

Traumdeutung

Empirische Forschung

Neurologische Forschung

Psychoanalytische Theoriebildung

Angewandte Traumdeutung

Der Traum: Überblick

- Empirische Forschung: neurologische Funktion, Gesetzmäßigkeiten, Geschichte und Stand der Forschung.
- Traumbildung:
Grundbegriffe, Traumarbeit, Mechanismen
- Das VII. Kapitel der Traumdeutung:
1. Meta-Psychologie: Traum als Aktualgenese
- Die Technik der Traumdeutung
- Individualpsychologische Ergänzungen
- Vertiefung psychodynamischer Grundbegriffe (das Unbewusste, Regression)

Beschäftigung mit dem Traum

Warum sollte man sich als Therapeut mit dem Traum beschäftigen?

- Weil Patienten Träume mitbringen, d. h. um sie in dem, was sie uns (an intimmem Material) zeigen, ernstzunehmen und nicht zurückzuweisen.
- Als „via regia“ zum Verständnis des Unbewussten.

Beschäftigung mit dem Traum

- Als Teilnahme an einem aktualgenetischen Prozess: Man kann an einem aktuellen Beispiel (= Traum) die psychische Struktur eines Menschen verstehen und braucht gar nicht (immer) die Lebensgeschichte und den Entwicklungsprozess, den ein Leiden im Leben gehabt hat.

Beschäftigung mit dem Traum

Ziel der Veranstaltung sollte es sein:

- Lust auf die Beschäftigung mit Träumen zu machen.
- Ein wissenschaftlich fundiertes Verständnis des Traumes zu entwickeln und vertreten zu können.
- Konkret mit Träumen sinnvoll arbeiten zu können.

Traum neurologisch

- bloßes, mehr oder weniger zufälliges Abfackeln noch nicht erloschener nervlicher Erregungen (Wundt, Angermeier)
- nur eine Spiegelung während des Schlafes empfangener Sinneseindrücke (Jenssen)
- lediglich der Versuch des Gehirns, Gedächtnisinhalte zu ordnen und überflüssige Assoziationen zu löschen (Crick & Mitchison, 1983)

Traum psychoanalytisch

- Traum als vollgültiges, sinnhaftes seelisches Phänomen.
- Er ist für den gesunden Ablauf des Psychischen notwendig und besitzt somit
- salutogenetische Eigenschaften.

Traum empirisch

Zahlreiche empirische Untersuchungen verweisen auf einen solchen salutogenetischen Zusammenhang:

- Auswirkung subliminal dargebotener, visueller und akustischer Stimuli kurz vor dem Einschlafen
- Versuche zur REM-Deprivation also zum Traum-entzug (bzw. -Reduktion s. u.) und dessen Folgen
- Experimente zur Verarbeitung von Problemen durch den (z. T. experimentell veränderten) Traum.

Empirie: subliminale Stimuli

Auswirkung subliminal dargebotener visueller und akustischer Stimuli kurz vor dem Einschlafen auf den Traum:

- Schredl, 1999: Forschungen zum Auftauchen von Tageseindrücken im Traum:

Es zeigt sich, dass viele Elemente auftauchen, aber in andere Bilder eingebaut, zu neuen Situationen und in neue Bedeutungszusammenhänge gesetzt.

Empirie: subliminale Stimuli

- Leuschner & Hau & Fischmann, 1998:
Tachistoskopisch dargebotene Fotos: z. B. ein großes Wagenrad mit 3 mächtigen Befestigungsschrauben taucht als großer Tisch mit drei Tellern/Gedecken im Traum auf.
- Fisher & Silverman & Shevrin, 1965:
Traumzeichnungen: stimulusidentische Wiederkehr, oder mit Verschiebungen, Vertauschungen Zusammenziehungen von Elementen der ursprünglichen Reizkonstellation;

Empirie: REM-Deprivation

Versuche zur REM-Deprivation also zum Traumentzug/ -Reduktion und dessen Folgen:

- Fiss & Ellman, 1973: REM-rebound in den Folgenächten (= Anstieg von Häufigkeit und Dauer der REM-Zeit); psy. Auswirkungen unklar: Spektrum von psychotischen Episoden im Wachbewusstsein bis keinerlei Veränderungen.

Empirie: REM-Deprivation

- Zum Vergleich: Williams 1959: völliger Schlafentzug: verminderte Konzentrationsfähigkeit; nach 60 Std. visuelle und auditive Halluzinationen;
- Dement, 1960: REM-Deprivation: Verhalten im Wachleben wird als triebhaft dominiert charakterisiert: gesteigerte Hungergefühle, Heißhunger, deutlich erhöhte aggressive und sexuelle Impulse; verschlechterte Anpassungsfähigkeit: Konzentrationsstörungen, Gedächtnisbeeinträchtigungen, Lernschwierigkeiten; verringerte Fähigkeit, mit stresserzeugenden Stimuli umzugehen;

Empirie: REM-Deprivation

Mertens (1999) folgert:

REM-Deprivation führe zu psychischen Fragmentierungserscheinungen und zu Sexualisierung, Aggressivierung und oralen Impulsdurchbrüchen.

Der Traum spiele offenbar eine Rolle bei der Triebregulierung, der Informationsverarbeitung und der Stressbewältigung.

Empirie: Problemverarbeitung

Zahlreiche Experimente zur Verarbeitung von Problemen der Probanden durch den (z. T. experimentell veränderten) Traum:

Empirie: Träume Schizophrener

- Arbeiten zum Vergleich von Träumen schizophrener und unauffälliger Probanden (Carrington, 1972):
 - Schizophrenen überwiegend akute Not- oder Stresssituationen; bei der Kontrollgruppe eher Alltagssituationen (sign. Unterschiede)
 - dagegen Ergebnisse von Hall, (90er Jahre): Statistiken über Stimmungslagen und Orte von Träumen: Bei Zufallsstichprobe 40 % der Träume mit bedrohlicher Stimmungslage.

Empirie: Träume Schizophrener

- Deutlicher Abfall der REM-Zeit bei Schizophrenen (Kupfer, 1970, Feinberg, 1964).
- Bei Remission der Symptome wieder eine erhöhte REM-Zeit.
- Gulevitch, 1967: keine REM-rebounds bei Schizophrenen.
- Erklärungsidee: Verrücktheit als ein Träumen während des Wachseins.

Empirie: Träume Depressiver

- Vergleich von Träumen depressiver und nicht depressiver Probanden (Barrett, 1990):
 - Träume Depressiver sind kürzer.
 - Es werden weniger Träume erinnert.
 - Es tauchen weniger Figuren in den Träumen auf.
 - Wut tritt seltener im Traum auf. (!)
 - Es werden insgesamt weniger Details geträumt.
 - Dies spiegelt die Zurückgezogenheit von den Objekten und Menschen im Wachleben.

Empirie: Träume Depressiver

- Kramer, 1965: Die Träume seien kürzer, langweilig und eintönig.
- Beck & Hurvich, 1959: Mehr negative Ereignisse und mehr oder stärkere unangenehme Affekte.
- Studien zum sog. „Traum-Intensivierungs-Design“ u. a. ebenfalls bei depressiven Probanden (Fiss, 1984): Größere Erfolge bei der Symptomreduktion, wenn man sooft es nur geht die Aufmerksamkeit auf einen erinnerten Traum der letzten Nacht richtet und darüber nachdenkt.

Empirie: Träume von Alkoholikern

Zusammenhang von Trauminhalt und Prognose zum Suchtverhalten (Fiss):

- *Die* Alkoholiker konnten Sucht besser unter Kontrolle bringen, die in genussvoller Weise von Alkoholkonsum träumten, im Traum tranken.
- Die, deren Suchtverhalten sich nicht änderte, tranken im Traum, waren dabei aber von Schuldgefühlen geplagt.
(Ursache-Wirkungs-Problem: was ist Folge wovon?:
Genussfähigkeit = gesünder; Schuldgefühl => abtöten)

Neuropsychologischer Ansatz

Mark Solms: Versuch, die neueren Ergebnisse neurologischer Forschung und psychoanalytische Erfahrung und Theorie zusammenzubringen, d. h. er versucht jahrzehntelang verfeindete Lager sich gegenseitig befruchten zu lassen.

REM-Schlaf

Der REM-Schlaf (= rapid-eye-movement)

- ist ein häufiger und der zuverlässigste Traumauslöser
- aber er ist weder der einzige Traumauslöser
- noch handelt es sich beim REM-Zustand um eine notwendige Bedingung des Traums,
- noch ist REM-Schlaf und Träumen gleichzusetzen, was aber 40 Jahre lang ohne wirkliche Forschung als gleichgesetzt hingenommen worden ist!

REM-Schlaf

- Schlafphase physiologischer Erregung
 - Gehirn im Zustand erhöhter Aktivierung
 - Aktivierung von Körpersystemen (Herzschlag, Durchblutung der Genitalien)
- Aber: dramatisches Absinken des Muskeltonus (außer Augenmuskulatur)
- => erfolgreiche Paralyse, um das Ausagieren des Traumes zu verhindern

REM-Schlaf

- REM-Schlaf ungefähr alle 90 Min.
- Dauer ca. 2 Std. pro Nacht, 20 - 30 Min. pro Phase
- ca. 25 % des Schlafes ist REM-Schlaf
- Zu Beginn des Schlafes wenig zum Aufwachen hin viel REM-Schlaf

REM-Schlaf und Traum

- Wecken in REM_Phasen fördert mehr Träume zutage als in Non-REM-Phasen
- Untersuchungen schwanken zwischen:
 - Von 80 % zu 20 % bis
 - 90 - 95 % zu 5 - 10 %
- Für biologisch-medizinische Zusammenhänge interpretierte man dies als eine annähernd perfekte Korrelation und zog den Schluß: REM-Schlaf und Träumen seien ein und dasselbe Phänomen!

REM-Schlaf und Traum

- Wenn REM-Schlaf und Träumen also gleichgesetzt werden, dann kann man das Träumen
 - objektiv messen
 - im Tierexperiment untersuchen
 - Muss dem Traum selbst keine Beachtung mehr schenken.

REM-Schlaf neurologisch

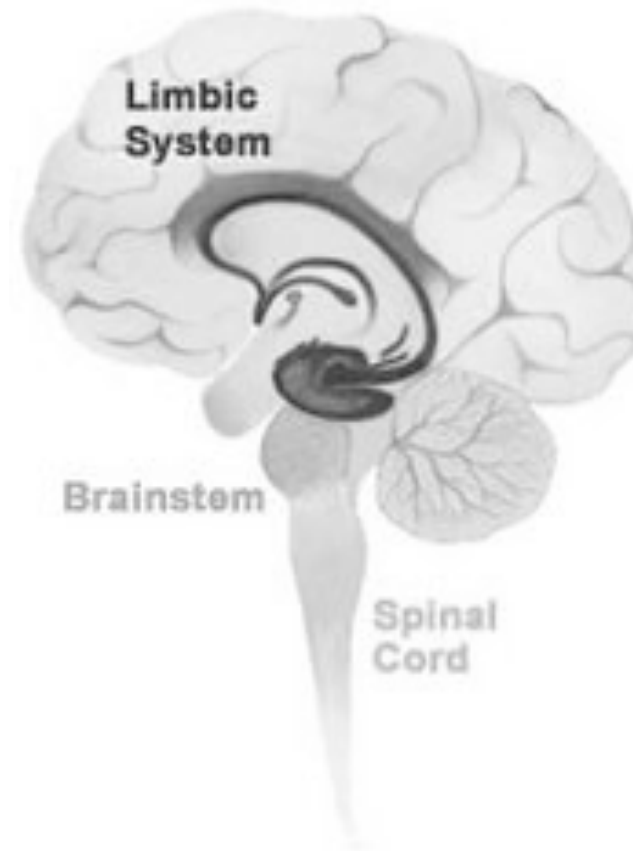
- Eine Vielzahl von sog. „Ablationsexperimenten“ an Tieren wurde durchgeführt,
- d. h. es wurden Tieren (v. a. Katzen) Schnitte im Gehirn zugefügt,
- um durch diese Läsionen zu klären, welche Hirnstrukturen für das Träumen verantwortlich seien (Ausfall des REM-Zustands = Träumens)

REM-Schlaf neurologisch

- Es ergab sich:
 - REM-Schlaf wird unmittelbar durch Strukturen im pontinen Hirnstamm erzeugt!
 - Das Vorderhirn mit dem Sitz aller höheren mentalen Funktionen und repräsentationalen Kognitionen) ist nicht erzeugend beteiligt.
 - => REM-Schlaf = Träumen ist eine vollkommen geistlose Aktivität

Anatomie des Gehirns

- Großhirn
- Limbisches System
- Zwischenhirn
- Hirnstamm



REM-Schlaf neurologisch

- Nicht bestritten, dass Träume *die Gestalt* bewusster, emotional besetzter Erfahrungen annehmen, aber
- Behauptung, dass der mentale Aspekt des Träumens nicht die Ursache des Träumens ist.
- m. a. W.: Träumen = REM-Zustand sei nichts anderes als ein basaler physiologischer Zustand
- Träume seien ein bloßes Epiphänomen dieses kausalen physiologischen Prozesses

REM-Schlaf neurologisch

- Noch schärfer formulieren das Hobson u. McCarley, 1977:

Das ubw. Mentale Korrelat des REM-Zustands sei ebenso „motivational neutral“ wie die Hirnstamm-mechanismen, die den Herzschlag erzeugen.

„Jede mögliche Beteiligung von Vorstellungen an der primären Antriebskraft des Traumvorgangs ist vollständig auszuschließen!“

Aktivierungs-Synthese-Modell

- Aktivierungs-Synthese-Modell nach Hobson und McCarley:
- Träume (missverstanden als REM-Schlaf) werden durch „cholinerge Mechanismen im pontinen Hirnstamm aktiviert“.
- Das solcherart aktivierte Vorderhirn versucht „die bedeutungslosen bewussten Repräsentationen (Erinnerungsbilder, Gedanken und Gefühle) zusammensetzen (zu synthetisieren), die durch die tieferen Regionen *zufällig* stimuliert werden.

Aktivierungs-Synthese-Modell

- Die Beteiligung des Vorderhirns wäre damit sekundär, die Träume selbst ein bloßes Epiphänomen des REM-Zustands.
- Das Vorderhirn versucht aus den „unvollständigen Bildern“ die vom Hirnstamm stimuliert werden, eine sinnvolle Erfahrung zu konstruieren, so als wäre das Vorderhirn wach und nähme etwas (Äußeres) wahr.

Wie funktioniert Wissenschaft?

Jahrestagung der APA (Amerikanische Psychiatrische Vereinigung) 1976:

- Hobson stellt diese Forschungsergebnisse und die Erklärungs-Hypothesen vor.
- Anschließend gibt es eine Abstimmung unter den Anwesenden, ob Freuds Traumtheorie im Lichte von Hobsons Erkenntnissen weiterhin wissenschaftlich haltbar seien.
- Eine überwältigende Mehrheit stimmt gegen Freud.

Traum und REM-Schlaf

- Dagegen war bereits 1962 bekannt:
 - Foulkes untersuchte NREM-Träume, indem er nicht fragte: „Haben Sie geträumt?“ sondern: Was ist Ihnen durch den Kopf gegangen.
 - => in 50 % berichten die Probanden von komplexer mentaler Tätigkeit.
 - Einwand: „Träumen“ sei nicht gleich „Denken“.

Traum und REM-Schlaf

- Wenn man sich bezieht auf:
 - regelrechte Träume,
 - die nach dem Wecken aus dem NREM-Schlaf berichtet werden,
 - die sich in nichts von denen unterscheiden, die im REM-Schlaf auftreten, was selbst Hobson bestätigte,
- dann erhält man in 5- 10 % des Weckens einen Traum.

Traum und REM-Schlaf

Hypothese der REM-Traum-Theoretiker:

- Die in der NREM-Phase berichteten Träume sind in Wahrheit REM-Träume, die falsch erinnert bzw. zugeschrieben werden.

Traum und REM-Schlaf

Foulkes 1962:

- Die Wahrscheinlichkeit in einer NREM-Phase zu träumen ist unmittelbar nach dem Einschlafen am höchsten, in der Schlafbeginn-Phase des NREM-Schlafes innerhalb der ersten Minuten nach dem Einschlafen
- Dort in 70 % des Weckens ein Traumbericht;

Traum und REM-Schlaf

Foulkes 1962:

- Diese Berichte liegen zeitlich (ca. 90 Min. *vor*) der ersten REM-Phase.
- Hierbei *kann* es sich also nicht um falsch erinnerte REM-Träume handeln.

Traum und REM-Schlaf

- Ähnlich: Antrobus et. al., 1989:
- „late-morning-effect“: Je weiter sich der Schläfer von der letzten REM-Phase der Nacht entfernt und je näher er damit ans Aufwachen rückt, desto wahrscheinlicher werden die NREM-Träume.
- Hormonell besteht aber hier wie in der Einschlafphase der größte Unterschied zur REM-Phase.

Traum und REM-Schlaf

- Umgekehrt gilt: Spätere Untersuchungsergebnisse (1997) zeigen:
- (Alle) Patienten (sehr kleine Stichprobe) mit beträchtlichen Läsionen in den REM-erzeugenden Gegenden des Pons träumten nach wie vor.

Träume und Erregung

- Träumen ist also nicht kausal abhängig von den physiologischen Charakteristika des REM-Zustands.
- Das gemeinsame Merkmal der REM- und NREM-Träume ist das der *Erregung*, d. h. ein erhöhtes Niveau der Hirnaktivität.

Träume und Erregung

- Allen 3 Schlafphasen, in denen das Träumen am wahrscheinlichsten ist,
 - Einschlafphase (Reste von Tagesgedanken)
 - REM-Phase,
 - Aufwachphase (hormonelle Aktivierung)
- ist gemeinsam ein erhöhtes Erregungsniveau,
- Aber durch *unterschiedliche Arten von Erregung*.

Träume und Erregung

- Es scheint also ein gewisses Maß von Erregung die notwendige Voraussetzung für das Träumen zu sein,
- Nicht aber eine bestimmte Art (z. B. aus dem Hirnstamm stammend).

Wer erzeugt den Traum?

- Es gibt Hinweise, dass der Traum neurologisch eben gerade doch durch das Vorderhirn erzeugt wird:

Wer erzeugt den Traum?

- Zum einen gibt es Träume Epilepsie-kranker Menschen, die durch einen Anfall im limbisch-emotionalen System des Vorderhirns erzeugt werden, ohne Beteiligung einer Erregung im Hirnstamm.
- Zum anderen verschwindet das Träumen bei Menschen mit Läsionen in eben diesen Bereichen des Vorderhirns (nicht aber bei Läsionen im Pons).

Wer erzeugt den Traum?

- Schließlich: Folgt man der Aktivierungs-Synthese-Hypothese, dann müsste das *gesamte* Vorderhirn global durch die Hirnstammerregung aktiviert werden.
- Im PET lässt sich dagegen zeigen (Braun, 1997), dass lediglich hochspezifische Teile des Vorderhirns während des REM-Träumens aktiviert sind.

Wer erzeugt den Traum?

- Gerade jene Teile im Vorderhirn zeigen dann die höchste Aktivität, die im Falle von Läsionen den Ausfall des Träumens zur Folge haben:
- Das gesamte limbische System,
- Der größte Teil des visuellen Cortex
- Was in der Summe identisch ist mit den Hirnmechanismen, die für die Basisemotionen entscheidend sind.

Wer erzeugt den Traum?

- Patienten mit Frontallobotomie (= chirurgische Durchtrennung der Präfrontallappen) zur Behandlung positiver Symptome der Schizophrenie (Wahnvorstellungen, Halluzinationen) führen zu Traumlosigkeit (bekannt seit den 1950er Jahren).
- Die primäre Antriebskraft der Träume ist wohl identisch mit jenen Vorgängen, die die positiven psychotischen Symptome hervorrufen.

Wer erzeugt den Traum?

- Medikamente, die beim gesunden Menschen psychotische Symptome hervorrufen (L-Dopa, Amphetamine) führen ebenfalls zu mehr, zu lebhafteren und zu bizarreren Träumen.
- Gleichzeitig bleiben Häufigkeit, Dichte und Dauer der REM-Phasen unverändert.

Wer erzeugt den Traum?

- Erregung ist dabei offenbar eine
 - *Notwendige* Bedingung für den Traum,
 - Aber eben noch keine *hinreichende* Bedingung.
- 2 Strukturen des Vorderhirns müssen intakt sein, damit geträumt werden kann:
 - Die okzipito-temporo-parietale Verbindung
 - Die limbische weiße Substanz des Vorderhirns.

Wer erzeugt den Traum?

- Die Aktivierung des SUCH-Systems scheint den Traum einzuleiten.
- Ein Erregungsstimulus löst nur dann einen Traum aus, wenn er das Interesse des SUCH-Systems auf sich ziehen kann.

Traum als „Hüter des Schlafes“

Neurologisch (Solms):

- Der Traum tritt anstelle einer motivierten *Aktion* auf.
- Der Handlungsschauplatz verlagert sich in das posteriore Vorderhirn, was als imaginative Wahrnehmung und Kognition *erlebt* wird.
- Unterschied zum Wachleben: es wirkt keinerlei Frontalhemmung auf sie ein (programmierend, steuernd, kontrollierend), was die Kognitionen, Affekte und Wahrnehmungen bizarr, wahnhaft und halluzinatorisch macht.

Traum als „Hüter des Schlafes“

- Die funktionelle Anatomie des Träumens und der Psychose sind nahezu identisch.
- Allerdings sind bei Schizophrenen vornehmlich die Audio-verbale Ebene der Wahrnehmungssysteme aktiviert,
- Beim Traum vornehmlich die visuell-räumliche.
- Träume als Geisteskrankheit des normalen Menschen (Solms, S. 228).

Freud: Annäherungen

- Traum als Verarbeitung äußerer Reize:
experimentelle Psychologie: Reize erscheinen im Traum, z. B. Weckerklingeln, Leibreize
- Traum im Vergleich zum Tagtraum:
Man sieht nicht, sondern man stellt sich vor; keine Halluzinationen, sondern gedachte Phantasiebildungen; der Held ist immer die eigenen Person; es geht um Machtbedürfnisse und erotische Wünsche;

Freud: Annäherungen

- Traum im Vergleich zum hypnotischen Schlaf:
 - Beim Befehl zu vergessen:
 - zunächst keine Erinnerung,
 - bei Insistieren: Verblüffung und Idee, dass man etwas wissen könnte,
 - dann bruchstückhafte und immer deutlichere Erinnerung.

Schlußfolgerung

„... es ist ... sehr wahrscheinlich, dass der Träumer es ... weiß, was sein Traum bedeutet, *nur weiß er nicht, dass er es weiß, und glaubt darum, dass er es nicht weiß.*“

Schlussfolgerungen als Grundannahmen

- Es gibt Dinge, die man weiß, ohne darum zu wissen, dass man sie weiß, die also im *beschreibenden* Sinne unbewusst sind = Freuds erste Idee des Unbewussten (Ubw.)

Schlussfolgerungen als Grundannahmen

- Traum ist ein *sinnhaftes* psychisches Phänomen, in dem *mehrere* Tendenzen wirksam werden und sich versuchen durchzusetzen;
 - Traum als Hüter des Schlafs, indem äußere und innere schlafstörende Reize erledigt werden;
 - innere Reize = Wünsche (aus Kinderträumen geschlossen); diese werden nicht einfach nur dargestellt, sondern als halluzinatorisches Erlebnis erfüllt bzw. befriedigt, (Wunscherfüllung als Hauptcharakter des Traums);
 - => Traum also als Kompromissbildung mindestens zweier konkurrierender Tendenzen: Wunschbefriedigung einerseits und Fortsetzung des Schlafes andererseits;

Begriffsklärung

- *manifeste Trauminhalt*: Das, was der Traum als in Wörter übersetzte Geschichte erzählt.
- *latente Traumgedanken*: das Verborgene, das Ubw., ein hintergründiger Bedeutungszusammenhang bzw. Wunsch, der zum Ausdruck kommen will, und der durch die Traumdeutung erschlossen werden soll.

Begriffsklärung

- die *Traumarbeit*: Der Vorgang oder Prozess, der die latenten Traumgedanken in den manifesten Trauminhalt (kurz den Traum) umbildet. Oder: Der Traum ist also das Produkt der Traumarbeit, die die latenten (ubw.) Gedanken in den manifesten Inhalt übersetzt.
- *Tagesreste*: Die Erlebnisse des Traumtages, die rezenten Eindrücke, kurz: das Rezente. (rezent von lat.: recens = jung, kürzlich)

Psychodynamik

Der seelische Apparat ist gemäß diesem Modell *dynamisch* aufgebaut:

- Es gibt seelische Tendenzen, die vom wachen Urteilen des Träumers anerkannt werden, mit denen er sich einig fühlt. (ich-synton)

Psychodynamik

- Es gibt die Tendenzen, die vom Wachen aus betrachtet als anstößig, verwerflich, rücksichtslos etc. erscheinen (Inzestwünsche, überhaupt sexuelle Wünsche, Hass, Todeswünsche gegen nahe Personen etc.); hier handelt es sich um das Sammelsurium infantiler Regungen.
- Weil im Traum gerade die anstößigen (sexuellen), unverträglichen Inhalte entstellt werden, nennt Freud dies im Vgl. zur Zensur „Traumzensur“.

Psychodynamik

- Die Traumzensur ist vorzustellen als *dynamischer* Prozess, der nicht zu lokalisieren ist, aber z. B. überall dort spürbar wird, wo Lücken und unklare Stellen sind.
- Die ich-syntonen Tendenzen üben die Zensur aus, die anstößigen Tendenzen sind diejenigen, gegen die sich die Zensur richtet.

Psychische Topik

- Freud folgert, es gebe „das“ Unbewusste (Ubw.) als eigenes psychisches *System*, mit eigenen Wunschregungen, Ausdrucksweisen und Mechanismen.
- Der Traumwunsch stammt aus diesem noch näher zu charakterisierenden „System Ubw.“
- Aber gerade nicht als „Ort“ (= Topos) sondern als eine eigene Kategorie oder Form, d. h. auch: Nicht *Unterbewusst*!

Das Unbewusste als System

- Es handelt sich um Verdrängtes, und das Vorbewusste versperrt den Weg ins Bewusstsein.
- Seine Inhalte sind Triebrepräsentanzen.
- Es herrscht der Primärvorgang, v.a. Verschiebung und Verdichtung. Kurz“definition“ des Primärvorgangs: Ich will alles, jetzt sofort und ohne Rücksicht auf Verluste!
- Die Inhalte wollen bewusst werden!
- Kinderwünsche sind oft im Ubw. „fixiert“.

Kinderwünsche

- Gemeint sind die „unsterblichen und übermächtigen Kinderwünsche“ nach Halt und Geborgenheit, Größenphantasien etc., die jeden Menschen mit ihrem jeweiligen lebensgeschichtlichen Schicksal ein Leben lang begleiten.

Das Unbewusste als System

- Freud bringt das System Ubw. zusammen mit:
 - Schichtung: Bild der ewigen Stadt Rom; Gegenentwurf zu Umbildungs- und Entwicklungsprozessen: Dort wo durch Versagung Fixierungen entstanden sind, nehmen Themen oder Methoden nicht mehr an der Entwicklung teil, sondern bleiben unverändert erhalten, und man kann dorthin zurückregredieren.
 - Sexualität als großer Triebenergie
 - Dichtung (Deckerinnerungen, Phantasien, als Kind vertauscht worden zu sein etc.)

„Vorbewusst“ psychodynamisch

- Deskriptiv: Inhalte die im aktuellen Bewusstsein nicht vorhanden sind, demnach *deskriptiv* unbewusst sind, aber sie sind grundsätzlich dem Bewusstsein zugänglich.

Das System „Vorbewusst“

- Durch den Sekundärvorgang beherrscht (Aufschub, gebundene Energie, kontrollierte Form des Abströmens).
- Durch die Zensur vom System Ubw. abgegrenzt, so dass Inhalte aus dem System Ubw. nur durch vorherige Umwandlung ins System Vbw. Kommen können.

Tagesreste I

- Zur Traumbildung treten schließlich noch Tagesreste hinzu:
 - Das sind kleine, oftmals scheinbar unwichtige, nur am Rande erlebte Ereignisse, die im Traum auftreten.
 - Sie sind zwar nicht bewusst, aber man hätte sie auch im Wachen denken können (= vorbewusst; 1917; 414 f); sie sind sozusagen ich-synton, teilen also die Urteile des wachen Lebens.
 - Sie sind vollständig verständlich und zusammenhängend.
 - Sie sind also „nur“ dynamisch usw., entstammen nicht dem System Usw. (1916/17: S. 233).

Tagesreste II

- Tagesreste sind dabei an sich meist eher wenig bedeutsam.
- Ihre Bedeutung, in den Traum zu wandern, erhalten sie dadurch, dass sie am Tag mit irgendeinem ubw. Bedeutungszusammenhang in Verbindung gekommen sind, diesen z. B. wachgerufen haben, sich der Zusammenhang aber aufgrund der Alltagssituation nicht abarbeiten und erledigen konnte, dem Zusammenhang also eine Abrundung versagt geblieben ist.

Tagesreste III

- Dieser, mit dem Tagesrest in Verbindung stehende, nicht zum Abschluss gekommene Bedeutungszusammenhang drängt sich in den Traum, um sich dort ausdrücken und abrunden zu können und zieht den Tagesrest mit in den Traum.

Psychodynamik

- Traumarbeit genauer als oben:
 - Die Traumarbeit übersetzt einen Tagesrest mit Hilfe eines ubw. Wunsches (hierher stammt die Energie) in eine bestimmte, noch näher zu klärende Ausdrucksweise, zur Erfüllung dieses Wunsches.
 - Bzw.: Ein ubw. Wunsch bemächtigt sich eines Tagesrests um sich durchzusetzen.
 - (Energie vom ubw. Wunsch, Verwendung und Ausgestaltung *mit* dem Tagesrest *durch* das Vbw.)

Psychodynamik

- Jedes Traumelement wird angesehen als Abkömmling bzw. Ersatz eines unbew. Bedeutungskomplexes; hinter jedem Traumelement steht also etwas Eigentliches, um das es geht und das zum Ausdruck kommen soll bzw. will.
- Der Traum als Ganzes ist ebenfalls der entstellte Ersatz für etwas Unbewusstes, unbew. Wünsche.
- (Die Aufgabe der Traumdeutung ist es, dieses Eigentliche aufzufinden.)

Psychodynamik

- Traum ist also eine Wunscherfüllung, die Lust bringt, aber nicht unbedingt dem Träumer, sondern einer seelischen Tendenz, die sich durchsetzen will, nämlich dem Ubw.
- Dem System Vbw. (später „Ich“) als Realitätsinstanz macht die Wunscherfüllung oftmals keine Lust sondern Angst, so dass es diese Wünsche zensiert als Angstabwehr.

Sinn des Traums

- Der Sinn des Traumes ist also ein vielfacher, ein überdeterminierter:
 - Wunscherfüllung.
 - Hüter des Schlafes.
 - Weiterbewegung der individuellen psychischen Bedeutungszusammenhänge im Schlaf mit anderen Mitteln als im Wachzustand

Sinn des Traums

Wir teilen uns gleichsam selbst unsere (latenten) Gedanken (bewusst) mit, indem wir sie in in Bilder umgesetzt träumen.

Traumarbeit

- Traumarbeit ist der Prozess, der die latenten Traumgedanken mit Hilfe eines Tagesrests in den manifesten Trauminhalt übersetzt.
- allgemein und überall:
Eine Wunschform wird halluzinatorisch in erlebte Realität übersetzt.

Traumarbeit und Mechanismen

- Das Kernstück des Traumes ist die Traumarbeit,
- Deren spezifische Mechanismen machen das Wesen des Traums aus:
 - Verschiebung
 - Verdichtung
 - bildhafte Darstellungsmittel
 - sekundäre Bearbeitung

Mechanismen

1. *Verdichtung*

- der manifeste Traum hat *weniger* Inhalt als der latente Traumgedanke, *niemals* umgekehrt!
 - latentes Material wird ausgelassen
 - von manchen Komplexen des Latenten kommen nur Brocken ins Manifeste
 - latente Elemente, die etwas gemeinsam haben, werden zu einem manifesten Element zusammengelegt.

Mechanismen

1. Verdichtung

- Überdetermination: Ein manifestes Element enthält mehrere latente Gedanken, ein latentes Element kann sich in mehreren manifesten Elementen verwirklichen.

Mechanismen

2. Verschiebung

- Ersetzungen: Wichtiges zu Unwichtigem, andere Zentrierung, Nahes wird durch Entfernteres ersetzt etc.

Mechanismen

3. *Umsetzung von Gedanken in visuelle Bilder*

(Freud: Darstellungsmittel des Traumes; Salber: Rücksicht auf Darstellbarkeit)

- Dabei wird Abstraktes oft auf konkrete Bedeutungen zurückgeführt (Katharina die Große als eine Frau mit übertriebener Körpergröße z. B.)
- Denkbeziehungen (z. B. alle Konjunktionen: weil, in der Folge, deshalb ...) gehen oft einfach verloren.

Mechanismen

3. Umsetzung in visuelle Bilder

- Hier kann z. B. ein gegensatzfähiges Element sich selbst bedeuten, sein Gegenteil oder beides zusammen (vgl. Sprachentwicklung *altus* = hoch/tief)
- Umkehrungen der Reihenfolge (Wirkung vor der Ursache da), Umkehrungen der Situation (Hase schießt auf Jäger etc.)

Mechanismen

4. sekundäre Bearbeitung:

- Sie versucht aus den Ergebnissen der Traumarbeit etwas Ganzes, Zusammenpassendes zu machen (Prägnanztendenz; Gesetz der guten Gestalt), was dem wachen, vernünftigen Denken entspricht.

Mechanismen

4. sekundäre Bearbeitung:

- Sie wirkt aber schon *während* der Traumbildung selbst mit, nicht erst beim morgendlichen Erzählen oder Deuten des Traumes; dort ist sie nur besonders deutlich.

Mechanismen

- Mehr als diese 4 Mechanismen hat die Traumarbeit (im Wesentlichen) nicht!
- Diese Mechanismen sind Vorbild für die Entstehung der neurotischen Symptome!

Freud's Meta-Psychologie

Das 7. Kapitel der Traumdeutung

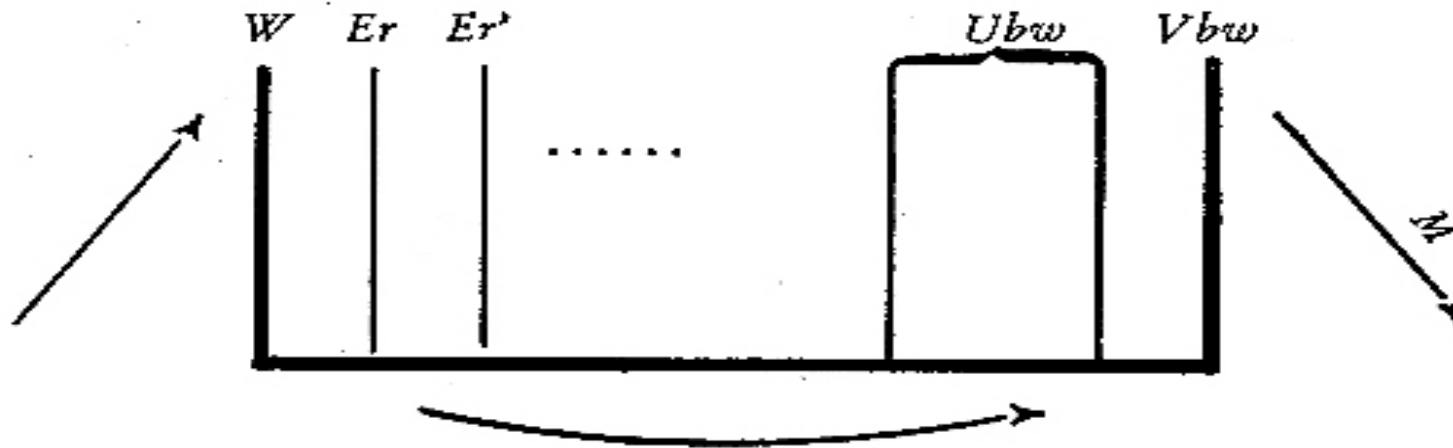


Fig. 3

- W: Wahrnehmungen/ Wahrnehmungssystem
- Er: Erinnerungspur
- Ubw = das Unbewusste
- Vbw = das Vorbewusste
- M: Motilität

Traumentstellung und -Zensur

Traumentstellung und -zensur als Werk der Traumarbeit:

- Traumsymbole entstellen den Traum, auch ohne dass Zensur beabsichtigt wäre, d. h. auch ohne Zensur wären Träume oft unverständlich.
- aber: Symbolisierung *kann* im Dienste der Zensur eingesetzt werden;

Traumsymbole

Traumsymbole vs. Symbolisierung im Traum:

- Es gibt allgemein kulturelle Symbole, nicht nur individuelle!
- Aber: Der Träumer symbolisiert individuell! Er *kann* sich dabei aber evtl. der kulturell vermittelten Symbolik bedienen.

Affekt im Traum

Freud, 1900:

- Die Analyse lehrt uns, dass die Vorstellungsinhalte Verschiebungen und Ersetzungen erfahren ..., während die Affekte unverrückt geblieben sind.
- Auch dies macht den Traum oft unverständlich, weil der erhalten geblieben Affekt oft zum ersetzten Inhalt nicht mehr passt.

Psychodynamische Grundbegriffe

Vertiefung der Grundbegriffe psychodynamischer
Theoriebildung:

- das vierfache Unbewusste: deskriptiv,
dynamisch, topisch bzw. als System;
- der 3-fache Regressionsbegriff: materiell,
formal, aktualgenetisch

Regression im Traum

- Der Traum ist in dreifacher Bedeutung des Begriffs eine regressionsfördernde psychische Produktion, die die Bedeutungen des Wachlebens weiterbewegt, sie zum Teil symbolisch erledigt, zum Teil kreative, neue Lösungen findet.
- 3-fache Regression im Traum:
 - aktualgenetisch
 - formal
 - materiell

Regression im Traum

- Die aktualgenetische Regression:

An Stelle einer Abfuhr der Reize zum motorischen Ende kommt es zu einer regressiven, halluzinatorischen Rückbewegung zum sensorischen Anfang des Handlungskreises.

Regression im Traum

- Die formale Regression:
- Traumarbeit als *regressive* Behandlung von Gedanken durch Rückübersetzung in visuelle Bilder: z. B. wird Abstraktes zu Konkretem; Denkbeziehungen (Konjunktionen, kausale Beziehungen) gehen verloren etc.

Regression im Traum

- Die formale Regression: Warum ist dies regressiv?
 - Nicht die Gedanken sind im Erleben das erste, sondern sinnliches Material, Eindrücke, Erinnerungen.
 - Diese werden dann in Gedanken übersetzt; die Denkbeziehungen kommen also erst hinzu.
 - Die Traumarbeit setzt dies wieder in visuelle, z. T. primitive und archaische Bilder um, wobei die Denkbeziehungen wieder wegfallen.

Regression im Traum

- Die materielle Regression:

All das Kindliche, Polymorph-Perverse, Primärprozesshafte, kindlich Sexuelle (Ekelschranken, Inzestschranken etc.) nimmt eine große, und mächtige Position ein, hinter der das vernünftige und realitätsbezogene Ich des wachen Lebens im Traum zurückbleibt.

Traumdeutung

- Die spezifische Technik der Traumdeutung versucht diese Modellvorstellungen aufzugreifen und gewissermaßen umgekehrt einzusetzen, um von dem manifesten Traum auf die latenten Traumgedanken und damit auf die eigentlichen Bedeutungen schließen, und damit einen Beitrag zum Verständnis des jeweiligen psychischen Zusammenhangs leisten zu können, insbesondere Unbewusstes bewusst zu machen
- („Traumdeutung ... ist die Via regia zur Kenntnis des Ubw. im Seelenleben“)

Traumdeutung

- Man sollte sich zunächst klarmachen:
Die gleiche Kraft, die bei der Traumbildung die Traumzensur bewirkt, macht sich bei dem Versuch, den Traum zu verstehen, als Deutungswiderstand bemerkbar!
- Deutung vollzieht sich also gegen einen Widerstand, der sich in kritischen Einwänden und Verleugnungen äußert; (der Widerstand ist etwas völlig Neues, den man gefunden hat, ohne dass er in den Voraussetzungen enthalten war).

Traumdeutung

- Erste Folge/ Annahme daraus:
- „... es ist ... Sehr wahrscheinlich, dass der Träumer es doch weiß, was sein Traum bedeutet, *nur weiß er nicht, dass er es weiß, und glaubt darum, dass er es nicht weiß.*“

Traumdeutung: Technik

3 Regeln (sehr analog zu den Fehlleistungen):

1. Regel:

- „Man kümmere sich nicht darum, was der Traum zu besagen scheint, sei er verständig oder absurd, klar oder verworren, da es doch auf keinen Fall das von uns gesuchte Unbewusste ist.“ (außer bei Kinderträumen)

Traumdeutung: Technik

.2 Regel:

- „ ... Man beschränke die Arbeit darauf, zu jedem [einzelnen] Element die Ersatzvorstellungen zu erwecken, denke nicht über sie nach, prüfe sie nicht, ob sie etwas Passendes enthalten, kümmere sich nicht darum, wie weit sie vom Traumelement abführen ...“

Traumdeutung: Technik

3. Regel:

- „ ... man warte ab, bis sich das verborgene, gesuchte Unbewusste von selbst einstellt, ...“
...

Traumdeutung

Schritt Nummer zwei im einzelnen:

- Traum in die einzelnen, kleinen Elemente zerlegen; um die Entstellung durch Sinnverschiebungen und „falschen“ Sinn aufzubrechen;
- zu jedem Element „*frei*“ assoziieren lassen;

Traumdeutung

Schritt Nummer zwei im einzelnen:

der Einfall ist eben gerade nicht frei, sondern determiniert durch:

- das „Festhalten der Ausgangsvorstellung“ aus dem Traum (1916/17, S. 104 f);
- affektmäßige Gedanken und Interessenkreise, = Komplexe, deren Mitwirkung usw. ist; dieser uns nicht bekannte psy. Hintergrund kommt aber hier zum Ausdruck und ist derselbe, der auch zur Bildung des Traumelements beigetragen hat;

Traumdeutung

D. h. jede Assoziation ist determiniert durch:

- das Traumelement und
- das ubw. Eigentliche

Traumdeutung praktisch

Wovon muss man immer ausgehen?

- Jede Person, jedes Ding, jeder Umstand im Traum stellt etwas/ eine Seite des Träumers dar.
- Jede Person im Traum kann mehrere Aspekte des Träumers bzw. mehrere Personen gleichzeitig verkörpern.
- Verschiedene Träume einer Nacht bearbeiten meist dasselbe Grundthema, d. i. denselben latenten Traumgedanken.

Traumdeutung konkret

- Falls das Gefühl im bzw. nach dem Traum nicht vom Träumer spontan erzählt wird, immer danach fragen.

Individualpsychologische Traumtheorie

Alfred Adlers Individualpsychologie:

- Gemeint ist gerade *nicht*, das Individuum betreffend, im Sinne von *der Einzelne*, sondern
- Das In-Dividuum, also das Unteilbare im Sinne des unteilbaren Menschen als biologische, psychologische und soziale Ganzheit.

Individualpsychologische Traumtheorie

- Jede Neurose ist eine Form von Entfremdung. Sie ist der Versuch auszubrechen aus der Faktizität einer realen Welt in eine fiktive Welt.
- Der Traum ist der schöpferische Versuch des Menschen, die Spannung zwischen seiner Fiktion und der erlebten Realität zu überwinden, anders gesagt, der Traum ist der Versuch der Überwindung der Entfremdung des Menschen im Schlaf.

Individualpsychologische Traumtheorie

Freud und Adler stimmen darin überein, dass

- der Traum kein somatisches sondern psychisches Phänomen ist,
- im manifesten Traumtext ein latenter Traumgedanke verborgen ist,
- Assoziationen zum latenten Traumgedanken führen können,
- der im Traum enthaltene Affekt oft die wahre Bedeutung des Traums treffend anzeigt.

Individualpsychologische Traumtheorie

Die Unterschiede des Traumverständnisses von Freud und Adler gründen sich auf die Kritik der Libidotheorie.

Die Individualpsychologie lehnt ab:

- die Auffassung, dass ein unerlaubter Triebwunsch der Erreger des Traums sei,
- die Annahme einer Traumzensur als Abwehr verbotener Triebimpulse,
- die Festlegung von Traumsymbolen, die nicht aus dem Erfahrungshorizont des Träumers erklärt werden.

Individualpsychologische Traumtheorie

Individualpsychologische Auffassungen:

- Individualpsychologisch wird nicht der unverträgliche Triebwunsch abgewehrt, sondern eine drohende Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls. So ist der Deutungswiderstand, ein Widerstand gegen eine Entwertung durch den das Selbstwertgefühl bedrohenden Traumgedanken.

Individualpsychologische Traumtheorie

Individualpsychologische Auffassungen:

- Die im Traum auftretenden Symbole sind zwar Ausdrucksform des kulturellen Zusammenhangs, von dem der Träumende steht, sie sind aber nur zu verstehen auf dem Hintergrund des individuellen Bedeutungszusammenhangs. (Lebensstils)

Individualpsychologische Traumtheorie

- Der Traum ist wie alle Ausdrucksphänomene des Menschen jenem Bewegungsgesetz unterworfen, das Adler Lebensstil nannte.
- Der Traum ist somit Ausdrucksform des Lebensstils.

Lebensstil

- Lebensstil nennt Adler ein im Vorschulalter festgeschriebenes Bewegungsgesetz der seelischen Dynamik, in das Meinungen über den Selbstwert, über andere Menschen und die Welt sowie über Zielvorstellungen eingegangen sind. Dieses Bewegungsgesetz bestimmt fortan die Erfahrungen und das Handeln des Menschen.

Zusammenfassung

Es handelt sich bei der Traumbildung um einen aktualgenetischen Prozesse (um eine Sukzessiv-Gestalt), darum wie Seelisches aus Seelischem hervorgeht.

Psychoanalytisch: Mikro-Analyse

Zusammenfassung

- Es gibt keinen aktualgenetischen Gestaltbildungsprozess (merke: psy. Abläufe sind immer gestalthaft) ohne psy. Struktur (= Bedeutungszusammenhänge, Mechanismen etc.).

Zusammenfassung

Daraus folgt, dass man nicht immer die Lebensgeschichte oder gar verursachende (traumatisierende) Situationen finden muss, um die psychische Struktur eines Menschen zu verstehen, sondern dass eine Schritt-um-Schritt-Analyse des aktuellen Geschehens, z. B. anhand eines Traums, dieselben Strukturmerkmale zutage fördern kann.

Was sollte vermittelt werden?

- Abgrenzung des Traumes von Esoterik einerseits und von der Verurteilung als nicht-wissenschaftlich bzw. widerlegt andererseits.
- Die Mechanismen der Traumbildung.
- Die Technik der Traumdeutung.
- Eine Vertiefung des psychoanalytischen Theorieverständnisses.
- Lust darauf, mit Träumen zu arbeiten.

Ende

Anhang: Literatur

- Freud, Sigmund, Traumdeutung, 1900, Frankfurt/Main, 1999, Fischer.
- Freud, Sigmund, Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, 1916/ 17, Frankfurt/ Main, 1999, Fischer.
- Freud, Sigmund, Metapsychologische Ergänzungen zur Traumlehre, 1917, Frankfurt/Main, 1999, Fischer.
- Solms, Marc, Turnbull, O., Das Gehirn und die innere Welt, Düsseldorf, 2004, Patmos.

Anhang: Literatur

- Salber, Wilhelm, Traum und Tag, Bonn, 1997, Bouvier.
- Jung, C. G., Über psychische Energetik und das Wesen der Träume, Olten 1971, Walter-Verlag.
- Mertens, Wolfgang, Traum und Traumdeutung, München, 1999, C. H. Beck.
- Schmidt, Rainer, Träume und Tagträume, Eine individualpsychologische Analyse, Göttingen 2005, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Salber, Wilhelm, Entwicklungen der Psychologie Sigmund Freuds, Bd. I, Bonn, 1987, Bouvier.