum Beispiel, die Sätze zu Hause zu üben, dies zu feiern, zu einem späteren Zeitpunkt die stimmigen Sätze am Modell auszuprobieren, um am Schluß damit angstfrei umgehen zu können.

Gendlin setzt sich zum Ziel, des Träumers Fähigkeit zu entwickeln, von innen nach außen horchend zu handeln und von außen nach innen die reale Veränderung träumend weiter zu transformieren.

Literaturhinweis:

Eugene Gendlin: Dein Körper - Dein Traumdeuter, Otto Müller-Verlag, Salzburg 1987