

Das Finden und Schaffen von Bedeutung und Beziehung – Traumdeuten für Psychologen

Finding and Creating Meaning and Relationship – Dream Interpretation for Psychologists

Christian Arnezeder

Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden

Zusammenfassung

Die Traumdeutung reicht zumindest bis in biblische Zeiten zurück und hat mit der Traumdeutung von Sigmund Freud 1900 Eingang in die Psychoanalyse und Psychotherapie gefunden. Auch Psychologen können vom Traumdeuten profitieren. Neben dem persönlichen und kontextabhängigen Verstehen von Symbolen und Bedeutungen vermitteln neue Entwicklungen in der Traumdeutung auch den Umgang mit zwischenmenschlichen Prozessen und vor allem den Umgang mit Seelischem und Vertrauen.

Abstract

Dream interpretation goes back to at least biblical times and found its way into psychoanalysis and psychotherapy with Sigmund Freud's dream interpretation in 1900. Psychologists can also benefit from interpreting dreams. In addition to personal and context-dependent understanding of symbols and meanings, new developments in dream interpretation also convey the handling of interpersonal processes and, above all, the handling of psychic processes and trust.

1. Einleitung

Schon vor Tausenden von Jahren hatte der biblische Joseph des Alten Testaments mithilfe des Deutens von Träumen, was sich heute durchaus modern liest, es geschafft, dass er zum Vizekönig von Ägypten und Stellvertreter des Pharaos ernannt wurde. Davor war er in seiner Heimat zuerst von seinen Brüdern nach Ägypten verkauft worden, war in Gefangenschaft geraten und hatte

nach seiner Befreiung durch Traumdeutungen auch dem Pharaon dessen Traum von den sieben fetten und sieben mageren Kühen deuten können, heute ein Wahrtraum genannt, weil er die Zukunft voraussagen vermochte. Der Pharaon konnte daraufhin in den folgenden sieben Jahren mit guter Ernte Vorratsspeicher anlegen für die danach folgenden sieben dürren Jahre sein Volk so vor der Hungersnot bewahren (Pflichthofer, 2016). Im Unterschied zu heute werden die Träume damals aber noch als Ganzes gedeutet, nicht im Detail wie heute, zu denen dann assoziiert wird.

Die englische Komödie „Ein Sommernachtstraum“ von William Shakespeare aus den Jahren 1595/96 bringt ein Traumgeschehen zur Bühnenehre in einer mehrschichtigen theatralischen Aufführung, die schon damals und auch später die Gemüter erregte (Bulkeley, 2020). Ein Traum hat demnach einfach keine Bedeutung zu haben, macht keinen Sinn, so damals und auch später eine weit verbreitete Haltung. Dennoch konnte in dem Stück der Traum als szenische Darstellung wie eine Theateraufführung charakterisiert und verstanden werden.

In Vergleichsweise jüngerer Zeit hat Sigmund Freud mit seinem Buch „Die Traumdeutung“ aus dem Jahr 1900 anhand der Auseinandersetzung mit eigenen Träumen nicht nur die Grundlage für die psychoanalytische Traumdeutung als „via regia“ zu unbewussten Prozessen des Denkens veranschaulicht, sondern im gleichen Zuge die Grundsätze der Psychoanalyse selber niedergeschrieben – auch wenn sich später zahlreiche weitere Entwicklungen und therapeutische Interventionen daraus ergeben haben.

Das Deuten von Träumen hat also lange Tradition in der menschlichen Kulturgeschichte. Menschen wollen erfahren und wissen, was ihre Träume ihnen insgeheim sagen wollen. Sie erzählen sich seit langer Zeit und in vielen Kulturen gegenseitig die Träume und unternehmen manchmal sogar erst dann etwas, wenn ihnen ein Traum den Weg dazu gewiesen hat (Honig & Nealis, 2012, S. 777). Viele fühlen sich aber auch belastet durch

das Erinnern von nicht verständlichen und oft auch peinlichen Träumen. Kann somit das Deuten von Träumen auch für Psychologen von Interesse sein und Nutzen für ihre Arbeit haben?

2. Klassische Traumdeutung und Entwicklungen

Die Psychoanalyse verwendet in ihren vielen Schulen seit nunmehr über 120 Jahren nach wie vor die Traumdeutung als eine bewährte Methode. Sigmund Freud (1856-1939) formuliert in der Traumdeutung klassische Vorstellungen von einem latenten Traumgedanken, der bereits im Unbewussten gegeben und vorhanden ist, durch die Traumzensur aber dort unbewusst verbleibt, weil der Inhalt als peinlich wahrgenommen wird und deswegen vom Bewusstsein ferngehalten werden soll. Der latente Traumgedanke sagt etwas über den Träumer und sein verborgenes Unbewusstes aus, das es zwecks besserer Selbsterkenntnis zu verstehen gilt. Im erinnerten und später erzählten Traum zeigt sich dieser latente Traumgedanke in seiner manifesten Form, allerdings mit der Traumarbeit durch Mechanismen der Verdichtung, Verschiebung und Symbolisierung entstellt. Der Traum soll ja nach Freud den Schlaf schützen: Der Träumer wolle nicht durch Tagesreste, durch Wunschvorstellungen, frühere oder gegenwärtige Konflikte oder Traumata gestört werden. Kann der Traum das nicht mehr, weil die Fortführung des Träumens unangenehme Wahrheiten und für das Bewusstsein so nicht tragbare Inhalte zutage fördern würde, dann muss der Schläfer aufwachen und in diesem Fall wird der gerade unterbrochene Traum auch erinnert, zumindest kurzfristig nach dem Erwachen.

Mittels der psychoanalytischen Traumdeutung kann versucht werden, den erinnerten und erzählten Trauminhalt wieder in seine latenten Gedanken zurückzuübersetzen, um deren Bedeutung zu erschließen und zwecks Selbsterkenntnis nutzbar zu machen. Freud hat diese Rückübersetzung in seiner Traumdeutung anhand eigener Träume gewagt und demonstriert, allerdings nicht in gänzlicher Konsequenz. Er wollte ganz Privates für sich behalten. Diese gewollten Lücken haben in den nächsten Jahrzehnten bis heute weitere Deutungen seiner Träume von damals veranlasst, wo schnell auch neue Theorien zum Traum und Traumdeuten ihre Entwicklungen gefunden haben (Ackerman, 2019; Erikson, 1955; Schneider, 2010).

Ob die Traumdeutung so, wie sie von Freud damals geschrieben worden ist, auch heute noch Geltung beanspruchen kann, ist eine andere Frage. Zum einen wird der latente Traumgedanke zunehmend nicht mehr durch Traumdeutungen erschlossen wie bei Freud, wodurch zwar die „Tiefe“ der Traumdeutung verloren geht. Der manifeste, oberflächliche und bewusste Trauminhalt selbst, der erinnert und erzählt wird, ist mehr ins Zentrum der

Traumdeutung gerückt. Welche psychischen Prozesse den latenten Traumgedanken wie umgestaltet und zum manifesten Trauminhalt gemacht haben, kennzeichnet den Träumer in seiner Individualität und sagt etwas über ihn aus, nämlich wie er mit Innerpsychischem umgeht (Binswanger, 2016). Die psychoanalytische Traumdeutung also heute nur mit Freud zu verbinden, wäre eine völlige Verkennung des Wesens der psychoanalytischen Traumdeutung. Sie lässt sich in der heutigen Form und Verbreitung schwer widerlegen, wenn jemand eine über 120 Jahre alte Schrift von Freud überprüft, und das auch noch oberflächlich und teils falsch verstanden (Colace & Boag, 2015; Hobson, 2013).

Psychoanalytiker gehören unterschiedlichen Schulen an und verwenden heute viele Formen der Traumdeutung¹⁾ (Henkel, Wundenberg, Wegner & Benecke, 2020) und wenden sich zunehmend auch der Traumdeutung nach C. G. Jung (1875-1961) zu. Seine Analytische Psychologie bezieht in ihre Überlegungen zum Traum wesentlich das Selbst ein, welche Defizite dieses aufweist und welche zukünftigen Entwicklungspotenziale im Selbst stecken, die sich im Traum schon abzeichnen und ankündigen. Die gemeinsame Arbeit der Traumdeutung nach Jung vollzieht sich also im Erkennen und Umsetzen von lebensweltlichen Möglichkeiten im Alltag, welche das Unbewusste dem Träumer anzeigt, das vornehmlich in Bildern, die wieder in Worte zurückübersetzt werden wollen. Zudem werden psychische Inhalte aus dem Alltag der letzten Zeit aufgenommen, da die psychischen Instanzen des Träumers im Schlaf nicht mehr mit der Wahrnehmung und Verarbeitung von Tagesresten und Konflikten im Alltag beschäftigt sind und sich so mit den frei gewordenen Ressourcen der Integration von abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen widmen können (Roesler, 2020). Träume dienen so gesehen der psychischen Stabilisierung.

Die psychoanalytische Objektbeziehungstheorie wiederum ist eine Weiterentwicklung der klassischen Psychoanalyse von Sigmund Freud im Gefolge der gebürtigen Wienerin und schließlich nach Großbritannien ausgewanderten Kinderanalytikerin Melanie Klein (1882-1960), welche die Psychoanalyse von Sigmund Freud deutlich verändert hat und deswegen im Konflikt mit seiner Tochter Anna Freud (1895-1982) im damaligen Großbritannien des Zweiten Weltkrieges war und gegenwärtig prominent vom ebenfalls in Wien 1928 geborenen und nach Amerika emigrierten Otto F. Kernberg vertreten wird. Diese Form der Psychoanalyse konzipiert die Zusammensetzung und den Aufbau der menschlichen Psyche aus einem vielfältigen Konglomerat von „Inneren Objekten“ (Kernberg, 19894), sozusagen Erinnerungsspuren, die das Erleben und Verhalten des Menschen beeinflussen. Die Beziehungen eines Menschen zu bedeutungsvollen anderen wie den Eltern und Geschwistern, Lehrern, Liebespartnern, Freunden oder auch Arbeitskollegen bilden bewusste und unbewusste Repräsentationen als Vorstellungen von sich selbst, von anderen und damit verbundenen Affekten. Das erkennen wir oft daran, dass wir gerne reden, lächeln, Ge-

sten zeigen, wie diese andere Person sie verwendet oder verwendet hat, auch und besonders wenn wir sie durch Trennung oder Tod verloren haben²⁾. Diese Inneren Objekte – Objekte nicht verdinglichend gemeint, sondern Objekte als Gegensatz zu Subjekten wie in der Satzbildung – bilden dann auch die Vorlagen für die Personen und deren Handeln in den Träumen, also eine szenische Auseinandersetzung mit wichtigen Personen aus dem bisherigen und jetzigen Leben, nicht unähnlich den Theateraufführungen, wie sie schon Shakespeare im Sommernachtstraum veranschaulicht hat.

Die Briten Donald W. Winnicott (1896-1971) und Wilfred R. Bion (1897-1979), ersterer ein Kinderarzt, der durch die Betonung der Übergangsjobjekte für die kindliche Entwicklung bekannt geworden ist, letzterer ein Psychiater im Gefolge von Melanie Klein, haben die wesentliche Funktion des Traumdeutens durch den Analytiker im träumerischen und ungerichteten Zuhören (*rêverie*), inneren Aufnehmen und Bewahren des Traumes, seiner Erzählung und seiner Bilder, im Verarbeiten von einfachen und nicht assimilierten hin zu verarbeiteten und integrierten Elementen des Denkens und deren Zurückgeben an den Träumer verstanden. Was der Analytiker mit dem Verstehen und Verarbeiten am Traum geändert hat, das auch als *Containment*, als Aufnehmen und Halten bezeichnete Verarbeiten von nicht verstandenen Wahrnehmungsinhalten, und dann zurückgegeben hat, kann schließlich Grundlage zur Weiterarbeit in der Psychotherapie werden (Jiménez, 2012).

„Patients bring their dreams to analysts not to have their dreams interpreted, but to continue dreaming with the analyst aspects of the dreams that they have not been able fully to dream on their own“ (Schneider, 2010, S. 532).

Dass wir Träume zwecks Traumdeutung zu jemandem bringen und erzählen, haben wir schon seit Kindertagen gelernt, worauf wir so wieder zurückgreifen können. Kinder träumen ebenfalls häufig, auch oft ganz unentstellt durch die Traumarbeit. Buben träumen eher von Monstern, Mädchen eher von Beziehungen und Familienmitgliedern. Sie berichten ihren verschiedenen Bezugspersonen gerne von ihren Träumen, nicht selten, um verstanden zu werden, selbst zu verstehen und sich auf diese Weise zu entlasten (Anzieu-Premmereur, 2013). Im Sinne von Winnicott und Bion nehmen Väter und insbesondere Mütter, Großeltern, aber auch Geschwister und Spielgefährten nicht professionell, sondern ganz natürlich diese Traumerzählungen auf, halten die Spannung, geben den Träumen Sinn und Bedeutung und verarbeiten sie so von Unverstandenem zu Sinnhaftem und geben die aufgearbeitete Traumerzählung zurück. Solche Erzählungen haben ihren Ursprung also in der Kindheit und gehen oft verloren im Laufe des Lebens, können aber wieder zurückgewonnen werden und bei Bedarf als Vorlage dienen für professionelle und strukturierte Verwendungen in der Psychologie und Psychotherapie. Träume werden also nicht für sich allein gedeutet und verstanden, obwohl das bei entsprechendem Können auch möglich ist, sondern in

Beziehungen. Sie weisen somit im Erzählen einen Aufforderungscharakter auf, der Privates anderen mitteilen will und zur Auseinandersetzung auffordert (Boothe, 2006). Aus einer Ein-Personen-Psychologie, wo es nur um die Person selbst geht, wird auch in der Traumdeutung, wie auch sonst in der Psychoanalyse, eine Zwei-Personen-Psychologie, wo die Beziehung zwischen zwei Personen im Mittelpunkt steht (Peräkylä & Bergmann, 2020).

Als eine wichtige Funktion des Traumes ergibt sich daher, dass der Traum, sein Erwählen und Deuten – jetzt etwas allgemeiner gesprochen – zwischen dem Patienten und dem Therapeuten eine Grundlage schaffen, wo

- Innerpsychisches erlebt, gezeigt und verstanden werden kann und darf,
- dadurch Vertrauen durch Akzeptanz und Vorhersagbarkeit entsteht und
- eine Grundlage geschaffen werden kann, auf welcher innerpsychische und zwischenmenschliche Konflikte und Tagesreste entweder gemeinsam oder in Zukunft auch allein für den Träumer bearbeitbar werden.

Auch wenn viele Menschen eine grundlegende Kenntnis von Psychotherapie und insbesondere Psychoanalyse haben, fällt es manchen doch schwer, diese in Anspruch zu nehmen, weil ihnen das Vertrauen dazu abgeht. Vertrauen ist eine der schwierigsten zwischenmenschlichen Leistungen des Menschen neben dem Lieben und dem Verzeihen. Vertrauen kann heißen, dass Angekündigtes und Erwartetes auch eintreten kann, eine Haltung, die zwar einfach geschenkt werden kann, die aber auch oft überprüft und erfahren werden will. Das Erzählen und Bearbeiten von Träumen kann als Versuch gefasst werden, solches Vertrauen zu gewinnen: Das läuft tatsächlich so und nicht anders. Und in der Folge für die Traumdeutung:

Ich darf mich tatsächlich so zeigen, wie ich bin und wie ich mich sehe, auch wenn das persönlich und peinlich ist, eben auch wenn ich weiß, dass nicht alles perfekt an mir und meinem Leben ist, selbst in meinen Träumen.

Menschlich machen uns unsere Fehler, nicht unsere übersteigerten Leistungen, nicht unser Perfektionismus.

Wir machen in Träumen aber auch die Erfahrung, dass wir in Träumen wer anderer geworden sind und etwas tun, was uns sonst nie einfallen würde. Wir wachen ganz irritiert auf, wissen nicht mehr, wer wir wirklich sind oder waren und reagieren erleichtert, wenn wir allmählich die Überzeugung wieder gewinnen, dass alles nur ein Traum war und nicht Wirklichkeit. Träume erlauben Erweiterungen, auch Tabubrüche.

„Until we wake up, we experience the dream as a form of living, not a form of thinking. When awake, adults may be able to discount the dream, but during dream itself, dream events may seem to be as real as waking events“ (Honig & Nealis, 2012, S. 777).

Gerade auch wegen dieses Realitätseindrucks meinen wir, dass Träume nicht zufällige Nebenprodukte der Gehirntätigkeit oder des Schlafes sind (Hobson, 2013; Springett, 2019). Manchmal erleben wir dabei die Träume im Schlaf so intensiv, gefühlvoll und scheinbar mit der Realität verbunden, dass manche meinen, Träume müssten Realität auch in der Zukunft vorhersagen können, eine irriige Meinung, denn Zukünftiges kann nicht kausale Wirkungen zurück in die Gegenwart entfalten, soweit wir bislang wissen.

3. Bedeutung des Traumdeutens für Psychologen

Menschen träumen jede Nacht, wenn auch nicht alle, auch Psychologen. Träume sind damit psychische Erscheinungen, die Psychologen und Psychotherapeuten genauso von sich selbst kennen, nicht nur aus Berichten ihrer Klienten. Auch von der psychoanalytischen Traumdeutung sollte schon ein jeder zumindest einmal gehört haben. Andere Formen der Psychotherapie, nicht nur die Psychoanalyse, haben ebenso ihre Theorien und Methoden zum Traumdeuten entwickelt (Ellis, 2019). Für Psychologen scheint das Traumdeuten genauso eine nützliche Interventionsmethode, denn auch in der psychologischen Behandlung öffnen sich Menschen, berichten von ihren Träumen, wie sie diese verstehen oder nicht verstehen, was für sie offenbleibt, was belastend und beschämend wirkt, was vielleicht der Traum einem versteckt sagen will.

Das Deuten von Träumen schafft Klienten durch Verstehen und Vertrauen auch in psychologischen Behandlungen wie in Psychoanalysen und Psychotherapien gerne einen angenehmen Eindruck, der sie zu weiteren Öffnungen und Erzählungen motivieren kann (Pietrowsky, 2021).

Was für Psychologen dabei von Vorteil sein und aus schon gemachten Erfahrungen früherer Generationen übernommen werden kann (Jørgensen, 2019), soll in einer kleinen Zusammenfassung stichwortartig folgen. Sie beschränkt sich auf das Deuten von Träumen, nicht auf das Träumen als psychischen Vorgang (Fischmann, Leuzinger-Bohleber & Kächele, 2012) oder auf den Schlaf

(Blume, Hauser, Gruber, Heib, Winkler & Schabus, 2020), die unterschiedliche Kategorien zum Traum darstellen. Was also lässt sich für Psychologen aus bisher Bekanntem konkret an Interventionstechniken gewinnen?

- Klienten kann man entweder eingangs und grundsätzlich zum Traumerzählen motivieren und einladen oder man wartet eine erste Traumerzählung ab. Der erste Traum in der gemeinsamen Zusammenarbeit trägt den Kern der gesamten mitgebrachten Problematik in sich, zumindest heißt es so, lässt sich aber nicht unbedingt bestätigen (Eerola, 2010).
- Möchte jemand in einer Stunde einen Traum erzählen, so wäre es eine brüske und kränkende Zurückweisung, diesen beabsichtigten Bericht nicht aufzugreifen, selbst mit der Begründung, man selbst verstünde nicht wirklich viel davon. Das kann gegen jede andere spätere Beteuerung eine empfundene Ablehnung der Person des Träumers zur Folge haben. Es empfiehlt sich daher, sich eine grundsätzliche Vorgehensweise zurechtzulegen, wenn jemand eine Traumerzählung beginnen möchte, wie denn mit einer solchen Absicht wertschätzend umzugehen sei.
- Eine notwendige, wenn scheinbar auch einfache erste Herangehensweise ist das vorerst absichtslose Zuhören und gemeinsame Sehen (Grunert, 1982), das gemeinsame Nachsinnen (Ermann, 20213), wenn eine Traumerzählung angeboten wird. Vertrauen fördert, wenn den häufigen Eindrücken von Belastung und Scham ganz wertfrei und schätzend Raum gegeben wird. Ein Traum kann in nur einer Stunde vorkommen und dann verschwinden oder einen über viele Stunden begleiten und immer wieder zum Thema werden, bis er endlich verstanden wird.
- Träume werden zur Traumdeutung in ihre Details zerlegt, zu denen die Träumer assoziieren und der Psychologe deutet. Es kann manchmal aber auch umgekehrt sein beim Assoziieren und Deuten. Wichtig ist jedenfalls wie so oft, sich Zeit zu lassen, nicht mit Zwang eine Bedeutung hervorzuholen, den Klienten nicht mit Eifer zu überrennen. Gerade wenn man es nicht erwartet, macht sich das Unbewusste bemerkbar, etwa mit einer Idee, mit einem Einfall, auf den man nur hören muss.
- Die Traumdeutung versieht bislang unverstandenes Erleben und Verhalten im Traum mit neu geschaffener oder gefundener Bedeutung, die einen nachvollziehbaren und verständlichen Sinn und einen Zusammenhang ermöglicht, damit in der Folge auch Rückschlüsse auf sich und sein Leben.
- Nicht jeder Traum wird erinnert. Nach dem Aufwachen erinnerte Träume werden meist wieder vergessen. Träume einer Nacht haben oft einen gemeinsamen Kern, ein gemeinsames Thema.

- Das Verstehen und Deuten von Träumen kann auf noch nicht erkannte oder gedachte Problemlösungen hinweisen (Fischmann, Leuzinger-Bohleber & Kächele, 2012; Pietrowsky, 2021).
- Es gibt nicht die eine richtige Traumdeutung, sondern viele, da es kein Kriterium für eine richtige Traumdeutung gibt, sondern nur eine erst im Nachhinein richtige, wenn die Details eines Traumes sich zusammenfügen wie die Teile eines Puzzles (Matalon, 2011). Der latente Traumgedanke im Sinn der psychoanalytischen Traumdeutung ist niemals im Vorhinein festgelegt, sodass auch nicht verlässlich bestimmt werden kann, wann denn der eigentliche Traumgedanke, wie im Unbewussten tatsächlich vorhanden, gefunden werden konnte. Unbewusstes bleibt unbewusst, lässt sich durch Deutungen nur erschließen. Der manifeste Trauminhalt fasst zudem viele latente Traumgedanken durch den Mechanismus der Verdichtung zusammen. Es gibt also keine richtigen und keine ausschließenden Deutungen. Viele Zugänge können nebeneinander zutreffen.
- Das Unbewusste, aus dem sich latente Traumgedanken und manifeste Träume speisen und auch das Traumdeuten vorstrukturiert, ist im Sinne der Psychoanalyse gekennzeichnet dadurch, dass das Unbewusste
 - keine Gegensätze kennt,
 - keine Verneinung und
 - keine Zeit.
 Diese Charakteristika des Unbewussten gelten auch für Träume und deren Deutung. Das Unbewusste und der Traum folgen einer negationslosen Logik (dazu Saad, 2020).
- Viele schätzen es, ihre Träume in einem eigenen Traumtagebuch aufzuschreiben, schlicht um es auch nur für sich festzuhalten und vor dem Vergessen zu bewahren.
- Durch Erwachen unterbrochene Träume lassen sich absichtlich auch im Wachbewusstsein fertig träumen, etwa durch gemeinsames Nachsinnen, dabei nicht zuletzt auch aktiv verändern und zu einem guten Abschluss bringen. Träume lassen sich in Rollenspielen realisieren, vor allem wenn in Gruppen gearbeitet wird. Die Gestalttherapie hat sich in dieser Methode verdient gemacht. Dabei empfiehlt sich aber Vorsicht: Trauminterpretationen von teilnehmenden Gruppenmitgliedern können manchmal als verständnislos und verletzend empfunden werden (Ellis, 2019).
- Träume lassen sich nach C. G. Jung zugleich und ohne Widerspruch in der Subjekt- und Objektstufe deuten. In der Objektstufe verkörpert jede Person das, was sie im Traum tatsächlich darstellt. In der Subjektstufe verkörpert hingegen jede der verschiedenen

Personen, die im Traum vorkommen, einen Teil des Selbst des Träumers und zeigt damit sowohl Defizite als auch Entwicklungsmöglichkeiten auf (Ermann, 2021).

- Träume können als Geschenk an den Therapeuten gesehen werden und als Widerstand von wichtigen anderen Inhalten ablenken (Haynal, 1982). Zuerst wäre auf den Widerstand einzugehen, um zu erfahren, was denn hinter dem Traum und seiner Erzählung verborgen werden will.
- Jeder Traum wird, wenn verstanden, von selbst bedeutungslos und verschwindet.
- Solange wir es nicht besser wissen, empfiehlt es sich, den Traum als Teil des psychischen Lebens zu begreifen, nicht als Voraussage der Zukunft oder als Hinweis auf übersinnliche Kräfte.

Träume im Schlaf sind ein anderes Erleben und Denken als im Wachbewusstsein. Mit ihnen ist demnach in der Traumdeutung anders umzugehen, offener, kreativ und assoziativ, was wir oft in unserer Entwicklung wieder verlernt haben.

„To speak clearly: if it is true that psychoanalysis re-teaches each of us what has been lost in the course of our individual history, it itself has also to relearn what civilization has lost at each major turning point in collective history. The problem is not to repeat what Freud found when faced with the crisis of the Victorian era. It is to find a psychoanalytic answer to human malaise in our present civilization.“ (Anzieu, 2020, S. 109)

Dass Menschen träumen, sich an die Träume erinnern, sie anderen erzählen und nach Bedeutungen suchen, dabei Beziehung herstellen, muss in der Geschichte der Menschheit und deren Entwicklung einen evolutionären Vorteil haben, sonst hätten wir diese manchmal anstrengende Prozedur in der Nacht wohl schon längst verlernt oder vergessen. Dieser Vorteil seit Jahrtausenden kann nicht darin bestehen, dass Klienten und Psychologen oder Psychotherapeuten in ihrer Zusammenarbeit Vertrauen und Beziehung herstellen können. Das ist nur ein heute zusätzlicher Nutzen des Traumes.

Yu (2016) sieht in der Emotionsregulation eine wesentliche Funktion des Traumes, Roesler (2020) in der Tradition der Analytischen Psychologie eine Darstellung der menschlichen Psyche in ihrer Gesamtheit, wozu Tagesreste verarbeitet werden müssen. Freud (1900) wie bekannt in der Schutzfunktion des Schlafes vor dem Aufwachen. Für Bohleber (2013, S. 812f) „gilt der Traum als eine besondere Form des unbewussten Denkens, das auf der Suche nach Problemlösungen ist, der Verarbeitung von Konflikten dient, neue Ideen schafft und seelisches Wachstum fördert“.

Nur zum Spaß oder aus reiner Neugier sollten Träume allerdings nicht gedeutet werden, so wie man sich auch nicht einfach den eigenen Körper öffnet, nur um hineinschauen zu können, was es dort alles gibt. Das unbedarfte

und schonungslose Deuten von Träumen und Symptomen hat schon bei den ersten Psychoanalytikern zu Enttäuschungen, Zwist und letztlich auch Trennungen geführt. Traumdeutung braucht einen verantwortungsvollen, gekonnten und professionellen Umgang. Ebenso wenig eignen sich Apps aus dem Internet zum Deuten von Träumen, wenn sie auf Traumbücher und Symboldeutungen zurückgreifen. Gerade das wollte Freud mit seiner Traumdeutung widerlegen und dafür den persönlichen und kontextabhängigen Zugang zu Träumen aufzeigen. Apps zur Traumdeutung sind nicht nur ein inhaltlicher Rückgriff auf alte Methoden, sondern auch ein Rückschritt. Traumdeutung ist ein Vorgang zwischen zwei Personen geworden, wo es gilt, hilfeschendenden Menschen zu einem Zugang zu sich selbst, zu Verlorenem und zu neuen Sichtweisen zu verhelfen.

Literatur

- Ackerman, S. (2019). "I may allow myself to do this": Conflict in Freud's writing of the interpretation of dreams. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 67, 767-788. doi.org/10.1177/0003065119883616.
- Anzieu, D. (2020). Psychoanalysis still. *The International Journal of Psychoanalysis*, 102, 109-116. doi.org/10.1080/00207578.2020.1780731.
- Anzieu-Premereur, C. (2013). Über die Unfähigkeit zu träumen. Die Rolle des mütterlichen Containments in der Therapie eines Kindes mit Nachtangst. *Kinderanalyse*, 21, 195-208.
- Binswanger, R. (2016). Dream diagnostics: Fritz Morgenthaler's work on dreams. *The Psychoanalytic Quarterly*, 85, 727-757. doi.org/10.1002/psaq.12091.
- Blume, C., Hauser, T., Gruber, W. R., Heib, D. P. J., Winkler, T. & Schabus, M. (2020). "How does Austria sleep?" Self-reported sleep habits and complaints in an online survey. *Sleep and Breathing*, 24, 735-741. doi.org/10.1007/s11325-019-01982-5.
- Bohleber, W. (2013). Der psychoanalytische Begriff des Unbewussten und seine Entwicklung. *Psyche. Zeitschrift für Psychoanalyse*, 67, 807-816.
- Boothe, B. (2006). Die dialogische Organisation der Traummitteilung, die Selbstoffenbarung und die Traumbiographie. *Philosophie der Psychologie*, 5, 1-18.
- Borens, R. (2015). Soll man heute noch deuten? Post-Lacanian Überlegungen zu Interventionen in der Kur. *Psyche. Zeitschrift für Psychoanalyse*, 69, 47-63.
- Bulkeley, K. (2020). A midsummer night's dream: Shakespeare's play of dreaming. *Dreaming*, 30, 297-316. doi.org/10.1037/drm0000143.
- Colace, C. & Boag, S. (2015). Persisting myths surrounding Sigmund Freud's dream theory: A reply to Hobson's critique of the scientific status of psychoanalysis. *Contemporary Psychoanalysis*, 51, 107-125. doi.org/10.1080/00107530.2014.968759.
- Eerola, K. (2010). The first dream in psychoanalysis. *The Scandinavian Psychoanalytic Review*, 33, 113-121. doi.org/10.1080/01062301.2010.10592869.
- Ellis, L. A. (2019). Common factors leading to a universal approach to dreamwork: A qualitative analysis. *Dreaming*, 29, 22-39. doi.org/10.1037/drm0000098.
- Erikson, E. (1955). Das Traummuster der Psychoanalyse. *Psyche. Zeitschrift für Psychoanalyse*, 8, 561-601.
- Ermann, M. (2021). Träume und Träumen (3. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Fischmann, T., Leuzinger-Bohleber, M. & Kächele, H. (2012). Traumforschung in der Psychoanalyse: Klinische Studien, Traumserien, extraklinische Forschung im Labor. *Psyche. Zeitschrift für Psychoanalyse*, 66, 833-861. doi.org/10.21706/ps-66-9-833.
- Freud, S. (1900). Die Traumdeutung. Leipzig und Wien: Franz Deuticke.
- Grunert, U. (1982). Selbstdarstellung und Selbstentwicklung im manifesten Traum. *Jahrbuch der Psychoanalyse*, 14, 189-209.
- Haynal, A. (1982). Die Analyse des Traumes und der psychoanalytische Prozeß. *Jahrbuch der Psychoanalyse*, 14, 158-178.
- Henkel, M., Wundenberg, M., Wegener, J. & Benecke, C. (2020). Therapeutische Sichtweisen auf die Arbeit mit Träumen in der analytischen Psychotherapie. *Forum der Psychoanalyse*, 36, 339-353. doi.org/10.1007/s00451-019-00373-6.
- Hobson, J. A. (2013). Ego ergo sum: Toward a dynamic neurology. *Contemporary Psychoanalysis*, 49, 142-164. doi.org/10.1080/00107530.2013.10746541.
- Honig, A. S. & Nealis, A. L. (2012). What do young children dream about? *Early Child Development and Care*, 182, 771-795. doi.org/10.1080/3004430.2011.579797.
- Jiménez, J. P. (2012). Tradition und Erneuerung in der Traumdeutung. *Psyche. Zeitschrift für Psychoanalyse*, 66, 803-832.
- Jørgensen, C. R. (2019). The Psychotherapeutic Stance. Cham: Springer International Publishing.
- Kernberg, O. F. (1989). Objektbeziehungen und Praxis der Psychoanalyse (4. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Matalon, N. (2011). The riddle of dreams. *Philosophical Psychology*, 24, 517-536. doi.org/10.1080/09515089.2011.556605.
- Peräkylä, A. & Bergmann, J. (2020). Practices of joint meaning creation. Dreams in psychoanalytic discussion. *The International Journal of Psychoanalysis*, 101, 923-950. doi.org/10.1080/00207578.2020.1775088.
- Pflichthofer, D. (2016). Träumen als Beziehungsarbeit. *Forum der Psychoanalyse*, 32, 215-217. doi.org/10.1007/s00451-016-0246-7.
- Pietrowsky, R. (2021). Träume in der Kognitiven Verhaltenstherapie. Ein Praxisleitfaden. Göttingen: Hogrefe.
- Roesler, C. (2020). Jungian theory of dreaming and contemporary dream research – Findings from the research project 'Structural Dream Analysis'. *Journal of Analytical Psychology*, 65, 44-62. doi.org/10.1111/1468-5922.12566.
- Saad A. (2020). On the logic of the unconscious. *The International Journal of Psychoanalysis*, 101, 239-256. doi.org/10.1080/00207578.2020.1726713.
- Schneider, J. A. (2010). From Freud's dream-work to Bion's work of dreaming: The changing conception of dreaming in psychoanalytic theory. *The International Journal of Psychoanalysis*, 91, 521-540. doi.org/10.1111/j.1745-8315.2010.00263.x.
- Springett, B. (2019). Can we know about the evolution of dreaming? *Dreaming*, 29, 220-240. doi.org/10.1037/drm0000108.
- Yu, C. K.-C. (2016). Classification of typical dream themes and implications for dream interpretation. *Neuropsychology*, 18, 133-146. doi.org/10.1080/15294145.2016.1236701.

Autor

Mag. Dr. Christian Arnezeder

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Psychoanalyse, Psychoanalytische Psychotherapie); Tätigkeiten: psychologische Diagnostik, Psychoanalyse und psychoanalytische Psychotherapie, Team- und Fallsupervision, 1987 bis 2005 Psychologe in der Beruflichen Rehabilitation, seit 1992 in freier Praxis.



© Paul Hamm

Praxis für Psychologische Diagnostik und Psychoanalyse
Kaisergasse 17/9
A-4020 Linz
arnezeder@outlook.at

- ¹⁾ Üblicherweise wird Traumdeutung als Deutung des Traumes verstanden, der Traum als Objekt, der gedeutet werden soll. Traumdeutung lässt sich aber auch so verstehen, dass der Traum mit seinem Inhalt selber deutet, der Traum als Subjekt, der von sich aus auf etwas hindeutet und hinzeigt (Borens, 2015).
- ²⁾ Ein wichtiger Schritt in der – psychologischen oder psychotherapeutischen – Selbsterfahrung ist oft die Erkenntnis, dass wir unseren Eltern erstaunlich ähnlich erscheinen, ob uns das gefällt oder nicht.