



TRÄUME

– Bilder voller Emotionen

Träume können beflügeln, egal, ob sie bewusst oder unbewusst erlebt werden. Träume können aber auch belasten. Wer auf ihre Botschaft hört, erkennt häufig einen Fingerzeig, der auf Genesung hinweist und mithilft, Lebensträume besser verfolgen zu können.

von Patrick Schmed

MICHEL GRUPPE «Violine zu lernen, ist schon länger ein Traum von mir», erzählt Dr. med. Andrea Höberth, Oberärztin an der Rehaklinik Hasliberg in der psychosomatischen Rehabilitation. Durch das Interview daran erinnert, hat sie sich kürzlich für Violinstunden angemeldet und möchte irgendwann Vivaldis «Vier Jahreszeiten» spielen können. Träume muss man leben, ist die Oberärztin sich bewusst, auch im Berufsleben. «Ich wusste schon als Siebenjährige, dass ich mich einmal der

Medizin widmen will», blickt Andrea Höberth zurück. Zu wissen, wie etwas funktioniert, hätte sie schon immer fasziniert, und bei den Besuchen beim Hausarzt sei schon früh die Neugier erwacht. Später sei sie vor der Entscheidung gestanden, welches Fachgebiet sie im Medizinstudium verfolgen wolle. «Zur Auswahl standen Gerichtsmedizin oder Psychiatrie, weil beide den Menschen als Ganzes betrachten», fasst die Psychiaterin zusammen. Der Entscheid sei schliesslich auf die Psychiatrie gefallen, wo sie heute ihren Traumberuf leben kann.

Keine Alpträume

Natürlich müsse man sich gut abgrenzen können, das gehöre zum Job mit dazu und komme mit der Berufserfahrung und durch den Austausch mit Kollegen. Dabei wird immer wieder bewusst, dass Genesung nicht so einfach funktioniert, wie es häufig in den Unterhaltungsmedien den Anschein macht. «Bei psychosomatischen Beschwerden gibt es nur selten den Fall, dass man zur Tür reinkommt und nach einer Stunde Therapiegespräch sei alles wieder in Ordnung, wie es in Fernsehserien manchmal den Anschein macht», erklärt sie. Es brauche

Zeit für die Patientinnen und Patienten und auch deren Träume und Alpträume, die im Rahmen der psychosomatischen Rehabilitation eine wichtige Ressource darstellen können.

Traum von breiter Anerkennung

In die psychosomatische Rehabilitation kommen Menschen, deren Kopf-, Rücken-, Magen- und weitere Probleme man nicht auf messbare Ursachen zurückführen könne. Doch sie sind da und können behandelt werden – zum Glück immer mehr durch unterschiedliche therapeutische Massnahmen statt mit Medikamenten.

In dem relativ jungen Fachgebiet wird immer mehr geforscht, und eine ganzheitliche Sichtweise in Bezug auf Körper und Geist setzt sich langsam durch, doch dass diese einmal breit anerkannt wird, davon träumen Andrea Höberth und ihre Kolleginnen und Kollegen immer noch. An Träume muss man glauben und sie gezielt verfolgen, davon ist auch Nadia Spring, Sozialpädagogin bei der Stiftung Helsenberg im Mosaik Ringgenberg, überzeugt. «Manchmal hören wir von unseren Klientinnen und Klienten, dass es eh keinen Sinn hat und dass sie ihre Träume eh nie erreichen werden», erzählt sie aus der Wohngruppe für Langzeitbetreuung. «Doch wenn man die Träume verliert, verliert man auch ein Stück Lebensqualität, deshalb ist es unser Auftrag, mit den betreuten Menschen über ihre Träume und Ziele zu reden und zu prüfen, wie diese trotz allem erreicht werden können.»

Empowerment

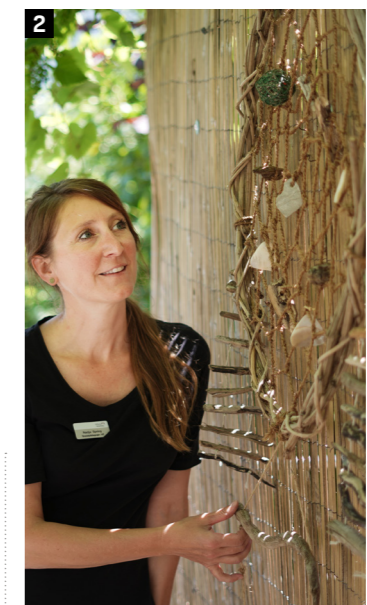
Empowerment heisst der Ansatz, mit dem Nadia Spring und ihre Kolleginnen und Kollegen ihre Klientinnen und Klienten näher zu deren Träumen bringen. «Die einzelnen Schritte müssen diese selbst machen, aber wir stehen ihnen unterstützend zu Seite und befähigen sie so zu kleinen und grösseren Fortschritten», erklärt die Sozialpädagogin. Dazu dienen Gespräche, das Aktivierungsangebot oder auch Erinnerungen an frühere Tätigkeiten, die den betreuten Menschen Freude bereiten. Gerade vergessene Hobbys wie Fotografieren, Kunsthandwerk und andere könnten die Lebensqualität anheben und vielleicht den einen oder anderen Alptraum vertreiben. Über längere Zeit von schlechten Träumen geplagt zu werden, sei sehr belastend, weiss Nadia Spring aus Gesprächen. In solchen Fällen sei häufig die Unterstützung durch eine Psychiaterin oder einen Psychologen angezeigt.

Träume reifen lassen

Für die Gesundheit der Menschen zu arbeiten, sei schon immer ihr Traumjob gewesen, sagt Nadia Spring. Sie hat damit allerdings gewartet und zuerst eine Ausbildung im Verkauf abgeschlossen und mehrere Jahre in diesem Beruf gearbeitet. «Man hat dort ebenfalls mit Menschen zu tun, und ich wollte mir Zeit geben, in die Sozialpädagogik hineinzuwachsen», sagt die Betreuerin im Mosaik Ringgenberg. Manche Träume brauchen eben Zeit zum Reifen. Zum Beispiel der Traum, den Nadia Spring mit dem Wunsch nach einem eigenen Campingbus im Hinterkopf hat. «Nach der Pensionierung hat man wohl am meisten Zeit, um solche Träume zu leben», findet sie. Träume bewegen – diese Beobachtung bestätigt auch Dr. med. Sebastian Dittert von der Privatklinik Meiringen und das aus privater wie medizinischer Erfahrung.

Träume bewegen

«Häufig können Träume auf nicht wahrgenommene Emotionen oder verborgene Wünsche hinweisen», stellt der leitende Arzt auf der Privatstation fest. Aus diesem Grund können Träume wie auch Alpträume Teile des therapeutischen Prozesses sein, mit dem Gesundheit wiederhergestellt



wird. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie drängt seine Patientinnen und Patienten allerdings nicht dazu, Träume aufzuschreiben und mit ans Gespräch zu nehmen. «Träume werden unter anderem besprochen, wenn die Betroffenen von sich aus darüber reden wollen», so Sebastian Dittert. Häufig passiere dies mit dem sogenannten «Initialtraum» – dem ersten Traum, über den die Patientin oder der Patient von sich aus in der Therapie berichtet. Ein Initialtraum tritt auf, wenn ein Prozess in Gang kommt, und kann deshalb ein wichtiges und gutes Zeichen sein. «Zuerst frage ich die Person, wie sie ihren Traum versteht», erläutert Sebastian Dittert. «Dann spiegle ich, wie man die Botschaft auch verstehen könnte. Entscheidend dabei ist allerdings immer der Kontext, also die Person selbst mit ihrer Situation. Denn am Ende ist es immer ihr Traum.»

Regie führen

Träume können Verdrängtes, Vergessenes, Unbewusstes aus dem Unterbewusstsein hervorholen und haben eine eigene Regie, die wir nicht beeinflussen können. Dies kann bei wiederkehrenden Alpträumen zur Belastung werden, vor allem für traumatisierte Patientinnen und Patienten. Manchmal

genügt ein Klang, ein Duft oder eine Geste, um unangenehme Erinnerungen zu wecken – dies funktioniert sogar als Tagtraum, wo die belastende Situation vor dem geistigen Auge auftaucht. So oder so – Träume bewegen und haben eine Aussage, davon ist Sebastian Dittert überzeugt. «Das Gehirn macht etwas Wunderbares, wenn wir träumen», findet er. Sich positiven Tagträumen hinzugeben, könne sogar enorm beflügeln. Auch ihn. Wenn sein Alltag einmal grau oder anstrengend erscheint, kann ein Tagtraum neuen Schwung reinbringen, und zwar auf ganz individuelle Art und Weise. «Ich sehe mich dann selbst beim Rudern auf dem See», verrät der Leitende Arzt. «Da lebe ich im Tagtraum ein Stück von dem voraus, auf das ich mich am meisten freue.»

Nr. 182968, online seit: 21. August – 07:00 Uhr

Michel Gruppe

Michel Gruppe
Willigen
3860 Meiringen
Telefon 033 972 82 00
info@michel-gruppe.ch
www.michel-gruppe.ch

Präsent in der Sendung Einstein

Kein Wunschtraum, aber eine durchaus positive Erfahrung war der Auftritt von Dr. med. Sebastian Dittert in der Sendung Einstein des Schweizer Fernsehens, sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Dabei stellte er die Methode der Elektrokrampftherapie vor. Die EKT ist ein Verfahren, bei dem in Narkose und unter Muskelrelaxation das Gehirn mit elektrischen Reizungen aktiviert wird.

1 Dr. med. Andrea Höberth will ihren Traum wahr machen und hat sich kürzlich für Violinstunden angemeldet. **2** Traumfänger sollen schlechte Träume einfangen, deshalb ist dieses Werk aus dem Atelier für Nadia Spring auch ein Symbol für ihre Arbeit mit Menschen, die ihr ab und zu von ihren Alpträumen berichten.

3 Dr. med. Sebastian Dittert findet Tagträume eine sehr schöne Art, um den Alltag farbiger zu machen, wenn er einmal etwas grau erscheint. Fotos: Patrick Schmed