

Träume – wie wir von unserem
nächtlichen Kopfkino
seelsorglich profitieren

Kongress der APS am 3. Mai 2022

I Die biologische Funktion des Traumes



2 Psychologische Funktion des Traumes

- Träume sind das Sprachrohr des Unbewussten.
- Sie bieten gegenüber dem bewussten Ich einen umfassenderen Blickwinkel.
- Träume sind mit psychischer Energie geladen und beinhalten Entwicklungsimpulse.
- Träume bringen Verdrängtes, Traumatisches und Potentiale ans Licht.
- Träume wollen gedeutet und verstanden werden.

3 Drei Einstellungen zum Traum

- ***Geringschätzung***, Bagatellisierung:
„Träume sind Schäume.“
- ***Überhöhung*** des Traumes:
Träumen wird eine magische Kraft zugesprochen.
- Träume als ***Hilfe zur Selbsterkenntnis***:
Hier wird der Traum psychologisch (und als Geschenk Gottes) begriffen, und die Impulse werden aufgegriffen.

4 Symbole – dynamische Bilder im Traum

- Symbole sind mehrdeutig, **vielschichtig** und können Gegensätzliches enthalten.
- Damit haben sie etwas **Dynamisches**, Schöpferisches, Lebendig-Offenes.
- Sie können eine **Entwicklungspotenz** entbinden.
- Sie sind in ihrer Bedeutung dennoch **nicht diffus, nicht beliebig**.

4 Symbole – dynamische Bilder im Traum

- Sie können eine ***zukunftsweisende (= finale)*** Funktion haben.

5.1 Verständnis des Traumes auf der Objektstufe

- Beim objektstufigen Traumverständnis werden die Traumelemente als ***reale Objekte*** der Außenwelt verstanden.
- Träume enthalten normalerweise keine Botschaft an die im Traum erscheinende Person.
- Der Traum bezieht seine Bedeutung aus der ***Beziehung des Träumers*** zu den ihm bekannten **Objekten**.

5.2 Verständnis des Traumes auf der Subjektstufe

- Beim Traumverständnis auf der Subjektstufe werden alle Bestandteile des Traumes ***symbolisch*** auf den Träumer bezogen.
- Alle Objekte stellen dabei ***Aspekte***, Kräfte und Dynamismen ***seines Unbewussten*** dar.
- Die subjektstufige Traumarbeit erstattet dem Individuum ***seelische Kräfte zurück***, die durch Projektion nach außen verlorengegangen sind.

5.2 Verständnis des Traumes auf der Subjektstufe

- Diese Art der Deutung zapft **Ressourcen** an, die aus dem Unterbewussten stammen.
- Das **Zukunftsweisende und Zukunftsgefährden-
de** der Träume erschließt sich im subjektstufigen symbolischen Verstehen.
- Der subjektstufige Zugang erfordert ein hohes Maß an **Symbolverständnis**.

5.3 Umgang mit Objektstufe und Subjektstufe

- Die Ebene der **Objektstufe** sollte in jedem Fall *mit berücksichtigt* werden.
- Die objektstufige Sicht ist meistens *ein Aspekt* der Gesamtbedeutung eines Traumes.
- Sie bringt hilfreiche Daten zur *Analyse* von psychischen Konflikten.
- Sie ist ein wichtiges Instrument, um den *Realitätsbezug* des Ratsuchenden zu festigen oder wiederherzustellen.

5.3 Umgang mit Objektstufe und Subjektstufe

- Die ***subjektstufige Deutung*** dient mehr der ***Synthese***.
- Die ***Subjektstufe*** ist häufig ein Anstoß für eine anstehende ***Integration*** verschiedener Seelenanteile.
- Die ***Subjektstufe*** ist das übergeordnete und ***integrale Prinzip***.

6 Die drei Zeiten im Traum

- ***Vergangenheit/Kausalität:***
Träume greifen Unerledigtes auf.
- ***Gegenwart/Aktualität:***
Träume können das Jetzt kommentieren.
- ***Zukunft/Finalität:***
Träume sprechen Möglichkeiten und Ziele an.

7 Tagesreste

- Tagesreste sind ***Bruchstücke des Vortagserlebens.***
- Zu ihrem Verständnis muss man ***genau hinsehen***, was der Traum aus ihnen gemacht hat.
- Träume sind ***fast nie reine Rekapitulation*** des Erlebten.
- Tagesreste machen zumeist nur einen ***kleinen Teil*** eines Traumes aus.
- Sie sind oft verfremdet, ***modifiziert.***

7 Tagesreste

- Exakte Wiederholung von Vorgefallenem bringt ***symbolisch*** bedeutsame Informationen.
- Der Tagesrest erschließt sich dann für das Bewusstsein ***subjektstufig***.
- Die Tagesreste sind nicht Ursache des Traumes sondern ***Ausdrucksmittel für das Unbewusste***.

7 Tagesreste

- Tagesreste erscheinen häufig nach einem Schock, einem ***Traumaerlebnis***.
- In diesem Fall dienen die Tagesreste der emotionalen Verarbeitung und ***Integration***.

8 Verfolgung und Flucht im Traum

- Alles, was uns im Traum verfolgt, ***will zu uns***.
- Verfolgung weist auf eine große ***Diskrepanz*** zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein.
- Vom Bewusstsein ***abgespaltene Inhalte*** werden „***böse***“.

9 Religiöser Aspekt der Träume

- Die Formulierung „religiöser Aspekt“ deutet an, dass es sich um **einen Blickwinkel** handelt.
- Gott kann sich im Traum **offenbaren**.
- Davon spricht die **Bibel** an mehreren Stellen (Genesis 37,6-9; Matthäus 1,20f. 2,13).
- Offenbarung Gottes im Traum ist jedoch **nicht der Normalfall** der Traumdeutung.
- Eine Konzentration auf ein solches Verständnis würde zur **Einengung** führen.

9 Religiöser Aspekt der Träume

- Der religiöse Aspekt in Träumen beschränkt sich nicht auf unmittelbare Offenbarungen.
- Wir glauben an den ***dreieinigen Gott***; d. h.:
 - Gott hat als ***Schöpfer*** (1. Glaubensartikel) auch unsere Fähigkeit zu träumen geschaffen.
 - Jesus Christus (2. Glaubensartikel) ist der ***Erlöser*** des Unerlösten in unseren Träumen.
 - Der Heilige Geist (3. Glaubensartikel) ist der ***Gegenwärtige*** - häufig auf verborgene Weise.

9 Religiöser Aspekt der Träume

- Vom dreieinigen Gott her ist der ***psychologische*** und ***geistliche Aspekt*** ***zusammengebunden***.
- Das will in der Traumdeutung praktisch werden.
- Der ***bewusste Umgang*** mit Träumen ist ein wichtiges Werkzeug für die ***spirituelle Reifung***.
- Nicht wir wählen die ***Symbole*** sondern sie ***wählen uns***. Sie entziehen sich unserer Kontrolle.
- Es gibt keine ***echte Gottesbegegnung*** ohne ***ehrliche Selbstbegegnung***.

9 Religiöser Aspekt der Träume

- Träume wollen die **Wahrheit über uns** sagen.
- Sie **korrigieren und ergänzen** die bewusste Sicht (Schatten) und können neue Horizonte öffnen.
- Sie **spiegeln unseren Zustand** wider und zeigen, wo wir auf unserem (geistlichen) Weg stehen.
- Sie laden uns ein, **vom Glauben her** verbindlich auf sie zu reagieren.
- Sie wollen uns helfen, das Unbewusste zu reinigen und uns auf die **Heiligung** einzulassen.
- Sie führen uns auf dem **Weg zur Ganzheit**.

9 Religiöser Aspekt der Träume

- Träume wollen uns helfen, in das ***Bild hineinzuwachsen***, das Gott von uns hat.
- Wir können mit ***Gott*** über unsere Träume sprechen, also um ein ***Verstehen bitten***.
- Wir würden das Leben mit ***Gott einschränken***, wenn wir die Botschaft der Träume aus der Beziehung zu Gott ***ausklammern*** würden.
- „Eine ***ganzheitliche Spiritualität*** kann es sich nicht leisten, den Leib auszuklammern und die Träume zu vernachlässigen.“ (Anselm Grün)

9 Religiöser Aspekt der Träume

- „Die Träume sind ***nicht die höchste Norm***. Sie müssen immer konfrontiert werden mit dem Wort der Schrift und mit der Realität des Alltags.“ (Anselm Grün)