

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort</b> .....                                     | 9  |
| <b>Einleitung</b> .....                                  | 11 |
| Können uns Träume etwas sagen? .....                     | 11 |
| Träume haben schon immer fasziniert .....                | 12 |
| Vom Traumereignis zur bewussten Traumerfahrung .....     | 14 |
| <b>1 Zum Phänomen Traum</b> .....                        | 15 |
| Ergebnisse der Schlaf- und Traumforschung .....          | 15 |
| Die Wach-Traum-Kontinuitätshypothese .....               | 17 |
| Ideen und Thesen zur Funktion des Träumens .....         | 18 |
| Wie können wir unsere Träume verstehen? .....            | 22 |
| Träume erinnern und festhalten .....                     | 23 |
| Verantwortung für unsere Träume .....                    | 26 |
| <b>2 Woher kommt der Stoff für unsere Träume?</b> .....  | 28 |
| <i>Exkurs:</i> Die Konzepte der Analytischen Psychologie |    |
| vom Aufbau der Psyche .....                              | 28 |
| Ich-bewusste Themen als Traumauslöser .....              | 32 |
| Traumauslöser auffinden .....                            | 34 |
| Mit dem Traum-Ich neue Wege gehen .....                  | 35 |
| Schatteninhalte .....                                    | 35 |
| Aus dem Schatten lernen .....                            | 36 |
| Wahrheiten, die im Schatten liegen .....                 | 38 |
| Komplexinhalte in den Träumen .....                      | 39 |
| Persönliche Botschaften aus Beziehungskomplexen .....    | 40 |
| Komplexhafte Inhalte in Träumen .....                    | 45 |
| Impulse und Hinzufügungen aus dem kollektiven            |    |
| Unbewussten, den Archetypen und dem Selbst .....         | 46 |
| Impulse aus den archetypischen Wirkungsfeldern .....     | 46 |
| Traumimpulse aus dem Zentralarchetypus des Selbst .....  | 49 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>3 Die Sprache der Träume</b>  | 51  |
| Imagines: Die Vermischung realer und innerer Lebenswelt                    | 52  |
| Träume im Kontext und fokussierte Assoziation                              | 55  |
| Die Symbolsprache in den Träumen   | 57  |
| <i>Exkurs:</i> C. G. Jungs Symboltheorie                                   | 58  |
| Wie wirken Symbole?  | 59  |
| Symbole verstehen und nutzbar machen                                       | 60  |
| Der Archetypus spricht Symbolsprache                                       | 62  |
| Wie sich die Bedeutung der Symbole erkennen lässt                          | 63  |
| Mögliches Vorgehen bei der Symbolerfahrung<br>und -deutung                 | 64  |
| Symbole gestalten  | 70  |
| Die Dynamik in den Träumen   | 71  |
| <b>4 Entschlüsselung der Traumbilder</b>                                   | 74  |
| Das Verhältnis zwischen Wach-Ich und Traum-Ich                             | 74  |
| Vom Traum-Ich lernen   | 78  |
| Mit dem Traum-Ich neue Wege gehen  | 80  |
| Sonderfälle für Ich-Situationen im Traum                                   | 82  |
| Traumverstehen auf der Objekt- und der Subjektstufe                        | 83  |
| <i>Exkurs:</i> Geistesgeschichtlicher Hintergrund der<br>Subjektstufenidee | 86  |
| Träume als subjektiver Ausdruck eigener innerer<br>Themen                  | 88  |
| Die Frage nach der Sichtweise: Objektstufe oder<br>Subjektstufe?           | 90  |
| Die subjektstufige Sichtweise setzt innere Energien frei                   | 91  |
| Die Traumstruktur erkennen   | 93  |
| <b>5 Botschaften aus den Träumen</b>                                       | 97  |
| <i>Exkurs:</i> Der Ich-Komplex in der Tiefenpsychologie C. G. Jungs        | 97  |
| Die eigene strukturelle Ichsituation zeigt sich im Traum                   | 100 |
| Orientierungsfunktionen im Traum   | 101 |
| Traum als Kompensation zur bewussten Sichtweise                            | 102 |
| <i>Exkurs:</i> Der Mechanismus der Kompensation                            | 103 |
| Selbstregulierende Kompensation durch den Traum                            | 105 |

|   |     |
|---|-----|
| Verschiedene Varianten kompensatorischer Impulse<br>im Traum .....  | 106 |
| Die kompensatorische Funktion der Träume .....                      | 108 |
| Kausale vs. finale Sichtweise .....                                 | 109 |
| Die kausal-biografische Traumbetrachtung .....                      | 110 |
| Die final-vorausblickende Traumbetrachtung .....                    | 111 |
| Projektionen der Traum Inhalte .....                                | 113 |
| Projektionen in die Bilder der Träume .....                         | 113 |
| <i>Exkurs:</i> Der Projektionsmechanismus .....                     | 113 |
| Projektion der Traum Inhalte in die Umwelt .....                    | 117 |
| <br><b>6 Besondere Arten von Träumen</b> .....                      | 119 |
| Wiederholungsträume .....   | 119 |
| Angst- und Albträume .....  | 119 |
| Der Umgang mit Albträumen .....                                     | 121 |
| Therapeutische Hilfe bei Albträumen .....                           | 122 |
| Luzide Träume .....   | 123 |
| Vorausschauende Träume .....  | 124 |
| Prophetische Träume .....   | 124 |
| Initialträume: Eine besondere Form vorausschauender<br>Träume ..... | 125 |
| Traumbilder als Impuls aus dem Selbst .....                         | 128 |
| <br><b>7 Archetypische Motive in den Träumen</b> .....              | 129 |
| <i>Exkurs:</i> Die Archetypenlehre .....                            | 129 |
| Die Symbolsprache in Träumen mit archetypischen<br>Impulsen .....   | 131 |
| Archetypische menschliche Symbolfiguren .....                       | 132 |
| Archetypische Symbole aus der Natur .....                           | 134 |
| Archetypische szenische Bildfolgen .....                            | 136 |
| Traumbeispiele mit archetypischen Bildmotiven .....                 | 137 |
| Archetypische Signale aus menschlichen Symbolfiguren ....           | 137 |
| <i>Exkurs:</i> Jungs Konzept von Anima und Animus .....             | 140 |
| Träume zu Anima und Animus .....                                    | 142 |
| Archetypische Signale aus Bildern der Natur .....                   | 144 |
| Archetypische Signale aus szenischen Bildfolgen .....               | 147 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>8 Traumimpulse auf dem Individuationsweg</b>          | 150 |
| Träume im lebenslangen Entwicklungsprozess               | 150 |
| <i>Exkurs:</i> Das Individuationskonzept Jungs           | 150 |
| Was bedeutet Individuation?                              | 150 |
| Der drängende schöpferische Impuls                       | 152 |
| Werde, der du bist                                       | 153 |
| Erkenne dich selbst                                      | 156 |
| Selbstsignale in Träumen                                 | 157 |
| <i>Exkurs:</i> C. G. Jungs neuer Zugang zur Religiosität | 161 |
| Spirituelle Traumimpulse                                 | 163 |
| <br><b>9 Ein Leitfaden für das Traumverstehen</b>        | 167 |
| Zwölf Fragen an den Traum                                | 168 |
| Anwendung der Fragen an einen Beispieltraum:             |     |
| Der Traum von Vater Timpetu                              | 169 |
| Zu Frage 1: Auslöser                                     | 169 |
| Zu Frage 2: Kontext                                      | 170 |
| Zu Frage 3: Traum-Ich-Position                           | 171 |
| Zu Frage 4: Schatten                                     | 171 |
| Zu Frage 5: Komplexe                                     | 171 |
| Zu Frage 6: Kompensation                                 | 172 |
| Zu Frage 7: Kausal und/oder final                        | 172 |
| Zu Frage 8: Struktur – hin zur Lösung?                   | 173 |
| Zu Frage 9: Dynamik                                      | 173 |
| Zu Frage 10: Symbolverständnis                           | 173 |
| Zu Frage 11: Objektstufe/Subjektstufe                    | 177 |
| Zu Frage 12: Archetypische Signale und Selbst            | 179 |
| Bedeutung des Timpetu-Traums: Versuch einer              |     |
| Zusammenschau  | 179 |
| Ausklang: Die Kunst des Traumverstehens                  | 181 |
| <br><b>Literatur</b>                                     | 182 |
| <b>Dank</b>  | 184 |
| <b>Sachverzeichnis</b>                                   | 186 |