

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	9
<b>Teil 1</b>	
<b>Faszination Traum</b> . . . . .	13
<b>Von Gilgamesch bis C. G. Jung:</b>	
Träume interessierten schon immer . . . . .	15
Gilgameschs Albträume – Botschaften der Götter . . . . .	15
Traumdeutung im Alten Ägypten und in der Bibel . . . . .	17
Heilkraft und Ausdruck menschlicher Kreativität – Träume im Alten Griechenland . . . . .	19
Träume bei den Dichtern und Philosophen der Neuzeit . . . . .	22
Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Träumen . . . . .	25
<b>Was ist ein Traum?</b> . . . . .	31
Traumwelt und Wachwelt vernetzen sich . . . . .	33
Das Erinnern von Träumen . . . . .	36
Der Traum als Erzählung. . . . .	39
<i>Warum habe ich von einem Krokodil geträumt?</i> . . . . .	40
<b>Wozu sind Träume gut?</b> . . . . .	45
Die Funktion von Träumen – eine neurowissenschaftliche Perspektive . . . . .	46
Hartmanns Hypothesen und die psychotherapeutische Praxis . . . . .	50
<i>Trauern</i> . . . . .	50
<i>Angst</i> . . . . .	52
<i>Regulierung der Emotionen durch eine Traumserie</i> . . . . .	53

## Teil 2

### Träume in der Analytischen Psychologie C. G. Jungs . . . 59

#### Die Traumtheorien von C. G. Jung . . . . . 61

#### Erste Traumtheorie: Komplexe verursachen Träume . . . . 63

##### Emotionen und Komplexe . . . . . 63

*Was sind Emotionen?* . . . . . 63

*Die Wirkkraft der Komplexe.* . . . . . 67

##### Komplex, Symbol und Traum . . . . . 73

*Das Symbol bei Jung.* . . . . . 75

*Deutung auf der Objektstufe und auf der Subjektstufe:*

*Träume ich von anderen oder von mir selbst?* . . . . . 79

*Objektstufe oder Subjektstufe? Ein Traumbeispiel* . . . . . 81

*Komplexe sind Beziehungsmuster.* . . . . . 82

*Therapeutische Implikationen* . . . . . 84

##### Komplexe sind die handelnden Personen unserer Träume . . . 87

*Ein Schamproblem – abgebildet und verarbeitet in*

*Träumen* . . . . . 88

*Wo kommt der Traum her? Wo geht er hin?* . . . . . 95

#### Zweite Traumtheorie: Träume kompensieren

##### die bewusste Haltung . . . . . 97

##### Was ist Kompensation? . . . . . 97

*Warum ist die Kompensation so interessant?* . . . . . 100

##### Schattenträume . . . . . 101

##### Finalität: Was will der Traum? . . . . . 102

##### Kausale Deutung – finale Deutung. . . . . 103

*Das kausale und das finale Verständnis eines Traums* . . . . . 104

##### Die prospektive Funktion des Traums . . . . . 106

##### Das kollektive Unbewusste . . . . . 109

##### Kompensation durch archetypische Bilder . . . . . 111

*Das Konzept der Archetypen – ein biologisches Konzept* . . . . . 113

*Der Neurowissenschaftler und die inneren Bilder.* . . . . . 116

##### Das Schöpferische und die Wirkung des Archetypus . . . . . 119

*Wie entsteht ein schöpferisches Werk?* . . . . . 120

*Das Problem des Maßes* . . . . . 122

##### Archetypische Träume. . . . . 123

<b>Traum und Individuationsprozess</b> . . . . .	129
Der Individuationsprozess . . . . .	129
Das Selbst als orientierungstiftende Matrix . . . . .	132
<i>Ein Symbol des Selbst im Traum</i> . . . . .	133
Der therapeutisch induzierte Individuationsprozess . . . . .	134
Individuationsprozess und die Sorge um sich selbst . . . . .	136
Das Schöpferische im Individuationsprozess . . . . .	139

### **Teil 3**

<b>Die schöpferische Kraft der Träume</b> . . . . .	141
---	-----

#### **Arbeiten mit Träumen in der psychotherapeutischen**

<b>Praxis</b> . . . . .	143
Symbol und Imagination . . . . .	143
»Denken Sie sich eine Fantasie aus ...« . . . . .	145
Der Albtraum . . . . .	150
<i>Arbeit an einem Albtraum mit Imagination</i> . . . . .	152
Initialträume – Träume am Übergang . . . . .	156
<i>Der Initialtraum als Weg</i> . . . . .	159
<i>Initialtraum einer Frau</i> . . . . .	159
<i>Die Ambivalenz in Initialträumen</i> . . . . .	163
<i>Ein niederstrukturierter Initialtraum</i> . . . . .	166
Noch einmal: Die Subjektstufe, die Objektstufe und die Deutung dazwischen . . . . .	169
<i>Der Untreue-Traum: Mein Mann hat eine Geliebte ...</i> . . . . .	171
<i>Der Beziehungskonflikt und die Komplexkonstellation</i> . . . . .	172
Der Traum zwischen Analysand und Analytikerin . . . . .	174
<i>Träume, in denen die Analytikerin nicht vorkommt</i> . . . . .	177
<i>Die kollusive Übertragung-Gegenübertragung und der Traum</i> . . . . .	178
<i>Die kollusive Aufspaltung – symbolisch im Traum</i> . . . . .	180
<i>Archetypische Träume: Übertragung und Gegen- übertragung</i> . . . . .	184
Archetypische Resonanz: eine Anregung zum Arbeiten mit archetypischen Symbolen . . . . .	187
<i>Befreiung aus dem Vaterkomplex – eine klinische Vignette</i> . . . . .	187
<i>Die hölzerne Maria</i> . . . . .	191

<b>Einfach träumen</b> . . . . .	<b>198</b>
<b>Dank</b> . . . . .	<b>203</b>
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	<b>204</b>
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>215</b>