

## ZU DIESEM BUCH

Jeder träumt – individuell, mit eigenen Farben und Gefühlsqualitäten. Deshalb – so Gendlin – verweigern sich Träume auch einer allgemein verbindlichen Symbolik. Träume wollen individuell erschlossen werden. Dabei hilft die Technik des *Focusing*, eine Form nach innen gerichteter körperlicher Aufmerksamkeit.

Der Autor zeigt Schritt für Schritt, wie Träume befragt werden können und wie sich Deutungen über die Verbindung von körperlich Spürbarem, Gefühl und Erleben nach und nach von selbst ergeben. Ein Traum kann aber nicht nur eine aktuelle Situation verdichtet beschreiben, sondern er kann uns auch Neues sagen. Im Unbewussten sind Lösungsschritte oft schon vorhanden. Diesen Schatz zu heben lernen die Leser ebenfalls praxisnah an vielen Beispielen.

Das Buch eignet sich für Psychotherapeuten und Therapeutinnen, die Traumdeutung in ihre Behandlung einbeziehen und für alle, die Zugang zu ihren Träumen suchen.

*Prof. Dr. Eugene T. Gendlin*, geb. 1926 in Wien, lehrte an der Universität Chicago Verhaltenswissenschaften und Philosophie. Er hat die Technik des Focusing entwickelt und ist Präsident des Internationalen Focusing-Instituts New York; er hat mehr als 200 Arbeiten zu Focusing veröffentlicht, die in viele Sprachen übersetzt wurden.

Eugene T. Gendlin

# Dein Körper – dein Traumdeuter

Innere Achtsamkeit:  
mit Focusing Träume verstehen

Mit einem Vorwort von  
Klaus Renn und Johannes Wiltschko

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Katharina Schoch

Klett-Cotta

## Leben lernen 220

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Let your body interpret your dreams«, © 1986, by Eugene T. Gendlin, Ph. D.

Published by arrangement with Chiron Publications, Wilmette, Illinois 60091.  
In deutscher Ausgabe zuerst 1987 im Otto Müller Verlag, Salzburg, erschienen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,  
Stuttgart 2009

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe

nur mit Genehmigung des Verlages

Printed in Germany

Umschlag: Hemm + Mader, Stuttgart

Titelbild: René Magritte, »La Reve« © VG Bild-Kunst, Bonn 2008

Satz: Kösel, Krugzell

Auf holz- und säurefreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Bercker, Graphische Betriebe GmbH & Co. KG, Kevelaer

ISBN 978-3-608-89083-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im

Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

# Vorwort

Sind Sie neugierig auf das geheimnisvolle, märchenhafte und kreative Wesen der Träume? Im Träumen sagt uns unser »innerer Dichter« etwas über ganz Alltägliches, aber auch vieles aus der tiefen Weisheit des Menschseins. Das vieltausendseitige Tagebuch unseres Lebens scheint dem Dichter unserer Träume wohl vertraut zu sein.

In Ihren Träumen begegnen Ihnen neue Aspekte, Kräfte, Erkenntnisse und Visionen, zu denen Sie mit Hilfe dieses Buches einen neuen, achtsamen und körperbezogenen Zugang finden werden. Darüber hinaus werden Sie konkretes Handwerkszeug für den Umgang mit Ihren eigenen Träumen und mit den Träumen anderer an die Hand bekommen.

Dieses faszinierende Buch ist für alle, die sich mit Träumen beschäftigen, ein »Muss«. Es ist weder Ratgeber noch Selbsthilfe-Rezept, weder wissenschaftliches Werk noch Lehrbuch, aber es hat von allem das Beste: es ist ein Lebens-Reisebegleiter. Eugene Gendlin, aus Wien stammender und an der Universität von Chicago lehrender Professor für Philosophie und Psychologie, führt Sie in die Welt der Träume und begleitet Sie auf dem Weg, den Sinn Ihrer Träume aufzuschlüsseln und in Ihr tagtägliches Leben zu übertragen.

Dabei nimmt er die wichtigsten Konzepte der Traumarbeit auf und verbindet sie mit der Weisheit, der Intuition und Kreativität, die Ihnen als Leserin, als Leser zu Eigen ist. Gendlin gibt Ihnen die Autorität über die Deutung Ihrer Träume zurück. Dabei sind Sie nicht einfach sich selbst überlassen. Gendlin gibt Ihnen das »Werkzeug« *Focusing* an die Hand, mit dem Sie Ihre eigenen, stimmigen Traumbedeutungen finden werden. Seine präzisen und zugleich einfach zu praktizierenden Anleitungen und eine besondere Art und Weise des Fragenstellens führen dazu, dass Ihr Innerstes antwortet. Die Quelle dieser Antworten werden Sie in Ihrem eigenen Körperwissen entdecken.

Nichts in diesem Buch ist bloße Theorie. Sie werden keine allgemeinen und abgedroschenen Erklärungen zu den Inhalten und Symbolen Ihrer Träume finden. Anhand Ihres persönlichen Erlebens können Sie

alle Anregungen Gendlins selbst verifizieren. Sie werden schon während des Lesens motiviert und kompetent gemacht, sogleich mit Ihren eigenen Träumen zu experimentieren. Allein schon Gendlins lebensbejahende Art zu schreiben wirkt wohltuend und prozessanregend. Wer Gendlin bei den Live-Demonstrationen seiner Traumarbeit erlebt hat, war beeindruckt und berührt von seiner subtilen und sicheren Präsenz. Sie strahlt menschlich wärmend durch die gedruckten Sätze dieses Buches und bewirkt Vertrauen in das ganz Eigene, ganz Persönliche, in das Prozesshafte und in die eigene Lebenstiefe. Sein Schreibstil ermöglicht Ihnen, beim Lesen mit dem wesentlichen Wissen am Rand Ihres Gewahrseins in Kontakt zu treten.

Zugleich führt Gendlin anhand der Traumarbeit in *Focusing* ein, dem effektivsten Weg, mit sich selbst und mit dem uns allen eigenen inneren Wissen in Beziehung zu kommen.

Im Focusing beziehen Sie sich auf das noch nicht Entfaltete, noch nicht deutlich Gefühlte, noch nicht Gewusste, *aber schon deutlich Gespürte*: auf die subtile und präzise Resonanz Ihres Körpers auf ein äußeres oder inneres Ereignis. Gendlin nennt dieses noch nicht gewusste, aber schon gespürte Wissen »Felt Sense«. Diese Erlebniskategorie des »gefühlten Wissens« oder »gespürten Sinns« ist das Herzstück des Focusing. Der neugeschaffene Begriff »Felt Sense« gibt jenem noch wortlosen Erleben einen Namen, das über die Worte hinausgeht, das MEHR ist als Sie schon wissen, fühlen, sagen und tun können. Der Felt Sense zu Ihrem Traum ist die Quelle nicht nur für das Verstehen der Traumbedeutung, sondern auch für die weiterführenden Lebensschritte, auf die der Traum verschlüsselt hinweist und die Ihnen helfen, ungelöste Fragen zu beantworten.

Die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit, einen Felt Sense zu jedem beliebigen – belastenden oder erfreulichen – Thema entstehen zu lassen, ihn wahrzunehmen und mit ihm zu verweilen, erhöht die Kompetenz in allen Lebensbereichen. Focusing, diese körper- und achtsamkeitsorientierte Praxis, ist ein Werkzeug des Denkens und Philosophierens, eine Methode der Selbsthilfe und der Psychotherapie und Beratung, ein Werkzeug für Kreativität und Entscheidungsfindung und ein Weg, um spirituelle Dimensionen zu erkunden.

Die Konzepte und Handlungsanweisungen des Focusing wurden in der therapeutischen Praxis vielfältig verifiziert und in zahlreichen em-

pirischen Studien überprüft. Neuerdings sind viele seiner Aspekte auch von der Neurobiologie bestätigt worden. Der in den Neurowissenschaften gängige Begriff der »Hintergrundemotion« kommt dem des Felt Sense sehr nahe. Die komplex vernetzten elektrischen, chemischen, neuronalen und hormonellen Reaktionen unseres Körpers zu allem, was wir denken und tun, was uns widerfährt und was wir uns vorstellen, können wir als umfassendes »Gespür« wahrnehmen. Wir können es anfragen und daraus Schritte kommen lassen, die wir viel mehr »wissen«, als wir bisher gewusst haben.

Für seine bahnbrechende Arbeit auf dem Gebiet der Psychotherapie wurde Eugene Gendlin erster Preisträger des »Distinguished Professional Psychologist Award« der »American Psychological Association« und er erhielt den Großen Preis des Viktor-Frankl-Fonds der Stadt Wien zur Förderung einer sinnorientierten humanistischen Psychotherapie im Jahr 2007. Sein Buch »Focusing« wurde bereits in zwölf Sprachen übersetzt.

Wir danken Christine Tremml als Lektorin und dem Verlag Klett-Cotta, dass dieses Buch nun wieder verfügbar ist und sind davon überzeugt, dass es Beratern und Therapeuten, Klienten und allen Menschen, die sich mit ihren Träumen beschäftigen wollen, unentbehrliche Dienste leisten wird.

*Würzburg, im Oktober 2008*  
*Klaus Renn und Johannes Wiltschko*  
*Leiter des Deutschen Ausbildungsinstituts*  
*für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)*

# 1. Kapitel

## Einführung

Die in diesem Buch dargestellte Methode der Traumdeutung hat drei Vorteile: *Erstens beschränkt sie sich nicht auf eine einzige Theorie oder ein einziges Glaubenssystem.* Die Interpretationen der Fachleute sind widersprüchlich, da sie einen Traum von verschiedenen Gesichtspunkten her beurteilen. Unsere Methode ermöglicht es, alle diese Gesichtspunkte mit einzubeziehen, ohne auf einen einzigen davon beschränkt zu sein.

*Zweitens besteht der Prüfstein dieser Methode aus Ihrer eigenen körperlichen Erfahrung, aus einer Öffnung, die sich in Ihnen vollzieht.* Eine Interpretation ist dann, und nur dann, zutreffend, wenn Sie einen Durchbruch, eine körperlich wahrgenommene Bewegung, erleben.

Lassen Sie mich gleich auf der ersten Seite des Buches erklären, woraus dieser Prüfstein besteht: Nehmen wir zum Beispiel an, Sie haben etwas vergessen, was Sie heute erledigen wollten. Sie wissen, dass Sie sich etwas vorgenommen haben, aber Sie wissen nicht mehr, was es war. Sie empfinden ein eigenartiges, unklares Gefühl (wir nennen es einen »Felt Sense«) von dem, was Sie vergessen haben. Sie überlegen sich, was es sein könnte, zum Beispiel: »Es muss mit meiner Arbeit zusammenhängen« oder »Vielleicht ist es das, was Jeannie mich gebeten hat zu tun«. Das mögen gute Ideen sein. Es sind Dinge, die Sie wirklich tun müssen. Aber solange sich das unklare Gefühl in Ihnen nicht bewegt, wissen Sie, dass es nicht das ist, was Sie vergessen haben.

Wenn es Ihnen endlich einfällt, empfinden Sie eine körperliche Erleichterung. Das ist es! Sie wissen plötzlich nicht nur, was Sie tun wollten, sondern auch warum, wo, mit wem Sie es tun wollten und welche Gefühle Sie dabei empfanden. Wenn Sie nun jemand fragen würde: »Wie kannst du wissen, dass es das ist, was du vergessen hast?« (und nicht etwas mit Ihrer Arbeit oder Jeannies Sache), würden Sie ihn auslachen. Das Gefühl in Ihrem Körper ist unmissverständlich: Sie haben sich erinnert.