

Abstract:

Der Traum in der Nacht
Eine Vertiefung in Theorie und Praxis
innerhalb der personzentrierten Psychotherapie

Hier wird das Thema „Der Traum in der Nacht“ als Abschlussarbeit im Rahmen der fachspezifischen Ausbildung „Personzentrierte Psychotherapie“ aus theoretischen Überlegungen und praktischer Erfahrungen behandelt.

Zu Beginn wird festgestellt, dass im Schlafen lebensnotwendige, aktive Prozesse im Gehirn stattfinden und sich u.a. der gesamte Organismus strukturell organisiert. Der Schlaf ist mit seinen Träumen psychohygienisch für die Alltagsbewältigung vonnöten.

In Abgrenzung von Sigmund Freud zeigt Carl Gustav Jung die Möglichkeit einer Prospektivität von Träumen, welche für den personzentrierten Ansatz wichtig sein wird.

Ebenso in Abgrenzung zum Expertentum von Freud und Jung und aufgrund anderer Schwerpunktsetzungen in der Psychotherapie äußert sich Carl Rogers kaum zum Thema Traum. Rogers motiviert jedoch die Erforschung des „inneren Raumes“ des Menschen. Aus personzentrierter Sicht kommt der Traum als solcher aus dem Unbewussten, also aus *der „nicht bewussten organismischen Existenz“* des Organismus. Der Traum und seine Inhalte werden in den personzentrierten Theorien als wichtige Ergänzungen zum Wachleben gesehen und vor allem als Ausdruck der organismischen Aktualisierungstendenz betrachtet, die sich im Traum stärker als die Selbstaktualisierungstendenz zeigt. Diese darin liegende Inkongruenz kann nach Ermessen des*der Klienten*in in der Psychotherapie besprochen werden. Durch ein Traum-Verstehen und eine traumempathische Haltung sowie ein Symbolverstehen seitens des*der Therapeuten*in kann innerhalb der Beziehung einem Trauminhalt kreativ nähergekommen werden. Schließlich ist es das Ziel, Träume verstehend zu begreifen, also - personzentriert ausgedrückt - exakt zu symbolisieren. Der*die Träumer*in selbst deutet den Traum aus ihrer eigenen Lebensgeschichte und Erfahrung heraus.

Sehr prägend ist der Gedanke von Peter F. Schmid, den Traum als einen Encounter mit sich selbst zu betrachten.

Da Rogers motiviert, den „inneren Raum“ zu erforschen, geht es im letzten Teil der Arbeit um ein Selbstexperiment, indem ein eigener Traum anhand von Margarethe Letzels „Landkarte der Träume“ analysiert wird. Schließlich können Träume Dimensionen des Inneren bildlich zur Sprache bringen, die uns in der therapeutischen Beziehung staunen lassen und die Beziehung vertiefen und letztlich zur Reifung der Persönlichkeit dienen.