

# Das Finden und Schaffen von Bedeutung und Beziehung – Traumdeuten für Psychologen

## Finding and Creating Meaning and Relationship – Dream Interpretation for Psychologists

Christian Arnezeder

### Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden

#### Zusammenfassung

*Die Traumdeutung reicht zumindest bis in biblische Zeiten zurück und hat mit der Traumdeutung von Sigmund Freud 1900 Eingang in die Psychoanalyse und Psychotherapie gefunden. Auch Psychologen können vom Traumdeuten profitieren. Neben dem persönlichen und kontextabhängigen Verstehen von Symbolen und Bedeutungen vermitteln neue Entwicklungen in der Traumdeutung auch den Umgang mit zwischenmenschlichen Prozessen und vor allem den Umgang mit Seelischem und Vertrauen.*

#### Abstract

*Dream interpretation goes back to at least biblical times and found its way into psychoanalysis and psychotherapy with Sigmund Freud's dream interpretation in 1900. Psychologists can also benefit from interpreting dreams. In addition to personal and context-dependent understanding of symbols and meanings, new developments in dream interpretation also convey the handling of interpersonal processes and, above all, the handling of psychic processes and trust.*

#### 1. Einleitung

Schon vor Tausenden von Jahren hatte der biblische Joseph des Alten Testaments mithilfe des Deutens von Träumen, was sich heute durchaus modern liest, es geschafft, dass er zum Vizekönig von Ägypten und Stellvertreter des Pharaos ernannt wurde. Davor war er in seiner Heimat zuerst von seinen Brüdern nach Ägypten verkauft worden, war in Gefangenschaft geraten und hatte

nach seiner Befreiung durch Traumdeutungen auch dem Pharao dessen Traum von den sieben fetten und sieben mageren Kühen deuten können, heute ein Wahrtraum genannt, weil er die Zukunft voraussagen vermochte. Der Pharao konnte daraufhin in den folgenden sieben Jahren mit guter Ernte Vorratsspeicher anlegen für die danach folgenden sieben dürren Jahre sein Volk so vor der Hungersnot bewahren (Pflichthofer, 2016). Im Unterschied zu heute werden die Träume damals aber noch als Ganzes gedeutet, nicht im Detail wie heute, zu denen dann assoziiert wird.

Die englische Komödie „Ein Sommernachtstraum“ von William Shakespeare aus den Jahren 1595/96 bringt ein Traumgeschehen zur Bühnenehre in einer mehrschichtigen theatralischen Aufführung, die schon damals und auch später die Gemüter erregte (Bulkeley, 2020). Ein Traum hat demnach einfach keine Bedeutung zu haben, macht keinen Sinn, so damals und auch später eine weit verbreitete Haltung. Dennoch konnte in dem Stück der Traum als szenische Darstellung wie eine Theateraufführung charakterisiert und verstanden werden.

In Vergleichsweise jüngerer Zeit hat Sigmund Freud mit seinem Buch „Die Traumdeutung“ aus dem Jahr 1900 anhand der Auseinandersetzung mit eigenen Träumen nicht nur die Grundlage für die psychoanalytische Traumdeutung als „via regia“ zu unbewussten Prozessen des Denkens veranschaulicht, sondern im gleichen Zuge die Grundsätze der Psychoanalyse selber niedergeschrieben – auch wenn sich später zahlreiche weitere Entwicklungen und therapeutische Interventionen daraus ergeben haben.

Das Deuten von Träumen hat also lange Tradition in der menschlichen Kulturgeschichte. Menschen wollen erfahren und wissen, was ihre Träume ihnen insgeheim sagen wollen. Sie erzählen sich seit langer Zeit und in vielen Kulturen gegenseitig die Träume und unternehmen manchmal sogar erst dann etwas, wenn ihnen ein Traum den Weg dazu gewiesen hat (Honig & Nealis, 2012, S. 777). Viele fühlen sich aber auch belastet durch