



Reinhard Pietrowski

**Träume  
in der Kognitiven  
Verhaltenstherapie**

Ein Praxisleitfaden



 hogrefe

**Träume in der Kognitiven  
Verhaltenstherapie. Ein  
Praxisleitfaden.**

**Pietrowski Reinhard**

Hogrefe, Göttingen  
2021

ISBN 978-3-8017-2919-6

179 Seiten  
€ 30,80

Herr Prof. Dr. Reinhard Pietrowski ist seit 1997 Professor für Klinische Psychologie an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und hat Schlaf- und Eßstörungen als sein Fachgebiet. Er legt ein Buch vor, das sich mit der Arbeit mit Träumen aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie insbesondere nach Aaron T. Beck beschäftigt. Zentral in seiner Arbeit mit Träumen ist die Kontinuitätshypothese, dass im Traum Gefühle, Gedanken und Schemata in Erscheinung treten, die auch im Wachleben verhaltenswirksam sind und damit analoge und aufeinander rückführbare Inhalte haben. Die Komplementärhypothese, dass im Traum unterdrückte oder verdrängte Inhalte des Unbewussten in das Wachbewusstsein drängen, ein wesentlicher Punkt anderer psychologischer Theorien, wird nur eingangs erwähnt.

Pietrowski verwendet im wesentlichen das Vorgehen von Clara E. Hill und ihrer Arbeitsgruppe mit der Aufteilung der Arbeit an Träumen in

- a. Explorationsphase: Der Traum wird erzählt und ausgearbeitet nach der DRAW-Methode für Describe (Beschreiben), Reexperience Feelings (Wiedererleben der Gefühle), Associate (Assoziationen bilden) und Waking Life Triggers (Auslöser aus dem Wachzustand finden),
- b. Einsichtsphase: Die subjektive Bedeutung des Traumes für den Träumer wird erarbeitet,
- c. Reformulierungsphase: Die Neufassung des Traumes aufgrund der bisherigen Arbeit wird neu formuliert, und
- d. Handlungsphase: Das Umsetzen der gewonnenen Erkenntnisse aus der Arbeit mit Träumen wird mit konkreten Schritten in die Therapie und in den Alltag übertragen.

Dann werden bisher veröffentlichte empirische Ergebnisse im Überblick berichtet, die Arbeit mit Albträumen, den luziden Träumen und den Wahrträumen resümiert und schließlich zwei Träume von zwei eigenen Klienten ausführlich bearbeitet und dargestellt. Nach einem Literaturteil bilden einige Arbeitsunterlagen den Schluss.

Das Vorhaben, die kognitive Verhaltenstherapie mit Arbeiten an Träumen zu

verbinden, kann nur begrüßt werden und macht neugierig, um auch andere psychotherapeutische Sichtweisen als psychoanalytische oder humanistische darzustellen und zu verbreiten und das gesamte Feld des Traumarbeitens somit voranzubringen. Das Buch bleibt hinter seinem Anspruch aber zurück. Pietrowsky resümiert anfangs die Traumdeutung von Freud, um sie nach kurzen Ausführungen abzutun, kann aber diese nicht fehlerfrei darstellen. Er vermischt latente Traumgedanken und manifesten Trauminhalt und lehnt genau genommen sein eigenes falsches Verständnis ab.

Umso mehr überrascht es in der ganzen Lektüre der verhaltenstherapeutischen Arbeit mit Träumen, auch wenn Pietrowsky das einleitend ankündigt, dass viele Theorien und konkrete therapeutische Methoden vorgestellt werden, mit denen sich auch ein Psychoanalytiker oder Gestalttherapeut wohl gut identifizieren kann. Wenn man einmal neue Worte für alte Vorstellungen beiseite lässt, hört sich die vorgestellte verhaltenstherapeutische Traumarbeit durchaus bekannt an. Vieles gibt es schon lange. Quellenangaben dazu fehlen weitgehend, sodass sich die Ausführungen des Autors wie eigene und neue lesen.

Die Psychoanalyse kann mit bizarren und belastenden, mehrdeutigen Botschaften und Inhalten von Träumen besser umgehen. Pietrowsky bemüht sich entsprechend der Kontinuitätshypothese dagegen, Rationalität in das Traumgeschehen zu bringen und den Träumen mit Verstandesarbeit beizukommen. Er verwendet auch mehrmals das komplexe Konzept der Schemata, die als einflussreich in Erleben und Verhalten anzusehen sind und verändert werden können, ohne dies genauer zu erklären.

Empfehlung für Ausbildungskandidaten in Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie, insbesondere Verhaltenstherapeuten. Die Theoriebildung in Worten und Konzepten der Verhaltenstherapie mit genauen Anweisungen und Arbeitsmaterialien in Richtung eines Manuals kommt denen entgegen, die sich mit Theorien und Konzepten der Psychoanalyse schwer tun. Ein Beginn für die Einbindung des Traumes in die Verhaltenstherapie ist sicherlich gemacht, es bleibt aber viel zu tun, etwa eine genauere empirische Überprüfung von Therapieeffekten, nicht nur auf der Ebene von Fragebögen als abhängiger Variable mit kleinen Stichproben und in kurzen Zeiträumen, auch mehr Klarheit, was denn verhaltenstherapeutisch an der Arbeit mit Träumen sein kann, indem auch VT-Kernkonzepte eingebunden werden.

Weiterführende Links:

[www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de)

[https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/klinische-psychologie/arbeitsgruppe/pietrowsky.html?tt\\_address%5Bperson%5D=5806&tt\\_address%5Bfunktion%5D=6882](https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/klinische-psychologie/arbeitsgruppe/pietrowsky.html?tt_address%5Bperson%5D=5806&tt_address%5Bfunktion%5D=6882)

