



---

# Traum-Regie

## – Die Bewältigung von Albträumen –

So gut wie jeder hat schon einmal einen Albtraum gehabt. Manche dieser Träume scheinen in einem bestimmten Lebensalter vermehrt aufzutreten und verschwinden nach einiger Zeit, so als hätte sich das entwickelnde Gehirn lange genug mit ihnen beschäftigt und einen Prozess abgeschlossen. Beispiele dafür sind Träume vom Fallen und vom Nicht-Weglaufen-Können. Andere Albträume sind auf bestimmte akute Lebenssituationen oder vergangene, nicht bewältigte Traumata bezogen. Wieder andere sind aufrüttelnd grauenhaft und enden sehr häufig damit, dass man selbst zu Tode kommt. Solche Träume können, wie andere auch, wiederholt oder einzeln auftreten.

Viele meiner Patienten haben Albträume, und ich beschäftige mich deshalb schon seit langem damit. Im folgenden möchte ich eine Art des Umgangs mit diesen Träumen vorstellen.

\*

Albträume sind Träume, aus denen man zu früh aufwacht. Nämlich dann, wenn es am schlimmsten ist. Der zugrunde liegende Mechanismus ist, denke ich, sehr ähnlich wie bei einem psychischen Trauma: es wird abgebrochen, dissoziiert, wenn es am schlimmsten ist. Der Patient kann sich im Falle des Traumas zwar an die Lösung erinnern, also daran, dass es gut ausgegangen ist, aber diese Lösung ist nicht Teil derselben 'Geschichte' wie das Trauma selbst. Sie ist vielmehr getrennt davon abgespeichert und die Geschichte wird immer nur bis zu dem schlimmsten Punkt erinnert und bricht dann ab. Ganz ähnlich beim Albtraum, nur dass wir, anstatt zu dissoziieren, eben aufwachen.



Träume, könnte man sagen, sind innere Filme, deren Regisseur ich bin – oder wenigstens sein kann. Und weil ein Traum eben nur ein Traum ist, dürfen darin auch Elemente vorkommen, die es in Wirklichkeit nicht gibt, ganz ähnlich wie in einem Fantasy-Film. Wir haben also die Möglichkeit, *nach* dem Erwachen als Regisseure einzugreifen und an dem Horror-Film, den wir soeben im Traum gesehen haben, bestimmte Änderungen vorzunehmen. Dabei wird es hauptsächlich darum gehen, die fehlenden letzten Szenen – welche eine Lösung enthalten – in unserer Vorstellung (Imagination) sozusagen nachzudrehen und an den bereits existierenden Traum anzuhängen.

Als besonders hilfreich hat sich zu diesem Zweck ein Traum-Element erwiesen, das ich den 'Verbündeten' nenne. Das kann ein bestimmter Mensch oder auch ein Tier sein. Der Verbündete zeichnet sich dadurch aus, dass er (oder sie) in der Lage ist, jede – wirklich jede! – Gefahrensituation zu einem glücklichen Ende zu bringen. Er oder sie verfügt über alle Kräfte und Fähigkeiten, auch magische oder übernatürliche, die dazu notwendig sind. In einem weiteren Schritt vereinbaren wir mit dem Verbündeten ein *Zeichen*, auf welches hin er *sofort* – im Bruchteil einer Sekunde – zur Stelle ist und eingreift, ohne dass wir ihm irgendetwas erklären müssen. Dieses Zeichen muss nicht auffällig sein; ein winziges Geräusch oder ein bestimmtes Schnipsen genügt schon. Es sollte nur nicht etwas sein, was im Alltag dauernd verwendet wird.

Die imaginierte *Lösungsszene* beginnt nun ganz kurz bevor wir im Traum aufwachen. Das heißt, der ursprüngliche Albtraum bleibt bestehen: wir machen keine Abkürzungen, in denen etwa der Verbündete die bedrohliche Situation gar nicht erst aufkommen lässt. Der 'Schnitt' im Film erfolgt erst ganz kurz vor dem Punkt, an dem wir aufwachen, beispielsweise also unserem eigenen Tod.

Ab diesem Punkt nun ändern wir den Film: Auf unser Zeichen erscheint der Verbündete sofort und greift auch sofort ein. Wir stellen uns dieses Eingreifen *in allen Einzelheiten* vor. Das ist nämlich die fehlende Szene, in der die Gefahr gebannt wird.

Wenn die Gefahr dann vorbei ist, bleibt aber noch etwas zu tun: Dem Verbündeten muss *gedankt* und er muss *entlassen* werden. Wir stellen uns auch das detailliert vor. Der Verbündete darf nämlich nicht 'vorsorglich' bei uns bleiben, sondern nur dann auftreten, wenn er wirklich gebraucht und mit dem Zeichen gerufen wird.



Nun bleibt uns als Regisseuren noch ein letztes zu tun: Wir müssen den *ganzen* Film, von seinem Anfang bis zu seinem neu hinzugekommenen Ende noch einmal aufmerksam und in jedem Detail vor unserem geistigen Auge ablaufen lassen. Das ist sozusagen die endgültige Version. Es schadet auch nicht, wenn das ein paarmal gemacht wird; worauf es ankommt, ist, dass nichts übergangen oder weggelassen wird.

Hier ist ein Beispiel von einer der ersten Patientinnen, mit der ich dieses Verfahren (in den 90-er Jahren) angewendet habe:

*Die 20-jährige Patientin erzählte folgenden wiederkehrenden Traum: Sie sei – in ihrem gegenwärtigen Lebensalter – mit ihrer Mutter im Supermarkt. Die Mutter lasse sich viel Zeit beim Einkauf und sie selbst wandere allein zwischen den Regalen umher, wo es menschenleer sei. Da sehe sie einen langhaarigen jungen Mann, der sie anschaut, während er mit einem Klappmesser spielt, dann umstandslos auf sie zugeht und sie ersticht. Das erste Mal sei sie so völlig überrascht gewesen, daß sie nicht einmal Angst gehabt habe. Die Angst sei erst gekommen, als sie den Traum zum zweitenmal gehabt habe und erkannt habe, daß sie nun gleich wieder erstochen werde und keinerlei Flucht- oder Abwehrmöglichkeiten habe. Sie sei aufgewacht, als sie schon tot gewesen sei.*

*Wir führten nun Traum-Regie und ich sagte der Patientin: Stellen Sie sich vor, es gäbe da jemanden, der Ihnen in diesem Traum helfen könnte. Ein Verbündeter. Es könnte ein Mensch sein, oder auch ein Tier, oder ein Zauberer, vielleicht eine Hexe oder ein Engel. Denn wir sind ja in einem Traum und da wirken auch diese Zauberkräfte. Wie könnte also Ihr Verbündeter aussehen? (Sie entscheidet sich für einen schwarzen Panther, den ich mir genau beschreiben lasse.) Ihr Verbündeter hat auf jeden Fall die Macht und die Möglichkeit, sie zu beschützen. Er versagt niemals. Aber er muß gerufen werden. Wir brauchen also jetzt noch ein Zeichen, mit dem Sie ihn rufen. Wie würden Sie das machen, mit einem Geräusch, einer Geste oder einem Wort, das Sie nur dafür verwenden und sonst nie. Denn nur so weiß der Verbündete, dass Sie ihn jetzt brauchen und rufen. Er wird dann sofort, in Bruchteilen einer Sekunde, erscheinen, denn er ist nie weit weg, auch wenn Sie ihn nicht sehen. (Sie entscheidet sich für ein Geräusch und ich bitte sie, es vorzu-*



*machen). Gut, schließen Sie die Augen und gehen Sie in den Traum. Lassen Sie den Traum vor Ihrem inneren Auge ablaufen, bis zu der Stelle, wo der junge Mann auf sie zukommt, schon fast bei Ihnen ist und das Messer hebt... Jetzt(!) machen Sie das Zeichen. Was geschieht nun? (Sie beschreibt, dass der Panther blitzartig auf einem Regal erscheint, auf den Mann herabspringt und ihn tötet). – Ich möchte, dass Sie Ihren Verbündeten anschauen und ihm danken. Wie machen Sie das? (Sie sagt, sie streichle ihn und sage Danke und es fühle sich gut an). Darf er jetzt wieder gehen? Er wird immer in Ihrer Nähe sein. (Ja.) Schauen Sie jetzt den Traum noch einmal als Ganzes an. Lassen Sie sich Zeit. Und wenn Sie diesen oder einen ähnlichen Traum noch einmal haben sollten, dann machen Sie genau das, was wir gerade gemacht haben, und zwar sofort nachdem Sie aufgewacht sind. (Sie hatte den Traum nicht mehr.)*

Fassen wir die einzelnen Schritte noch einmal zusammen:

- Auswahl und genaue Vorstellung des Verbündeten und eines Zeichens.
- Schnitt im Traum kurz vor der schlimmsten Stelle bzw. dem Aufwachen.
- Neue Szene:
  - Rufen des Verbündeten
  - Lösung mit Hilfe des Verbündeten
  - Dank und Entlassung des Verbündeten
- Durchlauf des ganzen Traums mit der neuen Szene.

Manche Alpträume sind, wie eingangs erwähnt, Zeichen einer zugrundeliegenden Erkrankung, beispielsweise einer posttraumatischen Belastungsstörung. Wenn diese Übung bei Ihnen nicht funktioniert oder Ihnen Schwierigkeiten macht – indem Sie etwa noch aufgeregter werden –, dann sollten Sie damit *nicht* weitermachen, sondern die Alpträume und ihre Ursache von einem Psychotherapeuten untersuchen lassen.