

# Jeder Traum enthält alles Material, das wir brauchen

Gestaltarbeit mit Träumen in der Integrativen Körperpsychotherapie

von lic.rer.pol. Mark Froesch-Baumann

---

Einleitung.....	2
1. Grundlagen der Gestalttherapie.....	2
1.1. Organismus, Gesundheit und Krankheit .....	2
1.2. Therapieziele .....	3
1.3. Gestalt .....	3
2. Der Traum in der Gestalttherapie.....	4
2.1. Der Traum als Königsweg zur Integration.....	4
2.2. Der Traum als existentielle Botschaft.....	5
2.3. Funktion und Wesen des Traumes.....	6
3. Gestaltarbeit mit Träumen in der Integrativen Körperpsychotherapie.....	7
4. Vergleich Gestalt-Traumarbeit und psychoanalytische Traumdeutung .....	9
5. Literatur.....	14

## **Einleitung**

Eine der wichtigsten theoretischen und methodischen Quellen der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP) ist die Gestalttherapie. Das Hier-und-Jetzt Prinzip, die Konzepte von Präsenz, Kontakt, Grenzen und Awareness-Kontinuum, das Figur-Grund-Konzept, die Prozessorientiertheit und das Gestaltkonzept insbesondere unerledigte Geschäfte sind zentrale Konzepte in der täglichen Anwendung von IBP. Unerledigte Geschäfte tauchen oft in Träumen auf. Solche offenen Gestalten können in der Gestaltarbeit mit Träumen geschlossen werden und offenbaren in diesem Prozess wertvolle existenzielle Botschaften für den Träumer.

In diesem Aufsatz werde ich nach einer Einführung in die Grundzüge der Gestalttherapie auf die Bedeutung des Traumes im Gestaltkonzept eingehen. Daran schliesst eine Darstellung der Gestaltarbeit mit Träumen, wie sie in IBP gelehrt und praktiziert wird, an. Der Abschluss macht ein Vergleich der Gestalt-Traumarbeit mit der psychoanalytischen Traumdeutung.

## **1. Grundlagen der Gestalttherapie**

Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, hat verschiedene Elemente, die Psychoanalyse, die Gestaltpsychologie, Psychodrama, Körpertherapie, östliche Philosophie und Meditation in seine Arbeit aufgenommen und zu einem in sich konsistenten, integrativen Ansatz für den Umgang mit der Wirklichkeit entwickelt (Petzold 1973/1982, 10). Perls selbst bezeichnete die Gestalttherapie als eine existentielle Therapie nach dem Prinzip der Bewusstheit auf der Grundlage der Phänomenologie (1969/1996, 25). Was er damit meinte, soll im Weiteren erläutert werden.

### **1.1. Organismus, Gesundheit und Krankheit**

Der Organismus wird als System betrachtet, das im Gleichgewicht sein soll, um ordentlich zu funktionieren. Jedes Ungleichgewicht wird als Bedürfnis erlebt, dieses Ungleichgewicht zu korrigieren. Die geschieht nach dem Prinzip der Vorrangigkeit: die jeweils dringendste Situation (offene Gestalt) übernimmt die Herrschaft (Perls 1969/1996, 25, 29).

Gesundheit ist ein angemessenes Gleichgewicht des Zusammenspiels dessen, was wir sind. Dies geschieht am besten, wenn sich der Organismus ohne Einmischung von aussen selbst regulieren kann. In diesem Verständnis kann Bewusstheit per se – durch sich und aus sich heraus – bereits heilsam sein.

Krankheit entsteht dort, wo die Selbstregulierung des Organismus durch Regulation von aussen unterbrochen wird. Beispielsweise stellt das Gewissen, Über-Ich oder bei Perls der

„Top-Dog“ unerfüllbare Forderungen und kontrolliert das Individuum. Der „Under-Dog“ verteidigt, rechtfertigt und muss unten durch. Statt der Selbst-Verwirklichung, wird dabei nur die Verwirklichung eines Selbstbildes angestrebt und wo das Selbst ist, bleibt nur Leere.

## 1.2. Therapieziele

Ziele der Gestalttherapie sind reifen, erwachsen werden, unabhängig, lebendig und selbständig zu sein, also wirkliches Hiersein. Dazu gilt es, Wachstumsprozesse zu fördern und das menschliche Potential zu entfalten, die Lücken der Persönlichkeit auszufüllen, um den Menschen ganz und vollständig zu machen. Perls Weg dazu war natürlich werden und lernen, sich auf sich selbst zu stellen, seinen Kern zu entfalten und den Grundsatz des Existentialismus verstehen: Eine Rose ist eine Rose. Ich bin, was ich bin und ich kann mich in diesem Augenblick von dem was ich bin einfach nicht unterscheiden (Perls 1969/1996, 10-12, 34).

Neurosen sind Wachstumsstörungen. Sie blockieren uns dabei, aus der Unterstützung durch die Umwelt hin zu authentischer Selbständigkeit zu reifen. Hilfe von innen und aussen kann in diesem Zustand nicht wirksam werden. Das Leben folgt Klischees, Verhaltensmustern und vorgegebenen Rollen, die das Potential beschränken, welches darin besteht, jede Sekunde von neuem zu leben und jeden Augenblick neu zu überschauen (Perls 1969/1996, 36-38).

Das grundlegendste Merkmal des reifen Menschen ist Verantwortung, die Fähigkeit zu antworten, lebendig zu sein, zu fühlen, empfindsam zu sein und voll für sich selbst und niemand sonst verantwortlich zu sein (Perls 1969/1996, 108). Für die Therapie und den Heilungsprozess sind organismische Selbstregulation und Awareness wichtig. Awareness, ein zentrales Konzept der Gestalttherapie, meint Bewusstheit, Gewahrsein, wache Aufmerksamkeit für das, was in und um einen Menschen vor sich geht, stets als subjektive augenblickliche Erfahrung verstanden (Perls 1969/1996, 22).

## 1.3. Gestalt

Eine Gestalt bezeichnet das erlebte Phänomen als Erfahrungseinheit (Perls 1969/1996, 25). Das Leben besteht aus einer unendlichen Anzahl unabgeschlossener Situationen, die nach Abschluss und Integration drängen. Perls war davon überzeugt, dass drängende unabgeschlossene Situationen, so genannte offene Gestalten, ohne zu graben auf jeden Fall an die Oberfläche kommen und eigentlich immer da sind. „... von innen heraus drängt irgendeine Figur zur Erscheinung, kommt an die Oberfläche und geht dann in die Welt nach draussen, greift nach dem, was wir wollen und kommt zurück, verleibt es ein, assimiliert es und nimmt es auf“ (Perls 1969/1996, 30). Hat zum Beispiel ein erwachsener Mann noch nicht anerkannt, dass

seine Mutter ihm gewisse Bedürfnisse in seiner Kindheit nicht erfüllen konnte, hat er eine offene Gestalt, die er vielleicht dadurch zu schliessen versucht, dass er in seinen Liebesbeziehungen nach diesen Bedürfnissen sucht. Kann sich diese offene Gestalt nicht schliessen und er nicht lernen, dass ihm keine Partnerin das zurückgeben kann, was ihm in seiner Kindheit vorenthalten blieb, wird er mit grosser Wahrscheinlichkeit keine befriedigenden Liebesbeziehungen eingehen können. Kann er die Gestalt jedoch schliessen und anerkennen, dass seine Mutter gut genug war, kann er beginnen in der Gegenwart selbst gut für sich zu sorgen (sich selbst eine gute Mutter zu sein) und hat bessere Chancen auf eine erfüllte Partnerschaft.

Ein anderes Beispiel ist die Verwirrung. Wenn man bei seiner Verwirrung bleibt, sie als das anerkennt, was sie ist, dann kann sie sich von selbst entwirren. Wenn versucht wird, sie zu entwirren, man hin- und herüberlegt, nach einem Rezept sucht, dann fügt das bloss mehr Verwirrung hinzu (Perls 1969/1996, 33). An dieser Stelle wäre es interessant, näheres darüber zu erfahren, wie Patienten mit Zwangsgedanken, Grübeln oder Gedankenrennen auf diese Methode ansprechen.

Am unmittelbarsten kommen offene Gestalten im Traumerleben an die Oberfläche und bieten sich zur Integration an. Im nächsten Abschnitt wird nun näher auf die Bedeutung des Traumes in der Gestalttherapie eingegangen.

## **2. Der Traum in der Gestalttherapie**

### **2.1. Der Traum als Königsweg zur Integration**

Perls (1969/1996, 74) sah im Traum den Königsweg zur Integration eines Menschen als unmittelbarste, absichtsloseste Produktion, die es für Menschen gibt. Die Welt der Träume ist ein Bereich, in dem es nicht schwierig ist, die Projektionen der Träumerin zu entdecken. Perls (1947/1978, 290) spricht von mindestens zwei Arten von Träumen, angenehmen und unangenehmen. *Angenehme Träume* enthalten die Wunscherfüllung im Sinne Freuds und sind direkte oder indirekte Vervollständigungen unvollständiger Situationen. Alle *unangenehmen Träume*, bekanntester Prototyp sind Alpträume, enthalten Projektionen. „*Die Person oder das Tier, die den Traum beherrschen, sind immer unerwünschte Teile des eigenen Selbst...*“. So kann zum Beispiel die Schlange, die einen im Traum beisst zwar als aggressives Phallussymbol gedeutet werden. Perls schreibt jedoch der Suche nach der Giftschlange, die im eigenen Charakter verborgen ist, den grösseren Nutzen zu.

Perls (1969/1996, 106) bezeichnet die Vorstellung von der Verdrängung als Unsinn, weil er davon überzeugt ist, dass wenn man nur hinschaut, alles da ist. „*Jeder Traum oder*

*jede Geschichte enthält alles Material, das wir brauchen.*“ Damit übersieht er wohl, dass gerade das nicht hinschauen wollen oder können ein Element der Verdrängung ausmacht. Für Perls waren die Begriffe der Projektion und Fragmentierung wichtiger. Ein Mensch *projiziert* seine verlorenen Teile nach aussen und diese sind dann weit verstreut. So träumt beispielsweise Nora von einem unvollständigen Haus, dem Wärme und Farbe fehlen, doch eigentlich *ist* sie das Haus. *Wird* sie in ihrer Vorstellung selbst zum Haus, indem sie sich in jedes kleine Stückchen des Hauses hineinprojiziert, beginnt sie zu **re-assimilieren**, was sie abgespalten hatte. Die Selbstentfremdung und damit die Verleugnung von Potential kann durch ihr Gegenteil, die **Re-Identifizierung** aufgehoben werden, wenn die Patientin den Teil, den sie entfremdet hat spielt. Die Arbeit mit Träumen ist also eine Gelegenheit, die Lücken der Persönlichkeit zu füllen und offene Gestalten zu schliessen. „...*wenn du das erkennst: ‚Das ist mein Traum. Ich bin verantwortlich für den Traum. Ich habe dieses Bild gemalt. Jeder Teil bin ich‘, dann fangen die Dinge an, zusammenzukommen, anstatt unvollständig und zerstückelt zu sein*“ (Perls 1969/1996, 108).

## **2.2. Der Traum als existentielle Botschaft**

Speziell *wiederkehrende Träume* weisen darauf hin, dass eine Gestalt nicht geschlossen worden ist. Sie sind ein Versuch, lebendiger zu werden und das Schliessen der Gestalt, die Reifung der Persönlichkeit in Angriff zu nehmen (Perls 1969/1996, 97).

*„Ich glaube, dass wir im Traum eine klare existentielle Botschaft dessen haben, was in unserem Leben fehlt, was wir zu tun und zu leben vermeiden, und wir haben eine Menge Stoff zu re-assimilieren und müssen uns unsere entfremdeten Teile wieder zu eigen machen.“* (Perls 1969/1996, 88).

Die Bedeutung des Traums sieht Perls (1973/1982, 208) also in dessen existentieller Botschaft für den Träumer, wie ein Zeichen, das die gesamte Existenz des Träumers betrifft. Der Traum ist mehr als nur eine unvollendete Situation, ein akutes Problem, ein Symptom oder Charakterzug. Gewöhnlich enthält diese Botschaft zwei Elemente: erstens eine Aussage darüber, wer der Träumer ist und zweitens welche Teile ihm fehlen (Simkin, 2000). Träume weisen somit oft auf Lücken in der Persönlichkeit hin, die durch die Annahme bestimmter Rollen und dem Spiel bestimmter Spielchen in der Entwicklung entstanden sind. Zum Beispiel hat jemand keine Ohren (der nicht zuhört), keine Augen (der seine Augen projiziert), kein Herz (der nicht fühlt), keine Geschlechtsteile (der keine sexuelle Lust empfindet) oder keine Mitte (und schwankt im Leben hin und her) (Perls 1969/1996, 83). Diese entfremdeten Teile lassen sich durch Re-Identifikation im Rollenspiel wieder aneignen. Im dritten Abschnitt werde ich diese

Technik, wie sie in der Integrativen Körperpsychotherapie IBP verwendet wird, genauer erläutert.

### 2.3. Funktion und Wesen des Traumes

Die oben gemachten Ausführungen, sollen nun zusammenfassend nach Funktionen und Phänomenen des Traumes strukturiert werden. Träume lassen sich in der Gestaltarbeit, nach deren Funktion in vier Gruppen einteilen:

- (1) **Aufdeckende Träume** geben Hinweise auf Probleme, Sackgassen, offene Gestalten, Wünsche, abgespaltene Persönlichkeitsanteile.
- (2) **Wegweisende Träume** können Problemlösungen aufzeigen, Wege aus einer Sackgasse hinaus weisen. Sie sind in der Regel verschlüsselt.
- (3) **Integrierende Träume** sind bestätigend und zeigen Zustimmung für den laufenden psychischen Prozess.
- (4) **Wiederholungsträume** verweisen auf offene Gestalten, die sich schliessen wollen.

Diese Unterscheidung ist wichtig für den therapeutischen Prozess. So bedürfen beispielsweise integrierende Träume einer weniger aufdeckenden Vorgehensweise als die Bearbeitung von Träumen der anderen drei Kategorien. Für die gestaltorientierte Traumarbeit ist zudem ein grundlegendes theoretisches Verständnis des Wesens des Traumes als Phänomen mit dessen wesentlichsten Eigenschaften vorauszusetzen:

- (1) Träume sind *individuell*.
- (2) Alle Elemente des Traumes repräsentieren *Selbst-Aspekte* des Träumers. Keine kollektiven Symbole wie bei C.G. Jung sondern individuelle metonymische Metaphern, also Teile, die das Ganze repräsentieren.
- (3) Jedes Element beinhaltet eine *existentielle Botschaft* des Selbst für den Träumer, die für ihn unmittelbar von Bedeutung ist.
- (4) Um deren Bedeutung zu erkennen, die der Therapeut ebenfalls nicht kennt, kann er den Klienten *die Bedeutung erfahren lassen* indem er ihn einzelne Elemente erleben lässt, die dadurch integriert werden können. Die offene Gestalt kann sich so wieder schliessen.

### **3. Gestaltarbeit mit Träumen in der Integrativen Körperpsychotherapie IBP**

Perls benutzte sechs Werkzeuge, wenn er mit den Träumen seiner Klienten arbeitete: Handwerkliches können, Tempotaschentücher, den heißen Stuhl für den Träumer, einen leeren Stuhl, der viel von der Persönlichkeit des Träumers und anderen verwirklicht wird, seine Zigaretten mit Aschenbecher und jemand, der bereit war mit ihm zu arbeiten. Im folgenden wird das Vorgehen schrittweise erläutert (vgl. Perls 1973/1982, 1947/1978, 1969/1996).

Alle Werkzeuge (bis auf die Zigaretten und Aschenbecher) gehören heute noch zum Standardsetting, wobei die Stühle gelegentlich auch durch Kissen ersetzt werden.

#### **(1) Die Traumerzählung**

Der erste Schritt ist die Traumerzählung als Geschichte, so wie ein Mensch dem anderen einen Traum erzählt. Meist geschieht dies in der Vergangenheit: „... *und dann bin ich auf einen Berg geklettert...*“ Der Therapeut kann dabei schon darauf achten, wie viel Ladung, wie viele Emotionen in der Erzählung sind.

#### **(2) Aktualisierung im Hier und Jetzt: Die Wiederbelebung des Traumes**

Durch grammatikalische Veränderung von der Vergangenheit in die Gegenwart und als Erzählung in der ersten Person wird statt einer Geschichte nun ein Drama erzählt: „... *und jetzt klettere ich auf einen Berg ...*“. Dabei kann der Therapeut die Klientin bereits Elemente erfahren, Bewegungen ausführen, Körpersensationen spüren oder Dialoge in direkter Rede führen lassen. Der Traum wird langsam lebendig und etwas vom Leben des Traumes erfassbar.

#### **(3) Regie übernehmen und das Bühnenbild bestimmen**

Der nächste Schritt ist die Auswahl des Arbeitsmaterials: zu welcher Szene oder welchem Element zieht es den Klienten hin – oder wo möchte er nicht hin? Der Klient beginnt nun zu verstehen, dass er der Autor und der Regisseur seines Traumes ist: „*Hier ist der Berg. Hier bin ich.*“ Grundsätzlich gilt, dass nicht mit dem ganzen Traum gearbeitet werden muss. Auch die Arbeit mit nur einem Traumbild und die Identifikation mit wenigen Teilen daraus führt zu Wachstum.

#### **(4) Identifikation mit den Elementen: Die Kulissen und Rollen spielen**

Anstatt den Traum zu zerlegen und zu den Elementen zu assoziieren wird er in der Gestalttherapie wieder zum Leben erweckt, als ob er jetzt passierte. Dazu werden Elemente in der Ge-

genwart ausagiert, so dass sie Teile des Träumers selbst werden, wenn dieser wirklich darin aufgeht.

*„Nehmt jeden Menschen, jedes Ding, jede Stimmung und arbeitet dann an ihnen, um jedes einzelne von ihnen zu werden. Übertreibt und verwandelt euch wirklich in jeden dieser verschiedenen einzelnen Teile. Werdet dieses Ding wirklich... diesen hässlichen Frosch..., ein Dämon – und hört auf zu denken. Verliert den Kopf und kommt zu euren Sinnen“ (Perls 1969/1996, 77).*

Der Klient erzählt also die Geschichte einzelner Gegenstände in der ersten Person: *„Ich bin jetzt der Berg, ich bin gross, kalt, hart, aus Stein...“*. Er erfährt sich als dieses Element, erlebt dessen Empfindungen im Körper, hat dessen Gefühle, macht dessen Bewegungen, spricht dessen Worte und wird irgendwohin geführt. Fällt es dem Klienten schwer, bietet die Therapeutin ihre Hilfe an, indem sie das Traumelement, das der Klient gerade spielt, befragt. Sie kann auch einen Dialog zwischen Klient und Element oder zwei Elementen anregen, in dem dieser beide Rollen selber spielt und sich immer wieder neu in die Erlebniswelt der eingenommenen Rolle versetzt.

Der Klient ist nun also Kulisse und Schauspieler und kann von seinem Stuhl aus mit dem leeren Stuhl sprechen, der ein Traumelement verkörpert, oder er kann selbst auf den leeren Stuhl sitzen und in die Rolle des Traumelements schlüpfen. Von diesem Stuhl und dieser Rolle aus, kann er nun auch zu seinem Stuhl, also zu sich selbst sprechen: *„Ich bin jetzt meine Grossmutter. Ich bin ruhig und gelassen... Ich habe dir etwas zu sagen, mein Enkel: ...“*. Im Rollenspiel dieses Zwei-Stuhl-Dialoges werden Auseinandersetzungen möglich. Diese bieten Gelegenheit für die Integration von Konflikten und die Identifikation mit den abgespaltenen, projizierten Teilen. Durch die Identifikation im Gestaltdialog, durch das wieder zu diesen Teilen werden, können diese zurück gewonnen werden. Gegensätzliche Teile bekämpfen sich im Dialog zunächst bis es zu einem wechselseitigen Lernen, dann zu einem Verstehen und letztlich zur Integration kommt. Diese Wiederaneignung ist häufig unangenehm, denn wir wollen die Bösewichte, Dämonen oder Polizisten, die wir auch sind, nicht sehen. Perls (1973/1982, 204) ist jedoch der Gedanke wichtig,

*„dass wir lernen müssen zu leiden; zu leiden an der Idee, dass wir eine Kloake oder ein Polizist sein könnten - bis plötzlich deutlich wird, dass irgendwo in diesen Projektionen wertvolle Energien verborgen liegen. Die können wir assimilieren und uns wieder zu Eigen machen.“*



Der Therapeut begleitet den Prozess, indem er den Klienten durch seine Interventionen immer wieder zur Bewusstheit für das *Hier und Jetzt*, das Erleben von sich selbst in der Situation und in den verschiedenen Rollen und Dyaden führt und ihn die Stühle wechseln lässt: „*Was sagt der Berg zu dir?*“, „*Was fühlst du, wenn du das hörst?*“, „*Was antwortest du?*“, „*Was ist die Botschaft?*“, „*Was sagt dir das für hier und jetzt?*“. So versucht er die Erfahrung in die Gegenwart zu bringen, die **existentielle Botschaft** in Bezug auf den Alltag zu finden und sie dann zu wiederholen, zu vertiefen und erleben zu lassen.

Mit dieser Technik können neben Träumen auch Alltagskonflikte oder Entscheidungssituationen bearbeitet werden. So kann ein Dialog zwischen vermeintlich widersprüchlichen Zielen (z.B. Karriere oder Familie) vom blinden Entweder-Oder zu einer integrierenden Lösung führen.

Simkin (2000), einer der ersten Gestalttherapeuten und Schüler von Perls, berichtet über den Anfang einer Traumarbeit. Er zieht es vor, mit dem Teil zu beginnen, mit dem die Träumerin am wenigsten identifiziert ist, bei Vagem, Orten, Territorien oder Feldern. Dort sieht er die grösste Wahrscheinlichkeit für ein „Aha“, für ein Wiederaneignen eines entfremdeten Teiles. Nur wenn jemand unwillig oder unfähig ist, damit in Kontakt zu kommen, geht er zu einfacheren Teilen wie Leuten oder Plätzen.

In IBP bevorzugen wir eher die Identifikation und das Rollenspiel mit Traumelementen, die spezielle Aufmerksamkeit und eine *hohe energetische Ladung* beim Träumer hervorrufen.

Wer meint, nicht zu träumen und gerne mit seinen Traumelementen in einen Dialog treten möchte, kann damit beginnen, mit den abwesenden Träumen in einen Dialog zu treten. Oder man kann der kognitiven Traumforschung vertrauen und davon ausgehen, dass wir jede Nacht träumen und den Traum, den man letzte Nacht hatte, aber nicht erinnern kann, auf den leeren Stuhl setzen und mit ihm in einen Dialog treten. Anschauliche, kommentierte Traumbeispiele sind in allen zitierten Werken von Perls zu finden.

#### **4. Vergleich Gestalt-Traumarbeit und psychoanalytische Traumdeutung**

In diesem Abschnitt greift der Autor einzelne Punkte heraus, die ihm bei der Auseinandersetzung mit der Gestaltarbeit bezüglich der Traumdeutung aufgefallen sind. Am Anfang der Arbeit stand die Idee, dass die Gestalttherapie sich vor allem darin unterscheidet, das freie Assoziieren und Interpretieren von Traumelementen durch die Identifikationsarbeit zu ersetzen. Die folgenden Zeilen zeigen eine Differenzierung dieser Beobachtung und weisen auch auf

überraschende Gemeinsamkeiten in jüngerer Zeit hin. Die einzelnen Elemente der Gegenüberstellung sind in Tabelle 1 in einer Übersicht zusammengeführt.

Während **Freud** vom *Traum als Königsweg zum Unbewussten* sprach, glaubte **Perls** (1969/1996, 74ff) daran, dass er in Wirklichkeit der *Königsweg zur Integration eines Menschen* sei. Er weiss nicht, was das Unbewusste ist und bevorzugt den Traum als unmittelbarste, absichtsloseste Produktion, die es für Menschen gibt. Das psychoanalytische Assoziieren und Interpretieren sind für ihn, der ursprünglich selbst Psychoanalytiker war, bloss intellektuelle Spielchen, von denen er bezweifelte, dass sie zu einer Art Integration führen könnten.

Die *Traumerinnerung* gilt als Voraussetzung des Deutens und der Identifikationsarbeit. In beiden erfolgt zunächst die Auseinandersetzung mit dem Traumbericht als rekonstruierendes Narrativ und nicht mit dem Traum selbst. In der Gestalttherapie wird zusätzlich auch mit dem abwesenden oder dem nicht erinnerten Traum gearbeitet. Zudem strebt die Gestalttherapie mit der Identifikation die sinnhafte, affektive Wiederbelebung von Traumgehalten, jedoch nicht des Traumes selbst an.

Beiden Verfahren gemeinsam bleibt die Rätselhaftigkeit des Sinns von Handlungszusammenhängen, wenn sie mit dem Wachleben zusammengebracht werden wollen und der diesem Bruch zwischen Traum und Wachleben entspringende Deutungswunsch, den Traumbericht in die Sinnperspektive im Lebenszusammenhang einzufügen. Sowohl die Traumdeutung, wie die Gestaltarbeit unternehmen also den Versuch, *den nicht offen zutage tretenden Sinn zu entschlüsseln* (Mertens 1999, 114). Sie unterscheiden sich nun aber im Weg des Entschlüsselns. Die psychoanalytischen Traumdeutung unterscheidet die vier Deutungsebenen Objektstufe, Subjektstufe, Übertragungsebene und kategoriale oder dynamische Ebene. Perls (1973/1982, 217) sah alle Teile des Traums als Bruchstücke der Persönlichkeit und bevorzugte somit die Subjektstufe.

Beim Studium der aktuellen Literatur zur Traumdeutung (vgl. Mertens, 1999) kann in zwei eigentlich kontroversen Fragen eine implizite Annäherung der Traumdeutung an wichtige Prinzipien der Gestalt-Traumarbeit beobachtet werden.

(1) Die traditionelle Traumdeutung trägt durch ein bestimmtes Vorverständnis einen fremden Sinn, eine funktionale Bestimmung in den Text hin. Die Funktion nämlich, auf kaschierte Weise einen verdrängten Wunsch zu erfüllen. Darin stimmt die Traumdeutung noch mit der gestalttherapeutischen Sicht überein, wobei die Gestalttherapie den Entstehungsort des Wün-

schens weniger eng sieht. Auch Mertens (1999, 120) kritisiert die hypothetische Unterstellung eines unbefriedigten Kindheitswunsches und den damit einhergehenden Wechsel auf eine funktionale Erklärungsebene. Er erachtet es als sinnvoller, „*die diversen Aspekte des Traumgeschehens, ob sie nun stärker selbstwertfördernder Art sind oder mehr sinnlich-sexuelle Wünsche, das Kontakterleben oder die Durchsetzung, Geltung, Selbstbehauptung und Einflussnehmenwollen betreffen, unter dem Vorgang der Problemlösung zusammenzufassen.*“ Mit **Problemlösen** im Traum meint Mertens vor allem das Lösen von existentiellen Lebens-themen, womit er ganz nah bei der gestalttherapeutischen Überzeugung der existentiellen Botschaft des Traumes wäre. Wie bereits gezeigt, kann diese Botschaft eher aufdeckend, wegweisend oder integrierend sein. Meistens wird dabei die Problemlösung nicht bereits im Traum erwartet, sondern der Traum enthält die Probleme und Lücken des Selbst, die auf eine Lösung drängen. Die Problemlösung selbst bedarf dann der Identifikation und Re-Assimilation dieser Lücken. Auch Mertens weist an anderer Stelle (1999, 80) darauf hin, dass zwar eine Unmenge an Erlebtem im Traum selbst synthetisiert werde, aber vor allem stark konflikthafte Themen einer zusätzlichen Bearbeitung im Wachleben bedürften.

(2) Freud ging davon aus, dass der Traum erst im Sinnhorizont des Träumers seine Bedeutung gewinnt, sah von einem feststehenden Schlüssel der Übersetzung von Traumdetails ab und liess den Träumer selbst seine Einfälle dazu äussern, was ihm zu den Einzelheiten seines Traumes in den Sinn kommt. Der Grundsatz lautete, dass erst die Einfälle des Analysanden den Weg zum wirklichen Gehalt des Traumes ebnen. Ganz ähnlich geht auf den ersten Blick die Gestalttherapie vor, wenn die Träumerin die Traumelemente spielt und sich mit ihnen identifiziert. Wie in der Traumdeutung verzichtet auch die Gestalttherapie darauf, einen zusammenhängenden Sinn im Traumbericht zu suchen, und zerlegt den Traum in seine einzelnen Bestandteile. Ein grosser Unterschied macht jedoch der Fokus auf die Aufmerksamkeit und das Selbsterleben dieser Traumelemente. Das bewusste *so sein wie* unterscheidet sich vom freien Assoziieren, wo Gedanken und Einfälle, vielleicht auch Emotionen, zu Einzelheiten geäussert werden, aber die Elemente nicht unmittelbar erlebbar sind. Zudem verzichtet die Gestalttherapie ganz auf das anschliessende Interpretieren des gefundenen Materials. Perls wandte sich vehement gegen die Technik des Interpretierens und war der Überzeugung, dass die Klientin alles weiss, viel mehr weiss als der Therapeut und die Deutung sie nur irreführen würde. Nur sie kann ihr wahres Selbst entdecken. In seiner direkten und oft provokativen Art und Weise pflegte Perls (1973/1982, 164) von „mind-fucking“ zu sprechen, wenn seine

Klienten nicht bei sich und ihrem Erleben im Hier und Jetzt waren, was etwa mit „intellektueller Selbstbefriedigung“ oder „Rationalisieren“ zu übersetzen wäre.

Mertens (1999, 127) betont nun aber auch aus psychoanalytischer Sicht die im Hier und Jetzt erlebten Gefühle des Ergriffenseins durch die spezielle Dramatik und Bildhaftigkeit der Träume. Hierüber fänden die Patienten in der Regel viel überzeugender einen Zugang zu ihren Beziehungskonflikten, als wenn sie mehr rational von Problemen der Gegenwart oder vermuteten Ursachen in der Vergangenheit reden. Diese neuere Feststellung aus Sicht der Traumdeutung ist wieder ganz im Einklang mit Perls Grundsatz der Awareness im Hier und Jetzt, die ganz wichtig für die Identifikation und Integration ist.

**Tabelle 1: Psychoanalytische Traumdeutung und Gestalt-Traumarbeit im Vergleich**

<b>Psychoanalytische Traumdeutung</b>	<b>Gestaltarbeit mit Träumen</b>
• Königsweg zum Unbewussten	• Königsweg zur Integration eines Menschen
• Rätselhaftigkeit des Sinns von Handlungszusammenhängen für das Wachleben	• Rätselhaftigkeit des Sinns von Handlungszusammenhängen für das Wachleben
• Vorverständnis trägt funktionale Bestimmung in den Text: Verdrängte Kindheitswünsche erfüllen.	• Angenehmer Traum: Wunscherfüllung (nicht nur Kindheitswünsche) • Unangenehmer Traum: Projektionen
• Neuere Sicht: Vorgang des Problemlösens existentieller Lebensthemen.	• Traum enthält existentielle Botschaft über Träumer: Wer er ist, was ihm fehlt.
• Traumerinnerung als Voraussetzung	• Traumerinnerung als Voraussetzung • Arbeit mit abwesendem oder nicht erinnertem Traum
• Deutungswunsch	• Integrationswunsch
• Erst die Einfälle des Analysanden ebnen den Weg zum wirklichen Gehalt des Traumes: → Freie Assoziation → Traumdeutung und Interpretation	• Nur die Klientin kann ihr wahres Selbst entdecken • Identifikation: affektive, sinnhafte Wiederbelebung von Trauminhalten • Die Klientin weiss alles, viel mehr als der Therapeut, die Deutung würde sie nur irreführen.
• 4 Deutungsebenen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objektstufe</li> <li>• Subjektstufe</li> <li>• Übertragungsebene</li> <li>• kategoriale oder dynamische Ebene.</li> </ul>	• Alle Teile des Traums sind Bruchstücke der Persönlichkeit: → Subjektstufe.

Man kann Perls zu Recht vorwerfen, dass er mit seinem Paradigma, jeden Moment ganz im Hier und Jetzt anwesend zu sein, seine Klientel vor eine schier unmögliche Aufgabe stellt. Diese auch nur gelegentlich zu erfüllen, dürfte der Grosszahl klinischer Patientinnen und Patienten sehr schwer fallen. Neuere Entwicklungen im Rahmen der Integrativen Körperpsycho-

therapie IBP (vgl. Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996; Rosenberg, Rand & Asay, 1985/1993) gehen denn auch in die Richtung, zunächst zu erkennen, wenn der Selbstkontakt verloren geht (und das Selbst fragmentiert). Dieser Wahrnehmung können dann verschiedene therapeutische Interventionen wie beispielsweise die Schritte aus der Fragmentation folgen. So kann man lernen, wie ein guter Windsurfer immer wieder aufzustehen anstatt verhindern zu wollen, immer mal wieder ins Wasser zu fallen. Der Zustand der Fragmentation kann aber auch exploriert und in Bezug zu Erfahrungen aus der Lebensgeschichte und dem aktuellen Leben gebracht werden, bevor man ihn wieder verlässt und auf den Wellen seines Leben ,weetersurft’.

## 5. Literatur

Mertens, W. (1999). *Traum und Traumdeutung*. München: Beck.

Perls, F. S. (1978). *Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalttherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta. (Original erschienen 1947: Ego, Hunger and Aggression).

Perls, F. S. (1982). *Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle* (5. Aufl.). Mainz: Pfeiffer. (Original erschienen 1973: The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy)

Perls, F. S. (1996). *Gestalt-Therapie in Aktion* (8. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta (Original erschienen 1969: Gestalt Therapy Verbatim)

Petzold, H. (1982). Vorwort von Hilarion Petzold. In F. S. Perls, *Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle* (5. Aufl.). Mainz: Pfeiffer. (Original erschienen 1973: The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy)

Rosenberg, J. L. & Kitaen-Morse, B. (1996). *The intimate couple: reaching new levels of sexual excitement through body awakening and relationship renewal*. Atlanta: Turner.

Rosenberg, J. L. & Rand, M. L. & Asay D., (1993). *Körper Selbst und Seele: ein Weg zur Integration* (2. Aufl.). Fulda: Transform. (Original erschienen 1985: Body, Self and Soul sustaining integration)

Simkin, J. S. (2000). *Gestalttherapie. Mini-Lektionen für Einzelne und Gruppen*. Wuppertal: Peter Hammer. (Auszug im Internet ohne Angabe zur Originalausgabe)