

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	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	Ich und Selbst	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	Die Orientierungsfunktionen des Ich – Der innere Kompass	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	Persona und Schatten	29
4.1	Die Persona – Unsere Rollenspiele	29
4.2	Der Schatten – Das, was im Dunkeln liegt	32

5	Schicht für Schicht ins Unbewusste	35
5.1	Das persönliche Unbewusste	37
5.2	Das kollektive Unbewusste und die Archetypen	38

6	Die Komplexe des Unbewussten – Sperrzonen in der Psyche	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
7	Anima und Animus – Die androgyne Natur der Psyche	55
7.1	Der gegengeschlechtliche Archetyp	55
7.2	Die Aufgaben von Animus und Anima	57

Intrapsychische Dynamik der Psyche

8	Die Psyche als Energiesystem – Die Libidotheorie	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

9	Übertragung und Gegenübertragung – Die psychische „Ehe“ zwischen Therapeut und Patient	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	Aufgaben und Struktur des Traumes	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	Erweiterte Theorie – Erweitertes Traumverständnis	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	Das Symbol als Energie-Gepäckträger der Psyche	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	Einleitung zum Anwendungsteil	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	Die Kompensation – Der Traum als Anwalt des Unbewussten	153
	Methodik	
14.1	Traumbotschaften im Regelkreis der Psyche	153
14.2	Die Kompensation des Bewusstseins	156
	Praxis	
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	Subjektstufe und Objektstufe	169
	Methodik	
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
	Praxis Objektstufe	
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

Praxis Subjektstufe

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

16	Kausalität und Finalität – Ursachen aus Vergangenheit und Zukunft	217
----	--	-----

Methodik

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

Praxis Kausalität

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

Praxis Finalität

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

17	Tagesreste – Baumaterial der Träume	247
----	--	-----

Methodik

17.1	Träumen vom Vortag – Die Tagesreste	247
17.2	Die Traummanufaktur im Unbewussten	250

Praxis

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

18	Assoziation und Amplifikation – Wege zur Traumentschlüsselung	259
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

19	Das Traum-Ich – Auf der Reise ins Unbewusste	269
-----------	---	------------

Methodik

19.1	Vom Wach-Ich zum Traum-Ich	269
19.2	Der Vergleich zwischen Wach-Ich und Traum-Ich	273

Praxis

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

20	Die Ich-Funktionen im Traum – Mit dem inneren Kompass auf Traumreise	287
-----------	---	------------

Methodik

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

Praxis

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
21	Die Komplexe im Traum	331

Methodik

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

Praxis

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
22	Synchronizität und Traum – Was weiß der Traum über unser Leben?	357
23	Übertragung und Gegenübertragung	361
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	Die Anamnese und der Traum – Ein Lückentext und seine Vervollständigung	385
24.1	Anamneseerhebung – Ein Trauma?	385
24.2	Der Traum – Souffleur der Anamnese	387
25	Weg-weisend von Anfang an – Die Initialträume	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	Der Dialog mit dem Traum	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	Spezifische Probleme der therapeutischen Traumarbeit	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

28	Ausblick	435
	Glossar	439
	Literatur	449
	Sachverzeichnis	453