

Der Traum vom Pferd

Transkript einer Traumarbeit
aus dem Seminar „Focusing-orientierte Traumarbeit“
des Focusing Zentrum Karlsruhe mit
Prof. E.T. Gendlin mit einer Teilnehmerin (*Barbara*)

© by FZK-Focusing Zentrum Karlsruhe, 76352 Weingarten (Baden) 1993

Teil 1: Transkript: Focusing-orientierte Arbeit mit einem Traum (Traumbegleitung).....	2
Teil 2: Erläuterungen und Diskussion.....	9

Hinweis:

Eine Anleitung zur erlebensbezogenen Arbeit mit Traumfragen und Traumsymbolen zur Interpretation eigener Träume im Alltag finden Sie zwischenzeitlich auf der

CD-ROM „Traumjournal“ Weingarten(Baden), 2000: FZK-Verlag

Informationen zu CD-ROM und Workshops finden Sie auf der Homepage

www.focusing.de

Teil 1: Transkript: Focusing-orientierte Arbeit mit einem Traum (Traumbegleitung)

Gendlin:

Sich bereiten, sich vorbereiten, dass ein Traum kommt, das ist wichtig. Und manchmal kann man sogar auch am Abend einen Traum erwünschen. Das ist eben auch ähnlich wie Focusing. Wenn man es sich nur wünscht, kommt schon eher ein Traum, aber besser ist, hineingehen, tief, dort wo einer wäre, auch am Abend, also da... Dann kommt schon eher.

Okay, wir werden es machen? Ich werde vielleicht ein bisschen kürzer machen, oder ein bisschen... Da will ich auch gleich sagen, ein Traum, das ist nämlich ganz interessant, ein Traum ist ein Traum, ob kurz oder lange, das macht gar keinen Unterschied. Manchmal ist nur ein Bild da, und man kann dasselbe damit machen, oder beinahe dasselbe. So, nie einen Traum wegwerfen, weil es nur eine Szene oder nur ein Bild ist. Und auch psychologisch haben wir irgendeinen Widerstand, dann geh ich manchmal ins Klo und sage "der Traum, der war ja nix", nicht. Mit meiner Mutter im Bett geschlafen, das ist gar nichts. Man kann von Freud die größte Szene träumen und doch glauben, es ist ja gar nichts, es ist ja nur Unsinn. So, das will ich auch sagen, eine Szene ist ein Traum.

Barbara:

Also es ging dem Traum einiges voraus, was ich heute nicht mehr weiß, gestern Nacht. Ich weiß nur noch, dass ich in einem Zug gefahren bin.

Gendlin:

Da will ich nur noch sagen, gestern Nacht hast Du geträumt?

Barbara:

Vorgestern Nacht eigentlich.

Gendlin:

Du hast schon gewusst, es ist ein Traumworkshop.

Barbara:

Und ich bin im Zug gefahren. Und ich weiß nur die Stimmung, also es war eigentlich auch keine richtige Handlung. Es war 'ne Stimmung, ich entsinn mich noch, daß draußen in so einem Grauton die Häuser vorbei flogen und ...

Gendlin:

Wie soll ich sagen, die Häuser haben so den Ton gehabt, wie hast Du das gemeint?

Barbara:

Grauton.

Gendlin:

Die Stimmung gehabt, Grauton.

Barbara:

Und es war eine Stimmung, ich kann nur sagen, Deportation im Dritten Reich. Also es war sehr bedrückend. Also dieser Wagen oder dieses Zugabteil, oder was das war, hatte irgendwie diese Stimmung. Und ich weiß nur noch, dass da ein Pferd mit hinten im Abteil war.

Gendlin:

Ein Pferd?

Barbara:

Ein Pferd, ein hellbraunes Pferd.

Gendlin:

Ein hellbraunes Pferd, in der Abteilung im Zug?

Barbara:

Ja, im Zug. Da waren auch keine anderen Menschen. Da war nur dieses Pferd, und es hat mich irgendwie so angeschaut, und ich hab dem so übers Gesicht gestreichelt.

Gendlin:

Aha, Du hast gestreichelt? Ein braunes Pferd?

Barbara:

Ja.

Gendlin:

So, das ist alles? Das ist aber viel. Aber ich weiß nichts, ich weiß nicht was, aber ein Pferd in einem Zug sieht man nicht so oft. Das erste was wir wollen, ist das zu bewundern. Da ist ja was! So eine Abteilung, wo drei Leute hier sitzen und drei da? Nein, gib mir das Bild besser.

Barbara:

Es war eigentlich, ja das war vielleicht auch das von dieser Stimmung von Deportation, also eigentlich..

Gendlin:

Portation?

Barbara:

Deportation, also Transporte ins KZ.

Gendlin:

Deportation, also man wird irgendwo transportiert, wo man gar nicht will.

Barbara:

KZ.

Gendlin:

KZ, ja das hab ich verstanden.

Barbara:

KZ, ja das war irgendwie so die Stimmung.

Gendlin:

Und der Zug würde einem transportieren, und das wissen wir nicht genau.

Barbara:

Das war unklar, nur die Stimmung war so.

Gendlin:

Nur die Stimmung war so.

Barbara:

Und das war eigentlich auch, ja wie so ein Güterwagen, oder also, die leer sind eigentlich.

Gendlin:

Der ganz Waggon war leer, also nicht eine Abteilung.

Barbara:

Nee, also es war ein Waggon, und der war eigentlich leer. Und da war nur dieses Pferd.

Gendlin:

Und die Wände von dem Waggon, wie haben die ausgeschaut?

Barbara:

Hab ich nicht klar als Bild, aber vom Gefühl her so, ja auch irgendwie grau.

Gendlin:

Grau, alles grau.

Barbara:

Ja grau, irgendwie. Und mir kam so im nachhinein an den Traum so 'ne Stimmung, oder so 'ne Erinnerung, wenn ich als manchmal im Sommer nach Südfrankreich fahr und über Nacht fahr im Liegewagen und dann manchmal nachts raus schau an Bahnhöfen, wie die so vorbeiflitzen, wobei das wieder 'ne andere Stimmung ist, weil's eher so die Stimmung von "sich freuen auf was" oder "irgendwo ankommen" ist. Weil ich weiß, am nächsten Morgen komm ich an. Das weiß ich aber in dem Traum nicht.

Gendlin:

Okay, da haben wir einen Kontrast zwischen etwas Gutem und etwas Problematischem. Im Traum ist es Deportation, oder was, und wir wissen nicht, wo wir da hingehen, und es ist grau. Und die Erinnerung, die kommt, ist ja, diese Bahnhöfe flitzen vorbei ähnlich, aber ich weiß, ich komme gut an.

Barbara:

Ja.

Gendlin:

Da nehme ich gleich den Hilfsgeist hervor. Der war nicht im Traum, aber trotzdem ist es da. Da weiß ich, dass ich gut ankomme. Im Traum wissen wir das noch nicht.

Barbara:

Nee, da ist eher nur Unruhe.

Gendlin:

Ja, ja. Und ich will nicht die Unruhe und das Graue im Traum wegschieben, gar nicht. Ich will nur beides. Im Traum wissen wir nicht, wo wir ankommen, und da ist noch eine Unruhe. Man darf nichts verschönern und nichts verschlechtern, einfach bleiben dabei. Deswegen, wie ich gesagt habe, wir wollen dieses Gutankommen mithaben. Aber nicht um etwas zu verscheuchen hier, hab ich gleich wieder zurückgesagt, aber im Traum wissen wir nicht, dass wir gut ankommen. Und das war richtig, daß ich das gesagt habe, weil gleich die Unruhe da war.

Barbara:

Sie ist immer noch da.

Gendlin:

Und wenn sie schon da ist, dann bleiben wir einen Moment mit der Unruhe. Ist die Unruhe bekannt, gehört sie irgendwo zum Leben hin, die Unruhe?

Barbara:

Mh.

Die hat irgend so was mit "auf dem Weg sein". Aber im Gegensatz jetzt zu der Erinnerung von dieser Urlaubsstimmung, eben nicht genau wissen, wo man ankommt.

Gendlin:

Nicht wissen wo man ankommt. Und es gibt etwas jetzt, was so ist. Du brauchst Dich erinnern nicht, Du brauchst nicht alles zu sagen, Du kannst ganz gut privat wissen, um was es sich handelt. Ich möchte nur wissen, Du weißt um was sich's handelt, welcher Teil, von welchem das ist?

Dann sag ich Dir einfach zurück: es ist jetzt auch so, Du weißt nicht wie Du ankommst. Ob Du gut ankommst oder nicht, das wissen wir nicht.
Jetzt hat sich der Traum schon verbunden mit dem, worüber es ist?

Barbara:
Es hat durch diese KZ-Geschichte etwas sehr bedrohliches.

Gendlin:
Es ist etwas sehr bedrohliches da. So, irgendetwas ist wie KZ, oder was ähnliches, nicht? Ist es innerlich? Meiner Meinung nach ist immer etwas innerlich und manchmal auch äußerlich. Wenn etwas innerlich ist, Du bist schon...., die Tränen sind willkommen, sie kommen, weil sie dürfen.

Es ist etwas wie KZ, und Du weißt was das ist.

Wir wollen jetzt nur sicher sagen, der Traum bringt hier irgendwelche Hilfe, ob wir sie finden oder nicht, wissen wir nicht. Aber das sag ich nur, damit Du nicht versinkst dort. Du bist einfach an der Grenze zum: "ja, da ist irgendetwas, das ist so". Du bleibst so in der Mitte. Nicht ganz deutlich, nicht ganz rechts, sondern in der Nähe.

Kannst Du noch fühlen, was die Gefahr ist, noch fühlen, was das Problem ist, was Du persönlich deuten kannst...

Barbara:
Das KZ ist mehr innerlich. Und ich glaub auch, dass das Pferd irgendwie auch 'ne Hilfe ist.

Gendlin:
Dass das Pferd was?

Barbara:
'ne Hilfe ist.

Gendlin:
Oh ja, ganz sicher.

Barbara:
Also wenn ich so diesen Pferdekopf sehe..

Gendlin:
Wir wissen was, ja, ja.. In den meisten Träumen ist etwas Lebendiges immer eine Hilfe. Also eine Pflanze, ein Tier, ein Kind, immer eine Hilfe. So hab ich gleich gewusst, das Pferd ist wahrscheinlich, ich sage nur, wahrscheinlich, aber gewöhnlich ist ein lebendiges Wesen eine Hilfe, besonders ein Tier, weil die Tiere sind immer der Natur nahe und machen immer das richtige. Das Pferd ist ganz groß?

Barbara:
Mh, und es hat was sehr Sanftes, also im Gesicht, so in den Augen.

Gendlin:
Und das wollen wir jetzt prüfen, ja.

Und, es ist sanft, und es ist sehr groß. Dass es groß ist, das ist der nicht elegante Teil. Der Traum sagt, dieser Teil ist sehr groß.

Barbara:
Ich spür das aber noch nicht so richtig.

Gendlin:

Nein, nein, das finden wir schon. Es ist viel geschehen in einer Minute, da bleiben wir dabei. Das ist ganz wichtig, weil, wenn Du nur atmen kannst überhaupt in der Nähe, dann haben wir schon viel. Das Pferd hilft auch.

Barbara:

Mir kommt jetzt so das Wort "Pferdestärke".

Gendlin:

Aha, da kann ich gleich sagen, der Traum sagt, Du hast Pferdestärke.

Barbara:

Ja.

Gendlin:

Kennst Du die in Dir, die Pferdestärke?

Barbara:

Ich würde eher sagen, es ist eher 'ne Eselsstärke, also so was Stures, da weiß ich, dann hab ich die Kraft, es durchzuziehen. So ein sturer Esel, der sich nicht von seinem Weg abbringen lässt.

Gendlin:

Ja, ja, es ist wieder der Teil, der nicht elegant ist. Jetzt muss ich sagen: "nein, der Traum sagt, es ist ein Pferd." Man kann ganz gut von einem Esel träumen, aber das war kein Esel. Da muss ich jetzt dazwischen kommen und sagen, versuch, auszuprobieren, es ist Pferdestärke, nicht nur Eselsstärke.

Du kennst diesen Teil von Dir? ..

Barbara:

Er ist intelligenter als ich dachte. Er ist nicht nur stur, sondern der ist intelligent und weiß nämlich auch genau, was er will und kennt auch den Weg.

Gendlin:

Ja, er ist nicht nur stur. Er weiß, was er positiv will und ist intelligent. Ich will nichts dagegen sagen, was ein Pferd ist. Das genaue kommt von Dir, und doch war ich dabei und hab das irgendwie vermittelt. Dann kommt es von Dir. Er ist intelligent.

Barbara:

Das ist auch ein Punkt, es ist eigentlich ein Widerspruch, weil dieses Sanfte, was von diesem Pferdegesicht ausgeht, ist eigentlich ein Widerspruch zu diesem KZ- mäßigen und Gewalttätigen irgendwo auch.

Gendlin:

Ah ja, es ist das richtige Gegenteil. Dieses Sanfte ist das Gegenteil von dem KZ.

Barbara:

Ja und irgendwie, wenn ich das von dem Gefühl her nehme, als würde ich da abtransportiert werden, irgendwie so ein Weg, wo man nicht mehr runterkommt, was sehr bedrohlich ist. Aber so im Innern vom Wagen, bei mir eigentlich hab ich dieses Pferd, also so in mir drin. Also dass ich dieses Pferd bei mir hab, dass ich das ...

Gendlin:

Das Pferd hast Du bei Dir, und so kannst Du eigentlich nicht abtransportiert werden, oder sowas ähnliches. Bleib noch, ich will, dass Du das ganz klar, dass Du das wirklich durchexerzierst...ein Pferd..

Barbara:

Das ist gut. Und wenn ich will, kann ich mich sogar auf das Pferd setzen und weg reiten.

Gendlin:

Ah ja, ja, ja, tu das. Tu das, beweg Deinen Körper. Beweg Dich nur ein klein bisschen. Ja so, das ist alles, was man braucht. Ein bisschen Bewegung, dann kann der Körper schon mit, und wir brauchen es nicht zu sehen, aber setz Dich.

Barbara:

Und ich kann sogar diese Waggontür öffnen und kann mich auf das Pferd setzen und kann rausgehen. Ist das gut.

Gendlin:

Ja.

Barbara:

Es hat auch was mit freier Wahl zu tun. Ich kann wählen.

Gendlin:

Ah ja, es hat mit freier Wahl zu tun. Es ist hier freie Wahl. Du musst die freie Wahl bei Dir behalten, dann geht's schon.

Barbara:

Nicht, ich muß sie bei mir behalten, sondern ich hab sie bei mir.

Gendlin:

Du hast sie schon bei Dir?

Barbara:

Ich denk zwar, oder ich hab das Gefühl, ich bin irgendwo und kann nicht, aber eigentlich ist das Pferd bei mir und guckt mich an, als würd's mir sagen, "guck mal, da bin ich doch, Du hast mich ja eigentlich."

Gendlin:

Ich bin doch da, Du hast mich doch, ich bin doch da. Das Pferd ist die freie Wahl. Ja, ja. Seht Ihr, wie man ausgebessert wird? Das ist sehr wichtig. Nicht, Du musst sie behalten, sondern Du hast sie schon. Das Pferd steht da und sagt: "Du hast mich doch schon!"

Wenn wir nur das haben und dann versichern, dass wir es nicht verlieren, also das heißt, wenn wir schauen, wie es gekommen ist, dann wissen wir, wie man es wieder holen kann. Durch das Pferd ist es gekommen. Das Pferd wüsste schon was.

Barbara:

Und auch das Sanfte, das ist auch wichtig.

Gendlin:

Das Sanfte, das war das erste, was kam.

Barbara:

Nicht so gewalttätig sein.

Gendlin:

Also nicht mit sich selbst gewalttätig sein.

Barbara:

Und auch keine Angst haben.

Gendlin:
Keine Angst haben...

Barbara:
Das ist toll.

Gendlin:
Ah, es kommt immer vom Körper, so das "Ja" dazu. Man sagt etwas, das richtig ist und dann "ah, ja!".

Barbara:
Es hatte auch das ganze Thema etwas zu tun, wo ich weiß, dass ich Angst hatte, dass es mich wieder einholt. Was mit diesem Gewalttätigen mit mir zu tun hat oder diese Angst, irgendwo abzufahren oder irgendwo drauf zu sein, wo man nicht mehr rauskommt.

Gendlin:
Das Gefühl ist jetzt ganz klar, dass wenn man mal hineinkommt, dass große Gefahr besteht, man kommt nie wieder heraus.

Barbara:
Nee, also das Gefühl war, wie mir zu zeigen, dass ich die Angst nicht haben brauch. Obwohl mich vielleicht wieder was einholt oder noch mal ergreift oder packt innerlich, oder ich so das Gefühl hab, ich muss jetzt diese Angst haben, obwohl es nicht begründet ist.

Gendlin:
Es ist nicht notwendig, die Angst zu haben, dass Du nie wieder herauskommst, auch wenn es sich wiederholt. Bemerkst Ihr, wie ich falsch gesagt habe? Dann wird man korrigiert, und dann kann man es richtig sagen. Ja, und das gibt auch "aah", auch und wenn es mich wieder greift, ich kann ja los. Ich hab ja die Möglichkeit, los zu kommen. Okay

Barbara:
Danke.

Gendlin:
Dank Dir auch.

Teil 2: Erläuterungen und Diskussion

Gendlin:

Was hat jemand bemerkt. Was ist aufgefallen? Was hättet Ihr anders gemacht?

Teilnehmerin:

Ich find, es ist oft so beim ersten Erzählen, dann staunt man, "ah, das Pferd, ah ja", und tut damit schon auch steuern oder bewerten, hab ich so den Eindruck, anstatt dem anderen zu sagen "guck mal, das ist auch etwas, worauf Du achten musst, und so"...

Gendlin:

Wenn ich verstanden hab, ich habe die Funktion, darauf zu schauen oder zu merken oder das hervorzubringen, was in einem Traum besonders geändert ist von der gewöhnlichen Wirklichkeit. Das ist immer etwas. Das ist eine Warennummer, weiß ich was, irgendeine Nummer, counter factual, was steht da auf Deutsch?

Teilnehmerin:

Widersprüchlich.

Gendlin:

Widersprüchlich, also das sagt's nicht ganz genau. Anders als es im gewöhnlichen Leben ist. So, wie ich früher gesagt habe, wenn ich über meine Wohnung träume, aber es ist eine Wand da, die nicht gewöhnlich da ist. Diese Wand, ich muss nach der Wand fragen. Der Traum hat speziell das gebaut. So, wenn man ein Pferd auf einem Zug hat, das ist auch so. Da kann man nicht sagen, das hab ich von der Erfahrung. Das kommt vom Traum.

Teilnehmerin:

Was Du als Abweichung bezeichnest, Abweichung von der Realität..

Gendlin:

Ja, abweichend von der gewöhnlichen Realität, denn das ist auch eine Realität, aber nicht die gewöhnliche, oder so was ähnliches. Wenn man mal versteht, was das Pferd ist, dann hat man's natürlich mit. Gut. Und es war wieder leicht für mich. Ich musste nicht viel schwer arbeiten, aber bei anderen sehr oft muss ich gerade an dem Punkt sehr schwer arbeiten, weil oft sind Leute ängstlich und haben Angst vor ihrem eigenen Tier. Oft, in meinem Buch ist ein Beispiel davon. Da hat eine geträumt, sie hat einen Walfisch. Ist das richtige Wort, diese riesigen unten im Wasser? Das hat sie sehr ängstlich gemacht. Und natürlich ein Walfisch ist ein wunderbares Tier, nicht? Jedes Tier folgt der Natur, und jedes Tier macht das Beste, was es kann. Wenn die Umstände schlecht sind, macht es noch immer das Beste. Jedes Tier ist etwas Positives in einem Traum. Und dann natürlich hat das auch Ausnahmen, weil alles Ausnahmen hat. Aber im Allgemeinen gesprochen, kann man erwarten, dass das Tier etwas Gutes bringt. So wie auch in den Märchen ist es ähnlich, und jedes Kind und jedes Baby und jede Pflanze und alles Lebendige, im Allgemeinen. Und Sie meinen, dadurch, dass ich das gesagt habe, ist es auch mehr gekommen. Was noch? Was hab ich gemacht, dabei?

Teilnehmerin:

Also mir ist das auch so aufgefallen, das ist nämlich im Sinne von...

Gendlin:

Ja das ist nämlich auch lustig. Wenn die Arbeit wirklich gut geht, dann hat der Träumer physisch etwas, was ganz konkret da lebt, und Ihr habt das gesehen, besonders am Ende, "Ha, ja!". Nun manchmal, ich bin ja nur der Begleiter, der Vermittler, aber manchmal sehe ich schon so einen Schritt, so einen Fortschritt. Und dann kommt mir so ein großartiger Atem "Ha ja!". und dann schau ich hin, und es war noch gar nichts. Das kommt mir oft vor, weil ich schon in meiner Art und Weise das so erlebe, aber dann muss es nicht immer so sein. Aber ich mach das nicht so gleich, ich bin mir nicht bewusst, dass ich das mache. Nachher bin ich, wenn es mal da ist. Es ist ein ungewollter Atemzug, der kommt so. Dann möchte ich wissen, ob Ihr das mit mir und mit ihr mitgeföhlt habt. So

das Graue, und das Grauen, man weiß nicht, wie es enden wird. Man wird transportiert, und man ist so hilflos, und dann kommt das Pferd, und dann stellt sich heraus, also das Pferd ist ja die freie Wahl. Da muss doch jeder sagen "Aah!", nicht? Oder wie immer, waren es vier oder fünf solche Momente? Ohne genau zu wissen, um was es sich handelt. Ihr wisst nicht, was die Situation ist, das macht nichts, nicht? Das ist ganz klar, dass..

Teilnehmer:

Das war für mich das Beneidenswerte, es geht gar nicht darum, zu wissen, was das Bedrohliche jetzt ist, das war nicht so wichtig.

Gendlin:

Gar nicht, gar nicht wichtig.

Teilnehmer:

Wichtiger ist zu wissen, "ich hab die Wahl, ich kann gehen"..

Gendlin:

Ja genau, das brauchen wir nicht zu wissen. Und wenn wir das wissen würden, wäre es nicht anders. Es ist ganz klar, dass, wenn man von "hilflos" zur "Wahl" kommt, oder wenn man vom KZ zu einem Pferd kommt, dass man reiten kann, das ist schon, was wir alle wollen. Noch was? Besonders möchte ich jetzt etwas, sie kommen demnächst, aber besonders möchte ich jetzt hören von Leuten, die konfus sind. Ich hab viel gesagt, das kann nicht alles klar gewesen sein. Und gewöhnlich, wenn man einfach konfus ist, dann kann man gar nichts sagen. Aber hier möchte ich gerne das Umgekehrte. Wenn Ihr etwas sagt, was nur Konfusion ist, dann werd ich gleich wissen, was ich sagen soll. Das wird mir helfen, wird mir beim Unterricht helfen, wenn jemand sagt, "also Du hast irgendwas gesagt, und ich hab's nicht verstanden" oder irgendwas konfuses. Du warst schon dran..

Teilnehmer:

Diese Erkenntnis, dass sie die Wahl hat, die war vorher in der Traumarbeit schon mal da, als Sie gesagt haben "Du musst dabei bleiben, Du musst nachdenken, was da bedrohlich ist. Da hab ich bei ihr eine sehr große Erleichterung wahrgenommen, dass sie dadurch bleiben konnte, als Sie gesagt haben "bleib da, wo Du frei atmen kannst", dass sie die Wahl hat, dass sie stehen bleiben kann und nicht da rein muss.

Gendlin:

Ja, ja, und es kann sehr leicht sein, daß das verbunden ist, das denkst Du, dass das verbunden ist.

Teilnehmer:

Dass das so eine Erfahrung war, die nachher bewusst wurde.

Gendlin:

Das ist interessant, das ist ganz interessant, daran hab ich nicht gedacht, das ist ganz interessant.

Barbara:

Ich muß wirklich sagen, daß es sehr hilfreich war..

Gendlin:

Daß es was war?

Barbara:

Sehr hilfreich, weil ich, wenn ich wirklich an solche schmerzlichen Stellen komm, dass ich es wirklich aussuchen kann, und dann aber manchmal auch ein bisschen eben das andere verloren geht. Oder ich dann zwar auch hinkomme, aber erst durch diesen ganzen Mist durch muss. Und es war dadurch wirklich möglich, trotzdem dabeizubleiben. Also das war ganz toll.

Gendlin:

Jetzt hört, jetzt ist etwas großartiges da. Also, Dieter und Heijo, ich möchte Euch jetzt das zeigen, weil in diesem Moment ist ganz klar, wie es möglich ist, dass die Art von dem Prozess den Inhalt determiniert. Im Allgemeinen wissen wir, dass von einem guten Prozess die Inhalte sich von "schlecht" auf "gut" ändern. Wir wissen, dass die Inhalte von dem Prozess ankommen. Und das ist eine sehr abstrakte Theorie, weil das "wie" determiniert eine Weile das "was". Aber das ist sehr abstrakt, wenn man sich das vorstellt. Die Prozesse machen doch die Produkte, und die Inhalte, das sind Produkte von Prozessen. Wenn man also fragen kann, was wäre ein guter Prozess? Das ist die Fundamentalfrage, weil die Inhalte tun sich schon auf "gut" verschieben, wenn die Art und Weise des Prozesses richtig ist. Deshalb ist auch Focusing immer in einem guten Verhältnis zu machen. So wenn ich jemand Focusing unterrichte, und die Beziehung wird irgendwie peinlich oder schlecht oder mies oder Stress oder was, dann muss ich gleich aufhören und die Beziehung richten, bis die wieder gut ist, dann können wir wieder Focusing machen. Wenn wir Focusing machen in einer schlechten Beziehung, kriege ich schlechte Inhalte. Das ist das Allgemeine. Aber hier kann man das genau sehen durch Deine Hypothese da. Dieses an der Grenze sein, das hab ich Euch doch in der Früh schon erzählt, wenn man einmal weiß, dass man einen Schritt nach rückwärts und nicht davonlaufen und dann dabei bleiben kann und atmen kann, es können auch sechs Schritte sein, aber man läuft nicht weg, man bleibt da, irgendwo in der Nähe, und nur soweit abstehen, bis man atmen kann. Das kann auch sein, manchmal ist das mehr davor Zurückschreiten, manchmal ist das, weit wegzugehen. Gestern hab ich gesagt, vielleicht geben wir's in Schweden dort, im nördlichen Schweden, aber noch immer bleiben wir dabei. Wir werfen es nicht weg. Wir wissen genau, wo es ist, es ist dort. Und ich bin da. Und wenn man diesen Abstand hat, dann kann man da atmen. Und dieses Dableiben ist immer sehr wichtig und ist ein wirklicher Prozess, der Änderungen bringt. Das hab ich alles in der Früh gesagt. Jetzt hat er bemerkt, dass die spätere Änderung im Inhalt war, die freie Wahl haben, oder eine von den Änderungen wenigstens, weil "ich hab doch die Wahl!". Du hast bemerkt, daß, wenn man auf dieser Grenze bleibt, ist es ähnlich, wie wenn man die Wahl hat. Ich bin nicht forciert, davonzulaufen, und ich muss nicht von dem so gefangen genommen werden. Ist das wie Du's gemeint hast? Inwiefern ist es eine Wahl?

Teilnehmer:

Das meinte ich, dass ich die Wahl habe, ich kann auch stehen bleiben. Ich bin nicht gezwungen, also das war für mich so: mit dem Zug, ich werde da mittransportiert...

Gendlin:

Ja, es ist alles gezwungen. Wenn ich so dazwischenstehe und nahe genug, es zu fühlen, aber weit weg genug, so dass ich atmen kann, dann hab ich eine Wahl. Ich bin nicht gezwungen, davonzulaufen, ich bin nicht gezwungen, gefangen genommen zu werden oder zu versinken dort. Ich hab eine Wahl. Und so ist es schön, zu sehen, dass die Wahl in der Art und Weise von dem Prozeß dann später auch einen Inhalt produziert hat, der ähnlich die Wahl hat. Und ob das immer so genau ähnlich ist, das weiß ich nicht, aber die Beziehung zwischen der Art und Weise, wie man etwas macht, und was herauskommt, die ist immer da.

Teilnehmer:

Aber das ist doch jetzt auch ein Stück so gelaufen, dass Sie ihr die Erlaubnis gegeben haben.

Gendlin:

Dass ich ihr die Erlaubnis gegeben habe?

Teilnehmer:

Ja, "Du musst nicht da drin bleiben". Dass das auch ein Stück im Identifikations- oder im Projektionsprozess ist, Du erlebst das mit ihr...

Gendlin:

Ja, man kann es auch mit der Beziehung sagen, man kann sagen, was man zuerst in der Beziehung lebt, oder nicht sogar was, aber wie man in der Beziehung lebt, hat viel zu tun mit, was dann als Inhalt herauskommt. Und ich würde nicht sagen, ich habe ihr die Erlaubnis gegeben, weil das nicht genügt. Das hab ich sicher, ich hab sicher die Erlaubnis gegeben, aber dann ihr eigener Körper hat auch die Erlaubnis gegeben, beides.

Barbara:

Weil ich hab's auch ganzkörperlich gespürt. Was für mich noch wichtig war, war wirklich auch ein Schutz, den ich durch Dich gespürt hab. Weil vom körperlichen Gefühl her war das so ein Gefühl, ich saß zwar hier, aber als würde ich hier sitzen, und hier war irgendwie die heulende Barbara und hier warst Du, der Schutz. Und ich war wirklich so am Rande, und es war beides..

Gendlin:

Ja. Genau. Und das ist bei uns allen so. Wenn eine andere Person da ist, dann ist ein gewisser Schutz. Das ist immer da, und das müsst Ihr wissen. Es braucht nicht eine besondere Person zu sein. Hier bin ich markiert als besondere Person, nicht? Aber das ist der Grund, warum ich ein Schutz bin. Eine andere Person genügt, jede, wenn nur die Aufmerksamkeit da ist, in dem Sinne nicht jede, weil, wenn ich was anderes denke und Zeitung lese, dann nicht, aber wenn ich dabei bin, dann bin ich schon ein Schutz und mache eine Möglichkeit, das so durch zu leben, die allein nicht da ist oder nicht dieselbe ist. Deswegen haben wir alle Partnerschaften, weil wir mit jemand anderem mehr tun können als allein. Was ich nicht will, ist, es ist zu vereinfacht, zu glauben, dass ich ihr die Erlaubnis gegeben hab, und sie hat dann diese Erlaubnis genommen, und das ganze war von meiner Erlaubnis. Meine Erlaubnis sicher schon, sogar mein Dasein war ein Schutz auch, das ist mehr als Erlaubnis, aber auch, dass ich angedeutet hab, dass wir dabei bleiben können, dass ich keine Angst hab davor, dass eine gute Möglichkeit existiert, hier zu atmen. Das ist alles von mir gekommen. Aber das wichtige ist, was dann von ihr gekommen ist, dass das wirklich möglich war. Das ist nicht nur Suggestion. Wie wissen wir, dass es nicht nur Suggestion ist? Weil so viel mehr gekommen ist, als ich gesagt hab.

Barbara:

Und was ich auch noch gespürt hab, war, wie Du sagst, das war auch ich, die mir selber die Erlaubnis gegeben hat, weil ich hab auch gemerkt, dass dieser schmerzhaft Teil, der hat schon auch einen Zug gehabt, wie 'ne Verführung fast, jetzt doch noch mal rein zugehen, und ich aber gespürt hab, es war gut, eben da dranzubleiben, und es eben nicht wieder so zuzulassen.

Gendlin:

Und das ist sooft so. Das da dazwischen zu bleiben, wo man es noch fühlt, aber nicht hineingehen. Da kann man atmen, da kommen dann Änderungen und nach einer Weile, wenn das richtig ist, dann kann man auch hineingehen, wenn das richtig wäre, aber zuerst dableiben und keine großen Entscheidungen und nicht weglaufen und nicht hineingehen, sondern das war richtig. Das ist gewöhnlich richtig.

Teilnehmerin:

..... (äußert Zweifel?)

Gendlin:

Ja, ja. Sie haben ganz Recht, sie haben ganz Recht. Aber ich glaube, mein Fehler war, dass der Sessel so war, und Sie konnten sie nicht sehen. Wenn der Sessel so gewesen wäre, dann hätten Sie gesehen, dass sie genau das gemacht hat. Und deswegen hab ich's nicht gesagt, weil sie's eh gemacht hat. Es war in dieser Pause eine Frau auf einem Pferd, und sie ist heraus, irgendwie. Und das war so schön zu sehen, da hab ich gar nichts gesagt, oder wenigstens hab ich's so mir ausgemacht. Wenn ich einen Zweifel gehabt hätte, hätte ich was sagen sollen, ob ich's gemacht hätte, weiß ich nicht. Sie haben ganz Recht.

Teilnehmerin:

Es brauchte nicht verstärkt zu werden?

Gendlin:

Ich dachte in dem Moment, dass es das nicht brauchte. Das ist alles, was ich sagen will. Ich glaube, Sie haben Recht, wenn ich's noch einmal mache, vielleicht würde ich's sogar verstärken. Ich hab das so erlebt, dass das so verstärkt worden ist, dass es mir nicht in den Kopf gekommen ist, zu sagen, verstärke das, weil das war. Aber vielleicht wäre es besser gewesen, wenn ich's gesagt hätte. Jedenfalls richtig, was Sie sagen, der Morgen war richtig. Noch was? Das einzige, was mir Sorgen macht in diesen zwei Beispielen ist, dass Ihr glauben werdet, es soll immer so viel,

so schnell, so leicht gehen. Das tut es nicht. Das tut es nicht. Das sind Ausnahmen, ich bin gewöhnt daran. Die Leute, die zu so einem Workshop kommen, besonders die, die gleich bereit sind, mit mir zu arbeiten, und dann bin ich auch so der Reklame nach dieser wunderbare Mensch, den man nur heute haben kann. Und das alles zusammen macht es so, dass es sehr schnell und sehr leicht geht. Und wenn ich dann am Montag mit den eigenen Klienten das mach, geht es sehr langsam, und für ein kleines Stückchen sind wir schon dankbar. Und es wichtig, das zu wissen, sonst ist das ganze künstlich, und Ihr werdet glauben, es funktioniert nicht, wenn Ihr es selber versucht. Das wichtige ist, irgendwelche Bewegung zu bekommen, die wirklich ist, dass wir nicht nur sprechen und denken und Bilder anschauen, sondern dass im Körper wirklich etwas besser wird, etwas frei wird. Etwas genügt, wenn es sich nur bewegt, das ist das wichtige. Es ist nicht wichtig, wie weit wir in dem Moment kommen. Der große Unterschied ist: stecken, bewegen. Wenn es sich mal bewegt, dann sind wir schon unterwegs. Mehr können wir nächstes Mal machen. Ja?

Teilnehmer:

Ich möchte gern noch etwas wissen zu dem Teil, den Sie elegant eingeleitet haben, indem Sie gesagt haben, er sei unelegant.

Gendlin:

Ja, der unelegante, ah ja, okay. Die Einleitung, ja, war elegant. Er hat Recht. Es ist elegant, den Teil unelegant zu nennen, weil man dann vorbereitet ist darauf, dass ich eigentlich nicht weiß, was ich machen soll. Hier war das wieder leicht. Sie ist schon mit diesem Teil von sich bekannt. Und der einzige Abstand zwischen dem Traum und ihr selbst, ja das ganze war so, sie hat das ganze schon mit viel Liebe und viel Respekt erkannt. Die meisten würden das nicht, die würden nicht soweit sein. Die würden sagen: "Ah, das Sanfte, das tut mir nur Schwierigkeiten machen. In der Welt darf man nicht sanft sein," oder so was. Dann hätte ich den uneleganten Teil länger machen müssen. Sie hat mir gleich das leicht gemacht. "Ah ja, das Sanfte, das ist das Gegenteil von dem, ja, das brauch ich, und das ist da." Das einzige war mit dem Esel, da kam ich und sagte: "nein, nein nein, das erlaube ich nicht, dass Du das den Esel nennst, das ist so wie Du das anschaust, aber es ist ein Pferd." Nur wie weiß ich, dass das ein Pferd ist? Der Traum hat ein Pferd gebracht. Das war es, dann ist es auch leicht gegangen. Ja, Du hast mehr zu sagen?

Teilnehmer:

Ja, es ist für einen Esel eigenartig, dass er so schnell davon abgeht, dass er ein störrischer Esel ist.

Gendlin:

Wer versteht das, was er sagt? Kann mir jemand helfen?

Barbara:

Er meint, dass dieser Begriff "störrischer Esel" nicht unbedingt von mir selber stammt. Also das ist das, was ich von außen mitkriege, "also, wenn Du was willst, dann bist Du ein störrischer Esel, dann ziehst Du's halt durch." Natürlich zieh ich's durch, wenn ich was will, das weiß ich. Aber ich bewerte das dann teilweise auch negativ. Ich mein, ich weiß, dass das natürlich der Umwelt nicht immer angenehm ist, wenn ich genau weiß, was ich will. Das ist halt auch eine Abwertung, und insofern bin ich dann froh, wenn so ein Angebot kommt, eben das Pferd in mir auch zu sehen. Deswegen konnte ich dann auch ganz gut abheben.

Gendlin:

Ja, danke. Jetzt haben wir's verstanden, nicht? Ich hab nur gewusst, dass zu wissen, was man will, ist etwas Gutes. Das hab ich gewusst. So im Moment, wo sie gesagt hat, es hat Intelligenz, das Pferd weiß auch, was es will. Da hab ich gewusst, das ist was Gutes. Jeder Mensch möchte gerne wissen, was er will, das ist immer gut, wenn wir wissen, was wir wollen und nicht, wenn wir nicht wissen. Das hab ich gewusst, aber wie das mit dem Esel zusammenhängt, hab ich nicht gewusst. Jetzt hast Du's erklärt, natürlich. Das "den Esel" zu nennen, das war von außen. Die anderen haben gesagt, wenn Du auf etwas bestehst und etwas willst, das heißt Esel. Aber hat sie Ihnen geantwortet, denn Ihre Frage hab ich nie eigentlich richtig verstanden? Und Sie haben mir das Kompliment gemacht, dass ich elegant bin über das Unelegante. Da muss ich doch wissen, was Sie eigentlich gefragt haben.

Teilnehmer:

Ja, ich denke, ich finde es auch, dass es hier auch ein anderes Publikum ist, als ich es habe in meiner Praxis. Ich würde misstrauisch werden, wenn ein Klient sich von mir so schnell eigentlich von seiner Interpretation abbringen lässt, nur dadurch dass ich einen Einwand mache. Da denke ich, der störrische Esel kommt an einer anderen Ecke wieder zum Vorschein.

Gendlin:

Ach ja, ja. Da haben Sie Recht. Jetzt versteh ich gut. Ja, ja, das ist gut. Und das sind zwei verschiedene Sachen zusammen. Eine, da gehe ich auch konform mit Ihnen, eines ist, wenn es meine Idee ist und nicht von dem Klient direkt kommt, dann hab ich große Zweifel, besonders wenn der Klient schnell sagt "ja, sie haben ganz Recht, das ist perfekt, das ist genau so, wie Sie sagen." Ja, da sag jeweils "genauso wie ich sag, kann's nicht sein. Sie müssen's direkt finden." Und wenn man es dann direkt findet, dann hat es mehr Detail, als ich gesagt habe. Wenn es auch ungefähr richtig war, ist es nie genauso, wie ich gesagt habe. Es hat immer mehr Detail. Ja, das ist eines davon. Und das andere ist, dass ich gewöhnlich meine Deutungen nicht hineinstecke. Und das ist eben, warum ich's unelegant finde, denn den Traum, da erlaub ich mir, den zu verteidigen. Und natürlich weiß ich auch dann nicht immer, was der Traum war. Es kann sich herausstellen, dass es ein gewisses Pferd war, das man vor zwanzig Jahren bei der Tante gekannt hat, und es hat Esel geheißen, oder was. Es kann sich alles herausstellen, aber im allgemeinen, wenn jemand etwas von dem Traum nimmt, und im Traum ist es grün, und es wird behandelt als wenn es gelb wäre, dann kann ich etwas tun. Und dann muß ich wieder gleich schauen, kommt etwas zurück? Ja das ist guter klientenzentrierter Kommentar hier, nicht? Ich weiß nicht, ob Du so darüber denkst, aber ich empfinde es so. Das ist schon richtig. Gewöhnlich, wenn ich meine Deutung auf jemand anderes Traum gebe, das wäre falsch. Und Ihr müsst alle wissen, meine Deutung von ihrem Traum, das sagt viel über mich, nichts über ihren Traum oder über sie. Und das ist auch so, wenn wir so glauben, wir verstehen jetzt, um was es sich handelt, ja, wenn es unser Traum wäre, dann wäre es schon das vielleicht, aber deren Traum muss man freilassen. Warum hab ich mir erlaubt, was ich mir sonst nicht erlaube, zu sagen "nein, ich hab Recht und Du nicht. Ich sage, es ist ein Pferd, und Du hast einen Fehler gemacht und hast gesagt, es ist ein Esel." Das ist sehr unnatürlich für mich.

Teilnehmer:

Aber ich würde annehmen, wenn an der Stelle so ein neues Bild auftaucht, dann hätte ich jetzt versucht, dieses neue Bild, dieses Element "Esel" war bisher nicht drin gewesen, da hätte ich versucht, zu gucken, ist es denn wirklich im Traum drin gewesen. Es kann ja sein, dass ihr das vorher entgangen ist.

Gendlin:

Das kann auch sein, kann auch sein. Und wenn das gewesen wäre, dann hätten wir es müssen in Kauf nehmen, irgendwie. Vielleicht hätten wir es unterlassen, aber wir sollten es in Kauf nehmen. Und dann denke ich noch an eine andere Möglichkeit, die so geht wie er sagt, was oft vorkommt, ich sage "der Traum sagt doch, es ist ein Pferd, da kannst Du's nicht Esel nennen." Und sie sagt "nein, nein, das ist etwas neues, das ich gerade in dieser Zeit entwickelt habe, dass ich kann "Nein" sagen, und ich kann stur werden und sagen "nein, Du kannst mich nicht zwingen dazu, ich bin ein Esel." Dann müssen wir natürlich verstehen, dass der Esel etwas Neues und Wertvolles ist, eine Dimension von dem Pferd. Das wäre ähnlich, wie Sie meinen, nicht? Dann würde ich natürlich den Esel gleich verteidigen, und, was ich gerade gesagt habe, einfach wegschmeißen. Und ich bin immer bereit, alles wegzuschmeißen, was ich sage, im Moment, wo's im Weg ist. Aber hier war ganz klar, das Scheusein war schon bekannt. Und der Unterschied zwischen dem bekannten Teil und was der Traum bringt, das ist genau der zweite Teil, den ich Euch zeigen wollte von der Traumarbeit. Das war genau hier so, und es war sehr leicht, und gewöhnlich ist es sehr schwer. Aber es wird schon schwer werden, wir haben noch den ganzen Nachmittag. Der Unterschied zwischen dem, was mir bekannt ist, was ich schon weiß und diesem neuen, also den Teil von ihr, ich hab gesagt "kennen Sie den Pferdeteil von sich?", und sie hat "ja" gelacht und gesagt "Pferdestärke" und hat gelacht, und dann einen Moment nachgedacht und dann gesagt "ja, aber bei mir bedeutet das gewöhnlich so durch", dann hat sie's so genannt. Und so habe ich es erlebt. Also das ist schon bekannt, daran brauchen wir nicht zu arbeiten. Das haben wir. Es ist natürlich sehr wichtig, dass man Esel sein kann. Das aber, das haben wir schon. Also was ist wirklich bekannt

hier, ist dieser Teil "ah, aber der Traum hat doch ein Pferd gebracht." Im Moment, wo ich das sehe, habe ich diesen zweiten Teil zu tun, und vielleicht hebe ich ihn sogar auf, wenn etwas wichtiges momentan ist. Aber diesen zweiten Teil werde ich schon tun. Der Unterschied zwischen dem bekannten Esel und dem unbekanntem Pferd, das ist mir überlassen, irgendwie zu vermitteln, und da weiß ich gewöhnlich nicht wie.

Barbara:

Wenn Du auf den Esel nicht eingegangen wärst, oder das nicht so gefragt hättest, wäre ich vielleicht wieder in dieses alte abgerutscht. Und eben dieser Esel, der so stur ist und ...

Gendlin:

Ja, das ist die Gefahr. Nun ich glaube, Du wärst nicht, und Du hättest genau gesagt, was Du ihm gerade gesagt hast, es wäre klar geworden, dass "ach, die Leute haben das Esel geheißen, nicht ich. Es war nicht von innen, und so weiter." Aber warum dem neuen Vorzug geben, besonders beim Traum? Dem neuen Vorzug geben, weil man sehr leicht wieder in das alte geschoben wird. Und das alte ist eh immer da, so das kann man immer wieder finden. So, wenn man die Wahl hat, etwas zu sehen, was nur heute momentan da ist, oder was man immer sehen kann, natürlich das neue.

Teilnehmer:

Also, was mich mal so interessieren würde, der Unterschied bei Traumarbeit und Focusing und beim normalen Focusing. Da erleb ich jetzt momentan wenig Unterschied.

Gendlin:

Und das, was gerade da ist, ist einer von dem Unterschied. Bei dem normalen Focusing oder Therapie oder Zuhören einem Nachbar oder jedem ist sehr selten der Fall, dass ich etwas verteidigen muss oder debattieren will, sage "warte, Du kannst das jetzt sagen, Du musst jetzt das in Kauf nehmen, oder was". Das tu ich nicht, denn das tut immer im Weg stehen. Bei dem Traum muss ich das gewöhnlich irgendwo.

Teilnehmer:

Das heißt, der Traum ist genauso wichtig wie der Träumer.

Gendlin:

Ja, der Traum hat sein Recht, und der Träumer hat sein Recht. Aber natürlich zu sagen "ich weiß, was der Traum sagt", das ist sehr zweifelhaft. Deswegen gefällt mir gut, was er gesagt hat. Ich bin immer so auf einem Ast draußen, kann man das auf Deutsch sagen, wenn nicht, ist es neue Poesie. In English kann man sagen "I'm out on a limb", das heißt, je weiter Du hinaus kriechst auf einem Ast von einem Baum, desto leichter bricht der Ast ab, nicht? Also, wenn Du ganz nahe am Baum den Ast hältst, dann ist schon gut, aber wenn Du dann weiter und weiter hinaus kriechst, dann bricht es ab. So ist es, je mehr ich da etwas jemand beibringen will, was nicht passt, je mehr ich das mache, desto leichter kommen wir in ein schlechtes Verhältnis, und alles bleibt stecken. So muss man vorsichtig sein. Dass der Traum ein Pferd bringt, da sind wir sicher. Nun, ob der Unterschied zwischen einem Esel und einem Pferd so wichtig ist, da sind wir schon nicht mehr so sicher. Also einmal darf ich sie schon erinnern "es ist doch ein Pferd", nein, es ist nicht genug. Also zweimal darf ich auch noch, dann soll ich schon still sein. Nun, wenn etwas gutes oder neues oder was kommt, natürlich geh ich mit dem, denn das Pferd kann ich dann später wieder bringen. Und das passiert mir oft so mit dem uneleganten Teil, dass ich sag etwas, und es bringt nicht das, was ich geglaubt hab, ganz was anderes oft. Ich geh mit diesem ganz anderen, und gehe und geh, bis das aus ist, und mach drei andere Sachen. Dann geh ich wieder zurück. "Ich wollt Dich erinnern, es war ein Pferd", oder was. Aber es ist mir überlassen, irgendwie den Traum zu verteidigen, und doch versteh ich doch selber den Traum nicht. Deswegen ist es nicht elegant. Irgendwie muss ich da sagen, "also machen wir doch etwas damit". Wir wissen nicht was, das ist so unangenehm, besonders wenn man gewöhnt ist, Fragen zu stellen und alles Wunderbare kommt heraus, so auf dem Ast raus zu kriechen und sagen "irgendetwas müssen wir hier machen damit", und es passiert mir oft so.

Teilnehmer:

Also irgendwie kommt's mir so vor, als ob man dann auch dem Traum gegenüber klientenzentriert ist, man steht nicht nur dem Träumer gegenüber, sondern auch dem Traum...

Gendlin:

Ganz gute Metapher, ja. Es ist genauer gesprochen noch, ich nehme seine Metapher, wenn Sie ein Ehepaar in der Therapie haben und das zur selben Zeit. Sie sagen das Gegenteil, und man soll klientenzentriert sein. Wie macht man das, nicht? Und so macht man auch. Man weiß nicht, wer Recht hat, und es gibt überhaupt kein "Recht haben". Was man sagen will ist also "Du siehst das so und so, und sei doch still einen Moment, Du siehst es so und so, bitte warten Sie einen Moment, ja, ja.." Dann geht man hin und sagt "Das ist ja so. Sie fühlen es so und haben es so erlebt, warte, warte.." Und so ist es auch hier. Dann muß ich gleich gehen mit dem, was immer von ihr kommt, aber doch wartet der Traum, und dann geh ich mit dem Traum und weiß gleich, dass ich wieder, ja. Du wolltest was sagen?

Teilnehmerin:

..also der Traum erzählt, es handelt sich um einen Eselskopf oder Pferdekopf. Würden Sie da jetzt genau nachfragen, was es war...

Gendlin:

Ja, ja, das ist nicht bei allen, beim nächsten Traum kann es einem total egal sein, ob es ein Esel oder ein Pferd ist. Es ist nur ein lebendiges Wesen. Oder bei einem anderen Traum kann es ganz anders sein. Warum es hier wichtig war, ist, weil sie selbst gesagt hat Pferdekraft bedeutet sie nur so, dann hat sie's Esel genannt. Andererseits je genauer ich den Traum erhören kann, desto besser. Aber wenn im Traum das nicht klar war, dann hab ich's nicht genauer als der Traum. Aber wenn es in dem Traum war, und jemand sagt mir so ungefähr, und ich frag, dann krieg ich's immer genauer, je genauer desto besser. Ich sag immer, "meine Mutter ist besuchen gekommen, und wir haben so und so weiter", also "meine Mutter ist besuchen gekommen", das genügt mir gleich nicht. "Wo war das? War es drinnen, war's draußen? Warst Du beim Bahnhof? Wo?" "Ah, sie ist auf meinem Bett gesessen." "Ah ja. Was hat sie angehabt?" "Oh, etwas, was sie nie trägt." "Oh, das ist schon interessant." Man muss schon immer wieder fragen, genau. Das hast Du gemeint, teilweise?

Teilnehmer:

Was mich noch interessieren würde, auf was kommt's auch so an, Du sagst zum Beispiel: eine Pflanze, ein Tier ist was Lebendiges, oder auch der Hinweis, wenn etwas ganz außergewöhnlich ist, was also in der gewöhnlichen Realität nicht ist. Da gibt's bestimmt viele Punkte, wo man auch drauf achten kann, was einfach auch Hinweise sind, wo man auch focusieren kann.

Gendlin:

Ja, und das ist wichtig, zu sagen: diese Dinge habe ich vom Jung gelernt. Und ein anderes, was ich vom Jung gelernt hab, das man mit jeder Sache fragen kann, was ist denn eigentlich ein Bleistift, oder was ist denn eigentlich eine Dose, oder was ist denn eigentlich ein Sessel? Anstatt dem immer meine Definition zu geben, frag ich das, und da kommt oft sehr interessantes heraus. Was für diese Person ein Bleistift wäre, oder was. Das habe ich hier noch nicht gemacht, aber das ist gut. Und zu betonen, auch vom Jung, zu betonen, dass jedes lebendige Wesen im Traum ist wahrscheinlich positiv, bringt etwas. Das hat er durch Studien von Märchen und Mythos und so weiter herausgezogen. Und ich würde das niemand anpfeifen oder ganz forcieren oder was, aber gewöhnlich kann man von einem lebendigen Wesen, einem Tier, einem Kind erwarten, dass es ein Hilfsgeist sein wird. Das war das eine, und dann haben Sie noch ein zweites gehabt, was war denn das? Oh, was sich geändert hat, ja, was der gewöhnlichen Wirklichkeit entgegengesetzt ist, da muss man immer schauen.

Teilnehmer:

Ja, gibt's da auch noch andere Anhaltspunkte wie diese?

Gendlin:

Ja, es gibt. Aha, das hast Du gemeint. Ich sag sie nur schnell. Ich hab ein paar in meinem Buch gesammelt, die sind alle in demselben Sinne, dass sie nicht immer wahr sind. Das Kochen ist oft eine Metapher für den Prozess, für den inneren Prozess. So, wenn jemand aufwacht, und es war

ein Baby, und es wurde in einem Topf gekocht, dann glaubt man "oh, mein Gott, das ist schrecklich", und das ist es nicht. Es heißt, dass das neue Wesen von dem Menschen und manchmal auch wirklich ein Kind haben, dass das im Prozess ist in irgendeiner Weise, und das ist angenehm, zu wissen. Das ist ein Anhaltspunkt. Noch ein Anhaltspunkt ist, wir können annehmen, aber wir wissen das nicht, und das sage ich gerne, besonders Leuten, die keine Psychologie kennen, sage ich, es gibt eine Idee, aber wir wissen nicht, ob das richtig ist, dass jeder Teil von einem Traum ein Teil von Dir selber ist. So wollen wir das versuchen, aber wir sind nicht sicher. "Was wäre, wenn das ein Teil von Ihnen wäre?" Und das oft, das ist ein anderer Anhaltspunkt, der sehr oft reüssiert. Oh ja, das habt Ihr gesehen. Das hab ich ganz leise, und das ist wieder ähnlich, ich hab gesagt, meine Meinung ist gewöhnlich, dass alles innerlich ist, manchmal ist es auch äußerlich. Und auf diese Weise hab ich die Möglichkeit aufgemacht, dass das KZ ein inneres KZ ist, aber das würde ich doch nicht wissen. Das ist nur so eine Möglichkeit, die ich aufgemacht hab. Wenn man mir sagt "nein, es ist das", okay, ich geh dann mit.

Teilnehmer:

Trotzdem sind es die Punkte, das Kind wird gekocht im Kessel, das ist erstmal vom Erleben her schrecklich. Aber wenn man so die Hintergründe hat, dann kann man damit auch anders umgehen.

Gendlin:

Ja, ganz anders, es ändert sich sofort die ganze Sache, wenn man denkt, "ach, wenn das ein Teil von mir wäre, oder wenn die Geschichte darüber ist, wie ich mit diesem Teil umgehe, und wie dieser Teil mit mir umgeht. Wenn dieses Pferd ein Teil von mir ist? Es schaut mich an." Dann passiert "ah, ich weiß, es sagt, ich bin ja da! Es ist das Verhältnis zwischen dem Teil und mir, bewusst mir und dieser Teil." Das ist ein anderer Anhaltspunkt. Ja.

Teilnehmer:

Dann kommt wieder der Esel... vom KZ zum Pferd ist der Sprung zu weit, aber der Esel vermittelt...

Gendlin:

Warum? Wie meinen Sie das? Ja natürlich, der Esel vermittelt es. Das war der Teil von dem Pferd, der schon bekannt war, und durch den haben wir den Rest gefunden, sicher.

Teilnehmer:

Einfach auf's Pferd setzen ist zu leicht.

Gendlin:

Ach, würde ich nicht. Das ist sicher. Überhaupt auf das Pferd setzen, hm. Es gibt etwas, was ich auf das Pferd setze, da kommen wir darauf zurück. Aber nur eine Ausnahme, sonst würde ich nichts auf das Pferd setzen wollen. Ich bin immer bereit, im nächsten Moment wieder zu hören, also diesen Esel, den wir so verstanden haben, der ist ja wirklich so. Ah, ja, ja, da geh ich ganz konform mit Ihnen. Und hoffentlich hab ich ihn nicht auf das Pferd gesetzt. Hab ich? Ich wollte nicht, vielleicht hab ich, aber man macht alle möglichen Fehler, aber das wollte ich nicht.

Barbara:

Ich kann's ja nur beurteilen von dem Prozess her, was ich erlebt habe, ... also auch wie Sie gesagt haben, dass das so was wie ein innerer Kritiker ist, der da kommt, ähnlich wie das KZ auch, was eigentlich als Stärke da ist, negativ darstellt.

Gendlin:

Es ist überhaupt kein Esel, stellt sich heraus. Es gibt keinen Esel. Das war nur so ein Name, den man von außen darauf gegeben hat. Aber das ist hier. Worüber er mit mir spricht, ist, wie ich umgehe, nicht? Und da haben Sie ganz Recht, ich will nichts wegwerfen. Soviel verstehen wir nie von der Sache.

So, jetzt können wir Pause machen? Ja.

Gendlin:

Jedem Detail in dem Traum kann man alle diese Fragen stellen. So ist kein Ende von Fragen. Da braucht man nie zu glauben, dass man stecken bleibt. Und meine Erfahrung gewöhnlich mit jedem

Traum, wenn ich den Traum zuerst höre "mein Gott, ich versteh doch gar nichts von dem Traum. Ich hab keine Ahnung, was der bedeuten wird!" Und so ist ganz angenehm, dass ich alle diese Fragen hab, denn da kann ich fragen solange ich will, solange man mich aushält. Ganz kurz die Fragen zu fassen und dann zeigt mir auch das gewisse, die noch nicht aufgekommen sind hier. Es wird wahrscheinlich keine Zeit sein dafür, aber ich werd sie dann doch zitieren. Die erste ist einfach die ganz offene "was kommt Euch?, das haben wir gehabt. Und dann sind drei Fragen, die man so vom Drama übernehmen kann. Also, wo das war, die Charaktere oder die Personen und die Geschichte. Diese drei kommen vom Drama. Jedes Drama hat diese drei. Ein Traum kann manchmal nur eine Szene haben, dann ist es eine Geschichte, aber sonst sind gewöhnlich diese drei da. Also wo und wer und die Geschichte ist zuerst das und dann das und dann das. Zuerst hab ich mich grau gefühlt und irgendwo transportiert, und dann war das Pferd da. Oder zuerst hab ich meiner Kollegin gesagt, ich geh weg, und dann war ich in der Kirche, und dann hab ich den Schuh verloren, und dann bin ich wieder zurück. Eine Geschichte ist zuerst das und dann das und das und dann das. Und es wäre mehr darüber zu sagen, aber diese drei, die erinnere ich mich sofort zusammen, weil es vom Drama kommt.

Der Platz, die Charaktere und die Geschichte. Und dann kann man mit den Charakteren einen Schritt weitergehen, einige Schritte weitergehen, und die nächste Gruppe von Fragen sind die weiteren Schritte mit den Charakteren. "Was, wenn das ein Teil von Ihnen wäre?" dann kann man diesen Charakter selber spielen, das haben heute noch nicht gehabt. Und dann kann man den Traum auch wiederherstellen vor sich, und der kann dann weitergehen. So diese nächsten drei sind: weiterarbeiten mit den Charakteren. Und dann kommt da noch eine Gruppe. Und dann die letzte Gruppe ist so allgemein, das Sexuelle, die Kindheit, irgendwelche Fortschritte im Leben machen und das Spirituelle oder wie immer man das heißen soll, das mehr als alltägliche. Auf diese Weise kann man sich an die Gruppen von den Fragen leicht erinnern. Das war das nicht wichtige. Ich muss jetzt zwei wichtige Sachen sagen und dann im Allgemeinen sagen. An einem Tag kann man alles das nicht absolvieren, und wenn man könnte, ich könnte nicht alles sagen. Das ist natürlich verstanden. So, wenn ich etwas nicht gesagt habe, das heißt nicht, dass es nicht wichtig wäre. Vielleicht wäre das wichtiger gewesen, als was ich gesagt habe. An einem Tag kann man das nicht alles haben. Das ist gut, das wir das haben jetzt, da bin ich dankbar, weil da gleich draufsteht, wie viel mehr da noch ist. Ich hab schon gesagt, die meisten Leute haben die Tendenz, den Traum gleich irgendwie falsch zu deuten. Und da gibt's verschiedene Arten. Eine Art ist, einfach auch den Traum zu legen, was man eh schon glaubt. Jeder Traum soll uns etwas neues bringen, wenigstens eine neue Idee, aber mehr als das, eine neue Energie, eine neue körperliche Weise, zu sein oder zu leben. Wenn wir das noch nicht haben, dann sollen wir sagen, wir haben den Traum noch nicht richtig gedeutet. Wenn wir auch genau wissen, um was es sich handelt, das kann man genau wissen, man weiß nicht, was der Traum und plötzlich "AAAHH, ah ja!, das Gefühl in dem Traum ist genau dasselbe wie in der Situation. Und es ist natürlich über das Problem, und das ist gerade, was ich brauche" usw. Aber wenn nichts neues da ist, dann sind wir noch nicht fertig. Eine zweite Art und Weise, einen Traum falsch zu deuten, ist durch das Überich. Der Freud hat eine Menge gute Sachen gesagt über das Überich. Das ist so, jeder Mensch hat einen Teil, der ihn angreift und ihn innen kritisiert und ihm innen die schlechten Sachen sagt und ihn innen beleidigt. Das ist ein Teil von mir, der mir immer alle meine, was ich schon im Leben schlecht gemacht hab, sammelt. Der Teil sammelt die und wiederholt sie mir, gerade wenn ich Hoffnung brauche, oder Energie brauche, oder wenn ich mich niedersetze, etwas neues zu schreiben, der Teil sagt "das hast Du doch schon vor dreißig Jahren gesagt." Oder so etwas ähnliches. Oder wenn ich meine eigene Idee entwickeln will, da sagt er "oh, Du hast ja schon, das ist ja nur, weil Du verrückt bist", so etwas ähnliches. Ist jemand da, der diesen Teil nicht kennt? Ich würde gerne Forschung machen, wenn ich jemand finde, der so einen Teil nicht hat.

Teilnehmer:

Das Kind war doch hier gewesen, das Baby.

Gendlin

Ja, ja, das Mariechen hat vielleicht noch keinen. Es ist sehr wichtig, und es ist wertvoll daran zu arbeiten, daß man diesen Teil erkennt. Dieser Teil macht in jedem gewisse sehr bekannte Gefühle. Und es hilft sehr viel, wenn man diesen Teil erkennt und wenn man diesem Teil nicht glaubt. Der Freud hat das schon ganz richtig gesagt, das Überich, sagt er, tut tief in das Es tappen, oder ich weiß nicht mehr, was das Wort war. Aber er hat ganz klar gemeint, das Überich ist eigentlich verrückt, es ist primitiv, es ist irgendein Kanal, mit dem die primitivsten Dinge, die wir am wenigsten

nicht durchgearbeitet haben, die kommen da hinauf, und die tun dann auf uns herkommen, als wenn sie ein Lehrer wären oder irgendetwas besseres als wir. Man muss das beobachten, bis man dann sieht, und das dauert ein paar Monate, bis man dann sieht, "ja wirklich, dieses Überich ist dumm. Es sagt immer dasselbe, und es hat nichts mit der Situation zu tun." Und wenn man wirklich wissen will, was in vorgeht, muss man da in sich hineinkommen und still sein und hören, wie das wirklich ist, und es ist gewöhnlich ganz anders, als das Überich vorlegt. Und die meisten Leute haben eine Arbeitszeit da herzugeben, das zu erkennen, dass man dem Überich nicht glaubt. Und ich sage meinem manchmal, wenn es kommt, sag ich, "ja, ja, Du kannst Recht haben, aber es wäre ein Zufall." Denn den direkten Zugang zu dem, was wirklich vorgeht hat es nicht. Es ist ein altes Tonband, usw. Und jeder, der Menschen studiert hat, hat das gefunden. Es hat verschiedene Namen, das nennt sich im Union (??)"der Animus", im transactional "the critic", oder das "Schlechte parent", das gibt's auf Deutsch?

Teilnehmerin:
Die "kritischen Eltern".

Gendlin:

Die "kritischen Eltern". Wie immer man das nennt, das ist immer da. Und bei Traumarbeit und auch andererseits muss man das gleich erkennen und nicht glauben, das ist das wichtige. Alles andere kommt dann langsam, man kann daran arbeiten, man kann's durcharbeiten, es hat sogar Angst und Schmerz drinnen, dahinten. Aber nur das nicht glauben, Wegschauen. oder wenn ihr wollt, die alte Sprache dafür, die Bibel sagt "das Gewissen ist eine kleine stille Stimme", da weiß man gleich, das Überich ist keine kleine stille Stimme, es ist die lauteste Stimme, die wir drinnen haben. Da hat auch der Freud einen Fehler gemacht, weil er an das Gewissen nicht geglaubt hat, so hat er gesagt "das Überich ist das Gewissen", das ist aber nicht wahr. Wenn man das Überich dann beiseite stellt, dann kommt von hier ein Gewissen, das ist ein echtes Gewissen, das ist viel stiller und ganz anders, und das kümmert sich um die anderen. Dieses Überich kümmert sich um keine anderen, nur um mich. Es will mich quälen, aber die anderen sind ganz unwichtig. So, wenn ich jemand etwas Schlechtes antue, dann kommt mein Superego und greift mich an. Und dann bin ich in schlechtem Zustand eine Weile, sagen wir, ich habe einen Klienten und mache irgendetwas Dummes, und der Klient geht weg und fühlt sich schlecht, und ich weiß, ich hab was Falsches gemacht. Da sagt mir mein Superego "Du sollst ja gar nicht praktizieren, warum tust Du nicht Schuhe verkaufen oder irgendetwas, was Du kannst" usw, und so nach fünf Minuten erhol ich mich ein bisschen, und dann erinnere ich mich, "ah ja, das ist ja doch mein Überich, und der weiß ja eigentlich nichts", und dann muss ich schau, was ich eigentlich wirklich gemacht hab und warum, und manchmal finde ich, dass ich es gar nicht schlecht gemacht habe, aber wenigstens, was ich dann immer finde "Oh, mein armer Klient, der ist ja nach hause gegangen mit dieser schlechten Situation, und ich möchte gerne das jetzt richten." Mein wirkliches Gewissen ist so "Ah, lass mich's richten". Dieses andere, das ist kein Gewissen, da bin ich so, und das ist nur über mich, ich bin schlecht, ich bin dumm, alles, was ich mache, ist falsch, ich, ich, ich. Und der andere ist verschwunden. Das ist kein Gewissen, das ist keine echte Moralität, das ist nur so draufgelegt. Den Unterschied ist gut zu kennen. Und für die Traumarbeit ist das nur wichtig, weil das Überich immer unterbricht. Und es kommt immer hinein mit irgendeiner schlechten Deutung. Und die muss man dann erkennen und beiseite stellen. "Ja, ja, das weiß ich. Das ist schon zu erwarten vom Überich, das ist ganz sicher, nur der Traum sagt ganz klar, dass ich werde gleich sterben, ja, ja, das weiß ich schon, das kenn ich schon." Jetzt schauen wir den Traum genau an. "Oh, die Sonne scheint, es ist eine gelbe Blüte, Blume da, oh, ja das ist ja, ja." Es wird nicht nur genau das bedeuten, was er sagt. Das ist das eine. Dann möchte ich ein bisschen erklären noch eine Sache, dann machen wir zusammen eine Traumarbeit. Gut, so ganz im Stillen, dass ihr auch mit dem eigenen Traum arbeiten könnt. So könnt ihr momentan nachdenken, was für einen Traum. Der letzte Traum ist gewöhnlich der beste an dem man arbeitet, weil er von heute ist, von voriger Nacht. Es ist gewöhnlich der beste. Man kann einen anderen auch nehmen, das machen wir dann ganz still alle zusammen. Ich hab keine Gelegenheit gehabt, zu zeigen, wie man mit der Geschichte in dem Traum arbeiten kann. Das heißt zuerst so, und dann ist das und das gewesen, und dann ist es so geworden. Das ist eine gewisse Gelegenheit, eine Arbeit zu machen, die ich noch nicht zeigen konnte. Und besonders, wenn man die drei, man kann sich auswählen, wenn viel vorgeht, welche drei man da wählt, man kann's auf verschiedene Weise versuchen. Zuerst war es so, das beste in der Mitte ist, was ich gemacht hab in dem Teil. Zuerst war es so, dann hab ich so und so gemacht, und das war dann das Resultat, das dritte. Also zuerst war ein wunderschöner Ring da, mit

Diamanten drauf, dann hab ich gesagt, das ist doch ein Plastikkinderspiel, von dem billigen Geschäft, und dann ist der Ring heruntergefallen unter den Sitz, und ich konnte ihn nicht mehr finden. So eine Geschichte hat einen gewissen Sinn, und man weiß natürlich nicht, was der Sinn ist, aber es bringt manchmal etwas. Etwas war da, ich hab's nicht gewertet, und es ist dann verschwunden. Das bedeutet, dass wenn ich es richtig gewertet hätte, vielleicht wäre es nicht verschwunden. Oder so und so ist es gekommen, dann hab ich das und das gemacht, und dann hat man mich geholt zu einer Schwester in Weiß, um mich ins Spital zu bringen. Jetzt darf ich schauen gehen, was hab ich denn da in der Mitte gemacht, was diesen Resultat bringt? Wie könnte ich vielleicht anders reagieren auf das erste, so daß das Resultat anders wäre? Das, werde ich Euch einladen, einmal zu versuchen. Manche Träume haben einen Fortschritt schon im Traum. Der erste, den wir heute gehabt haben, der hat das gehabt. Der Träumer ist dagestanden und hat gesagt "Nein." Es war doppelt. Zuerst "ich gehe weg", und dann gestanden und gesagt "nein, das passt mir nicht." Da waren zwei Vorwärtsschritte. Aber die meisten Träume haben das nicht. Die meisten Träume sind ein perfektes Bild, so wie es jetzt ist. Und dann muss man selbst irgendwie zu dem Traum bringen, wie wäre es besser, wie wäre es anders. Und es hilft die Geschichte oft dabei. Wenn ich sehe, was ich tue, dass das ein schlechtes Resultat bringt, dann kann ich schon schauen, was könnte ich anders machen, und natürlich noch dazu, wenn ich die anderen Charaktere verstehe als Teile von mir, wie kann ich mich anders verhalten zu dem Teil von mir, so dass das Resultat anders wäre. Das brauchen Sie nicht alles zu verstehen, wenn es klar war, gut, wenn nicht, nicht. Diesen nicht eleganten Teil, den hab ich in meinem Buch "bias control" genannt. Das heißt, einfach annehmen, dass man bias hat. Aber wie man bias übersetzt, weiß ich nicht.

Teilnehmer:
Voreingenommenheit.

Gendlin:

Voreingenommenheit, ja, das ist ganz genau. Wir haben alle Voreingenommenheit. Und bei den anderen Menschen kann man das immer leicht beobachten, bei sich selbst nicht so leicht. Was immer vorbeigeht, der Mensch wird immer charakteristisch die eigene Anschauung darauf geben. So, wenn ein Mensch einen Traum hat, ist es noch eine Gelegenheit, dasselbe wieder draufzugeben. Wenn wir bemerken, dass wir das gerade gemacht haben, ist das keine Deutung. Das kann man gleich wissen. Also, meine erste Deutung, wenn ich eh dasselbe gesagt habe, was ich ohne Traum schon weiß, das ist keine Deutung. Der erste Schritt von Voreingenommenheitskontrolle, das muss ein langes Wort geworden sein, der erste Schritt davon ist, zu sagen, "also wenn ich nichts gelernt hab, wenn ich nur dasselbe gesagt hab, dann ist das noch keine Deutung". Dann ist ein zweiter Schritt davon, ich kann mir voraussagen, dass die wirkliche Deutung wird ähnlich näher sein dem Gegenteil von dem, was ich eh schon weiß. Das heißt nicht genau das Gegenteil, aber mehr vom Gegenteil, als von meiner gewöhnlichen Ansicht. Und das ist alles, weil mehr als das kann ich voraus nicht sagen. Es muss dann von meinem Körper kommen, es muss mit der Traumarbeit kommen, was der Traum mir wirklich bringt. Aber ich kann im Vorhinein wissen, dass es wahrscheinlich mehr vom Gegenteil kommt, als von dem, was ich eh schon weiß. So, wenn mich jemand im Traum verfolgt, und ich weglaufen will davon, ist es wahrscheinlicher, dass es von dem Teil kommt, vor dem ich weglaufe, das meiner neuer Schritt von der Seite kommt, als von der gewöhnlichen Seite. Das ist nicht sicher, aber wahrscheinlicher. Wenn etwas in meinem Traum nicht wertvoll erscheint, ist es wahrscheinlich, dass der wirkliche Wert von dem Traum von dem kommt, was wertlos erscheint, so etwas. Und das kann man im Vorhinein wissen, und das hilft dann besser. Und dann, wenn man genau schaut, es ist jetzt schwer zu sagen, wenn man schaut wo der Traum und der Träumer nicht konform gehen, besonders, wenn es der eigene Traum ist, das kann man manchmal. Im Traum hab ich so und so gesagt, und jetzt, wo ich auf bin, sag ich dasselbe. Und im Traum die anderen haben das Gegenteil gesagt. Jetzt muss ich sehr aufpassen, dass ich dieses Gegenteil bearbeite. Und wenn ich's allein tue, dann ist es nicht so leicht, aber ich muss es doch tun. Ich muss irgendwie eine Konversation etablieren zwischen mir, wie ich gewöhnlich alles ansehe, und dem Gegenteil, nicht? Da träum ich von irgendeinem unangenehmen Kerl, der alle beleidigt und immer glaubt, er hat Recht, und er sagt irgendetwas in diesem Ton, den diese Leute benutzen "man muss mir doch irgendein", ich weiß nicht es war, und ich wach auf und sag "ich weiß wer das ist, das ist dieser Schurke, den ich nicht ausstehen kann, so schaut der aus, und der ist auch so. Und solche Leute kann ich nicht ausstehen. Und Gott sei Dank bin ich nicht so." Okay, was mach ich jetzt? Jetzt möchte ich, dass Ihr sagt "also, sein Schritt soll von dem Gegenteil kommen, irgendwie von diesem Schurken." Ein

Schurke will er wahrscheinlich sein, aber irgendetwas gutes ist in diesem Schurken, steckt in diesem Schurken. Was könnte das sein? Das wissen wir nicht, aber was für eine Sorte könnte das sein, ungefähr, allgemein, wie wäre das? Und dann schaut Ihr mich an und seht einen ziemlich sensitiven Menschen, der gewöhnlich mit anderen Menschen ziemlich sanft umgeht, und was denkt Ihr dann, was könnte der brauchen? Was könnt ich von einem Schurken lernen?

Teilnehmerin:
Durchsetzung.

Gendlin:
Durchsetzung, genau, das ist die richtige Energie. Das Detail werdet Ihr ohne mich nicht wissen, aber so etwas Ähnliches. Gebt mir ein paar andere Worte.

Teilnehmer:
Frech sein.

Gendlin:
Frech sein, ja, Durchsetzung, frech sein,

Teilnehmerin:
rücksichtslos

Gendlin:
Rücksichtslos sein, nicht immer so vorsichtig, ja, ja, ja, es kommt schon ein bisschen Leben herein. Das könnt Ihr im voraus wissen, aber was das genau ist, das muss von mir kommen, aber so ungefähr, das kann man schon gleich erwarten. Man hat nicht immer Recht, aber ungefähr. Oder ich träume, jemand anders, im Traum, wo es so ist, es fällt mir nicht ein momentan; aber das habt Ihr alle verstanden, ja, dass wir wollen nicht rücksichtslos sein, aber wenn jemand so rücksichtsvoll ist, dass er so rücksichtsvoll ist, dann ja, dann sagt man "mein Gott, sei doch ein bisschen rücksichtslos. Mach Dir genug Platz, dass du atmen kannst wenigstens." So ist das. Und oft der Schritt, den ein Traum bringt, "ja, aha", das ist dasselbe, der Schritt, den ein Traum bringt, ist oft so, es ist vom Gegenteil. Und man braucht nur ein wenig vom Gegenteil, um zu balancieren, man braucht nicht halb Schurke und halb rücksichtsvoll zu sein, das ist nicht so. Ein klein wenig Rücksichtslosigkeit ist schon genug. So wie wenn jemand immer sitzt und schreibt, er braucht nicht halb Athlet zu werden, wenn ich ein paar Übungen am Tag mache, ist schon genug. So ist es. Man darf nicht vor dem Gegenteil von sich Angst haben, denn das Gegenteil wird man schon nicht werden. Ein klein wenig von dem Gegenteil genügt, aber etwas, irgendwelche Übungen sind schon gut für jemanden, der meistens sitzt und schreibt, nicht? So ist es. So kann man immer das Gegenteil im Traum so anschauen "ja, natürlich bin ich froh, dass ich nicht so bin, aber ein bisschen irgendwie, das ist wahrscheinlich schon gut." Jetzt werden wir fragen "wie?", weil das ist alles, was wir von oben machen können, dann muss es von hier kommen: "ah, ja!" Okay. Jetzt dacht ich, wir machen Stille und sag ich voraus, dass man allein das nicht alles kann, das ist jetzt nicht allein, sondern halb allein, weil ich da bin, aber nachdem wir in der Gruppe sind, ist es so halb und halb. Manches wird gehen, manches wird nicht gehen. Nachher können wir dann darüber sprechen. Während das geht, braucht Ihr nichts aufzuschreiben, wenn etwas Persönliches kommt, was Ihr aufschreiben wollt, schon. Die Fragen sind ja alle eh da. Was möchte ich noch sagen? Ja, ich muss im voraus sagen, ich werde zu lange gehen, weil das ein Workshop ist, und Ihr hier hergekommen seid für den Traum, und Ihr gebt mir die Erlaubnis zuviel zu reden und zu lange zu arbeiten, usw, nicht? Aber mit jemand anderen würde ich nicht anraten, so lange zu arbeiten. Ich werde alle die Fragen fragen, aber das geht sonst nie. Das ist nie richtig, so viele Fragen zu fragen. Wenn innen drinnen Ihnen was kommt, dann bleiben Sie bitte dabei, und wenn Sie eine Frage verpassen, das macht nichts. Okay? Besser dabeibleiben, als alle meine Fragen zu hören und dann gar nichts zu haben. Wenn etwas kommt, dann muss man dabeibleiben eine Weile. Und dann auch, vielleicht schreiben Sie auf, wenn Sie wirklich ein Problem irgendwie sehen und stecken bleiben und gerne mich was fragen möchten, wenn wir dann aufhören, machen wir Pause, und dann wird noch eine halbe Stunde so sein für Fragen, glaub ich. Okay. So, das erste wäre, sich einen Traum auszuwählen, und wenn Sie wirklich keinen haben, dann machen wir jetzt vielleicht für Leute, die sich an keinen Traum erinnern, einen Moment einen Tagedraum, wie sagt man, eine Phantasie, und damit jeder was zu bearbeiten hat. Sagen wir, machen Sie sich ein Bild von einer

Tür, das ist so, machen Sie sich so einen Rahmen, wo nichts drin ist und schauen Sie in den Rahmen hinein, bis eine Tür kommt. Und Sie brauchen nicht eine Tür zu erfinden, es wird schon eine kommen. Und das ist nur für Leute, wir machen das alle, weil das lustig ist, aber das ist nur für Leute, die sich an keine Traum heute erinnern. Und dann lasst den Rahmen gehen, es ist nur die Tür da, so dass das Bild sich ein bisschen ausweiten kann. Man kann ein Bild haben, wirklich mit geschlossenen Augen, ein wirkliches Bild, jeder kann ein Bild haben, das wissen manche Leute nicht. Jeder kann ein Bild haben, sie brauchen sich nur zu erinnern, wo Sie gestern Abend geschlafen haben. Und dann wenn man denkt, wo war denn das Badezimmer, und man kann dorthin gehen. Mit offenen Augen kann jeder ein Bild haben, ob es mit geschlossenen Augen wirklich geht, das weiß ich nicht, aber mit offenen Augen kann jeder ein Bild haben. Dort haben wir jetzt eine Tür, ich hab das unterbrochen, das tut mir leid. Ist die Türe noch da? Ist meine Türe noch da? Okay, es ist eine Tür. Und jetzt machen wir die Türe auf oder die Türe öffnet sich von selber, sagen wir, und wir gehen hinein und schauen uns um dort.

Schauen Sie sich genau um, was dort ist. Dann wird irgendwo auch eine Treppe sein. Dann gehen wir auf die Treppe zu. An dieser Treppe schauen wir wieder.

Dann kommt auch jemand.

Dann lassen Sie es einfach weitergehen, wie es weitergeht.

Jetzt geb ich euch noch eine Minute, dann hören wir auf damit und fangen an mit träumen.

Okay, okay. Das hab ich nur gemacht, damit jeder etwas hat, um daran zu arbeiten. Ich empfehle Ihnen, den Traum zu nehmen und nicht den Tagedraum, wenn Ihr einen Traum habt, der ziemlich von dieser jetzigen Zeit ist. Einen Traum von vor vielen Jahren würde ich nur bearbeiten, wenn der immer zurückkommt oder immer wieder irgendwelche Wichtigkeit hat, dann natürlich schon. Aber sonst wäre besser, diese Phantasie, wenn kein Traum kommt des letzten Monats oder Tages. Das weiß ich nicht, macht Ihr selber die Entscheidung. Okay? Und wenn Ihr ganz schön gesessen seid, dann vielleicht bewegt Euch ein klein wenig, nur so, dass wir frisch anfangen.

Und warum ich immer mit der Uhr sitze, wenn Ihr neugierig seid, damit ich wenigstens eine Minute den Mund halte. Sonst sag ich alles zu schnell, weil wenn man vorträgt, dann geht die Zeit anders. So geb ich meinen Daumen darauf, und red dann ich nicht, bis ich nicht wieder eine Minute wenigstens still gewesen bin. So also das erste wäre mit diesem Traum oder was immer Sie benutzen, einfach zu fragen, was fällt Ihnen dabei ein, das ganze oder auch die verschiedenen Teile, was fällt Ihnen dabei ein?

Auch gefühlsmäßig, so wie Focusing, wenn keine Worte und Bilder da wären, was für ein körperliches Gefühl wäre noch da, wo gehört das hin, erinnert Sie das an etwas?

Und jetzt wollen wir den Platz nehmen, wo das vorgegangen ist. Wo in meiner Erinnerung ist so ein Platz oder ein ähnlicher? Wo würde ich so etwas sehen oder finden oder dort sein und auch wieder gefühlsmäßig, der Geschmack und der Geruch, das Körpergefühl von diesem Platz, wo war das?

Dann suchen wir uns drei Ereignisse aus in dem Traum, besonders in der Mitte was Sie getan haben oder gesagt haben oder gedacht haben in dem Traum. Also zuerst etwas, und dann was Sie getan haben und dann etwas, das nachgekommen ist.

Und wenn es gut geht ist gut, und wenn es nichts bringt, kann man versuchen, drei andere zu wählen aus dem selben Traum. Drei andere Sachen.

Und jetzt nehmen wir die Personen, die Charaktere in dieser Geschichte. Das erste wäre ganz einfach, wir nehmen den wichtigsten oder den, der mehr hervorsteht und wenn keine Personen sind, dann ein Ding, was am meisten da. Und wir fragen zuerst, was ist ein Eigenschaftswort oder zwei Eigenschaftsworte für diese Person, wenn Sie sie kennen oder auch nicht kennen. Und was ist das gefühlsmäßig? Welchen körperlichen Geschmack hat diese Person? Das sind zwei verschiedene Sachen, also ein Eigenschaftswort und das Gefühl, das körperliche Gefühl.

Und jetzt können wir versuchen, wir wissen das nicht sicher, natürlich nicht, was wäre es, was würde kommen, wenn wir denken, nur um auszuprobieren, dass das ein Teil von Ihnen ist? Welcher Teil wäre das, kennen Sie so einen Teil?

Jetzt gehen wir eine Weile Hilfsgeister suchen. Okay? Also gibt es ein Tier oder ein Kind oder irgendeine Pflanze oder etwas besonders schönes, etwas besonders farbiges oder irgend so etwas? Dann bitte nehmen das, wenn nicht irgendetwas, was ein Hilfsgeist sein könnte, dann nehmen Sie das. Und wenn nichts da, was so beschrieben werden kann, dann irgendetwas, eins nach dem anderen, wenn's auch nur eine Tür ist oder eine Wand oder ein Kissen oder irgendwas. Und fragen wir nach jedem, bis wir was finden, was uns irgendwelche Hilfe oder Stärke bringt. Leicht gesagt, was?

Was immer das ist, wenn Ihr etwas gefunden habt, was irgendwelche Hilfe bringt, dann machen wir das sehr konkret. Ja, dass wir das körperlich da haben, nicht nur die Idee davon. Und da hilft wieder ein bisschen, im Sessel sich zu verschieben, ganz wenig zu verschieben, nur genug, dass der Körper weiß, wir können eine andere Energie haben, dass wir nicht nur steif hier sitzen. Das wär dann genug. Und dann, wenn irgendetwas hilfreiches gekommen ist, wollen wir das konkret haben.

Nicht nur draußen, sondern drinnen.

Und jetzt möchte ich, daß wir das, was immer wir bei der Geschichte gelernt haben, an diesem Charakter oder diesem Eigenschaftswort anwenden, wenn das geht. Ich weiß, dass das nicht bei allen geht. Aber wenn wir von der Geschichte was gelernt haben, dann sagen wir, "zuerst war es so, und dann hab ich das gemacht, und dann war das das Resultat." Und wir können jetzt versuchen, wenn das mit dieser Person oder dieser Figur etwas zu tun gehabt hat oder diesem Ding auch, daß wir sagen, "zuerst ist es so", das Ding oder die Person, "dann reagiere ich so, und dann kommt's so", besonders, wenn's ein Teil von mir ist. Zuerst ist dieser Teil von mir da und macht so, dann ist das die Reaktion, und dann kommt das heraus. Hat das irgendeinen Sinn?

Und wir suchen natürlich einen Fortschritt, irgendwie wie es besser wäre. Wenn in dem Traum schon ein Fortschritt da ist, dann wollen wir den konkret machen. Und wenn nicht, dann fragen Sie sich bitte so offen, "wie wäre es besser? Was wäre ein besseres Resultat? Was wäre eine andere Weise zu reagieren? Oder wenn's nicht wäre, was wäre ein anderes Ende?"

Oder etwas weiteres, wenn das Ende nicht schlecht war, "was wäre denn das?"

Und es soll uns die körperlichen Qualität von dem Hilfsgeist dabei helfen. Also der Hilfsgeist soll uns eine gewisse Körperenergie geben, oder Körpersituation geben, und wenn wir dann zurückgehen zur Frage, "was wäre hier besser, was soll hier kommen?", ohne das zu erfinden, nur das zu fühlen, was soll kommen jetzt? Was kommt und wenn nichts zu finden wäre, wenn wir den Hilfsgeist fühlen, konkret warten, was wäre wirklich besser oder weiter?

Wenn nicht etwas Gutes kommt und da ist, bitte tun Sie sich im Sessel ein bisschen bewegen, man muss nichts sehen, aber man braucht den konkreten Körper. Nur wenn der Körper ein bisschen lose ist, dann kann man das wirklich konkret machen. Außen sieht man nichts, und doch tun Sie sehr konkret mit dem Körper vorgehen.

So und jetzt, Sie bleiben, wenn was gutes da ist, ich sage jetzt, das nächste wäre jetzt die Figur zu nehmen, die am weitesten von Ihnen ist, die am schlechtesten ist, am hässlichsten ist oder am dümmsten ist, oder was immer. Und wenn nicht eine Figur, dann ein Ding, weil man kann das auch mit einem Ding machen. Und ich möchte jetzt, dass Sie Schauspieler werden. Aber nicht, dass man was sieht. Ich brauch nichts zu sehen. Nur ein bisschen wieder im Sessel locker sein, und dann möchte ich Ihnen sagen, dass ich nächste Woche ein Schauspiel aufführe, nämlich ein Schauspiel für Kinder. Das ist so ein Schauspiel, wo man alles übertreibt. Und auch wo wir Hexen haben und Drachen haben und alle möglichen wunderbaren Figuren haben, und alles ist sehr übertrieben in diesem Schauspiel und sehr gut. Ich möchte Sie bitten, nächste Woche, heute brauchen Sie gar nichts machen, nächste Woche in meinem Schauspiel teilzunehmen als diese Figur. Und wenn das wahr wäre, dann würden Sie sich jetzt in diese Figur hineinfühlen, um zu sehen, wie das wäre, wenn Sie wirklich auf der Bühne diese Figur darstellen. Und natürlich ist das nur ein Schauspiel, das heißt wenn die Figur sehr gewaltig ist oder gewaltsam ist oder sehr schlecht ist oder was, in einem Schauspiel ist das ganz angenehm, in der Wirklichkeit würden wir das nicht tun, weil es Leuten weh tun würde. Beim Schauspiel ist es ganz lustig, alle Leute von der Bühne zu werfen oder irgendwie herumzumarschieren, und alle fallen um, oder was immer es ist. Es ist dann wichtig, das zu übertreiben bis es wirklich zum lachen wird, und die Frage ist, wie würden Sie denn jetzt auf die Bühne kommen? Würden Sie auf die Bühne schleichen wie ein Dieb? Oder würden Sie stampfen herum wie irgendein Elefant? Oder würden Sie springen so und plötzlich landen von oben? Oder wie würde der Körper gerne auf die Bühne kommen? Und das überlassen Sie dem Körper, da warten Sie eine Weile, weil wir haben noch eine ganze Woche Zeit bevor Sie das wirklich spielen müssen. und schauen Sie, wie würden Sie auf die Bühne kommen? Und wie würden Sie stehen, in welcher physischen Position? Was möchte der Körper machen, um diese Figur zu schauspielern? Und wenn Sie wirklich nicht bereit sind, aus einem guten Grunde, diese Figur schau zu spielen, dann spielen Sie jemand anderen gegenüber dieser Figur. Ich kann dann später helfen dabei. Aber wenn möglich, wenn es nicht zu dumm ist, spielen Sie diese Figur. Und jetzt müssen Sie wieder zurück hinein, nachdem ich Sie unterbrochen hab, also war denn das körperliche Gefühl von der Figur, wenn man diese Person wäre, wie würde das im Körper sein, was würde wirklich kommen? Warten Sie, bis es wirklich kommt.

Dann würd ich sagen, übertreiben Sie bitte mehr, mehr, mehr, mehr, bis es wirklich lächerlich wird.

Was wir suchen ist die körperliche Energie, die soll ein bisschen neu sein oder befreiend sein, so wie wenn mir die Aufgabe gegeben wäre, jemand, wie hat vorher jemand gesagt, was war das denn noch, rücksichtslos, wenn ich jemand rücksichtsloses im Spiel wäre, dann würde ich zuerst sagen "aber ich will doch nicht rücksichtslos sein!", aber es ist doch nur ein Theaterspiel. "Also gut, ich werde rücksichtslos sein. Jetzt bin ich rücksichtslos." Wie komm ich auf die Bühne? Rücksichtslos, aber so rücksichtslos, dass es wirklich lächerlich wird. Also ich marschiere über die Bühne und gehe hinein in die anderen, und die fallen alle um, dann tu ich mich so strecken und haue alle um, und dann spuck ich herum. Was kommt noch aus mir? So möchte ich, daß Ihr alle vorgeht noch.

Es kommt einem dann das Lachen, weil man doch wirklich so rücksichtsvoll ist, oder was immer für Euch gilt, dass, diese ganze Idee, so rücksichtslos zu spielen, man lacht, weil man beide Seiten zusammen hat im Bewusstsein.

Und jetzt machen wir zwei Minuten Pause, dann haben wir noch eine halbe Stunde. Ich weiß ganz genau, dass das alles, dass viel zu fragen wäre jetzt.

Diskussion, Teil 2:

Gendlin:

Wer möchte irgendwas fragen? Ich hab versucht, was Sie gesagt haben, es ist nichts gekommen, oder so was?

Teilnehmerin:

Es war sehr schwierig, dieses beiden Träume, der Traum oder diese Tür, die sich öffnet. Und dabei, bleib ich bei dem andern, oder bleib ich bei dem ersten, da hat sich das, was hinter der Türe ist eher aufgedrängt. Es war irgend bildhafter auch, es war aktueller.

Gendlin:

Das war natürlich ein Problem, das ich geschaffen hab. Eigentlich hätte ich nur die Leute einladen sollen, die keinen Traum mitgehabt haben. Aber so war's halt. So haben Sie den Traum bearbeitet, aber die Phantasie hat mehr gebracht, irgendwie.

Teilnehmerin:

Ja, die hat abgelenkt, die Phantasie war aktueller, obwohl der Traum wichtiger gewesen wäre.

Gendlin:

Haben Sie gewusst, dass ich das nicht so gemeint hab? Ich hab gemeint, eines wählen. Oder war das nicht klar?

Teilnehmerin:

Doch, doch.

Gendlin:

Dann ist schon gut. Aber Ihr eigener Körper wollte die Phantasie nicht den Traum. Das ist schon gut, das ist schon gut.

Teilnehmerin:

Dann hab ich Schwierigkeiten gehabt, also das waren zwei Ebenen, die da abgelaufen sind hat. Das eine Mal war ich oben in einer Kirche auf der Empore, und die Handlung hat sich unten abgespielt. Ich war zwar in Bezug dazu, aber ich konnte irgendwie nicht, also immer nur die Person da unten agieren lassen. Aber ich habe nicht empfunden, dass ich jetzt Verbindung habe dazu.

Gendlin:

Ah ja, und diese Person, konnten Sie sie dann schauspielern?

Teilnehmerin:

Ja, ja, sie hat dann sehr übertrieben.

Gendlin:

Ah ja, und hat das was gebracht?

Teilnehmerin:

Ich hab gelacht, immer.

Gendlin:

Ja, das hilft. Wir lachen nämlich, weil wir doch wirklich die gewöhnliche Person, die wir sind, eben sind, und wenn wir dann das Gegenteil spielen, dann bringt es beides, und es bringt zum lachen. Und das Lachen zeigt, dass man es richtig getan hat. So ist es irgendwie befreiend? Oder bringt es mehr? Es muss ja nicht auf meine Weise sein, es kann auch anders sein. Nicht ganz sicher sind Sie?

Teilnehmerin:

Also ich habe eher für mich gelacht, ich weiß zwar vom Verstand her, dass ich das auch bin, der da unten das macht, aber ich hab irgendwie gelacht, wie viele Personen da eigentlich dazugehören..

Gendlin:

Da waren Sie noch nicht ganz drin?

Teilnehmerin:

Also für mich nicht..

Gendlin:

Ja, ja, das ist oft so.

Teilnehmerin:

Ich war auch froh, dass ich nicht da unten bin.

Gendlin:

Da machen wir einen Moment wieder. Was wäre eine Eigenschaft von dieser Personen, von der Eigenschaft Sie ein bisschen gebrauchen können? Nicht, dass Sie Jesus sein werden, aber ein bisschen, gibt's das, dass das Leben besser wäre oder leichter wäre oder freier wäre, wenn Sie ein ganz klein wenig von dem hätten, was diese Person viel zu viel hat. Gibt's das?

Teilnehmerin:

Ja.

Gendlin:

Ja? Also versuchen wir, das dem Körper zu erlauben. Es ist nur ein Schauspiel. Versuchen wir, dem Körper das zu erlauben. Und wenn Sie das wirklich spielen würden, anstatt zu zuschauen, wie wär das?

Teilnehmerin:

Nur ein ganz kleiner Teil.

Gendlin:

Ganz klein, ganz klein. Und wir brauchen auch nicht zu wissen, wie das ist. Das machen Sie privat. Aber machen Sie es einen Moment. In einem Schauspiel sind Sie jetzt auf der Bühne. Wie stehen Sie?

Teilnehmerin:

Es sind schon ziemliche Widerstände da.

Gendlin:

Aha. Den Widerständen tun Sie ganz so schmeichelnd übern Kopf streicheln. "ja, wir verstehen schon ganz gut", und dann weiter, denn es wäre lustig. Es ist nur ein Schauspiel, wirklich, und sagen wir es ist gut bezahlt. Könnten Sie's spielen?

Teilnehmerin:

Ja, ja.

Gendlin:

Ja, ja, da haben wir's doch, noch einmal durchlassen. Und das ist so. Das müssen wir mit jedem von sich machen, dann kommt's schon, dann ist es befreiend.

Teilnehmerin:

Also wenn das dazu passen könnte, oder wenn jemand das erlauben würde, da viel zu gewinnen, da könnt ich so sein.

Gendlin:

Ja, ja.

Teilnehmerin:

Irgendwie hab ich das Gefühl, ich gewinne ja nichts dabei, wenn ich so bin, aber wenn ich natürlich höre, dass es gut bezahlt ist, dann

Gendlin:

Ja, das "gut bezahlt" war wichtig, das ist oft so. Deswegen sag ich das.

Teilnehmerin:

Aber es geht nicht ums Geld, sondern dass es einfach tatsächlich was bringt.

Gendlin:

Nein, tatsächlich bringt es im Leben etwas, die Energie freizumachen. Und das ist immer so, weil die Energie blockiert in uns, tut uns lähmen. Wenn die Energie frei ist, vielleicht machen wir, wir leben nie genauso, weil es zu irgendwas, aber die Energie zu befreien, das ist bringt immer etwas. Wollen wir versprechen, dass es wirklich gut bezahlt ist, im Leben nicht nur im Schauspiel, wenn man das innerlich frei macht, dass der Körper das kann, dann tun wir schon wählen, wo wir das machen oder wo nicht. Das ist etwas wichtiges. Die Ebene von der Energie ist anders als die Ebene von der wirklichen Handlung. Die wirklichen Handlungen haben Konsequenzen. Wir wollen niemand ein Leid antun, aber an der Energieebene jemand mit einem großen Stück Holz über den Kopf zu schlagen ist wunderbar. Und warum lachen wir? Weil es etwas befreit. Jede Kreatur braucht ihre eigene. Und dann wollen wir noch sehr vorsichtig wählen, was wir wirklich machen, und das ist was anderes. Aber dass wir es machen könnten, das brauchen wir, das bringt was. Und wenn Sie dann später das üben, und ich empfehle Ihnen, das zu üben, der Eingang war immer, "wenn es mir was bringen würde, wenn ich wirklich wüsste, dass es was bringt, ja, dann schon!" Noch jemand. Und ich suche Konfusion. Es braucht nicht etwas wunderbares zu sein, was Sie sagen, nur sagen, "bei mir hat's nicht geklappt, weil ich bin da verloren gegangen und eingeschlafen." Ich möcht so was hören. Ja?

Teilnehmerin:

Ich bin zwar nicht eingeschlafen, aber ich habe Schwierigkeiten, zu verstehen, welche Personen geschau spielt werden sollen. Die, die mir in meinem konkreten Leben am ehesten entfernt sind, oder innerhalb des Traumes?

Gendlin:

Ich hab gemeint innerhalb des Traums, aber wenn Sie das versuchen, mit wirklichen geht's auch.

Teilnehmerin:

Ja gut.

Gendlin:

Und das ist gegangen? Ich sehe ein Lächeln, daher. Es ist manchmal auch dasselbe, aber wenn es anders ist, es geht auf die gleiche Weise. Es ist nämlich sehr interessant, wenn man vom Traum her dann auf das Leben schaut, sieht man, dass die Leute, die uns am meisten Schwierigkeiten machen, das sind Leute, die etwas haben, wo wir ein klein wenig davon auch brauchen können. Aber die sind dann so schäbig, wir wollen nicht einmal versuchen. Aber ein ganz klein wenig davon würde uns auch helfen. Und es kommt dann auch im Körper anders, als man das sich zuerst denkt. So, man muss dem Körper erlauben, das zu bringen, denn es kommt nicht

genau, wie man sich's denkt. Wie man sich's ausdenkt, das ist sehr hässlich. Und wenn man es dann den Körper tun lässt, dann ist es ein bisschen anders und viel besser. Was noch?

Teilnehmerin:

Also ich find's ungeheuer schwierig, selbst das neue zu finden. Also es sind zwei Träume, die aufeinander folgten, die eigentlich für zwei Aspekte einer Situation genau ganzheitlich abgeschlossen stehen, und ich suche ein.... irgendwas ist, was ich nicht weiß.

Gendlin:

Jetzt hab ich nicht ganz verstanden, bevor Sie aufgewacht sind, war es da?

Teilnehmerin:

Nein, nein, das war ganz neu.

Gendlin:

Das neue war auch nicht im Traum?

Teilnehmerin:

Beide Träume zusammen ist so ne ganz klare Situation.

Gendlin:

Ja, das ist so. So ist es wirklich. Ja, ja, das ist so, aber was neues ist nicht da. Das ist sehr oft. Das neue müssen wir finden. Das erste, was zu sagen wäre, ist es klar, was das Gegenteil ist von Ihnen? Das Hässlichste?

Teilnehmerin:

Die waren beide im Prinzip ungeheuer schön die Träume.

Gendlin:

Aha, okay. Okay und das ist auch

Teilnehmerin:

Es passiert auch nichts schlimmes.

Gendlin:

Das ist wunderbar. Ist ein Problem drin?

Teilnehmerin:

Ja, ja.

Gendlin:

Ich hab noch keinen Traum gesehen, wo keines war. Ich weiß nicht, wie das wäre. Okay. Und mit diesem Problem, der Traum stellt dar, wie Sie gewöhnlich vorgehen mit dem Problem, oder welche Anschauung oder welches Gefühl Sie gewöhnlich haben?

Teilnehmerin:

Ja, zum Teil, ja.

Gendlin:

Und kann man sich überhaupt ausmalen, dass man irgendwie besser vorgehen würde damit oder ein besseres Gefühl haben würde damit, als das, was Sie eh haben? Könnte es so was geben? Sind Sie klein und möchten groß sein? Oder haben Sie Angst und möchten stark sein? Oder sind Sie

Teilnehmerin:

Ich komme mit der Methode vollkommen zurecht.

Gendlin:

So die Methode im Traum ist auch die richtige?

Teilnehmerin:
Ja, die ist gut.

Gendlin:
Die ist auch richtige?

Teilnehmerin:
Im Traum habe ich Erfolg.

Gendlin:
Ah, und das ist auch so?

Teilnehmerin:
Es passiert nichts.

Gendlin:
In der Wirklichkeit nicht und im Traum ja?

Teilnehmerin:
In der Wirklichkeit weiß ich's nicht. Also ich bin..., ich weiß es nicht.

Gendlin:
Aber so wie Sie im Traum vorgehen, das fühlt sich richtig an?

Teilnehmerin:
Also ich geh im Traum, also ich fahr mit dem Fahrrad durchs Niemandsland, und es ist also ganz schwer. Es ist eigentlich nur ein ganz schmaler Pfad, ich guck grad rechts und links, und ich komm durch. Ich muss aufpassen, nicht hängen zu bleiben. Irgendetwas kommt hinter mir her, und ich muß durch rechte Winkel fahren, und ich hol den Zeitverzug immer auf.

Gendlin:
Ah ja, dann ist wahrscheinlich der Fortschritt schon im Traum. Das klingt so, wie wenn man nicht gewöhnlich vorsichtig einen schmalen Weg und nicht hängen bleiben und rechte Winkel, das klingt schon wie, da kann ich sagen, machen Sie das gewöhnlich so, vorsichtig und nicht hängen bleiben?

Teilnehmerin:
Sehr schnell und wendig.

Gendlin:
Sehr schnell und?

Teilnehmerin:
Sehr schnell und wendig in dem Traum.

Gendlin:
Und wäre das das normale Vorgehen, schnell und wendig? Oder sagt der Traum, würden Sie das normal machen, so gewöhnlich, schnell und wendig?

Teilnehmerin:
Auch, ich bin hastig, ich bin im Traum auch rot.

Gendlin:
Und hastig sind Sie gewöhnlich?

Teilnehmerin:
Ja, bin ich auch, und es ist eigentlich lustig im Traum, mir kann nichts passieren, es wird auf mich geschossen. Die Bedrohung hinter mir, die kenn ich nicht, weiß ich nicht.

Gendlin:

So das klingt mehr so, aber dann wenn wir die Wirklichkeit anschauen, ist es auch so, es ist wirklich keine Gefahr, und es ist ganz klar? Nein das wissen wir nicht. Okay, dann klingt es mehr, als wenn der Traum schon den Fortschritt bringt. Das sie sagt, "ich weiß nicht ob Gefahr ist." Der Traum scheint zu sagen, "es ist keine Gefahr."

Teilnehmerin:

Also, ich hab es schon umgedreht und aufgehalten, von der Seite auch und von hinten. Und ich weiß gar nicht, warum ich so weglaufe.

Gendlin:

Und wissen wir, was das wäre, was Sie aufhalten würde oder aufhängen würde oder versenken würde, und der Traum sagt, "nein, bleib nicht stehen"?

Teilnehmerin:

Der Traum sagt mir, wenn ich Zeit verlieren würde, dann kostet es mich das Leben.

Gendlin:

Ja, ja, und passt das irgendwie auf die Situation, kann man die so behandeln, dass man nicht Zeit verliert und nicht hängen bleibt und nicht sinkt?

Teilnehmerin:

Nein, das passt nicht auf die Situation.

Gendlin:

Aber geht das? Wissen Sie vielleicht, wie es zu machen ist, dass Sie nicht sinken? Das kann nicht falsch sein. Wenn etwas eine Entscheidung

Teilnehmerin:

Es ist nichts neues daran.

Gendlin:

Es ist nichts neues daran, das hätten Sie gestern auch gesagt oder vor dem Traum auch gesagt. Ich muss es so machen, dass ich nicht hängen bleibe, nicht sinke, nicht versinke, nicht

Teilnehmerin:

Das hab ich mir tatsächlich vorher gesagt.

Gendlin:

Tatsächlich gesagt, ja, ja, nur etwas muss hier sein, was wir noch nicht gehabt haben. Das ist so ein Modell, ich tu nicht nur mit ihr so arbeiten, sondern das soll Konfusion klarer machen. Wo war denn das im Traum? Sie brauchen es nicht laut zu sagen. Aber wo war denn das, wo ist so einer?

Teilnehmerin:

Weiß ich nicht.

Gendlin:

Aha, den Platz haben wir noch nicht. Also das ist etwas, was der Traum nicht sagen kann.

Teilnehmerin:

Es ist eine Landschaft.

Gendlin:

Wo ist so eine Landschaft? Wo waren Sie je, wo es so aussah?

Teilnehmerin:

Im Traum weiß ich nur, es wäre so eine Todeszone zwischen DDR und Deutschland. Auf der einen Seite, mein ich, dass es reich war, die Tiere und die Menschen und alle wollen mich festhalten und auf mich schießen und..

Gendlin:

Aber die Landschaft, wie sie wirklich bildlich ausgesehen hat, ist nicht erkannt? Wo ist solche Landschaft? Was war das, Bäume, Hügel, was war das?

Teilnehmerin:

Alles, es war rasend schnell.

Gendlin:

Schnell, schnell, waren es Berge dort?

Teilnehmerin:

Wiesen.

Gendlin:

Wiesen. Also, wo sind Wiesen so? Ich muss immer fragen, "wie sah es aus?". "weiß nicht", dann sag ich "waren Berge?" "Nein, Wiesen." Also, wo sind Wiesen, solche?

Teilnehmerin:

Denen bin ich sicher x-mal begegnet.

Gendlin:

X-mal begegnet. Also bleiben Sie jetzt langsamer bei dem Traum, und fühlen Sie so eine Wiese. Was für eine Wiese ist das? Kann man liegen auf dieser Wiese, ist das Gras hoch?

Teilnehmerin:

Ja, es schien auch die Sonne.

Gendlin:

Aha, die Sonne hat geschienen, das ist immer gut, glaube ich. Und das Gefühl von dieser Wiese, wenn wir die auch nicht erkennen, das Gefühl von dieser Wiese ist ganz gut. Man würde dort liegen und zufrieden sein?

Teilnehmerin:

Auf der einen Seite da, das eine Land nicht...

Gendlin:

Nicht klar, und dann tun Sie Fahrrad fahren? Wo, wann? Jeden Tag?

Teilnehmerin:

Ja, ich fuhr, im Moment ist es verrostet, das Fahrrad.

Gendlin:

Oho, hier ist etwas. Aha, das heißt, Sie fahren jetzt nicht sehr oft. Aha, der Traum sagt "fahr mit dem Fahrrad". Was bedeutet das aber? "Sei so wie Du warst, als Du Fahrrad gefahren bist", oder so was ähnliches. "Auf dem Fahrrad kommst Du durch." Das Fahrrad geht auf einer dünnen Linie. Was bedeutet das? Welcher körperlicher Zustand ist das, wenn sie Fahrrad gefahren sind?

Teilnehmerin:

Also, in einem angenehmen Zug sein.

Gendlin:

Aha, der Körper soll sich so fühlen, angenehmer Zug und was noch, wie ist es innen drin? Wie ist das?

Teilnehmerin:

So, wie sich ein Baum bewegt.

Gendlin:

Ja, ja, das ist Energie, was Sie gerade gezeigt haben. Und diese Energie wollen wir. Bewegt, also aktiv, das wollen wir, denn auf dem Fahrrad kommen Sie durch, sagt der Traum. Also, was immer das ist als körperliche Art und Weise, das wollen wir gern. Und sind Sie so mit dieser Situation, mit dieser Entscheidung, so wie am Fahrrad, mit Energie?

Teilnehmerin:

Auch. Ja, bin ich. Und dann kommt auch wieder was, was mich die Energie kostet, oder wo ich mich hängen lasse.

Gendlin:

Aha, und der Traum sagt "bleib nicht hängen", aber das haben wir schon gewusst. Aber vom Fahrrad können wir was lernen, weil das Fahrrad verrostet ist in der Wirklichkeit. Und der Traum sagt "Nein, sei am Fahrrad", das bringt schon etwas, aber wir haben's noch nicht, nicht wahr? Also energievoll fahren, das haben Sie schon, das wissen sie schon, nicht hängen bleiben. Also, was wäre, warum tun Sie nicht Fahrrad fahren? Wenig Zeit, oder was ist der Grund, warum das Fahrrad verrostet ist?

Teilnehmerin:

Weil ich den Schlüssel nicht mehr hab zu dem Ort, wo das Fahrrad steht.

Gendlin:

Ach so, und wo ist der?

Teilnehmerin:

... ich käme schon dran, wenn ich mich bemühen würde. Das hängt an einem Problem, das es in der konkreten Welt gibt. Es müsste drum bitten, dass ich da noch mal rein darf, um mein Fahrrad rauszuholen.

Gendlin:

Und wer hat die Kontrolle davon.?

Teilnehmerin:

Meine Vermieterin.

Gendlin:

Ihre Mieterin?

Teilnehmerin:

Die Vermieterin.

Gendlin:

Das hab ich nicht verstanden, jemand?

Teilnehmerin:

Mein Vermieter.

Gendlin:

Ach so, ja, ja. Es ist jetzt was dran. Was ist das tiefere gefühlsmäßig an dem? Ich muss meine Vermieterin um Erlaubnis fragen, und das ist mir leicht, ich hab das nicht gemacht noch.

Teilnehmerin:

Ich muss es nur machen, ich Mus es nur machen, dann kann ich mein Fahrrad da rausholen.

Gendlin:

Ja, ja, ja, das ist nur zu machen, und es ist nicht viel dran, und trotzdem haben Sie es nicht gemacht. Und so als Vertiefung, das ist immer so, man träumt irgendeine Situation, aber jede Situation ist nicht nur die Situation, sondern ich in der Situation. Also wenn Sie's tiefer nehmen, ist ganz klar, die Vermieterin, ja, da gehen Sie einfach hin und tun's, dann das ist einfach, das kennen Sie, aber tiefer genommen, was ist denn das? Irgendeine Frau um Erlaubnis zu bitten, oder wo liegt das tiefer, als Kind, oder wo liegt das?

Teilnehmerin:

Eigentlich ist es im Moment wieder anders, aber vorher, ich wusste gar nicht, ob ich es wieder dahinstellen soll.

Gendlin:

Ja, ja, ja, was ist das? Ist das Ungeduld, oder ist das, man tut für sich nichts? Wenn das mein Traum wäre, wäre es so, dass ich mir einfach nicht die Zeit nehme für etwas, was nur für mich ist und nicht wichtig ist. Aber das sind nicht Sie, das bin ich. Was ist die?

Teilnehmerin:

Um ..., ja tatsächlich, da hat ich keine Zeit, ich wusste nicht, wann ich Fahrrad fahren sollte. Dann hab ich's gelassen.

Gendlin:

Aber Sie möchten gern? Es ist angenehm, lustig, nein? Wissen wir nicht. Ich kann mir alles Mögliche einbilden, aber wenn es dort nicht klappt, ist es nichts. Das einzige, was ich da sehe, ist eine gewisse Energie (Geste). Das ist die.

Teilnehmerin:

Jetzt ist es schon wieder interessanter.

Gendlin:

Ja, ja, okay. Und das ist ein gutes Beispiel. Es bringt, der Traum bringt etwas, der Traum sagt "es wird schon gehen", genau wie Du gesagt hast, ganz genau, nicht hängen bleiben, durchgehen, nicht viel Zeit brauchen, schnell durchgehen, viel wenden, aber auf dem Fahrrad.

Teilnehmerin:

Also es ist eigentlich, das Fahrrad ist eigentlich, das ist nur, ich kann damit was anfangen auf einer anderen Ebene.

Gendlin:

Wie ist das?

Teilnehmerin:

Ich kann damit was anfangen auf einer anderen Ebene. Das Fahrrad als Symbol, was versucht die Bedrohung, dieses Festhalten. Das ist, was mich dann zurückzieht, wo ich nicht weiß, soll ich jetzt vorwärts oder was, wo? Und mittlerweile ist es so bedrohlich tatsächlich, dass irgendetwas passieren muss. Und das kostet so viel Energie, dass es Situationen gibt, die so viel Kraft kosten, dass ich nicht mehr kann.

Gendlin:

Ja. Es sagt hier, daß es mit dem Fahrrad geht. Und wir haben nicht ganz verstanden, was da neu daran ist, aber mit dem Fahrrad geht's. Das ist das neue, aber wir wissen nicht ganz genau, was es heißt.

Teilnehmerin:

....

Gendlin:

Ja, ja, ja, das ist schon gut, nur nicht den verlieren. Noch jemand. Oh, es ist 6 Uhr, aber wir können noch ein bisschen. Noch jemand soll sagen "ich bin stecken geblieben, es hat mir nichts gebracht, weil", oder "ich bin konfus geworden", oder so was.

Teilnehmerin:

Ich hab in meinem Traum, der war heute Nacht, hab ich gewütet, auf jemand eingeschlagen, der mich verraten oder betrogen hat, und war ständig im inneren Zweifel, ja darf ich denn das, auf jemanden einschlagen, auf eine Frau, die hat sich auch überhaupt nicht gewehrt. Obendrein habe ich jemand mit einer offene Wunde hinausgeschmissen. Der ist zwar sanft auf was gefallen... Und dann war da noch eine offene Wunde, und bei der stand Brot und Wein. Und ich dachte mir, kann ich es wagen, diesen Leuten auch noch, also das ist für mich so die Grundsubstanz, Brot und Wein raus zu schmeißen. Über diesen Zweifel bin ich erwacht. Das war ungeheuer, dass das mich so aufgeregt hat. Und jetzt hier, heute Abend mit Dir, hab ich also das Gefühl gekriegt, darum habe ich auch so gelacht, "jawohl, ich schmeiß die ganze Bande raus, am besten!" Und wozu ist eine offene Wunde da, die gehört bestimmt hinausgeschmissen, die brauchen keine Narben mehr in mir, diese verräterischen Teile. Aber die übelste Person in dem Traum ist dann diese Frau, die ich dann geschlagen habe. Und die eben mich zuerst verraten hat an jemand, ganz übel behandelt hat, und sich dann auch noch so fleischig hat schlagen lassen. Das ist die übelste. Erst hatte ich das Gefühl, soll ich mit der auch was anfangen, die ist so unlebendig.

Gendlin:

Nein, ich würde sagen, das langt vollkommen. (Gelächter) Was hast Du gerade gesagt?

Teilnehmer:

Ob sie vorher oder hinterher unlebendig war? Vor dem Schlagen oder nach dem Schlagen?

Gendlin:

Nein, Sie haben gemeint, die Aufgabe, diese Frau zu spielen war unlebendig. Ist das richtig?

Teilnehmerin:

Die Frau selber war auch unlebendig.

Gendlin:

auch unlebendig

Teilnehmerin:

Ich hab das Gefühl, dass eigentlich "ich schmeiß die auch raus!"

Gendlin:

Ja sicher, nein, ganz klar. Ob Ihr das versteht, dann machen wir fertig. Das ist ganz interessant und klar. Ob Ihr versteht, warum ich Ihr sagen werde "nein, nein, die Frau brauchen Sie nicht zu spielen". Warum nicht? Weil die ganze Idee, diesen Gegenteiligen, Hässlichen, Gewaltamen zu spielen, ist, um selbst die Energie zu bekommen. Also, wenn jemand mir nachläuft und mich bedroht, und ich davonlaufe, dann hat derjenige die Energie, und ich hab sie nicht. Und wenn ich den schauspiele, dann krieg ich die Energie, und sie geht zusammen mit allem anderen, was ich eh schon habe, und etwas Besseres kommt heraus. Und das ist es. Aber das haben Sie schon gehabt. Wenn Sie schon mal die Frau heraus werfen konnten, das ist schon gut. Und dasselbe will ich sagen, wenn diese Figur jemand ist, den man eigentlich nicht spielen kann, dann kann man den Gegenspieler spielen. In einem Drama ist immer so ein Charakter, und dann ist ein Gegencharakter. Einmal bei einem Workshop, da hab ich dasselbe gemacht wie hier, und dann nachher in der Pause hat mir eine Frau gesagt, "ich konnte die hässliche Figur nicht spielen, weil das war ein Mann, der mich als Kind missbraucht hat. Und den will ich nicht spielen." Das hab ich sehr gut verstanden, da hab ich gesagt "ja, natürlich, den brauchst Du nicht zu spielen. Spiele jemand dagegen". Und auch wenn man den Gegen jemand spielt, dann sage ich immer, "kannst Du brauchen irgendwelche Hilfe, irgendeine Waffe, möchtest Du gerne eine machine gun, oder vielleicht einen flame thrower, einen Feuerwerfer, oder einen tank?". Dann hat's gewirkt, dann hat sie gesagt "ah, ja, einen tank, das wäre gerade richtig." Ein Panzer, ja. Auf diese Weise, mit dem Panzer, dann kommt Sie schon. So die ganze Idee ist, die Energie selbst zu haben und die Energie

innen zu befreien. Was immer wir dann wirklich machen, das ist eine andere Frage, da sind vorsichtig, aber innen zu befreien die Energie. Und das hast Du schon gehabt, indem Du nicht nur die hinausgeworfen hast, sondern sogar die Nahrung hast. Dass das dann unlebendig ist, das ist schon gut.

E N D E