

Träume dein Leben!

In nächtlichen Träumen scheint unsere schöpferische Kraft allgegenwärtig. Gut so, denn diese lassen sich in unsere eigene Lebenswelt übertragen. Therapeutischen Traumdialogen sei Dank!

Text Yvonne Hölzl Fotos Shutterstock, beige stellt



Zur Person:

Robert Riedl arbeitet als Psychotherapeut in seiner Praxis in Graz (therapiegraz.at). Er hat sich auf therapeutischen Traumdialoge spezialisiert, schreibt Fachbücher, Arbeitsbücher und Belletristik.



Im Traum fällt uns alles leicht. Tiefste Wünsche und Ziele erfüllen sich mit einem Wimpernschlag und wir wagen, was wir im Wachleben niemals tun würden. Dabei gin-

ge es im Alltag doch genauso einfach. Denn: Alles was wir tun müssen, ist unsere Visionierungsqualität beim Träumen in Realisierungsqualität für das Wachleben zu transformieren. Sprechen wir einfach mit uns selbst darüber – in unseren Träumen! Das und noch mehr ist nämlich in einer therapeutischen Traumarbeit mit Robert Riedl möglich:

STEIRERIN: Sie haben sich unter anderem auf therapeutische Traumarbeit spezialisiert. Worum geht es bei Traumdialogen?

Robert Riedl: Mit dem Begriff ‚Traumdialog‘ möchte ich mich bewusst von klassischer Traumdeutung abgrenzen. Mein Anliegen als Systemischer Psychotherapeut ist es, Menschen auch über erinnerte Traumbilder in einen Dialog mit sich selbst zu bringen. Es entsteht ein Dialog mit unbewussten und bewussten Sinnbildern, der darauf abzielt, mehr Klarheit über persönliche Problemwahrnehmungen zu gewinnen und sich so Ressourcen bewusster zu werden. So lassen sich Lösungsmöglichkeiten finden.

Sind Träume überhaupt ein Orakel für uns?

Man könnte sagen, dass Sigmund Freud eine Art therapeutisches Orakel war: Er hat die ‚wahre‘ Bedeutung eines Traumes verkündet. Systemische Traumarbeit jedoch geht davon aus, dass Erlebnisse an sich – ob geträumt oder real – keine Wahrheiten verbergen. Vielmehr schreiben wir unseren Erfahrungen eine Bedeutung zu. Sozusagen konstruieren wir permanent bewusste und unbewusste Bedeutungszusammenhänge. Als Psychotherapeut nütze ich die Metaphern von Träumen, um diese intuitiven Problem- und Lösungsbilder mit meinem Gegenüber in eine reale Lebenswelt zu übersetzen.

Jeder Nachttraum entfaltet in uns also Kompetenzen, die auch im Wachleben genutzt werden können?

Unser nächtliches Kino lässt sich viel weiter fassen als ein Mysterium, das sich orakelhaft ausdrückt. Im Traumschlaf entfalten sich unsere produktiven Gestaltungskräfte: Wir sind quasi Drehbuchautor, Regisseur, Haupt- und Nebendarsteller, Kostümbildner, Produzent und vieles mehr. Kompetenzen im Wachleben zeigen sich vor allem in unseren Fähigkeiten

zum Visionieren und unserer Befähigung zum Verwirklichen. Diese sogenannten Traumkompetenzen sind Ausdrucksformen menschlicher Vitalität, die auch für die psychotherapeutische Arbeit zentral sind.

Wie kann das genau aussehen?

Im ersten Therapiegespräch frage ich nach den Therapiezielen: Was hätten Sie erreicht, falls die Therapie für Sie nützlich gewesen wäre? Ich nütze das Vorstellungsvermögen von Klient:innen, um Zukunftsbilder zu konkretisieren. Die lebenswichtige Kompetenz des Visionierens lässt sich fördern, indem nicht bloß Wünsche sowie Erwartungen geklärt, sondern auch Lebensperspektiven hergestellt werden. Um Lebendigkeit erfahren zu können, braucht das Leben eine Richtung. Sobald sich Schwierigkeiten in den Weg stellen, geht es um die Frage, welche Fähigkeiten benötigt werden, um Hindernisse überwinden zu können.

Ich kann also via Traumdialoge meine Realisierungsfähigkeiten trainieren?

Ja, da die Seite des Visionierens ein aktives Verwirklichen fordert. Wir planen nicht nur, sondern nützen unsere Möglichkeiten, um Pläne umzusetzen. Außerdem eignet

man sich Strategien an, um persönliche Ziele erreichen zu können. Wir alle sind in der Lage, eigenes Verhalten im Hinblick auf selbst gesetzte Ziele zu steuern.

Wie lässt sich meine Lebensqualität durch Traumarbeit noch verbessern?

Ein Klient hatte beispielsweise seit Jahren wiederkehrend einen Traum: In unterschiedlichen Settings wurde er auf der Toilette von Personen gestört. Bei der Idee, das Traummotiv der Toilette als Metapher des eigenen autonomen Raumes im Leben zu verstehen, fanden wir eine Spur. Im therapeutischen Traumdialog wurde dem Klienten bewusst, dass er in Partnerschaften sein Bedürfnis nach Unabhängigkeit zu sehr vernachlässigt. So wurden ihm Beziehungen oft zu eng. Um seine Lebensqualität zu verbessern, ging es darum seine Bedürfnisse nach Autonomie und nach Verbundenheit mit der Partnerin besser zu balancieren.

Ihr Tipp für schöne Träume?

Vor dem Einschlafen sich selber fragen, worauf es im Leben ankommt und sich vorstellen wie der nächste Tag aussehen könnte, wenn über Nacht alle Probleme, Schwierigkeiten und Hindernisse im Alltag verschwunden wären.