

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Die Träume – der Ariadnefaden im inneren Prozess	2
1.2	Das Modell C. G. Jungs	3
1.3	»Gebrauchsanleitung« – Hinweise zum Lesen dieses Buches	4

I Allgemeine theoretische Grundlagen

Struktur der Psyche

2	Ich und Selbst	9
2.1	Das Ich – Ich bin, ich kann, ich will	10
2.2	Das Selbst – Werde, der du bist	10
2.3	Die Ich-Selbst-Achse – Der »heiße Draht« zum Selbst	11
3	Die Orientierungsfunktionen des Ich – Der innere Kompass	13
3.1	Das Funktionssystem	14
3.1.1	Das Denken	15
3.1.2	Das Fühlen	15
3.1.3	Das Empfinden	16
3.1.4	Das Intuieren	16
3.1.5	Die Ich-Funktionen – Der innere Kompass	16
3.2	Extraversion und Introversion	17
3.3	Die Funktionskonstellationen	19
4	Persona und Schatten	23
4.1	Die Persona – Unsere Rollenspiele	24
4.2	Der Schatten – Das, was im Dunkeln liegt	25
5	Schicht für Schicht ins Unbewusste	29
5.1	Das persönliche Unbewusste	31
5.2	Das kollektive Unbewusste und die Archetypen	32
6	Die Komplexe des Unbewussten – Sperrzonen in der Psyche	35
6.1	Allgemeines zum Komplex	36

6.2	Wie äußern sich Komplexe?	38
6.3	Einteilung pathogener Komplexe	40
6.3.1	Biographische Komplexe	41
6.3.2	Urkomplexe	42
6.3.3	Archetypische Komplexe	43
7	Anima und Animus – die androgyne Natur der Psyche	45
7.1	Der gegengeschlechtliche Archetyp . . .	46
7.2	Die Aufgaben von Animus und Anima . .	47

Intrapsychische Dynamik der Psyche

8	Die Psyche als Energiesystem – Die Libidotheorie	49
8.1	Ausdrucksformen der Libido	50
8.1.1	Bewusstseinsfunktionen	51
8.1.2	Willensleistungen	51
8.1.3	Unbewusste Libidoleistungen	51
8.2	Regression und Progression – Das Zurück- und Vorwärtsfluten der Libido	52
8.3	Autoregulation	56
8.3.1	Die Autoregulation von Systemen	56
8.3.2	Die Autoregulation der Psyche	56
8.4	Der Individuationsprozess – Etappen auf dem Entwicklungsweg	58
8.4.1	Ich-Werdung	59
8.4.2	Selbst-Werdung	59
8.4.3	Autoregulation und Individuation	61
8.4.4	Zusammenfassung	62

Interpersonelle Dynamik

9	Übertragung und Gegenübertragung – Die psychische »Ehe« zwischen Therapeut und Patient	65
9.1	Die therapeutische Dyade und der Behandlungsprozess	67
9.2	Der erweiterte Übertragungsbegriff . . .	69
9.3	Projektion – Aus sicherer Entfernung das Unbewusste betrachten	71
9.4	Die Gegenübertragung	72

II Der Traum und seine Bedeutung für die Therapie

10	Zur Neurobiologie des Träumens . . .	79
10.1	REM-Schlaf und Non-REM-Schlaf	80
10.2	Die Generierung der Träume im Gehirn	81
10.3	Zur biologischen Funktion des Traumes – der Mensch als träumendes Säugetier . .	82
11	Psychologische Aufgaben und Struktur des Traumes	87
11.1	Die psychologische Funktion des Traumes	88
11.1.1	Der Traum als Mischprodukt (Interferenzprodukt).	88
11.1.2	Der Traum als Regulator	89
11.1.3	Der Traum als Abbildung der intra- psychischen Dynamik	90
11.1.4	Zusammenfassung	90
11.2	Die Dramaturgie des Traumes	91
12	Erweiterte Theorie – Erweitertes Traumverständnis	93
12.1	Der Einfluss des persönlichen Unbewussten auf die Traumbildung	94
12.2	Der Einfluss des kollektiven Unbewussten auf die Traumbildung	96
12.3	Das Energiereservoir in der Tiefe	97
13	Das Symbol als Energie-Gepäckträger der Psyche	99
13.1	Symbole – ein Steckbrief	100
13.2	Symbol und Zeichen.	102
13.2.1	Symbolik und Semiotik im Traum	103
13.3	Das Schichtenmodell des Symbols.	104
13.4	Erweiterter Libidobegriff – Erweiterte Bedeutung der Traumsymbole	107
13.5	Energiepaket Symbol	108
13.5.1	Energietransfer – Die transzendente Funktion	108
13.5.2	Die richtige Energiedosis – Die Schutzfunktion des Symbols	111

III Methodik und Praxis der Traumarbeit

14	Einleitung zum Anwendungsteil	115
14.1	Das Material – Zur Auswahl der Traumbeispiele	116
14.2	Gute Arbeitsbedingungen – Die Einstellung von Patient und Therapeut zum Traum	116
14.2.1	Die Einstellung des Patienten	116
14.2.2	Die Einstellung des Therapeuten	118
14.2.3	Träume als roter Faden im Behandlungsprozess	119
14.2.4	Die Bedeutung des Traums finden, ohne ihn zu deuten	119
14.3	Die Arbeitsebenen – Der Weg der Traumarbeit.	119
14.4	Lohn der Mühen – Der Heilungsprozess	121
15	Die Kompensation – Der Traum als Anwalt des Unbewussten	123
15.1	Methodik	124
15.1.1	Traumbotschaften im Regelkreis der Psyche	124
15.1.2	Die Kompensation des Bewusstseins	126
15.2	Praxis	127
15.2.1	Fragetechnik zur Kompensation	128
15.2.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	128
16	Subjektstufe und Objektstufe – Der Traum zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit	135
16.1	Methodik	136
16.1.1	Das Konzept der Subjektstufe – Der Traum, das bist du	136
16.1.2	Beispiele zur Subjektstufe	137
16.1.3	Exkurs: Die »Entdeckung« der Subjektstufe	138
16.1.4	Die Objektstufe – Träume wörtlich nehmen	140
16.1.5	Beispiele zur Objektstufe	141
16.1.6	Zur Bedeutung von Subjekt- und Objektstufe	142
16.1.7	Das Geheimnis der Beziehung zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit	145
16.2	Praxis Objektstufe	147

Inhaltsverzeichnis

16.2.1	Regeln zum Arbeiten mit der Objektstufe	147
16.2.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	150
16.3	Praxis Subjektstufe	152
16.3.1	Die Anwendung der Subjektstufe	152
16.3.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	155
17	Kausalität und Finalität – Ursachen aus Vergangenheit und Zukunft	165
17.1	Methodik	166
17.1.1	Woher und wohin? – Kausale und finale Betrachtungsweise der Träume	167
17.1.2	Träume als Entwicklungsratgeber – Final-orientierte Traumarbeit	168
17.1.3	Der Blick in die Zukunft – Die Prospektivität im Traum	170
17.2	Praxis Kausalität	171
17.2.1	Signale aus der Vergangenheit	171
17.2.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	172
17.3	Praxis Finalität	177
17.3.1	Entwicklungswege erkennen – Der final- prospektive Aspekt der Traumarbeit	177
17.3.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	178
18	Tagesreste – Baumaterial der Träume	185
18.1	Methodik	186
18.1.1	Träumen vom Vortag – Die Tagesreste	186
18.1.2	Die Traummanufaktur im Unbewussten	188
18.2	Praxis	189
18.2.1	Nichts Neues? – Der Traum als scheinbare Wiederholung eines Ereignisses	189
18.2.2	Die Bedeutung der Tagesreste in der praktischen Traumarbeit	191
19	Assoziation und Amplifikation – Wege zur Traumentschlüsselung	193
19.1	Fokussiertes Assoziieren: Umkreisen statt Abschweifen	194
19.1.1	Das Assoziieren mit den einzelnen Orientierungsfunktionen	196
19.2	Die Herstellung des Kontextes	196
19.3	Aus dem Allgemeingut der Menschheit schöpfen – Die Amplifikation von Symbolen	197
20	Das Traum-Ich – Auf der Reise ins Unbewusste	201
20.1	Methodik	202
20.1.1	Vom Wach-Ich zum Traum-Ich	202

20.1.2	Der Vergleich zwischen Wach-Ich und Traum-Ich	205
20.2	Praxis	207
20.2.1	Wach-Ich und Traum-Ich – Traumarbeit mit einem ungleichen Paar	207
20.2.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	209
21	Die Ich-Funktionen im Traum – Mit dem inneren Kompass auf Traumreise . . .	213
21.1	Methodik.	214
21.1.1	Analyse der Ich-Funktionen im Traum. . .	214
21.1.2	Veränderungen der Ich-Funktionen beim Traum-Ich	219
21.1.3	Die Bedeutung der Funktionsanalyse für die Traumarbeit.	220
21.2	Praxis	221
21.2.1	Die Arbeitsebene der Ich-Funktionen . . .	221
21.2.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	225
22	Die Komplexe im Traum	241
22.1	Methodik.	242
22.1.1	Komplexe – Hindernisse auf dem Weg ins Unbewusste.	242
22.1.2	Woran erkennt man Komplexe im Traum?	247
22.1.3	Relevanz für die Traumarbeit	251
22.2	Praxis	251
22.2.1	Ein Minenfeld räumen – Die Auflösung der Komplexe durch die Traumarbeit . . .	251
22.2.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	253
23	Übertragung und Gegenübertragung	259
23.1	Traumarbeit an der Übertragung.	260
23.2	»Umleitung aufgehoben!« – Rücknahme von Projektionen durch Traumarbeit . . .	262
23.3	»Ich habe von Ihnen geträumt« – Wenn der Therapeut zum Traumpartner wird	264
23.3.1	Positive Übertragung	265
23.3.2	Erotische Übertragung und therapeu- tischer Eros.	267
23.4	Die Arbeit an der eigenen Gegenübertragung	270
23.4.1	Beachtung der Träume des Patienten . . .	270
23.4.2	Beachtung der eigenen Träume und Phantasien.	271
24	Synchronizität und Traum – Was weiß der Traum über unser Leben?	273

25	Präluzide und luzide Träume – die höheren Weihen der Traumarbeit	277
25.1	Luzidität – der Traum erhellt sich	278
25.2	Urteilende Ich-Funktionen und luzides Träumen	279
25.3	Anwendungen für die Therapie.	280
25.4	Der Weg zum luziden Träumen	281

IV Behandlungsprozess und technische Fragen

26	Die Anamnese und der Traum – Ein Lückentext und seine Vervoll- ständigung	287
26.1	Die Anamneseerhebung – ein Trauma? . .	288
26.2	Der Traum – Souffleur der Anamnese . . .	289
27	Wegweisend von Anfang an – die Initialträume	293
27.1	Initialzeitraum und Initialträume	294
27.2	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	295
27.2.1	Der Initialtraum – Eine Wanderkarte für den Entwicklungsweg	295
27.2.2	Prospektives und Ambivalenz im Initialtraum	297
27.2.3	Ein Initialtraum als Appell an den Therapeuten	299
27.3	Initialträume und Initiation	300
28	Der Dialog mit dem Traum	303
28.1	Der Traum als Sprachrohr des Unbewussten	304
28.2	Die Fragetechnik der Traumarbeit	305
28.3	Frage und Antwort der Traumarbeit – Ein Fallbeispiel	306
29	Spezifische Probleme der therapeu- tischen Traumarbeit.	311
29.1	Widerstand als Schutz des Ich.	312
29.2	Formen des Widerstands	313
29.2.1	Widerstand in der Traumarbeit	313
29.2.2	Widerstand im Traum	314
29.3	Fluchtverhalten in Alpträumen	316
29.4	Ich-Stärkung durch Traumarbeit	318

29.5	Zu wenige oder zu viele Träume? –	
	»Traumlosigkeit« und Traumflut	319
29.5.1	»Traumlosigkeit«	319
29.5.2	Traumflut.	321
30	Ausblick	323
	Glossar	327
	Literatur	337
	Sachverzeichnis	341

1 Einleitung

- 1.1 Die Träume – der Ariadnefaden im inneren Prozess – 2
- 1.2 Das Modell C. G. Jungs – 3
- 1.3 »Gebrauchsanleitung« – Hinweise zum Lesen dieses Buches – 4