

Christiane Geiser

Der Käfigraum: ein kommentiertes Fallbeispiel¹

Zusammenfassung:

In dieser kommentierten Falldarstellung wird gezeigt, wie ein wiederkehrender und sich nach und nach verändernder Traum das Erleben der Klientin nicht nur verdeutlicht, sondern einen Entwicklungs- und Auftaktprozess ermöglicht. Mit Präzision und Behutsamkeit begleitet die Therapeutin, in stetigem Kontakt mit ihren eigenen Erlebensresonanzen, mit Hilfe von Gendlin`s Traumfragen an den Felt Sense der Träumenden und mit Einladungen zur Verkörperung der alten und neuen Erfahrungen diesen Prozess. Das führt zu mehr Lebendigkeit und Prozessvertrauen im Leben der Klientin.

Die Klientin kommt in die Therapie, weil sie sich leer und «unlebendig» fühlt. Mir fällt auf, dass sie meist reglos auf ihrem Stuhl sitzt, die Beine übereinandergeschlagen. Ihr Körper ist schmal, die Schultern sind hochgezogen und die Arme eng am Körper gehalten, sie macht selten ausgreifende Bewegungen. Die Augen sind oft niedergeschlagen, die Stimme ist leise, die Atmung flach. Meine erste Resonanz: Da lebt jemand, fast ohne zu atmen, wie unter einer Glasglocke.

Ich versuche, ihr zuallererst in ihrer Welt zu begegnen. Sie wirkt zutiefst erschöpft, ihr Wort ist «resigniert». Es ist ihr wichtig, dass ich das verstehe, dass das so sein darf, dass ich bei ihr bleibe, auch in diesem Zustand.

Selten regt sich in ihr ein Wunsch nach Veränderung. Sie sagt: «Manchmal würde ich gern einfach draufloslaufen. Oder wegfahren.» Es sind unspezifische Bewegungsahnungen, weg von etwas. Sie weiss nicht, wie sie das in ihrem Leben anstellen könnte. Impulse erlöschen

¹ Gekürzte Fassung eines als Erstpublikation in der Zeitschrift Psychotherapiewissenschaft 2/2021, S. 47-54, erschienenen Artikels „Verkörperte Träume“. Mit freundlicher Genehmigung der Redaktion PTW.“

sofort, Fragen nach einem allerersten kleinen Anfang im Körper zu einer solchen Weg-Bewegung kann sie nicht beantworten, und sie entstehen auch nicht spontan. Ich versuche, beides zu halten: die Resignation *und* diesen kleinen Wunsch.

In einer Stunde erinnert sie sich, dass sie schon als Kind in schwierigen und unauflösbaren Situationen ein kleines Mantra vor sich hingemurmelt hat: «weg bloss weg». So alt ist diese Vorstellung also schon.

Mit ihr ist das Tempo auffallend langsam. Es gibt über längere Zeiträume nur karge Dialoge, kleine Bögen, viel Schweigen. Manchmal bin ich versucht, den Prozess ein bisschen zu beschleunigen, aber ich weiss aus Erfahrung und aus Überzeugung, dass Dabeibleiben und Vertrautwerden mit den Rhythmen der Klienten und Klientinnen sich lohnen.

In dieser ersten Zeit beginnen ihre Träume. Sie nennt sie «meine Käfigträume»: *Da ist ein Vogel, der sitzt in einem Käfig. Er ist allein in diesem Käfig und sitzt dort auf einer Stange.* Intuitiv kommt mir dieser Traum zu ihr passend vor. Aber ich will zuerst besser verstehen, was der Traum für *sie* bedeutet, wie es *ihr* damit geht.

Der Traum, fällt uns beiden nach einer Weile auf, ist kein Film. Es gibt keine Handlung. Es ist eher ein Foto. Mit Farben? Nein, schwarz-weiss. Der Vogel sitzt immer auf derselben Stange, ganz still, und bewegt sich nicht. Es gibt auch sonst keine Bewegung in dem Bild. Sie hat auch keine Ahnung, wer den Vogel versorgt. Dieser Traum ist wie eingefroren, wie ausgeschnitten aus einer Abfolge, und wiederholt sich einige Zeit lang genauso immer wieder. Das Gefühl «So ist es halt» (in ihrem Leben, nun auch in ihrem Traumbild) bleibt unverändert.

Gendlin hat das «frozen wholes» genannt, eingefrorene Ganzheiten, wie Eisstücke, die in einem Strom mitschwimmen, sich aber nicht verändern und immer gleichbleiben, unabhängig davon, wie die Umgebung oder die Situation sind.

In einer der folgenden Stunden entscheide ich mich, vorsichtig eine der Anregungen, wie sie Gendlin in seinem Traumbuch (Gendlin 1986) vorschlägt, nämlich einzelne Aspekte des Traums herauszugreifen und ihr vorzuschlagen, sie zu verkörpern, sie in der Vorstellung zu *sein* und so zu einem veränderten inneren Erleben zu kommen.

Nachdem sie sich bereit erklärt hat, etwas auszuprobieren, beginne ich mit dem Vogel. Ich frage: «Wie wäre es, wenn Sie sich vorstellen, dieser Vogel zu sein?» «Das ist einfach», sagt sie sofort, «der ist ja ein bisschen wie ich, ich sitze ja auch oft so da, so still.» Oh, das war prompt. Was sie sieht? Die Käfigdrähte, sonst nichts. Die Antworten sind schnell, der kleine Dialog ist wieder am Ende. Ich erweitere die Frage ein bisschen: «Was würde es denn

brauchen in dieser Situation?» Die Frage ist eindeutig falsch oder zu früh oder beides. Sie schaut irritiert. Es ist halt so, sie ist dort gefangen und es gibt keinen Ausweg.

Ich schlage eine zweite Möglichkeit vor: «Wie wäre es, die Stange zu sein, auf der der Vogel sitzt?» «Ah, die Stange. Die habe ich noch gar nicht angeschaut. Die ist aus Holz, rund, an beiden Seiten mit einer Rille im Draht befestigt und kann nicht herausrutschen.» Präzise beobachtet! «Und ist da noch mehr?» «Die Krallen des Vogels passen gut drumherum. Die Stange ist fest und sicher.» – In mir schlägt so etwas wie ein kleiner Gong an ... irgendetwas ist interessant und neu an ihrer Beschreibung. Ich sage: «Und *Sie* als Stange?» «Ich? Ich bin fest und sicher? Das verstehe ich nicht.» «Oder», frage ich, «was in Ihnen ist so wie diese Stange? Gut befestigt, fest und sicher, dient einem Lebewesen als Aufenthaltsort?» Sie ist ratlos. Aber beim Nachdenken wirkt sie belebter, sie sucht aktiv, unsere Dialoge werden länger. Dort ist etwas Weiterführendes.

Gendlin rät, diese Fragen an den Felt Sense der Träumenden zu stellen, und alle Fragen, die nicht bald zu einer neuen Erlebensqualität und zu einem «carrying forward» führen, fallen zu lassen und etwas anderes zu versuchen. Fragen sollen nur als Anstoss dienen, und wir wissen vorher nie, welche wann im Prozess etwas anstossen. Wichtig ist nur, ob das Erleben zusammenschrumpft oder ob es aufblüht.

Also probiere ich eine dritte Möglichkeit, wir haben noch genügend Zeit: zu versuchen, wie es ist, der Käfig zu sein. Und dieses Mal erkläre ich ein bisschen mehr zu der Art und Weise, wie sie mit dieser Frage umgehen kann: «Könnten Sie versuchen, eine Weile auf die innere Antwort zu warten und die schnellen, bekannten Antworten vorbeiziehen zu lassen? Und alle noch so kleinen Regungen aufspüren, sie ernst nehmen und abwarten, ob sie sich weiter auffalten können?» Neugier, ein Funke. Ja, das will sie versuchen: «Also, ich als Käfig.» Sie versucht, sich hineinzufühlen, schweigt lange, bewegt sich nicht, sitzt wie immer in dieser zusammengefalteten, engen Haltung. Ich frage vorsichtig, ob sie vielleicht körperlich etwas verändern muss, um jetzt dieser Käfig zu sein. Sie schaut auf. «Nein», sagt sie, «das ist ja das Seltsame. Es ist fast kein Unterschied. Es fühlt sich ganz ähnlich an.»

Hier passiert etwas Neues, ich kann es in meiner Resonanz deutlich spüren, etwas Neues in der Art und Weise, wie sie reagiert, was in ihr passiert. Eine kleine Verwunderung, Überraschung, etwas ist «seltsam». Ich sage nur zurück: «Ah, das Seltsame ist, dass es gar keinen Unterschied macht, ob Sie der Vogel sind oder der Käfig – es fühlt sich im Körper ganz ähnlich an.» «Ja ...», sie wartet und sagt dann, «es ist wie ...», jetzt spricht sie in diesem typischen Stil, den wir in der Arbeit mit Focusing kennen: suchend, tastend, wartend auf mehr

Präzision, auf mehr Klarheit. Dann sagt sie ganz ruhig: «Der Käfig hält den Vogel gefangen. Der Vogel ist im Käfig gefangen.»

Da ist sie wieder, die neue Qualität. Ich wiederhole den Satz wörtlich und ganz langsam. Wir schweigen. Und dann vergesse ich für einen Moment, dass sie ja nah genug an «etwas» dran ist und ich einfach hätte abwarten können, und frage: «Wenn Sie Ihren Worten hinterherhören, was gibt es für ein Echo in Ihnen?» Sehr schnell sagt sie: «Bedeutet das, ich halte mich gefangen? Ich mich selbst? Ich bin also selbst schuld daran?» Ach – schade. Das tastende Suchen, die Prozessverlangsamung ist unterbrochen, und schnell taucht eine Schlussfolgerung auf, eine Interpretation, ein Selbstvorwurf. Ich ärgere mich über mich selbst.

In die nächste Stunde kommt sie ungewöhnlich erregt und erzählt, dass sich das Traumbild völlig verändert habe: *Ich (!) sitze auf meiner Stange im Käfig – aber das Käfigtörchen steht offen!* Jetzt gilt für mich: Vorsicht, nicht irgendeinen Vorwärtsschritt antizipieren, mich sofort freuen oder sie gar ermutigen, rauszufliegen! Ich weiss noch nicht, wie das für sie ist, diese Veränderung, sehe nur, dass sie unruhig ist, fast ein bisschen geschockt aussieht. Also richte ich eine Frage an ihr Erleben im Moment: «Wenn Sie der Vogel sind und Sie sehen, dass die Tür offensteht: Wie geht es Ihnen denn damit?» Sie beginnt zu weinen, zum ersten Mal, seit ich sie kenne: «Sie meinen jetzt sicher auch, ich könne ja einfach rausfliegen, nicht wahr? Das wäre ja auch normal – aber ich kann nicht! Wieso kann ich das denn nicht?» Sie wirkt ganz verzweifelt, aber «verzweifelt» ist mein Wort, also frage ich nach dem Gefühl jetzt gerade. «Ich fühle mich so hilflos! Ich müsste das doch können, es ist ja nichts mehr im Weg! Wieso kann ich das denn nicht, einfach rausfliegen?»

Das ist eine wichtige Stelle. Zum ersten Mal deutliche Emotionen, zum ersten Mal bezieht sie mich als Person, die etwas über sie denken könnte, mit ein. Ich erkläre ihr den Unterschied zwischen einer wirklichen Frage und einer anderen Art Frage, die zwar wie eine klingt, aber keine ist, sondern eher aus einer «strukturebundenen» Enge heraus stammt und wie ein Vorwurf klingt oder wie eine Bezeichnung, eine Bewertung. Sie versteht sofort: «Ah ja – also, wenn ich mich einfach frage <Wieso kann ich es nicht? >, gäbe es vielleicht eine Antwort? Oder mehrere?» Genau, darum geht es. Sie wartet und stellt sich offenbar innerlich diese Frage noch einmal. Dann sagt sie: «Die Antwort ist: Ich weiss es nicht. Ist das eine Antwort?» Oh ja, das ist eine Antwort. Sie kam dieses Mal deutlich aus einem anderen inneren Ort.

Ihre Stimmung hat sich verändert. Sie fragt dann doch noch einmal mich direkt: «Finden Sie denn nicht, ich müsse das können, dort rausfliegen, weil ja die Tür offen ist? Vielleicht geht sie wieder zu und ich verpasse den Moment und bleibe für immer gefangen?» Ich

antworte aufrichtig, dass ich nicht weiss, was für sie richtig ist. Dass wir alle nur selbst herausfinden können, welche Variante einer Situation uns im Moment sinnvoll und möglich erscheint und welche nicht, und dass sie sich dafür Zeit lassen darf und dass ich mit ihr zusammen suchen werde und dass ich sicherlich nicht denke, dass sie etwas «können müsse». Sie bedankt sich, dass ich ihr antworte.

Wir suchen also gemeinsam weiter, bleiben in den nächsten Stunden eine Weile bei den Themen Freiheit, Gefangenschaft und Sicherheit, und ich ermutige sie, diese Wörter an ihrem Erleben festzumachen, nicht als Worthülsen hin- und herzubewegen und sich nur gedanklich damit zu befassen. Was ist eine sichere Art zu sitzen, zu liegen, zu stehen? Zu atmen? Wir probieren, vieles passiert zunächst in der Vorstellung. Wann wird es unsicher? Wie fühlt sich Gefangensein an? Ist das Gefühl ähnlich oder anders als das der Sicherheit? Und woran erkennt sie Freiheit?

Dann auf einmal kommt sie aufgeregt in die Praxis, ihre Schritte sind schneller und leichter, die Augen weit offen. Der Traum hat sich völlig verändert: *Käfig und Vogel sind verschwunden, aber von weit weg sieht sie kleine bunte Vögel, die herumfliegen*. Oh, ein Film? «Ja, sie bewegen sich!» Sie macht die Bewegung ansatzweise mit den Händen, den Fingern. Nein, kein Hintergrund, keine Umgebung, sie hört auch nichts, sieht nur diese kleinen bunten Flattervögel, die manchmal auch ein bisschen näherkommen.

Auf einmal ist sie ganz still. Dann sagt sie: «Das hatte ich ganz vergessen ... Wissen Sie, meine Mutter hatte immer Vögel, zuerst in einem kleinen Käfig, wie der in meinem Traum, in dem sie allein oder zu zweit waren, Wellensittiche und Kanarienvögel.

Aber das meine ich nicht. Als ich schon nicht mehr zu Hause wohnte, hat meine Mutter in einem verglasten Balkon eine grosse Voliere gebaut und viele kleine exotische Vögel hineingetan, und als ich einmal nach Hause kam, sind die darin herumgeflattert. Sie hatte so viel Freude daran». «Und Sie, Sie auch?» «Ja, ich auch. Die waren viel lebendiger und so bunt.» Sie lächelt. «Es hat mir auch imponiert, dass sie das selbst gebaut hat. Und als ich das nächste Mal nach Hause zu Besuch kam, hatte sie ihnen tatsächlich beigebracht, dass sie im Zimmer überall herumfliegen konnten, aber nachts in ihre Voliere zurückkehrten zum Schlafen. Und nach einigem Üben hat das auch geklappt.»

Hier scheint auf einmal das auf, was Gendlin «Hilfe» nennt (1992), im Traum schon angedeutet und davon angestossen dann in der Erinnerung. Die «life forward energy» ist spürbar. Es ist nicht nur das Motiv der kleinen bunten fliegenden Vögel und wie sie zwischen Freiheit und dem sicheren Schlafort wechseln, sondern vor allem die Art und Weise, wie sie davon erzählt. Ein Leuchten ist in ihren Augen, sie atmet leichter, bewegt sich beim Erzählen.

Ich bleibe lange mit ihr bei dieser Erinnerung, bin selbst beschwingt, berührt. Wir lächeln zusammen, reden hin und her. Was denn das Schöne gewesen sei, was genau hat sie so gefreut? Dass sie so lebendig gewesen seien, geflattert und gepiepst hätten sie, alle durcheinander. Und so bunt. Und so vielfältig. Lange habe sie ihnen zugeschaut, wie sie hin und hergefliegen sind im Zimmer und neue Plätze erkundet haben. Manchmal sei ein Vogel auch auf ihrem Finger gelandet, den sie geduldig lange Zeit in die Luft gehalten hat. Diese kleinen Krallen, dieses Federgewicht ... sie schluckt und hält ein bisschen an, es berührt sie, all das Leben, das ihr wieder einfällt. Und am Abend seien sie (die Voliere abgedeckt und nur das Törchen einladend offen) tatsächlich wieder zurückgekehrt und seien schlafen gegangen. «Freiwillig aus dem offenen Türchen raus und abends freiwillig wieder rein?», frage ich. Sie lächelt, erkennt das Motiv wieder, raus und rein. Sicherheit und Freiheit.

Was für eine andere Energie in dieser Stunde! Was für Veränderungen an so vielen Stellen, auch zwischen uns! Ich bitte sie zum Abschluss, etwas zu diesem gesamten «all das» in dieser Stunde zu finden, eine Art Symbol, ein Bild, einen Satz, ein Gefühl (eine klassische Focusing-Intervention). Sie fühlt sich «bewegt», sagt sie, erleichtert, etwas ist passiert, sie spürt es körperlich, auch wenn sie noch nicht alles versteht. Und dass sie das alles hat vergessen können!? Ihr «Griff» ist das Gefühl der kleinen Krallen und das Gewicht des kleinen Vogels auf ihrem Zeigefinger, sie kann es sofort wieder abrufen. «Wie ein kleiner Zwischenstopp für den Vogel auf einer Entdeckungsreise», sagt sie und lächelt.

Gendlin nennt so eine Erfahrung «felt shift» und Rogers «moment of movement». Etwas hat sich eine kleine Runde weiterbewegt, und alles, das Ganze der Situation, ist anders geworden. Erstarrtes fließt wieder, Spannung löst sich. In Gendlins (2016) Prozesssprache heisst das, dass der Körper den angehaltenen Prozess nicht mehr tragen muss

Ein paar Tage später bittet sie mich um eine zusätzliche Stunde, was noch nie vorgekommen ist. Sie hat einen Zettel in der Hand, den sie mir gibt, darauf steht ein Text. Ihr sei eine Melodie nachgelaufen, die ganze Zeit, und auf einmal sei es ihr eingefallen: ein Beatles-Lied über eine Amsel, und dann sei sie es suchen gegangen und habe den Text aufgeschrieben: *Blackbird singing in the dead of night / take these broken wings and learn to fly / all your life / you were only waiting for this moment to arise ...*

Ich erkenne es sofort und summe, nicht wahr, das ist es? Wir summen zusammen und singen dann sogar den Text, sie hat eine ganz reine, klare Stimme. Eine neue überraschende Modalität. Dann schaut sie mich an, fragt ganz ernsthaft: «Glauben Sie, dass meine Flügel gebrochen sind? Und ich gar nicht fliegen kann, auch wenn ich es wollen würde?»

Eine richtige Frage. Eine wichtige Frage! Ich will sie nicht nur metaphorisch verstehen, sondern mich auch körperlich dieser Frage zuwenden. «Wollen wir es herausfinden?», frage ich, sie nickt. Und auf einmal ist der Eingang in die Körperarbeit, die in der Vorstellung und sozusagen im Konjunktiv schon ein bisschen begonnen hatte, selbstverständlich und einfach. Wir versuchen vorsichtig miteinander, ihre Hände und Arme zu bewegen, die Schultern ein bisschen aufzufalten, ganz langsam, meine Hände geben ihr Halt, wir machen die Bewegungen zusammen. «Nein», seufzt sie erleichtert nach einer Weile, «da ist nichts gebrochen. Aber alles ist so ... untrainiert - könnten die Flügel wohl kräftiger werden?» Spielerisch gebe ich ein bisschen Druck auf den Unterarm, sie lacht und versucht, Gegendruck zu geben. «Ach ja, das habe ich auch lange nicht mehr gemacht, wir durften nicht so rangeln mit den anderen Kindern.» Und dann bemerkt sie: «Das Auffalten geht auch noch nicht gut. Sie sind ein bisschen eingefaltet, meine Flügel, so nach innen, – wie ginge denn das Nach-aussen-Drehen?» Sie versucht zögernd eine andere Richtung, andere Bewegungen. Wir merken, dass das auch im Rest des Körpers etwas verändert, der Brustkorb öffnet sich, hebt und senkt sich, die Atmung wird tiefer. Wir versuchen das alles im Sitzen und dann im Stehen – was das für einen Unterschied macht! Sie wirkt neugierig, interessiert - und sehr lebendig.

Diese beiden Stunden sind ein Wendepunkt in der Therapie. Wir arbeiten nun immer mehr körperlich, nach all den eingefrorenen Stunden geht das erstaunlich mühelos. Gefühle unterschiedlichster Art tauchen auf, Sehnsucht vor allem, mit der Zeit dann auch ein deutliches Wollen, mit geradem Rückgrat.

Gemeinsam erforschen wir neue Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. Ihr physischer Körper verändert sich, sie geht aufrechter, die Augen schauen geradeaus, die Arme schwingen, bewegen sich mit.

Ab und zu kehren wir zum Vogel zurück: Will er im Käfig bleiben? Oder nur ab und zu raus und dann wieder rein? Oder nur ab und zu drinnen sein und sonst draussen? Was ist denn überhaupt da draussen? Wie lebt ein Vogel in Freiheit? Sie beginnt sich für Vögel zu interessieren, wie unterschiedlich sie sind und wie unterschiedlich sie leben.

Vorsichtig entstehen Ahnungen von neuen Wahlmöglichkeiten und Perspektiven in ihrem Leben, die auch ihren «situationalen Körper», ihr Leben mit anderen betreffen. Sie rede mehr mit anderen Menschen, sagt sie, sogar am Telefon! Und einmal war sie tanzen, sie, in ihrem Alter! Und dann habe sie gelesen, dass es jetzt Interrailtickets auch für Erwachsene gäbe, sogar 1. Klasse, ob sie nicht doch mal probieren sollte zu reisen? Als junge Frau sei sie viel zu

schüchtern gewesen. Sie wirkt als ganze Person klarer, mehr im Kontakt mit sich und der Welt.

Ich unterstütze sie in all diesen Auffaltbewegungen und auch darin, Sicherheiten nicht vorschnell aufzugeben. Beides ist wichtig für sie. Der Käfigraum taucht nicht mehr auf.

Die Therapie geht noch eine Weile weiter und endet dann mit der Zusicherung, dass sie wieder zurückkommen kann, wenn etwas steckenbleibt oder sie diese kleine Vorwärtsbewegung wieder verlieren sollte. Zum Abschied sagt sie: «Fast wäre ich dort geblieben, in diesem Käfig ... Ich bin so froh, dass ich mich jetzt anders fühle. Mein Leben ist so viel lebendiger geworden.»

Und was für sie am wichtigsten gewesen sei: dass sie jetzt diese kleine innere Bewegung identifizieren kann, dieses kleine Etwas in ihr, das erst vage da ist, aber doch deutlich genug, dass sie sich darauf beziehen und es anfragen kann und das immer etwas *mehr* bringt als das, was vorher war, was sie jedes Mal wieder als Erlösung aus der drohenden Erstarrung empfindet. Etwas ist zuverlässig dort am Leben, sie muss es nur immer wieder finden. «Wie ein kleiner Kompass, der mir gehört», sagt sie, «ich kann mich immer an ihn erinnern und ihn suchen gehen – und dann weiss ich wieder ein bisschen weiter.»

Literatur

- Gendlin, E.T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette/IL: Chiron Publ. ([1987]. *Dein Körper. Dein Traumdeuter*. Salzburg: Otto Müller.)
- Gendlin, E.T. (1992). Three learnings since the dreambook. *The Folio*, 11(1), 25–30. http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2007.html (09.07.2021).
- Gendlin, E.T. (2016 [1997]). *Ein Prozess Modell*. Übers. v. D. Schoeller & C. Geiser. 2. Aufl. Freiburg: Karl Alber.

Die Autorin

Christiane Geiser ist Psychotherapeutin, Supervisorin, Mitbegründerin und ehemalige Ausbildungsleiterin des Ausbildungsinstitut GFK für personenzentriert-experienzielle und körperorientierte Psychotherapie in Zürich. Sie arbeitet und publiziert international und ist zertifizierende Koordinatorin des Internationalen Focusing Instituts in New York.

Website: www.christianegeiser.ch

Kontakt: E-Mail christiane.ti@bluewin.ch