

Strephon K. Williams

Durch  
**Traumarbeit**

zum eigenen Selbst

Kreative Nutzung der Träume

2. Auflage



ANSATA-VERLAG  
Paul A. Zemp  
Rosenstrasse 24  
CH-3800 INTERLAKEN  
Schweiz  
1987

# Inhalt

## 1. Teil: Der Beginn der Reise

<b>Die</b> Geschichte vom Träumenden . . . . .	12
<b>Der Traum</b> . . . . .	14
Durch Traumarbeit dem Leben einen Sinn geben . . . . .	16
Aus der Geschichte meiner eigenen Traumarbeit . . . . .	17
Der entscheidende Traum . . . . .	20
<b>Die Jung-Senoi Methode</b> . . . . .	24
Die Entwicklung einer Traumarbeitmethodologie . . . . .	25
Die Herbeiführung bestimmter Veränderungen in den Traumzuständen . . . . .	26
Resultate der Traumarbeit im Alltag . . . . .	28
Eine Mahnung zur Vorsicht . . . . .	33
Die Jung-Senoi Methode . . . . .	34
Über die Notwendigkeit der Traumarbeit im Alltag . . . . .	35
Der Entschluß zur Individuation . . . . .	36
<b>Ein Weg zur Wandlung</b> . . . . .	38
Strephons Einleitung . . . . .	38
Hilarys Geschichte . . . . .	40
Psychodrama . . . . .	54
Synchronizität im Umfeld des Psychodramas . . . . .	56
Neues Leben - die Suche nach der Vision . . . . .	58
Abschluß . . . . .	60
Strephons Schlußbemerkungen . . . . .	60
Die Beziehung zum eigenen Weg . . . . .	62
Was ist der Sinn des Lebens . . . . .	62
Einige Grundsätze für unterwegs . . . . .	64
Einige Aphorismen für die Reise . . . . .	65

## 2. Teil: Traumarbeit-Methoden

### A. Allgemeine Voraussetzungen

<b>Zum</b> Gebrauch dieses Handbuches . . . . .	68
Die Entwicklung einer eigenen Traumarbeitmethodologie . . . . .	69
Die wichtigsten Techniken . . . . .	69
Die Vorgehensweise bei der Traumarbeit . . . . .	73
Wie man ein Buch der Symbole herstellt . . . . .	74
Die Auswertung der Traumarbeit . . . . .	75
Die Maßstäbe der Bewertung . . . . .	76
Die Kunst der Auswertung . . . . .	76
<b>Jung-Senoi</b> Tagebucharbeit . . . . .	78
Grundsätzliches und Definitionen . . . . .	79
Diskussion . . . . .	79
Das Aufschreiben . . . . .	80
Das Zwiegespräch mit Teilen der eigenen Persönlichkeit . . . . .	80

Die wichtigsten Zwiegespräche . . . . .	81
Gefühlsausdruck und Tagebucharbeit . . . . .	82
Das Wesentliche einer Erfahrung herausarbeiten . . . . .	83
Der zurückbehaltene Brief . . . . .	84
Tagebuch- und Traumarbeit . . . . .	85
Das Tagebuch und die Fragen . . . . .	86
Der Zweck der Tagebucharbeit . . . . .	86
<b>Was ist ein Traum . . . . .</b>	<b>87</b>
Aufgabenstellung . . . . .	87
Traumtitel: Das silberne Auto . . . . .	87
Wie man das Wesen eines Traumes herausarbeitet . . . . .	88
Ein grundlegendes Prinzip . . . . .	89
Über die speziellen Traumaufgaben bei diesem Traumbeispiel . . . . .	90
Die Beziehung zwischen Traum und Traumarbeit . . . . .	94
<b>Maßnahmen zur Steigerung des Traumerinnerungsvermögens . . . . .</b>	<b>96</b>
Praktische Regeln zur Steigerung des Traumerinnerungsvermögens . . . . .	97
<b>B. Einzelne Traumarbeitsmethoden</b>	
<b>Die Objektivierung des Traumes . . . . .</b>	<b>100</b>
Beispiel für die Traumarbeit . . . . .	102
Traumtitel: Ein Schiff auf dem Meer . . . . .	103
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	108
<b>Schlüsselfragen zum Traum . . . . .</b>	<b>110</b>
Schlüsselfragen zu einem Traum . . . . .	111
Beispiele zur Schlüsselfragen-Methode . . . . .	112
Traumtitel: Das fünfte Rad am Wagen . . . . .	112
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	116
<b>Das Traum-Ich beobachten . . . . .</b>	<b>118</b>
Einige charakteristische Eigenschaften des Traum-Ichs . . . . .	120
Die Eigenschaften des funktionsfähigen kreativen Ichs . . . . .	121
Die Kräftigung des Ichs . . . . .	121
Ein Beispiel . . . . .	122
Traumtitel: Partnerschaft . . . . .	123
Beobachtung des Traum-Ichs, Beschreibung der Gefühle und Einstellungen . . . . .	124
Das Neuschreiben des Traumes . . . . .	125
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	127
Der bewußt auszuführende Teil der Arbeit . . . . .	127
Der vom Unbewußten abhängige Teil der Traumarbeit . . . . .	128
Die Konkretisierung der Erfahrung . . . . .	129
Zusammenfassende Auswertung . . . . .	129
<b>Das Zwiegespräch mit den Traumbildern . . . . .</b>	<b>130</b>
Das Charakteristische eines Zwiegesprächs . . . . .	130
Feststellung der wichtigsten Probleme . . . . .	131
Die Entwicklung der gefühlsmäßigen Reaktionen . . . . .	133
Die Wahl des Gesprächspartners . . . . .	134
Gesprächsanfang . . . . .	135
Gesprächsauswertung . . . . .	136
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	138

i und künstlerischer Ausdruck . . . . .	140
subjektiv und objektiv. . . . .	142
<b>fcZum Künstler werden</b> . . . . .	143
<b>Plf</b> pas Malen und Modellieren in der Traumarbeit . . . . .	144
Dichtung und Erzählkunst in der Traumarbeit . . . . .	145
Musik und Tanz in der Traumarbeit . . . . .	146
Das mythische Drama in der Traumarbeit . . . . .	147
Sexualität als Ausdrucksform von Traumzuständen . . . . .	148
<b>Die</b> Traumarbeit und das Ritual . . . . .	150
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	152
<b>Die</b> Jung-Senoi Traumarbeit in bezug auf die Realisierung	
<b>einer</b> speziellen Traumaufgabe. . . . .	154
Voraussetzungen für die Festlegung einer speziellen Aufgabe. . . . .	157
Das Wesen der speziellen Traumaufgaben. . . . .	158
Einige allgemeine Regeln, die bei der Suche nach speziellen Traum-	
aufgaben von einem Gruppenleiter besonders zu beachten sind. . . . .	160
Die Leitung einer Traumarbeitsgruppe. . . . .	161
<b>Die</b> Symbol-Vertiefung . . . . .	163
Ein Beispiel für die Symbol-Vertiefung unter Anleitung . . . . .	165
Traumtitel: Die Halskette aus Perlen. . . . .	167
Die Symbol-Vertiefung als Traumarbeit . . . . .	167
Zusammenfassung und Anleitung zur Traumarbeit . . . . .	170
<b>Die</b> Amplifikation . . . . .	172
Die Stufen der Amplifikation . . . . .	173
Traumarbeitsbeispiel: Amplifikation und Assoziation. . . . .	175
Traumtitel: Der Speerwerfer. . . . .	175
Aufgabenstellung: Traumamplifikation. . . . .	176
Zusammenfassung und Anleitung zur Traumarbeit . . . . .	178
Die Überprüfung der Amplifikation. . . . .	180
Die Stufen der Amplifikation: Zusammenfassung . . . . .	182
<b>Metaphorische</b> Bearbeitung. . . . .	183
Zusammenfassung und Anleitung zur Traumarbeit . . . . .	186
<b>Das</b> Wesen der Lösungsfindung . . . . .	188
Das Wesensmerkmal der Lösung . . . . .	188
Die zwölf Stufen der Lösungsfindung. . . . .	189
Eine einfachere Fassung des Wandlungszyklus. . . . .	190
Beispiele für den Wandlungszyklus. . . . .	191
Der Sinn. . . . .	192
<b>Die</b> Liebesaffäre als Wachtraum. . . . .	194
<b>Das</b> direkte Wiedererleben des Traumzustandes. . . . .	197
Der Eingriff in das Unbewußte. . . . .	197
Die Geschichte dieser Methode. . . . .	198
Das Zeitalter der Lösungsfindung . . . . .	200
Der ungelöste Traum . . . . .	201
Die Kunst der Lösung . . . . .	201
Die Stufen der Lösungsfindung . . . . .	202
Die Hauptmethoden der Lösungsherbeiführung. . . . .	203
Wandel ist eher im inneren als im äußeren Leben möglich . . . . .	204
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	205

<b>Das selbständige Wiedererleben des Traumzustandes</b> . . . . .	207
Traumtitel: Erlaubnis, auf der Straße weiterzugehen . . . . .	208
Traumtitel: Sich über Einwände hinwegsetzen . . . . .	209
Traumtitel: Die Mauer mit der offenen Tür . . . . .	209
Ein weiteres Beispiel für das selbständige Wiedererleben des Traumzustandes . . . . .	211
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	213
<b>Das Wiedererleben des Traumzustandes unter Anleitung</b> . . . . .	215
Über die nachteiligen Auswirkungen, die bei der Anwendung dieser Methode auftreten können . . . . .	216
Die Durchführung des Wiedererlebens unter Anleitung . . . . .	217
Beispiel für das Wiedererleben eines Traumes unter Anleitung . . . . .	219
Die grundlegenden Postulate des direkten Wiedererlebens eines Traumes . . . . .	223
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	224
<b>Die Weiterentwicklung eines Traumes</b> . . . . .	227
Die Frage nach der Nützlichkeit der Weiterentwicklung eines Traumes . . . . .	228
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	229
<b>Die Arbeit mit Alpträumen</b> . . . . .	230
Ein Beispiel . . . . .	232
Ein umgewandelter Alptraum - Der Wille besiegt die Angst . . . . .	235
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	238
<b>Die Trauminkubation</b> . . . . .	240
Fragen zur Trauminkubation . . . . .	241
Die Stufen der Trauminkubation . . . . .	241
Traumarbeit und Orakel . . . . .	243
Beispiel zur Trauminkubation . . . . .	244
Traumtitel: Der Amethyst-Kristall . . . . .	244
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	245
<b>Das luzide Träumen</b> . . . . .	247
Was ist luzides Träumen . . . . .	247
Die Frage nach der Beeinflussung des Geschehens in einem luziden Traum . . . . .	247
Der Umgang mit Konflikten und Kräften im Alltagsleben . . . . .	249
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	250
<b>Transpersonale Traumarbeit</b> . . . . .	252
Traumarbeitsbeispiel: Die Erforschung des spirituell Weiblichen . . . . .	253
Erster Traum: Die Zeremonie . . . . .	254
Zweiter Traum: Die Indianerin . . . . .	255
Dritter Traum: Die Malagas . . . . .	256
Vierter Traum: Tausende von Adlern . . . . .	257
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	258
<b>Die Traumweisheit und ihre Nutzung</b> . . . . .	260
Vorschläge für den Umgang mit Traumweisheiten . . . . .	261
Die Weisheit der Träume . . . . .	261
<b>Traumforschung</b> . . . . .	263
Der Wert der Verknüpfung von Traumsymbolen . . . . .	263
Die innere Dynamik von Traumserien . . . . .	266
Eine Mahnung zur Vorsicht . . . . .	268

Traumserie-Verarbeitungstechniken . . . . .	268
<Das Weben des Teppichs> mittels Traumarbeit . . . . .	269
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	269
<b>Die Entscheidung</b> . . . . .	271
Die Ich-Selbst-Achse. . . . .	271
Der Augenblick der Entscheidung . . . . .	272
Zusammenfassung und Anleitung für die Traumarbeit . . . . .	274
<b>Die Jung-Senoi Traumarbeitssitzung</b> . . . . .	276
Bei der Gruppentraumarbeit zu berücksichtigende Punkte. . . . .	279
Das Vorgehen bei der Jung-Senoi Aufgabenstellung. . . . .	281
<b>Die Leitung von Traumarbeitssgruppen.</b> . . . . .	284
Die Gruppenstruktur. . . . .	284
Die Rolle des Leiters und seine Qualitäten. . . . .	285
Die Grundlagen für das Vorschlagen von speziellen Traumaufgaben . . . . .	286
Weitere Grundsätze. . . . .	288
Das Mitteilen von Traumarbeitserfahrungen. . . . .	290
<b>Die Suche nach der Traumvision</b> . . . . .	292

### 3. Teil: Gedanken und Überlegungen

<b>Traumtypen</b> . . . . .	296
Die Berücksichtigung der eigenen Totalität . . . . .	296
Was ist ein Traum? . . . . .	296
Traumtypen. . . . .	297
<b>Die Funktion der Träume.</b> . . . . .	300
Das Selbst - Wo die Träume entstehen. . . . .	300
Die Kompensationsfunktion. . . . .	301
Die Verstärkungs-und Verdeutlichungsfunktion. . . . .	301
Die Widerspiegelungsfunktion. . . . .	302
Die prospektive Funktion . . . . .	302
Die bestätigende Funktion. . . . .	303
Die transformative Funktion. . . . .	303
Die synchronistische Funktion. . . . .	304
Aufgabe für die Tagebucharbeit . . . . .	306
<b>Das Symbol</b> . . . . .	307
Die archetypische Grundlage für das Symbol. . . . .	309
Die einheitliche Feldtheorie der sieben grundlegenden Archetypen . . . . .	309
Tafel: Die sieben grundlegenden Archetypen . . . . .	311
Die Archetypen und ihre Arbeitsweise . . . . .	312
Beschreibung der sieben Grundarchetypen. . . . .	314
<b>Jung Umgang mit Symbolen</b> . . . . .	318
Ein Beispiel für Jungs Arbeit mit einem Traum. . . . .	319
<b>Die Traumarbeit der Senoi</b> . . . . .	322
<b>Der Zusammenhang zwischen Bewußtsein und Heilung</b> . . . . .	326
<b>Übersichtsdiagramme des Jung-Senoi Entwicklungsprozesses.</b> . . . . .	328
<b>Epilog: Meditation für kreatives Träumen.</b> . . . . .	335
<b>Die Reise</b> . . . . .	337

## Appendix

A	Der Traum von der atomaren Katastrophe . . . . .	342
B	Die Transformation einer Elternbeziehung . . . . .	345
C	Die Arbeit mit dem sexuellen Traum . . . . .	348
D	Symbol-Vertiefung in ein einzelnes Traumbild . . . . .	351
E	Ein Traum von Reichtum und Partnerschaft . . . . .	353
F	Der Alptraum . . . . .	355
G	Ein Mordtraum . . . . .	356
H	Das transpersonale Ich . . . . .	358
I	Ein Traumarbeits-Intensivseminar . . . . .	364
J	Die archetypische Feldtheorie und die Traumarbeit . . . . .	368
K	Das Neuschreiben des Traumes . . . . .	375