



Leben Lernen  
KLETT-COTTA

## 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

© 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.

# Inhalt

Vorwort von Klaus Renn und Johannes Wiltschko ..... 9

1. Kapitel: Einführung ..... 13

## STUFE I: DER DURCHBRUCH

2. Kapitel: Die Fragen ..... 21

3. Kapitel: Hinweise für den Umgang mit Träumen ..... 23

1. *Erinnern Sie sich in allen Einzelheiten an den Traum* ..... 23
2. *Jede Frage erfordert eine gewisse Zeit* ..... 24
3. *Suchen Sie den Kontakt mit dem »Felt Sense« nach jeder Unterbrechung* ..... 25
4. *Überwinden Sie Ihren »Kritiker«* ..... 26
5. *Privatsphäre* ..... 27
6. *Nur der Träumer kann den Traum interpretieren* ..... 29
7. *Was tun, wenn etwas kommt?* ..... 31
8. *Ein neuer Bestandteil des Ganzen* ..... 32
9. *Wie man sich an die Träume erinnert* ..... 33
10. *Freuen Sie sich über den Traum, ob Sie ihn interpretieren oder nicht* ..... 34

4. Kapitel: Die auf Träume angewandten Fragen ..... 36

5. Kapitel: Die Interpretation der Träume anderer Leute ..... 42

6. Kapitel: Können Träume furchterregend sein? ..... 47

## STUFE II: ETWAS NEUES AUS DEM TRAUM

7. Kapitel: Einführung zu Stufe II: Etwas Neues aus dem Traum ..... 50

1. *Wie man weitergeht* ..... 51
2. *Unser weiteres Programm* ..... 53

8. Kapitel: Wie man eine Wachstumsrichtung und Schritte erhält ..... 54

|  |  |     |
|--|--|-----|
| 1.   | <i>Zuerst: Nähern Sie sich Ihrem Inneren auf freundliche Weise</i>   | 55  |
| 2.   | <i>Wie man einen »Felt Sense« erhält</i>   | 59  |
| 3.   | <i>Das Leitgefühl für Schritte: Die lebensbejahende Energie bewegt sich vorwärts</i>                             | 61  |
| 4.   | <i>Bequemlichkeit gegen frische Luft</i>   | 62  |
| 5.   | <i>»Was käme in meinen Körper, wenn...?«</i>   | 63  |
| 9. Kapitel:                                    | Einführung der Voreingenommenheits-Kontrolle ..  | 66  |
| 1.   | <i>Wie man eine Wachstumsrichtung aus demjenigen Teil des Traumes bekommt, der einem nicht gefällt</i>           | 66  |
| 2.   | <i>Beispiele einer Wachstumsrichtung aus dem »schlechten« Teil eines Traums</i>                                  | 67  |
| 3.   | <i>Die ganze Konstellation muss sich verändern</i> .....   | 73  |
| 4.   | <i>Wenn eine Wachstumsrichtung benannt werden soll, sagt man am besten »etwas Ähnliches wie...«</i> .....        | 75  |
| 5.   | <i>Erleben Sie den »Shift« immer wieder, indem Sie sich das Bild des Traumes zurückrufen</i> .....               | 77  |
| 10. Kapitel:                                   | Die Voreingenommenheits-Kontrolle .....  | 81  |
| 1.   | <i>Voreingenommenheits-Kontrolle, 1. Teil</i> .....  | 81  |
| 2.   | <i>Was, wenn Sie dieselbe Wachstumsrichtung wiedererkennen, die Sie bereits vor Kurzem erhalten haben?</i> ..... | 86  |
| 3.   | <i>Voreingenommenheits-Kontrolle, 2. Teil</i> .....  | 87  |
| 4.   | <i>Haben Sie den fantastischsten Teil des Traumes auch berücksichtigt?</i> .....                                 | 95  |
| 11. Kapitel:                                   | Traumsymbole und metaphorische Sprache:<br>Mehr über Frage 10 .....  | 97  |
| 1.   | <i>Mögliche metaphorische Bedeutungen</i> .....  | 106 |
| <br><b>STUFE III: DER FORTWÄHRENDE PROZESS</b> |  |     |
| 12. Kapitel:                                   | Wie der Wachstumsprozess weitergeht .....  | 110 |
| 1.   | <i>Lernen Sie Ihren Wachstumsprozess kennen und bringen Sie ihn zurück, wenn er verloren gegangen ist</i> .....  | 110 |
| 2.   | <i>Focusing</i> .....  | 111 |

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| 3.           | <i>Sie brauchen einen Partner</i> .....   | 112 |
| 4.           | <i>Ihr Wachstumsprozess hängt nicht von<br/>irgendeinem Experten ab</i> .....   | 113 |
| 13. Kapitel: | Tun Sie es wirklich? Sechs Möglichkeiten, sich<br>selbst zu kontrollieren .....   | 114 |
|              | 1. <i>Erste Kontrolle: Fühlen Sie die Mitte<br/>Ihres Körpers?</i> .....  | 114 |
|              | 2. <i>Zweite Kontrolle: Fühlen Sie das Unklare?</i> .....   | 115 |
|              | 3. <i>Dritte Kontrolle: Wenn Erinnerungen oder neue<br/>Bilder auftauchen, können diese Sie zu dem<br/>Körpergefühl führen, das mit ihnen eintritt?</i> ..... | 116 |
|              | 4. <i>Vierte Kontrolle: Können Sie dort verweilen, oder<br/>können Sie immer wieder dorthin zurückkehren?</i> .....   | 116 |
|              | 5. <i>Fünfte Kontrolle: Weiß Ihr Körper, dass er sich<br/>selbst ausdrücken kann?</i> .....   | 118 |
|              | 6. <i>Sechste Kontrolle: »Üben« Sie mit kleinen<br/>Handlungsschritten?</i> .....   | 119 |
| 14. Kapitel: | Träume sind oft Kommentare zur momentanen<br>Lage der Dinge .....   | 120 |
| 15. Kapitel: | Menschen und Situationen .....  | 125 |
| 16. Kapitel: | Kleine Handlungsschritte finden .....   | 129 |
|              | 1. <i>Unterteilte Schritte</i> .....  | 129 |
|              | 2. <i>Private Schritte</i> .....  | 130 |
| 17. Kapitel: | Fortschritte in Träumen .....   | 132 |
|              | 1. <i>Wiederkehrende Themen zeigen Fortschritte an</i> ..   | 133 |
|              | 2. <i>Größere Direktheit ist ein Anzeichen für<br/>Fortschritte</i> .....   | 134 |
| 18. Kapitel: | Träume über den Erdboden .....  | 136 |
| 19. Kapitel: | Ein Traum kann eine Standortbestimmung geben ..   | 146 |
| 20. Kapitel: | Instruktion, dass Instruktionen nicht befolgt<br>werden müssen .....  | 152 |
| Anhang A:    | Theorie vom lebendigen Körper und den Träumen   | 155 |
|              | <i>I. Der lebende Körper</i> .....  | 155 |
|              | <i>II. Träume</i> .....   | 166 |
| Anhang B:    | Wie jede Frage angewandt werden soll .....  | 183 |
| Literatur    | .....   | 221 |