



Bernd Schmid / Andrea Günter

Systemische Traumarbeit

Der schöpferische Dialog
anhand von Träumen

Vandenhoeck & Ruprecht



Bernd Schmid / Andrea Günter, Systemische Traumarbeit

Bernd Schmid / Andrea Günter

Systemische Traumarbeit

Der schöpferische Dialog anhand
von Träumen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-40181-1

ISBN 978-3-647-40181-2 (E-Book)

Umschlagabbildung: © Dr. Bernd Schmid, Tannheimer Tal, 2006

© 2012, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Oakville, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co, Göttingen

Inhalt

I. Systemisches Arbeiten mit Träumen	9
Einführung	9
Zum Buch	15
II. Der schöpferische Dialog mit einem Traum	18
Der systemische Blick auf Träume	18
<i>Das Dialogische des Traums</i>	18
<i>Ein Traumgeschehen schöpferisch entfalten</i>	22
<i>Gesprächspartner im Traumdialog sein</i>	24
<i>Den Träumer beobachten, das Träumen beobachten</i> ...	26
<i>Begegnung von Wirklichkeitsstilen</i>	27
<i>Aktives Gestalten mit Trauminszenierungen</i>	29
Traditionelle Traumarbeit	30
<i>Freud: Angst, Wunscherfüllung und Traumbedeutung</i> ...	30
<i>Adler: Selbstwert, Vermeidungen und Ambitionen</i>	33
<i>Jung: Individuation, Schattenintegration und Traumdialog</i>	35
Das besondere Potential des Träumens nutzen	37
<i>Wirklichkeiten kreativ erforschen</i>	37
<i>Balancen finden</i>	39
<i>Vielschichtige Wirklichkeitsbezüge üben</i>	41
<i>Innen- und Außenwirklichkeiten verknüpfen</i>	42
<i>Traum- und Wachwirklichkeiten aufeinander beziehen</i> ..	43
<i>Persönliche und kulturelle Bedeutung anreichern</i>	44
<i>Archetypische Betrachtungen anstellen</i>	46
<i>Sinnempfängliche Kommunikationskulturen entwickeln</i>	47
<i>Ein Traumtagebuch führen</i>	47

III. Traumdialoge und Diskurskultur	49
Erste Schritte	49
Traumdialoge als gemeinsame Erzählung	50
Kollegiale Traumdialoge	51
Traumdialoge als experimentelle Collagen	52
Intuitionen folgen	53
Schutz intimer Sphären	54
Spontaner Traumdialog in der Morgenrunde	55
Traumdialog als ein methodisches Experiment	56
Sich auf professionelle Traumdialoge vorbereiten	62
IV. Systemische Arbeitsfiguren	66
Den Kontext einer Erzählsituation beleuchten	66
Fokussierungen von Träumer und Zuhörer beleuchten	70
Suchprozesse auslösen	71
Zu Assoziationen einladen	72
Eine Traumerzählung vervollständigen	74
Traumfragmente anreichern	75
Mit verwirrenden Erzählungen umgehen	76
Erinnerungs- und Erzählgewohnheiten ansprechen	77
Deutungsgewohnheiten zum Thema machen	79
Die Inszenierungsebene einführen: Die Theatermetapher .	79
Nach den Traumelementen und ihrer Qualität fragen	81
Kulturelle Bedeutung zur Anreicherung nutzen	82
Momente mit besonderer Bedeutung	83
V. Vertiefende Arbeitsfiguren, Beispiele und Erläuterungen	85
Die Kontextgenerierung zum Traumgeschehen einleiten ..	85
Kontexthinweise einführen	86
Die Beobachterperspektive stark machen	89
Deutungsgewohnheiten transformieren	91
Mit Erzählgewohnheiten experimentieren	93
Die Differenz von Wirklichkeitsstilen nutzen	95
Wirklichkeitsstile weiterentwickeln	96
Zu Wirklichkeitslogiken Kontraste bilden	98
Eine Auswahl fokussieren und vereinbaren	100
Konkret und spezifisch werden	101

Zukunftsorientierung im Traum	103
Das Traumgeschehen und die Spiegelung aktueller Erfahrung	105
Lebensherausforderungen in Beziehung setzen	106
Konfrontieren	108
Mehrere Perspektiven integrieren	110
Archetypen studieren	112
Seelische Hintergrundbilder erkennen und einbeziehen ...	114
Symbolwissen anbieten	116
Mit Symbolen und ihren Bezügen spielen	117
VI. Herr MIDLIFE in der Krise. Eine Fallstudie mit Übungsmöglichkeit	120
Träume im Coaching	120
Zuweisung	121
1. Sitzung: Die berufliche und persönliche Situation	122
3. Sitzung (8. Woche): Ein wiederkehrender Traum	124
4. Sitzung (13. Woche): Der zweite Traum	127
Die weitere Entwicklung	130
7. Sitzung: Eine Lebenskrise	132
8. Sitzung: Ein Traum inmitten der äußerlichen Krise	133
Nachlese	134
VII. Schluss	135
VIII. Leitfaden für den schöpferischen Dialog mit einem Traum	137
Leitlinien	137
Erstes Fragen	138
Grundsätzliche Vorgehensweisen und Perspektiven	139
Die Bezüge des Traums erfragen	140
Fragen zur Traumerzählung	141
Traum Inhalte erfragen	142
Wirklichkeitsbezüge des Traums erkunden	144
Literatur	147

I. Systemisches Arbeiten mit Träumen

Einführung

Geben Träume den Menschen Rätsel auf? Wie geben Träume den Menschen zu denken? Die Antworten auf solche Fragen hängen davon ab, was man in Träumen sucht, welchen Umgang man mit ihnen pflegt.

Versteht man Träume wie in alten Zeiten als Botschaft der Götter, dann verkörpern sie etwas Esoterisches, Geheimnisvolles, Heiliges und können mit einer Art priesterlichem Glanz ausgelegt werden. Findet man in ihnen eher wie in psychologischen und psychoanalytischen Traumtheorien eine eigenwillige Ausdrucksweise der Seele, mit der menschliche Lebensfragen und Konflikte dargestellt werden, kann man das Bedürfnis haben, sie zu entschlüsseln. Ob man von einer Ziege, einem Helikopter oder aber von einer Lichterscheinung in einer Schreibtischschublade träumt – Fachleute können Träumern ihre Traumbilder auslegen, sie können die geträumten Bilder beispielsweise durch ihr Wissen über Lebensthemen und bekannte Lesarten von Symbolen erhellen helfen.

Neben unterschiedlichsten Ansätzen und Kombinationen der Deutung des Traum inhalts und der Dynamik des Traumgeschehens gibt es einen weiteren, einen dritten Weg im Umgang mit Träumen: das systemische Arbeiten mit Träumen. Auf einen ersten Nenner gebracht bedeutet systemisches Arbeiten mit Träumen, das Träumen im Dialog als Wirklichkeitsinszenierung zu befragen, in vielfältige Zusammenhänge zu stellen und schöpferisch sinnvolle Entwicklungen anzustoßen.

Ihre Träume beschäftigen Menschen immer wieder. Vor dem Hintergrund einer Humanwissenschaft, die sich das Modell der Kybernetik 2. Ordnung zunutze macht, werden Menschen als Beobachter und Begleiter ihrer Traumerfahrungen in den Vordergrund gestellt. Zugleich kann in Betracht gezogen werden, dass das Träumen Wir-

kungen erzeugt: Ein Traum kann den Träumer intensiv beschäftigen, ihn in seinen Wirklichkeiten ausrichten. Manchmal will der Träumer seinen Traum und die durch diesen repräsentierte Wirklichkeit besser verstehen. Hierfür kann er sich Gesprächspartner suchen: Einzelpersonen oder eine Gruppe, Laien, was das Arbeiten mit Träumen betrifft, oder Berater, die im Umgang mit Träumen methodisch geschult sind.

Sich selbst mit einem Traum auseinandersetzen zu wollen oder von anderen dazu eingeladen zu werden, einen Traum zu erzählen, solche Anlässe bilden den Ausgangspunkt dafür, den Dialog mit einem Traumgeschehen zu beginnen. Mit einem Traum in einen schöpferischen Dialog einzutreten kann verschiedene Zwecke verfolgen. Der Träumer kann besser verstehen wollen, welche Wirklichkeit ein Traumgeschehen transportiert. Träume einander zu erzählen kann aber auch eine Erzählkultur stiften, in der Menschen miteinander andere Wirklichkeiten teilen als die, die die Tagwelt bereithält. Wenn Menschen einander Träume erzählen, teilen sie etwas miteinander, von dem sie vorerst lediglich träumen konnten.

Menschen sind erzählende Wesen. Was Menschen von Tieren unterscheidet, sind ihr Bedürfnis und ihre Fähigkeit, ihre Geschichte zu erzählen, sich auf mehr zu beziehen als das profane Leben. Man kann das menschliche Gehirn als leistungsstarke Assoziationsmaschine betrachten (Jacobs u. Schrott, 2011), die aus unendlich vielen Möglichkeiten und Daten Bedeutung erzeugt. In ihren eigenen Geschichten können Menschen ihren Wirklichkeitsgewohnheiten begegnen, aber oft auch großer Weisheit und unerwarteten poetischen Kompetenzen (Schmid, 2005b). Wir betrachten Menschen daher als »Mythen« bildende Wesen.

Menschen bilden spontan Mythen und Zusammenhänge zu Lebenserfahrungen. Dass Menschen Mythen bilden, gilt nicht nur für bestimmte Lebenszusammenhänge oder bestimmte Berufsgruppen, für die das nahezuliegen scheint wie für Psychologen. Wie geläufig dies ist, zeigt der Traum eines Juristen zum Abschluss einer Beratungssequenz. Er hatte zuvor in anderen Männern seiner beruflichen Bezugsgruppe nur »Ellenbogentypen« gesehen und war unsicher gewesen, ob er zu ihnen gehören konnte oder wollte. Nach einem überwundenen beruflichen Einbruch träumt er:

Ich bin auf einer Bergwanderung. Ich bin an einer Weggabelung. Den Aufstieg nach links hatte ich unpassierbar vermutet, weil dort ein Bergrutsch den Weg weggerissen hatte. Doch zu meinem Erstaunen ist dort aus Holz eine Überbrückung gebaut worden. Ich kann also diesen Weg doch nehmen. Nach einem langgezogenen Aufstieg komme ich in ein Dorf, das ich nicht kenne und dort auch nicht vermutet hätte. Auffällig ist der Kirchturm in der Mitte. Wie ich die ersten Häuser erreiche, sehe ich rechts ein Kaffeehaus, in dem nur Männer sitzen. Sie rufen mich heran und ich geselle mich zu ihnen.

In einem Traumgeschehen können sich Bilder für die Herausforderungen finden, die das Leben und die Welt mit sich bringen, für die Ambitionen, die den Träumer in seinem Leben leiten, für Meilensteine auf dem Lebensweg. Sie können Bewältigungsstrategien und Lösungswege zu verstehen geben oder auf Verengungen und Ergänzungsbedarfe hinweisen. Ein Traumgeschehen regt den Träumer zum Nachdenken über sich selbst an: über seine Wirklichkeiten, über biographische und kulturelle Wurzeln, über vielfältige aktuelle Wirklichkeitsbezüge und über seine spezielle Art, neue Wirklichkeiten zu erzeugen. Träume und die Umgangsweisen mit ihnen stellen Spiegelungs- und Experimentierflächen zur Verfügung. Sie sind Medien für sich anbahnende oder zukünftig mögliche Entwicklungen.

Im Dialog mit einem Traum ist der Traum selbst allerdings nicht unbedingt das Ergiebigste. Oft sind die möglichen Bedeutungen eines Traums, die im Dialog erarbeitet werden, oder die Bezüge zu den Wirklichkeiten des Träumers entscheidend. Der Blick kann auf die Wirklichkeit stiftenden Zusammenhänge des Träumens gerichtet werden, statt vorrangig den Inhalt eines Traums begreifen zu wollen. Mit diesem Blick wird auch die Bedeutung der Instanzen relativiert, die im Traum sprechen – ein Gott, das Unbewusste, die Seele? –, ebenso die Klärung dessen, ob ein Traum per se etwas sagen will. In den Vordergrund rückt, dass im Dialog zu einem Traum etwas gesagt werden soll.

Bedeutung im Dialog mit einem Traum entstehen lassen zu wollen öffnet den Raum, in dem der Inhalt und die Dynamik eines Traums auf die Verarbeitungsweisen der Dialogpartner treffen und miteinander schöpferisch verarbeitet werden können. Das tradierte Wissen über die Bedeutung von Traumelementen oder Gewohnheiten bestimmter

Traumdeutungsschulen können hierbei ebenso hilfreich sein wie die unbefangenen Assoziationen des Träumers und seiner Gesprächspartner.

Die Begegnung von solch unterschiedlichen Aspekten öffnet den Raum für einen schöpferischen Umgang mit einem Traum und mit dem Träumen. Träume werden im Dialog mit sich selbst und anderen (weiter)entwickelt. Die dialogische Auseinandersetzung mit einem Traum gibt das Recht am Traumdeuten, an der Traumsprache an die Träumenden zurück. Wir nennen dies gelegentlich »Evangelisierung der Traumkultur«. Auch ohne einen Priester, der dem Unverständigen höhere Bedeutungen vermittelt, kann der Träumer im Dialog mit sich und anderen seiner Gemeinschaften sinnvolle und hilfreiche Bedeutungen finden. Gehören zu diesen Gemeinschaften sehr Erfahrene und aufgeschlossene Fachleute, ist dies eine besondere Hilfe, doch sind sie damit nicht zu Herrschern über das Deuten erhoben.

Die dialogische Betrachtungs- und Herangehensweise lässt uns festhalten, dass aus systemischer Perspektive der Traum weder als Objekt noch als Subjekt gesehen wird. Von »dem Traum« zu sprechen stellt vorwiegend eine alltägliche sprachliche Verkürzung dar. Für uns ist der Traum ein Ausdruck der menschlichen Sprachlichkeit, der Wahrnehmungs- und Symbolisierungsfähigkeit, die sich zwischen verschiedenen Verarbeitungsweisen der Wirklichkeit – der träumenden und der wachenden Verarbeitungsweise – zu bewegen vermag.

Deshalb werden wir im Folgenden eher vom Traumgeschehen als vom Traum sprechen. Wir werden differenzieren zwischen dem Traumgeschehen, der Trauminszenierung, dem Traumerleben als Resonanz auf das Traumgeschehen und der Traumerzählung, über die wir die anderen Ebenen erfahren (Schmid u. Boback, 2004).

Das Traumgeschehen selbst ist eingebettet in die Auseinandersetzung des Träumers mit seinen Wirklichkeiten. Insofern ist es selbst schon ein Ausdruck von etwas Dialogischem. Hinzu kommt manchmal auch seine Anregung zur Auseinandersetzung in dialogischen Situationen. Dementsprechend vielschichtig und offen sind die Bezüge eines Traums.

Geträumte Bilder und Geschehnisse sollen durch den Dialog mit einem Traum besser verstanden und darüber hinaus deren Beziehung zur »wachen« Wirklichkeit beleuchtet werden. Das Traumerleben kann Kräfte freisetzen, den Träumer bewegen, den Dialog mit sich und anderen zu suchen.

Ein solcher Dialog setzt den Träumer in eine offene Beziehung zu Träumen. Damit stilisieren wir das nächtliche Geschehen nicht zur Hauptbühne neuer oder sinnvoller Wirklichkeiten. Ebenso wenig halten wir das Träumen für das einzige kreative Moment, das menschlicher Wirklichkeit sinnstiftende Impulse zu geben vermag. Wir sehen vielmehr im vielschichtigen Dialog mit Träumen eine Übung, mit unterschiedlichen erzählerischen und mythischen Ausdrucksformen umzugehen. Träume stehen beispielhaft für spiegelnde, kreative und Wirklichkeit verändernde Momente, wie sie in vielen Lebensäußerungen zu finden sind. Mit Träumen Dialog halten zu lernen übt in Sinnverstehen und in Sinnstiftung allgemein. Der Dialog mit einem Traum kann dann eine neue und sinnvolle Wirklichkeit begründen, wenn er offen und schöpferisch ist, wenn er Handlungsimpulse oder Suchbewegungen erzeugt.

Statt also von einem engen Konzept der Deutung als Bestimmung eines schon vorhandenen Inhalts auszugehen, betrachten wir das Deuten selbst als Handlung und Ausdruck einer Kulturleistung: als die menschliche Fähigkeit, persönlich und kulturell sinnstiftende Bedeutsamkeit entstehen zu lassen. Traditionellerweise stehen die römischen Auguren für ein solches Verständnis des Deutens. Sie sollten in den zufälligen Bewegungen der Vögel am Himmel Zukünftiges erkennen und durften daraufhin entsprechende politische Prozesse initiieren. Die Autorität der Auguren rührte daher, aus zufälligen Zeichen und ihrem ebenso zufälligen Zusammentreffen mit realen Ereignissen »Notwendigkeiten« zu erarbeiten: Gewohntes zu überprüfen, um neue Gewohnheiten zu entwickeln (Günter, 2003, S. 18–21). Systemisch gesprochen besteht das »Deuten« dann darin, mit Hilfe der »Zufälligkeit« eines Traums die Wirklichkeitserzeugung des Träumers zu studieren, auch um mit ihm neue, sinnstiftende Varianten zu entwickeln. Das Deuten-Wollen führt in diesem Fall nicht unbedingt dazu, den Traum zu verstehen, sondern dazu, anlässlich des Traums den Umgang mit Wirklichkeit zu erhellen.

Ist ein Traum sinnstiftend? Sein Sinn wird nicht unbedingt aus dem Geschehen herausgelesen, sondern wird den Geschehnissen in und um den Traum verliehen. Dies gilt natürlich nicht nur für das Träumen, sondern auch für andere Wirklichkeiten. Der schöpferische Umgang mit Träumern übt in diesem Wirklichkeitszugang. Im Bedeutung-entstehen-Lassen – aktiv und passiv! – bewährt sich die systemische Kunst eines

Traum*dialogs*, darin liegt die Autorität dieses Dialoggeschehens. Die verbreitete Erwartung, dass die Bedeutung oder der Sinn im Traum liegt und herausgearbeitet werden muss, wird also infrage gestellt. Gerade auch Unerfahrenen wird die Möglichkeit eröffnet, unbefangen mit Bedeutungs-fremdem oder scheinbar Bedeutungslosem umzugehen.

Viele Menschen interessieren sich für die Schwellen, die über das Alltägliche hinausführen. »Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde, als unsere Schulweisheit sich träumen lässt«, lautet ein berühmtes Diktum von William Shakespeare. Davon sind die meisten Menschen überzeugt. Sie machen sich Bilder von den anderen Welten, von dem, was hinter den Schwellen der Schulweisheiten zu finden sein könnte. Ob sich *hinter* diesen Schwellen etwas offenbart, ist ungewiss. Aber *auf* diesen Schwellen entsteht Sinn, entsteht etwas, was Menschen über die profane Lebensbewältigung, über die bekannten Erklärungen erhebt.

Der Dialog mit Träumen ist ein Weg, sich solchen Schwellen zu nähern, sie zu betreten, sich auf ihnen zu orientieren. Da viele Menschen den Sinn hinter diesen Schwellen suchen, wollen sie diese überschreiten. »Aber es existiert schlechterdings nicht die bessere Welt, gleichsam als Belohnung für die Überschreitung der Schwelle« (Schmidt, 2011). Sie landen dann doch nur allzu leicht bei der Verklärung, der Schwester der Banalität (vgl. Bermann, 1985). Erkundungen der Schwellen führen auch nicht zu »transzendenten« Wahrheiten, sondern dazu, sich von Sinn ergreifen zu lassen. »Es gibt nichts Wunderbares zu finden, doch man kann sich finden im Wunder.«¹

Vor allem wollen wir eine Haltung stark machen: mit Träumen in Form eines kollegialen Dialogs und mit aufklärerischem Impetus umgehen und dadurch dem Banalen etwas entgegensetzen, ohne durch Verklärungen auf der anderen Seite vom Pferd zu fallen. Traumerzähler und Dialogpartner können eine Explorationsgemeinschaft zum Erkunden von Schwellen bilden. Wir wollen Laien und Fachleute ermutigen, im Dialog mit Träumen freimütig zu experimentieren und zugleich eine verantwortliche Haltung einzunehmen.

Mit eigenen Reaktionen, Ideen, Wissensvorräten, methodischen Möglichkeiten sollte man dabei unbefangen, aber bescheiden umgehen.

1 Reaktion auf den Buchtitel »Auf der Suche nach dem Wunderbaren« (1966) von Peter Ouspensky (Schmid, 1998, S. 52).

Diese sind Angebote, die dem Träumer ebenso wie den Gesprächspartnern zum eigenen freien Nutzen, nämlich zum sinnstiftenden Weiter-spinnen überlassen werden. Statt bekanntes Wissen über Traumbilder zu tradieren, schreiben wir also ein etwas anderes Traumbuch.

Zum Buch

Es geht uns darum, die besondere Art und Weise des systemischen Arbeitens mit Träumen vorzustellen, eine lernende Konversation mit Träumern anlässlich von Träumen. Als freimütig zu verwendende Zutaten beziehen wir uns hierbei auch auf Erkenntnisse der Freud'schen, Adler'schen und Jung'schen Psychoanalyse und Traumtheorien, zudem der postmodernen Rekonstruktionen der Psychoanalyse, vor allem aber auf die Erfahrungen mit den methodischen Interventionsmöglichkeiten, wie sie die systemische Therapie und Beratung in den letzten Jahrzehnten herausgebildet hat. Dabei stellt sich heraus, dass wir die Jung'sche und Freud'sche »Traumdeutung« nicht als Psychologie, sondern vornehmlich als Metaperspektive heranziehen. Wir greifen nicht vorrangig die Ergebnisse zu Traumgehalten auf, sondern die Verfahren, die die beiden Psychologen die Deutungen der von ihnen bearbeiteten Träume und ihrer Elemente formulieren ließen. Sowohl in der Freud'schen als auch in der Jung'schen Psychologie gibt es Bestrebungen, Träume weniger zu deuten, sondern aktiv und schöpferisch mit anderen Wirklichkeiten in Dialog zu bringen und so fokussierte Selbsterfahrung anzuregen.²

Wir betonen also das Arbeiten mit einem Traum als einen sprachlichen Prozess, als eine dialogische Tätigkeit. Damit markieren wir zugleich, dass nicht die Deutung eines Traumgehalts, sondern die Kultur des Umgangs mit einem Traum zum Zentrum der Suche nach seiner Bedeutsamkeit wird.

Unsere Ausführungen illustrieren wir mit Beispielen und zu den Interventionen gibt es Merksätze und Zusammenfassungen, die die Grundstruktur verdeutlichen oder systematisch passende Fragestel-

2 Jung berichtet deutlich, wie er Archetypen erarbeitet und einsetzt. Ebenso dokumentiert Verena Kast, wie sie Elemente von Märchen individuell in Beratungen aufgreift.

lungen enthalten. Außerdem haben wir exemplarisch Übungsangebote für unterschiedliche Situationen aufgenommen und zum Schluss die Bedeutung von Träumen und die Wirkung von Traumdialogen in einem Coachingprozess dokumentiert.

Im zweiten Kapitel »Der schöpferische Dialog mit einem Traum« entfalten wir unser Verständnis davon, worum es sich beim systemisch verstandenen Dialog mit einem Traum handelt und wie er entsprechend gestaltet werden kann. Um die Entwicklung der Bedeutung von Träumen in einem vielschichtigen Dialog zu verdeutlichen, nutzen wir das inzwischen vielen Menschen bekannte Kommunikationsmodell Friedemann Schulz von Thuns (1998). Wir schließen daran an, um herauszuarbeiten, wie ein Träumer befragt und die Rolle des Gesprächspartners verstanden werden kann, wenn man einen Dialog als offenen Prozess versteht.

In diesem Zusammenhang werfen wir einen Blick auf »Traditionelle Rekonstruktionsweisen von Träumen«. Wir profilieren Perspektiven von Freud, Adler und Jung systemisch und stellen außerdem vor, wie man solche Traditionen heranzieht, ohne sich ihnen zu unterwerfen.

Im dritten Kapitel beschäftigen wir uns mit Traumdialogen als kollegialer Diskurskultur. Hier sollen Anfänger und Fortgeschrittene auf dialogische Haltungen im Umgang mit Träumen aufmerksam gemacht und erste Annäherungsschritte an Träume vorgestellt werden. Damit wollen wir zu einer nichthierarchischen, nämlich kollegialen Traumdiskurskultur einladen. Das Kapitel wird mit einer Übung dazu abgerundet, ein Beratungsangebot zu einem Traum zu entwickeln.

Im vierten Kapitel »Systemische Arbeitsfiguren« führen wir methodische Herangehensweisen und speziellere Arbeitsfiguren ein. Auch hier steht der systemisch organisierte Dialog mit einem Traumgeschehen im Zentrum.

Dies wird im fünften Kapitel »Vertiefende Arbeitsfiguren, Beispiele und Erläuterungen« fortgesetzt, wobei die Herangehensweisen komplexer und die Beispiele ausführlicher werden.

Das sechste Kapitel »Herr MIDLIFE in der Krise« dokumentiert einen Coachingprozess entlang der Träume, die dabei wichtig werden. Auch hier bieten wir Übungsschritte an.

Nachdem wir in einer Art Schlusswort nochmals abschließend unsere Sichtweise auf die Bedeutung des schöpferischen Dialogs mit

einem Traum konturiert haben, bieten wir einen Leitfaden an, in dem Fragestellungen und Hinweise nochmals im Überblick zur Verfügung gestellt werden.

Die Erfahrungen und Überlegungen zum Umgang mit Träumen, die wir in diesem Buch vorstellen, basieren auf der jahrelangen systemischen Praxis und Theoriebildung von Bernd Schmid zu Seelenbildern und Träumen. Diese sind neben den systemischen Ansätzen, wie sie zum Beispiel durch Maturana und Varela oder durch Luhmann vertreten wurden, durch Sichtweisen von C. G. Jung und seinen Nachfolgern wie durch die Begegnung mit Milton Erickson geprägt. In eigene Entwicklungen fließen auch die Erkenntnisse aus Dialogen mit vielen inspirierten Kollegen und Kolleginnen ein.

Andrea Günter, Philosophin und Theologin, ist als »Master für Systemische Professionalität« mit dem Institut für Systemische Beratung Wiesloch verbunden. Sie hat sich, was Träume betrifft, vor der systemischen Herangehensweise vorzugsweise mit Freuds Traumdeutung als Methodologie dafür beschäftigt, aus befremdenden Darstellungen Sinnzusammenhänge herauszuschälen. Denn Freud rekonstruiert die Traumarbeit: auf welche Weise die menschliche Artikulation ungewöhnliche sinnstiftende Verbindungen zwischen Bildern, Worten und Lebensvollzügen zu erzeugen vermag.

Wir wollen den Gewinn des schöpferischen Dialogs mit Träumen für das offene und schöpferische menschliche Sprechen verdeutlichen und hierzu hilfreiche methodische Schritte vorstellen.

II. Der schöpferische Dialog mit einem Traum

Der systemische Blick auf Träume

Das Dialogische des Traums

Was man von einem Traum erfahren kann, hängt davon ab, was man in Träumen sucht, woraufhin man Träume befragt. Da Träume alle möglichen Momente – Erlebnisse, Eindrücke, Gefühlszustände, Konflikthafes, Sprachliches – zu transportieren vermögen, können sie ein intuitives, »unbewusstes« Wissen über den Träumer, sein persönliches Umfeld, die Welt und seine Wirklichkeitsbezüge zum Ausdruck bringen.

Das Träumen kann somit als eine spezielle menschliche Möglichkeit verstanden werden, sich auszudrücken. Und da Träume deutlich mit Situationen verbunden sind, wäre ein Traumgeschehen das Sich-Ausdrücken einer Person aus einer bestimmten Situation heraus und in bestehende und zu gestaltende Verhältnisse hinein.

Ein Traumerleben kann einen Träumer dabei emotional und intellektuell derart bewegen, dass er spontan einen Dialog mit dem Traum zu führen beginnt. Nimmt man einen solchen Impuls wahr, dann beginnt der Dialog mit Erinnerungen an das Traumgeschehen. Träume nehmen oft erst wieder durch die Beschäftigung mit ihnen im Wacherleben eine deutlichere Gestalt an. Die Traumerinnerung wird lebendiger, reichert sich an, wird bedeutsamer. Man kann einen Traum in Variationen erneut durchleben oder vielschichtig und aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten.

Für den dialogisch vielschichtigen Umgang mit einem Traumgeschehen können dabei im Prinzip alle Aspekte bedacht und bearbeitet werden, die die menschliche Kommunikation beeinflussen. Der Dialog zwischen Träumer und Traum lässt sich beispielhaft entlang der vier

Ebenen bestimmen, die Friedemann Schulz von Thun für die Kommunikation unterschieden hat:

1. die Sachebene – das Traumgeschehen,
2. die Beziehungsebene – zwischen Träumer und Dialogpartner, aber auch zwischen Träumer und Traum,
3. die Selbstkundgabe – das, was ein Traumgeschehen und Traum erleben über den Träumer verrät,
4. die Appellebene – zum Beispiel der Impuls, in den Dialog mit einem Traum einzutreten, um dialogisch Bedeutung entstehen zu lassen und Sichtweisen zu entwickeln.

Der Träumer und seine Gesprächspartner können sich im Dialog mit einem Traum also, wie häufig üblich, auf das *Traumgeschehen* (1.) konzentrieren, es rekonstruieren und erhellen. Nicht nur der Träumer, auch die Dialogpartner führen hierbei einen Dialog mit ihrem Verständnis des Traumgeschehens. Und da sie verschiedene Beziehungen und unterschiedliche Ideen zur Traumerzählung haben, werden sich Traumgehalte durch den Dialog breiter entwickeln, die Traumerzählungen weiterspinnen.

Die Dialogpartner können darüber hinaus berücksichtigen, welche *Beziehung sie miteinander und mit dem Traumgeschehen* (2.) eingehen oder anstreben.

Den Beziehungskontext des Traumdialogs berücksichtigen

- ▶ Welche Beziehung gehen der Träumer und seine Gesprächspartner ein? Stellen sie wechselseitig einfach ihre Resonanzen zur Verfügung oder sind sie erfahrene Traumdeuter?
- ▶ In welchen sonstigen Beziehungszusammenhängen wird mit dem Traum umgegangen? Zu welchen Zusammenhängen soll der Dialog mit einem Traum beitragen?

Darüber hinaus können die Dialogpartner dem nachgehen, was ein Traum über den Träumer kundtut, was in seinen Darstellungen über sein Seelenleben, sein inneres Verarbeiten, seine Art der Wirklichkeitserzeugung und Beziehungsgestaltung aufscheint (3.). Hierbei geht es zum Beispiel darum, ob der Träumer im Traum Ähnliches

erlebt wie in seinem wachen Leben oder ob ein Unterschied zwischen dem Erlebbar im Traumgeschehen und dem sonstigen Tagesleben bemerkt wird.

Im Dialog mit einem Traum können unterschiedliche Umgangsweisen des Träumers mit Wirklichkeit zum Ausdruck kommen. Das wache Verarbeiten und das Verarbeiten im Traumgeschehen sind oft auffällig verschieden. Ein Traum kann beispielsweise als Kommentar zum wachen Umgang mit Wirklichkeit begriffen werden. Diese Unterschiede können bearbeitet werden.

Insofern die Betroffenheit durch Träume die Menschen dazu bewegt, sich mit ihnen auseinanderzusetzen, kann ein *Appellcharakter* angenommen werden (4.). Das bewegende Moment des Traumerlebens kann den Träumer dazu veranlassen, einen Dialog mit dem Traum zu beginnen, um dessen Bedeutung zu entfalten. Der Dialog mit einem Traum soll etwas bewirken: Bedeutung erzeugen, Beruhigung bieten, Neues entstehen lassen, dem Mitteilungsbedürfnis Raum geben. Wenn ungewohnte Seiten des Lebens eines Träumers zur Sprache gebracht werden, kann eine Beziehung zu diesen neuen Seiten gewonnen werden, sie können zu neuen Impulsen in seinem Leben führen. Sagen-Wollen nennen postmoderne Philosophen diese Kraft. Und sie untersuchen, wie aus dem Sagen-Wollen ein Sagen-Können wird (Derrida, 1985; Günter, 2008, S. 77–98).

Der Dialog mit einem Traum transportiert also die Aufforderung zur Bedeutungsentfaltung, zum Weitersprechen. Weiteres sprechen, Weiteres entwickeln: Der Träumer und sein Gesprächspartner können dies als maßgebliche Perspektive für die Steuerung des Dialogs mit einem Traum nutzen. In diesem Fall regen die Kräfte des Traumerlebens die Entfaltung der Bedeutung eines Traums an.

Das schöpferische Moment im Dialog mit einem Traum ist wesentlich darauf gegründet, den Appell an Bedeutungsentwicklung zu transportieren. Dem Appellcharakter dessen, Bedeutung *entstehen zu lassen*, zu folgen, führt letztlich dazu, die Bedeutungs Offenheit des Traumgeschehens gerade nicht in Form einer Interpretation, sondern in Form eines Dialogs aufzugreifen und zu entwickeln. Dies vermag den Dialog mit dem Traum zu tragen. In Ausrichtung darauf kann die Auseinandersetzung mit dem Traumgeschehen, mit der Dialogbeziehung und mit der Selbstkundgabe gesteuert werden. Allerdings soll

ein Traumdialog damit nicht unter das Diktat der Selbstentwicklung gestellt werden. Die Entwicklung der Traumbedeutung ist nicht mit einer (psychotherapeutisch aktivierten) Selbstentfaltung identisch. Sie gibt vielmehr dem Sagen-Wollen Raum, sucht sich ein passendes Sagen-Können, bewirkt einen Dialog. Passende Wirklichkeitsstile lassen sich im Dialogischen, im Sprechen und Darstellen auffinden und gestalten.

Manche Träume etwa können als Retrospektive beim Erreichen einer neuen Entwicklungsstufe betrachtet werden. Dabei können alte Gefühle freigesetzt werden. Sie bedürfen keiner »Bearbeitung«. Oder ein Traum reflektiert einen Zustand, oft auch Stillstand, ohne dass im Moment die richtige Zeit für Bewegung sein muss. Solche Träume können dann vergemeinschaftet und gewürdigt werden. Manches Mal geht es vielleicht nur um die Aufmerksamkeit für den Traum und um die Anteilnahme am Traumerleben.

Ein Traumgeschehen entlang solch unterschiedlicher Betrachtungsmöglichkeiten wie den vier Kommunikationsebenen aufzuschließen bringt es mit sich, verschiedene Fokussierungen zu sortieren, sich ferner über ihre Kombinationsmöglichkeiten und folglich über die Schwerpunkte klarzuwerden, die man im Dialog mit einem Traum setzen kann.

Rückt man die Selbstkundgabe des Träumers ins Zentrum, ist es systemisch angezeigt zu erkunden, wie der Träumer etwas tut, wie er sich ins Verhältnis setzt. Die Inszenierungen und dabei gezeigten Wirklichkeitsstile des Träumers werden beleuchtet und daraufhin befragbar, inwiefern sie hilfreich für ihn und seine Wirklichkeiten sind.

Das Arbeiten mit den Wirklichkeitsstilen wiederum ist weniger auf die Vergangenheit, auf das, was – im Traum oder in der Biographie des Träumers – geschehen war, konzentriert, sondern kann sich vom Appellcharakter des Dialogs leiten lassen: zu Sagendes und Bedenkendes auch im Hinblick auf die Wirklichkeitsstile des Träumers entstehen zu lassen. Hierbei kann es um Veränderung, vielleicht um eine Anreicherung des Verhaltensrepertoires für bestimmte Kontexte gehen.

Wohin ein Dialog führt, steht zu Beginn nicht fest. Das ist das offene Moment eines Dialogs. Impulse werden gesetzt, Angebote gemacht, mögliche Bedeutungen erprobt, Erweiterungen und Ergänzungen angeboten, Suchprozesse ausgelöst. Weitere Bedeutung und Wirkung müssen sich nicht sofort entwickeln. Wenn man den Dialog auf diese Weise

offen hält, folgen Verstehen, Gewichten und Einordnen häufig nach. Traumdialoge bieten weniger Analysen als Reflexionen und assoziative Anreicherungen.

Auf diese Weise dient ein Dialog mit einem Traum dazu, einen wesentlichen Unterschied zu erzeugen. Und hierfür kann all das, was vorhandene Unterschiede beleuchtet, unnötige löscht, neue erzeugt und Differenzen markiert und mit anderen kombiniert, aufgenommen und genutzt werden.

Ein Traumgeschehen schöpferisch entfalten

Traumgeschehen scheinen auf besondere Weise zu sprechen. Bei Träumen ist der Zugang zum Verstehen oftmals verstellt. Ein Traumgeschehen kann wegen seiner unklaren Bedeutung neugierig machen. Der auf den ersten Blick rätselhafte Ausdruck beginnt den Träumer zu interessieren. Aber zu einem Traum kann auch erlebt werden, dass er bloß Bekanntes zu wiederholen scheint, weshalb er vielleicht schnell wieder weggepackt wird. Bei näherer Betrachtung stellt sich in solchen Fällen jedoch erfahrungsgemäß heraus, dass er dennoch durchaus entdeckenswerte Aspekte zur Sprache bringen kann.

Es lohnt sich also in vielen Fällen, Träumen nachzugehen. Weckt ein Traumgeschehen das Interesse des Träumers, kann dieser seinen Traum verstehen wollen und initiiert selbst einen Dialog. Zugleich können auch Berater ihre Klienten einladen, von ihren Träumen zu erzählen. Gerade weil die Bedeutsamkeit eines Traums auf den ersten Blick nicht plausibel scheint, ist der Anstoß von außen hilfreich, sich mit seinen Träumen und denen anderer zu beschäftigen. Eine beeindruckende Traumserie eines Mannes eröffnete sich durch eine solche Aufforderung (Schmid, 2004a, S. 150 ff.). Es handelte sich um eine ca. 50-jährige Führungskraft im oberen Management. Im Rahmen eines Seminars zur Persönlichkeitsentwicklung erwähnte er in der Morgenrunde beiläufig einen ersten Traum, tat ihn aber als unbedeutend ab und wollte ihn zunächst nicht erzählen. Nach aktiver Nachfrage konturiert er das folgende Traumerlebnis:

Im Bild links eine große Tunnelröhre. Ich höre das Zerschneiden einer Scheibe. Eine Stimme sagt: »Das war sicher der Kleine!«

Die ausführliche Würdigung dieses Traums und des Träumers öffnete eine sprudelnde Quelle.

Das Traumgeschehen basiert oft auf einer eigenartigen Sprachlichkeit. Die Bilder in einem Traum bringen eine Wirklichkeit anders zur Sprache, als sie bei bewusstem Sprachgebrauch ausgedrückt werden würde. Sie bilden Zusammenhänge anders aus, als wir sie wahrzunehmen gewohnt sind, und verfügen damit über eine besondere schöpferische Kraft. Sie stellen Situationen, Personen und Gegenstände in einen ungewohnten, nämlich verfremdenden Zusammenhang.

Dieses Moment der Verfremdung prägt viele Trauminszenierungen (Schmid u. Portele, 1976, S. 454–464). Traum und Träumer, beide scheinen zwei verschiedene Sprachen zu sprechen. Wir nennen diese beiden Sprechweisen das tagwirklichkeits- und gewohnheitsorientierte Sprechen des Sprach-Ichs und das Sprechen der sprach- und bildschöpfenden Instanz des Traumgeschehens. Während das Sprach-Ich den jeweiligen Sprachgewohnheiten mit Bildern und Zusammenhängen im Rahmen der gewohnten alltäglichen Verwendung folgt, verstößt die sprach- und bildschöpfende Instanz des Traumgeschehens oft und offensichtlich gegen den bekannten Gebrauch von Bildern und Zusammenhängen, verwendet sie auf eine ungewohnte Art und Weise.

Ich (Bernd Schmid) erinnere einen eigenen Traum von vor vielen Jahren. Ich löste mich gerade von übermäßiger Technikorientierung im Training.

Da ist im Garten hinter meinem Elternhaus wieder dieser Bunker. Dort liegt eine bewusstlose junge Frau wie in Frankensteins Labor, voll verdrahtet durch Apparate gesteuert. Schrilles Piepen! Ich bin auch da und mache mich voller Angst mit den Worten »I fear I skill!« an der Apparatur zu schaffen. Das System reagiert chaotisch, nicht mehr beherrschbar! In meiner Angst reiße ich mit bloßen Händen alles Technische weg. Nach einem endlos erscheinenden Moment holt sie tief Luft. Ihren warmen Atem spüre ich noch heute an meiner Wange.

Es dauerte Tage, bis ich mich über den seltsamen Satz zu wundern begann: I fear I skill! Gefühlt war ich davon ausgegangen, dass es heißt: I fear I die! Doch auch: I kill! Und dann noch: Skill! (Schmid, 2009).

Allein die Begegnung der Sprechweisen birgt erhebliche Gewinnchancen im Dialog mit Träumen. Will man sich einfach nur der Traumsprache ausliefern, es beim Traumerleben und eigenen spontanen Resonanzen belassen oder umgekehrt von der Traumsprache nur in Gewohnheitssprache Übersetzbare übriglassen, verfehlt man leicht diesen Gewinn. Suchen die Beteiligten die aufmerksame und kritische Begegnung dieser beiden Sprachwelten, kann dies zu Läuterungen und zum besseren Zusammenspiel beider Sprachen für beide Seiten führen. Durch den Dialog mit Träumen, aber auch mit anderen narrativen Verfahren wie geleiteten Phantasien oder Storytelling haben schon viele eine entscheidende Anreicherung ihrer professionellen Sprache um poetische und bildhafte Dimensionen erfahren (Schmid, 2011).

Gesprächspartner im Traumdialog sein

Dem Träumer andere, sein Erleben, seine Deutungsgewohnheiten befragende Perspektiven anbieten: Mit dieser Herangehensweise ist ein Wesenszug der Rolle der Gesprächspartner im Dialog mit einem Traum markiert. Wir sehen den besonderen Charakter des Dialogs mit einem Traum darin, dass wenigstens drei Stimmen sprechen: das Sprach-Ich des Träumers, die Instanz des Traumgeschehens und der Dialogpartner. Dabei kann der Dialogpartner dazu verhelfen, die Perspektiven des Träumers zu spiegeln, er kann durch weitere verschiedenartige Sichtweisen den Traum anreichern, das Traumerleben somit erweitern.

Damit ist es weniger die Aufgabe des Dialogpartners, die Ursachen zu klären, die zu einem Traum geführt haben. Vielmehr kann er dazu beitragen, Impulse im Zusammenhang mit dem Traum zu verfolgen. Er kann Gewohnheiten, Dinge zu verarbeiten, herausarbeiten und Alternativen anregen, indem er seine Impulse und Intuitionen daneben stellt. Oder er kann Arbeitsfiguren nutzen, die befördern, dass der Träumer seine Wahrnehmungs-, Erzähl- und Handlungsgewohnheiten bewusster wahrnimmt und reflektiert.

Wir plädieren also dafür, Unterschiede zwischen den Sichtweisen

von Träumer und Gesprächspartnern zu nutzen. Andere Sichtweisen zu aktivieren verhindert, Gewohntes zu wiederholen, mehr vom Selben zu reproduzieren. Der Unterschied der Sichtweisen markiert dagegen das, was erarbeitet werden könnte, was möglicherweise sogar fehlt und durch Deutungs- und Darstellungsgewohnheiten stabilisiert und unsichtbar gemacht wird.

Die unterschiedlichen Zugänge der Dialogpartner bei der Bedeutungsentwicklung zu aktivieren kann damit beginnen, dass der Dialogpartner den Träumer zu der genaueren Erzählung des Traumbildes hinführt. Oft tun sich dabei von selbst beredame Unterschiede zur ersten Erzählung und zu der durch diese hindurchscheinenden Eigendeutung auf. Oder ein Gesprächspartner kann dem Träumer eine Alternative zu dessen Erzählung anbieten, eine, die womöglich ein Korrektur- oder Ergänzungsbedürfnis spiegelt. Dies kann eine Kontrastbildung, ja eine Polarisierung innerhalb einer vertrauten Wirklichkeitslogik sein. Oder die Alternative kann zu einer Antithese führen, einer heilsamen Weiterentwicklung von Wirklichkeitslogik. Wie würde der Traum sich nunmehr erzählen lassen?

Manchmal gelingt es kaum, ein nachvollziehbares oder nachempfindbares Bild vom Traumgeschehen aufgrund der Traumerzählung zu erhalten. Im Dialog schafft dies eine spezifische Beziehungswirklichkeit. Wichtig ist, dass der Dialogpartner nicht versucht, Unverständliches zu kompensieren, sondern sich frei fühlt, diesen Prozess und die Auswirkung auf die Wirklichkeit der Dialogsituation aus seiner Sicht zu spiegeln.

Allerdings braucht es auch ein Gespür dafür, ob dieser Fokus wichtig ist oder ob eher mehr Toleranz für nicht ganz Bestimmbares angebracht wäre. Wird dies offen besprochen, dann kann ein Traumdialog auch für einen Partner mit »analytischer Schlagseite« oder einen mit »Hang zu schwärmerischer Unbestimmtheit« zur Selbsterfahrung werden. Ein in Metaperspektiven geübter Dialogpartner oder Dialogmoderator, ein offener Stil und mehrere Sichtweisen verhindern darüber hinaus, dass der Träumer unter das Diktat eines konkurrierenden Wirklichkeitsstils gerät.

In Träumen spiegeln sich Persönlichkeit und Lebenswirklichkeit, bewährte oder einschränkende Gewohnheiten genauso wie neue Impulse und unverhoffte Optionen. In Dialogen über Träume treffen Erlebniswelten der Träumer und Wirklichkeiten der Dialogpartner aufeinander und führen zu einer gemeinsamen Erzählung, aus der wesentliche Entwicklungsimpulse hervorgehen können. Die Autoren erläutern hilfreiche Vorgehensweisen für Traumdialoge aus der systemischen Beratung. Zahlreiche Beispiele illustrieren die Wirkungsweisen systemischer Traumarbeit.

Die Autoren

Dr. Bernd Schmid ist Leiter des Instituts für Systemische Beratung (ISB) in Wiesloch.

Dr. theol. Dr. phil. habil. Andrea Günter ist Hochschuldozentin, in der beruflichen Fort- und Weiterbildung sowie als freischaffende wissenschaftliche Autorin tätig.

ISBN 978-3-525-40181-1



www.v-r.de