

# Dialog mit der eigenen Psyche

Eine Anleitung zum Umgang mit feindseligen Traumgestalten

Paul Tholey

(erstmalig erschienen in Psychologie Heute, Dezember 1982)

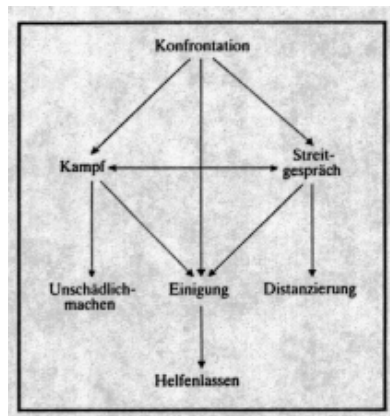
Das Gespräch mit anderen Traumgestalten, das man als innerseelischen Dialog bezeichnen kann, gehört zu den faszinierendsten Klartraumerlebnissen und ist zugleich das wirkungsvollste therapeutische Prinzip des Klarträumens; vor allem deshalb, weil es die höchste Stufe der Klarheit während des Träumens ermöglicht: die Klarheit über das, was der Traum symbolisiert. Manchmal führt bereits die einfache Frage „Wer bist du?“ dazu, dass sich die angesprochene Traumgestalt durch eine entsprechende Antwort zu erkennen gibt, wobei sich gleichzeitig ihr Äußeres wandeln kann. So muss man damit rechnen, dass sich etwa ein angesprochenes Tier in eine wichtige Beziehungsfigur, wie beispielsweise Vater oder Mutter, verwandelt. Offensichtlich ist die innere Bereitschaft des Träumers, durch das Gespräch etwas über sich und seine Situation zu erfahren, eine günstige Bedingung dafür, Widerstände zu überwinden.

Im Gegensatz zu anderen Autoren und auch zu den Praktiken der malaysischen Senoi halte ich es für wichtig, dass man den Streit mit feindlich gesinnten Traumfiguren im offenen Gespräch zu schlichten versucht. Primitivere Formen der Auseinandersetzung wie körperlicher Angriff, Anspucken, Anschreien, aber auch Überlisten und Einschmeicheln führen nach unseren Erfahrungen nicht zu konstruktiven Konfliktlösungen, im Klartraum ebenso wenig wie im Alltag. Wir konnten bei unseren Forschungen mehrfach beobachten, dass ursprünglich angriffslustige Traumgestalten gesprächsbereit wurden, wenn das Traum-Ich selbst nicht der Tendenz nachgab, einfach auf den anderen loszugehen. Für etliche der von uns untersuchten Klarträumer war diese Erfahrung ein ausgesprochen hilfreiches Schlüsselerlebnis.

Bei der sprachlichen Auseinandersetzung sind zwar die Gefühlsregungen des Traum-Ichs nicht so heftig wie bei der kämpferischen, dafür aber um so differenzierter und deshalb besser geeignet, den Konflikt durch eine Einigung mit der Traumgestalt zu bewältigen. Die Einigung kann dabei Unterschiedliches bewirken: etwa die Reintegration „abgespaltener“ beziehungsweise „verdrängter“ Bedürfnisse oder die Anpassung „verinnerlichter“ Beziehungspersonen an die Gesamtpersönlichkeit, aber auch einen Ausgleich zwischen Bedürfnissen oder Zielen und Wissensforderungen. Letztlich soll die Einigung dazu führen, dass die im Klartraum personifizierten Teilsysteme der Persönlichkeit nicht mehr gegeneinander, sondern zusammenarbeiten, um den Anforderungen realer Lebenssituationen gerecht zu werden.

Bei den folgenden Ratschlägen handelt es sich um Prinzipien des Umgangs mit feindseligen Traumgestalten, die sich bisher bewährt haben. Sie sind nicht als

starre Verhaltensvorschriften aufzufassen; wie sich ein Klarträumer im konkreten Einzelfall zu verhalten hat, weiß er selbst am besten, sobald er einige Erfahrungen im Umgang mit den ihm begegnenden Traumgestalten gesammelt hat.



Der Umgang mit feindseligen Figuren in Klarträumen — vom Gegenübertreten bis zur Hilfe durch den Angreifer im günstigsten Fall

**1. Konfrontation:** Fliehen Sie nicht vor einer bedrohlichen Traumgestalt, sondern bieten Sie ihr die Stirn, schauen Sie ihr in die Augen (nicht anhaltend, sonst wachen Sie auf) und sprechen Sie sie an! Als erste Fragen haben sich bewährt: „Wer bist du?“ — „Wer bin ich?“ — „Was willst du?“ — „Können wir uns einigen?“

**2. Streitgespräch:** Ist keine unmittelbare Einigung möglich, versuchen Sie den Streit im offenen und sachlichen Gespräch zu schlichten! Weisen Sie Drohungen und Beschimpfungen ganz entschieden zurück!

**3. Distanzierung:** Halten Sie eine Einigung im Dialog für unmöglich, so distanzieren Sie sich deutlich von den Angriffen der Traumgestalt!

**4. Kampf:** Ist mit dem Gegner kein Gespräch möglich, sondern geht er zum körperlichen Angriff über, weichen Sie keinen Schritt zurück, sondern zeigen Sie ihre Verteidigungsbereitschaft durch die Einnahme einer entsprechenden Haltung und durch einen offenen Blick! Wenn es nicht anders möglich ist, lassen Sie sich auf eine kämpferische Auseinandersetzung mit der Traumgestalt ein!

**5. Unschädlichmachen:** Versuchen Sie einen Kampf mit dem Gegner, mit dem keine Einigung möglich ist, erst dann zu beenden, wenn Sie diesen geschwächt, getötet oder verjagt haben, so daß er Ihnen keinen Schaden mehr zufügen kann.

**6. Einigung:** Versuchen Sie sich mit dem Gegner unmittelbar nach der Konfrontation oder Auseinandersetzung zu einigen. Je nachdem, ob Sie sich mit ihm sprachlich verständigen können oder nicht, kann die Einigung im Sinn einer Übereinkunft oder nur im Sinn einer Aussöhnung durch freundliche Gebärden erfolgen.

**7. Helfenlassen:** Fragen Sie eine Traumgestalt, mit der Sie sich geeinigt haben, zunächst ganz allgemein, ob sie Ihnen helfen kann! Anschließend können Sie spezielle Angelegenheiten des Traum- oder Wachlebens nennen, in denen Sie Hilfe in Anspruch nehmen möchten.

Nach unseren Erfahrungen ist zu vermuten, daß man feindselige Traumgestalten immer ihrer Bedrohlichkeit berauben kann, wenn man ihnen in der beschriebenen Weise offen begegnet. Eine Einigung ist dagegen nicht immer möglich. Noch seltener erhält man von einer ursprünglich bedrohlichen Traumgestalt Hilfe. Dafür können aber freundlich gesinnte Gestalten spontan als Helfer auftreten und Ratschläge für das Traum- oder Wachleben geben.