

**Thema: Träume Teil I – Das Wesentliche liegt im Komplexen  
Der im Kern therapeutische Arbeitspunkt****Autor: Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt.

Wesentliche Inhalte sind ausgeblendet und gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

---

Träume sind ein faszinierendes Phänomen, das in meinem psychotherapeutischen und seelsorgerlichen Arbeiten eine gewichtige Rolle spielt. Träume bieten Einblick in das Unbewusste und ermöglichen es, tief verborgene Emotionen und Konflikte zu erkennen und mit diesen in Kontakt zu kommen.

Eine Traumsequenz kann als ein inneres Abbild derjenigen Elemente verstanden werden, welche die träumende Person bewegen und ungelöste oder problematische Aspekte ihres Lebens betrifft. Diese Sequenzen können auch traumatisierte Elemente berühren und abbilden und so einen Zugang zu tiefsitzenden seelischen Verletzungen und dissoziierten Elementen bieten.

#### STRUKTUR, VERLAUF UND FUNKTION VON TRÄUMEN

Die Psyche generiert in Traumsequenzen Geschichten und Verläufe, um mit den inneren Abbildungen und Themen umzugehen. Träume helfen dabei, die Elemente des inneren Abbilds zu verarbeiten und Lösungen oder Ansätze für den Umgang mit diesen Themen zu finden. Durch das Generieren und Durchleben von Traumgehalten können mitunter auch neue Perspektiven entwickelt und innere Konflikte auf eine Weise begegnet werden, die im wachen Zustand oft schwer zu erreichen sind.

Die Struktur eines Traums beschreibt im Ausgangspunkt einen realen Ort oder eine symbolische Darstellung, welche einen inneren Zustand abbildet.

Der Verlauf des Traums zeigt die Entwicklung der Interaktion und der Handlung der träumenden Person mit den verschiedenen Elementen und Figuren im Traum.

Das Ende des Traums kann besonders aufschlussreich sein, da es oft einen Höhepunkt der Traumhandlung darstellt und starke emotionale Resonanz auslöst.

In der Betrachtung lege ich ein besonderes Gewicht auf die im Traum in den jeweiligen Abschnitten generierten Gefühle. Dabei eröffnet sich aus den einzelnen Abschnitten über den Verlauf gesehen ein Gefühlsspektrum. Darin sind die Gefühle am Ende der Sequenz, der Nachklang, therapeutisch besonders von Bedeutung.

#### DER HANDLUNGSRaum

Der Handlungsraum der träumenden Person beschreibt als wesentlicher Aspekt, in welcher Form und wie aktiv oder passiv die Person im Traum beteiligt ist. Erlebt die Person das Geschehen aus der Ichperspektive oder von aussen betrachtend oder erlebt sie sich selbst in verschiedenen Charakter? Fühlt sie sich ausgeliefert und hilflos, oder erlebt sie sich aktiv einbezogen?

Diese Aspekte geben mitunter Aufschluss darüber, wie die Person im wachen Leben mit ihren Problemen umgeht. Ein aktiver Handlungsraum kann auf eine starke innere Ressourcenverfügbarkeit und einen Willen zum aktiven Angehen von Situationen hinweisen. Ein passiver oder ausgelieferter Zustand beschreibt möglicherweise Ohnmachtserfahrungen, Gefühle von Überforderung, verknüpfte Ängste welche den Handlungsspielraum einschränken oder auch dissoziierte und traumatisierte Erleben.

**BETEILIGTE PERSONEN, SITUATIONEN, ELEMENTE UND SACHEN**

In den Traumgehalten treten verschiedene Personen, Situationen, Elemente und Sachen auf, die symbolisch für reale Erfahrungen und innere Zustände stehen. Diese Traumelemente können sowohl aus dem täglichen Leben der träumenden Person stammen als auch Abbild von Personen sein, welche in der Lebensgeschichte bedeutenden, im subjektiven Empfinden negativen oder positiven Einfluss hatten. Weiter sind mit Traumelementen auch tiefe, archetypische Symbole verknüpft.

Die Betrachtung und Analyse dieser Elemente ermöglicht es, Verbindungen zu den aktuellen Lebensumständen und inneren Konflikten der Person zu ziehen.

**KOLLEKTIVES UNBEWUSSTES UND ARCHETYPEN**

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

**Erleben einer Frau in zwei sich wiederholenden Träumen**

---

**Traum #1**

«Ich suche die Toilette, finde diese nicht. Wenn ich dann die Toilette finde, dann ist die Türe unten und oben offen, so dass man hineinschauen kann. Und ich kann die Türe nicht abschliessen, ich muss diese selber zuhalten. Es kommen nie Leute.

Alles ist offen und sichtbar, ich fühle mich sehr exponiert, intensiv fühlt es sich an.»

**Erleben und Kommentieren der Frau nach dem Erzählen:**

«Nie gibt es eine Auflösung, viel Stress.

Die Angst, jemand sieht mich, jemand kommt herein. Die Angst, ausgelacht werden, wenn die wüssten, wie und wer ich bin. Ich muss mich verstecken, muss mich im Geheimen für andere vorzeigbar machen.

Mein Wunsch wäre, mich so zeigen wie ich bin, in mir drin und was an mir ist. Dieses aber hat keinen Wert und ich muss mich daher verstecken und anpassen.»

## Traum #2

«Ich muss wohin gehen, nie komme ich hin. Ich weiss nicht, wie dorthin kommen. Ich bin am Dinge packen und werde nie fertig.»

*Erleben und Kommentieren der Frau nach dem Erzählen:*

«Ich muss an einen anderen Ort gehen als da wo ich bin. Ich müsste unbedingt dort sein, es ist wie an eine Prüfung gehen, ich habe wie nicht die Möglichkeit, nicht dorthin zu gehen.

Ich muss Dinge erfüllen, welche von aussen an mich herankommen. Ich darf nicht bleiben wo ich bin.

Mein Wunsch wäre, nicht dorthin zu gehen. Das aber löst Angst aus.»

Diese beiden Träume begegnen der Frau immer wieder.

Ihr Erzählen in der Gegenwart endet bei beiden Träumen mit einer Wunschformulierung und den damit verknüpften hindernden Elementen.

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

### **Das Wesentliche im Komplexen – Der therapeutische Arbeitspunkt**

So wie vorgehend die Frau zwei Träume erzählt hat, ist der Ausgangspunkt im therapeutischen Arbeiten meistens narrativer Art. Die Patientin berichtet und erzählt ein Ereignis aus der Gegenwart, der Vergangenheit oder sie erzählt einen Traum. Zudem kann die Person sich im Setting unter meiner Anleitung auch auf eine Phantasiereise begeben.

Im Berichteten sind eingeflochten Erinnerungen, Fragmente aus der Zeit von Kindheit und Jugend und auch archetypische Elemente. Das Erzählen, die Narration ist ein Prozess, in welchem psychisch tiefliegende Elemente – aus dem ganzen Erfahrungs- und Erlebenshorizont der Person – unbewusst moduliert in dem Gesprochenen, dem Erzählten abgebildet sind. Es ist im jeweiligen Moment die ganz persönliche Art der Person, unbewusst komplexen Inhalten Gestalt zu geben, diese in der Gegenwart abzubilden.

Im Aufnehmen des Gehörten habe ich dieses Komplexe vor Augen und achte dabei auf Muster und wiederkehrende Elemente welche Gefühle beschreiben.

Die Kunst der Therapie ist nicht das Verstehen, nicht das Analysieren, nicht das kognitive

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

Im Setting Sorge ich dann für einen Moment, eine Zeit von Anhalten . – Ich gebe Raum und lasse die Frau den berührenden Moment für sich klingen, kauen, verkosten. Und ich lasse sie ihre Gefühle und ihre Wahrnehmungen am Körper abbilden. Es ist in dem Moment des Anhaltens ihre persönliche Begegnung mit dem Komplexen, in welchem dieses resonieren kann.

**Der im Kern therapeutische Ort – in welchem Heilwirkung, Wandlung geschieht – ist dann gegeben und geschieht, wenn das Komplexe Resonanz erfährt.**

**Zusammenfassend und weiterführend**

---

**DEFINITION DES KOMPLEXEN**

Mit dem Begriff «das Komplexe» beschreibe ich das Innerste, den Kern der Psyche und der Seele. Dieses Komplexe, Innerste können wir – resultierend aus einer Haltung von Einsicht, wissenschaftlicher Redlichkeit und Demut – kognitiv, also durch unser Denken und Bewusstheit, nicht weiter beschreiben oder gar verstehen, es ist nicht vollständig determiniert und nicht direkt zugänglich.

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

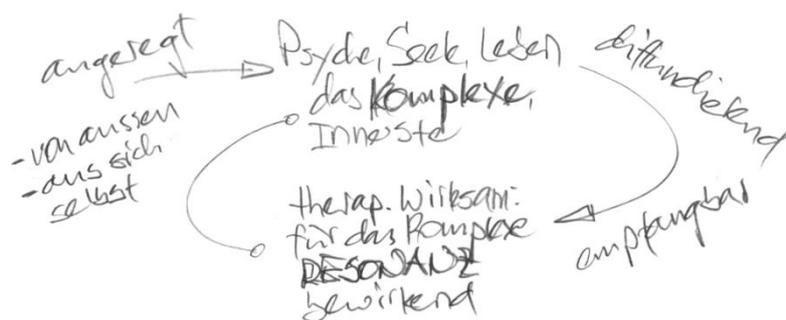
**PSYCHE UND SEELE**

Das Neue Testament fasst den Begriff für Psyche und Seele sprachlich griechisch im beides vereinenden Begriff *Psyche* zusammen. Psyche, gr. ἡ ψυχή, die Seele, das Leben, die Seele, Atem, Hauch.

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

**THERAPEUTISCH WIRKSAM: RESONANZ BEI DEM KOMPLEXEN**



Das Viele der Worte, des Ausdruckes des Körpers der Patientin, die Stimme mit Klang, Modulation, Ton, bildet ab die Menge des Komplexen.

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

#### HOMÖOSTASE: STABIL, INSTABIL, DIFFUNDIEREND

Die Psyche mittels deren Selbstschutzsystem versucht, sich in einem stabilen Zustand zu halten. Das Selbstschutzsystem der Psyche wirkt regulierend, damit Gefühle und Handlungen und Denken sich innerhalb eines – durch Einübung, Prägung und Anlernung gebildeten – vertrauten Rahmens und Pegels bewegen. Die Psyche ist dabei in Homöostase.<sup>2</sup>

Die äussere Einwirkung durch das therapeutische Setting als solches und eine therapeutische

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

**F**ortsetzung in → CTL THEMA Nr. 105, Ausgabe von Dezember 2024:

Verknüpfung des Begriffes des Komplexen im psychotherapeutischen Arbeiten mit Aspekten des Glaubensweges, theologische und geistliche Entsprechungen.

#### Anmerkungen und weiterführende Literatur

<sup>1</sup> diffundieren, Diffusion, lat. diffusio, diffundere, ausdünsten, ausbreiten, verstreuen.

<sup>2</sup> Homöostase, gr. ἡ ὁμοιοστάσις, Gleichstand, bezeichnet einen Gleichgewichtszustand eines dynamischen Systems, so auch der Psyche, der durch einen internen regelnden Prozess - dem Selbstschutzsystem der Psyche - aufrechterhalten wird.

- Tiefenarbeit und Liebe; CTL THEMA #68

- Ein Mädchen – zulassend erlebend empfangend – das im Wesen Komplexe; THEMA #97/98

### **Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA**

---

Es freut uns, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren.

Copyright © 2024 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

### **Spenden**

---

Bitte helfen Sie mit, Menschen in eingeschränkter finanzieller Situation eine Therapie und Seelsorge bei der CTL zu ermöglichen.

Vielen Dank für Ihren Beitrag.

#### Spenden Konto

CTL Christlich-Therapeutische Lebensberatung  
3011 Bern

IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3

