

Barbara Binder, Simone Bruckner
Gemeinsam träumen



Journal für Psychologie
32. Jahrgang, Nr. 2, 2024, Seite 42–61
DOI: 10.30820/0942-2285-2024-2-42
Psychosozial-Verlag

Impressum

Journal für Psychologie

Theorie – Forschung – Praxis

www.journal-fuer-psychologie.de

ISSN (Online-Ausgabe): 2198-6959

ISSN (Print-Ausgabe): 0942-2285

Das *Journal für Psychologie* wird gefördert von der Bertha von Suttner Privatuniversität St. Pölten (suttneruni.at) und vom Hans Kilian und Lotte Köhler-Centrum (KKC) für sozial- und kulturwissenschaftliche Psychologie und historische Anthropologie an der Ruhr-Universität Bochum (kilian-koehler-centrum.de).

32. Jahrgang, 2024, Heft 2

Herausgegeben von Martin Dege und Peter Mattes

<https://doi.org/10.30820/0942-2285-2024-2>

ISBN der Print-Ausgabe: 978-3-8379-8495-8

ViSDP

Die HerausgeberInnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die AutorInnen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der HerausgeberInnen, der Redaktion oder des Verlages dar.

Herausgebende

Mag. Andrea Birbaumer, Wien · Prof. Dr. Martin Dege, New York City · Dr. Peter Mattes, Berlin · Prof. Dr. Günter Mey, Magdeburg-Stendal/Berlin · Prof. Dr. Aglaja Przyborski, St. Pölten · Paul Sebastian Ruppel, Magdeburg-Stendal/Bochum · Prof. Dr. Ralph Sichler, Wiener Neustadt · Prof. Dr. Anna Sieben, St. Gallen · Prof. Dr. Thomas Sluneco, Wien

Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. Molly Andrews · Prof. Dr. Thea Bauriedl · Prof. Dr. Jarg Bergold · Prof. Dr. Klaus-Jürgen Bruder · Prof. Dr. Stefan Busse · Prof. Dr. Tanja Eiselen · Prof. Dr. Jörg Frommer · Prof. Dr. Heiner Keupp · Prof. Dr. Carlos Kölbl · Prof. Dr. Helmut E. Lück · PD Dr. Günter Rexilius · Prof. Dr. Dr. h.c. Wolff-Michael Roth · Prof. Dr. Christina Schachtner · Prof. Dr. Rudolf Schmitt · Prof. Dr. Ernst Schraube · Prof. Dr. Margrit Schreier · Prof. Dr. Hans-Jürgen Seel · Dr. Michael Sonntag · Prof. Dr. Hank Stam · Prof. Dr. Irene Strasser · Prof. Dr. Dr. Wolfgang Tress · Prof. Dr. Jaan Valsiner · Dr. Barbara Zielke · Prof. Dr. Dr. Günter Zurhorst

Erscheinen

Halbjährlich als digitale Open-Access-Publikation und parallel als Print-Ausgabe.

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende

Gesellschaft Wirth GmbH,

Geschäftsführer: Johann Wirth

Walltorstraße 10, D-35390 Gießen, Deutschland

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Druck und Bindung

Books on Demand GmbH, In de Tarpen 42

22848 Norderstedt, Deutschland

Printed in Germany

Abonnentenbetreuung

aboservice@psychosozial-verlag.de

Bezug

Jahresabonnement 49,90 € (zzgl. Versand)

Einzelheft 29,90 € (zzgl. Versand)

Studierende erhalten gegen Nachweis 25% Rabatt auf den Preis des Jahresabonnements.

Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Beendigung des Bezugszeitraums erfolgt.

Anzeigen

Anfragen richten Sie bitte an den Verlag:

anzeigen@psychosozial-verlag.de

Datenbanken & Repositories

Das *Journal für Psychologie* wird u.a. indiziert/gelistet in: DOAJ, google scholar, PsychArchives, PsycINFO, PSYINDEX



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-ND 4.0) lizenziert. Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial. Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe) wie z. B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

Gemeinsam träumen

Social Dreaming in der Selbsterfahrung

Barbara Binder & Simone Bruckner

Journal für Psychologie, 32(2), 42–61

<https://doi.org/10.30820/0942-2285-2024-2-42>

CC BY-NC-ND 4.0

www.journal-fuer-psychologie.de

Zusammenfassung

Im folgenden Artikel wird der Frage nachgegangen, inwieweit sich die Methode des Social Dreamings zur Anwendung in Selbsterfahrungsgruppen der Gestalttheoretischen Psychotherapie eignet. Um diese Fragestellung zu beantworten, setzten sich die Autorinnen mit den theoretischen Hintergründen der jeweiligen Methoden auseinander und führten eine explorative Studie durch, bei der Social Dreaming in einer gestalttheoretischen Selbsterfahrungsgruppe zum Einsatz kam.

Zunächst wird Social Dreaming sowie dessen Entstehungshintergrund vorgestellt. In weiterer Folge werden die Bezüge von Social Dreaming zur Traumtheorie Sigmund Freuds herausgearbeitet und den Annahmen der Gestalttheoretischen Psychotherapie gegenübergestellt. Dabei kommt der Feldtheorie von Kurt Lewin ein besonderes Augenmerk zu.

Schlüsselwörter: Social Dreaming, Traumtheorie, Selbsterfahrung, Gestalttheoretische Psychotherapie, Feldtheorie, Lawrence, Freud, Lewin

Dreaming together

Social Dreaming in self-experience groups

In this article the topic is discussed if Social Dreaming is suitable for self-experience groups based on the approach of Gestalttheoretical Psychotherapy. To answer that question, the authors discussed the different theoretical backgrounds of these methods and conducted an exploratory study. First, Social Dreaming and its emergence are presented, as well as its references to Sigmund Freud's Dream Theory. This is followed by a comparison with the theoretical assumptions in Gestalttheoretical Psychotherapy, with a particular focus on Kurt Lewin's Field Theory.

Keywords: Social Dreaming, Dream Theory, Self-experience, Gestalttheoretical Psychotherapy, Field theory, Lawrence, Freud, Lewin

1 Einleitung

Das Streben, Bedeutung in unseren Nachttraumerinnerungen zu finden, reicht weit in die Entwicklungsgeschichte der Menschen zurück; davon zeugen Schriften wie die Homerischen Epen oder das Alte Testament. Träume konnten ein Medium zur göttlichen Kommunikation darstellen oder eine prophetische Funktion einnehmen und damit ein Tor zu einer transzendenten Welt öffnen. Freud war nicht der Erste, der Träume nicht mehr als etwas Göttliches, sondern als etwas zutiefst Menschliches betrachtete. Er erarbeitete eine umfassende Traumtheorie, die dem damaligen wissenschaftlichen Anspruch gerecht wurde, und setzte damit einen Ausgangspunkt für eine tiefgreifende kulturelle Veränderung im Verständnis von Träumen. So erscheint es heute als etwas ganz Selbstverständliches, dass Traumerinnerungen im Rahmen einer Psychotherapie ergründet werden. Eine Methode, die sich ursprünglich in Abgrenzung zur Psychotherapie sah, ist das Social Dreaming. Dieses Gruppenverfahren, das einem psychoanalytischen Boden entsprungen ist, betrachtet Traumerinnerungen unter dem Gesichtspunkt gesellschaftlicher Bedingungen. In diesem Artikel wollen wir der Frage nachgehen, inwiefern sich Social Dreaming dazu eignet, auch in gestalttheoretischen Selbsterfahrungsgruppen zum Einsatz zu kommen. Dazu wurde von den Autorinnen eine explorative Studie durchgeführt.

2 Social Dreaming – Hintergründe und Entstehung

Social Dreaming ist ein Gruppenverfahren, bei dem zu Nachttraumerinnerungen frei assoziiert wird. Von diesem Material ausgehend sollen die sozialen Umstände der Teilnehmer*innen bewusster werden, während persönliche Bezüge zur jeweiligen Person, die vom Traum berichtet, außer Acht gelassen werden. Diese Methode wurde 1982 von Gordon Lawrence, einem britischen Sozialwissenschaftler, und seiner Kollegin Patricia Daniel entwickelt (Manley 2014, 326). Der Entstehungsort war das Londoner Tavistock Institute of Human Relations, eine innovative multiprofessionelle Forschungs- und Anwendungsstätte, die durch einen sozialwissenschaftlichen und psychodynamischen (sowohl psychoanalytischen wie auch feldtheoretischen) Ansatz geprägt war (Armstrong und Rustin 2021). Auf die Feldtheorie von Kurt Lewin wird in weiterer Folge eingegangen, da sie für die Autorinnen eine entscheidende Rolle im Verständnis des Social Dreamings spielt. An dieser Stelle sei angemerkt, dass Lewins Theorien, obwohl er im Gründungsjahr des Tavistock Instituts verstarb, jahrzehntelang den Arbeits- und Forschungsstil dort geprägt haben (Neumann 2005, 119). In Lawrences Theoriebildung zum Social Dreaming ist Lewins Einfluss jedoch nicht zu finden. Manley (2014, 326) verweist darauf, dass die Entstehung dieser Methode als Experiment begonnen

habe, während die theoretischen Überlegungen erst a posteriori entstanden seien. So sei ein wichtiger Auslöser gewesen, dass es in der Gruppenarbeit am Tavistock Institut keine Tradition gegeben habe, die Berichte von Traumerinnerungen therapeutisch zu bearbeiten. Laut Lawrence seien Traumerinnerungen als etwas Persönliches verstanden worden, das nur zwischen Analytiker*in und Analysand*in in einen angemessenen Rahmen finden kann. Er erachtete dies als eine verpasste Chance und begann mit der Entwicklung eines Gruppensettings, das sich explizit Traumerinnerungen widmete.

Die Beschäftigung mit dem Werk der deutsch-jüdischen Journalistin Charlotte Beradt bezeichnete Lawrence als eine Voraussetzung für den Entstehungsprozess des Social Dreamings (Lawrence 2005, 2). Beradt publizierte eine Auswahl ihrer Sammlung an Traumberichten von Menschen aus ihrem persönlichen Umfeld aus den Jahren 1933 bis 1939 – dem Jahr ihrer Flucht über England in die USA – unter dem Titel *Das dritte Reich des Traumes* (1968). Sie ordnete und kommentierte die Traumberichte, die auf unterschiedliche Weise das Geschehen im Nationalsozialismus darstellen. »Als kleine[n] Beitrag zur Geschichte des Totalitarismus« wollte Beradt ihre Publikation verstanden wissen und bekräftigte in einem Brief vom 7. März 1962: »Mich interessiert naturlich das Allgemein-Menschliche, was der Psychiater oder Analytiker dazu sagt, nur am Rande. [M]ir kommt es auf das Eingreifen der Diktatur von Beginn in das Allerprivateste des Menschen, die Nacht und den Schlaf, an« (zit. n. Hahn 2016, 250). An mehreren Stellen machte Beradt deutlich, dass sie die vorherrschende psychoanalytische Zugangsweise, Träume zu deuten, bei dem ihr vorliegenden Material für unsachgemäß halte. Die Bedeutung der Träume müsse nicht mühsam entschlüsselt werden; die Botschaft sei offenkundig.

In diesem Werk fand Lawrence eine Bekräftigung darin, dass in Traumerinnerungen soziale und kulturelle Gegebenheiten zum Ausdruck kommen können, die über »narrzistische« Belange hinausreichen (Lawrence und Biran 2008, 222). Darüber hinaus sollte Social Dreaming von Beginn an nicht nur ein Seismograph für gesellschaftliche Realitäten sein, sondern auch einen kreativen Prozess in Gang bringen, der neue Gedanken und kreative Lösungen für soziale Problemstellungen ermöglicht (Manley 2014, 331f.). Dafür gelte es, das soziale Unbewusste zugänglich zu machen, unter dem Lawrence geteilte unbewusste Inhalte innerhalb eines bestimmten sozialen Systems verstand. Ergänzend dazu können, etwa in Form von Mythen oder Märchen, auch Inhalte zum Vorschein kommen, die im Sinne C. G. Jungs als kollektives Unbewusstes bezeichnet werden und die Menschheit als Ganzes einschließen (Noack 2010, 676).

Nach dem anfänglichen Experimentieren mit Social Dreaming am Tavistock Institut, waren es in weiterer Folge private Treffen bei Lawrence, die zur weiteren Konkretisierung der Methode sowie zu deren theoretischer Reflexion führten. Es folgte eine Anwendung im Rahmen der Organisationsberatung durch Lawrence (Manley 2014, 326f.). Dieser widmete sich Zeit seines Lebens intensiv der Anwendung, Verbreitung und Er-

forschung von Social Dreaming. Heute findet es international in unterschiedlichen Domänen Anwendung, etwa in der Organisationsberatung bzw. -entwicklung – z. B. im Gesundheitsbereich (Fubini 2010) oder einer Haftanstalt (Borghini et al. 2021) –, im Rahmen von Ausbildungen (Slade 2010) oder in der Arbeit mit unterschiedlichen sozialen Gruppen (zum Thema Integration vgl. Ortona und Planera 2010). In den letzten Jahren hat die Methode während der Covid19-Pandemie an Bekanntheit gewonnen, da sie die Möglichkeit bot, das Erleben jener plötzlichen und tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen gemeinschaftlich mittels Traumerinnerungen zu reflektieren und zu verarbeiten (Marogna et al. 2022; Pasini und Trimboli 2023).

3 Social Dreaming in Anwendung

Das konkrete Vorgehen des Social Dreamings unterteilt sich in eine kreative und eine reflexive Phase und behält diese Form in all den unterschiedlichen Anwendungsbereichen bei.

3.1 Die Social Dreaming Matrix

Als Social Dreaming Matrix (SDM) werden der kreative Prozess des Social Dreamings sowie die Form, die die Teilnehmer*innen dabei bilden, bezeichnet (Lawrence 2005, 14). Der lateinische Begriff *Matrix* bedeutet unter anderem Gebärmutter und Lawrence versteht die Matrix als einen Ort, aus dem bewusste und unbewusste Gefühle erwachsen und neue Gedanken entstehen können (Lawrence 2010, 2f.). Auf den Begriff der Gruppe verzichtete er mit Absicht, um Social Dreaming von den gruppendynamisch orientierten Therapiegruppen des Tavistock Instituts abzugrenzen, in denen zu dieser Zeit die Arbeit mit Traumerinnerungen als nicht zweckdienlich gesehen und daher unterlassen wurde (Manley 2014, 328).

Angeleitet wird das Social Dreaming von einem oder mehreren Hosts (Lawrence verwendet später den Begriff *Taker*), also Gastgeber*innen, die mit der Methode des Social Dreamings vertraut sind (Lawrence 2010, 3). Diese erläutern zunächst die Vorgehensweise und Rahmenbedingungen. Die Sitzordnung der Teilnehmer*innen ist in Form eines Schneeflocken-Musters angeordnet, um möglichst keinen Blickkontakt zu haben. Der kreative Prozess beginnt damit, dass eine Person von einer Nachttraumerinnerung berichtet. Daran anschließend folgen weitere Traumerinnerungen sowie freie Assoziationen. In Anlehnung an C. G. Jung können diese Inhalte amplifiziert werden, indem ihnen vertiefend nachgegangen wird (Lawrence 2005, 43). Die Teilnehmer*innen sollen in einen Zustand des gemeinschaftlichen Tagträumens gelangen, der

spontane und kreative Einfälle fördert. Lawrence verwendet für diesen Bewusstseinszustand auch den von Bion eingeführten Begriff der Reverie (Lawrence 2005, 41).

Die Teilnehmer*innen sind vorab instruiert, dass es zu einer Entkopplung von Traumbericht und Träumer*in kommt und die Autorenschaft der Traumberichte auf die Matrix übertragen wird. Damit ist gemeint, dass keine Fragen nach möglichen Verbindungen zwischen Traumbericht und Träumer*in gestellt oder Deutungen vorgenommen werden. In der Matrix soll in einem gemeinschaftlichen Prozess und mittels der Traumberichte und Assoziationen ein großes Ganzes entstehen (Manley 2014, 334).

Die Rolle der Hosts ist es, die Inhalte zu notieren und auf die Zeit und Einhaltung der Zielsetzung der Social Dreaming Matrix zu achten. Wenn notwendig, erinnern die Hosts die Teilnehmer*innen daran, dass Deutungen, Interpretationen oder die Fokussierung auf die Gruppendynamik sowie einzelne Teilnehmer*innen nicht Gegenstand des Prozesses sein sollen (Noack 2010, 680). Auch Hosts selbst sollen keine Deutungen vornehmen, können jedoch selbst Traumerinnerungen und Assoziationen in die Matrix einbringen.

3.2 Dream Reflecting Dialogue

Mit dem Umstellen der Stühle von der Schneeflockenform in ein Rechteck wird der Übergang vom Zustand der Reverie in den Reflexionsprozess des Dream Reflecting Dialogue markiert. Die Teilnehmer*innen kommen – mit Unterstützung der Hosts – in ein Gespräch über ihr Erleben während der Matrix und stellen Überlegungen zur Bedeutung dieser gemeinsamen Erfahrung an (Manley 2014, 338). Dabei werden die Verbindungen der aufgetauchten Gedanken, Gefühle und Themen beachtet und Bezüge zum geteilten gesellschaftlichen, sozialen oder organisatorischen Kontext exploriert.

4 Der Bezug zu Freuds Traumdeutung

Da Social Dreaming unübersehbar von der Psychoanalyse geprägt ist, sollen an dieser Stelle nicht nur die wichtigsten Grundannahmen von Social Dreaming dargestellt werden, sondern auch jene Aspekte von Sigmund Freuds Traumtheorie ausgeführt werden, die für ein besseres Verständnis der Materie notwendig sind.

Für Freud war der erinnerte Traum das Endresultat eines Vorgangs, den er als Traumarbeit bezeichnete und womit er die Umgestaltung von unbewussten latenten Traumgehalten in einen bewussten, manifesten Traum meinte. Die wesentliche Quelle, aus der sich die latenten Traumhalte speisen, seien neben nächtlichen Sinneseindrücken und dem Weiterwirken aktueller Interessen, vorrangig verdrängte infantile Wünsche, die für das Bewusstsein unannehmbar seien. Ohne verdrängte Wünsche wür-

de kein Traum entstehen. Durch die Traumarbeit könnten ebendiese jedoch derartig getarnt und verzerrt erscheinen, dass sie im manifesten Traum kaum mehr zu erkennen seien (Brenner 2017, 142–8).

Diese These, dass der Sinn des Träumens in der Darstellung unbewusster Wünsche liege, wurde zum Dreh- und Angelpunkt von Freuds Traumtheorie. Verbunden ist die Wunscherfüllungstheorie mit einer weiteren zentralen Annahme Freuds zur Natur von Träumen, nämlich jener, dass diese der Selbstdarstellung der träumenden Person und der Darstellung von deren Wünschen dienen (Thomä und Kächele 2006, 169). Freud äußerte sich zur Selbstdarstellung wie folgt:

»Träume sind absolut egoistisch. Wo im Trauminhalt nicht mein Ich, sondern nur eine fremde Person vorkommt, darf ich ruhig annehmen, dass mein Ich durch Identifizierung hinter jener Person versteckt ist. [...] Ich kann [...] mein Ich in einem Traum mehrfach darstellen, das eine Mal direkt, das andere Mal vermittels der Identifizierung mit fremden Personen« (Freud 1900, 327).

Es soll an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben, dass diese beiden Thesen erweitert, neu gedacht oder abgelehnt wurden, was auch der Abgrenzung zwischen psychotherapeutischen Strömungen diene. So findet sich bei Jung eine Deutung der Träume auf der Objektstufe (bei der die Traumhalte auf »reale Objekte« bezogen werden) sowie auf Subjektstufe (bezogen auf die träumende Person selbst). Auch hinsichtlich der Funktion des Traumes wurde die Wunscherfüllungstheorie um weitere Aspekte ergänzt, etwa durch French und Fromm um jene zur Problemlösung von Beziehungskonflikten (Thomä und Kächele 2006, 170–2).

Als Zugangsweise zur Bewusstmachung der dem manifesten Trauminhalt zugrunde liegenden Wünsche, wählte Freud die Technik der freien Assoziation, die er als Umkehrung der Traumarbeit verstand. Durch das psychoanalytische Setting, in dem die Analysand*innen im Liegen frei assoziieren, werde zudem ein traumähnlicher Zustand erzeugt, was das Verstehen der Traumbilder begünstige (Thomä und Kächele 2006, 183). Die Initiative für die Deutung des Traumes liege bei den Träumer*innen. Psychoanalytiker*innen sollen Impulsgeber*innen sein und bieten dabei eigene Deutungen zur Überprüfung an (Hierdeis 2018, 42).

Um nun das Verhältnis von Social Dreaming zur Traumtheorie Freuds zu untersuchen, sei zunächst auf die offensichtlichen Gemeinsamkeiten verwiesen. In beiden Fällen werden Träume als etwas Zielgerichtetes angesehen, das Sinn und Funktion innehat. Wie Freud, ging es auch Lawrence um das Bewusstmachen unbewusster Inhalte; durch Social Dreaming sollen unbewusste Aspekte von gesellschaftlichen Realitäten aufgespürt werden. Beide setzten dabei darauf, einen Zustand zu erzeugen, der dem Traumerleben ähnlich ist und so einen Nährboden für die freie Assoziation schafft. So

soll das psychoanalytische Setting im Liegen laut Freud eine Regression hervorrufen; während Lawrence, der ebenso darauf achtete, dass es keinen Blickkontakt zwischen den Teilnehmer*innen gibt, vom Zustand der Reverie sprach.

Die Proklamation, dass die Traumerinnerungen von der träumenden Person entkoppelt betrachtet werden, trage laut Lawrence dazu bei, Ängste und Hemmschwellen zu reduzieren und einen freien, kreativen Prozess zu fördern (Lawrence 2010, 3f.).

Wie bereits angeführt, sah Lawrence die Notwendigkeit, ein neues Setting zu entwickeln, da in seinem Arbeitskontext die Bearbeitung von Träumen in den psychodynamischen Gruppen nicht stattgefunden habe. Doch auch darüber hinaus gibt es eine Reihe weiterer Aspekte des therapeutischen Handelns, von denen sich Lawrence distanzierte. So äußerte er etwa eine klar ablehnende Haltung zur Beziehung von Analytiker*in und Analysand*in. Das Zur-Verfügung-Stellen von Deutungen der Analytiker*innen betrachtete er als einen Machtgestus, der neues Wissen »abtöte« (Lawrence 2005, 2). Die Social Dreaming Matrix solle hingegen ein demokratisches Umfeld schaffen, das von einer freien, nicht wertenden Atmosphäre bestimmt ist (Lawrence 2005, 38). So kommt es auch, dass sich die Hosts nicht abstinente verhalten, sondern – wie andere Teilnehmer*innen der Matrix auch – Traumerinnerungen und Assoziationen in den Prozess einbringen können (Abdel-Malek 2023, 737). Im Aufgeben der Abstinenz ist eine wesentliche Differenz zur klassischen psychoanalytischen Haltung erkennbar.

Ein weiterer offenkundiger Unterschied ist Lawrences Ablehnung der Selbstdarstellungstheorie. Er konstatierte der Psychotherapie im Allgemeinen eine Egozentrierung und ein Ausblenden sozialer Aspekte. Das Ziel der Psychotherapie seien die Selbsterkenntnis und die Fokussierung auf die Persönlichkeit der träumenden Person. Dieses »therapeutische Träumen«, wie Lawrence es nennt, verhalte sich komplementär zum Social Dreaming, bei dem eine Soziozentrierung erfolge, mit dem Ziel, mehr Wissen über das eigene Umfeld sowie die Kultur zu erlangen (Lawrence 2005, 46). Diese unüberwindbare Polarität, Psychotherapie beziehe sich auf das Individuum und Social Dreaming auf die Gesellschaft, zieht sich durch das Werk von Lawrence. Er ging sogar so weit, dass er zwischen persönlichen und sozialen Träumen unterschied – ohne näher zu spezifizieren, worin der Unterschied bestünde. Er berichtete an mehreren Stellen (Lawrence 2010, 3; Lawrence und Biran 2002, 222), dass die Teilnehmer*innen der Social Dreaming Matrix intuitiv den Unterschied zwischen sozialen und persönlichen Träumen kennen und beinahe ausschließlich die Erinnerungen von sozialen Träumen einbringen. An anderer Stelle schlägt er vor, dass es sich dabei um unterschiedliche Perspektiven handelt, die sich wie Vordergrund und Hintergrund komplementär zueinander verhalten, und ordnete diese Perspektiven der Psychotherapie bzw. dem Social Dreaming zu (Lawrence und Biran 2002, 223f.).

Es reicht nicht aus, an dieser simplifizierenden und polarisierenden Annahme zu kritisieren, dass Psychotherapie sehr wohl das sozio-kulturelle Eingebettet-Sein der

Menschen berücksichtigt (auch wenn es davon bestimmt Ausnahmen gibt) und das Pauschalurteil von Lawrence so nicht haltbar ist. Diese Annahmen werden, wie wir anhand der Explorativstudie zeigen wollen, auch den Wirkungen des Social Dreamings nicht gerecht. Zur Überwindung dieser Dichotomie schlagen die Autorinnen daher eine systemische Betrachtungsweise mit dem feldtheoretischen Ansatz vor.

5 Feldtheorie nach Kurt Lewin

Die Feldtheorie in den Sozialwissenschaften geht auf die Gestalttheorie, insbesondere auf die Ausführungen von Kurt Lewin (1890–1947), einem zentralen Impulsgeber für die experimentelle Psychologie und Sozialpsychologie sowie Pionier der Gruppendynamik, zurück. Er verwendete den Begriff des psychologischen Feldes, um menschliches Erleben und Verhalten nicht nur auf Basis des Innenlebens einer einzelnen Person zu beschreiben, sondern auch anhand der Kräfte in der Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt. Lewin betrachtete den Menschen und seine Verhaltensweisen, womit er auch das Denken, Fühlen und Handeln meinte, nicht isoliert, sondern immer im Kontext der Gesamtsituation. Das Verhalten einer Person in einer Situation sei immer die Funktion von Person (P) und Umwelt (U), die als wechselseitig abhängige Variablen betrachtet werden (Lewin 1963, 135). Dabei ist mit *Umwelt* nicht die physikalische Umwelt des Menschen gemeint, sondern seine erlebte Umwelt. Dies trifft auch auf die sich selbst wahrnehmende Person zu. Die aktuelle psychologische Situation einer Person und ihrer psychologischen Umgebung wird als ein dynamisches Feld betrachtet, das sich kontinuierlich verändert und all das umfasst, was die Erfahrung und das Verhalten der Person zum gegebenen Zeitpunkt bestimmt (vgl. Lindorfer 2021, 33).

Überträgt man den Ansatz der Lewin'schen Feldtheorie auf das Konzept des Social Dreamings, dann sind die Person (die Träumer*in) und die erlebte Umwelt nicht zwei voneinander getrennte Sphären. Die persönlichen Anliegen, Themen und das Erleben der sozialen Umwelt sind eng miteinander verwoben, wobei Lawrence eine Wechselwirkung von Person und Umwelt nicht im Blick hatte, sondern meinte, dass durch die Matrix gesellschaftliche Themen in der Gruppe bewusst würden.

6 Das Arbeiten mit Traumerinnerung in gestalttheoretischen Gruppen

Dieser Artikel widmet sich der Fragestellung, inwieweit sich Social Dreaming in Selbsterfahrungsgruppen anwenden lässt, und fokussiert dabei die Gestalttheoretische Psychotherapie (GTP). Selbsterfahrung ist in der Psychotherapieaus- und weiterbildung

ein zentrales Element zum Erwerb therapeutischer Kompetenzen, wie etwa der Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Gestaltung therapeutischer Beziehungen. Lawrence spricht zwar in seinen Ausführungen ausschließlich von Psychotherapie, wenn er Social Dreaming damit vergleicht. Die Autorinnen gehen aber davon aus, dass sich die Kritikpunkte genauso auf die Selbsterfahrung übertragen lassen.

Die GTP ist eine in Österreich vom Bundesministerium für Gesundheit anerkannte Psychotherapierichtung, die sich dem humanistischen Menschenbild verpflichtet. Sie hat ihre Grundlage in der Gestalttheorie der Berliner Schule (M. Wertheimer, K. Köhler, K. Koffka, K. Lewin) und ist ein ganzheitlicher, phänomenologisch-experimenteller Ansatz, der Bezüge zur Tiefenpsychologie und Systemtheorie aufweist. Von einer differenzierteren Darstellung dieser Therapieschule wird an dieser Stelle abgesehen; eine solche findet sich z. B. bei Böhm und Stemberger (2018).

Was das Verständnis von Träumen in der GTP betrifft, so wird davon ausgegangen, dass Träume Unterschiedliches ausdrücken können: Gefühle, Gedanken, Probleme sowie den Versuch, diese zu bewältigen (Böhm 2019, 67). Damit wird sich weder der Wunscherfüllungstheorie, noch jener der Selbstdarstellung angeschlossen. Dies ist insofern bedeutsam, da hier ein wesentlicher Unterschied zu den Annahmen von Fritz Perls besteht, der an anderen Stellen, etwa mit dem Hier- und Jetzt-Prinzip, einen wichtigen Einfluss auf die therapeutische Arbeit in der GTP hat. Perls betrachtete alle Elemente eines Traumes fundamental als Anteile der träumenden Person selbst, während sich die GTP aus erkenntnistheoretischen Gründen dafür ausspricht, die erlebte Person-Umwelt-Beziehung im Traum als solche hinzunehmen.

In dem Bestreben, die Klient*in darin zu unterstützen, Bedeutung in ihren Traumerrinnerungen zu finden, wird Hinweisen auf Beziehungsqualitäten eine besondere Aufmerksamkeit zuteil. Dazu gehört auch die Situation der Mitteilung der Traumerrinnerung in der jeweiligen Therapiesituation, mit der gewisse Hoffnungen und Anliegen der Klient*in verbunden sein können (Stemberger 2019a, 36f.). Beim Umgang mit den Traumberichten der Klient*innen steht ein genaues Erkunden des unmittelbaren Erlebens im Zentrum, wodurch Interpretationen häufig obsolet werden. Es kann ein kreativer Prozess in Gang gesetzt werden, der zu Bezügen der psychologischen Situation der Klient*in führt. Das erlebnisorientierte Vorgehen kann sich je nach Anforderung von der Ich-Perspektive mit maximaler Nähe zum Traumgeschehen bis hin zu einer distanzierten Betrachtung über einen größtmöglichen Abstand erstrecken (Stemberger 2019a, 39).

In gestalttheoretischen Selbsterfahrungs- oder Psychotherapiegruppen bringt üblicherweise eine Person eine Traumerrinnerung nach dem oben beschriebenen Prozess ein und die Gruppe gibt im Anschluss Feedback und Sharing. Beim Feedback werden das wahrgenommene Verhalten und Handeln einer anderen Person sowie eigene Empfindungen an die Person zurückgemeldet. Es dient dazu, eigenes und fremdes Er-

leben aufeinander abzustimmen mit dem Ziel, dass Veränderungen beim Gegenüber stattfinden können. Gleichzeitig hat die Rückmeldung in der Gruppe auch einen therapeutischen Effekt auf beiden Seiten (Fengler 2010, 5). Beim Sharing im Sinne der themenzentrierten Interaktion (kurz TZI nach Ruth Cohn) sind immer vier Faktoren zu beachten: das Ich als Person, die sich dem Thema zuwendet; das Wir, das die Gruppe darstellt; das Es als Thema, auf das Bezug genommen wird, und die Umwelt von außen (Ruth Cohn spricht von Globe). Bei jeder Interaktion sind alle vier Faktoren zu beachten und das Sharing ist als das Teilen von etwas Persönlichem der Einzelnen (Ich) in Bezug auf das Thema (Es) zu verstehen (vgl. Rainer 2018, 47f.).

Im Unterschied zum Social Dreaming, bei dem über eine Vielzahl von Traumerinnerungen berichtet wird und so ein gemeinschaftliches Tagtraum-Erleben entsteht, ist der Fokus in der GTP-Gruppe üblicherweise auf einer einzelnen Traumerinnerung und der Suche nach deren Bedeutung für die Klient*in. Die Gruppe kann der Träumer*in beim Erkenntnisprozess und dem Herstellen von Bezügen zum Lebensalltag oder der Biografie hilfreich sein. Das Arbeiten der Klient*in kann wiederum einen therapeutischen Effekt für die anderen Gruppenmitglieder haben.

Zur Überprüfung der Fragestellung soll nun die Explorativstudie vorgestellt werden, bei der die Autorinnen der Frage nachgehen, inwiefern sich Social Dreaming dazu eignet, auch in gestalttheoretischen Selbsterfahrungsgruppen zum Einsatz zu kommen.

7 Explorativstudie Social Dreaming

Die Studie mit sechs Teilnehmerinnen und den beiden Hosts fand an drei Terminen im Oktober 2023 statt. Die ausschließlich weiblichen Gruppenteilnehmerinnen kamen entweder einmalig oder an zwei Abenden. Die Zusammensetzung der Gruppe war jeweils eine unterschiedliche. Allen gemeinsam sind die Ausbildung zur Psychotherapeutin in der Gestalttheorie und damit einhergehende Erfahrungen im Umgang mit Traumerinnerungen im Selbsterfahrungskontext der Psychotherapieausbildung. Nach den jeweiligen Social Dreaming Einheiten wurden die Teilnehmerinnen zu ihren Eindrücken gefragt, wie sie das Social Dreaming erlebt haben, auch im Hinblick auf die Unterschiede zum Arbeiten mit Traumerinnerungen in der Selbsterfahrung nach der Methode der Gestalttheoretischen Psychotherapie.

Zunächst werden die Inhalte der Social-Dreaming-Einheiten und die daraus entstandenen Themen aus dem Reflexionsprozess dargelegt. Im Anschluss kommt es zu einer eingehenden Beschäftigung mit den Erkenntnissen in Bezug auf die Forschungsfrage zur Anwendung von Social Dreaming in gestalttheoretischen Selbsterfahrungsgruppen.

7.1 Darstellung der Social-Dreaming-Einheiten

Social Dreaming: erste Einheit

Die ersten Traumerinnerungen und Assoziationen hatten die Themen *Leistung und Versagensangst* zum Inhalt. Es wurde von einem sich wiederholenden Traum berichtet, bei dem die Matura (Abitur) bzw. eine Abschlussprüfung nicht bestanden wird. Die Träumerin muss in die erste Klasse zurückgestuft werden, das sei »ganz schlimm« für sie, denn »alle Mühe sei umsonst gewesen«. Es folgten weitere Traumerzählungen zu diesem Thema. Die folgenden Traumerinnerungen und Assoziationen bewegten sich in Richtung *Naturkatastrophen durch Klimawandel* und die daraus resultierende *Ohnmacht*. Eine Teilnehmerin teilte einen Traum, in dem sie durch ein Fenster einen Tsunami anrollen sieht, in dem ihr schon älterer und gebrechlicher Vater treibt. Sie sorgt sich um ihn und möchte ihn in Sicherheit bringen. Sie merkt, dass er wie durch ein Wunder unversehrt geblieben ist. Es folgten mehrere Assoziationen zu Kinderserien aus den 1990ern, die Umweltschutz thematisieren. Die Traumerinnerungen in der Matrix bewegten sich weiter zu den Themenbereichen *Vergänglichkeit, Verletzlichkeit, Tod* und *Abschied*: vom Himmel herabfallende Steine, die die Mutter beinahe verletzen, schwarze Löcher im Himmel, die die Erde einzusaugen drohen, und eine traurige Abschiedsszene von der verstorbenen Großmutter. Hierauf kam es zu einer thematischen Wende, die durch einen Traumbericht von einer Affäre mit einem Mann auf der Reise nach Israel eingeleitet wurde. Die Träumerin berichtete von einer Sehnsucht, die klar gespürt wird, im Wachleben jedoch verblasst ist. Alle weiteren Traumberichte und Assoziationen, die den Großteil der ersten Social Dreaming Matrix ausmachten, behandelten Themen der weiblichen *Lust, Sexualität* und *Sehnsucht*. Dabei stand vor allem die weibliche Sexualität, in welcher der Mann als lustvolles erotisches Objekt auftaucht, im Zentrum. So berichtete eine Teilnehmerin von einer Traumszene, in der sie mit einem schönen, dunkel gelockten Mann in einem Amphitheater aus weißem Marmor Geschlechtsverkehr hat. Eine andere Teilnehmerin erzählte von einer luziden Traumerinnerung, in der sie mit einem »Mann mit schönem Gesicht« schläft und sie nicht will, dass dieser Traum endet. Es kamen weitere, zum Teil luzide Träume rund um diese Motive zur Sprache. Ein zusätzlicher Aspekt dieses Themenkomplexes stellt das Verbot dar, sich der Lust frei hinzugeben, etwa in Form von Polizisten, die die Träumerin am Ausleben der Lust hindern.

Im Dream Reflecting Dialogue wurde das Empfinden geteilt, dass thematisch zunächst eine Schwere im Raum lag, die dann von Leichtigkeit und Lust abgelöst wurde. Die Auseinandersetzung mit der weiblichen Sexualität und das Ausdrücken von erotischer Sehnsucht wurde als etwas Verbindendes und gleichsam Befreiendes wahrgenommen. Es entstand ein Gefühl des Empowerments, indem verschiedene Aspekte

der weiblichen Lust thematisiert werden konnten, die üblicherweise im Verborgenen blieben. Offen über Lust zu reden, sei keine Selbstverständlichkeit und in der Frauengruppe leichter möglich. Die Gruppe teilte Erlebnisse von Erfahrungen im öffentlichen Raum, wo Männer Frauen als sexualisierte Objekte betrachten. Ein weiteres Thema, das als »schwer« empfunden wurde und zur Sprache kam, war die Bedrohung durch den Klimawandel. Es bestand darüber ein Bewusstsein sowie eine Ohnmacht, die mit der Frage verbunden war, ob es schon zu spät sei, die Klimakatastrophe aufzuhalten. Eine innere Abwehr, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, kam zur Sprache. Es wurde die Frage in die Runde gestellt, welche Zukunftsperspektiven es gäbe. Einerseits war das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit vorherrschend, auf der anderen Seite bestand das Bedürfnis, aktiv zu werden. Mit den Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit wurde der aktuelle Nahost-Krieg thematisiert. Die geteilten Traumerinnerungen zum Thema Leistung kamen zwar nicht im Dream Reflecting Dialogue zur Sprache, das Phänomen rund um Versagensängste kam aber im Anschluss zum Vorschein, als es um die Frage ging, wie Social Dreaming erlebt wurde im Vergleich zur gewohnten Herangehensweise in der Ausbildungsgruppe. Darauf wird später eingegangen.

Social Dreaming: zweite Einheit

In der zweiten Social Dreaming Matrix waren die Themen *Grausamkeit* und die damit verbundene *Verletzlichkeit* sowie *Kontrollverlust* vorherrschend. Traumerinnerungen wurden erzählt, in denen etwa »Gauner« einer Puppe den Kopf und die Beine abzwicken. In einem anderen Traum verliert ein Freund beide Beine, in einem weiteren fallen der Träumerin die Zähne aus. Es folgten Assoziationen und Erinnerungsbilder aus Kindheitstagen, in denen Schmetterlingen und Käfern Flügel und Beinchen ausgerissen worden waren. In einer Assoziation erzählte eine Teilnehmerin von einem Erlebnis mit einem übergriffigen Zahnarzt, der der Patientin eine Behandlung aufdrängen wollte, sie jedoch im letzten Moment aufstand und ging. Das Thema des Kontrollverlustes zeigte sich in Traumbildern im Verlust bzw. in der Verfremdung der eigenen Sprache. Weitere Motive der zweiten Social Dreaming Matrix waren *Pubertät* und *Jungfräulichkeit*. Es kam eine Märchen-Assoziation zu Schneewittchens Mutter, die sich mit der Nadel in den Finger sticht, und zum roten Blut, das im weißen Schnee so schön aussieht. Darauf folgte eine Assoziation zu Menstruationsblut. Auch Dornröschen sticht sich mit der Nadel und fällt in einen 100-jährigen Schlaf, der den Beginn der Pubertät einläutet, wobei das Erwachen das Ende der Jungfräulichkeit symbolisiert. Es wird Ärger darüber geäußert, dass nur ein Mann Dornröschen wecken kann.

Im Dream Reflecting Dialogue wurde die Rolle von Männern in der Gesellschaft diskutiert, in den Träumen waren sie vor allem grausam (Gauner und Verbrecher). Die steigende Anzahl an Femiziden in Österreich kam zur Sprache und warf viele Fragen

auf, wie etwa zu den Machtverhältnissen zwischen Frauen und Männern. Der gegenwärtige Nahost-Konflikt und die Grausamkeit des Krieges wurden thematisiert, ebenso wie ein Gefühl des Kontrollverlustes über das Geschehen und eine gewisse Hilflosigkeit. Aktuelle Medienbilder von Klimakatastrophen lösten diese Gefühle ebenfalls aus. Dar- aus entstand die Frage in der Runde, welche Handlungsmöglichkeiten es im Hinblick auf diese Geschehnisse gebe, und dabei kamen Zivilcourage und unterschiedliche Arten des Engagements zur Sprache. In Verbindung mit anderen Menschen könne mehr bewirkt werden und dadurch Hoffnung entstehen.

Social Dreaming: dritte Einheit

In der dritten und letzten Social Dreaming Matrix war das Thema *Krieg* vorherrschend und die damit verbundene Frage nach der *Schuld*. Es wurde eine Traumerinnerung ge- teilt, in der ein SS-Mann erscheint, und plötzlich stellt sich die Träumerin mit Schrecken die Frage, ob sie selbst der SS-Mann sei. Als Assoziation folgte zugleich die Frage nach der Involviertheit unserer Vorfahren im zweiten Weltkrieg und auch die Überlegung, wie viel wir als die nachfolgenden Generationen überhaupt wissen und wie viel wir wissen wollen. Assoziationen zu Erinnerungen mit der Großelterngeneration wurden geteilt, beispielsweise Großmütter, die beim Waldspaziergang Bombenlöcher und Schützengrä- ben zeigen. Das Nicht-wissen-Wollen bzw. das Nicht-wahrhaben-Wollen in Anbetracht des Unfassbaren spielte in einer Traumerinnerung eine Rolle, in der ein Baby fast in der Badewanne ertrinkt. Es ist in Lebensgefahr, was jedoch vom Vater bagatellisiert wird. Die Bedrohung durch aktuelle Kriege und das Gefühl, dass jederzeit etwas Schreckliches passieren könnte, zeigten sich in unterschiedlichen Träumen. Assoziationen zum Terroranschlag in Wien vor vier Jahren tauchten auf. Dem Erschreckenden und Unfass- baren standen Assoziationen von paradiesischen Vorstellungen und Glück gegenüber. In einer schönen Kindheitserinnerung wird der Boden gemeinsam mit der Mutter für die Gemüsesaat vorbereitet. Das assoziierte Bild der Bohnenranke tauchte auf und die Vorstellung, dass diese Zauberbohne in den Himmel in ein Schlaraffenland wächst. Es folgten weitere Traumerinnerungen und Assoziationen zu Reichtum und Glück.

Im Dream Reflective Dialogue kam das Unbehagen zur Sprache, sich schon wieder mit dem Thema Krieg zu befassen. Es sei der Wunsch vorhanden gewesen, sich um leichtere und schönere Bilder zu bemühen. Der Schmerz des Krieges sei spürbar gewesen, genauso wie der Wunsch, dem Bedrückenden zu entkommen. Während des Wirtschaftsaufschwungs in den 1950er Jahren habe man sich ebenso nicht mit den Schrecken des Krieges beschäftigen wollen und auch nicht mit dem Gefühl der Schuld. Es kam zu einem Austausch darüber, wie unterschiedlich mit dem Erleben von Schuld umgegangen wird. Es gebe auf der einen Seite empfundene Schuld für etwas, das man selbst nicht zu verantworten habe, aber auch Schuld, die nicht empfunden werde.

7.2 Reflexion der Social-Dreaming-Einheiten

Nach Lawrence lassen Inhalte, die in der Matrix auftauchen, auch immer Rückschlüsse auf den gesellschaftlichen Kontext der Gruppenmitglieder zu. Zwei wesentliche Gemeinsamkeiten in der Gruppe sind zum einen das Geschlecht im Sinne von Gender, denn alle Teilnehmerinnen sind Frauen, und zum anderen der berufliche Kontext der Psychotherapeutin (in Ausbildung). Die vorherrschenden Themen von weiblicher Sexualität und die Frage nach den Geschlechterrollen, Macht und Ohnmachtskonstellationen in der Gesellschaft sowie die Leistungskomponente können unter diesen Gesichtspunkten betrachtet werden.

Was im Zusammenhang mit dem Thema Leistung in der ersten Social Dreaming Matrix zum Ausdruck gekommen ist, kann im Ausbildungskontext verstanden werden. Auch darin spielen Leistung, Bewertung und damit verbundenen Ängste, nicht gut genug zu sein, eine Rolle. Im Social Dreaming sei weniger Druck erlebt worden, etwas Passendes zu sagen, unter anderem deshalb, da das Individuum weniger im Zentrum stehe (auch durch den fehlenden Blickkontakt), sondern der Fokus auf dem gemeinschaftlichen Traumprozesse liege. Ein weiterer Aspekt sei das Fehlen einer leitenden Person. Die Social Dreaming Matrix sei als sicherer Raum wahrgenommen worden, in dem auch weniger Scham verspürt worden sei als in der Selbsterfahrungsgruppe der Ausbildung.

Das Prozessgeschehen im Social Dreaming unterliegt grundsätzlich der Selbststeuerung der Gruppe. Dieses wurde von den Teilnehmerinnen als dynamisch und anregend beschrieben. Dies war vor allem in der ersten Einheit der Fall, wo es um lustvolle Inhalte ging. Trotz des zum Teil hohen Tempos und der rasch wechselnden Bilder sei ein Einbringen leicht möglich gewesen. Der Prozess der zweiten Social Dreaming Matrix wurde von der Gruppe mit dem Bild von Wellen beschrieben. Es sei immer wieder zu Pausen zwischen diesen Wellen gekommen, welche die Traumerinnerungen und Assoziationen darstellen. Durch eine gewisse Langsamkeit hätten die Bilder Zeit gehabt, sich zu entfalten. Es habe außerdem eine Ausgeglichenheit in der Gruppe bestanden, wie sehr sich die einzelnen Gruppenmitglieder einbrachten. Das langsamere Tempo der Bilder kam hauptsächlich dort zustande, wo die Inhalte eine gewisse Schwere aufwiesen. Dies sei in allen Einheiten zeitweise der Fall gewesen, jedoch vor allem in der letzten Social Dreaming Matrix, in der die Themen Krieg und Schuld vorherrschend waren. Das Kommunizieren in Bildern ohne Blickkontakt habe einen fluiden Prozess ermöglicht, der wenig thematisch-inhaltlich ausgerichtet gewesen sei. Im Rückblick sei ersichtlich geworden, dass dennoch ein Oszillieren um bestimmte Themenbereiche stattgefunden habe. In der Matrix habe sich etwas verdichtet oder ergänzt, bzw. kontrastiert. Bezüglich der Art und Weise, wie Themen in der Matrix aufs Tableau gebracht und besprechbar wurden, seien die Einheiten als ein beinahe tabuloser Raum empfunden worden.

Das Social Dreaming wurde von den Teilnehmerinnen zudem als etwas erlebt, das mehr »in die Breite« als »in die Tiefe« gehe. Durch die abwechselnden Assoziationen und Traumerzählungen habe das Social Dreaming einen ausbreitenden, nicht zielgerichteten Charakter. Von einer Teilnehmerin wurde der Aspekt der Breite mit der Leichtigkeit einer »Kaffeehaus-Stimmung« verglichen. Der Wunsch nach einer stellenweisen Vertiefung und einer verstärkten Bezugsetzung der Themen mit der eigenen Person wurde geäußert. Das tiefere Eingehen auf eine Traumerinnerung in gestalttheoretischen Gruppen wurde als Kontrast wahrgenommen.

Durch das freie Assoziieren bzw. das Teilen von spontan aufkommenden Traumerinnerungen könnten lang vergessene Erinnerungen »aus der Tiefe« an die Oberfläche kommen. Vom Persönlichen würde etwas zum Gemeinsamen gelangen und das Gemeinsame berühre wiederum das Persönliche. Eine Teilnehmerin beschrieb es folgendermaßen: Wenn eine Traumerinnerung geteilt wird, dann fügt jede Teilnehmerin ein weiteres »Puzzlestück« hinzu und exploriert. Und weiter: Die Träume gemeinsam zu erkunden ist wie das Ausbreiten eines großen, weiten Netzes, das sich immer weiter aufspannt. Umgekehrt werden durch den Input der anderen Träumerinnen eigene Themen in einem angerührt und aufgedeckt.

Auch am Bedürfnis, das Erleben der schrecklichen Kriegsbilder (Anm. der Autorinnen: Im Oktober 2023 kam es zu einer neuen Eskalationsstufe des Nahostkonflikts) zu teilen, zeige sich, dass Social Dreaming, insbesondere der Dream Reflecting Dialogue, eine »therapeutische Wirkung« haben kann. Die zuvor alleine erlebten Gefühle von Angst und Ohnmacht habe man mit einer Gruppe teilen können. Diese seien durch das Auftauchen der Kriegsthemen in der Social Dreaming Matrix erst an die Oberfläche gekommen.

Insgesamt wurde das Social Dreaming Experiment von den Teilnehmerinnen als eine anregende Erfahrung beschrieben, bei der ein starkes Gemeinschaftsgefühl entstanden sei. In den Rückmeldungen wurde die gemeinsame gesellschaftliche Lebenswelt deutlicher, aber auch ganz persönliche Themen fanden sich in den geteilten Träumen und Erinnerungen wieder.

8 Schlussfolgerungen

Welche Rückschlüsse können an dieser Stelle zur Beantwortung der Fragestellung gezogen werden? Die Explorativstudie ermöglicht es, einige der Voraussetzungen näher zu bestimmen, die für die Möglichkeit einer Anwendung von Social Dreaming bzw. Elementen daraus in gestalttheoretischen Selbsterfahrungsgruppen wichtig sind und wie eine mögliche Adaption dafür aussehen könnte. Was die Explorativstudie nicht leisten konnte, ist die Beantwortung der Frage, inwieweit Social Dreaming in *psychotherapeu-*

tischen Gruppen angewendet werden kann und welche Voraussetzungen dafür gegeben sein sollten. Hierfür sind weitere Untersuchungen notwendig und von Interesse.

An dieser Stelle wollen die Autorinnen auf die Fragestellung der Anwendung von Social Dreaming in der gestalttheoretischen Selbsterfahrung zurückkommen.

Zunächst lässt sich ein Widerspruch zur Annahme von Lawrence feststellen, die besagt, dass Traumberichte beim Social Dreaming ausschließlich soziokulturelle Dimensionen aufweisen. Die Rückmeldungen der Studienteilnehmerinnen haben deutlich gezeigt, dass sowohl der persönliche Bezug zum Traum als auch die gesellschaftliche Einbettung relevant und erlebbar geworden sind. Dort, wo im Social Dreaming persönliche Momente nicht weiter vertieft worden sind, haben sie dennoch nachgewirkt. Das kreative Teilen von Traumerinnerungen und Assoziationen in der Gruppe ermöglichte ein verbindendes Erleben. Die Teilnehmer*innen begaben sich auf eine gemeinsame Reise in die Tagtraum-Welt, bei der sich ganz persönliche, intime Inhalte und deren soziale Einbettung gezeigt haben und im gemeinsamen Erleben in einen neuen Kontext gestellt werden konnten. So könnten beispielsweise erotische Träume mit sexuellem Inhalt als etwas ausschließlich Persönliches gesehen werden, aber im Social Dreaming wurde gerade der gesellschaftspolitische Kontext von weiblicher Erotik sehr offenkundig. Wenn man im Sinne der Feldtheorie von Lewin das untrennbare Verbundensein und die enge Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt anerkennt, ist dieser Befund naheliegend.

Es ist davon auszugehen, dass keine moderne Selbsterfahrung oder Psychotherapie gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf das Individuum (gänzlich) ausblenden kann. Dies würde den aktuellen bio-psycho-sozialen Theorien zur Entstehung von Krankheit und Gesundheit widersprechen. Auch der von Freud bereits 1930 in seinem Werk *Das Unbehagen in der Kultur* postulierte Zusammenhang von psychischen Leidenszuständen und gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen würde übersehen werden (Freud 1930, 13–19).

Da im Social Dreaming gesellschaftlichen Themen eine größere Bedeutung zukommt, als dies in Selbsterfahrungsgruppen im Rahmen der Ausbildung üblich ist, kann davon ausgegangen werden, dass dessen Anwendung den Blick auf gesellschaftliche Phänomene schärfen kann und so in weiterer Folge einer u. a. von Heiner Keupp (2010) bezeichneten »Gesellschaftsvergessenheit« in der Psychotherapie entgegengesteuert würde. In der Explorativstudie waren diese Themen etwa das Erleben von aktuellen politischen Krisen oder die Belastung durch den Klimawandel, um nur einige zu nennen.

Bei der Anwendung von Social Dreaming in der Ausbildungsgruppe gilt es jedoch, spezifische Gegebenheiten zu berücksichtigen, denn die Methode lässt sich nicht »einfach so« in gestalttheoretische Gruppen übertragen. Es gibt bestimmte Rahmenbedingungen, die zu beachten sind, so etwa die besondere Rolle der Leiter*innen in

Selbsterfahrungsgruppen. Zwar ist die therapeutische Rolle in GTP – im Unterschied zu anderen Therapierichtungen – keine abstinente, denn auch (Lehr-)Therapeut*innen können mittels Feedback und Sharing persönliche Inhalte teilen. Dies geschieht jedoch wohllosiert, gut überlegt und wird nur gezielt im Sinne der Förderung der Klient*in bzw. Ausbildungskandidat*in eingebracht. Dennoch ist diese Rolle eine andere als die der Hosts im Social Dreaming. Sie ist geprägt von einer hohen Verantwortungsübernahme und einem aktiven Sich-Einbringen für einen konstruktiven Gruppenprozess. Würde die Leiter*in einer Selbsterfahrungsgruppe temporär in die Rolle des Hosts eintreten, würde dies von den Gruppenmitgliedern eine ausreichende Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbststeuerung erfordern. Auch das bereits angesprochene Sharing der Gruppenleiter*in, was im Falle des Social Dreamings ein Einbringen mit eigenen Beiträgen bedeuten würde, würde eines ausgeprägten Fingerspitzengefühls und Selbstreflexionsvermögens bedürfen, um in keine Rollenkonfusion zu geraten.

Das Feedback und Sharing in gestalttheoretischen Gruppen und auch der Dream Reflecting Dialogue im Social Dreaming ermöglichen ein Anreichern und Zusammenführen der geteilten Inhalte. Die Gruppe wird zum *Ort der schöpferischen Freiheit* (Metzger 2022) und durch die Wechselbeziehung zwischen der einzelnen Person und der Gruppe kann ein besseres Verständnis über das Verhältnis zu sich selbst und zu seiner Umwelt gefunden werden. In der Social Dreaming Praxis zeigte sich das folgendermaßen: Die geteilte unmittelbare Betroffenheit über manche gesellschaftlichen Bedingungen wurde im Dream Reflecting Dialogue als etwas Gemeinschaftliches erlebt, wodurch ein Gefühl der Solidarität entstanden ist. Diese Erfahrung kann sowohl in Selbsterfahrungsgruppen, aber auch in psychotherapeutischen Gruppen eine heilsame Wirkung entfalten. In der dritten Einheit der Explorativstudie, in der Kriegsthemen und Angst eine große Rolle spielten, entstand durch das Teilen in der Gruppe auch ein Gefühl von Hoffnung. An diesen Phänomenen wird deutlich, dass durch die Wechselwirkungen in der Gruppe Anklang auf das Erleben der Einzelnen möglich wird.

Hier sehen die Autorinnen eine wesentliche Parallele zum Sharing in der gestalttheoretischen Gruppe. Es wird erlebbar, dass innerpsychische Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse in Bezug auf die erlebte Umwelt auch überindividuell existieren.

Bemerkenswert erscheint es den Autorinnen, dass zu Beginn der ersten SD Matrix der Leistungsaspekt eingebracht wird und auch in den Rückmeldungen der Teilnehmerinnen mehrfach betont wird, dass Social Dreaming im Unterschied zum Teilen von Trauerinnerungen in der Ausbildungsgruppe als »freier« empfunden werde, unter anderem da der beobachtende Blick (z. B. auch der Lehrtherapeut*innen) wegfalle. So könnte das Anwenden der Methode in der Ausbildungsgruppe oder auch in anderen Selbsterfahrungsgruppen einen vorhandenen Leistungsdruck vorübergehend reduzieren und so einen Ort der schöpferischen Freiheit schaffen, wo kreatives Lernen möglich wird.

Ein ganz wesentlicher Aspekt in den Rückmeldungen der Teilnehmerinnen bezog sich auf die unterschiedlichen Umgangsweisen mit geteilten Inhalten in der Gruppe. Während die Social Dreaming Matrix ein relativ breites und zum Teil rasches Wechseln der Inhalte zeigte, werden in der Ausbildungsgruppe als Ort der Selbsterfahrung von Personen geteilte Inhalte sehr genau erkundet und vertieft. Eine mögliche Erweiterung des Social Dreamings in Bezug auf den Aspekt der Selbsterfahrung könnte dann in etwa so aussehen, dass Inhalten, die in der Breite, d.h. durch Assoziationen und Traumerinnerungen geteilt werden, auch die Dimension der Tiefe hinzugefügt wird, etwa durch die Möglichkeit, dass diese bei Bedarf im Anschluss an die Social Dreaming Matrix aufgegriffen und weiter bearbeitet werden. Diese Überlegungen stehen unserer Ansicht nach nicht im Widerspruch zum Social Dreaming. Anders sieht es Lawrence, der meint, dass sich die Psychotherapie – wir gehen davon aus, dass wir diese Aussage auch auf die psychotherapeutische Selbsterfahrung übertragen können – ausschließlich auf die Persönlichkeit beziehe und dass Social Dreaming die gesellschaftlichen Phänomene in den Fokus nehme. Die Autorinnen haben dies mithilfe der Explorativstudie widerlegen können und nehmen die Berücksichtigung beider Bereiche als gewinnbringend wahr.

Wie anhand der Schlussfolgerungen herausgelesen werden kann, lässt sich die eingangs gestellte Fragestellung, ob Social Dreaming in gestalttheoretischen Gruppen zum Einsatz kommen kann, ganz klar mit einem Ja beantworten. Die Autorinnen sehen die Erfahrung mit Social Dreaming nicht nur als bereichernd an, sondern finden darin eine kreative Möglichkeit, gesellschaftliche und soziale Aspekte noch mehr in den Blick zu nehmen.

Literatur

- Abdel-Malek, Salaam Hana. 2023. »A Group Psychoanalytic Approach to the Social Dreaming Matrix: A Found-and-Created Device«. *British journal of psychotherapy* 39 (4): 732–750.
- Armstrong, David und Michael Rustin. 2021. »Psychoanalysis, social science and the Tavistock tradition«. In *The Tavistock Century. 2020 Vision*, hrsg. v. Margot Waddell und Sebastian Kraemer, 15–28. Oxfordshire: Phoenix.
- Beradt, Charlotte. 2016. *Das dritte Reich des Traumes*. Berlin: Suhrkamp.
- Böhm, Angelika und Gerhard Stemberger. 2018. »Gestalttheoretische Psychotherapie«. In *Grundlagen der Psychotherapie. Lehrbuch zum Psychotherapeutischen Propädeutikum*, hrsg. v. Markus Hochgerner, 181–191. Wien: Facultas.
- Böhm, Angelika. 2019. »Stichwort ›Traumarbeit‹ in der Psychotherapie. Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie«. *Phänomena* 11 (1): 67–68.
- Borgi, Lidia, Claudio Cassardo, Elisa Mingarelli und Elena Vegni. 2021. »The relevance of social dreaming for action research: exploring jail workers' unconscious thinking of the changes in the prison organization«. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome* 24 (2): 165–175.

- Brenner, Charles. 2017: *Grundzüge der Psychoanalyse*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Fengler, Jörg. 2010. »Feedback als Interventions-Methode«. *Gruppendynamik und Interventions-techniken* 41 (1): 5–20.
- Freud, Sigmund. 1900a. *Traumdeutung*. Der Traum. In *GW II/III*. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Freud, Sigmund. 1930. *Das Unbehagen in der Kultur*. Wien: Internationaler Psychoanalytiker Verlag.
- Fubini, Franca. 2010. »Totalitarian Toddlers: Consulting in the mental health services«. In *The creativity of social dreaming*, Hrsg. v. Gordon W. Lawrence, 131–146. London: Karnac.
- Hahn, Barbara. 2016. »Ein kleiner Beitrag zur Geschichte des Totalitarismus«. Nachwort«. In *Das dritte Reich des Traumes*, 148–155. Berlin: Suhrkamp.
- Hierdeis, Helmwart. 2018. *Traum und Traumverständnis in der Psychoanalyse*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Keupp, Heiner. 2010. »Von der Gesellschaftsvergessenheit der Psychotherapie und der Notwendigkeit von Gesellschaftsdiagnostik«. In *40 Jahre Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie*, 112–134. Mainz: GWG.
- Lawrence, W. Gordon. 2005. *Introduction to Social Dreaming. Transforming Thinking*. London: Karnac.
- Lawrence, W. Gordon und Hanna Biran. 2008. »The Complementary of Social Dreaming and Therapeutic Dreaming«. In *Dreams in Group Therapy: Theory and Technique*, hrsg. v. Claudio Neric, Malcolm Pines und Robi Friedman, 220–232. London: Jessica Kingsley.
- Lawrence, Gordon W. 2010. *The Creativity of Social Dreaming*. London: Karnac.
- Lewin, Kurt. 1963. *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften*. Bern und Stuttgart: Huber.
- Lindorfer, Bernadette. 2021. »Personality Theory in Gestalt Theoretical Psychotherapy: Kurt Lewin's Field Theory and his Theory of Systems in Tension Revisited«. *Gestalt Theory* 43 (1): 29–46.
- Manley, Julian. 2014. »Gordon Lawrence's »Social Dreaming Matrix«: Background, origins, history, and developments«. *Organisational & Social Dynamics* 14 (2): 322–341.
- Marogna, Cristina, Chiara Masaro, Vincenzo Calvo, Simona Ghedin und Floriana Caccamo. 2022. »The extended unconscious group field and metabolization of the pandemic experience: dreaming together to keep cohesion alive«. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome* 25 (3): 399–410.
- Metzger, Wolfgang. 2022. *Schöpferische Freiheit – Gestalttheorie des Lebendigen*, hrsg. v. Marianne Soff und Gerhard Stemberger. 3. erneuerte und erweiterte Aufl. Wien: Verlag Wolfgang Krammer.
- Neumann, Jean. 2005. »Kurt Lewin at The Tavistock Institute«. *Educational Action Research* 13 (1): 119–136.
- Noack, Amélie. 2010. »Social dreaming: competition or complementation to individual dreaming?«. *Journal of Analytical Psychology* 55 (5): 672–690.
- Ortona, Donatella und Eleonora Planera. 2010. »Migrant dreams: Integrating political refugees and immigrants in the local Italian community«. In *The creativity of social dreaming*, hrsg. v. Gordon W. Lawrence, 83–94. London: Karnac.
- Pasini, Elisabetta und Cinzia Trimboli. 2023. *A Social Dreaming Experience at the Time of COVID 19*. Berlin: Springer.
- Rainer, Margit. 2018. »Ich glaube, dass etwas gut ist im Menschen ...« Zu Leben und Werk von Ruth Cohn (1912–2010), Begründerin der Themenzentrierten Interaktion (TZI)«. *Phänomenal* 10 (1): 43–51.
- Slade, Laurie. 2010. »Image to gesture: Social Dreaming with student theatre directors«. In *The creativity of social dreaming*, hrsg. v. Gordon W. Lawrence, 25–40. London: Karnac.
- Stemberger, Gerhard. 2010. »Alles in deinem Traum bist du! (?). Erkenntnistheoretische und praktische Fragen der Arbeit mit Träumen«. *Phänomenal* 2 (1): 21–24.
- Stemberger, Gerhard. 2015. »Ich und Selbst in der Gestalttheorie«. *Phänomenal* 7 (1): 19–28.

- Stemberger, Gerhard. 2019a. »Traumarbeit« – Ein kritischer Vergleich der Perls'schen Konzeption mit der Gestalttheoretischen Psychotherapie. *Phänomenal* 11(1): 35–42.
- Stemberger, Gerhard. 2019b. »Träume und Traumberichte in der Gestalttheoretischen Psychotherapie. Eine Explorativ-Studie«. *Phänomenal* 11 (1): 43–52.
- Thomä, Helmut und Horst Kächele. 2006. *Psychoanalytische Therapie*. 3. Aufl. Heidelberg: Springer.

Die Autorinnen

Barbara Binder, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Gestalttheoretische Psychotherapie), Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Übergangsphasen im Einzel- und Gruppensetting. Psychotherapeutin in freier Praxis.

Kontakt: Barbara Binder, Währinger Straße 26/13, 1090 Wien, E-Mail: barbara@binder-psychotherapie.at

Simone Bruckner, Psychotherapeutin (Gestalttheoretische Psychotherapie) und Klinische und Gesundheitspsychologin. Beruflich tätig im Bereich der medizinischen Rehabilitation (Zentrum für ambulante Rehabilitation Wien, PVA) sowie in freier psychotherapeutischer Praxis in Wien. Lehr-tätigkeit an psychotherapeutischen Propädeutika in Wien: ARGE Bildungsmanagement, ÖAGG, ÖGWG und ÖTZ-NLP.

Kontakt: Simone Bruckner, Rembrandtstraße 8/3, 1020 Wien, E-Mail: praxis@psychotherapie-bruckner.net