

# Inhaltsverzeichnis

1	<b>Einleitung</b> . . . . .	1
1.1	Die Träume – Der Ariadnefaden im inneren Prozess . . . . .	1
1.2	Das Modell C.G. Jungs . . . . .	4
1.3	„Gebrauchsanleitung“ – Hinweise zum Lesen dieses Buches . . . . .	5

## **↑ Allgemeine theoretische Grundlagen**

### **Struktur der Psyche**

2	<b>Ich und Selbst</b> . . . . .	11
2.1	Das Ich – Ich bin, ich kann, ich will . . . . .	11
2.2	Das Selbst – Werde, der Du bist . . . . .	12
2.3	Die Ich-Selbst-Achse – Der „heiße Draht“ zum Selbst . . . . .	13
3	<b>Die Orientierungsfunktionen des Ich – Der innere Kompass</b> . . . . .	17
3.1	Das Funktionssystem . . . . .	17
3.1.1	Das Denken . . . . .	19
3.1.2	Das Fühlen . . . . .	19
3.1.3	Das Empfinden . . . . .	20
3.1.4	Das Intuieren . . . . .	21
3.1.5	Die Ich-Funktionen – Der innere Kompass . . . . .	22
3.2	Extraversion und Introversion . . . . .	22
3.3	Die Funktionskonstellationen . . . . .	26
4	<b>Persona und Schatten</b> . . . . .	29
4.1	Die Persona – Unsere Rollenspiele . . . . .	29
4.2	Der Schatten – Das, was im Dunkeln liegt . . . . .	32
5	<b>Schicht für Schicht ins Unbewusste</b> . . . . .	35
5.1	Das persönliche Unbewusste . . . . .	37
5.2	Das kollektive Unbewusste und die Archetypen . . . . .	38

<b>6</b>	<b>Die Komplexe des Unbewussten – Sperrzonen in der Psyche</b> .....	43
6.1	Allgemeines zum Komplex .....	43
6.2	Wie äußern sich Komplexe? .....	47
6.3	Einteilung pathogener Komplexe .....	51
6.3.1	Biographische Komplexe .....	53
6.3.2	Urkomplexe .....	54
6.3.3	Archetypische Komplexe .....	54
<b>7</b>	<b>Anima und Animus – Die androgyne Natur der Psyche</b> .....	55
7.1	Der gegengeschlechtliche Archetyp .....	55
7.2	Die Aufgaben von Animus und Anima .....	57

### **Intrapsychische Dynamik der Psyche**

<b>8</b>	<b>Die Psyche als Energiesystem – Die Libidotheorie</b> .....	63
8.1	Ausdrucksformen der Libido .....	64
8.1.1	Bewusstseinsfunktionen .....	65
8.1.2	Willensleistungen .....	65
8.1.3	Unbewusste Libidoleistungen .....	66
8.2	Regression und Progression – Das Zurück- und Vorwärtsfluten der Libido .....	67
8.3	Autoregulation .....	72
8.3.1	Die Autoregulation von Systemen .....	73
8.3.2	Die Autoregulation der Psyche .....	73
8.4	Der Individuationsprozess – Etappen auf dem Entwicklungsweg .....	76
8.4.1	Ichwerdung .....	78
8.4.2	Selbstwerdung .....	78
8.4.3	Autoregulation und Individuation .....	81
8.4.4	Zusammenfassung .....	83

### **Interpersonelle Dynamik**

<b>9</b>	<b>Übertragung und Gegenübertragung – Die psychische „Ehe“ zwischen Therapeut und Patient</b> .....	87
9.1	Die therapeutische Dyade und der Behandlungsprozess .....	87
9.2	Der erweiterte Übertragungsbegriff .....	91
9.3	Projektion – Aus sicherer Entfernung das Unbewusste betrachten .....	93
9.4	Die Gegenübertragung .....	96

**II Der Traum und seine Bedeutung für die Therapie**

10	<b>Aufgaben und Struktur des Traumes</b> . . . . .	103
10.1	Die psychologische Funktion des Traumes . . . . .	103
10.1.1	Der Traum als Mischprodukt (Interferenzprodukt) . . . . .	104
10.1.2	Der Traum als Regulator . . . . .	106
10.1.3	Der Traum als Abbildung der intrapsychischen Dynamik . . . . .	107
10.1.4	Zusammenfassung . . . . .	107
10.2	Die Dramaturgie des Traumes . . . . .	108
10.3	Zur biologischen Funktion des Traumes . . . . .	110
11	<b>Erweiterte Theorie – Erweitertes Traumverständnis</b> . . . . .	115
11.1	Der Einfluss des persönlichen Unbewussten auf die Traumbildung . . . . .	115
11.2	Der Einfluss des kollektiven Unbewussten auf die Traumbildung . . . . .	118
11.3	Das Energiereservoir in der Tiefe . . . . .	119
12	<b>Das Symbol als Energie-Gepäckträger der Psyche</b> . . . . .	123
12.1	Symbole – Ein Steckbrief . . . . .	124
12.2	Symbol und Zeichen . . . . .	127
12.2.1	Symbolik und Semiotik im Traum . . . . .	128
12.3	Das Schichtenmodell des Symbols . . . . .	130
12.4	Erweiterter Libidobegriff – Erweiterte Bedeutung der Traumsymbole . . . . .	134
12.5	Energiepaket Symbol . . . . .	136
12.5.1	Energietransfer – Die transzendente Funktion . . . . .	136
12.5.2	Die richtige Energiedosis – Die Schutzfunktion des Symbols . . . . .	139

**III Methodik und Praxis der Traumarbeit**

13	<b>Einleitung zum Anwendungsteil</b> . . . . .	143
13.1	Das Material – Zur Auswahl der Traumbeispiele . . . . .	143
13.2	Gute Arbeitsbedingungen – Die Einstellung von Patient und Therapeut zum Traum . . . . .	144
13.2.1	Die Einstellung des Patienten . . . . .	144
13.2.2	Die Einstellung des Therapeuten . . . . .	146
13.2.3	Träume als roter Faden im Behandlungsprozess . . . . .	148
13.2.4	Die Bedeutung des Traums finden, ohne ihn zu deuten . . . . .	148
13.3	Die Arbeitsebenen – Der Weg der Traumarbeit . . . . .	149
13.4	Lohn der Mühen – Der Heilungsprozess . . . . .	151

14	<b>Die Kompensation – Der Traum als Anwalt des Unbewussten</b> . . . . .	153
	<b>Methodik</b>	
14.1	Traumbotschaften im Regelkreis der Psyche . . . . .	153
14.2	Die Kompensation des Bewusstseins . . . . .	156
	<b>Praxis</b>	
14.3	Fragetechnik zur Kompensation . . . . .	159
14.4	Beispiele aus der therapeutischen Praxis . . . . .	160
14.4.1	Kompensation von chronischem Minderwertigkeitserleben . . .	160
14.4.2	Kompensation von aktuellen Selbstzweifeln . . . . .	164
14.4.3	Träume als Mahnung an das Bewusstsein . . . . .	165
15	<b>Subjektstufe und Objektstufe</b> . . . . .	169
	<b>Methodik</b>	
15.1	Das Konzept der Subjektstufe – Der Traum, das bist du . . . . .	169
15.2	Beispiele zur Subjektstufe . . . . .	171
15.3	Exkurs: Die „Entdeckung“ der Subjektstufe . . . . .	173
15.3.1	Die Subjektstufe bei C.G. Jung . . . . .	173
15.3.2	Die Annäherung an die Subjektstufe bei S. Freud und in der neueren Psychoanalyse . . . . .	175
15.3.3	Die Subjektstufe bei anderen psychoanalytischen Autoren . . .	175
15.4	Die Objektstufe – Träume wörtlich nehmen . . . . .	176
15.5	Beispiele zur Objektstufe . . . . .	178
15.6	Zur Bedeutung von Subjekt- und Objektstufe . . . . .	180
15.6.1	Zugang zur Mythologie – Mythen und Märchen neu verstehen . . . . .	181
15.6.2	Subjekt- und Objektstufe in der Traumarbeit . . . . .	182
15.7	Das Geheimnis der Beziehung zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit . . . . .	184
15.7.1	Psychologische Erklärungsansätze . . . . .	184
15.7.2	Die Beziehung zwischen Innen und Außen in der Geistesgeschichte . . . . .	185
	<b>Praxis Objektstufe</b>	
15.8	Regeln zum Arbeiten mit der Objektstufe . . . . .	187
15.9	Beispiele aus der therapeutischen Praxis . . . . .	191
15.9.1	Ausschließliches Arbeiten mit der Objektstufe . . . . .	191
15.9.2	Objektstufe im Klartext – Der Wink mit dem Zaunpfahl . . . . .	194

<b>Praxis Subjektstufe</b>	
15.10	Die Anwendung der Subjektstufe . . . . . 196
15.11	Beispiele aus der therapeutischen Praxis . . . . . 200
15.11.1	Von der Objektstufe zur Subjektstufe . . . . . 200
15.11.2	Subjektstufe im Klartext . . . . . 204
15.11.3	Subjektstufenarbeit und Rücknahme der Projektion . . . . . 208
15.11.4	Die Realisierung der Subjektstufe im konkreten Lebensalltag . 211
<b>16</b>	<b>Kausalität und Finalität – Ursachen aus Vergangenheit und Zukunft . . . . . 217</b>
<b>Methodik</b>	
16.1	Woher und wohin? – Kausale und finale Betrachtungsweise der Träume . . . . . 219
16.2	Träume als Entwicklungsratgeber – Final orientierte Traumarbeit . . . . . 221
16.3	Der Blick in die Zukunft – Die Prospektivität im Traum . . . . 224
<b>Praxis Kausalität</b>	
16.4	Signale aus der Vergangenheit . . . . . 226
16.5	Beispiele aus der therapeutischen Praxis . . . . . 227
16.5.1	Anamnestisches im Traum . . . . . 227
16.5.2	Kausalursachen und Subjektstufenarbeit . . . . . 230
16.5.3	„Traumatische“ Träume . . . . . 234
<b>Praxis Finalität</b>	
16.6	Entwicklungswege erkennen – Der final-prospektive Aspekt der Traumarbeit . . . . . 235
16.7	Beispiele aus der therapeutischen Praxis . . . . . 236
16.7.1	Verheißungs-volle Träume – Antizipatorisches im Traum . . . . 236
16.7.2	Entwicklungsmöglichkeiten auf der Spur – Prospektives im Traum . . . . . 239
16.7.3	Ein final gemeinter Fingerzeig im Traum . . . . . 242
16.7.4	Appell des Traumes: Arbeite an deinen Beziehungen . . . . . 244
<b>17</b>	<b>Tagesreste – Baumaterial der Träume . . . . . 247</b>
<b>Methodik</b>	
17.1	Träumen vom Vortag – Die Tagesreste . . . . . 247
17.2	Die Traummanufaktur im Unbewussten . . . . . 250

	<b>Praxis</b>	
17.3	Nichts Neues? – Der Traum als scheinbare Wiederholung eines Ereignisses . . . . .	252
17.4	Die Bedeutung der Tagesreste in der praktischen Traumarbeit . . . . .	255
17.4.1	Entängstigung . . . . .	256
17.4.2	Stärkung der Realitätsfunktion . . . . .	257
17.4.3	Tagesrest und Traumbedeutung . . . . .	257
<b>18</b>	<b>Assoziation und Amplifikation – Wege zur Traumentschlüsselung . . . . .</b>	<b>259</b>
18.1	Fokussiertes Assoziieren: Umkreisen statt Abschweifen . . . . .	259
18.1.1	Das Assoziieren mit den einzelnen Orientierungsfunktionen . . . . .	262
18.2	Die Herstellung des Kontextes . . . . .	263
18.3	Aus dem Allgemeingut der Menschheit schöpfen – Die Amplifikation von Symbolen . . . . .	264
<b>19</b>	<b>Das Traum-Ich – Auf der Reise ins Unbewusste . . . . .</b>	<b>269</b>
	<b>Methodik</b>	
19.1	Vom Wach-Ich zum Traum-Ich . . . . .	269
19.2	Der Vergleich zwischen Wach-Ich und Traum-Ich . . . . .	273
	<b>Praxis</b>	
19.3	Wach-Ich und Traum-Ich – Traumarbeit mit einem ungleichen Paar . . . . .	276
19.4	Beispiele aus der therapeutischen Praxis . . . . .	279
19.4.1	Das Traum-Ich als untätiger Zuschauer . . . . .	279
19.4.2	Das Traum-Ich – Ein alter ego . . . . .	282
<b>20</b>	<b>Die Ich-Funktionen im Traum – Mit dem inneren Kompass auf Traumreise . . . . .</b>	<b>287</b>
	<b>Methodik</b>	
20.1	Analyse der Ich-Funktionen im Traum . . . . .	288
20.1.1	Diagnostik der Ich-Funktionen an einem Traum von C.G. Jung . . . . .	289
20.1.2	Diagnostik der Ich-Funktionen an einem Fall aus der Praxis . . . . .	291
20.2	Veränderungen der Ich-Funktionen beim Traum-Ich . . . . .	295
20.3	Die Bedeutung der Funktionsanalyse für die Traumarbeit . . . . .	297

	<b>Praxis</b>	
20.4	Die Arbeitsebene der Ich-Funktionen .....	299
20.4.1	Arbeit an der Denkfunktion .....	301
20.4.2	Arbeit an der Fühlfunktion .....	302
20.4.3	Arbeit an der Empfindungsfunktion .....	303
20.4.4	Arbeit an der Intuitionsfunktion .....	304
20.5	Beispiele aus der therapeutischen Praxis .....	306
20.5.1	Überflutung durch die Intuition – „Intuition außer Kontrolle“ .....	306
20.5.2	„Don't worry, be happy“ – Die dominierende extravertierte Fühlfunktion .....	315
20.5.3	Die verdrängte introvertierte Fühlfunktion .....	320
20.5.4	Herrische Denkfunktion – Unterdrückte Fühlfunktion .....	323
20.5.5	Die arbeitsunfähige Denkfunktion .....	325
20.5.6	Ein hoch entwickeltes Überwachungssystem – Die differenzierte Empfindungsfunktion .....	328
20.5.7	Die fehlende Empfindungsfunktion .....	330
<b>21</b>	<b>Die Komplexe im Traum .....</b>	<b>331</b>
	<b>Methodik</b>	
21.1	Komplexe – Hindernisse auf dem Weg ins Unbewusste .....	331
21.1.1	Weiterreise unmöglich! – Pathogene Komplexe als Sperrschichten .....	334
21.2	Woran erkennt man Komplexe im Traum? .....	338
21.2.1	Komplexverdächtig?! – Eine Indiziensammlung .....	342
21.3	Relevanz für die Traumarbeit .....	344
	<b>Praxis</b>	
21.4	Ein Minenfeld räumen – Die Auflösung der Komplexe durch die Traumarbeit .....	345
21.5	Beispiele aus der therapeutischen Praxis .....	347
21.5.1	Erste Annäherung an einen Komplex .....	347
21.5.2	Der personifizierte orale Komplex .....	351
21.5.3	Schuldkomplexe im Traum .....	353
<b>22</b>	<b>Synchronizität und Traum – Was weiß der Traum über unser Leben? .....</b>	<b>357</b>
<b>23</b>	<b>Übertragung und Gegenübertragung .....</b>	<b>361</b>
23.1	Traumarbeit an der Übertragung .....	361

23.2	„Umleitung aufgehoben!“ – Rücknahme von Projektionen durch Traumarbeit . . . . .	365
23.3	„Ich habe von Ihnen geträumt“ – Wenn der Therapeut zum Traum-Partner wird . . . . .	368
23.3.1	Positive Übertragung . . . . .	370
23.3.2	Erotische Übertragung und therapeutischer Eros . . . . .	373
23.4	Die Arbeit an der eigenen Gegenübertragung . . . . .	377
23.4.1	Beachtung der Träume des Patienten . . . . .	377
23.4.2	Beachtung der eigenen Träume und Phantasien . . . . .	379

#### **IV Behandlungsprozess und technische Fragen**

24	<b>Die Anamnese und der Traum – Ein Lückentext und seine Vervollständigung</b> . . . . .	385
24.1	Anamneseerhebung – Ein Trauma? . . . . .	385
24.2	Der Traum – Souffleur der Anamnese . . . . .	387
25	<b>Weg-weisend von Anfang an – Die Initialträume</b> . . . . .	393
25.1	Initialzeitraum und Initialträume . . . . .	393
25.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis . . . . .	396
25.2.1	Der Initialtraum – Eine Wanderkarte für den Entwicklungsweg . . . . .	396
25.2.2	Prospektives und Ambivalenz im Initialtraum . . . . .	399
25.2.3	Ein Initialtraum als Appell an den Therapeuten . . . . .	401
25.3	Initialträume und Initiation . . . . .	404
26	<b>Der Dialog mit dem Traum</b> . . . . .	407
26.1	Der Traum als Sprachrohr des Unbewussten . . . . .	407
26.2	Die Fragetechnik der Traumarbeit . . . . .	408
26.3	Frage und Antwort der Traumarbeit – Ein Fallbeispiel . . . . .	411
27	<b>Spezifische Probleme der therapeutischen Traumarbeit</b> . . . . .	417
27.1	Widerstand als Schutz des Ich . . . . .	417
27.2	Formen des Widerstands . . . . .	419
27.2.1	Widerstand in der Traumarbeit . . . . .	420
27.2.2	Widerstand im Traum . . . . .	421
27.3	Fluchtverhalten in Alpträumen . . . . .	424
27.4	Ichstärkung durch Traumarbeit . . . . .	427
27.5	Zu wenige oder zu viele Träume? – „Traumlosigkeit“ und Traumflut . . . . .	430
27.5.1	„Traumlosigkeit“ . . . . .	430
27.5.2	Traumflut . . . . .	432



---

<b>28</b>	<b>Ausblick</b> .....	<b>435</b>
	<b>Glossar</b> .....	<b>439</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>449</b>
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	<b>453</b>