



## Träume in der Individualpsychologie

### Einführung

#### Begriff

positiv?

negativ ?

Menschen träumen schon immer

(erster schriftlich überlieferter Traum aus dem Gilgamesch-Epos aus Babylon  
ca. 3000 v. Chr.)

#### Bedeutung von Träumen

Wandel im Laufe der Geschichte

Wer träumt und wer nicht?

Wie lange schlafen wir im Laufe unseres Lebens?

Wie viele Stunden träumen wir im Laufe unseres Lebens?

#### Probleme bei der Erforschung von Träumen

- Wie kommen wir an die Träume heran?
- Wie kann ich wissenschaftliche Studien anfertigen, wo ich auf Aussagen angewiesen bin, die so vage, ungenau, flüchtig sind und die sich nicht reproduzieren lassen?
- Wir Menschen erinnern uns so schlecht an unsere Träume
- Was jemand über seine Träume erzählt, ist nicht unbedingt das, was er geträumt hat
- Träume sind Übersetzungen (Traduttore traditore) von Bildern und Gefühlen in Sprache
- Träume sind äußerst subjektiv



#### (Trotzdem) **Einige wissenschaftliche Erkenntnisse zu Träumen**

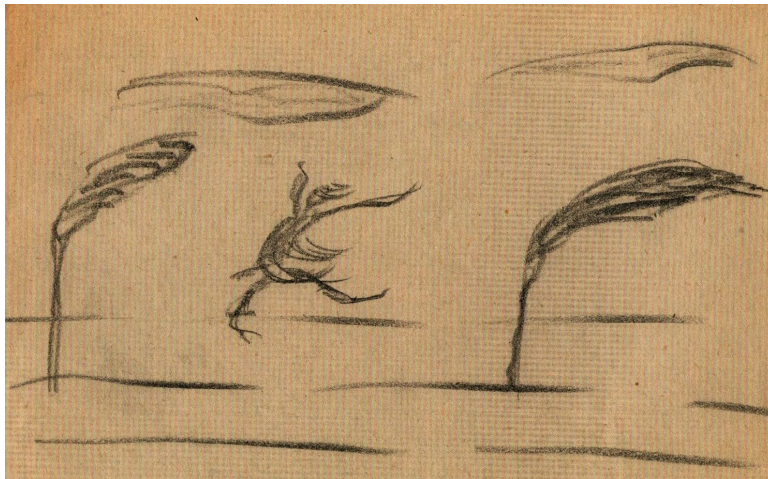
- Träume helfen beim Vergessen (Vergleich Hausputz, was nicht mehr gebraucht wird, wird weggeworfen)
- Träume festigen Erinnerungen (Lernforscher)
- Träume simulieren bedrohliche Ereignisse ⇨ lernen Gefahren wahrzunehmen und Vermeidung zu üben



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Frauen erinnern sich durchschnittlich öfter an das Traumerleben als Männer. Frauen träumen durchschnittlich „farbenprächtiger“, Männer eher „monochrom“.
- Bereits die einfache Aufforderung sich an Träume zu erinnern oder das Führen eines Traumtagebuchs zeigt einen Anstieg der Traumerinnerungen.



Träume kommen in allen Phasen des Schlafes vor:  
beim Einschlafen,  
beim Aufwachen,  
im REM-Schlaf,  
im Nicht-REM-Schlaf.

⇒ Der psychische Prozess der Kognition geht im Schlafen weiter.

### **Nach heutigem Stand der Forschung dient der Traum vermutlich drei wesentlichen Funktionen:**

1. Zum einen organisieren wir träumend den Speicherplatz unseres Gehirns neu und räumen mit unwichtigen Informationen auf.
2. Zum anderen kompensieren wir belastende Tagesereignisse, indem wir positive Erlebnisse im Traum nachholen.
3. Außerdem entwickeln wir für die Zeit des Träumens Problemlösungsstrategien, die sich teilweise in die Realität umsetzen lassen.

Ein Traum im engeren Sinne ist ein Erlebnis im Schlaf, das sich überwiegend aus optischen und akustischen Eindrücken, seltener geschmacklichen oder geruchlichen Wahrnehmungen zusammensetzt.

Denken und Fühlen analog zum Wachsein treten dabei in den Hintergrund.



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Die Wahrnehmungen werden durch innere psychische Prozesse, gelegentlich durch zeitgleiche äußere Einflüsse geprägt, wobei das Traumgeschehen in der Regel als äußere Realität vom Träumenden angenommen wird.

Träume als nächtliches Kino im Kopf  
Träume ausgelöst durch chemisch-biologische Vorgänge.  
Träume als Botschaften der Seele.

### **Luzides Träumen**

(luzide = klar, leuchtend)

Im Traum sich darüber bewusst werden, dass man träumt – und in diesem Bewusstsein den Traum fortsetzen

⇒ Psychotherapie

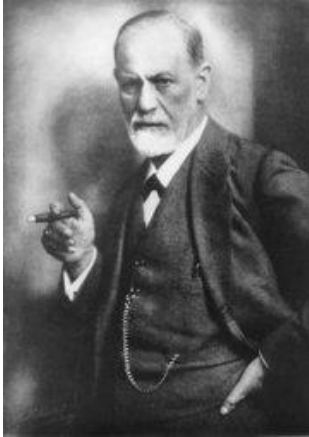




**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## Die drei Väter der Tiefenpsychologie<sup>1</sup>



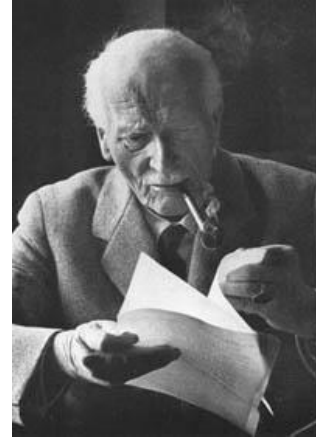
Sigmund Freud

1856 – 1939  
Psychoanalyse



Alfred Adler

1870 - 1937  
Individualpsychologie



Carl Gustav Jung

1875 - 1937  
Analytische Psychologie

F. W. Hildebrandt: *„Der Traum lässt uns bisweilen in Tiefen und Falten unseres Wesens blicken, die uns im Wachen meist verschlossen bleiben. Er bringt uns so feine Aperçus der Selbsterkenntnis, so lehrreiche Enthüllungen halb unbewusster Gemütsanlagen und Kräfte, das wir erwachend staunen möchten über den Dämon, der mit wahren Falkenaugen uns in die Karten blickt.“* aus *„Der Traum und seine Verwertung fürs Leben“*

Freud über die Studie von Hildebrandt: *„bedeutendste und zugleich formvollendetste Studie über das Wesen des Traumes, die wir jener Zeit verdanken“*

Schon vor Hildebrandt bezeichnet Herder den Traum als einen Weg in *„des Herzens Tief und des Geistes“*

**Freud:** via regia

*„Träume sind verhüllte Erfüllungen von verdrängten Wünschen“*

Hüter des Schlafs, um *Es-Impulse* zu kontrollieren

### **Traumarbeit – vier gesonderte Leistungen**

1. **Verdichtung** manifester Traum – latenter Traum
2. **Verschiebung** z. B. Anspielung statt klares Element; psychischer Akzent von wichtigen Elementen auf unwichtige verschoben
3. **Umsetzung von Gedanken in visuelle Bilder**
4. **Sekundäre Bearbeitung** eigene Ordnung herstellen

<sup>1</sup> Darstellung nach Urs R. Bärtschi  
Skript erstellt durch Peter Pollak





## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

**Jung:** Träume als seelischer Tatbestand, in dem ein Dialog stattfindet zwischen dem bewussten Ich und unser Persönlichkeit Nr. 2 – dem kollektiven Unbewussten, das uns den Spiegel vorhält. Nun liegt es an jedem Einzelnen, den Traum zu entschlüsseln unter Bezugnahme der bisherigen Erfahrungen und vergangener und aktueller Lebenssituationen.

**„Individuation schließt die Welt nicht aus, sondern ein.“**

### **Möglichkeiten von Absichten bzw. verdeckten Zwecken von Träumen** (individualpsychologische Sichtweise)

1. Selbsttröstung
2. Leitlinie
3. Mahnung
4. Warnung /  
Selbstwarnung
5. Versachlichung
6. Stärkung des  
Selbstwertgefühls /  
Selbstbestärkung
7. Selbstermutigung
8. Klärung der Haltung  
zu einem / mehreren  
Mitmenschen
9. Neuentscheid
10. Gewähr werden einer  
unbewussten Haltung
11. Finden eines neuen  
Wohnorts
- 12....





## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Träumen ist eine typisch menschliche Funktion, also eine Wirkungs- und Erlebnismöglichkeit wie z. B. Fühlen und Denken, aber auf der geistigen Stufe wie Intuition und Glauben.

Sinn des Träumens ist die Erzeugung von Gefühlen und Stimmungen.

Der Traum arbeitet mit emotionaler Logik.

Es gibt viele Möglichkeiten Träume einzuteilen.

Eine davon hier: **4 Arten von Träume**

1. Träume als Tagesfortsetzung
2. Träume, die Erkenntnisse und Einsichten vermitteln, wenn sie richtig gedeutet werden ⇒ bessere Erkenntnis, besseres Verständnis
3. Träume, die geistige Erkenntnisse vermitteln (prophetische Träume)
4. Tagträume

### Die Josefsträume

„Wenn Leute ihre Träume aufrichtig erzählen wollten, da ließe sich der Charakter eher daraus erraten als aus dem Gesicht.“

Georg Christoph Lichtenberg

⇒ Zugangstor zum Lebensstil

### Ansätze aus verschiedenen psychologischen Schulen

- freie Assoziation (Freud)
- Amplifikation (Jung)
- Dramastruktur (Jung)
  - a) Exposition (Vorstellung)
  - b) Desus (Problemstellung)
  - c) Climax (Höhepunkt)
  - d) Lysis (Auflösung)
- Objektstufe – Subjektstufe (Jung)
- Dialog mit Traumelementen (Pearls)
- Nachspielen des Traumes (Moreno)
- Träumer ist höchste Autorität (Rogers)
- Umstrukturieren (kognitive Therapie)
- luzides Träumen
- Traum schreibend fortsetzen
- kreatives Umsetzen
- Fragen an den Traum stellen



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

### **Wichtige zusätzliche Aspekte**

- Subjekt – Objekt
- Traum- Probehandeln (mit dem Ziel eine Lösung für ein anstehendes Problem zu finden)
- Träume bringen Erkenntnisse
- Initialträume
- Wiederholungsträume

### **Dialog mit den Traumelementen**

#### *Schritte des Einfühlens in die Traumelemente*

- ✧ Ich bin ein „X“ (Bezeichnung, Beschreibung des Elements)
- ✧ Mein Zweck oder meine Funktion ist ....
- ✧ Was ich daran mag, ein „X“ zu sein ...
- ✧ Was ich nicht daran mag, ein „X“ zu sein ...
- ✧ Wovor ich am meisten Angst habe ...
- ✧ Was ich mir als „X“ wünsche: ...

Der Träumer gestaltet seinen Traum.

Nach welchen Kriterien?

Tendenziöse Apperzeption – Lebensstil

Der Träumer erzählt sich seine Geschichte (mit seinen Wünschen, Sehnsüchten, Zielen, Vorstellungen, Idealen...)

Sieben **Leitsätze** für den individualpsychologischen Umgang mit Träumen

1. Der Träumer ist für die richtige Deutung des Traumes genauso wichtig wie der Traum => Wir deuten den Träumer und nicht den Traum.
2. Wir können den Traum nur dann verstehen, wenn wir die Probleme erfahren, die den Träumer derzeit bewegen.
3. Das Problem des Träumers erscheint oft in Form von Symbolen.
4. Durch das Herbeiführen von „freien“ Einfällen kann man manchmal die Bedeutung eines Traumes finden.
5. Jeder Traum hat einen verdeckten Zweck, eine Absicht, die wir herausfinden sollten.
6. Die Grundhaltung des Träumers zum Leben zeigt sich oft in den Bewegungen, die im Traum offen oder versteckt auftreten.
7. Die Traumvorgänge deuten an, mit welchen Sinnesorganen der Träumer die Welt um ihn vorzugsweise wahrnimmt.



## Neun Fragen, die zum individualpsychologischen Traumverstehen führen

1. Auf welches Problem bezieht sich der Traum?
2. Welche Gefühle und Stimmungen hat der Traum hervorgerufen?
3. Sind mit den im Traum erscheinenden Personen Menschen gemeint, die es in Wirklichkeit gibt, oder stehen sie stellvertretend für andere oder weisen sie auf Seiten, Charakterzüge und Verhaltensweisen des Träumers hin?
4. Was fällt mir zum Traum ein?
5. Wie ist die Situation des Träumers im Traum und wie in der Wirklichkeit?
6. Ist der Träumer im Traum aktiv?
7. Wie ist die Symbolik?
8. Was ist der Sinn und Zweck des Traumes?
9. Welche Schlussfolgerung kann ich aus dem Traum für mein bewusstes Leben ziehen?

## 7 Schritte der praktischen Traumarbeit

- 1. Vergegenwärtigung des Traumes:** Wiedergabe in Gegenwartsform, als ob ich es gerade erlebe
- 2. Gefühl beim Aufwachen:** Wie gehe ich in den Tag?
- 3. Aufschlüsseln der Traumhalte:** (Wirkungen, Gefühle)
- 4. Untersuchen der Handlungen im Traum:** Welches Handlungsmuster ist zentral? Welche Bewegungslinie ist erkennbar?
- 5. Vergleich von Traumerleben und Wacherleben**
- 6. Suchen nach Lösungsansätzen:** Gibt es Lösungen?
- 7. Umsetzen der Lösungsansätze:** Wie setze ich die Lösung um?

Das Gefühl beim Aufwachen

*„Als Kind träumte ich oft und auch noch lange bis in mein Erwachsenenleben hinein, dass ich fliegen könne.*

*Ich stehe am offenen Fenster auf der Fensterbank und hebe mich mit einem kleinen Sprung in die Luft. Die Luft ist ganz weich und warm. Ich teile sie mit meinem Körper, mit meinen Armen, wie beim Schwimmen und fliege über unseren Garten hinweg, über die Baumkronen, die Alleen entlang. Manchmal stehen Nachbarskinder unter mir und schauen staunend zu mir herauf. Sie winken. Aber ich winke nicht zurück. Ich fliege. Ich bin ganz leicht. Losgelöst. Ich habe keine Angst. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl.“*  
Senta Berger





**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Alpträume?

*„Ich bin ein kleiner Junge, der auf die Bühne geht und spielen soll, aber er kann es nicht und bringt keinen Ton, kein Wort heraus.“*

*Reinhard Mey*

Peter Pollak, Adler-Pollak Institut DE [www.adler-pollak-institut.de](http://www.adler-pollak-institut.de)