

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Können uns Träume etwas sagen?	11
Träume haben schon immer fasziniert	12
Vom Traumereignis zur bewussten Traumerfahrung	14
1 Zum Phänomen Traum	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
2 Woher kommt der Stoff für unsere Träume?	28
<i>Exkurs: Die Konzepte der Analytischen Psychologie</i>	
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 Wirkfeldern	46
Traumimpulse aus dem Zentralarchetypus des Selbst	49

3 Die Sprache der Träume	51
Imagines: Die Vermischung realer und innerer Lebenswelt	52
Träume im Kontext und fokussierte Assoziation	55
Die Symbolsprache in den Träumen	57
<i>Exkurs: C. G. Jungs Symboltheorie</i>	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 und -deutung	64
Symbole gestalten	70
Die Dynamik in den Träumen	71
4 Entschlüsselung der Traumbilder	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: Geistesgeschichtlicher Hintergrund der Subjektstufenidee</i>	86
Träume als subjektiver Ausdruck eigener innerer Themen	88
Die Frage nach der Sichtweise: Objektstufe oder Subjektstufe?	90
Die subjektstufige Sichtweise setzt innere Energien frei	91
Die Traumstruktur erkennen	93
5 Botschaften aus den Träumen	97
<i>Exkurs: Der Ich-Komplex in der Tiefenpsychologie C. G. Jungs ...</i>	97
Die eigene strukturelle Ichsituation zeigt sich im Traum	100
Orientierungsfunktionen im Traum	101
Traum als Kompensation zur bewussten Sichtweise	102
<i>Exkurs: Der Mechanismus der Kompensation</i>	103
Selbstregulierende Kompensation durch den Traum	105

Verschiedene Varianten kompensatorischer Impulse	
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 Trauminhalte	113
Projektionen in die Bilder der Träume	113
<i>Exkurs: Der Projektionsmechanismus</i>	113
Projektion der Trauminhalte in die Umwelt	117
6 Besondere Arten von Träumen	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 Träume	125
Traumbilder als Impuls aus dem Selbst	128
7 Archetypische Motive in den Träumen	129
<i>Exkurs: Die Archetypenlehre</i>	129
Die Symbolsprache in Träumen mit archetypischen 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: Jungs Konzept von Anima und Animus</i>	140
Träume zu Anima und Animus	142
Archetypische Signale aus Bildern der Natur	144
Archetypische Signale aus szenischen Bildfolgen	147

8 Traumimpulse auf dem Individuationsweg	150
Träume im lebenslangen Entwicklungsprozess	150
<i>Exkurs: Das Individuationskonzept Jungs</i>	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: C.G. Jungs neuer Zugang zur Religiosität</i>	161
Spirituelle Traumimpulse	163
9 Ein Leitfaden für das Traumverstehen	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
Literatur	182
Dank	184
Sachverzeichnis	186