

Träume in der Psychotherapie

(Marie Dabek, Verena Wack, Berenike Waubert de Puiseau, Dr. Michael Schredl)

Einleitung

Spielen Träume in der Psychotherapie nach wie vor eine so große Rolle, wie sie es zu Zeiten Freuds taten oder haben sie an Bedeutung verloren? Wie viele Therapeuten verwenden Träume in ihrer Therapie? Von wem geht die Initiative aus und hilft dieses Vorgehen überhaupt?

Diese und weitere Fragen versuchten wir in unseren Studien zu beantworten.



Methoden und Hypothesen

Die Studien

1. Wochenrückblicksstudie

Diese Studie bestand aus einem tabellarischen Fragebogen pro Tag, für die Woche vom 6. bis 10. November 2006 mit einer Zeile pro Patient. Erfragt wurden Alter, Geschlecht, Diagnose, bisherige Anzahl an Therapiesitzungen, Vorkommen eines Traums, ggf. der Inhalt dieses Traumes. Zusätzlich wurde erhoben, von wem die Initiative zur Arbeit mit Träumen ausging.

Unsere Hypothese lautete, dass der Anteil an Therapeuten, die mit Träumen arbeiten, eher gering ist und das Initiative eher vom Patienten ausgeht.

2. Patientenstudie

Die zweite Studie bestand aus einem Fragebogen, den die Therapeuten an ihre Patienten weitergaben. Die Fragen untergliederten sich in drei Bereiche:

- Persönliches (Alter, Diagnose etc.)
- die letzte Therapiesitzung
- die Therapie generell

Unsere Hypothesen bezogen sich darauf, dass einerseits Patienten, die häufiger träumen, eher in der Therapie mit Träumen arbeiten und andererseits, dass Träume als hilfreich empfunden werden.

Vorgehen und Stichprobe

Zunächst schrieben wir 20 aus den Rückantworten des vorherigen Experimentalpraktikums zufällig ausgewählte Therapeuten an und stellten die zwei Studien kurz vor. Anschließend kontaktierten wir sie telefonisch, wobei elf von den 20 Therapeuten entweder nicht erreichbar waren oder absagten. 8 Therapeuten schickten die ausgefüllten Fragebögen zurück (Rücklaufquote=89%).

An der Patientenstudie nahmen drei Therapeuten mit insgesamt 36 Patienten teil.

Auswertung

Die Auswertung erfolgte über Häufigkeitsberechnungen. Darüber hinaus untersuchten wir Zusammenhänge zwischen einzelnen Variablen.

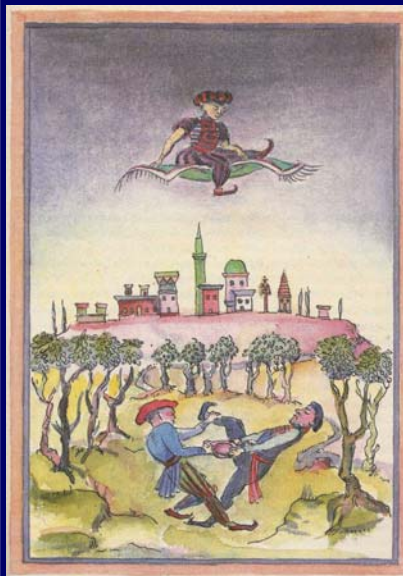
Ergebnisse – Wochenrückblicksstudie

N = 210, davon 71 Männer, 137 Frauen und zwei Paare

Von den untersuchten Patienten arbeiteten 20% (n=42) mit Träumen. Bei 48% dieser Fälle (n=20) hatte der Traum einen Bezug zur Diagnose. In 71% dieser Fälle ergriff der Patient die Initiative zur Arbeit mit seinen Träumen (n=30). Das mittlere Alter betrug 37,64 Jahre (signifikant niedriger als das Durchschnittsalter der Patienten, die nicht mit Träumen arbeiteten). Die Anzahl bisheriger Therapiesitzungen betrug durchschnittlich 88,190 (signifikant mehr Therapiesitzungen).

Patienten, die selbst die Initiative ergriffen, berichteten signifikant ($p < 0,005$) häufiger von Träumen, die in Verbindung mit ihrer Diagnose stehen als Patienten, die von den Therapeuten zur Traumarbeit aufgefordert wurden ($R^2 = 0,659$).

Von den Therapeuten arbeiteten 62,5% mit psychoanalytischen Methoden, 37,5% mit verhaltens-, ebenfalls 37,5% mit familientherapeutischer Ausbildung und jeweils 25% waren Gesprächstherapeuten oder arbeiteten mit anderen Methoden (Mehrfachnennungen waren möglich).



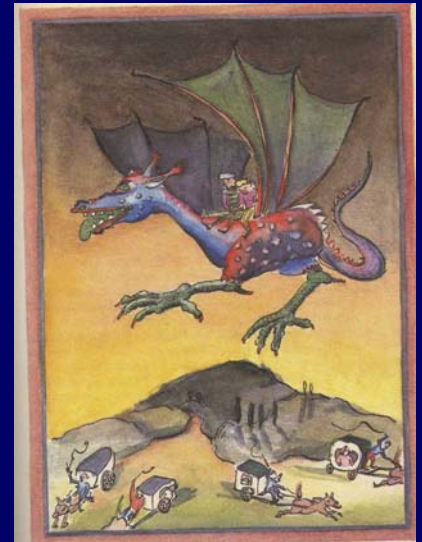
Diskussion

Die Ergebnisse belegen, dass Träume nach wie vor in der Therapie angewandt werden. Dabei ergreifen überwiegend die Patienten die Initiative. Oftmals haben die Träume auch einen Bezug zur Diagnose, was damit zu tun haben könnte, dass Patienten die Arbeit als hilfreich empfinden und Träume nur dann einbringen, wenn sie den Bezug zu ihren Problemen feststellen.

Gleichzeitig tritt der positive Effekt auf, dass sich die Erinnerung an Träume durch die Arbeit mit ihnen verbessert. Das könnte motivierend auf den Patienten wirken.

Patienten, die häufiger träumen, arbeiten jedoch nicht mehr an ihren Träumen als solche, die sich seltener erinnern, was unseren Hypothesen nicht entspricht.

Problematisch ist jedoch die stark selektierte Stichprobe, da wir von vorneherein nur Therapeuten ansprachen, die Interesse an Studien über Träume in der Psychotherapie hatten.



Ergebnisse – Patientenstudie

N=36, 19,4% (n=7) wollten den Fragebogen nicht ausfüllen. Träume wurden durchschnittlich etwa einmal pro Woche erinnert (=3,034 auf einer Skala von 1-7). Im Durchschnitt berichteten die Patienten, in 6,44% der Therapiesitzungen mit Träumen zu arbeiten.

Patienten, die in der letzten Sitzung mit Träumen gearbeitet haben: n=8; Diese Patienten arbeiteten im Mittel in 13,75% aller Sitzungen mit ihren Träumen. Die Traumerinnerung betrug in dieser Gruppe im Mittel 2,25, also weniger als einmal pro Woche. Die Arbeit mit dem Traum wurde durchschnittlich als hilfreich empfunden (=3,875 auf einer Skala von 1-5). Die generelle Arbeit mit Träumen wurde von all diesen Patienten als hilfreich empfunden (=4).

Patienten, die generell mit Träumen arbeiten: n=15, diese Patienten arbeiteten in durchschnittlich 9,87% der Sitzungen mit ihren Träumen. Diese Arbeit wurde als hilfreich empfunden (=3,75) und verbesserte die Erinnerung an Träume (=3,286 auf einer Skala von 1-5). Insgesamt erinnerten sich diese Patienten etwa einmal die Woche (=3) an ihre Träume.

Literaturliste

Schredl, M. et al. (2000). The Use of Dreams in Psychotherapy. A Survey of Psychotherapists in Private Practice. In: Journal of Psychotherapy, Practice and Research, 9/2, Frühling 2000 / Crook, R.E. & Hill, C. E. (2003). Working with Dreams in Psychotherapy: Therapists' Perspectives. In: Examining, Vol. 13, Nr.2, Juni 2003 / Keller, J.W. et al. (1995). Use of Dreams in Therapy: A Survey of Clinicians in Private Practice. In: Psychological Reports, 1995, 76 / Schredl, M. (1998). Träume und Schlafstörungen. Empirische Studie zur Traumerinnerungshäufigkeit und zum Traumhalt schwerstgestörter PatientInnen. Mannheim, Univ., Diss. / Schredl, M. (1999). Die nächtliche Traumwelt. Eine Einführung in die psychologische Traumforschung. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer