



Skript zum Online-Vortrag: Ressourcenorientierte Traumdeutung (ROT)

Online-Kongress für Individualpsychologie
Vilnius, 27.03.2021

Dipl.-Psych. Heidrun Schumitz
– E-Mail: heidrun.schumitz@posteo.de –

1. BEGRÜßUNG:

Sehr geehrte Damen und Herren,
ich begrüße Sie herzlich zu diesem Vortrag über die Ressourcenorientierte Traumdeutung. Ganz herzlich bedanken möchte ich mich für die Einladung bei Rasa Bieliauskaite, Alfred-Adler-Institut Vilnius, und dem Präsidenten der Litauischen Gesellschaft für Individualpsychologie, Dr. Viktoras Sapourovass; mit beiden stehe ich seit etlichen Jahren in fruchtbarem beruflichem Kontakt.
Ich freue mich auch sehr über die Übersetzung durch Lina Ramanauskaite; auch mit ihr habe ich schon viel und gut zusammengearbeitet.

Die Abkürzung der Ressourcenorientierten Traumdeutung ist ROT. Das Wort „rot“ bedeutet im Deutschen die Farbe Rot - Rot ist die Signalfarbe schlechthin. Diese Konnotation gefällt mir auch als Symbol für die Ressourcenorientierte Traumdeutung gut, da Träume aus tiefenpsychologischer Sicht ja eine auffordernde Signalfunktion haben: Sie wollen uns auf bedeutsame seelische Bewegungen aufmerksam machen.

Träume waren für uns Menschen schon immer bedeutsam, sie wurden in jeder Kultur als Botschaften aus dem Dunkel der Nacht zur Lebenshilfe genutzt. Das „Dunkle“ ist eine Metapher für das **Unbewusste**, denn das Unbewusste lässt sich nicht direkt beschreiben oder bestimmen, es lässt sich nur erschließen. Der Begriff „**Metapher**“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Übertragung“. Metaphern sind im Deutschen z.B. Substantive wie *Baumkrone*, Adjektive wie z.B. eine *graue* Theorie, Verben wie z.B. die Bäume *schlagen aus* oder Redensarten wie z.B. *aus allen Wolken fallen*. „Das Dunkle“ und „das Helle“ sind optische Metaphern wie „Schatten und Licht“ für Bewusstes und Unbewusstes. Eine andere Metapher zeigt sich im Begriff der „**Tiefenpsychologie**“. Die „Tiefe“ ist steht hier als Synonym für das Unbewusste und ist eine räumliche Metapher.

2. DAS UNBEWUSSTE:

Der Begriff „das **Unbewusste**“ taucht zum ersten Mal um 1800 auf als Gegenbegriff zum „**Bewusstsein**“, das ab 1720 für die Ära der Aufklärung (1650 – 1800) eine identitätsstiftende Bedeutung hatte. Das Unbewusste erlangte dann in der Romantik (1795 – 1848) eine große Bedeutung.

Sigmund Freud gebührt der große Verdienst, das Unbewusste therapeutisch zur Heilung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen erschlossen und wissenschaftlich fundiert zu haben. Mit dem Erscheinen von Freuds Buch „**Die Traumdeutung**“ begann im Jahr 1900 die Geschichte der Tiefenpsychologie und der Psychoanalyse. Die Deutung von

Träumen sah Freud als „via regia“, als „Königsweg“ zum Verstehen des Unbewussten. In der analytischen Therapie findet Heilung über Verstehen und Verstandenwerden statt. So nannte **Alfred Adler** das Unbewusste auch das „**Unverstandene**“.

Auf Freud zurück geht der Begriff des „**dynamischen Unbewussten**“: Die infantilen libidinösen Wünsche nach Lusterfüllung sind mit dem Ich unvereinbar und müssen daher verdrängt werden; ebenso werden die mit den Begierden verbundenen Affekte verdrängt. Da Affekte aber eine starke Kraft haben, ruhen sie nicht „da unten“ im Unbewussten, sondern bahnen sich ihren Weg in verwandelter Form durch Körper, Seele, Geist und bewirken eine psychische oder körperliche Not.

Schon mit **Alfred Adlers** Individualpsychologie entwickelte sich die Psychoanalyse weg von einer reinen Triebtheorie hin zur wesentlichen Bedeutung zwischenmenschlicher Dynamiken. Man anerkannte – ganz in Übereinstimmung mit dem Religionsphilosophen **Martin Buber** (1878 – 1965) – „Das Ich erfährt sich im Du.“ und „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ Es wurde festgestellt, dass unser Selenleben sich von Beginn unseres Lebens an in sozialen Beziehungen bewegt und konstellierte. **Alfred Adler** betrachtete, wie die moderne Säuglingsforschung, eine adäquate Erfüllung der Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Gemeinschaft als grundlegend für die psychische Gesundheit und das Streben nach Macht – modern ausgedrückt nach Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit – als Entwicklungsmotivation. Die Selbstpsychologie nach **Kohut** sieht im Unbewussten v.a. die unerfüllt gebliebenen „Selbstobjektbedürfnisse“, d.h. die Bedürfnisse, die von den primären Bezugspersonen nicht ausreichend erfüllt werden konnten. Die Wende der Psychoanalyse zu intersubjektiven Konzepten führte „zu einer neuartigen Synthese von Psychischem und Sozialem, vom Selbst und Anderem.“ (Gödde, S. 23f). So forscht und spricht **Peter Fonagy** (geb. 1952) über die Entwicklung der **Mentalisierung**. Diese verknüpft die Theory-of-Mind-Forschung – die Entwicklung unserer Vorstellung vom Selbst in der Welt – mit der Bindungstheorie und der Psychoanalyse. **Fonagy** forscht inzwischen nicht nur im familiären, sondern auch im soziokulturellem Umfeld (z.B. in Afrika), was er „**multiadisch**“ nennt, abgewandelt von den Begriffen der Dyade und Triade, heißt Zweier- und Dreierbeziehung. (Information im persönlichen Gespräch 11/2018). In der neuen Psychoanalyse herrscht Übereinstimmung darüber, dass das Unbewusste ein „**intersubjektives Unbewusstes**“ ist.

In der **Säuglings- und Gedächtnisforschung** werden zwei Formen des Gedächtnisses unterschieden: Unsere Erfahrungen vom Mutterleib bis zum 18. Lebensmonat werden als affektive, emotionale, physiologische Erregungszustände gespeichert und in Form somatisch-affektiver Zustände „erinnert“. Dies ist das **implizite, präverbale Gedächtnis**, der Erlebensmodus einer Erfahrung, das „**Wie**“.

Ab dem 18. Lebensmonat entwickelt sich dann das **explizite, sprachlich-begriffliche Gedächtnis**, das „**Was**“. So wurden die dynamischen Anteile des Unbewussten um den Begriff „**implizites Unbewusstes**“ ergänzt.

In der **Gehirnforschung** wurde gefunden, dass Träumen mit ähnlichen neurophysiologischen Prozessen einhergeht wie das Lernen. Beim Träumen werden beide Gedächtnisformen, aktiviert.

Horst Buchholz und **Günter Gödde** (zwei zeitgenössische deutsche Psychoanalytiker) stellen dem **vertikalen** Modell (hoch-tief / oben-unten im Bewusstsein und im Unbewussten) ein **horizontales, sozial-interaktives** Modell des Unbewussten gegenüber, „das gleichsam in horizontaler Richtung soziale Bezüge zum Anderen entfaltet.“ Dieses nennen diese tiefenpsychologischen Wissenschaftler das „**resonante Unbewusste**“. Die Psychoanalyse dient demnach dazu, nicht das Verdrängte aufzudecken, sondern „das (aufzudecken), was im Beziehungsgeschehen ausgeschlossen werden muss“. Das Unbewusste wird als

„**intersubjektives Feld**“ auch in einer **räumlichen Metapher** betrachtet (entspricht Winnicotts „**intermediärer Raum**“) (Gödde, S. 37).

Die unbewusste Dynamik entfaltet sich in jeder Beziehung, also auch in der therapeutischen, und kann in den sog. **Übertragungs- und Gegenübertragungsprozessen** verstanden werden. „In der Therapie spielen explizite Inhalte der Rede und implizite Modi von Mimik, Gestik, Intonation, Prosodie (Satzmelodie) zusammen ...“ (z.B. wurde in einer Untersuchung über die Wirkkräfte von Psychotherapie häufig der angenehme Händedruck des Therapeuten/der Therapeutin erinnert).

Gödde betont auch das **kreative Unbewusste**, als „schöpferische Auseinandersetzung mit dem Leben.“ (Gödde, S. 64). **Alfred Adlers** betont die **schöpferischen Kraft** der Lebensstilgestaltung (s.u.). Die schöpferische Kraft des Träumens wird von **C. G. Jung** in seiner Traumdeutung ausführlich beschrieben. Vielleicht kennen auch Sie die Erfahrung, dass beim morgendlichen Erwachen die Lösung eines Problems, mit dem Sie sich vorher intensiv beschäftigt hatten, plötzlich in ihrem Bewusstsein ist.

3. **DYNAMIK DES TRÄUMENS:**

Auf Freud zurück geht die immer noch gültige, von Adler und allen Analytiker:innen übernommene Unterscheidung zwischen dem **manifesten Trauminhalt** und dem **latenten Traumgedanken**.

In der Dynamik der seelischen Kräfte zwischen den Anforderungen der Umwelt und den verborgenen eigenen Wünschen fand Freud wie schon erwähnt heraus, dass verbotene Wünsche wie ein Angriff auf das Ich erlebt werden, und daher abgewehrt und ins Unbewusste verschoben werden müssen. Diesen Prozess nennt man „**Abwehrmechanismen**“. Freud sah gemäß seiner **Libido-Theorie** im latenten Traumgedanken immer abgewehrte infantile sexuelle Wünsche. Er versteht die Traumarbeit im Dienst der Lustgewinnung und Unlustvermeidung stehend. Durch die unbewusste Wunscherfüllung im Traum werde der Träumer entlastet; Freud sieht den Traum als Hüter des Schlafes. Nachfolgende Psychoanalytiker:innen deuten Träume im Sinne **aller** abgewehrter konfliktreicher und daher als bedrohlich erlebter Wünsche, Gefühle, Phantasien oder Impulse.

Bei der innerpsychischen „**Traumarbeit**“ sind besonders zwei Abwehrmechanismen von Bedeutung:

1. Verschiebung: Diese lenkt vom bedrohlichen Bedeutsamen über Symbolisierung auf Unwichtiges ab. **Michael Ermann** betont vor allem die Abwehr von Angst vor der eigenen Aggression und Scham. Aggressive Impulse werden von der Person, auf die der/die Träumende eigentlich wütend ist, auf eine andere, unbeteiligte und damit für die Beziehung ungefährliche Person (oder ein Tier/ Objekt) verschoben. Verschiebung kann aber auch im Körper stattfinden, von einem Organ – Freud sah in seiner Ausrichtung auf die Sexualität hier v. a. die Geschlechtsorgane – auf ein anderes.

Damit kommen wir zur **Symbolisierung**, die in der Traumarbeit einen grundsätzlichen Prozess darstellt. Zwischen dem Bewussten und Unbewussten wacht der „Zensor“ oder „Wächter“ darüber, gefährliche seelischen Bewegungen zu verfremden und verschlüsseln, lässt diese also nur symbolisiert ins Bewusstsein, in die Erinnerung an den Traum, treten. Symbolisierung kommt aus dem Griechischen, *Sym* = *zusammen*, *ballein* = *werfen*. Symbolisierung bedeutet also „Zusammengeworfenes“. Laut Ermann gibt es im Traumgeschehen 3 Zensoren: Der erste wacht über die Entstehung der Traumscene oder -geschichte. Der zweite wacht über die Erinnerung des Träumers und der dritte wacht über die Erzählung des Traums an die Therapeutin. (U.a. deswegen lade ich den/die Träumer:in

immer ein, den Traum zwei Mal zu erzählen. Meistens erzählt der/die Träumer:in beim zweiten Mal neue zusätzliche Aspekte!

2. Verdichtung: Neben der Verschiebung ist bei der Symbolisierung der zweite wichtige Abwehrmechanismus, **die Verdichtung**, aktiv. Verdichtung bewirkt eine Mehrdeutigkeit von Motiven. Eine Rose z.B. kann im Traum für verschiedene seelische Bewegungen stehen, wie für ein Gefühl von Liebe/unerfüllbarer Liebe und gleichzeitig für ein Beziehungsgefühl zu einer oder mehreren Personen. Häufig treten im Traum auch „Mischpersonen“ auf, eine Traumfigur, die Züge verschiedener, für den/die Träumer:in bedeutsame Menschen trägt. Verdichtung kann sich auch der Form einer Metapher bedienen. Freud deutete gemäß seiner **Libido-Theorie** gern längliche Gegenstände als Symbol für den Penis, Behälter als Symbol für die Vagina.

Seit Freud wird der latente Traumgedanke zu den einzelnen Traumdetails durch die Technik der **freien Assoziation** des/der Träumer:in erschlossen.

Auch **Carl Gustav Jung** beschäftigte sich intensiv mit der Traumdeutung. Er stimmt mit **Alfred Adler** darin überein, dass das Seelenleben **final** ausgerichtet ist. Jung verstand Träume als symbolische Darstellung der aktuellen Befindlichkeit des Selbst. Die Grundidee der analytischen Therapie nach C. G. Jung ist das Konzept der **Individuation**, also der lebenslangen Selbstwerdung („Werde der, der du bist.“) Der Traum weist nach Jung auf die ungelebt gebliebenen Seiten der Persönlichkeit und zeigt Lösungsmöglichkeiten eines aktuellen Konflikts im Dienst der Selbstentwicklung. Damit betont er die **prospektiven Motive** im Traum.

Jung orientiert sich an der **manifesten Traumgeschichte** und sieht dort die Mehrdeutigkeit der Symbole. Bei der Traumdeutung benutzt er die Technik der **Amplifikation**, bedeutet Erweiterung. Jung erweitert mit der Deutung einer Traumfigur die Perspektive des Traums von einer individuellen seelischen Bewegung in eine überindividuelle in Form eines kulturellen, religiösen oder künstlerischen **Symbols bzw. einer symbolischen Gestalt**, wie z.B. einer **Märchenfigur**, ein mythologischer Held oder eine religiöse Gottheit. Hier kommen die Wirkkräfte der **Archetypen** mit ins Spiel, z.B. *der Alte Weise, die Große Mutter, das Göttliche Kind*.

Ebenfalls auf Jung zurück geht die Betrachtung der **Objekt- und der Subjektstufe**, die in jede tiefenpsychologischen Traumdeutung Eingang gefunden hat. In der ROT werden diese **Beziehungs-Ebene** und **Ich-Ebene** genannt. Auf der Beziehungs-Ebene repräsentiert das Träumer-Ich den/die Träumer:in und die auftretenden Figuren Bezugspersonen. Je weiter wir in das Ubw. einsteigen, desto mehr können wir entdecken, dass jede Figur, sogar jedes Detail im Traum Bewegungen des Träumer-Ichs repräsentieren. Beim Träumen findet ein **Matchingprozess** (aus der Gedächtnisforschung) statt: „Die Repräsentationen bedeutsamer Tagesereignisse (werden) gleichsam über ähnliche Ereignisse in der Vergangenheit gelegt ... Ein Traum stellt eine Reihe von übereinandergelegten Bildern dar.“ (Mertens, S. 82f). **Dabei findet eine Informationsbearbeitung statt mit dem Ziel, zu kreativen Lösungen und Problembewältigungen zu führen.** (Ermann, S. 81)

Seit der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts „**wird von den meisten Traumforschern vor allem die problemlösende Funktion des Träumens betont.**“ (Mertens, S. 67). Der Traum „ist der Versuch, die Beziehungen zu anderen Menschen in der Bewertung vom Heute zum Morgen neu zu definieren. Er ist oft nur die Wiederholung des alten misslungenen Dialogs (Regression), manchmal aber auch schon der Beginn einer neuen, besseren Beziehung (Progression).“ (Schmidt, S. 60)

Die von **Alfred Adler** entwickelte **Individualpsychologie** hat durch ihre **teleologische**, auf ein (fiktives) Ziel hin gerichtete, und ihre soziale Ausrichtung die Neopsychoanalyse stark mitgeprägt. Adler betrachtete Träume wie andere **Lebensbewegungen** als Ausdruck des individuellen **Lebensstils** eines Menschen in der Dynamik der Überwindung von

Machtlosigkeit und Minderwertigkeit zum „**unbedingten Können-Wollen**“ (K.-H. Witte in Eife, 2019, S. 16). Nach **Rainer Schmidt** kann der Lebensstil (sehr verkürzt) definiert werden als „Meinungsbildung über sich selbst, die anderen und das Ziel.“ (Schmidt, 2005). „Das Ziel zieht sich wie ein roter Faden, wie die Eigenart eines Künstlers in seinen Kunstschöpfungen durch alle seine Ausdrucksbewegungen und Symptome.“ (Adler, 1930, zit. in Eife, S. 14). Zielgerichtetheit, Sinngerichtetheit bedeutet **Finalität**.

Gisela Eife sieht die Finalität als das bedeutendste Merkmal der Individualpsychologie. Jede Lebensbewegung, also auch den Traum, versteht Adler als gerichtet auf die **Überwindung eines Mangelbefindens**, die gelingen oder scheitern kann. Weiters betont Eife die seelische Grunddynamik des Menschen, die **doppelte Dynamik**. Der Mensch befindet sich laut Adler immer in der Dynamik des **Strebens nach Kompensation eines Mangels** und dem **Streben nach Gemeinschaft**, dem **Gemeinschaftsgefühl**. Dabei versteht Eife eine freundliche Hinwendung zum Selbst auch als „**Gemeinschaftsgefühl mit dem Selbst**“. (Eife, 2016, S. 150). Die Doppelte Dynamik lässt sich lt. Adler in jeder Lebensäußerung sehen, also auch im Traum. Sie gründet nach Adler in *einer* Lebenskraft, der **schöpferischen Kraft**. (Eife, 2016, S. 147)

Die schöpferische Kraft ist ein weiterer wichtiger Begriff zum individualpsychologischen Verständnis von Träumen. Sie weist auf die Selbstheilungstendenz im Menschen und liegt dem Prozess der **Kompensation** zugrunde, in der sich laut Eife „ein hoffnungsvolles, lebensbejahendes Menschenbild“ zeigt. (Eife, 2019, S. 18) **Rainer Schmidt** greift den heilsamen Aspekt des Träumens auf: „Der Traum ist der schöpferische Versuch des Menschen, die Spannung zwischen seiner Fiktion und der erlebten Realität zu überwinden, anders gesagt, der Traum ist der Versuch zur Überwindung der Entfremdung des Menschen im Schlaf.“ (Schmidt, S. 107). Damit ist der Traum ein Integrationsversuch, ein Versuch, die abgespaltenen Selbstanteile zusammenzubringen. Weiters Schmidt: „...“, dass ein wesentlicher Sinn des Traums in der Bildung eines Affekts liegt, also in einer schöpferischen Arbeit an einer affektiv-kognitiven Neueinstellung in der Bewältigung der Herausforderungen unseres Lebens in der Bewegung von einem Tag zum anderen Tag.“ (Schmidt, S. 79). Diese Sicht deckt sich mit der Sicht von **Wolfgang Mertens**: „Insofern weist Träumen – genauer gesagt, das Wahrnehmen der nächtlichen Träume, das Nachdenken darüber und die Umsetzung des Erkannten in entsprechende Handlungen – auch eine **Selbstheilungstendenz** der Seele auf.“ (Mertens, S. 71)

Träumen dient laut Schmidt zur „**Erweiterung der Wahrnehmung, neuem Ordnen, Integrieren abgetrennter Gefühle und Neuen Frieden zu machen mit den verinnerlichten Bildern der Kindheit.**“ (Schmidt, S. 56)

Zusammenfassung der Theorie: Ebenen für den Traumzugang

(nach **Maria Steiner-Fahrni**, 2019)

1. **Wissens- und Erklärungsebene: Individualpsychologie + Psychoanalyse + Körperpsychotherapie + Gedächtnisforschung + Säuglingsforschung + Bindungsforschung + Mentalisierungsforschung**
2. **Ebene der therapeutischen Beziehung: Übertragung und Gegenübertragung**
3. **Ebene des unbewussten Feldes: persönlich + familiär-systemisch + kulturell + archetypisch // dynamisch + implizit + intersubjektiv-resonant**

4. RESSOURCENORIENTIERTE TRAUMDEUTUNG (ROT)

„Es wird betont, dass es dem praktizierenden Analytiker nicht erspart bleibt, die verschiedenen Traumtheorien, die seit Freuds *Traumdeutung* entwickelt wurden, in eigener Übersetzungsarbeit in ein persönliches Arbeitsmodell zu verwandeln.“ (Zwiebel, S. 163)

„Heute wissen wir, dass sich das Leben als ein permanentes Pendeln zwischen verschiedenen strukturellen Ebenen abspielt. Dieses Kenntnis ist hilfreich, um als Psychotherapeut die progressiven und regressiven Bewegungen seiner Patienten zu erkennen, ihnen zu folgen und die Behandlungsstrategie darauf auszurichten.“

(Ermann, S. 87)

„Ressourcenorientierung und -aktivierung gelten als anerkannt wichtige Wirkfaktoren in der Psychotherapie ...“ (von Wachter/Hendrichske, S. 13)

ROT greift Adlers Konzept der Finalität und der schöpferischen Kraft auf und seine Betonung der Ermutigung in der Psychotherapie. All diese Aspekte werden auch in der modernen Psychoanalyse betont: „Der Traum gilt heute als 'eine besondere Form des unbewussten Denkens, das auf der Suche nach Problemlösungen ist, der Verarbeitung von Konflikten dient, neue Ideen schafft und seelisches Wachstum fördert.'“ (Bohleber in Gödde, S. 64). Wozu dient denn diese neue Konzeptualisierung der Traumdeutung, deren Elemente – Subjekt-Objekt-Ebene und Finalität – seit Freud, Jung und Adler wie oben ausgeführt allbekannt sind? Die Behandlungspraxis, die Literatur und die Lehre der Psychoanalyse und der analytischen Individualpsychologie zeigt, dass trotz dieses Wissens der Schwerpunkt der Wissenschaft und des Behandeln immer noch auf das Bearbeiten und Durcharbeiten der unbewussten Konflikte liegt!

ROT habe ich erstmals 2014 konzipiert, damals jedoch noch *Strukturelle Traumdeutung (STD)* genannt. Ich hatte befürchtet, dass die Ressourcenorientierung auf Zweifel und Ablehnung in den analytischen und individualpsychologischen Gesellschaften stoßen würde: Ist Ressourcenorientierung denn noch „analytisch“? Durch die heilende Wirkung von ROT auf Patient:innen sowie durch die positive Resonanz meiner Seminar- und Vortragsteilnehmer:innen im AAI München und im AAI Vilnius wurde ich ermutigt, die Ressourcenorientierung zu vertiefen und nicht nur in der Tiefenpsychologisch fundierten Therapie und der Beratung, sondern auch in der analytischen Therapie anzuwenden. Weitere Ermutigung fand ich dann auch in der Literatur (von Wachter & Hendrichske: Das Ressourcenbuch). Ermutigung ist ein wichtiges Element in ROT und verbindet uns mit unseren individualpsychologischen Wurzeln, mit Alfred Adler.

Heute sehe ich ROT definitiv als moderne analytische Individualpsychologie. Denn diese will zusätzlich zum Verstehen und Behandeln der unbewussten Konfliktodynamik die unbewusste Dynamik unseres schöpferischen Potentials verstehen und behandeln.

Das Spezifische der ROT ist ihre Ausrichtung auf die Ressourcen im Traum. Aus diesen heraus ergibt sich ein Wegweiser für den nächsten Schritt zu einem reiferen Leben. Ein nächster Schritt kann z.B. ein psychischer Reifungsprozess sein, die Integration abgespaltene Aggressionen, Überwindung von Ängsten oder stärkere psychische Stabilität. Ein nächster Schritt kann sich auch als Entwicklung in einer bedeutsamen Beziehung zeigen oder als konkrete Entscheidung, neue Handlung, neues Verhalten.

ROT will die Arbeit an den unbewussten Konflikten keinesfalls ersetzen, sondern vielmehr ergänzen. Die Arbeit mit ROT sehe ich als dialektische Bewegung von Regression und Progression. Das unten angeführte Fallbeispiel zeigt, dass es in dieser Arbeit nicht darum geht, die Not der Patient:innen unbeachtet zu lassen. Die Not will und muss empathisch aufgefangen und verstanden werden. Im Hier-und-Jetzt darf das Leben jedoch gut weitergehen und dazu brauchen wir Ermutigung. Denn trotz und mit aller Not können wir wieder zu Hoffnung und Freude finden.

In der Frage nach der Finalität wird der Blick der Träumer:innen und Therapeut:innen weg von der Pathologie und Pathogenese genommen und gerichtet auf die Sinnhaftigkeit, auf die existentielle Dimension. Neue Kraftquellen werden erschlossen.

DIE RESSOURCE:

Schon das Erinnern des Traums ist eine Ressource (Symbolisierungsfähigkeit).
Die Ressource kann gefunden werden in:

- einem Teil der Traumszene oder -geschichte, einem Bild oder Symbol
- einer Assoziation
- der strukturellen Modalität des Traums, dem Aufbau der Traumgeschichte
- der Art und Weise, wie der/die Träumer:in den Traum erzählt (Körperhaltung, Stimme, Mimik, Gestik, Körpergefühl)
- der Resonanz des/der Therapeut:in / Berater:in (Gegenübertragung)
- einer Deutung
- dem Zeitpunkt des Erwachens aus dem Traum.

Ressourcen entzünden einen positiven Wirkkreis: Sie bestehen aus Ich-Stärken und sie stärken das Ich. In jedem Traum gibt es eine Ressource. Wir müssen sie nur finden. Eine Ressource ist eine Stärke oder eine Kraftquelle.

Zur Haltung der Therapeut:innen oder der Berater:innen bei der ROT:

Gibt es Traumdeuter:innen? Nein!

ROT ist, wie auch die Traumdeutung bei Schmidt, ein gemeinsamer kreativer Prozess; sie entsteht im gegenseitig inspirierenden Dialog. (vgl. Schmidt, S. 66 ff).

Ich gehe mit **Michael Ermann** konform, der „die Aufgabe des traumdeutenden Psychotherapeuten darin (sieht), die ubw. Phantasien der Träumer in sich aufzunehmen, ihrem Sinn nachzuspüren ...“. Ermann versteht dies nach **Wilfried Bion** als Prozess des **Containing** und **Rêverie**, das bedeutet Nachsinnen über den Traum, „eine Art versonnene Tagträumerei.“ Dazu ein berühmtes Zitat von **Donald Meltzer** „Listening to your dream, I had a dream“. – „Ich träume sozusagen über dich, du berührst mein Ubw. mit deinem Ubw.“ (Ermann, 2014, S. 61).

Ebenso stimme ich mit der Haltung Morgenthalers überein: „**Eine Traumerzählung in einer Analysestunde ist in erster Linie ein Geschenk des Analysanden an den Analytiker, ein Vorgang, der beiden nahe geht. Der Analytiker muss in der Lage sein, sich emotional auf dieses Geschenk einzulassen, und es gleichzeitig auch zulassen können, dass er zunächst gar nicht versteht, was da geschieht.**“ (Morgenthaler, 1990, S.13).

DER KOMPASS:



Der Kompass ist ein Arbeitsmodell, das Werkzeug in der ROT. Im Prozess der Traumdeutung soll ein Blick auf den Kompass helfen, mit Träumer:innen zusammen einen nächsten Schritt im Leben zu entdecken und dessen Entfaltung zu fördern.

Der Mittelpunkt:

Hier-und-Jetzt. Hier finden wir sowohl den Aktualkonflikt als auch die schöpferische Kraft.

Die beiden Achsen:

Die vertikale Achse:

Die Beziehungs-Ebene: Das Träumer-Ich ist der Ich-Anteil, der dem Bewusstsein am nächsten steht. Die auftretenden Personen weisen auf Bedeutsames in unseren Beziehungen hin. In der Beziehungsebene finden wir auch z.B. Prägungen durch frühe Beziehungserfahrungen, Selbstobjektrepräsentanzen, Bindungsstil; Objektwahrnehmung, Emotionen in den aktuellen Beziehungen, Erwartungen an die anderen, Beziehungsgestaltung wie z.B. Nähe-Distanz- und Bedürfnisregulierung, Kommunikation.

Die Ich-Ebene zeigt z.B. Persönlichkeitsstruktur, Lebensstil, Psychodynamik, Abwehrmechanismen, Bedürfnisse, Körper, Selbstwahrnehmung, -steuerung, -entfaltung, Ich-Ideal und Schatten, „Teile“ (Ego-States). „Jedes Traumelement ist eine Spiegelung des Träumenden selbst.“ (Schmidt, S. 97ff)

Träume sind DVDs aus dem Unbewussten. Die Träumenden sind zugleich die Drehbuchautor:innen, die Regisseur:innen, der/die Kameramänner/-frauen, die einzelnen Schauspieler:innen und jedes andere Phänomen im Traum.

Die horizontale Achse:

Die Zeitachse: Nach **links** geht es in die Vergangenheit. Den Träumer:innen fallen Ereignisse aus der Vergangenheit ein. Als erstes können wir nach dem Tagesrest forschen. Dann kommen frühere Assoziationen und Regression entsteht. Wir berühren oder aktualisieren die unbewussten Konflikte. Nach **rechts** schauen wir in die Zukunft. Hierzu brauchen wir Zugang zu den Ressourcen und finden den für die Träumer:innen nächsten Schritt zu einem guten Leben.

Die finale Ausrichtung der Arbeit mit der Ressource dient der Ermutigung der Trumer:innen und fördert die Selbstermachtung und damit die Ich-Stabilisierung.

Der Kompass dient sowohl zur

- **Diagnostischen Beurteilung** der Psychodynamik / des Lebensstils sowie der aktuellen unbewussten Lebensbewaltung der Trumer:innen bzw. der aktuellen Übertragungs-Gegenbertragungsdynamik als auch zur
- **Durchführung der Psychotherapie bzw. der Beratung.** Der Kompass hilft bei der Umsetzung der Indikation und der Therapie, bei der Einschätzung des Therapiefortschritts und bei der Entscheidung über die aktuellen Interventionen. Mit seiner Hilfe können sich die Trumer:innen und die Therapeut:innen im therapeutischen Raum in Richtung Regression oder in Richtung Progression orientieren. Es kann entschieden werden, ob zum jetzigen Zeitpunkt die Regression mit der Reaktualisierung der unbewussten Konflikte gefördert werden soll, oder die Regression eingeschränkt werden und die Progression gefördert werden soll. In der Tiefenpsychologisch fundierten Therapie oder in der Beratung soll die Regression immer eingeschränkt werden, in der analytischen Therapie muss die Regression eingeschränkt werden z. B. wenn Patient:innen einen Traum in den ersten Sitzungen erzählen (Initialtraum), in der letzten Sitzung vor einer Therapiepause oder bei der Psychotherapie mit Menschen mit geringer integriertem Persönlichkeits-Strukturniveau oder mit einer Traumastorung.

Das Modell des Kompass soll helfen, sich zu orientieren in der Vielschichtigkeit des Traums. Durch achtsames Schauen und Hören kann im Gespräch mit den Trumer:innen allmählich oder ganz plötzlich etwas Neues auftauchen aus der Vielschichtigkeit des Traums, aus dem intersubjektiven Raum, aus der Fülle der schöpferischen Kraft. Dies ist ein Erlebnis des „**Now-Moments**“ nach **Daniel Stern**.

Die Ressource ist ein Schatz, den Therapeut:innen mit Trumer:innen zusammen entdecken und heben kann. Diesen Schatz sich zu eigen machen, zu etwas Nachhaltigem, das zur Veränderung des Lebens beiträgt, obliegt den Trumer:innen oder dem Leben selbst. Die im Traum entdeckte Ressource basiert auf dem subjektiven Lebensstil der Trumer:innen selbst und zeigt sich im Resonanzraum des therapeutischen Gesprächs (allgemeine hilfreiche Hinweise zu Ressourcen s. von Wachter & Hendrichke). Die Entdeckung der Ressource ist m. E. das Ergebnis eines „**Moment of Meeting**“, eines „**Begegnungsmoments**“ nach Stern: „In diesem Augenblick muss etwas Affektives geschehen und von den Beteiligten gemeinsam geteilt werden, damit eine Veränderung des implizit gefüllten intersubjektiven Feldes stattfinden kann. Diese emotional gelebte Geschichte wird nicht lediglich artikuliert, sondern physisch, emotional und implizit geteilt.“ (Stern, S. 17).

über die Ressource überwinden Trumer:innen ihre Hilflosigkeit und das vermeintliche Ausgeliefertsein an das Traumgeschehen, an sein Unbewusstes. Die Trumer:innen kommen in ein Gefühl von Selbstermachtung, Selbstverstehen; es findet „eine Bewegung vom Minus zum Plus“ (Alfred Adler) statt.

Der Blick auf die Ressource muss durch Anschauung und Erfahrung gelernt und geübt werden. Er fällt nicht von selbst darauf!

Alfred Adler: „Der Mensch ist Künstler und Kunstwerk zugleich.“

5. FALLVIGNETTE

Mit einem aktuellen Traum aus meiner Praxis möchte ich Ihnen ROT verdeutlichen: Herr M., männlicher Patient Ende 50 J., Diagnosen: Mittelgradige depressive Episode (F32.1), Panikstörung (F40.0), Essattacken F50.4). In der 17. Sitzung einer Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie berichtet Herr M., er habe einen Alptraum gehabt:

„Meine Frau und ich sind in einer Wohnung, unserer Wohnung. Es klingelt an der Tür, ich schaue durch den Türspion, sehe aber nichts, weil es draußen im Treppenhaus dunkel ist. Es klingelt noch einmal. Ich will eigentlich zurück ins Wohnzimmer gehen, aber meine Frau macht die Tür neugierig einen Spalt auf. Von draußen drängt sofort ein großer dunkler Mann herein und wirft meine Frau um. Ich will meine Frau beschützen, werfe mich dazwischen und stürze mich auf den Mann, ich kämpfe.“

Die Ehefrau habe ihn aufgeweckt, weil er angstvoll geschrien habe. Sie habe ihn geschüttelt, was er zunächst auch noch in den Kampf miteingebaut habe.

Ich frage Herrn M.: „Wenn der Traum ein Kinofilm wäre, welchen Titel würden Sie ihm geben?“ Er antwortet: „Der Eindringling“ oder „Überrumpelt“.

In der Regel kommen von den Träumer:innen als erstes Assoziationen auf der **Beziehungsebene**. Dazu Herr M.s Einfälle:

- Überrumpelung: „Zurzeit gibt es in der Arbeit viel Ärger. Die neue Betriebsleitung (Herr M. arbeitet in einem technischen Service-Betrieb in leitender Position) ersetzt die ganzen alten leitenden Mitarbeiter durch eigene Familienmitglieder, von oben nach unten. Ich bin der Älteste und bin wohl bald an der Reihe.“
- Wohnung: „Existentielle Grundlage“.
- Dunkle Gestalt: „Es ist nicht klar, ob der auch von etwas flieht oder ob der angreift.“ „Arbeitgeber und ein großer Kunde, der auch immer Ärger macht.“
-

Herr M. denkt an seine drohende Kündigung und sagt: „Irgendwann ist alles, was man gelernt hat, nichts mehr wert.“ Dann erzählt er von seinen Großeltern und Eltern im Krieg; die Eltern stammen aus Königsberg/Kaliningrad und mussten in jungen Jahren fliehen. In Deutschland habe sich der Vater mit Jobs durchgeschlagen, die Mutter habe Regale eingeräumt. Hier zeigen sich **regressive Bewegungen** mit einem transgenerationalen Anteil von Angst und Aggression.

Herr M. denkt an seine eigenen Berufsausbildungen; er habe viel gelernt und diverse „wilde“ Berufstätigkeiten ausgeübt, bei denen es viel Mut brauche, u. a. bei der Bundeswehr als Pilot und Fluglehrer. Als Herr M. äußert: „Im Vergleich zu den Eltern geht's mir sehr gut!“ werte ich das als Ressource und lade Pat. ein, den Traum als Tagtraum jetzt weiterzuträumen. Er tagträumt: „Ich packe den Eindringling mit dem Polizeigriff und schmeiße ihn wieder raus mit den Worten: 'Lass dich hier nie wieder blicken!' Dann gehe ich zu meiner Frau und untersuche sie. Sie hat sich nur aus Angst zusammengekauert, ist nicht schwer verletzt.“

Zur **Ich-Ebene** des Traums fällt Herrn M. ein:

- Ehefrau: „Ich muss in der Arbeit oft viel zurückstecken; ärgere mich oft über die neue Geschäftsleitung aber manchmal auch über ein paar Mitarbeiter, fühle mich oft überrumpelt und von den Aggressionen der anderen überfallen. Ich bin auch neugierig.“
- Angreifer: „Ich habe manchmal so eine Wut, dass ich alles umnieten könnte.“ - „Ich achte nicht auf meine schwachen Anteile, achte nicht auf meine diversen

Krankheiten.“ - „Von meinen Essattacken werde ich derzeit auch wieder überrumpelt“.

- Träumer-Ich: „Eigentlich will ich nur meine Ruhe haben und es mir im Wohnzimmer gutgehen lassen. Ich beschütze den schwachen und neugierigen Teil in mir und kämpfe darum, meine Ruhe zu haben.“
- Wohnung: „Ich kann vertrauen, fühle mich mit mir selbst wohl.“
- Dunkelheit: „Ich weiß nicht, was da auf mich zukommt, das macht mir Angst.“
- Haustür: „Ich kann aufmachen und ich kann zumachen.“

Im therapeutischen Gespräch finden wir folgende **Ressourcen**:

- Die Fähigkeit und die Kraft, sich abzugrenzen
- für den Schutz seiner Existenzgrundlage und seiner Gesundheit zu kämpfen
- die Kraft der Wut zu nutzen, um sich zu orientieren; zu erkennen, was förderlich oder schädlich ist und sich zu positionieren.

Als **möglichen nächsten Schritt im Leben** sieht Herr M. im Falle der Kündigung für eine gute Abfindung zu kämpfen oder, falls er nicht gekündigt werde, sich mit der Kraft der Wut besser von den unerfüllbaren Forderungen des großen Kunden abzugrenzen und sich in der Firma deutlicher zu positionieren.

Herr M. zeigt sich von der Traumdeutungsarbeit begeistert: „Ich freue mich schon auf das weitere Träumen, das ist besser als Kino!“

Beim späteren Nachsinnieren über diesen Traum fiel mir auch noch die **Übertragungs-Gegenübertragungsebene** ein, über die jedoch ohne das Gespräch mit Herrn M. nur gemutmaßt werden kann. Es könnte sein, dass die Dunkelheit im Treppenhaus (wo es nach unten und nach oben geht) das Unbewusste symbolisiert und ein Aspekt der Ehefrau mich meint, denn ich interessiere mich ja für das Unbewusste und helfe, Türen dahin zu öffnen. Es könnte vermutet werden, dass das Öffnen der Tür bei Herrn M. die Angst auslöst, von starkem Unbekanntem (Aggressionen / Ängste) überrumpelt zu werden und auch Aggressionen gegen mich als Türöffnerin erzeugt. Diese Hypothese unterstützt die Sinnhaftigkeit der Bewusstwerdung und Integration von Aggressionen und Ängsten. Hinsichtlich unserer therapeutischen Beziehung nehme ich mir vor, in der weiteren Psychotherapie gut darauf zu achten, ob Herr M. im Kontakt mit mir einmal wie überrumpelt erscheint oder ich mich von ihm wie überrumpelt fühle.

Zum Abschluss möchte ich noch einmal Alfred Adler das Wort geben:

„Es kann alles auch ganz anders sein!“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Literatur zum Online-Vortrag „Ressourcenorientierte Traumdeutung (ROT)“
Dipl.-Psych. Heidrun Schumitz, Vilnius, 27.03.2021

Adam, Klaus-Uwe: Therapeutisches Arbeiten mit Träumen; Springer 2000

Benedetti, Gaetano: Botschaft der Träume; Vandenhoeck&Ruprecht 1998

Eife, Gisela: Analytische Individualpsychologie in der therapeutischen Praxis;
Kohlhammer 2016

Eife, Gisela: Die Entwicklung der Individualpsychologie Alfred Adlers,
Vandenhoeck&Ruprecht E-Book 2019

Ermann, Michael: Träume und Träumen; Kohlhammer 2014

Freud, Sigmund: Die Traumdeutung; S. Fischer 1999

Gödde, Günter: Mit dem Unbewussten arbeiten; Vandenhoeck&Ruprecht 2018

Kast, Verena: Träume; Patmos 2006

Mertens, Wolfgang: Traum und Traumdeutung; C.H.Beck 2008

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft; Klett-Cotta 2006

Schmidt, Rainer: Träume und Tagträume; Vandenhoeck&Ruprecht 2005

Steiner-Fahrni, Maria: Das implizite Beziehungswissen in Träumen von Erwachsenen, in:
Geißler/Heisterkamp: Psychoanalyse der Lebensbewegungen; Springer 2007

Steiner-Fahrni, Maria: Traumseminar in der Arbeitsgruppe für psychodynamische
Körperpsychotherapie 2019

Stern, Daniel: Der Gegenwartsmoment; Brandes & Apsel 2005

von Wachter/Hendrichke: Das Ressourcenbuch; Klett-Cotta 2018

Wiegand/von Spreiti/Förstl (Hrsg.): Schlaf und Traum – Neurobiologie, Psychologie,
Therapie; Schattauer 2006

Zwiebel, Ralf: Was macht einen guten Psychoanalytiker aus?; Klett-Cotta 2013

(Die **fett gedruckten Autor*innen** sind im Skript des Vortrags zitiert)