

Verena Kast



PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Träumend imaginieren

Einblicke in die Traumwerkstatt

V&R



Verena Kast: Träumend imaginieren

PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Herausgegeben von
Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Verena Kast

Träumend imaginieren

Einblicke in die Traumwerkstatt

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Paul Klee, Kleine rhythmische Landschaft, 1920/akg-images

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2566-6401

ISBN 978-3-647-45905-9

Inhalt

Vorwort zur Reihe	7
Vorwort zum Band	9
1 Imaginieren und Träumen	12
1.1 Kontinuum zwischen Wachen und Träumen	12
1.2 Wozu sind Träume gut?	14
2 Der Tagtraum: Selbst generiertes Denken	16
2.1 Fantasie als Selbsttätigkeit der Seele	18
2.2 Spezifisches zum Tagtraum: Aspekte der affektiven Neurowissenschaft	18
2.2.1 Der Affekt	19
2.2.2 Absichtliches und unabsichtliches Gedankenwandern	20
2.2.3 Soziale Situationen	21
2.2.4 Kreativität	22
2.3 Die Vorfreude	23
3 Der Traum	25
3.1 Nachttraum und Tagtraum: Ähnlichkeiten und Unterschiede	26
3.2 Die Bedeutung dieser Ergebnisse für die therapeutische Praxis	28
3.3 Imagination und Traum bei C. G. Jung	29
3.3.1 Emotionen in Bilder übersetzen	31

3.3.2	Komplexe: Architekten der Träume	34
3.3.3	Kompensation	36
3.3.4	Genese der Komplexepisoden	38
3.3.5	Komplexe und Träume in der therapeutischen Arbeit	39
4	Alpträume	46
4.1	Am Alptraum mit Imaginationen arbeiten	47
4.2	Emotionsansteckung	50
5	Das Zusammenspiel von Imagination und Traum	53
5.1	Initialträume	54
5.2	Die Bedeutung von Beziehungen in Tagträumen und Träumen	59
5.2.1	Ein Schattentraum: Loslassen oder integrieren? ...	59
5.2.2	Eine imaginierte Beziehung hinterfragen	61
6	Der Verlust von Beziehungen	62
7	Träume im Trauerprozess	65
7.1	Träume als Ausgangspunkt für Erinnerungsarbeit: Ein Beispiel	66
7.2	Verstorbene im Traum: Im besten Alter	69
7.3	Die Trauernde – wieder gesund	70
7.4	Der Tod des Anderen	72
8	Der Traum – ein Spiel der Imaginationen	74
	Literatur	76

Vorwort zur Reihe

Zielsetzung von PSYCHODYNAMIK KOMPAKT ist es, alle psychotherapeutisch Interessierten, die in verschiedenen Settings mit unterschiedlichen Klientengruppen arbeiten, zu aktuellen und wichtigen Fragestellungen anzusprechen. Die Reihe soll Diskussionsgrundlagen liefern, den Forschungsstand aufarbeiten, Therapieerfahrungen vermitteln und neue Konzepte vorstellen: theoretisch fundiert, kurz, bündig und praxistauglich.

Die Psychoanalyse hat nicht nur historisch beeindruckende Modellvorstellungen für das Verständnis und die psychotherapeutische Behandlung von Patienten hervorgebracht. In den letzten Jahren sind neue Entwicklungen hinzugekommen, die klassische Konzepte erweitern, ergänzen und für den therapeutischen Alltag fruchtbar machen. Psychodynamisch denken und handeln ist mehr und mehr in verschiedensten Berufsfeldern gefordert, nicht nur in den klassischen psychotherapeutischen Angeboten. Mit einer schlanken Handreichung von 70 bis 80 Seiten je Band kann sich die Leserin, der Leser schnell und kompetent zu den unterschiedlichen Themen auf den Stand bringen.

Themenschwerpunkte sind unter anderem:

- *Kernbegriffe und Konzepte* wie zum Beispiel therapeutische Haltung und therapeutische Beziehung, Widerstand und Abwehr, Interventionsformen, Arbeitsbündnis, Übertragung und Gegenübertragung, Trauma, Mitgefühl und Achtsamkeit, Autonomie und Selbstbestimmung, Bindung.
- *Neuere und integrative Konzepte und Behandlungsansätze* wie zum Beispiel Übertragungsfokussierte Psychotherapie, Schematherapie, Mentalisierungsbasierte Therapie, Traumatherapie, internet-

- basierte Therapie, Psychotherapie und Pharmakotherapie, Verhaltenstherapie und psychodynamische Ansätze.
- *Störungsbezogene Behandlungsansätze* wie zum Beispiel Dissoziation und Traumatisierung, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, Borderline-Störungen bei Männern, autistische Störungen, ADHS bei Frauen.
 - *Lösungen für Problemsituationen in Behandlungen* wie zum Beispiel bei Beginn und Ende der Therapie, suizidalen Gefährdungen, Schweigen, Verweigern, Agieren, Therapieabbrüchen; Kunst als therapeutisches Medium, Symbolisierung und Kreativität, Umgang mit Grenzen.
 - *Arbeitsfelder jenseits klassischer Settings* wie zum Beispiel Supervision, psychodynamische Beratung, Soziale Arbeit, Arbeit mit Geflüchteten und Migranten, Psychotherapie im Alter, die Arbeit mit Angehörigen, Eltern, Familien, Gruppen, Eltern-Säuglings-Kleinkind-Psychotherapie.
 - *Berufsbild, Effektivität, Evaluation* wie zum Beispiel zentrale Wirkprinzipien psychodynamischer Therapie, psychotherapeutische Identität, Psychotherapieforschung.

Alle Themen werden von ausgewiesenen Expertinnen und Experten bearbeitet. Die Bände enthalten Fallbeispiele und konkrete Umsetzungen für psychodynamisches Arbeiten. Ziel ist es, auch jenseits des therapeutischen Schulendenkens psychodynamische Konzepte verstehbar zu machen, deren Wirkprinzipien und Praxisfelder aufzuzeigen und damit für alle Therapeutinnen und Therapeuten eine gemeinsame Verständnisgrundlage zu schaffen, die den Dialog befördern kann.

Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Vorwort zum Band

Ist das Träumen eine intensiviertere Form des wachen, spontanen Gedankenwanderns? Verena Kast, die Spezialistin dieses Genres, setzt diese These an den Beginn ihres Buches über das Träumen: »Ein Traum ist erst ein Traum, wenn wir erwachen.« Denn im Traum sind wir vollkommen als Subjekt anwesend. Auch aus Tagträumen müssen wir erst erwachen, um ihrer bewusst zu werden. Die Frage, wozu Träume gut sind, beschäftigt die Menschheit seit den Anfängen. Seit der Entwicklung der Psychoanalyse hat besonders C. G. Jung den Träumen eine zentrale Bedeutung für die psychotherapeutische Arbeit zuerkannt. Die Funktion der Träume sei es, »dem Leben wieder Strömung zu verleihen, aus dem Steckenbleiben [...] wieder ins Fließen zu kommen« (S. 14). Träume können das Interesse für das Leben wieder aufkommen lassen und damit neuen Sinnerfahrungen Raum geben. Der Tagtraum wiederum hat eine besondere Verbindung zur Kreativität. Die Autorin entwickelt ihre Überlegungen aus tiefenpsychologischer Perspektive und spannt den Bogen von selbst generierten Gedanken hin zu den eigentlichen Träumen des Schlafes. Wir können heute davon ausgehen, dass das meiste Tagträumen unter der Schwelle des wachen Bewusstseins abläuft. Fantasie ist eine Selbsttätigkeit der Seele.

Ein eigenes, spannendes Kapitel wird den Aspekten der affektiven Neurowissenschaft gewidmet. Es scheint so, dass eine Aktivierung des visuellen Kortex eher mit positiven Gefühlen verbunden ist. Könnte die Anleitung zum bildhaften Narrativ damit eher positive Gefühle induzieren? Das Wandern der Gedanken kann absichtlich oder unabsichtlich erfolgen. Auch das »Konzept der Vorfreude« ist in diesem Zusammenhang neu interpretierbar.

Der Traum stellt schließlich – auch dies eine innovative Perspektive – eine Form von »verkörperter Simulation« dar. Als eine Inszenierung schließt der Traum den Träumer als Akteur oder Beobachter ein. Man kann den Traum auch als unfreiwilligen, aber organisierten mentalen Akt begreifen. Der Traum beschäftigt sich »meistens mit dem, was uns auch im Alltag beschäftigt«, stellt aber unsere Konflikte, Sorgen, Erwartungen in einen neuen Zusammenhang. Die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen Träumen und Tagträumen sind faszinierend und werden in einer Gegenüberstellung herausgearbeitet.

Das Buch zeigt auf eindrucksvolle Weise auf, das Wissen um die Träume auch für die therapeutische Praxis nutzbar gemacht werden kann. Imagination und Traum bei C. G. Jung stellen den Ausgangspunkt dar. Wie kann es gelingen, Emotionen in Bilder umzusetzen? Es eröffnen sich dadurch Möglichkeiten, vieles Fixierte zu »verflüssigen« und damit neue Perspektiven im bewussten Denken zuzulassen. Jungs Theorie der »Komplexe« als verdrängte unbewusste konfliktvolle Beziehungserfahrungen wird ausführlich dargestellt. Aus heutiger Sicht kann festgestellt werden, dass stereotype negative Gedanken mit solchen Komplexen verbunden sind und maladaptive Tagträume triggern können, die Zufriedenheit gar nicht mehr aufkommen lassen. Die zweite Traumtheorie von Jung behandelt die »Kompensation«: Träume kompensieren Auslassungen oder Aussparungen der bewussten Einstellungen und übertragen damit dem Unbewussten eine leitende Funktion auf das Bewusstsein. Damit könnten Träume das Zu-kurz-Gekommene des Tages vervollständigen, was für die Entwicklung der Identität des Träumenden wesentlich wäre.

Komplexe und Träume in der therapeutischen Arbeit werden ausführlich vorgestellt und durch anschauliche Beispiele angereichert. Die Arbeit am Albtraum leitet über zum Phänomen der Emotionsansteckung. Welche therapeutischen Möglichkeiten sich eröffnen, zeigen Initialträume, Beziehungsträume, Verlustträume, Träume als Trauerprozess und Träume als Ausgangspunkt für Erinnerungsarbeit und bieten damit faszinierende und vielfältige praxisorientierte Ein-