

Der Traum und seine Deutung

Stichwort-Repetitorium zur Jungschen Traumpsychologie

1. Wege zur Erfassung des unbekannt Psychischen eines Menschen

Anamnestiche Analyse

Symptomanalyse, insbesondere psychosomatische Phänomene

Analyse der „unbewussten Materialien“, Fantasien, Visionen, Träume

Assoziationsexperiment, Erfassung der Komplexe

Ferner Hypnose, projektive Tests

2. Quellen, Funktion der Träume

Tagesreste, symbolische Entwicklungen, somatische Quellen

Kompensatorische Funktion, mit der selbstregulativ ein Ausgleich der Spannungen zwischen dem bewusst gelebten Sosein und dem unerreichten Seinspotential angestrebt wird (zB Korrektur von Einseitigkeiten).

Gelegentlich **spiegelt** ein Traum einfach das Sosein des Träumers, die realen Umstände

Manchmal sind Träume hilfreich für **Diagnose, Prognose** (zB Initialträume), zuweilen wirken sie direkt **therapeutisch** (zB „Einüben“ von wach vermiedenem Verhalten)

3. Formale Traumgliederung (Hilfsmittel zur Strukturierung)

Ort, Zeit, Personen des Traumgeschehens (dramatis personae)

Exposition (Problem, um das es geht)

Peripetie (Fortgang bis zum Höhepunkt bzw Katastrophe bzw Wandlung)

Lysis (Lösung, Resultat), wenn sie fehlt: Vorsicht!

4. Allgemeines zur Deutung von Träumen

Eine Trauminterpretation ist zunächst nur eine **Arbeitshypothese** (Traumserien zeigen oft sicherer auf, worum es geht). **Kriterium** dafür, ob eine Deutung **Sinn** macht, ist der „**Klick**“ **beim Träumer** (Zustimmung, Aha-Erlebnis, meist emotionsbegleitet)

Vor einer Deutung ist die Kenntnis der **Anamnese** und der **aktuellen Situation** des Träumers unerlässlich, ebenso eine bereits **stabile Beziehung** zwischen Träumer und Therapeut. Fehlen diese Voraussetzungen, ist es ratsam, nicht zu deuten, sondern abzuwarten, bis sie erfüllt sind, und den Traum vorerst nur zu „würdigen“, zB mit einer emotionalen Reaktion („Stalllaute“), mit Anteilnahme, allenfalls Spiegelung.

Oft ist es nützlich, Details zu erfragen, die beim Erzählen fehlen (Wetter, Tag/Nacht, in welcher Zeit spielt der Traum (Kindheit, Gegenwart), entsprechen Traumpersonen realen oder nicht, Gefühlslage des „Traumichs“, wer ist aktiv, passiv, ohnmächtig usw)

Die Traumdeutung ist eine **praktische Kunst**, zu der auch Intuition und Empathie neben Wissen nötig sind.

5. Deutungsmethoden

Assoziationen erfragen (inhaltsgerichtete, nicht „freie“ Ass)

Amplifikation (wo gibt es ähnliche Motive und Geschehensabläufe, zB in Märchen, Mythen, in der Literatur, in Filmen, auf Gemälden, in Science Fiction, in Ritualen von Volksgruppen oder anderer Völker usw). Zweck: Erhellung des Problems, des Sinnes; Abweichungen zwischen Trauminhalt und amplifizierten Inhalten sind oft bedeutsam

Kausal-reduktive Frageweise (Freud): Warum, woher, wovon?

Final-prospektive Frageweise (Jung, Adler): Wozu, wohin, zu welchem „Zweck“ (Achtung: Nicht hypostasieren, dh der Traum hat keine „Absicht“, wie sie ein Mensch haben könnte. In Rahmen der Selbstregulierung des menschlichen Seins wird es aber so *erlebt*, als ob ein „immanentes Wissen“ in eine bestimmte Richtung lenke)

Die beiden Frageweisen führen zu Antworten über Vergangenes bzw Gegenwärtiges oder Künftiges. Das kausal-reduktive Fragen erhellt zB Gründe für Störungen, das final-prospektive Fragen eröffnet neue Möglichkeiten des Lebens

6. Deutungsformen

„**Subjektstufe**“ (symbolisch für „innere Faktoren“, „Persönlichkeitsanteile“)

„**Objektstufe**“ (konkrete Gegebenheiten, Personen aus dem realen Umfeld)

Deutungen beziehen sich auf den konkreten Träumer (nur ausnahmsweise kann eine Bedeutung für ein Kollektiv angenommen werden, und eine solche ist sehr schwierig zu erwahren)

7. Spezielles:

Initialträume (geträumt nach Entschluss zur Analyse/Therapie, oft auch einfach der erste Traum in deren Verlauf). Sie zeigen oft die aktuelle Situation bzw Ausgangslage und sind zuweilen diagnostisch und prognostisch bedeutsam

Übertragungsträume können die therapeutische Beziehung thematisieren und erlauben oft einen Einblick in frühere Beziehungsmuster

Traum im Traum: Könnte als zusätzliche Distanzierung des „Ichs“ zu den erscheinenden Inhalten gesehen werden

Traumserien stellen oft ein Problem von verschiedenen Seiten her dar, in verschiedenen Bildern, Geschehnisabläufen

Wiederholungsträume sind meist lästig, haben aber im Lichte der Selbstregulation des menschlichen Seins einen Sinn: Sie konfrontieren mit einem unbewältigten Problem und bieten jedes Mal die Chance, doch noch eine Lösung zu finden

Ferner „luzide“ Träume mit Wissen, dass man gerade träumt, und Möglichkeit aktiver Steuerung; vermutlich in Halbwachzuständen

8. Theoretische Grundlagen

Menschenbild, Anthropologie (vgl Literaturangabe)

Traum („Trugbild“) **versus** „**Wirklichkeit**“. Der Traum ist möglicherweise der augenscheinlichste Beleg für die „konstruktivistische“ Erkenntnistheorie, indem in ihm alle Phänomene mit beliebigen individuellen Bedeutungen erscheinen können.

Unterschied Wachen/Träumen: Letztlich eine Frage nach der „Wirklichkeit“. Ein wesentlicher Unterschied: das Wachleben weist eine kontinuierliche Geschichtlichkeit auf, im Traum werden frühere Träume selten erinnert.

Literaturhinweise

CG Jung, GW 8, Kap IX, Allgemeine Gesichtspunkte zur Psychologie des Traumes, 1928;

Kap X, Vom Wesen der Träume, 1945

GW 16, S 148, Die praktische Verwendbarkeit der Traumanalyse, 1931; S 45 ff in Ziele der Psychotherapie

GW 12, Traumsymbole des Individuationsprozesses, 1936

Jolande Jacobi, Die Psychologie von CG Jung, Rascher Zürich 1959, S 105-141

Ernst Spengler, Psychotherapie und das Bild vom Menschen. Ontologie, Erkenntnistheorie und wissenschaftliche „Objektivität“, Daimon, Einsiedeln 2001