

Traumanalyse

- a) Ein Traum (das Unbewusste) sind oft kompensatorisch, d.h. ausgleichend, zur eigenen Bewusstseinslage.
- b) Im Traum vorkommende Symbole sind nicht eindeutig sondern vieldeutig.
- c) Grundsätzlich gibt es zwei Stufen der Deutung:
 - der Traum bezieht sich auf die äussere Realität
 - die Traumbilder beziehen sich auf die eigene innere Realität
- d) Wenn der Traum ein Kurzfilm wäe: was wäre ein passender Titel?
Damit finden wir eher das Kernthema.
- e) Welche Gefühle provozieren die Traumbilder? Was haben diese Gefühle mit mir und meiner momentanen Lebenssituation zu tun?
- f) Was sagt uns das Körper-Erleben der Figuren im Traum, vor allem dasjenige der negativen Raumfiguren. Die Integration von Schatten-Aspekten bringt manchmal eine Lösung.
- g) Wir gehen davon aus, dass der Traum und etwas beibringen will, das wir nicht sehen können oder nicht sehen wollen.
- h) Wir fragen nach den Einfällen (Assoziationen) des Träumers zu den vorkommenden Elementen und Symbolen.
- i) Dies kann ergänzt werden durch Amplifikationen, d.h. den Vergleich mit Mythen und Märchen.
- k) Sinn-Hypothesen werden durch ein klares Aha-Erlebnis bestätigt.