

Leid faden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



In Mitleidenschaft gezogen

Empathie und
Mitgefühl an der Grenze

Ursula Baatz Landkarte der Religionen:
Empathie und Mitgefühl trans-
religiös **Jürgen Guldner** Aggres-
sivität – die dunkle Seite der
Empathie **Christine Wakolbinger**
Entwicklung von Empathie-
fähigkeit im Kindesalter – und
was diese verhindern kann
Sabine Fabach Das stärkende
Potenzial von Mitgefühl

Gefühlt erkannt – Träume lehren fühlend denken

Martha Müller

Welchen Grund könnte es geben, sich mit Träumen zu befassen, wenn nicht der, sich selber im Zusammenhang des Lebens zu erkennen und tiefer zu begreifen?

Als Menschen sind wir aufgespannt in vier Dimensionen, vertikal von (zuallermeist) unbewusster Tiefe bis zum Bewusstsein nach oben und horizontal als fühlend und denkend Handelnder. Mehr oder weniger bewusst und unbewusst fühlend und denkend handelnd gehen wir durchs Leben. Alle Seiten spielen und gehören zusammen und sind aufeinander eingestellt. Die vier Dimensionen befinden sich kreuzweise im Spiel miteinander, oft auch gegeneinander.

Vertikal und horizontal oder: Verhaltensmuster fühlend aufdecken

Wir wissen viel heutzutage. Oft wissen wir sogar sehr genau, was zu tun oder zu lassen wäre für ein besseres Leben. Aber aus unerfindlichen Gründen oder Umständen schaffen wir das nicht. Natürlich können viele Rechtfertigungen angeführt werden, warum ein offensichtlich schädliches Verhalten dann doch beibehalten wird. Wir wissen sogar, dass das Unbewusste eine riesige Rolle, wenn nicht sogar die ausschlaggebende dabei spielt.

Dazu ein Beispiel. Eine starke Raucherin träumt: *»Ich muss eine Zigarette in einem Milchkännchen [Milchkännchen] ausdrücken. Das erfüllt mich mit großem Ekel und ist mir ganz widerwärtig.«*

Die Träumerin erzählt, dass sie genau so ein Milchkännchen, wie es im Traum vorkommt, von ihrer Großmutter geerbt hatte. Sie liebte die Groß-

mutter sehr und hatte sich von ihr auch sehr geliebt gefühlt. Deshalb hält sie das Häfelchen in Erinnerung an die geliebte Großmutter in Ehren und benutzt es nur zu besonderen Anlässen. Allein die Vorstellung, das Häfelchen quasi als Aschenbecher benutzen zu müssen, versetzte sie in Widerwillen und völliges Unverständnis, warum sie etwas so Ekeliges mit dem geliebten Gegenstand tun sollte.

Mit der Frage, wo die Träumerin erlebt, dass »Gefäß für das Leben zu sein« völlig ins Gegenteil verkehrt als »Aschenbecher« verwendet werden muss, eröffnet sich ihr der Zusammenhang mit ihrer starken Zigarettensucht. Für die Träumerin war dies kein neuer Gedanke, sie wusste das alles schon lange. Neu war, dass sie durch den Traum die Sucht fühlen konnte. Zum ersten Mal konnte die Träumerin fühlen, wie widerwärtig und ekelhaft diese Art des Umgangs mit sich selbst ist. Im Bewusstsein der tieferen Erfahrung der Liebe (hier durch die Großmutter) entlarvt sich das bisherige Verhalten als Sucht. Die unbewusste Erfahrung, die im Traum vollzogen wird, ermöglicht der Träumerin, eine neue Haltung einzunehmen.

In der Arbeit beziehungsweise Auseinandersetzung mit den Träumen können die unbewussten Erfahrungen in Zusammenhang mit dem Leben jetzt ins Bewusstsein gehoben werden. Dies lässt uns bis dahin Unerkanntes erfahren und die tieferen Bewegungen der Liebe in unserem Leben erfahren. Das kann sogar bewirken, dass jegliche Lust verloren geht, am bisherigen Verhalten festzuhalten.

Lust auf feines Spiel

Das Zusammenspiel von Fühlen und Denken bildet die Grundlage für unser Handeln. Zum größ-

ten Teil sind uns die Gefühle und Gedanken und ihr Zusammenspielen unbewusst. Haltungen, die sich daraus speisen, können in sehr leidvolle und lebensfeindliche Sackgassen führen.

Ziel von therapeutischem Handeln ist, diese ins Bewusstsein zu bringen, damit Veränderung zu ermöglichen und eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen. Dafür gibt es verschiedene Methoden, denen gemeinsam ist, den Raum des Unbewussten zu eröffnen. Oftmals wird das mühsam oder gerät sogar zum Kampf, da unwillkürlich die inneren Widerstände aufgerufen sind, die sich in Stellung bringen und manchmal zu massiven Schutzhaltungen ausgebaut werden. Diese zum Schmelzen – das heißt wieder ins Fühlen – zu bringen bedarf eines außerordentlichen Geschicks und unaufhörlicher Zuwendung.

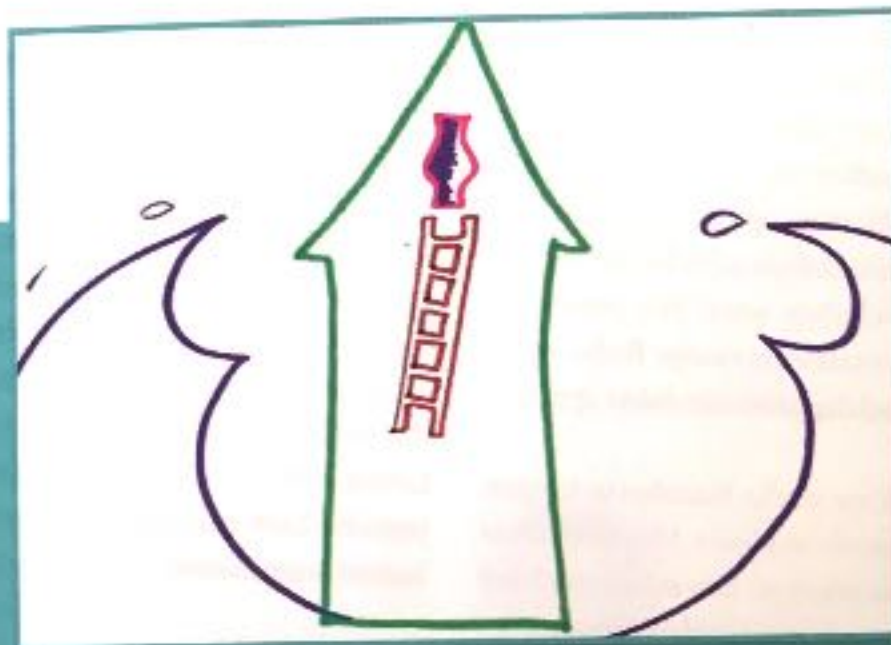
Ein Beispiel dazu: Eine Person in führender Position will ihr absolutes Herzensprojekt verwirklichen und ertappt sich ständig dabei, dass sie ausschlaggebende Arbeiten für das Projekt vor sich herschiebt. Sie lässt sich mehrfach kompetent beraten und bekommt bestätigt, dass es da-

rum geht, Prokrastination zu überwinden. Dafür bekommt sie Übungen aus Büchern und viele Tipps.

Diese Person träumt: *»Bei mir zu Hause wohnt ein Pandabär. Er ist ganz lieb und kuschelig. Mittlerweile aber so groß, dass ich mich am Zimmerand an ihm vorbeischieben muss, um überhaupt zur Haustüre hinzukommen. Ich weiß, dass ich ihn in die Freiheit entlassen muss.«*

Auf die Frage, was sie mit dem Pandabär verbindet, antwortet die Person: *»Das sind liebe Tiere, die keinem was zuleide tun. Voll nett und lieb. Sie sind allerdings vom Aussterben bedroht, weil sie sich in puncto Nahrung ganz auf Bambusblätter festgelegt haben. Das ist ziemlich doof, weil es ja viel anderes zu fressen gäbe. Da haben sie sich nicht weiterentwickelt. Und jetzt laufen sie Gefahr auszusterben, obwohl man sie sogar schützen will.«*

Im weiteren Verlauf des Gesprächs erkennt die Person, dass der Pandabär genau ihr »stän-



diges vor sich herschieben und sich nicht weiterentwickeln« darstellt. Und es wird ihr klar, dass sie dieses Verhalten bisher beibehalten hat aus Angst, dass es außerhalb der Komfortzone kein Überleben gäbe. Der Traum aber zeigt, dass es um eine »Entlassung in die Freiheit« geht und nicht darum, dem Verderben preisgegeben zu werden.

So konnte die Person erkennen, dass ihrem bisherigen Festhalten am »niemand was zuleide tun« und »nicht weiterentwickeln« die Angst »nicht zu überleben« zugrunde lag. Und dass diese unnötig ist, da es um einen Gewinn an Freiheit und Entwicklung geht. Das tiefere fühlende Begreifen des inneren Konfliktes löst ihn auf. Das beendet den Kampf gegen was auch immer wirklich und lässt uns einfach überlaufen in befreites neu fühlendes und denkendes Handeln.

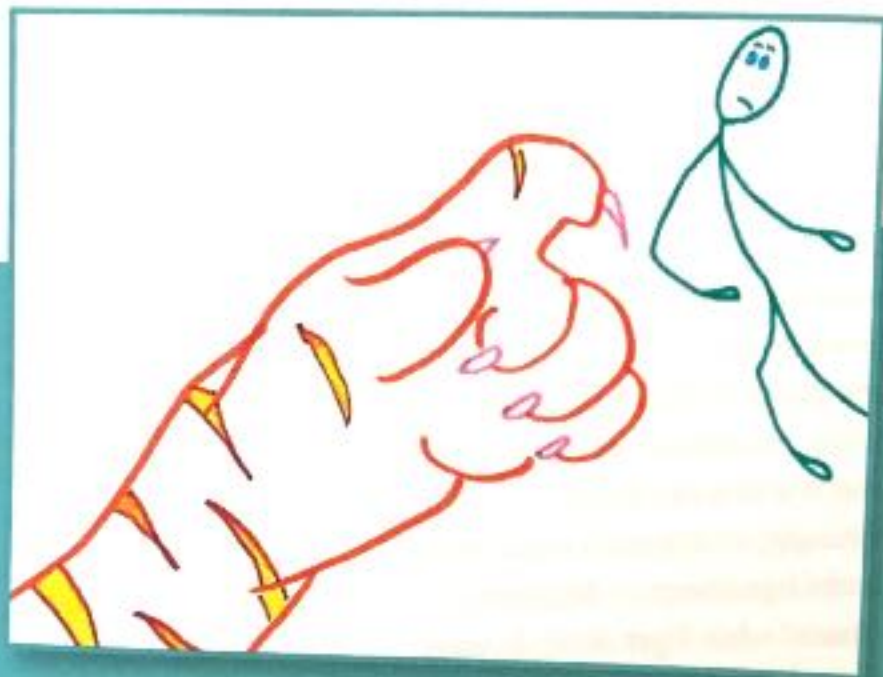
Bei der Arbeit mit Träumen stellt sich immer wieder ein tiefes Erstaunen über die allumfassend geniale Komposition des Traumes und der unendlichen Liebe ein, die darin zum Ausdruck kommt. Schon beim bloßen Erzählen von Träumen öffnet sich der Raum der Unverfügbarkeit.

Keiner weiß, was sich zeigen will, keiner weiß, was er bedeutet im Hier und Jetzt. Klar ist nur, dass es keine bedeutungslosen Träume gibt und dass sich ein Hinhören von Herzen immer lohnt.

Mut zum Fühlen

Eine junge Frau träumt: *»Zwei Tsunamiwellen kommen auf das Haus zu und werden alles überschwemmen. Allein eine Vase, das einzig wirklich wertvolle, ganz oben auf einem Regal, so weiß ich, wird vom Wasser nicht erreicht werden.«*

Tatsächlich gibt es Geschehnisse im Leben, die uns drohen, gefühlsmäßig zu überschwemmen. So wie bei dieser Träumerin, deren Mutter gerade gestorben war und die sich dann auch noch dazu entschließen musste, ihre heimliche Liebesbeziehung mit einem verheirateten Mann aufzugeben. Beides zusammen erfüllte sie mit einer riesigen Angst, dass sie das gefühlsmäßig nicht würde aushalten können. Sie befürchtete, wenn sie diese Gefühle an sich herankommen ließe, damit nie mehr zum



Ende zu kommen und depressiv zu werden und zu bleiben. Der Traum brachte die gefühlte Erkenntnis, dass das, was wirklich wertvoll in ihrem Leben ist, von der aufsteigenden Trauer nicht betroffen sein würde. Dies beruhigte die Träumerin so weit, dass sie ihre Trauer zulassen konnte.

Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, mehr und auch tiefere Gefühle zuzulassen. Denn das Träumen selbst ist schon eine Erfahrung, die unser ganzes Fühlvermögen heranzieht und weiter ausbildet. Dieses kontinuierlich erweiterte und differenzierte Fühlvermögen steht uns natürlich auch im Wachleben zur Verfügung, in dem die Fühl- und Erkenntnisprozesse aus Träumen dann im Alltag in tieferen Zusammenhängen wiedererkannt werden. Das ermöglicht, sie im größeren (Lebens-)Kontext zu verstehen.

Zum Fühlprozess von Albträumen

Ein Mann träumt, dass er von einem großen Tiger durch das ganze Haus verfolgt wird. Der Mann hat riesige Angst vor dem Tiger und dass er von ihm gefressen würde. Als der Mann sich in der obersten Ecke des Hauses vor dem Tiger in Sicherheit bringen will, fährt ihm der Tiger mit einer Kralle durch den linken Oberarm. Der Träumer weiß, er wird den Tiger nicht mehr los.

Dieser Traum wurde als Albtraum geträumt und war mit größtem Angsterleben verbunden. Als der Träumer den Traum erzählte, war er zudem voller Angst, dass der Traum ihm etwas Schreckliches mitteilen wollte. Bei der Erarbeitung des Tigers und welche Eigenschaften der Träumer mit diesem verbindet, trat immer deutlicher sehr Positives hervor, wie sich der Träumer zu sein wünschte: unabhängig, intuitiv, stark, ohne Angst vor irgendwas oder irgendwem ... Mit dem Wissen aus dem Traum: »den Tiger wirst du nicht mehr los« kehrte sich der Albtraum in eine hocherfreuliche Zusage um.

So sind Albträume. Sie fühlen sich schrecklich an. Aber ihr äußerst dramatisches Auftreten

soll bewirken, endlich beachtet und verstanden zu werden. Der Prozess, den sie mit sich bringen, steht ganz im Dienste eines freieren und kreativeren Seins.

Träume erzählen?

Träume thematisieren punktgenau, was fühlend erkannt werden soll, was zu einem befreiten und liebevolleren Leben führt. Und sie überfordern niemals, auch wenn sie manchmal Erschreckendes ins Fühlen und Erkennen bringen.

Darüber hinaus sind Träume aber auch eine wundervolle Möglichkeit, sich mitzuteilen und in wahrhaftigem Kontakt mit anderen zu sein.

Außerdem unterstützen Träume das Aufwachen und aufgewachtes Sein.



Mag. theol. Martha Müller, Studium der Fachtheologie, ist Lebens- und Sozialberaterin für die Arbeit mit Träumen. Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion (TZI), berufliche Tätigkeit als pädagogische Referentin und Erwachsenenbildnerin, Stadtteilentwicklung im

Bereich Gesundheit, EU-Projektleiterin in der Berufs-, Bildungsberatung und Regionalentwicklung, Ausbildung zur Traumarbeit an der Bayrischen Akademie für Gesundheit/Lauterbacher Mühle.

E-Mail: kontakt@traumarbeit.info

Literatur

- Gradl, V. (2015). Wegbereitung. Der Spur folgen, beharrlich, bei Tag und bei Nacht. Aufgabe, Möglichkeit und Reichtum des Menschen. Würzburg.
- Grön, O. (2007). Pflück dir den Traum vom Baum der Erkenntnis. Träume im Spiegel von Naturgesetzen. Ein Lehrbuch für die Arbeit mit Träumen. Bergisch Gladbach.
- Meyer, C. (2016). Ein Kurs in wachem Loslassen. Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit. München.
- Nidiaye, S. (2017). Gefühle sind zum Fühlen da. Das Handbuch vom positiven Umgang mit negativen Emotionen. München.