

Neulich in der Selbsthilfegruppe – Trink-Träume

...hatten wir ein für mich sehr nützliches Gespräch. Ein Teilnehmer, ein Jahr trocken, erzählte in der Vorstellungsrunde, dass er von Alkohol geträumt habe. Er ist aufgewacht und es ging ihm so dreckig wie Früher als er soff. Einer sagte zu ihm, er hätte einen trockenen Rückfall und damit sei auch nicht zu spaßen. Und es entwickelte sich ein erkenntnisreicher, hilfreicher Gedankenaustausch.

M. berichtete davon, dass er noch nach mehr als 10 Jahre Trockenheit ein bis zwei Mal im Jahr Trink-Träume habe. Als es die ersten Male auftrat, nahm er sich aufgeschreckt und unsicher ob der Bedeutung dessen das Buch "Trocken bleiben - Nüchtern Leben" der AA, das er im Nachttisch liegen habe, wieder mal zur Hand. Hier las er über einen sehr realistischen 'Trink-Traum', aus denen viele aber längst nicht alle Anonymer Alkoholiker morgens oder mitten in der Nacht aufwachen. Die aber, die vom Trinken träumen, sollen wissen, dass Träume dieser Art eine natürliche, doch harmlose Sache sind. Man solle ihnen keine Bedeutung beimessen. Grund zur Panik bestehe auf keinen Fall.

G. meinte, dass sie viele Träume habe. Der Traum, in dem sie sich halb betrunken sieht, sei schrecklich. Sie sei immer wieder entsetzt, weil sie sich beim besten Willen nicht erinnern kann, wann und warum sie überhaupt wieder an die Flasche geraten ist. Sie wache mit Schaudern, Zittern und anderen Katererscheinungen auf. Und sie wisse, dass sie seit -zig Monaten nicht mehr getrunken haben. Alles sei wie ein schlechter Traum gewesen. Und er komme wie aus heiterem Himmel wieder und das lange, lange noch nach ihrem letzten getrunkenen Glas.

W., selbst Betroffener und Therapeut erzählt, dass sich das Berichtete mit seinen eigenen und seinen therapeutischen Erfahrungen deckt. „Ich träume auch nach mehr als 30 Jahren ab und zu mal vom Trinken - kommt auch ein bis zweimal im Jahr vor. Nehme das amüsiert zur Kenntnis, so nach dem Motto, da gibt es noch kleine W's., die würden gerne mal einen heben, aber leider gibt's nix in der realen Welt.“

Vielleicht sei es sogar gut für uns, so *S.*, von Zeit zu Zeit so einem kleinen Schock zu bekommen, uns elend ob unserer 'Traum-Trinkereien' zu fühlen.

K. wusste zu berichten, dass ihr Mann in seiner trockenen Zeit auch von Alkohol träumte. Er aber empfand es nicht als schlecht sondern meinte, dass er immer wieder daran erinnert wurde, dass er trocken bleiben möchte. Die Träume hätten mit der Zeit dann nachgelassen. Dann kam 2012 ein Rückfall und wie er auf Langzeittherapie war, seien die Träume auch wieder da gewesen und sind es bis heute noch gelegentlich.

V. hatte bisher drei Mal nasse Träume. Für ihn war nicht mal die Tatsache, dass er sie hatte erschreckend. Die Intensität und dieses Gefühl des Realen hätten ihn eher erschreckt. Seine Träume seien realistischer, in Farbgebung, Qualität und Erinnerung an sie geworden. Das betreffe im Übrigen alle Träume. „Auch dieses Empfinden: Scheiße ich hab nass geträumt! Das kann ich niemandem erzählen! Da redet man nicht drüber! Das war viel schlimmer für mich, als der Traum!“ Heute habe er damit kein Problem mehr, denn sie seien ein Teil von ihm. „Nach 30 Jahren Alkohol ist da ja auch nicht wirklich verwunderlich“, so *V.*, der seit zweieinhalb Jahren trocken ist.

E. erwiderte, das von Alkohol zu träumen und daran zu denken nicht schlecht und schlimm sei. Aber, so *E.*, wenn es einem am anderen Morgen so schlecht gehe, wie als hätte man gesoffen, dann stimme was nicht.

J., sieben Jahre trocken: „Das ist mir auch schon einige Male passiert. Ich träumte, dass ich mit ‚Freunden‘ getrunken hatte. Wenn ich dann wach wurde, wusste ich im ersten Moment nicht, ob es Wirklichkeit war oder nicht. Gott sei Dank war es immer nur ein Traum.“ *J.* denkt auch, dass so einen Traum fast jeder von uns schon hatte.

G. meint: „In unseren Träumen verarbeiten wir unsere Vergangenheit und das Trinken gehörte eine sehr lange Zeit dazu.“ Sie glaube, der Kater sei dann eventuell das schlechte Gewissen.

W. ergänzte: „Ein Traum ist kein trockener Rückfall, sondern ein Schutz der Psyche gegen den realen Rückfall. Immer besser man träumt, dass man trinkt, als zu trinken. Träume sind keine Realität. Oder seid Ihr auch gleich trockener Millionär, wenn ihr mal vom großen Lottogewinn träumt? Völlig ungefährlich, sogar eher gesund!“

Und *M.* erwiderte, dass er das mit dem Ungefährlich etwas anders sehe. Er hätte sich wie gerädert gefühlt und hatte einen Kater wie früher nass. Ein anderer Freund habe vor zwei Jahren das Gleiche gehabt, tat nichts und stürzte ab. Er trank nicht aber verfiel ins alte Verhalten, ließ sich hängen, verlor seine Arbeit usw.

C. denkt, dass wir in unseren Träumen auf sehr symbolische Weise unsere unbewussten Gedanken, Ängste und Wünsche verarbeiten. Das sei ganz individuell und komme grade in den ersten Jahren, wenn man trocken ist, häufig vor. Jeder reagiere anders und so, wie es den Einen schockieren kann, so kann sich ein anderer in seinem Traum sich mit seinen Wünschen konfrontiert sehen und diesen nachgeben. Selbst nach 20 Jahren hätte sie noch solche Träume. Aber für sie seien solche Träume heilsam.

W. kam noch einmal auf *M.* zurück und stellte fest, dass wir in den Träumen häufig Dinge zusammen bringen, die nicht zusammen gehören, nur weil sie zeitlich eng miteinander auftreten. Wenn sich jemand gerädert fühle, oder wie nach einem Kater, könne das auch ganz andere Gründe haben, als den Traum. Jeder suche sich immer die Erklärungen, die in sein Modell passen.

Auf den eingangs des Gespräches geäußerten von einem trockenen Rückfall und seiner Gefährlichkeit ging *H.* noch einmal ein. Er fand den Ansatz nicht so gut, Dinge, die nicht gefährlich sind, als gefährlich zu bezeichnen, nur weil hinterher was Gefährliches passiert ist. Das bedeute dann nämlich, dass die Menschen, denen man das so sagt, Angst bekommen, einen richtigen Rückfall zu bekommen. Damit werde eher was befördert, was nicht gut ist. *H.* fände es besser, Menschen zu vermitteln: „Träume sind normal und alles was geträumt wird, ist ungefährlich. Das entscheidende ist nicht was man träumt, sondern was man damit anfängt. Nicht die Dinge an sich sind das Problem, sondern das, was der Mensch daraus macht – frei nach Epiktet.

E. meinte, sie habe in der Sucht-Klinik gelernt, dass diese Träume und Gedanken an Alkohol etc. zu Erkrankung gehörten und auch blieben. Ein trockener Rückfall sei aber etwas anderes. Für Gedanken und Träume könne man nichts. „Ich muss aber mein Leben lang achtsam bleiben und mir selber zuhören. Einen trockenen Rückfall kann ich aber einigermaßen kontrollieren: ich kann mir selbst überlegen, ob ich mich wie ein nasser Armleuchter benehmen möchte, obwohl ich trocken und clean bin.“ Für sie ist ein trockener Rückfall ein Rückfall in altes "nasses" Verhalten". Und sie fährt fort: „Das die Gefühle und Träume normal sind, verschafft mir Erleichterung und nimmt mir den Druck. Ich kann mich so akzeptieren und mich annehmen wie ich bin und mache mich nicht mehr fertig damit, dass ich einen trockenen Rückfall haben könnte.“

Ich ging nach Hause. Noch einige Male beschäftigte mich das gesagte in der Gruppe. Ich dachte, dass Trink-Träume der Beginn einer neuen Denkweise sein können. Tief im Innersten fühle ich, dass der Alkohol nichts für mich ist und ich nicht mit ihm umgehen kann. Wenn ich es erst einmal geschafft habe und die Träume auch mit der Zeit immer weniger werden, habe ich mehr Freude an einem nüchternen Schlaf. Beim Erwachen ohne Kater, ohne Grübeln, was wohl passiert sein mag. Ich kann dem neuen Tag mit klarem Kopf, frisch, hoffnungsvoll und dankbar für unsere Nüchternheit entgegensehen. Und dann las ich im Internet noch etwas Tröstliches: Prof. Dr. med. Volker Faust beschäftigte sich in der Zeitschrift PSYCHIATRIE HEUTE mit dem Thema „Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln - TRÄUME AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT“. Er stellt fest: „Menschen mit einer seelischen Störung beiderlei Geschlechts berichten im Allgemeinen häufiger über negative und dann auch inhaltlich belastendere Träume als in ihren gesunden Tagen bzw. im Vergleich zu Kontrollen mit gesunden Probanden... Die Träume von **Alkoholkranken** beiderlei Geschlechts sind während ihrer aktiven Suchtphase im Allgemeinen negativ getönt und enthalten öfter Aggressionen, die gegen das Traum-Ich gerichtet sind. Interessant ein Hinweis, dass Alkoholiker, die in der ersten Phase nach dem körperlichen Entzug häufiger Trink-Träume hatten, eher abstinent blieben als Alkoholranke ohne solche Träume. Das könnte eine positive Wirkung dieser Träume im Sinne einer Rückfall-Vorbeugung sein: Der abstinent bleibende Alkoholiker setzt sich bewusst mit der Möglichkeit eines Rückfalls auseinander und legt sich beizeiten passende Abwehr- bzw. Stabilisierungs-Strategien zu recht. Und mit diesem hoffnungsvollen Gedanken gehe ich ins Bett und nächste Woche wieder in meine Gruppe.

Hans-Peter