

Traum und das Unbewusste

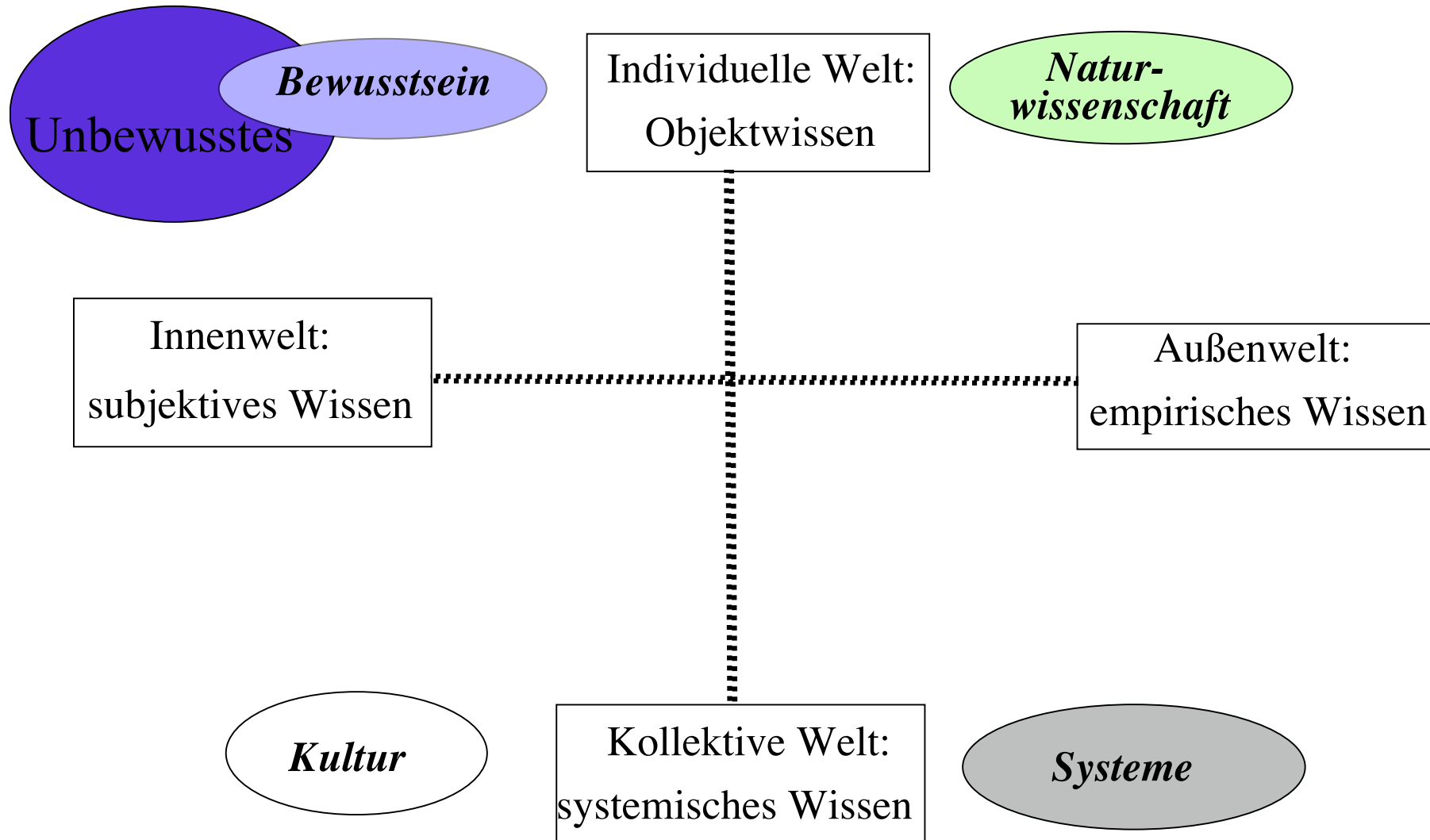
Dirk Revenstorf
Universität Tübingen

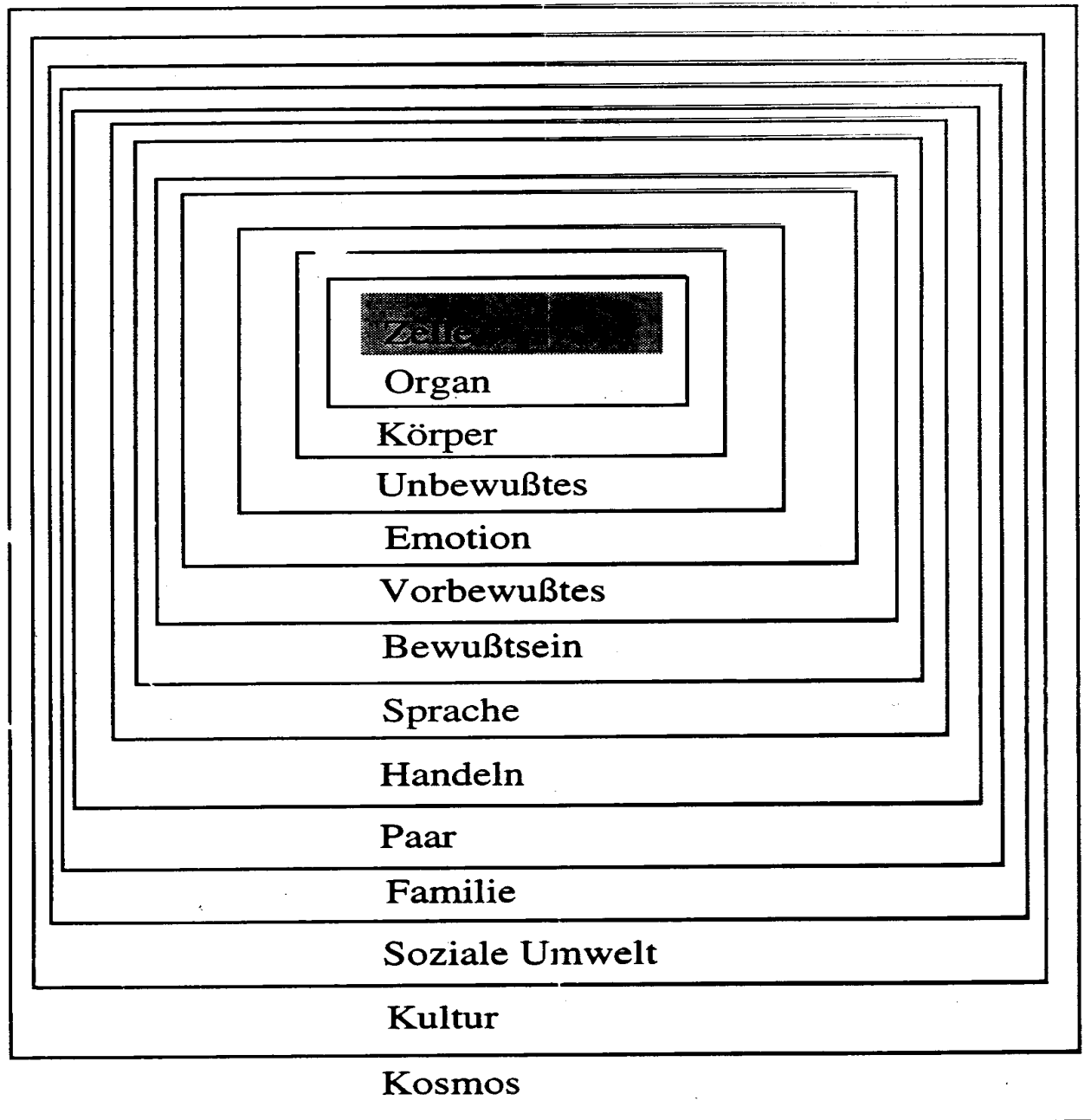
Träume und Ähnliches

- REM-Träume (80%)
- Tiefschlaf-Träume (20%)
- Alpträume
- Wiederholungsträume
- Großträume
- Kompensatorische Träume
- Luzide Träume / Traumsport / Traumkreativität
- Hellsichtige & präkognitive Träume
- Schlafwandeln

Täume als veränderte Bewusstseins

Vier nicht reduzierbare Wissensarten (nach Wilber)





Immundefekt
 Psychosomatik
 Muskelpanzer
 Schemata
 Ängste
 Werte
 Pläne
 Ideolektik
 Vermeidung
 Kollusion
 Delegation
 Kontakt
 Normen
 Spiritualität

Informationsverarbeitungs-Ebenen

VERARBEITUNGSEBENE (*PRODUKTION*)
INTERVENTION

U3: Subliminal-Unbewusstes: *Subzeption*
auditive und visuelle subliminale Stimulation

U2: Traum-Unbewusstes: *Traum*
Deutung der Symbole und Archetypen als Hinweis und Ressource

U1: Trance-Unbewusstes: *Trance*
Hypnose, Meditation, katathymes Bilderleben

B1: Vorbewusstes: *Idole, Schemata*
Disput irrationaler Ideen

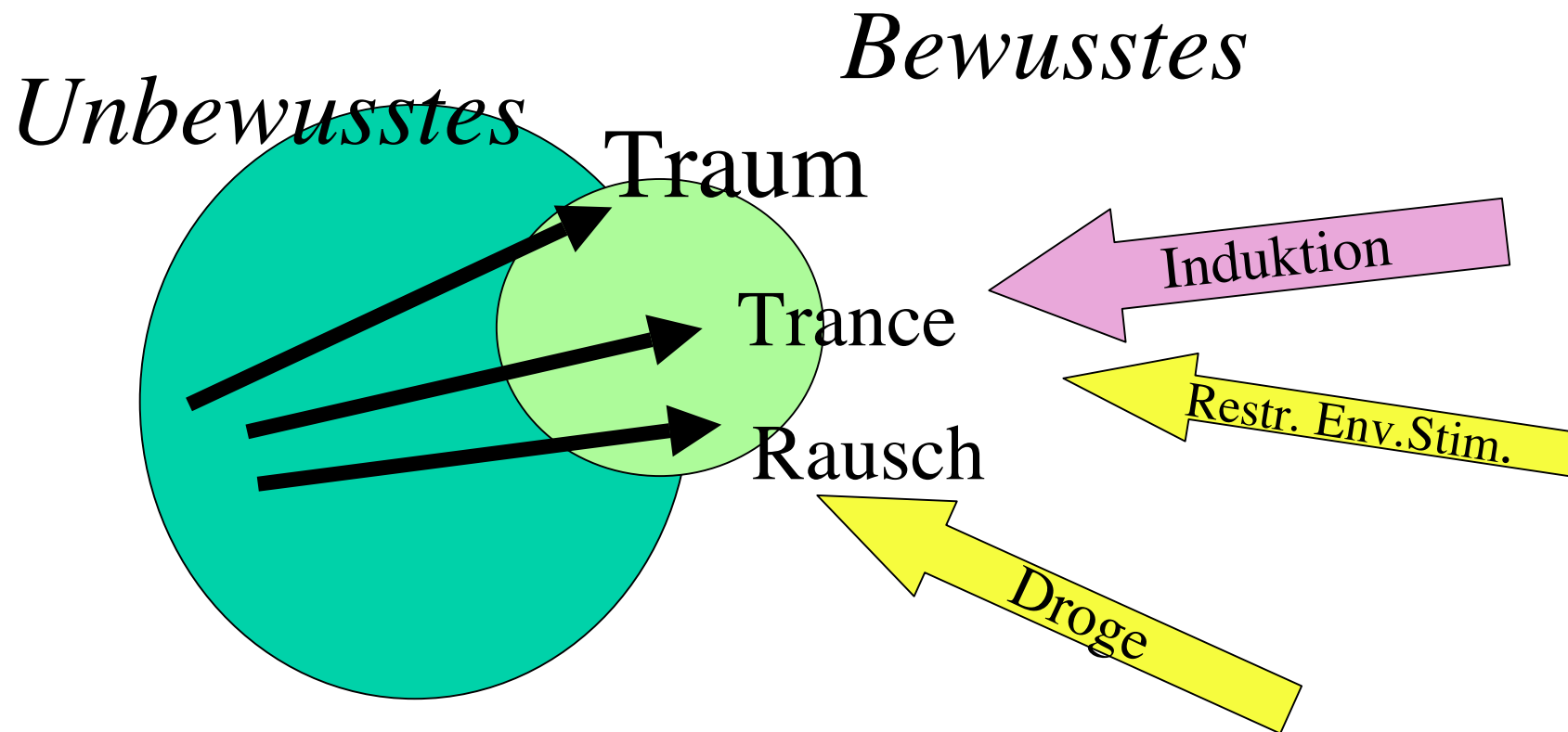
B2: Bewusstes: *Vorstellungen, Bilder*
Problemanalyse, Planung, Werte, Logik

B3: Sprache: *Schrift, Worte*
Argumente, Selbstinstruktion, Rückmeldung, Umdeutung,
Bewertung

Menninger-Studie: Psychoanalytische Therapie (Wallerstein, 1989)

	erfolglos	erfolgreich
Keine Einsicht	25%	45%
Einsicht	5%	25%

Zugänge zur unbewussten Informationsverarbeitung



Zwei Arten von Logik

(nach Matte-Blanco)

Asymmetrische Logik

- naturwissenschaftliches Denken
- logisch-rational
- logischer Ausschluss
- zeitliche Linearität
- räumliche Folgerichtigkeit
- Transitivität
- kennt Negation
- Unterschiedlichkeit, Differenzierung
- Phantasie = Realität
- abgrenzend
- Teil = Teil des Ganzen
- Individualität
- Isolation

Symmetrische Logik

- Intuition, Poesie, Musik, Traum
- intuitiv-assoziativ
- Toleranz von Widersprüchen
- Zeitlosigkeit
- Ubiquität
- Umkehrbarkeit von Beziehungen
- kennt keine Negation
- Gleichheit, Gemeinsamkeit
- Phantasie = Realität
- Grenzenlos
- Teil = das Ganze
- Symbiose
- Verbundenheit

Drei Leitsätze der Arbeit mit Träumen

Der Traum gehört dem Träumer

Nicht wegnehmen, nicht an sich reißen

Privatheit respektieren

Individuation verlangt keine Deutung

Übergangsraum, der geschützt werden muss

Therapeuten als Mutter:

Entlarven verhindern

Im Traum drückt sich das ganze Selbst aus

Entsetzliche und fremde Anteile

Das wahre Selbst muss sich entwickeln; dazu akzeptierender Raum nötig.

(behutsam, verfügbar so wie es der Träumer will)

Träume sind die Poesie der Seele

Träume verbinden uns mit unserer Seele in der Sprache der Bilder wie Poesie.

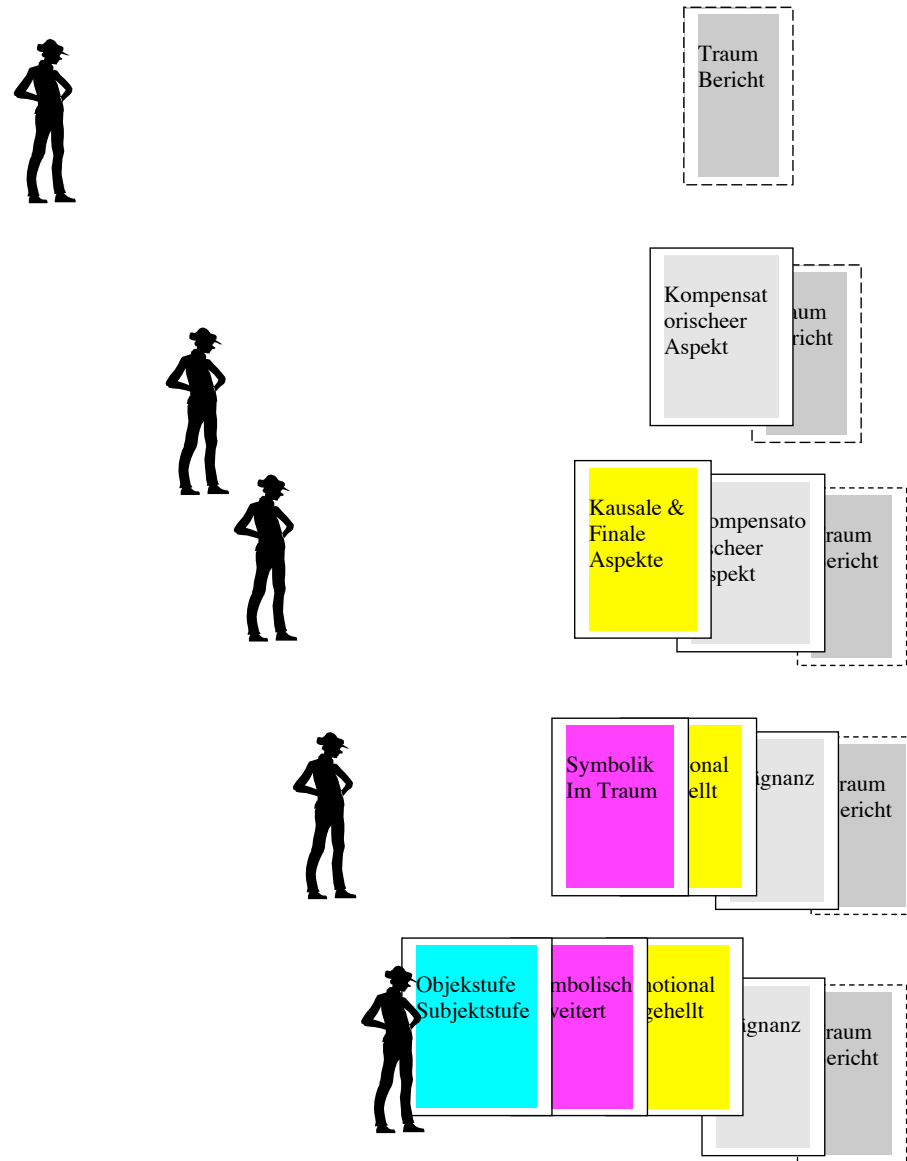
Das Wachbewusstsein benutzt die asymmetrische,

das Unbewusste die symmetrische Logik:

Prinzipien: Verdichtung (nichts Bedeutungsloses, sondern mehrfach bedeutsam),

Symbolisierung, gegensatzvereinigend, ein Teil ist das Ganze, assoziativ,.

Annäherung an den Traum



Physiologie der Träume

Träume bei den Aborigines

- Die Menschen eines Landes sind die Gefäße für den Traum des Landes → sie dienen dem Traum ihres Landes als Sprachrohr
- Das Land träumt durch die Menschen, die in ihm heimisch sind, daher ist es wichtig zu wissen, ob sie sich auf ihrem eigenen Land befanden als sie träumten
- Das eigene Leben wird als Teil des Traumes betrachtet

Empirische Befunde

- Alle Säuger (ab Kloakentiere) träumen
- 80% der Träume im REM-Schlaf
- 7 mal 10-20 min pro Nacht
- Säuglinge 50% (8 h pro Nacht)
- Rebound-Effekt nach Traum-Entzug
- Motorische Lähmung
- Lernleistung gemindert nach Traum-Entzug
- Rosa Brillen färben frühe Träume zuerst
- Träume trotz Hirnverletzung
- Aktivierung motorischer Areale im Traum
- Trauminhalte entsprechen Lebensthemen
- Telepathische Träume

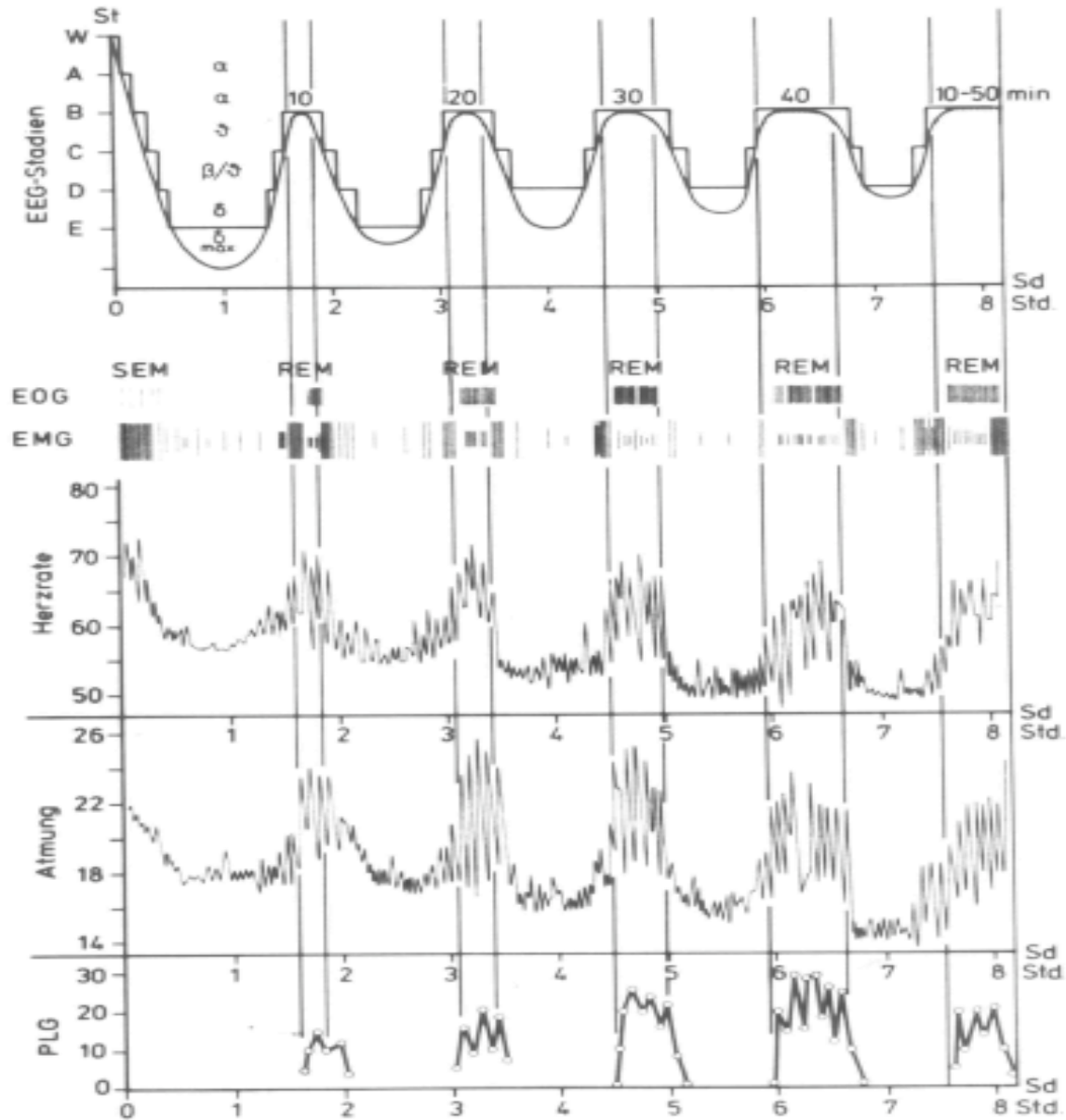


Abb. 86. Verlauf verschiedener physiologischer Maße in einer Nacht. Von oben nach unten: EEG-Stadien, EOG (Elektrooculogramm) mit langsamen (SEM) und schnellen (REM) Augenbewegungen, EMG (Elektromyogramm), Herzrate, Atmung und Peniserektion (PLG). (Aus JOVANOVIĆ, 1971)

Thesen zur Funktion von Träumen

- Alarmbereitschaft
- Tonus fürs Hirn statt Koma (Horne)
- Reifung des ZNS (Allison)
- Training der Augenbewegungen (Allison)
- Erholung des adrenergen Systems (Hartman)
- ZNS-Reparatur (REM) / Proteinsynthese (Non-REM)
- Entleerung des Gehirns (Crick&Mitchinson)
- Zufälliges Gehirngewitter (Hobson & McCarley)
- Konsolidierung des Gedächtnisses (Wilson)

Traum Typen

Kreative Träumer

- Pharao
- Caesar
- Descartes
- Kekulé
- Rousseau
- R.L. Stephenson
- 7 fette & magere Kühe
- Rubikon
- Lexikon, Poesie
- Benzol
- Bilder
- Romane

Gängige Traumthemen

Die häufigsten:

- **Flucht/Lähmung**
- **Fallen**
- **Fliegen**
- **Nackt sein**
- **Examen**

Weitere Themen:

- Arbeit
- Reisen
- Verstorbene
- Durch Räume gehen
- Weckträume
- Treppensteigen
- Sex-/Fress-Träume
- Tier-Träume

Kinderträume

(nach Foulkes 1982)

- Traumerinnerung nimmt mit dem Alter zu
- Früher in allen Phasen später mehr im REM
- Themen parallel zur Reifung

Traum-Entwicklung

- Alter
- 3-5 kurze statische T, T-ich passiv, Tiere, Vertrautes
- 5-7 bewegter, T-ich =Beobachter, soziale Inhalte
- 7-9 T-ich beteiligt, weniger Tiere, +/- soziale Ereignisse
- 9-11 Differenzierung: Jungen Agression, Mädchen: Freundin
- 11-15 mehr Gespräche
- Erwachsenen: zunehmend symbolisch, verfremdet, bizarr

Angsträume

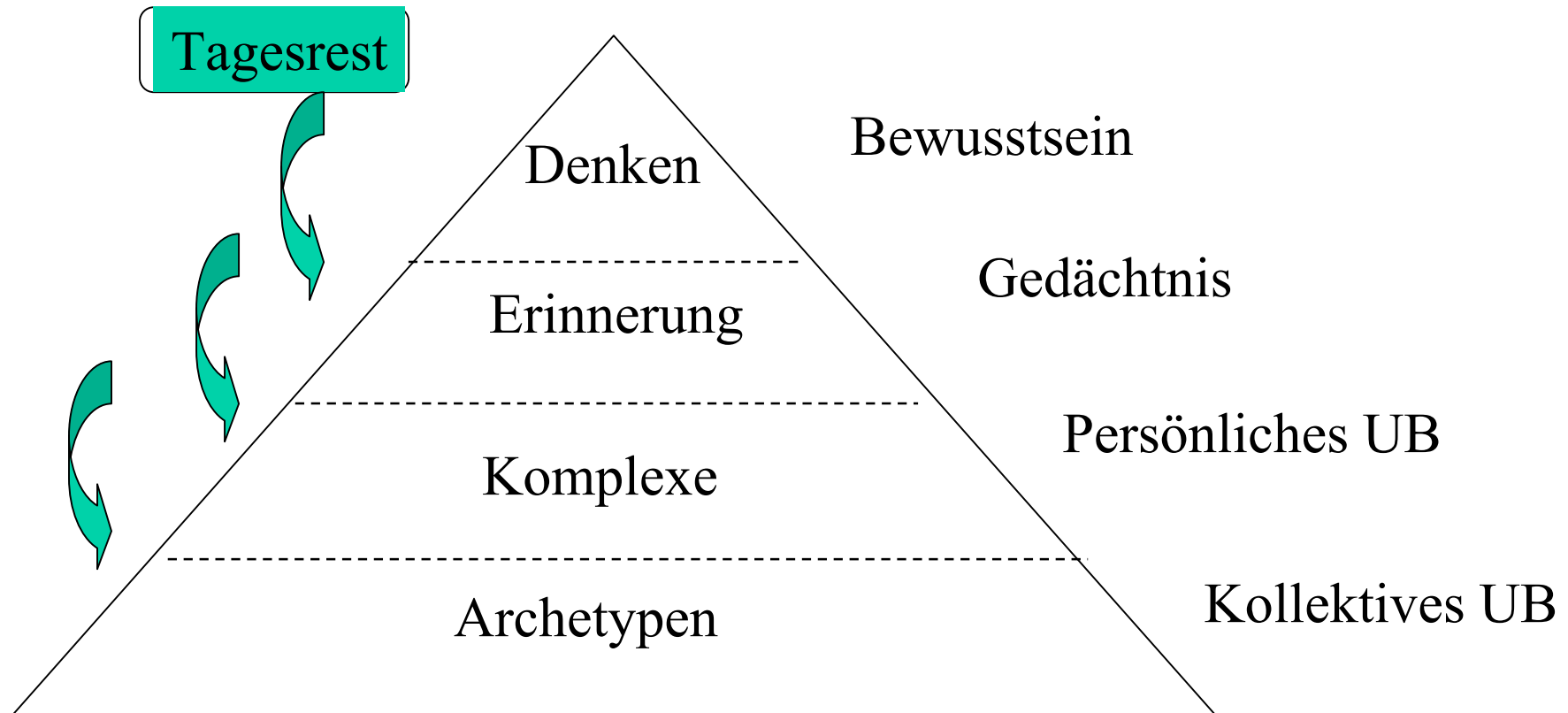
- *Auslöser*: Stress, Trauma, TV-Horror
- Fieber, psychotrope Medikamente,
- *Zeit*: späte REM-Phasen
- *Therapie*: Trost, Helfer, Luzides Träumen

Tiefenpsychologische Traumtheorien

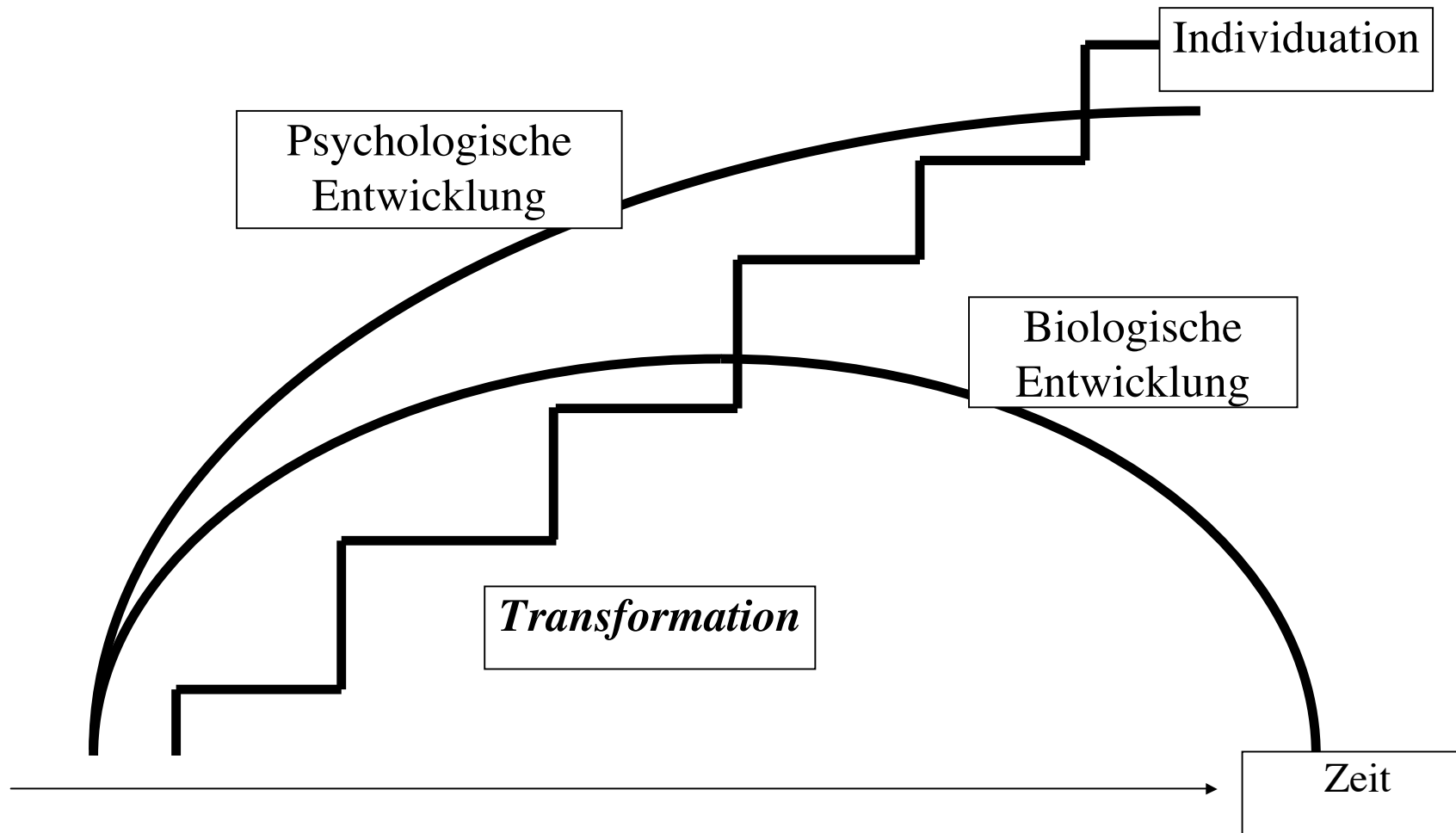
Freuds Traumtheorie: Schlafhüter & Wunscherfüller

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| Argumente pro | • Argumente contra |
| Wunscherfüllungsträume | • Angstträume-Selbstheilung |
| Frontallesionen: | • Erinnerungsträume |
| keine Träume/Wachvisus | • Fortsetzung der Tagesreste |
| Occipitallesionen: | • Problemlöseträume |
| Täume/kein Wachvisus | • Prophetische Träume |
| | • Archetypische Träume |

Jungsche Traumtheorie



Individuation als Entwicklungs-Prozeß



Symbole und Archetypen

Symbole

- Bilder
- Sonne
- Feuer
- Berg
- Baum
- Schlange
- Fluss
- Blut
- Eigenschaften
- Energie...
- Transformation....
- Aufstieg....
- Wachsen...
- Fruchtbarkeit, Heilung
- Wandel...
- Leben....

Bilder

Männlich

- Feuer
 - Funke, Glut
 - Explosion
 - Flamme,
 - Brand
 - Vulkan,
 - Lava
 - Ofen, Herd
 - Lagerfeuer
 - Sonne, Stern
 - Löwe
- Luft
 - Wind
 - Sturm
 - Sauerstoff
 - Atem
 - Ballon,
 - Blatt i. Wind
 - Flugzeug
 - Gerüche
 - Vogel

Weiblich

- Erde
 - Fels
 - Höhle
 - Berg
 - Gefäß
 - Stein
 - Mineralien
 - Acker
 - Ufer
 - Maus
 - Reptilien
- Wasser
 - Tropfen,
 - Oase, Quelle,
 - Brunnen
 - Fluss,
 - Wasserfall
 - Meer, Welle
 - Regen, Nebel
 - Flut, Strudel
 - Amphibien,
 - Fische

Eigenschaften

Männlich

Weiblich

- Feuer
- Führung
- Erkenntnis
- lebendig
- Dynamik
- Leichtigkeit
- Willen
- Zuwendung
- Verwertung
- Läuterung
- Begeisterung
- kämpferisch

Luft

- Austausch
- vielseitig
- flexibel
- Beweglichkeit
- Leichtigkeit
- Feinheit
- nachgiebig
- Interesse
- Klarheit
- beschwingt

Erde

- Sinn für Form
- Ausdauer,
- Geduld
- Distanz,
- geradlinig
- gründlich
- tiefgründig
- Zusammenhalt,
- Treue, greifbar
- Realismus
- Verlässlich
- bescheiden

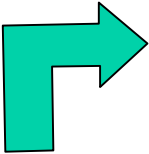
Wasser

- Demut
- Ruhe, Passivität
- Hingabe,
- Anpassung
- Einfühlung
- Intuition
- aufnahmefähig
- bindungsfähig
- Dämpfung
- aggressionslos
- fließend

Klassische Archetypen als Lebensformen

Monadisch	Dualität	Charaktere	Antike Götter	Astrologie
Tao	Männlich Yang Animus König Held Zauberer	Choleriker	Mars: Aggression	Widder
			Sonne: Leben	Schütze
			Jupiter: Entwickler	Löwe
	Weiblich Yin Anima Mutter Hexe Priesterin	Sanguiniker	UranusExzentriker	Wassermann
			Merkur:Vermittler	Zwillinge
			Venus:Auasgleich	Waage
	Weiblich Yin Anima Mutter Hexe Priesterin	Melancholiker	Venus:Auasgleich	Stier
			Merkur:Vermittler	Jungfrau
			Saturn: Begrenzer	Steinbock
		Phlegmatiker	Mond: Gefühl	Krebs
			Pluto:Zersetzend	Sklorpion
			Neprun: Auflösend	Fische

Übergänge

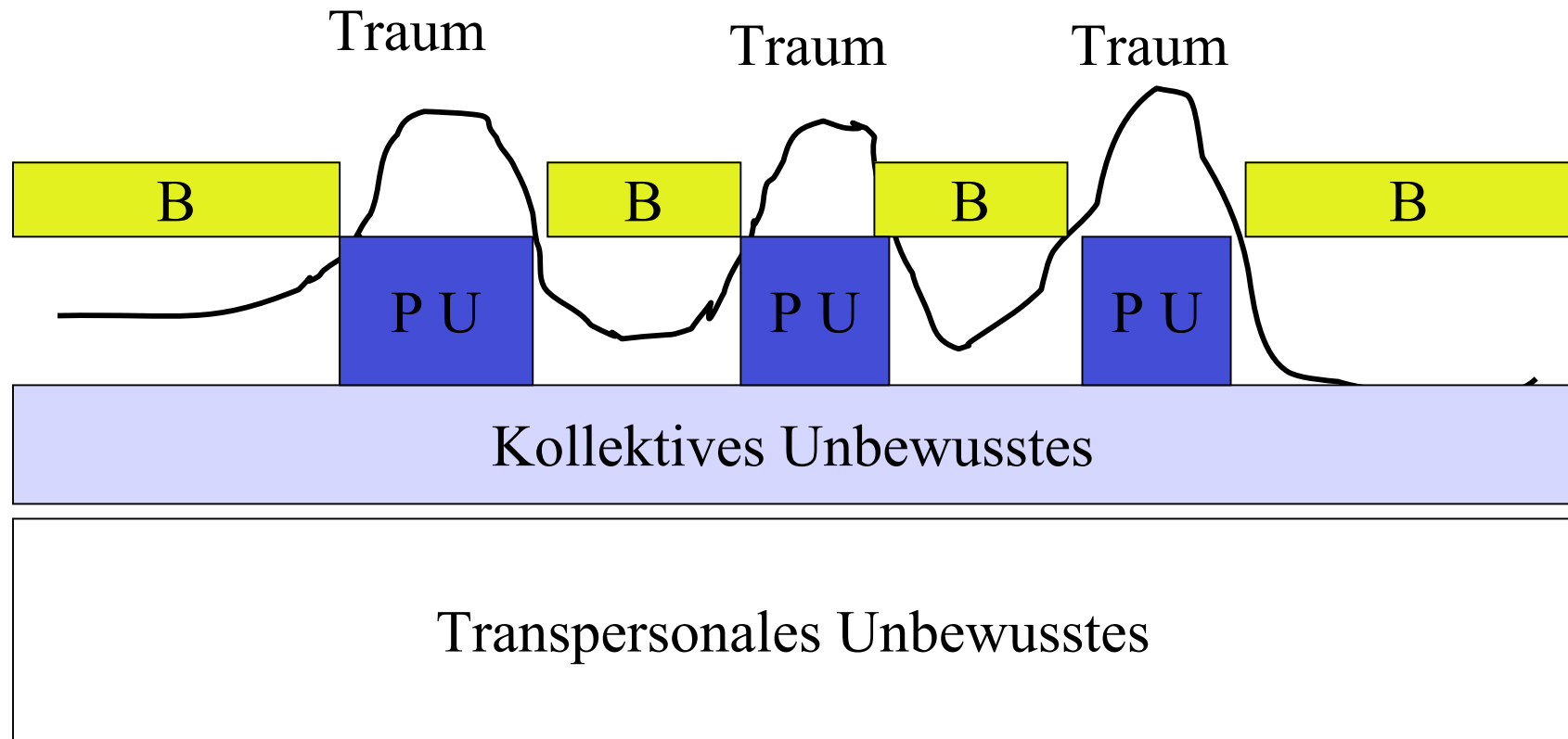
	Feuer	Luft	Wasser	Erde
Feuer		Heißluftballon	Schneeschmelze	Ton brennen
Luft	Gasherd		Regenwolken	Vogel Landung
Wasser	Öllampe	Verdampfen		Fluss Stausee
Erde	Verbrennen	Verbrennen	Lösung	

Transpersonale Träume

Transpersonale Träume

- *Präkognitive Träume*
- Pharaos Traum
- Jungs Blutmeer
- Aberfany 1966
- Bessent-Experiment
- *Hellsichtige Träume*
- Auffinden des Toten
- Ulman & Kripners Experiment

Traum als nicht-lokale Information



Traumzeit der Aborigines

- Traumzeit und Traum ist die Realität.
- Die Alltagsrealität ist vordergründig
- Träume sind die Träume Erde
- Der Träumer ist das Gefäß für den Traum
- Träume werden rituell aufgeführt, um
sie dem Land sie zurückzugeben
den Träumer in die Gemeinschaft einzubinden

Ulmans Präkognitions-Experiment mit Bessent

- 16 Traum-Berichte von Bessent
- Jeweils am Morgan danach:
- Zufälliges Zielwort (z.B. *Korridor*)
- Inszenierung für Bessent
- 3 Rater vergleichen Zielwort + 7 andere mit Traumbericht:
- **10 Treffer statt zufälliger 2 Treffer (1/8 von 16)**

Barkers Aberfan-Studie

Kohlenhaldenlawine 128 tote Kinder

- **34 Traumberichte 1Tag bis > als 5 Monate vorher**
- Schwarze Schlammlawine Schule Tote Kinder
- Verwüstung, trauernde Gemeinde
- Weinende Kinder, schwarze Masse
- Viele Leichenwagen
- Kinder bis zum Hals im Schlamm
- Berg mit fließender Oberfläche
- Kinder mit wallisischer Tracht marschieren in den Himmel

Zwischenbilanz

- *Man träumt viel und es bleibt meist unbewusst*
- *Traumbearbeitung unnötig, nur bei Angstträumen und zur Prozessbegleitung (Tagebuch, Patienten)*
- *Traum enthält biografische Elemente und finale Hinweise*
- *Man braucht Träume, sie haben eine Funktion:
Abarbeitung, Kompensation, Konsolidierung*

Zwischenbilanz

- *Man träumt viel und es bleibt meist unbewusst*
- *Traumbearbeitung unnötig, nur bei Angstträumen und zur Prozessbegleitung (Tagebuch, Patienten)*
- *Man braucht Träume, sie haben eine Funktion:
Abarbeitung, Kompensation, Konsolidierung*

„Tools“

- *Strukturfragen -> Prägnanz -> Sentenz*
- *Fragen zum emotionalen Fokus -> ev. Umkehrung der Sentenz*
- *Regressiv-biografischer Aspekt: Konflikt oder Ressource*
- *Kompensatorischer Aspekt = finaler Aspekt: Autorenform*
- *Trance zum Übergang von Real-Ich zu Traum-Ich (4 Elemente)*
- *Trance mit Handlevitation zur Traumfortsetzung*
- *Ideomotorik zur Bedeutungskklärung*
- *Symbole, Archetypen*
- *Subjektstufe,*

Handlevitation

- *Aktive HL durch Suggestionen der Leichtigkeit*
- *Passive HL durch unregelmäßige Unterstützung*
- *Paradoxe HL durch Druck gegen Finger*
- *Mutter-Kind Metapher: HL*
Bew = Mutter / Hand = Kind = Trance gleich Traum

Informationen auf der homepage

Unter: www.meg-tuebingen.de <http://.de>

finden Sie:

- Downloads von neuen Artikeln zur Hypnotherapie
- Übersicht zur Hypnose-Forschung in Tübingen
(Übergewicht, Neurodermitis, Migräne, Insomnie, Rauchen u.a.)
- Expertise zur wissenschaftlichen Basis der Hypnotherapie und
und das Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats
- Fortbildungstermine (mit links)
(Seminare zu Hypnose, Paartherapie, Traum und Körpertherapie)
- Supervisionstermine (Anmeldung: drevenstor@aol.com)
- Gruppenprogramme
(Übergewicht-Männer/Frauen, Bulimie, Rauchen, Stress)

und anderes.