

Dr. med. Hildegunde Georg  
Fachärztin für Psychosomatische Medizin  
u. Psychotherapie / Psychoanalyse / Gruppentherapie  
Supervision / Lehranalyse BLÄK / DGPT / DGAP

C. G. Jung - Institut  
München

Artikel 2016

# **Traumarbeit in Gruppen**

1. EINFÜHRUNG .....	3
2. DIE GESCHICHTE DER TRAUMDEUTUNG .....	3
3. TRAUMGRUPPENARBEIT .....	5
4. ZUSAMMENFASSUNG.....	11
5. ANHANG .....	14
6. LITERATUR .....	15
7. ZITAT .....	17

## 1.

**Einführung**

Die hier vorgestellte Gruppenarbeit begann 2002 im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der C. G. Jung - Gesellschaft München. Sie entstand aus dem Anliegen von Interessenten, ihre Träume zu verstehen und deuten zu lernen, und dies vor dem Hintergrund des Jung'schen Zugangs zum Unbewussten. Die Gruppenarbeit wurde also nicht als Therapiemöglichkeit konzipiert, sondern war darauf angelegt, Traumdeutung nach den Vorgaben von C. G. Jung unter Einbeziehung der aktuellen Forschungsergebnisse zu vermitteln. Die Methode ist auch therapeutisch anwendbar.

## 2.

**Die Geschichte der Traumdeutung**

In der menschlichen Kulturentwicklung haben Träume schon immer einen beachteten Stellenwert. Der früheste Traum, der uns überliefert ist, ist eine Aufzeichnung im Gilgamesch Epos 3000 v. Chr. Von Träumen wird in der Bibel im Alten Testament berichtet und in der Antike wurden in den Heilstätten, die meistens dem Gott Asklepios geweiht waren, die Träume als Medium angesehen, durch das der Gott die Heilung bringt (Casanova 2014).

Der Zugang zum Traumverständnis hat sich im Lauf der Jahrhunderte mit der Entwicklung und Erweiterung des Bewusstseins gewandelt. Der archaische, mit Natur und Religion verbundene Mensch erlebte sich geleitet von höheren Mächten und handelte in Abhängigkeit von ihnen und mit ihnen. In Europa spaltete sich erst zur Zeit der

Aufklärung (Höhepunkt im 17. Jahrhundert mit Descartes) die menschliche Ausrichtung in eine Gegensatzspannung von Wissen < und > Glauben.

Der „Zweig des Wissens“ wurde unterhalten durch die Naturwissenschaften, die nur das gelten ließen, was sinnlich wahrnehmbar und objektiv überprüfbar ist.

Der „Zweig des Glaubens“ wurde von der materiell orientierten und atheistisch gewordenen naturwissenschaftlichen Richtung abgewertet als eine überkommene Religion, die der aufgeklärte Mensch nicht mehr nötig hat.

Im 20. Jahrhundert beginnt im Bereich der Naturwissenschaften ein neues Bewusstsein zu wachsen. „Wohin und wie weit wir also blicken mögen, zwischen Religion und Naturwissenschaft finden wir nirgends einen Widerspruch, wohl aber gerade in den entscheidenden Punkten volle Übereinstimmung. Religion und Naturwissenschaft schließen sich nicht aus, wie heutzutage manche glauben und fürchten, sondern sie ergänzen und bedingen einander. – Gott steht für den Gläubigen am Anfang, für den Physiker am Ende allen Denkens“ (Max Planck 2000).

Obrist (2013, S. 181) spricht von einer „zweiten Aufklärung“, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch C. G. Jung erfolgte, der durch seine tiefenpsychologischen Forschungen beide Zweige, den des Wissens und den des Glaubens, wieder zusammenführte – via individueller seelischer Erfahrung. Jung konnte aufzeigen, dass die Götter der Religionen Projektionen einer archaischen Weltsicht sind, die die Götter im Außen sieht. Dass eine Rücknahme dieser Projektionen möglich ist und die Götter in der Tiefe der Seele erkannt und erfahren werden können, kann einer „*Revolution* im wahrsten Sinne des Wortes“ (Obrist 2013, S. 154) gleichgesetzt werden.

Freud hatte mit seiner ‚Traumdeutung‘ (1900) erstmals eine Definition über „den unbewussten Apparat des Ich“ vorgelegt. Er verstand das Unbewusste als etwas, das im Verlauf einer Biographie durch Verdrängen und Vergessen zustande kommt und das – durch Bildung gefühlsbeladener Komplexe – Störungen im Bewusstsein verursacht. Jung erweiterte Freuds Definition des persönlichen Unbewussten zunächst um die Dimension des kollektiven Unbewussten (Jung 1990a) und als „Krönung“ (Obrist 2013, S.14) durch die Definition des Selbst. „Die folgenschwerste Entdeckung C. G. Jungs war... die Entdeckung, dass die gesamte Psyche im Unbewussten *zentriert* ist und dass das Ich von

dort her überwacht, korrigiert, aber auch geleitet und befruchtet wird“ (Obrist 2013, S.143).

In der Traumgruppe wenden wir uns gemeinsam durch die Betrachtung der Träume einer Dimension des Unbewussten zu, die sich der objektivierbaren Forschung entzieht, aber im subjektiven Erleben der Arbeit des Selbst und im Austausch unserer inneren Erfahrungen und Reaktionen auf die Traumbilder wirksam Gestalt annimmt.

### 3.

#### **Traumgruppenarbeit**

Es hat sich bewährt, in jeder Gruppensitzung (jeweils 1½ Std.) nur einen Traum zu beleuchten. Die Gruppen finden einmal monatlich statt und haben eine Größe von etwa 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Für die kontinuierliche Traumgruppenarbeit gebe ich Literaturhinweise und jeder Teilnehmer erhält zwei Vorlagen als Handout (s. Anhang S.14-15).

In der Vorlage „Traumdeutung“ (S. 14) fasse ich die Jung'sche Vorgehensweise zur Traumdeutung zusammen.

In der Vorlage „Regeln für die Traumgruppenarbeit“ (S. 15) gehe ich methodisch in Anlehnung an die Balint-Gruppenarbeit vor.

Regel 1: Wir stimmen ab, wer einen Traum vorstellen möchte.

Wir finden am Anfang jeder Sitzung gemeinsam heraus, wer heute einen Traum erzählt. Zu Beginn einer neuen Gruppe traut sich fast niemand, von einem Traum zu berichten. Das ändert sich nach 1 – 2 Semestern gemeinsamer Arbeit. Dann möchte fast jeder gern wissen, was herauskommt, wenn die Gruppe sich einem vorgestellten Traum zuwendet.

Regel 2: Eine Teilnehmerin erzählt einen Traum, die anderen schweigen währenddessen (weil Zwischenfragen den Erinnerungsfluss unterbrechen).

Nachdem die Person ermittelt ist, die einen Traum vorstellt, beginnt sie diesen zu erzählen. Hier gilt die Regel, dass die anderen während des Berichtes schweigen. Denn Zwischenfragen stören die Traumerzählung gewaltig. Das ist insofern einsichtig, weil die Traumerzählende uns einen Traum von sich erzählt, das heißt von einer subjektiven Wirklichkeit berichtet. Diese hat sie erlebt und geht demzufolge über ihr Tagesbewusstsein hinaus, von dem die Gruppe nichts wissen kann.

Negatives Beispiel:

Die Traumerzählende berichtet: „...ich ging mit meiner Tochter in die Stadt...“, eine Teilnehmerin unterbricht und fragt: „Mit Deiner jüngeren oder älteren Tochter?“, weil sie weiß, dass die Traumerzählende mehrere Töchter hat. Eine solche Frage stört nicht nur die Gruppe, denn die anderen kennen nicht die familiären Verhältnisse der Traumerzählenden und erfahren gruppenspezifisch etwas Vertrauliches. Nein, schlimmer noch: die Traumerzählende wird beim Eintauchen in ihre Traumbilder unterbrochen. Im Gehirn findet blitzschnell ein Abgleich von alter Erinnerung und neuem Eindruck statt (Klein 2014, S. 46). Die Traumerzählende kann gar nicht umhin, sich unwillkürlich zu fragen: „Ach ja, welche Tochter war es denn eigentlich?“. Das implizite System, aus dem der Traum seine Bilder schöpft, wird mit Informationen aus dem expliziten Wissen neu verknüpft, der Stimmungsgehalt des ursprünglichen Traumbildes geht verloren, weil er verändert wird. Blicke die Traumerzählende im Erzählfluss des Traumes, in der Traumerinnerung, würde sie sich die Frage, die das Gruppenmitglied stellt, nicht stellen. Im gewöhnlichen Traum nehmen wir fraglos die kuriosesten Zusammenhänge hin und sind, ohne uns zu wundern, auch mit einer Tochter unterwegs, die wir real gar nicht haben (Klein 2014, S. 105). Wir wundern uns gewöhnlich erst, wenn wir aufwachen. Wir können im Traum mehr, als im Tagesbewusstsein, unsere Sinneswahrnehmungen sind ausgeschaltet, wir können fliegen, die Zeit verschieben, mehrere, auch chaotisch scheinende Erlebnisse gleichzeitig haben oder auch Lösungen für komplizierte Aufgaben finden (Klein 2014, S. 174).

Solange die Traumerzählende berichtet, ist es also angeraten, dass die Gruppe nur zuhört und zu erfassen sucht, was im Traum geschieht.

Regel 3: Die anderen Teilnehmerinnen können Verständnisfragen stellen an die Traumvorstellende.

Erst wenn die Traumerzählende signalisiert, dass sie die Traumbilder, wie seltsam anmutend sie auch sein mögen, erschöpfend wiedergegeben hat, können die Gruppenmitglieder Fragen stellen, die sie zum Traum an die Traumerzählende haben. Hier ist dann auch die Frage erlaubt, ob es sich um eine erwachsene Tochter, eine Tochter im Babyalter oder eine Tochter handelt, die real gar nicht existiert. Denn die ersteren beiden Töchter sind – auch – objektstufig deutbar, während eine real nicht existente Tochter subjektstufig als möglicher Schattenanteil deutbar ist.

Regel 4: Wir einigen uns auf wenige Traumsymbole, die an das Flipchart geschrieben werden.

Gemeinsam mit der Traumerzählenden einigen wir uns auf wenige Symbole, die in eine linke Spalte an ein Flipchart angeschrieben werden. Haben wir uns auf die Symbole geeinigt, die uns traumrelevant erscheinen, kehrt sich das Procedere um: Ab jetzt ist diejenige, die den Traum erzählt hat, die Schweigende und soll den Amplifikationsprozess der Gruppe nicht durch eigene „Korrekturanmerkungen“ unterbrechen. Sollte sie etwas vergessen haben zum Traum oder Traumkontext ihres Alltags zu erzählen, wird ihr das im Schweigen bewusst werden und sie kann es später der Gruppe mitteilen. Es kommt relativ häufig vor, dass erst im „schweigenden Zuhören“ der Traumerzählerin dämmert, was sie vergessen hat und dieses ihr erst im Zuhören als relevant aufgeht.

Regel 5: Die Gruppe amplifiziert die Symbole. Die Traumvorstellende schweigt, weil das „Traumfeld“, das die Gruppe gestaltet, nicht durch persönliche Ideen zu diesem Zeitpunkt unterbrochen werden soll. Es entsteht ein kollektives Feld des gemeinsamen Unbewussten.

Nun wird die Gruppe aktiv. Nach den Vorgaben im Handout I ‚Traumdeutung‘ (s. Anhang). beginnen wir Traumbild für Traumbild, Symbol für Symbol zu amplifizieren<sup>1</sup>. Wir folgen in dieser Arbeit der Analytischen Psychologie insofern, als sie den Menschen als bipolares Wesen betrachtet. Alle Aspekte unserer Psyche ereignen sich in Dualitäten, hinter denen als anordnender Faktor des Selbst die Vereinigung der Gegensätze als Ziel steht. Was in unserem Bewusstsein fehlt, ist in unserem Unbewussten komplementär vorhanden. (Komplementarität / kompensationsorientierte Anthropologie).

Nach C. G. Jung ist die „Energetik der Seele“ darin zu erfahren, dass ein komplementäres System ständig in Bewegung ist (Psychodynamik) – in einem Drang nach Ausgleich = selbstregulierendes System der Psyche.

In die Erfahrung dieser „Selbstregulierungstendenz“ kann der Mensch zum Beispiel über die Deutung seiner Träume kommen. Die Träume helfen uns also, „ganz“ wir selbst zu werden. Zur Erinnerung: Freud sah im Traum ein Wunscherfüllungssystem mit einem „Zensor“, der den Traum gestaltet. C.G. Jung sah im Traum ein System, das auf Bewusstwerdung zur Menschwerdung (Ganzheit) abzielt, gestaltet durch einen anordnenden Faktor im Unbewussten (vgl. Obrist 2013).

„Eine mit bewusstem Verstand erzählte Geschichte hat einen Anfang, eine Entwicklung und ein Ende; für den Traum gilt das nicht. Seine zeitlichen und räumlichen Dimensionen sind andere; um ihn zu verstehen, muss man ihn von verschiedenen Seiten aus untersuchen – ähnlich wie wenn man einen unbekanntem Gegenstand in der Hand hält und ihn solange herumdreht, bis man mit seiner Form ganz vertraut ist“ (Jung 1991).

„Wie es für die Deutung des Traumes unerlässlich ist, eine genaue Kenntnis der jeweiligen Bewusstseinslage zu haben, so ist es ebenso wichtig, hinsichtlich der Symbolik des Traumes, die philosophischen, religiösen und moralischen Überzeugungen des Bewusstseins in Betracht zu ziehen. Es ist praktisch unendlich ratsamer, die Symbolik des Traumes nicht semiotisch, d.h. nicht als Zeichen oder Symptom von feststehendem Charakter, sondern als wirkliches Symbol, d.h. als Ausdruck eines im Bewusstsein noch

---

<sup>1</sup> Amplifikation ist ein Begriff von C.G. Jung mit dem das „Umwandern“ der Traumsymbole gemeint ist. Mit den Traumsymbolen sollten wir demnach so umgehen wie mit einer unbekanntem Figur, die wir von allen Seiten zu betrachten haben und deren Rätsel doch nicht ganz erforschbar ist.



nicht erkannten und begrifflich formulierten Inhaltes und zudem als relativ zur jeweiligen Bewusstseinslage zu betrachten. Ich sage, es sei *praktisch* ratsam, so zu verfahren, denn theoretisch gibt es relativ feststehende Symbole, bei deren Deutung man sich aber aufs strengste hüten muss, sie auf inhaltlich Bekanntes und begrifflich Formulierbares zu beziehen. Gäbe es solche relativ feststehenden Symbole nicht, so wäre auch gar nichts über die Struktur des Unbewussten auszumachen, denn es wäre dann ja nichts vorhanden, das sich irgendwie festhalten und bezeichnen ließe“ (Jung 1990b).

Die Amplifikationen, die die Gruppe zu jedem einzelnen Symbol/Traumbild einbringt, werden von der Gruppenleiterin oder einem Gruppenmitglied auf der linken Seite des Flipchart notiert. So ergibt sich für alle sichtbar eine Folge von Amplifikationen zu den einzeln vermerkt relevanten Traumbildern, die links auf dem Flipchart stehen. Zunächst folgen die Gruppenmitglieder einfach ihren Eingebungen, die aufgezeichnet werden. Dem oben gegebenen Beispiel folgend werden zum Beispiel Assoziationen zu „Stadt“ und „Tochter“ notiert und im weiteren Traumverlauf wird verfolgt, in welchem Kontext „Stadt“ und „Tochter“ auftauchen. In der Amplifizierung folgen die Gruppenmitglieder ihren spontanen Einfällen und Assoziationen, um sich dann selbst, oder angemahnt von einem Gruppenmitglied, wieder zum Traumkontext einzufinden. In dieser Phase entsteht ein Ringen um Verständnis der Traumbotschaft einerseits und andererseits eine Art Revolution gegenüber der fremden Wirklichkeit, in der der Traum sich so selbstverständlich bewegt. In der Gruppe wird jedes Individuum aufgefordert, Stellung zu beziehen zu einer Realität, die ihm vom Alltag her nicht vertraut ist, und sich selbst zu befragen: wie und was betrifft mich von diesem Rätselhaften oder auch dieser Wirklichkeit des Traumes, der auch ich nächtlich begegne und die mich herausfordert, sie zu begreifen? Im Fluss der gemeinsamen Deutung treten an dieser Stelle Strudel auf, denn wir sind unterschiedlich in unseren Zugängen zu den nächtlichen Botschaften und haben unterschiedliche Assoziationen und Schwerpunkte.

Klein (2014, S. 125) recherchiert den aktuellen Stand der Hirnforschung und konstatiert, dass der Ursprung unseres Bewusstseins im Tiefschlaf (entspricht: tiefsten Unbewussten) liege. Das ist eine interessante wissenschaftliche Definition, die Jung schon 100 Jahre früher vorwegnahm, indem er postulierte, dass das größte Wissen in der tiefsten Dimension der Seele / Psyche zu suchen und zu finden ist (s.o. S. 4 - 5).

An dem Flipchart wird nun zunächst alles, was an Assoziationen und Amplifikationen aus der Gruppe kommt, gewürdigt und notiert. So steht oft links ein Symbol und rechts davon tummelt sich eine Fülle von Einfällen, die das Symbol umwandert und zu begreifen sucht, um schließlich zu erkennen: wenn wir es ernst nehmen, begreifen wir es nicht. Das ist eine mal heftige, mal stille und in Staunen versetzende Erkenntnis. Eine Erkenntnis, die würdigt, dass wir je eigene Zugänge zu einem Symbol haben, die wir uns mitteilen, aber die wir nicht vergleichen können. Oft erfahren die Gruppenteilnehmer etwas im Sinne: „da habe ich verstanden, dass Symbole einmalig sind, dass ich meinen eigenen Zugang habe und dass er sich unterscheidet von dem der anderen und dass er wertvoll ist – für mich, weil er für mich gilt – und dass ich ihn mitteilen kann und dass er auch dadurch wertvoll für andere wird, weil sie auch zu ihrem Eigenen stehen können – und wir zugleich etwas Wirkliches, Gemeinsames „erschaffen“. Etwas Unerwartetes tritt ein, plötzlich leuchtet hinter all dem, was wir zusammengetragen haben, etwas auf, was für das Verständnis dieses erzählten Traumes gelten könnte. Von der Ergriffenheit des individuellen Zugangs zu den vorgegebenen Symbolbildern wenden wir uns vorsichtig, auftauchend aus allen Möglichkeiten, die der erzählte Traum uns erschlossen hat, diesem Traum wieder zu und erkennen einen roten Faden, an dem entlang der erzählte Traum entschlüsselt werden kann.

Wir suchen zum Abschluss gemeinsam einen Titel, den wir dem Traum geben, eine Überschrift sozusagen, die wir herausgelesen haben und die wir formulieren. Erst dann greift:

Regel 6: Die/der Traumvorstellende kommt wieder hinzu, die anderen schweigen, um die Wortfindung für ihre/seine Erlebnisse nicht zu stören

Der Traumvorstellende kommt wieder in die Gesprächsrunde hinzu und berichtet, wie es ihm ergangen ist, während die Gruppe sich dem Traum widmete. Der Person, die den Traum vorgestellt und dann schweigend den Gruppenprozess verfolgt hat, ist es freigestellt, ihre Reaktionen mitzuteilen oder auch nicht.

Regel 7 Sharing-Runde als Schlussrunde (nur eigenes Befinden = Ich-Botschaft, keine Du-Botschaft)

Jedes einzelne Gruppenmitglied sagt zum Abschied in der Sharing-Runde, wie es ihm jetzt geht. Oft teilen Einzelne ihre Betroffenheit mit, wie sehr der zunächst rätselhafte Traum und das Erleben der gemeinsamen Umwanderung und der Erfassung der einzelnen Symbole das eigene Bewusstsein zunächst verunsichert oder eventuell empört und dann im Lauf der Entwicklung durch die Gruppenamplifikation für neue Zugänge und Ansichten geöffnet hat, die nun zu bedenken sind. Erkenntnisse aus eigenen Träumen oder eigen erprobte Botschaften aus dem Unbewussten, zum Beispiel Meditationserfahrungen, sind wach gerufen. Das Interesse an eigenen rätselhaften Begebenheiten, Einfällen und Träumen ist wach und lebendig, so wie auch die Frage, wie ich persönlich zu dem stehe, was gemeinsam herausgearbeitet wurde. Was ist für meine eigene Lebensgestaltung entscheidend? Wie erlebe und gestalte ich, ob und wie ich auf Unendliches bezogen bin (Dorst 2013, Frick 2011, Jaffé 1977, Wehr 2011)? Wie unterscheidet sich meine Art, das Leben zu sehen und anzugehen, von der der anderen? Wie bin ich gleich und wie verschieden? Inwiefern stimme ich zu und inwiefern grenze ich mich ab? Im Rahmen welcher ethisch/moralischen Einstellung bewege und entwickle ich mich? Ist mir die Grundhaltung bewusst, aus der heraus ich meine Fragen stelle? Es wird deutlich, dass die ethisch-moralische Art, in der wir Fragen stellen, der entscheidende Maßstab für das ist, was uns aus der geheimnisvollen Dimension, aus der die Träume sprechen, zukommen kann.

Die Ahnung, dass die eigenen Träume auf meine Fragen Antworten geben und mir helfen können, als Individuum in einer Gruppe zu gelten und von einer Gruppe in der Entwicklung meiner eigenen Art unterstützt werden zu können, wird spürbar.

#### 4.

### **Zusammenfassung**

Die Gruppenarbeit unterscheidet sich von der Einzelarbeit. In der Einzeltherapie wird der Traum des Analysanden zum **Dritten**, zum *Unbekannten* und *Symbolträger*, dem sich Analytiker und Analysand mit gemeinsamer Aufmerksamkeit zuwenden.

In der vorgestellten Gruppenarbeit wird der Traum eines Gruppenmitgliedes zum **Fokus**, zum *Unbekannten* und *Symbolträger*, dem sich eine Gruppe zuwendet.

In der Einzeltherapie stellt sich der Traum einer **Dyade**, in der Gruppe einem **Kollektiv**. Das macht den Unterschied.

In der Dyade der Einzelpsychotherapie (Analysand/Analytiker) wenden sich zwei, die ein Arbeitsbündnis eingegangen sind, dem Traum des Analysanden als einer Botschaft aus dem Unbewussten zu, der unterstellt wird, dass sie den analytischen Prozess förderlich unterstützen kann. In dieser Vorgehensweise kann der Analysand die unterstützende Begleitung durch den Analytiker in der Erforschung seiner unbewussten Triebe, Bedürfnisse, Wünsche und Motive erfahren, die im Traum auftauchen. Der Analytiker erfährt durch die Traumbotschaft unterstützende Begleitung aus einer Weisheit heraus, die im Traum verborgen sein kann und die über beide (Analysand/Analytiker) hinausgeht. Nach C. G. Jung beinhalten die Träume, die in eine Analyse eingebracht werden, oft eine Botschaft für die Dyade (Analysand/Analytiker) im Therapieverlauf (Kast 2007).

Was ist nun anders in der Gruppe?

Die Zuwendung, die Amplifikation zur Entschlüsselung der Traumbotschaft ist die gleiche, aber die Dyade ist aufgelöst. Der Traum wird nicht genutzt, um unbewusste Vorgänge eines Einzelnen zu verstehen, sondern eine Gruppe / ein Kollektiv wendet sich der Entschlüsselung eines Trauminhaltes zu.

Der Traum selbst wird zum „Patient“ und zugleich zum „Mercurius“, zum „Übermittler einer Botschaft aus dem Unbewussten“, zum Symptomträger eines Geheimnisses und somit zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit einer Gruppe, die sich ihm zuwendet. Das Gruppenmitglied, das einen Traum vorstellt, tritt zunächst zurück zugunsten seines Traumes, der in den Vordergrund gerückt wird. Die Gruppe wendet sich einem Traum zu, um seine Botschaft zu verstehen. Sie wendet sich nicht der Traumerzählenden zu, um mithilfe des Traums deren aktuelle psychische Bewegungen und eventuellen Probleme aufzudecken.

Insofern unterscheidet sich die Traumarbeit, die ich vorstelle, im Ansatz von einer Gruppentherapie, die Träume hinzuzieht, um das Problem eines Einzelnen zu erhellen. In der Gruppe arbeiten wir mit dem Traum auf einer kollektiven Ebene. Wir nehmen ihn an, als sei er für die Gruppe geträumt worden, als wolle er uns allen etwas sagen. Jeder bleibt mit der individuell und uns allen gestellten Frage zurück: Was wissen wir über die Welt, aus der die Träume kommen, und wie können wir unser Bewusstsein erweitern, um uns ihr zu öffnen? Hier diskutieren wir imaginative Verfahren (z.B. Dorst 2014) und meditative Übungen (z.B. Zajonc 2009).

Die Gruppe erlebt, dass sie sich aus Individuen zusammensetzt, die äußerst verschiedene Assoziationen und Amplifikationen vorbringen. Der/die/das Andere wird gesehen, im Anderssein wird zugleich das Wesentliche der eigenen Individualität erkannt. Die Unterschiede werden deutlich. Das macht Schmerz: ich bin anders, und zugleich Freude: ich bin einzigartig und individuell und tief innen auch ganz und gar einverstanden damit, dass ich anders bin und sein darf. Nach dieser Abgrenzungsphase und Erkenntnis (ich bin und fühle und empfinde und assoziiere anders als alle anderen), tritt eine gewisse Stille ein, ein Erkenntnisprozess der Einsamkeit mit diesem Wissen wird kurz (oder auch tiefgreifend) gestreift/erlebt, und dann tritt eine neue Erfahrung und Erkenntnis hinzu: Wir unterscheiden uns in unseren Wegen, die wir auf der Suche nach Erkenntnis gehen, aber wir sind „eins“ in unseren Wünschen und Motiven, mit denen wir auf der Suche nach der Erfüllung des Sinns unseres Lebens sind.

Wie auch immer die eigenen Ideale und Werte sich im Leben des Einzelnen ausdrücken und vom Individuum gestaltet werden, wir unterscheiden uns nicht in der Ausrichtung auf unsere Ideale, die wir formulieren können, und die da sind: Frieden und Aussöhnung finden mit dem, was wir als gut und sinnvoll für uns und andere erleben und mit dem wir uns tief innerlich verbunden fühlen. Wir können erleben, dass die Träume uns auf unserem Weg zur Sinnfindung unseres Lebens unterstützen können.

## Anhang

Handout Vorlage I

### Traumdeutung

In welcher aktuellen Lage befindet sich die träumende Person?

Nach C.G. Jung ist der Traum eine „Botschaft des Selbst an das Ich“. Je mehr Hochachtung dem Traum entgegengebracht wird, desto mehr kann an Offenbarung des im Symbol immanenten Geheimnisses stattfinden.

Zur deutenden Person (gilt für eigenen wie fremden Traum):

- aus dem aktuellen „träumenden Bewusstsein“ schöpfen...
- eigene Gefühle, Stimmungen und Reaktionen beachten
- Phantasien und Bilder, die sich zeigen wollen, zulassen
- „meanderndes“ Vorgehen ist sinnvoll, Amplifikation

Die „Nachricht“ aus dem Unbewussten:

- welche Dramaturgie ?
  - Anfang: Ort, Personen, Stimmung?
  - Bildfolge, Wandlungen?
  - Ende: welche Lösung?
- in welcher Art und Weise ist das Geschehen? Entwicklungstendenz?
- welche Bilderfolge = welche Symbolfolge?
- was fällt auf und ein?
  1. Bezug zu Märchen, Mythen?
  2. Bezug zum Lebensalter / Zeitalter?
  3. entspricht das Verhalten des Traum-Ich dem gewöhnlichen Verhalten der träumenden Person?

Zum subjektstufigen Vorgehen:

- alle Traumgestalten sind Ausdruck der eigenen Charakterzüge und Stimmungen der Seele

Zum objektstufigen Vorgehen:

- die Traumgestalten zeigen / verzerren das Verhältnis, das sie real zum Träumenden haben

Aus welchem Bereich stammt wohl der Traum?

- Tagesrest? / Alltagsproblemaufzeigung? / Beziehungsklärung?
- Komplexaufzeigung?
- „Großer Traum“

- Komplementäre Botschaft?
- Verstärkende Botschaft? (in's Positive oder Negative hinein)
- Überzeichnung/Untertreibung?
- Worauf soll das Ich hingewiesen werden? Womit ist es konfrontiert?

## Handout Vorlage II

### **Regeln für die Traumgruppenarbeit**

Nach C.G. Jung konstelliert / bildet sich in jeder Gruppe ein Gruppenarchetyp, wenn die Gruppe mit / für ein gemeinsames Thema zusammengekommen ist.

In unserer Gruppe sind wir zusammengekommen, um unsere Träume gemeinsam zu deuten.

Damit diese Übung gelingen möge, gibt es dafür ein paar hilfreiche Regeln.

1. Wir stimmen ab, wer einen Traum vorstellen möchte.
2. Ein/e Teilnehmer/in erzählt einen Traum, die anderen schweigen währenddessen (weil Zwischenfragen den Erinnerungsfluss unterbrechen).
3. Die anderen Teilnehmer/innen können Verständnisfragen stellen an die/den Traumvorstellende/n.
4. Wir einigen uns auf wenige Traumsymbole, die an die Flipchart geschrieben werden.
5. Die Gruppe amplifiziert die Symbole. Die/der Traumvorstellende schweigt (weil das „Traumfeld“, das die Gruppe gestaltet, nicht durch persönliche Ideen zu diesem Zeitpunkt unterbrochen werden soll). Es entsteht ein kollektives Feld unseres gemeinsamen Unbewussten.
6. Die/der Traumvorstellende kommt wieder hinzu, die anderen schweigen (um die Wortfindung für ihre/seine Erlebnisse nicht zu stören)
7. Sharing-Runde als Schlussrunde (nur eigenes Befinden = Ich-Botschaft, keine Du-Botschaft)

## 6.

### **Literatur**

Adam, K. (2010). Therapeutisches Arbeiten mit Träumen. Berlin: Springer

Casanova, K. (2014). Die Bedeutung des Traums von der Antike bis zur Gegenwart.

Vortrag Märztagung 2014, 29.03.14 Einführungsvortrag ISAP Tagung

[www.praxiskrone.ch/download/katharina\\_casanova/Traumvorlesung](http://www.praxiskrone.ch/download/katharina_casanova/Traumvorlesung)

Dorst, B. (Hrsg.) (2013). C.G.Jung Schriften zu Spiritualität und Transzendenz.

- Ostfildern: Patmos, S. 22
- Dorst, B., Vogel, R.T. (Hrsg.) (2014). Aktive Imagination. Schöpferisch leben aus inneren Bildern. Stuttgart: Kohlhammer
- Freud, S. (1900). Die Traumdeutung (6. Aufl. 1921) Leipzig, Wien: Deuticke, S. 445
- Frick, E., Lautenschlager, B. (2008). Auf Unendliches bezogen. Spirituelle Entdeckungen bei C.G.Jung. München: Kösel, S. 147
- Jaffé, A. (1971). Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G.Jung. Olten: Walter S. 328: „Wenn man versteht und fühlt, dass man schon in diesem Leben an das Grenzenlose angeschlossen ist, ändern sich Wünsche und Einstellung. Letzten Endes gilt man nur wegen des Wesentlichen und wenn man das nicht hat, ist das Leben vertan. Auch in der Beziehung zum anderen Menschen ist es entscheidend, ob sich das Grenzenlose in ihr ausdrückt oder nicht.“
- Jung, C.G. (1991). Zugang zum Unbewussten. In Jung, C.G., Franz, v.M.L., Henderson, J.L., Jacobi, J., Jaffé, A. Der Mensch und seine Symbole. Olten: Walter, S. 28
- Jung, C.G. (1991a). Symbole der Wandlung. GW 5, 6. Aufl., Olten: Walter, S. 12
- Jung, C.G. (1991b). Die praktische Verwendbarkeit der Traumanalyse. GW 16, 5. Aufl., Olten: Walter, S. 161
- Kast, V. (2007). Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung. Eine praktische Orientierungshilfe. Stuttgart: Kreuz, S. 84.
- Klein, S. (2014). Träume. Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit. Ff.a.M.: Fischer
- Mattke, D. (2009). Keine Angst vor Gruppen. Gruppenpsychotherapie in Praxis und Forschung. Stuttgart: Klett-Cotta
- Obrist, W. (2013). Das Bewusste und das Unbewusste. Stuttgart: opus magnum.
- Planck, M. (2000). zit. in Jäger, Willigis. Geh den inneren Weg. Texte der Achtsamkeit und Kontemplation. Freiburg: Herder, S. 25
- Schnocks, D. (2015). Was unsere Träume sagen wollen. Freiburg i.Br.: Herder
- Wehr, G. (2011). Das Geheimnis des Lebens ist zwischen Zweien verborgen. C.G.Jung in seinen Briefen. Stuttgart: opus magnum, S. 60
- Zajonc, A. (2009). Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg Stuttgart: Urachhaus



Zitat Jung:

Das lebendige Geheimnis des Lebens ist immer zwischen Zweien verborgen, und es ist das wahre Mysterium, das Worte nicht verraten und Argumente nicht erschöpfen können.

C. G. Jung Brief "to the Mother Prioress of a Contemplative Order" am 12.08.1960  
GW Briefe III, S. 328