

## „Die Bearbeitung und Bedeutung von Träumen aus individualpsychologischer Sicht“

### “The processing and meaning of dreams from individual psychological point of view”

Aline Drescher<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sigmund Freud PrivatUniversität

#### ***Kurzzusammenfassung***

Träume begleiten uns unser ganzes Leben. Viele von uns kennen Träume, aber nur wenige haben das Interesse und die Zeit, diese auch zu verstehen. Welchen Sinn haben Träume? Wollen sie uns etwas vermitteln, und falls ja, was? Worin liegt der Zweck beziehungsweise der Sinn des Traumes? Obwohl der Traum einen zentralen Stellenwert in der Individualpsychologie einnimmt, hat die individualpsychologische Literatur zu diesem Thema seit dem Jahr 1908 stetig abgenommen. Seit den Anfängen der Individualpsychologie gibt es einige Aufzeichnungen über Träume und deren Bearbeitung, einerseits vom Gründer der Individualpsychologie Alfred Adler selbst, aber auch von anderen namhaften individualpsychologischen Analytikerinnen und Analytikern. In diesem Beitrag soll dargestellt werden, wie die individualpsychologische Traumtheorie, sofern es diese gibt, entstanden ist und wie sie sich im Laufe der Jahre entwickelt beziehungsweise verändert hat.

#### Schlüsselwörter

Träume, Traumtheorie, Traumdeutung, Individualpsychologie

## *Abstract*

Dreams accompany us throughout our lives. Many of us are aware of their dreams, but only a few have the interest and time to understand them. What is the meaning of dreams? Do they want to convey something to us, and if so, what? What is the purpose or meaning of a dream? Although the dream plays a central role in the science of individual psychology, the individual psychological literature on this topic has steadily decreased since 1908. Since the beginning of individual psychology science, there have been some records of dreams and their interpretation – on one hand by the founder of individual psychology Alfred Adler himself – and on the other hand also by additional well-known individual psychological analysts. This article will indicate how the formation of the individual psychological dream theory, if one exists, started and how it has developed and changed over the years.

## keywords

dreams, dream theory, interpretation of dreams, individual psychology

## 1 *Adlers Ausführungen von 1908 bis 1936*<sup>1</sup>

### 1.1 *Der Traum als unbewusster Wunsch*

Die ersten Äußerungen Adlers über Träume finden wir im Jahr 1908 in „Zwei Träume einer Prostituierten“ (Adler, 1908a). Adler kennt die Träumende nicht selbst und weiß auch nichts von ihr und ihrem Leben, da ihm die Träume von einem seiner Patienten zugetragen worden sind. In seinen Ausführungen bewegt sich Adler „im eng gesteckten Rahmen der damaligen Lehre Freuds“ (Rieken, 2015, S. 44), sprich der Libidotheorie. Und auch laut Bruder-Bezzel gehört dieser Aufsatz zu jenen, „die einen engen Bezug zu Freud aufweisen“ (Bruder-Bezzel, 2007, S. 48).

Der erste Traum lautet:

„Ich sah einen Mann vor mir, der auffälligerweise einen Kamm in den Haaren stecken hatte. Ich empfand ein ängstliches Gefühl, das sich noch steigerte, als ich wahrnahm, dass das Geschöpf Hörner und Schweif besaß“ (Adler, 1908, S. 48).

Der Kamm gilt als Symbol der Weiblichkeit und aufgrund dessen, dass im Traum das Geschöpf Hörner und Schweif besaß, schließt Adler hier auf eine Teufelin und folgert daraus lesbische unterdrückte Gefühle, die den Ersatz des Mannes durch eine Frau fordern. Das Vorkommen des Teufels beziehungsweise der Teufelin weist auf die Kindheit der Träumerin hin, da bei Kindern sexuelle Regungen als vom Teufel gesandt galten. Adler sieht in dem Traum auch einen Zusammenhang zwischen frommen und perversen Zügen, wobei die Ersteren die Letzteren ersetzen sollen (vgl. Adler, 1908, S. 48–50).

Der zweite Traum lautet:

Mir war es, als ob ich in einem Kahne über einen Fluss setzte. Mit mir im Kahne befand sich ein junger Bursche, dessen Gesicht zahlreiche Pusteln aufwies. Als wir landeten, lief ich einen Berg hinauf und erblickte einen Friedhof. Ich stürzte auf eine Statue los, die die heilige Maria vorstellte, umarmet und küsste sie und biss ihr zuletzt die Nase ab. Dabei verspürte ich Angst. (Adler, 1908, S. 49)

Hier schlägt Adler folgende – vor allem auf der Symbolik beruhende – Interpretation vor. Die Pusteln im Gesicht des jungen Burschen symbolisieren Syphilis, da ihre vielfältigen Hauterscheinungen des zweiten Stadiums mit starker Akne verwechselt werden könnten. Der Fluss, der nur sekundär von Bedeutung ist, weist durch Fluor auf eine venerische Erkrankung hin und gibt somit auf einer weiteren Ebene den Hinweis auf die Angst vor Erkrankung. Der Friedhof soll die Angst, an Lues zu sterben, symbolisieren und der Abfall der Nase deutet Adler ebenfalls mit der Angst vor Lues, da dies in der Realität ein stark befürchtetes Symptom dieser Krankheit war. Adler hält fest, dass die Statue der heiligen Maria den Zusammenhang zwischen Religion und dem weiblichen Geschlecht darstellen soll – dies wird

---

<sup>1</sup> Teile des Artikels wurden 2010 bei der 100 Jahre Alfred Adler Tagung an der Sigmund-Freud-Universität von mir vorgetragen.

auch im ersten Traum gezeigt. Adler fasst beide Träume mit folgendem unbewussten Wunsch der Träumerin zusammen:

„Als Lesbierin wäre ich wohl vor einer luetischen Erkrankung sicherer, höchstens würde ich meiner Freundin aus Liebe die Nase abbeißen“ (Ebd., 1908, S. 50).

Er untermauert seine Traumdeutungen auch mit der damals allgemein vertretenen psychologischen Theorie über Prostituierte, die ihnen eine Tendenz zur Frömmigkeit und eine starke Neigung zu gleichgeschlechtlichen Partnerinnen – sprich Homosexualität – attestiert hat. Bezüglich des latenten Wunsches der Träumerin nach lesbischen Begegnungen betont Adler jedoch, dass nicht davon ausgegangen werden kann, dass diese jemals in die Realität umgesetzt werden. Um den homosexuellen Neigungen zu entkommen und vor ihnen geschützt zu sein, liegt eine Zuwendung zur Religion für ihn sehr nahe. Neben der Frömmigkeit und der Homosexualität sieht Adler als wichtigen Kernpunkt der Träume die Angst vor der Geschlechtskrankheit und ihren katastrophalen Folgen bis hin zum Tod.

Bei beiden Träumen wird mit der Symbolik Freuds gearbeitet – der Kamm steht für Weiblichkeit, die Pusteln für Syphilis etc. Der spätere Individualpsychologe lässt sich zu dieser Zeit noch ganz von Freuds Traumdeutung leiten. Er sieht wie Freud den Traum als unbewussten Wunsch, der durch die Traumdeutung ins Bewusstsein gelangen kann. Er weist schon damals darauf hin, dass für eine Traumdeutung die späteren Einfälle und Ergänzungen der träumenden Person von großer Bedeutung sind und daher eine vollständige Analyse der Träume ohne diese nicht möglich ist. Adler beginnt aber, einen eigenen Weg bezüglich der Traumerkenntnisse einzuschlagen. Die ersten eigenen Ansätze finden wir 1912, nachdem im Jahr 1911 „der seit Jahren schwelende Konflikt seinen Höhepunkt fand“ (Stephenson, 2011, S. 45) und zur Spaltung zwischen Adler und Freud führte, in seinem Werk „Über den nervösen Charakter“ (Adler, 1912a). Adler sieht nun den Traum nicht mehr als unbewussten Wunsch. In den folgenden Kapiteln werden Adlers neue Ansätze bezüglich der Funktionen des Traumes diskutiert.

## **1.2 Der Traum zur Verdeutlichung des männlichen Protests**

Für Adler ist eine dynamische Betrachtungsweise des Traumes von großer Bedeutung und eine wichtige Voraussetzung, um Träume verstehen zu können. Durch den männlichen Protest soll eine Überkompensation der als minderwertig angesehenen weiblichen Charakterzüge hin zu den in der Gesellschaft hoch angesehenen männlichen Charakterzügen ermöglicht werden. Dies gilt sowohl für Frauen als auch für Männer. Frauen streben danach, diese männlichen Charakterzüge zu erlangen, um nicht als minderwertig angesehen zu werden, und Männer haben den Wunsch, ihre volle Männlichkeit zu erreichen, um nicht der Angst ausgesetzt zu sein, dass ihre unvollkommene Männlichkeit als Weiblichkeit erscheinen könnte. Für Adler gibt es folgende zentrale Erkenntnisse über Träume: Der Traum zeigt uns, welche Haltung der Träumer gegenüber einem bevorstehenden Problem in der Realität einnimmt, somit ist die Leitlinie des Träumers erkennbar. Diese neurotische Leitlinie ist im Traum durch das Bild des Strebens nach oben beziehungsweise des männlichen Protests erkennbar. Im Traum versucht die

träumende Person oft, in verschiedenen Varianten den männlichen Protest zu fördern, um sich gegen weitere Entmutigungen zu schützen und um ein Mann zu sein, aus dem Gefühl der weiblichen Verkürztheit heraus. Es kommt überaus häufig vor, dass Patienten und Patientinnen im Lauf ihrer Therapie den Therapeuten beziehungsweise die Therapeutin verkleinern möchten, um sich so – durch ihre männliche Leitlinie – die Überlegenheit zu sichern.

#### *Traumbeispiel*

Die obigen Darlegungen werden mit einem Traum einer Patientin Adlers erläutert. Adler führt Informationen über seine Patientin an, die zusammengefasst wie folgt lauten: Die Patientin hat ein Verhältnis mit einem verheirateten Mann, der sie, während seine Frau verreist ist, zu sich nach Hause einlädt, was sie als laszive Gebärde von ihm ansieht. Trotz einiger Bedenken seitens der Patientin und auch seitens des Therapeuten will sie diese Beziehung nicht aufgeben. Sie macht sich ein Spiel aus diesen Situationen. Bei der Patientin ist der männliche Protest deutlich zu erkennen. Die Unterwerfung des Mannes empfindet sie als berausenden Triumph. Sie muss den Mann unterwerfen, da sie eine weibliche Rolle zu sehr erschrecken und ihr zu viel Angst machen würde. Die Träumerin hat große Angst vor Männern, und um diesem Gefühl Herr zu werden, muss sie dieselben entwerten und erniedrigen. Die Wurzeln des männlichen Protests finden wir in ihrer Kindheit. Als Mädchen hat sie durch Zuwendung und Respekt zum Vater beziehungsweise durch das Eingehen auf seine Wünsche diesen zu beherrschen gelernt. Dies hat ihr ermöglicht, eine subjektive Überlegenheit gegenüber der Mutter zu erlangen. Sie bevorzugt sowohl Knabenspiele als auch Knabenkleidung und lehnt weibliche Züge ab. Sie will schon damals ihre weibliche Rolle loswerden und sich in einen Mann verwandeln. In der Pubertät empfindet sie die Küsse des Vaters als unheimlich. Sie wird von anderen Männern umschwärmt, was in ihr große Angst auslöst, nämlich die Angst vor der weiblichen Rolle (vgl. Adler, 1912a, S. 103–108). Der Traum lautet wie folgt:

„Ich liege zu Ihren Füßen und greife mit der Hand nach oben, nach dem Stoff Ihres seidenen Kleides. Sie machen eine laszive Gebärde. Darauf sage ich lächelnd: Sie sind auch nicht besser als die anderen Männer! Nickend bestätigen Sie es“ (Adler, 1912a, S. 102).

Würde hier Freuds Traumdeutung angewandt werden, würde die Erkenntnis gewonnen werden, dass es sich um einen sexuellen Wunschtraum handelt. Wird jedoch die Lebensgeschichte der Träumerin betrachtet, so gibt es darüber hinaus Indizien, die auch für eine individualpsychologische Deutung sprechen. Die Träumerin kommt aufgrund von Angstzuständen und nächtlichem Aufschrecken in die Therapie. Sie erzählt dort eine Kindheitserinnerung, in der sie ihren Vater umwirbt, ähnlich wie im Traum, nur diesmal tritt anstelle des Vaters der Therapeut. Durch die Sicherungstendenz der Träumerin werden nun jene Erinnerungen – Erinnerungen an die Furcht davor, die weibliche Rolle einzunehmen, wenn der Vater und auch andere Männer sie umwerben – akribisch gesammelt, um eine Wiederholung dieses Gefühls, dem sie sich nicht gewachsen fühlt, zu vermeiden. Durch ihr eigenes männliches Verhalten und die Erniedrigung der Männer versucht sie nun, dieses Gefühl zu kompensieren.

„Der Neurotiker leidet nicht in Reminiszenzen, sondern er macht sie“ (Adler, 1912a, S. 115). Durch die Neurose, die solche Erinnerungen beziehungsweise aktuelle Geschehnisse oft übertrieben darstellt, entwertet die Träumerin den Mann, um dadurch selbst zur männlichen Überlegenheit zu gelangen, da sie das Gefühl der Furcht vor der weiblichen Rolle nicht aushält. Dies löst eine überhöhte Vorsicht in Form von vermehrten Entwertungen bei der Träumerin aus, die es unmöglich macht, mit einem Mann zusammenzuleben, was wiederum zur Verstärkung der Neurose führt, und der Rückzug aus der Gemeinschaft beginnt. Können diese unbewusst motivierten Handlungen aufgedeckt werden, ist eine Beseitigung der Neurose möglich. Im Traum liegt sie vorerst zu den Füßen des Mannes (unten), sie nimmt also fiktiv die weibliche Rolle ein. Jedoch kann in jedem Traum nach der Einnahme der weiblichen Rolle ein *Aufschwung zur männlichen Rolle* erkannt werden – also ein Streben von unten nach *oben* –, was durch die Szene, der nach oben greifender Hand dargestellt wird. Nun muss die Träumerin den Therapeuten im Traum noch gemäß ihrer neurotischen Leitlinie, die auch im täglichen Leben zum Vorschein kommt, entwerten beziehungsweise entmannen. Sie sieht ihn demgemäß im Traum als Frau (also *unten*), indem sie den Therapeuten im Traum mit einem seidenen Kleid erscheinen lässt. Sie setzt den Therapeuten aufgrund einer lasziven Gebärde mit anderen Männern gleich. Durch das Lächeln der Träumerin und das Schweigen des Therapeuten demonstriert sie nochmals ihre Überlegenheit. Der gegenläufige Gedanke, dass der Therapeut besser sein könnte als die anderen Männer, ist für die Träumerin so schwer auszuhalten, dass dieser „Gegengedanke“ der Auslöser des Traumes ist, der als Sicherung für die Patientin dienen soll. Durch die Entwertung aller Männer fühlt sie sich sicher und überlegen und in ihrer neurotischen Leitlinie bestätigt. Demgegenüber gilt für die psychisch normale Entwicklung:

Dieser fixierte Leitpunkt unseres Strebens, der keinerlei Realität besitzt, ist für die psychische Entwicklung unbedingt entscheidend, denn er ermöglicht uns, im Chaos der Welt Schritte zu machen, wie das Kind es tut, wenn es gehen lernt und einen Endpunkt fest dabei im Auge behält, ohne ihn erreichen zu müssen (Adler, 1912a, S. 89).

Der Nervöse ist jedoch so an sein Ziel fixiert, dass er die Wirklichkeit vergisst und sich immer mehr an sein Persönlichkeitsideal klammert. Im Gegensatz zu ihm rechnet der Gesunde jederzeit mit der Realität und ist bereit, sein Hilfsmittel aufzugeben.

### **1.3 Der Traum als „Probe“**

Die Leitlinie eines Menschen ist besonders in wiederkehrenden Träumen erkennbar, die demselben Traummotiv folgen. Diese deuten auf eine hohe Unsicherheit der träumenden Person hin. Der Grund der Verschlüsselung der Träume liegt aus individualpsychologischer Perspektive in der Sicherungstendenz des Träumers, die dadurch zum Vorschein kommt. Doch der Traum lässt uns nicht nur die Haltung des Träumers zu seinen bevorstehenden Problemen erkennen, sondern auch seine Stellung zu seinen Mitmenschen und zu sich selbst mit all seinen neurotischen Facetten. Probleme nehmen im Traum

eine vereinfachte Form an, und der Träumer versucht, diese durch Ausschaltung der Realität mithilfe von apperzipierten Erinnerungen zu lösen. Der Traum als ein Symbol des Lebens, ein *Als-Ob*, gewinnt erst durch seine Deutung an Wert. Adler betrachtet den Traum in diesem Sinn als eine Art *Vorversuch und Proben* der träumenden Person, wodurch zukünftige Herausforderungen gemeistert werden können.

Dieser *probeweise Versuch* im Traum kann auch eine Entwertungstendenz gegenüber dem Therapeuten darstellen, wie anhand des oben genannten Beispiels dargelegt wurde. Die Herabsetzungen eines Patienten verweisen sehr oft auf den schwachen Punkt – das Minderwertigkeitsgefühl – der Person. Um sich nicht „verkürzt“ in seiner Männlichkeit zu fühlen, entscheidet sich der Träumende für die Überkompensation, zum Beispiel in Form von Entwertungen. Dies dient ihm der Sicherung seines Persönlichkeitsgefühls und dazu, sich seinem fiktiven Ziel zu nähern. Doch die Realität ist anders, und anstatt seinem Ziel näher zu kommen, entfernt er sich davon. Um den Patienten Selbsteinsicht zu verschaffen, gilt es nun, die Tendenz, andere herabzuwürdigen, aufzudecken. Zu Beginn einer Therapie sind diese Entwertungstendenzen manchmal noch stark, sie sollten jedoch bis zum Ende einer Therapie nur noch in geringem Ausmaß vorhanden und vor allem bewusst sein. Die verschiedensten Verhaltensweisen wie Vergesslichkeit, Verspätungen, langes Schweigen, zähes Festhalten an bestimmten Symptomen etc. können als Indizien für eine vorhandene Entwertungstendenz gegenüber dem Therapeuten angesehen werden, auch im Sinn einer passiven Aggressivität und des Widerstands, und sollten daher vom Therapeuten – mit aller Behutsamkeit – aufgegriffen werden.

### 3 Traumbeispiel

Den *probeweisen Versuch*, im Traum den Therapeuten abzuqualifizieren, soll auch folgender Traum von einem Patienten Adlers belegen:

„Es war mir, als ob ich eine Zeichnung betrachtet hätte. Von einem Kreis ging ein Zylinder aus, der nicht gerade, sondern seitwärts verlief“ (Adler, 1912a, S. 132).

Um diesen Traum zu verstehen, bedarf es einiger Vorinformationen. Der Therapeut zeichnet dem stotternden Patienten einen Kehlkopf, um ihm zu verdeutlichen, wo der Kehlkopf liegt. Obwohl der Patient die Zeichnung gerne noch einmal zu Hause überdenken möchte, lässt er diese beim Therapeuten zurück. In der nächsten Stunde kommt er um 15 Minuten zu spät, geht vor der Behandlung noch auf die Toilette und erzählt anschließend von einem anderen Patienten, der sich über den Therapeuten beschwert hat. Nach längerem Schweigen beginnt der Patient den oben angeführten Traum zu erzählen. Im Traum versucht der Patient, dem Therapeuten bezüglich der Lage des Kehlkopfes zu widersprechen. Durch seine misstrauische Haltung will er dem Behandelnden kommunizieren, dass dieser eventuell Unrecht hat. Alle unbewussten Handlungen davor – das Vergessen der Zeichnung, das Zuspätkommen, das Schweigen und auch der *probeweise Versuch*, im Traum den Therapeuten des Irrtums zu bezichtigen – zeigen die Entwertungstendenzen gegenüber dem Therapeuten sehr deutlich. In der *Sucht oben zu sein*, dienen alle diese Erscheinungen der Neigung, den anderen herabzusetzen. Der Traum kann als

eine nicht fertiggestellte Skizze angesehen werden, die durch Andeutungen, Gedanken, Eindrücke etc. der träumenden Person vervollständigt wird. Dadurch entsteht ein klares Bild, das gedeutet werden kann. Adler weist darauf hin, dass es zu dieser Zeit noch keine umfassend ausgearbeitete individualpsychologische Traumtheorie gibt. Dennoch möchte er seine gewonnenen Erkenntnisse über Träume festhalten:

„Ich kann an dieser Stelle keine abgerundete, geschweige eine vollständige Traumtheorie vorführen. Aber ich bin aus mehreren Gründen genötigt, alle Beobachtungen und Befunde mitzuteilen, die meine Traumuntersuchungen des praktischen Teils dieser Arbeit ermöglicht haben“ (Adler, 1912a, S. 53).

In einem Vergleich zwischen der Periode um 1908 und der um 1912 ist folgende Entwicklung zu erkennen: 1908 vertritt Adler noch, wie bereits erwähnt, die Traumtheorie Freuds, doch langsam entwickelt er seine eigenen Traumansätze, die um 1912 vor allem das Thema des männlichen Protests und die der Probe im Traum widerspiegeln.

Einige Jahre später, genauer gesagt im Jahr 1920, ergänzt Adler seine Traumtheorie um einige zusätzliche Aspekte. In seinem 1913 verfassten Aufsatz „Traum und Traumdeutung“, der 1920 in „Praxis und Theorie der Individualpsychologie“ veröffentlicht wird, werden die davor gewonnenen Erkenntnisse wie folgt adaptiert.

#### **1.4 Der Traum als Training zur Sicherung des unbewussten Ziels**

Im Fokus stehen nun der Lebensstil des Menschen mit seinen unbewussten fiktiven Zielen und die Sicherung derselben durch Träume, die für den Träumer selbst unverständlich sind. Der Ausdruck *Training im Traum* wird von Adler erstmals verwendet (Adler, 1920), um die Beobachtung zu beschreiben, dass der Träumende in seinen Träumen seinen Lebensstil trainiert beziehungsweise übt. Die Traumdeutung ermöglicht es nun dem Träumer, sein Training transparent zu machen und ihm somit auch zu verdeutlichen, dass er selbst sein Leiden im Traum inszeniert. Durch sein Unbewusstes getrieben, strebt er auch im Traum sein fiktives Ziel an. Auf dem Weg zu diesem Ziel wird die Logik jedoch häufig verdrängt. Diese ist unserem Bewusstsein vorenthalten und unbewusst. Das bewusste Denken einer Person hat wiederum im Traum kaum eine Bedeutung.

Die Frage, die sich Adler stellt, ist, ob der Traum Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen – die der Träumer in der Realität hat – verschlüsselt zum Ausdruck bringt.

#### **1.5 Die Entschlüsselung von Träumen**

Um Träume zu entschlüsseln, bedarf es mehrerer Fertigkeiten, von denen eine die Gabe ist, sich in die reale Situation des Träumenden beziehungsweise der Träumenden einzufühlen und zu verstehen,

welches unbewusste Ziel von ihm oder ihr angestrebt wird. Daraus ergibt sich eine Interpretation, die die Bedeutung des Traumes enthüllt. Die psychoanalytische Traumtheorie vertritt um 1920 den Ansatz, dass die träumende Person im Traum die verbotenen, aus der Kindheit unerfüllten sexuellen Wünsche, die später von den Todeswünschen abgelöst werden, befriedigen möchte. Dies ist eine Theorie, die von den damaligen Individualpsychologinnen und Individualpsychologen nicht unterstützt wird, denn sie vertreten folgenden Ansatz: Der Traum dient als Richtungsweiser für die träumende Person, um einen Weg anzudeuten, auf dem die träumende Person bevorstehende Herausforderungen meistern kann. Dieser ist jedoch mit den „Steinen der Persönlichkeit“ der träumenden Person gepflastert und nicht mit den Steinen der allgemeinen Logik. Die Biegungen und das Ende dieses Weges sind schwer zu erkennen, doch die Richtung, in die er führt, ist deutlich zu sehen. Dies kann nach Adler mit dem Rauch eines Feuers verglichen werden. Es ist ersichtlich, wohin der Wind den Rauch weht. Durch den Rauch können wir darauf schließen, dass es irgendwo Feuer gibt, und wir können auch die Holzart durch die Art des Rauches vermuten.

„Was in der Asche des Traumes übrigbleibt, ist die Erweckung von Gefühlen und Emotionen, die dem Lebensstil gerecht werden“ (Adler, 1920a, S. 228).

Die Unverständlichkeit des Traumes ist auch deshalb für den Träumer und die Träumerin von großer Bedeutung, da nur so sein/ihr Lebensplan und somit sein/ihr unbewusstes fiktives Ziel verschleiert bleiben kann. Das Traummaterial soll für die Träumenden im Unbewussten bleiben und darf für sie somit auch nicht begreifbar werden, da ansonsten ihr Persönlichkeitsideal gefährdet wäre. Das unbewusste Streben nach dem fiktiven Ziel wird nun durch das Zerlegen des Traumes und das Analysieren der Bedeutung der einzelnen Teile für die träumende Person nachvollziehbar. Das fiktive Ziel, der unbewusste Lebensplan, wird in allen seelischen Lebensbewegungen angestrebt. Der Lebensplan ist vom Persönlichkeitsideal des Träumenden bestimmt und von den empfundenen Minderwertigkeitsgefühlen – entstanden in der frühen Kindheit – geprägt. Das träumende Individuum unternimmt nun jegliche Anstrengung, um seiner Unsicherheit auszuweichen und nicht erneut Niederlagen erleben zu müssen, das heißt, wieder seine Minderwertigkeit zu empfinden.

#### 4 Traumbeispiel

Die oben angeführten Erkenntnisse sollen mit dem folgenden Traum einer Patientin Adlers untermauert werden. Zunächst zu Adlers Informationen über die Träumerin: Die Träumerin ist eine ehemalige Geschäftsfrau, die aufgrund ihrer schweren Erkrankung nicht mehr arbeiten kann. Sie ist bettlägerig und leidet zusätzlich an schwerer Platzangst. Sie ist sehr misstrauisch und entwertet ihre Mitmenschen ständig. Ihr Ziel ist die Überlegenheit gegenüber anderen, das sie einerseits durch ihre Platzangst – dadurch müssen andere bei ihr bleiben und sich um sie kümmern – und andererseits durch ihr zwanghaftes Suchen nach Fehlern bei den anderen erreichen möchte. Der Traum lautet wie folgt:

„Ich trete ins Geschäft und sehe, wie die Mädchen Karten spielen“ (Adler 1920a, S. 225 [Anm. des\*r Autors\*in: Das Geschäft gehört der Träumerin, und die Mädchen sind ihre Angestellten]).

Der Traum spiegelt die unbewusste Haltung der Patientin wider, dass ohne sie das Geschäft nicht läuft. Wir haben hier also die voraussehende Funktion des Traumes, die Lebenslinie: *Ohne mich ist nichts in Ordnung* und die Sicherungstendenz, dass die Mädchen Karten spielen müssen, damit das unbewusste Ziel der Träumerin (*Ohne mich geht es nicht*) gesichert ist.

„Der Traum ist demnach wie der Charakter, das Fühlen, der Affekt, das nervöse Symptom durch die Endabsicht des Träumers arrangiert“ (Adler, 1920a, S. 227).

Das verborgene Persönlichkeitsideal der Träumerin ist das Ziel, über alle anderen bestimmen und sie entwerten zu können. Könnte sie ihren Traum selbst entschlüsseln, würde sie mit dieser Herrschsucht konfrontiert werden. Adler weist darauf hin, dass durch das Bewusstmachen der unbewussten fiktiven Ziele eine Heilung der Neurosen ermöglicht werden kann.

1927 ist mit Blick auf die Traumdeutung ein bedeutendes Jahr für Adler. Er widmet Träumen in seinem Werk „Menschenkenntnis“ (Adler, 1927a) ein eigenes Kapitel und zusätzlich einen Aufsatz, „Weiteres zur individualpsychologischen Traumtheorie“ (Adler, 1927b). In seinen Ausführungen beschäftigt er sich primär mit dem Minderwertigkeitskomplex und dem Geltungsstreben sowie dem Gemeinschaftsgefühl als Gegengewicht dazu – dies sind alles Erscheinungen, die auch im Traum sichtbar sind. Spätestens zu diesem Zeitpunkt scheint das Thema Traum für Adler einer der wichtigsten Eckpfeiler der Individualpsychologie geworden zu sein. Er vertritt weiterhin seine bisher gewonnenen Erkenntnisse, ändert jedoch den Begriff *Männlichen Protest* zu *Streben nach Macht*. Zusätzlich geht er auch erstmalig auf die Bedeutung der Stimmung, die ein Traum erzeugt, ein.

### **1.6 Der Traum zur Erkennung des Machtstrebens**

Adler vertritt die Auffassung, dass bereits bei der Geburt ein Minderwertigkeitsgefühl in uns vorhanden ist. Wir fühlen uns schwach und klein gegenüber den Erwachsenen, und wir versuchen, die Aufmerksamkeit unserer Bezugspersonen zu erlangen. Das sind die ersten Momente, in denen das Geltungsstreben eines Kindes aufgrund seines Minderwertigkeitsgefühls entsteht. Das Kind ist nunmehr gezwungen, sich ein Ziel zu setzen, das ihm das Empfinden, unterlegen zu sein, kaum beziehungsweise nicht mehr spüren lässt. Das gesetzte Ziel soll dem Kind das Gefühl der Überlegenheit vermitteln (vgl. Adler, 1927a, S. 66f.).

Vom Standpunkt der Natur aus gesehen ist der Mensch ein minderwertiges Wesen. Aber diese Minderwertigkeit, die ihm anhaftet, die ihm als ein Gefühl des Verkürztseins und der Unsicherheit zum Bewußtsein kommt, wirkt als ein fortwährender Reiz, einen Weg ausfindig zu machen, um die Anpassung an dieses Leben zu bewerkstelligen, vorzusorgen, sich Situationen zu schaffen, wo die Nachteile der menschlichen Stellung in der Natur ausgeglichen erscheinen. Und da war es wieder sein seelisches Organ, das die Fähigkeit hatte, die Anpassung und Sicherung durchzuführen (Adler, 1927a, S. 34).

In diesem Zusammenhang sollte auch das Gemeinschaftsgefühl als eine Art Gegengewicht zum Geltungsstreben berücksichtigt werden. Denn je ausgeprägter das Gemeinschaftsgefühl ist, desto geringer ist das Streben nach Überlegenheit und Macht. So wird nun ein fiktives Ziel gesetzt, das uns richtungsweisend das ganze Leben hindurch begleitet, das jedoch in der Realität nicht erreichbar ist. Doch dieses Ziel ermöglicht uns, uns zu orientieren und voranzuschreiten.

„Das menschliche Seelenleben ist also durch ein Ziel bestimmt. Kein Mensch kann denken, fühlen, wollen, sogar träumen, ohne daß all dies bestimmt, bedingt, eingeschränkt, gerichtet wäre durch ein ihm vorschwebendes Ziel“ (Adler, 1927a, S. 25).

Ist das Gemeinschaftsgefühl positiv entfaltet, so kann das Streben nach Überlegenheit beziehungsweise Macht nicht die Oberhand gewinnen; das Minderwertigkeitsgefühl wird kompensiert. Ist dies jedoch nicht der Fall und das Minderwertigkeitsgefühl sehr groß, so kommt es zur Überkompensation, bei der der Fokus eindeutig auf dem Streben nach Überlegenheit liegt, was zur Erkrankung führt. Dadurch hat das Kind eine Art *Bewegungslinie* erschaffen, auf der sich sein Leben abspielt. Diese *Bewegungslinie* ist geprägt von einer Einheitlichkeit, die uns den Menschen auch als einheitliche Persönlichkeit erkennen lässt.

„Es handelt sich eben darum, die Erscheinungen des Seelenlebens, ihrer Vieldeutigkeit zufolge, nicht einzeln, voneinander isoliert, sondern gerade umgekehrt, in ihrem Zusammenhang, und zwar alle als einheitlich auf ein gemeinsames Ziel gerichtet zu betrachten“ (Adler, 1927a, S. 77).

Diese sichtbare Machtlinie, das Streben nach Überlegenheit, finden wir auch in allen Träumen wieder. Denn in diesen wird versucht, eine zukünftige Situation zu meistern. Adler verweist darauf, dass wir uns im Traum mit jenen Problemen beschäftigen, die uns auch in der Realität begleiten. Wir erhoffen uns somit, durch den Traum eine Unterstützung zu bekommen, wie wir diese Themen bewältigen können. Der Traum dient uns als Übergang von einem Tag zum nächsten. Dieser Übergang ermöglicht es, einige Erkenntnisse über den Träumer zu gewinnen. Er zeigt uns auch, wie der Träumer auch in der Realität mit seinen Lebensproblemen umgeht. Daher lässt uns der Traum erkennen, welche Stellung die träumende Person generell im Leben einnimmt. Da die Lebenseinstellung des Träumers und der Träumerin in der Realität durch das Gemeinschaftsgefühl und das Streben nach Überlegenheit beziehungsweise Macht beeinflusst wird, ist die Ausprägung dieser beiden Faktoren auch im Traum zu erkennen. Bei der Traumanalyse gilt es nun, diese beiden Faktoren gegenüberzustellen und zu beobachten, in welchen Quantitäts- und Qualitätsverhältnis sie sich gegenüberstehen. Nur so ist ein Verständnis der Seele möglich. (Vgl. Adler, 1927a, S. 241ff.)

In dem Aufsatz „Weiteres zur individualpsychologischen Traumtheorie“ (Adler, 1927b) merkt Adler an, dass es noch kein gesammeltes Werk über die Feststellungen der Traumtheorie gibt. Seine Erkenntnisse sind in unterschiedlichen Werken – „Der nervöse Charakter“ (Adler, 1912), „Praxis und Theorie der Individualpsychologie“ (Adler, 1920) und „Menschenkenntnis“ (Adler, 1927) – festgehalten, doch

fehlen bis dahin noch umfassende Ausführungen. Er fasst seine bereits gewonnenen Ansätze komprimiert zusammen:

„Der Traum zeigt die Spur eines probeweisen Anschlags, in welcher Linie der Träumer ein gegenwärtiges Problem entsprechend seinem Lebensstil zu lösen versuchen will“ (Adler, 1927b, S. 241).

Diese Überlegungen werden durch die Weiterentwicklung der individualpsychologischen Theorie, vor allem durch das Konzept des *Arrangements der Neurose*, ausgebaut. Adler gewinnt zusätzlich zwei neue Überzeugungen für die Traumdeutung. Sie lauten: Der Traum ist ein Selbstbetrug, um bevorstehende Probleme gemäß dem eigenen Lebensstil und Überlegenheitsziel zu lösen und nicht gemäß dem Common Sense. Er geht auch davon aus, dass die erzeugte Stimmung nach einem Traum dazu diene, uns im Sinne des Lebensstils selbst zu betrügen.

##### 5 Traumbeispiel

Folgender Traum eines Patienten, der schon einige Jahre aufgrund frühzeitiger Samenergüsse und Beziehungsschwierigkeiten in Therapie bei Adler ist, soll die oben angeführten Erkenntnisse untermauern. Vorab jedoch noch einige wichtige Details aus dem Leben des Träumenden: Der Träumende ist männlich, Anfang 30, Letztgeborener und war als Kind immer Mittelpunkt der Familie. Er empfindet eine große Bewunderung für den Vater, die sich, obwohl der Vater sehr ablehnend ihm gegenüber ist, im Laufe der Jahre verstärkt. Die Kritik des Vaters sowie gescheiterte Berufs- und Liebesbeziehungen bringen ihn dazu, sich immer mehr zurückzuziehen. Andere Beziehungen gibt es kaum, da er meistens anderer Meinung ist als andere und stets eine Gegenposition einnimmt. Beruflich entdeckt er jedoch aufgrund der existenziellen Notwendigkeit einen akzeptablen Weg. In der Liebe findet er allerdings keine Lösung wegen sexueller Probleme (frühzeitiger Samenerguss) und seines nicht ausreichend entwickelten Gemeinschaftsgefühls. In der Liebesfrage liegt seine Problematik darin, Beziehungen zu Frauen aufzubauen. Diesbezüglich dient ihm die strenge Anschauung seines Vaters als Ausrede, wodurch er keinen Versuch mehr wagt, denn nur so kann er einen erneuten Misserfolg vermeiden.

Sicherlich ist die Lösung der Liebesfrage keine Kleinigkeit. Es bedarf schon einer gewissen Erfahrung, Verständnisses, einer gewissen Verantwortung. Wenn da einer durch diese Frage in eine Aufregung und Irritation gerät, wenn er, einmal zurückgeschlagen, nie mehr vorwärtsgeht, wenn sich in diesem Rückzug vor dem genannten Problem auch alle Emotionen einfinden, die den Rückzug sichern, wenn er ein solches Urteil für das Leben gewinnt, dass er an dem Rückzug festhält, dann erst ist es Nervosität (Adler, 1933b, S. 101).

Der Versuch, sich ohne Liebe einem Mädchen zu nähern mittels Prostitution, scheitert kläglich wegen vermehrter Pollutionen. Hier ist deutlich zu erkennen, dass eine dem Vorwärtsgehen entgegengesetzte, negative Stimmung erzeugt wird. Als ihm dies in der Therapie bewusst wird, bleiben die

Pollutionen langsam aus. Der Träumende befindet sich schon einige Zeit bei Adler in Therapie, als er diesen Traum beschreibt:

Mir war, als wäre ich mit mehreren anderen wie zum Zwecke einer heimlichen Verschwörung, in einem mir unbekanntem Haus gewesen. Plötzlich erfolgte eine Explosion, das Haus stürzte ein und begrub uns unter seinen Trümmern. Schließlich kamen wir lebend heraus, nur mir war die Nase abgehauen worden (Adler, 1927b, S. 244).

Der Patient hat folgende Gedanken zum Traum. Die darin vorkommende Verschwörung ist in der Realität eine negative Einstellung gegenüber einem Mädchen, das zu ihm nicht sehr freundlich gewesen ist. Das unbekannte Haus steht für ihn für ein Freudhaus, ein Ort, in dem er noch nie gewesen ist. Seine frühzeitigen Samenergüsse werden im Traum als Explosion dargestellt. Der Zusammenbruch des Hauses ist für ihn ein Hinweis für den Untergang seiner Liebesbeziehungen. Dass ihm die Nase abgehauen wird, deutet auf Syphilis hin, die zur damaligen Zeit im Zusammenhang mit Prostitution weit verbreitet war.

Der Traum warnt den Patienten vor sexuellen Beziehungen und zeigt ihm, was passieren kann, falls er doch sexuelle Beziehungen eingeht. Diese im Traum erkennbare Haltung ist auch aus seiner Lebensgeschichte heraus ersichtlich. Wenn wir nun den Traum ohne die Gedanken des Träumenden betrachten und den Sinn des Traumes finden wollen, so stellt sich die Frage, welche Stimmung der Traum vermittelt hat und ob diese den Träumer noch eine Zeit lang begleitet hat. Der Traum und dessen Stimmung sollen den Träumer darin bestätigen, den Liebesbeziehungen in seinem Leben auszuweichen, damit ihm nichts Schreckliches geschieht. Der Traum ist demnach wieder als Selbstbetrug zu sehen, in dem Probleme – entgegen der allgemeinen Logik der Leitlinie des Träumenden – zu lösen versucht werden. Durch das Bewusstmachen dieser Täuschung ist ein großer Schritt in Richtung Heilung gemacht worden. Im Traum wird ein bestimmtes Problem stark vereinfacht, und der Träumer nützt im nicht-wachen Zustand die tendenziöse Apperzeption, indem er sich nur jene Teile des Traumes merkt, die den Weg zu seinem Ziel ebnen. Diese Erkenntnis führt uns dazu, dass der Neurotiker im Traum versucht, sein fiktives Ziel der Überlegenheit zu erlangen, indem er die bestehenden Probleme umgeht, anstelle diese im Sinn der Gemeinschaft zu lösen.

### ***1.7 Der Traum zur Erzeugung einer bestimmten Stimmung***

Ein wichtiger Faktor des Traumes ist die Stimmung im Traum und beim Aufwachen. Sie begleitet den Träumer oft noch lange in den Tag hinein und dient der Sicherung des neurotischen Ziels. Im Gegensatz zur Psychoanalyse ist der Traum in der Individualpsychologie nicht als der „Königsweg“ zum Unbewussten zu sehen, sondern nur als ein Teil von vielen, der es ermöglicht, den Lebensstil eines Menschen zu erkennen. Durch die Aufdeckung soll deutlich gemacht werden, dass der gewählte Lebensstil von der Gemeinschaft wegführt, und er soll den Menschen ermutigen, das Problem zu lösen, anstatt dieses zu umgehen.

## 6 Traumbeispiel

Hierzu soll der folgende Traum einer bereits geheilten Patientin Adlers angeführt werden:

„Ich saß allein auf einer Bank. Plötzlich erhob sich ein gewaltiger Schneesturm, dem ich noch glücklich entrann, in dem ich nach Hause zu meinem Manne eilte. Dort half ich ihm aus den Annoncen einer Zeitung eine geeignete Stellung suchen“ (Adler, 1927b, S. 245).

Die Träumerin hat zu Beginn der Therapie große Hassgefühle gegenüber ihrem Mann. Sie verachtet ihn vor allem wegen seiner Schwächen und seiner Schwierigkeiten, beruflich Fuß zu fassen. Die Stimmung des Traumes besagt, dass sie lieber bei ihrem Mann bleiben soll, denn dann ist sie vor Gefahren sicher. Auch wenn die Gefahr des Alleinseins hier sehr stark herausgestellt wird, so zeigt der Traum grundsätzlich die versöhnende Haltung der Patientin gegenüber ihrem Mann.

In der Zeit zwischen 1929 und 1936 äußert Adler widersprüchliche Aussagen über Träume aufgrund eines für ihn sehr belastenden Traums, den er während des Ersten Weltkrieges hatte. Dies wurde bereits in Teil 1 des vorliegenden Beitrages diskutiert. Als Überblick sollen hier aber noch die wichtigsten Erkenntnisse in dieser Zeit anführt werden.

### 1.8 Der Traum als Mittel, den Lebensstil zu erkennen

Der Traum dient nur unsicheren Personen, die durch die Erzeugung einer Stimmung ermutigt werden, ihr Problem – entsprechend dem Lebensstil, d. h. gegen die allgemeine Logik – zu lösen, wodurch die träumende Person versucht, das unbewusste Ziel zu erreichen (vgl. Adler, 1929a). Des Weiteren hält Adler fest, dass der Traum eine Brücke von einem Tag zum anderen ist. Er stellt sich auch dem Thema, warum Träume vergessen werden. In seinem letzten Hauptwerk von 1933, dem „Sinn des Lebens“, beschreibt Adler Folgendes: Im Traum kommen vor allem aufgepeitschte und metaphorisch eingekleidete Gefühle vor. Das Wertgefühl darf im Traum nicht sinken, und die träumende Person versucht entgegen dem Common Sense eine Lösung für das Problem zu finden. Somit erfolgt eine Selbsttäuschung (vgl. Adler, 1933b). Seine 1929 gewonnenen Erkenntnisse, dass nur unsichere Personen träumen, relativiert er in diesem Werk etwas.

## 7 Traumbeispiel

Adler unterstreicht die oben angeführten Aussagen mit einem Fall aus seiner Praxis. Adlers Patient, der nach absolviertem Studium in einer Rechtsanwaltskanzlei als Gehilfe zu arbeiten beginnt, beendet diesen Job rasch, da er ihm einerseits zu minderwertig erscheint und er sich andererseits gleichzeitig in seiner Position gegenüber den anderen Mitarbeitern unterlegen fühlt. An derartigen Jobs versucht sich der Patient erneut, jedoch gibt er diese jedes Mal wieder aufgrund der gleichen Problematik auf. Dann entscheidet er sich, als Lehrender für Erwachsene zu arbeiten. Eine Vorlesung vor einem großen Publikum scheitert kläglich, da diese Aufgabe bei ihm Todesangst auslöst. Dies bringt ihn auf die Idee,

nur noch Kinder zu unterrichten. Im Alter von 32 Jahren beginnen seine Symptome. Seine Ehe, auf die die Eltern drängen, scheitert ebenfalls, und seine Frau, die von den Eltern ausgesucht wurde, verlässt ihn, als sie schwanger wird, da sie seine ständige herablassende Art nicht mehr erträgt. Der Patient ist bei jeder Gelegenheit sehr hochmütig, tritt jedoch bei der kleinsten Unsicherheit den Rückzug an. Sein unbewusstes Ziel ist, nicht minderwertig zu erscheinen. Dies ist für ihn so wichtig, dass er sogar auf eventuelle Erfolge verzichtet, indem er die Herausforderungen erst gar nicht annimmt.

Adler drückt dies wie folgt aus:

„Der Betreffende leidet, aber er zieht diese Leiden noch immer jenen größeren vor, um nicht bei der Lösung wertlos zu erscheinen“ (Adler, 1933b, S. 108).

Ein Blick in die Kindheit des Patienten bestätigt das oben beschriebene unbewusste Ziel. Die Beziehung zu seiner Mutter ist sehr liebevoll und innig. Die Mutter kümmert sich sehr um ihren Sohn, erwartet jedoch auch große Leistungen von ihm. Der Vater wird durch die Tränen des Sohnes weich und erfüllt ihm jeden Wunsch. Der Patient hat eine sehr gute Beziehung zu einem seiner jüngeren Brüder, der ihn vergöttert und alles für ihn macht. Für die Familie gilt der Patient als der große Hoffnungsträger, was ihm eine Überlegenheitsposition gegenüber den Geschwistern verschafft. Die Atmosphäre in der Familie ist für ihn dementsprechend gütig und das Leben in der Familie einfach. Er ist gegenüber allen in der Familie stets überlegen – er lebt also in einer Scheinwelt, wie es sie außerhalb seiner Familie nicht gibt. Daher ist es für ihn unmöglich, in der Außenwelt seine drei wichtigen Lebensfragen zu meistern. Auch in der Schule läuft nur alles gut, solange er sich anderen gegenüber stärker fühlt. Ist dies nicht der Fall, machen sich schnell Symptome wie Kopf- und Magenschmerzen bemerkbar, die ihn zwingen, von der Schule fernzubleiben. Die Abwesenheit in der Schule dient ihm als Ausrede, falls er einmal nicht Klassenbester ist. In der Zeit, in der er krank zuhause liegt, kümmern sich seine Eltern rund um die Uhr um ihn, wodurch er sich wieder in seiner besonderen Position befindet. Gegenüber Frauen hat er große Scheu. Er ist unsicher, wie er bei ihnen gut ankommen kann. Die Eltern schauen sich für ihn um eine Ehefrau um. Dieser gegenüber will sich der Patient ebenfalls überlegen fühlen, doch er scheitert. Auch an der Art, wie er Freundschaften pflegt, kann sein Lebensstil deutlich erkannt werden, denn seine Freundschaften sind nur von kurzer Dauer. Im Rahmen seiner Analyse bei Adler berichtet der Patient folgenden Traum:

Ich sollte Freunde besuchen, die jenseits einer Brücke wohnten. Das Gelände war mit Farbe frisch gestrichen. Ich wollte ins Wasser schauen und lehnte mich ans Geländer. Dieses stieß gegen meinen Magen, der zu schmerzen begann. Ich sagte zu mir selbst: Du sollst nicht ins Wasser hinabschauen. Du könntest hinunterfallen. Aber ich wagte es doch, ging abermals bis zum Geländer, blickte hinab und ging rasch zurück, indem ich überlegte, es sei doch besser, in Sicherheit zu sein (Adler, 1933b, S. 116).

Dieser Traum zeigt uns den Lebensstil des Patienten unverkennbar. Adler deutet den Traum folgendermaßen:

Der Besuch der Freunde und das frisch gestrichene Geländer deuten auf die Hinweise betreffs des Gemeinschaftsgefühls und des Neuaufbaues eines besseren Lebensstils. Die Furcht des Patienten, von seiner Höhe herabzufallen, sein ‚Ja-Aber‘, sind klar genug hervorgehoben. Die Magenbeschwerden als Folge eines Furchtgefühls sind, wie früher beschrieben, konstitutionell immer zur Hand (Adler, 1933b, S. 117).

Des Weiteren sieht Adler in dem Traum den Sieg des Rückzuges zugunsten des alten Lebensstils, und zwar mithilfe einer drohenden Gefahr. Demnach zieht sich der Patient auch im Traum – aus Angst, die Überlegenheit zu verlieren – aus seinem Leben zurück, und der Mut, einen neuen Weg einzuschlagen, wird bei drohender Gefahr – die fiktiv ist – aufgegeben. Die Bewegungslinie ist wieder eindrücklich zu erkennen: Dem Ja – als Versuch, einen neuen Weg zu versuchen – folgt das große Aber, das es unmöglich macht, diesen neuen Weg zu gehen.

Die letzten Ausführungen Adlers zum Thema Träume finden wir in „On the Interpretation of Dreams“ (Adler, 1936). In diesem Aufsatz hinterfragt Adler den Zweck des Traumes und findet es von großer Bedeutung, zu erkennen, dass Träume uns etwas vormachen wollen, damit wir nicht blind unserem Lebensstil folgen und falschen Emotionen erliegen. Solange wir unsere Träume aber nicht entschlüsseln können, ist die Gefahr der emotionalen Vergiftung gegeben.

## **2 Traumansätze anderer Individualpsychologen**

Nach Durchsicht der vorhandenen Literatur über Träume von 1908 bis 2019 von Individualpsychologinnen und Individualpsychologen außer Adler muss festgehalten werden, dass – abgesehen von wenigen Ausnahmen – alle lediglich Adlers Traumerkenntnisse aufgegriffen und diese mit eigenen Fällen aus der Praxis untermauert haben. Das heißt, wir können nicht von einer bemerkenswerten Weiterentwicklung der individualpsychologischen Traumtheorie sprechen, beziehungsweise – mit der Ansicht, dass Adlers Erkenntnisse keine eigenständige Traumtheorie darstellen –, muss festgehalten werden, dass auch nach dem Gründer der Individualpsychologie keine solche herausgearbeitet worden ist. Die wenigen neuen Erkenntnisse über Träume werden in diesem Kapitel dargestellt.

### **2.1 Traumaspekte anderer Individualpsychologen zu Adlers Lebzeiten**

Olga Knopf bezieht sich 1929 in ihrem Aufsatz „Drei Träume“ auf Adlers Ausführungen in seinem Beitrag „Weiteres zur individualpsychologischen Traumtheorie“ (Adler 1927b), in dem Adler den Traum als eine Art Training darstellt, das wir absolvieren, um der Realität zu entkommen. Dies kann aber laut Knopf auch einen Zuspruch darstellen, denn manchmal zeigt uns der Traum ermutigende Wege auf,

die wir in der Realität noch nicht umsetzen können beziehungsweise die wir uns nicht umsetzen trauen. Der Patient und auch der Psychotherapeut können demnach durch den Traum beurteilen, ob sich der Patient auf dem „richtigen Weg“ befindet. Dieser Ansatz wird aber in den späteren Werken von Knopf oder anderen nicht mehr erwähnt. Adler berichtet zwar auch von einer Ermutigung, aber nur in Rahmen einer Analyse. Im Gegensatz zu Adler geht Knopf davon aus, dass ein Traum auch dann – im Sinne des Common Sense – ermutigend ist, wenn keine Analyse durchgeführt oder Selbsterfahrung gemacht wird, was bedeutet, dass sich die träumende Person von der Leitlinie abwendet und ermutigt fühlt, einen anderen Weg einzuschlagen (vgl. Knopf, 1929, S. 194).

Sperber erläutert 1928 in „Zur Technik der Traumdeutung“ einige wichtige Vorgehensweisen bei der Deutung eines Traumes. Es handelt sich dabei um folgende Schritte: Zuhören und Wiederholen eines Traumes, Durcharbeitung und Deutung, Aufforderung zum Erzählen von Erinnerungen und Herausfinden der Stimmung im Traum.

Lenzberg widerspricht 1928 in seinem Artikel „Traumform und Traumsinn“ Adlers Ausführungen betreffend Träume in einem Punkt. Laut Adler begleitet uns die Stimmung, die ein Traum hat, oft in den Tag hinein. Lenzberg merkt jedoch an, dass die Stimmung im Traum auch gegensätzlich zu der in der Realität sein kann. So kann es vorkommen, dass nach einem freudigen Traum der Schmerz des Lebens wieder verspürt wird oder dass nach einem Albtraum Freude empfunden wird, wieder in der Realität zu sein. Daher ist es möglich, dass Träume unser Wachleben beeinflussen. Auch diese – Adler widersprechende – Erkenntnis wird, außer in Lenzbergs Ausführungen, in keinem anderen Werk erneut erwähnt.

## **2.2 Rainer Schmidts zehn Traumthesen im Vergleich zu Adlers Ansätzen**

Rainer Schmidt veröffentlicht erstmals 1980 sein Buch „Träume und Tagträume“ und widmet damit als einziger Individualpsychologe, neben Adler, diesem Thema ein eigenes Werk, in dem er zehn Thesen der Traumdeutung aufstellt. In seinen Ausführungen sind jedoch mit einer Ausnahme – der sechsten These – keine neuen Erkenntnisse über Träume zu finden. Dies bestätigt er indirekt selbst, indem er im Anschluss seiner Ausführungen Folgendes festhält:

„Alle zehn von mir formulierten Thesen heben sich letzten Endes auf in einem einzigen Satz: Der Traum ist wie alle Ausdrucksphänomene des Menschen jenem Bewegungsgesetz unterworfen, das Adler Lebensstil nannte“ (Schmidt 1980, S. 103).

In den folgenden Punkten soll einerseits die Entwicklung der adlerianischen Traumerkenntnisse zusammengefasst dargestellt und andererseits diese mit Schmidts Thesen verglichen werden.

- Der Traum kann nur mithilfe der träumenden Person entschlüsselt werden. Diese Erkenntnis wurde von Adler 1908 beschrieben und findet sich in Schmidts 7. These: „Der Traum selbst ist eine persönliche Schöpfung des Träumenden. Seine Bildersprache kann nur mithilfe des Träumenden selbst entschlüsselt werden“ (Schmidt, 1980, S. 99).
- Im Traum ist der männliche Protest als das Streben von unten nach oben zu erkennen. Diese Annahme wird 1929 von Adler in „Streben nach Macht“ geändert.
- Im Traum sind der Lebensstil und somit sein unbewusstes fiktives Ziel ersichtlich. Dies ist eine Erkenntnis Adlers von 1912 und 1927, die er bis zum Ende beibehält und sich in Schmidts 1. These widerspiegelt: „Der Traum als Ausdrucksform des Lebensstils“ (Schmidt, 1980, S. 85).
- Das Nichtverstehen der Träume dient dazu, den eigenen Lebensstil – der nicht dem Common Sense entspricht – nicht zu erkennen.
- Im Traum ist laut Adler die tendenziöse Apperzeption ersichtlich, und dies bestätigt Schmidt mit seiner 10. These. „Auch der Traum unterliegt den Gesetzen der tendenziösen Apperzeption. Es wird zum Bewusstsein nicht zugelassen, was nicht in den ‚Lebensstilkram‘ (Adler) passt“ (Schmidt, 1980, S. 101).
- Der Traum erzeugt eine Stimmung, die zur Sicherung des neurotischen Ziels dient.
- Die Aussage Adlers aus dem Jahre 1929, „Der Traum ist nur für unsichere Personen“, wird 1933 von ihm relativiert.
- Der Traum dient als Ermutigung im Sinne des Lebensstils. Schmidt vertritt in seiner 4. These die gleiche Ansicht wie Adler (vgl. Schmidt, 1980, S. 93).
- Der Traum dient als Brücke von einem Tag zum anderen. Diese Erkenntnis Adlers findet sich in Schmidts 2. These wieder: „Der Traum spiegelt den Lebensstil in der Bewegung des Träumenden von einem zum anderen Tag“ (Schmidt 1980, S. 90).
- Die Wurzeln der 3. These Schmidts finden wir in Adlers Ansatz „Im Traum ist das Bewegungsgesetz ersichtlich“. „Der dem manifesten Traum innewohnende latente Traumgedanke kann nur gedeutet werden im Kontext und einem deutenden Verstehen der frühesten Kindheitserinnerungen und dem allgemeinen Verhalten des Individuums“ (Schmidt 1980, S. 90). Diese These beschreibt Adlers frühen Ansatz der Traumdeutung, die er bereits 1908 festhält – für eine Traumdeutung sind die späteren Einfälle und Ergänzungen der träumenden Person von großer Bedeutung, und daher ist eine vollständige Analyse der Träume ohne diese nicht möglich.
- Adler hinterfragt den Zweck des Traumes und weist darauf hin, dass uns Träume täuschen können.

- Die 5. These Schmidts lässt sich in Adlers Fallbeispielen finden. Die These lautet: „Der Traum verdichtet Elemente der unteilbaren Ganzheit der Person des Träumenden und seines unauflösbaren Verflochtenseins in einen sozialen Kontext“ (Schmidt, 1980, S. 95). Hier möchte Schmidt darauf hinweisen, dass der Mensch sich mit anderen vergleicht, dass „der Mensch sein Ich über die anderen definiert“ (Schmidt 1980, S. 95). Gelingt es, in Harmonie mit der Gemeinschaft zu leben, spiegelt sich das eigene Ich in den anderen. Ist diese Harmonie gestört oder gar nicht vorhanden, „findet er [der Mensch, Anm. A. D.] nur Zerrbilder seiner selbst in der Fremdheit der anderen Menschen“ (Schmidt 1980, S. 95). Schmidt betont, dass die träumende Person im Traum eigene Minderwertigkeitsgefühle kompensieren möchte, indem sie andere entwertet.

Schmidt untermauert sämtliche seiner Thesen mit umfangreichen Traumbeispielen aus seiner eigenen Praxis. Zwei von Schmidts Thesen – die achte und neunte These – werden ausschließlich im Vergleich zur Psychoanalyse betrachtet. Werden nur die restlichen acht – individualpsychologischen – Thesen von Schmidt beachtet, so wird ersichtlich, dass – mit Ausnahme der sechsten These – keine gegenüber Adler neuen Erkenntnisse über Träume angeführt werden. Die sechste These lautet: „Jedes Traumelement ist eine Spiegelung des Träumenden selbst“ (Schmidt 1980, S. 97). Diese These besagt, dass in jedem Traumelement, unabhängig davon, ob es sich um Subjekte oder Objekte handelt, ein Teil der träumenden Person vorhanden ist und somit seinen Lebensstil widerspiegelt. Die sechste These ist ein zusätzlicher Aspekt, um Träume zu entschlüsseln. Adler hat diese Annahme nie explizit bestätigt, es kann jedoch angenommen werden, dass er aufgrund dieser Ausführungen Schmidts These zugestimmt hätte. Ergänzend sei hinzugefügt, dass diese Sicht auf den Traum bereits zu Adlers Lebzeiten formuliert wurde, und zwar von C.G. Jung, der sie als Subjektstufe bezeichnet. Sie sei dadurch charakterisiert, dass die im Traum „auftretenden Personen oder Verhältnisse als auf subjektive, gänzlich der eigenen Psyche angehörende Faktoren bezogen werden“ (Jung, 2011, S. 506). Davon unterscheidet er die Objektstufe, „bei der die darin auftretenden Verhältnisse auf objektiv-reale Personen oder Verhältnisse bezogen werden (ebd., S. 485).

### **2.3 Aktuelle Werke über Träume**

**Riekens** Buchkapitel „Interpretation des Traumes“ (2011) erinnert, bezogen auf den Titel, auf den ersten Blick an Adlers „On the interpretation of dreams“ (1936). Der Verfasser (Rieken) betrachtet, im Gegensatz zu den anderen Autoren, den Traum aus einem neuen Blickwinkel – aus dem der Wirk- und Zielursache, die „einander ergänzen können und das in der Regel auch tun“ (Rieken, 2011, S. 233). Adler, der vor allem den unbewussten Zweck des Traumes fokussiert, „argumentiert in erster Linie zielkausal“ (ebd., S. 233). Doch auch die Wirkursache des Traumes wird von Adler betrachtet, „weil er erstens von Charakterzügen spricht – die ihren Ursprung in der Kindheit haben – und zweitens im

Traum Schemata verwendet würden, die in ihrer Einfachheit auf kindliche Muster zurückzuführen seien“ (ebd., S. 233). Des Weiteren „hat auch die Sicherungstendenz ihren kausalanalytischen Ursprung, nämlich im Minderwertigkeitsgefühl, das mithilfe des Aggressionstriebes bzw. des Strebens nach Macht als Motor wirkt und den Menschen antreibt“ (ebd., S. 233). Er unterstreicht die Wichtigkeit bei der Interpretation eines Traumes, dass „der Kontext mit einbezogen [wird]“ (ebd., S. 235), wozu die Therapiestunden vor und nach dem Traum dienen können. Rieken wirft auch einen Blick auf die unterschiedlichen Traumhalte bei Träumenden mit einer ödipalen Störung und mit einer Grundstörung (vgl. Balint, 2002). Nach ihm verhält es sich so, dass bei einer ödipalen Störung die Person

„im Großen und Ganzen an Konflikten leidet, die irgendwann lösbar erscheinen und in einer Erwachsenensprache vermittelbar sind sowie zu einer Drei-Personen-Psychologie gehören, nämlich zum erzählenden Subjekt selbst und zu zwei Objekten“ (Rieken, 2011, S. 237).

Träume auf der Ebene der Grundstörung sind laut Rieken „Träume aus dem dunklen Bereich“, und sie sind „von anderer Tönung, da sprachlich schwieriger interpretierbar, einer Zwei-Personen-Psychologie zugehörig, weniger konflikträchtig und eher als Defekt zu verstehen, der abschreckend wirkt“ (ebd., S. 237). Durch die Unterscheidung der Traumhalte von Personen mit einer Grundstörung – gekennzeichnet durch Zwei-Personen-Psychologie, sprachliche Interpretationsschwierigkeiten und abschreckenden Inhalt – und von Personen mit einer ödipalen Störung – gekennzeichnet durch Drei-Personen-Psychologie, Erwachsenensprache und Konflikte – setzt er einen neuen Impuls, wie Träume betrachtet werden können. Er kritisiert die psychoanalytische Ansicht, die nieder strukturierten Träumen (auf der Ebene der Grundstörung) in Vergleich zu höher strukturierten Träumen (auf der ödipalen Ebene) keinerlei Symbolik zuschreibt. Schließlich belegt er das Gegenteil anhand eines Traumes einer seiner Patientinnen. Durch diesen neuen Blickwinkel auf Träume eröffnen sich zahlreiche neue Forschungsfragen, etwa die, ob Adlers Traumerkenntnisse sowohl für Träume bei Grundstörungen als auch bei ödipalen Störungen gleichermaßen zutreffen.

Eife beachtet in ihrem Werk „Analytische Individualpsychologie in der therapeutischen Praxis“ von 2017 die technischen Aspekte der Traumdeutung nicht, sie führt jedoch in einigen Fallbeispielen Träume an und versucht diese anhand von Adlers Traumerkenntnissen zu deuten. Somit bestätigt sie, dass Träume einen hohen Stellenwert in der Therapie haben und nicht missachtet werden sollten. Im Gegensatz zu Eife widmet Hannich 2018 in seinem Buch Individualpsychologie nach Alfred Adler dem Traum ein kurzes Unterkapitel. Er folgt in seinen Ausführungen primär Adlers Ausführungen, Traumbeispiele finden sich bei ihm jedoch keine.

Pap analysiert 2017 in ihrem Artikel „Überlegungen zur individualpsychologischen Traumdeutung heute“ Träume einer Patientin primär mit Riekens Fokus auf die Wirk- und Zielursache unter Beachtung des Kontextes. Die Autorin versucht, eine Brücke zwischen Psychoanalyse und Individualpsychologie zu konstruieren, wobei die Aussage Ermanns, dass „der Traum ein Ort für seelisches Wachstum, ein Neubeginn sei“ (Pap, 2017, S. 322), gegenüber Adlers Vorstellungen über Träume eindeutig ein

Widerspruch ist. Dieser spricht von der „Vergiftung der Gefühle durch Träume“ (Adler, 1936) und von einem Gasgeben im Sinne des Lebensstils, um sich selbst zu täuschen. Somit sind keine Gemeinsamkeiten zu Ermanns Behauptung ersichtlich. Einzig Knopfs Ausführungen von 1929 gehen mit Ermanns Ansicht konform, wurden jedoch von Adler nie bestätigt und nicht wieder erwähnt. Die Ausführungen wirken, als versuchte die Verfasserin Gemeinsamkeiten in der Traumbearbeitung zwischen den zwei Psychotherapieschulen herauszuarbeiten. Im Rahmen der Individualpsychologie könnte von einem Versuch gesprochen werden, die Geschwisterrivalität besiegeln zu wollen – also Adler als kleinen Bruder Freuds zu sehen. Pap setzt die Mentalisierungs- und Affektregulierungstheorie mit der Traumdeutung in Verbindung und erschließt damit eine neue Perspektive auf Träume. Sie weist auch auf die Bedeutsamkeit hin, ganze Traumfolgen zu bearbeiten anstelle von einzelnen Träumen. Hier sei anzumerken, dass dies in der alleinigen Entscheidung des Patienten beziehungsweise der Patientin liegt, ob er oder sie weitere Träume – falls diese der Person bewusst sind – in die Therapie einbringen möchte oder nicht. Bei der Analyse der Träume vernachlässigt sie Schmidts Erkenntnis, dass jede Person im Traum einen Anteil von sich selbst widerspiegelt. Dies würde zu einigen relevanten zusätzlichen Hinweisen zur Erkennung des Lebensstils führen.

### **3 Kritische Hinterfragung einiger Ansätze**

#### **3.1 Der Traum als Brücke von einem Tag zum anderen**

Im Jahr 1929 erwähnt Adler erstmalig, dass der Traum auch einen Tagesrest enthält. „Im Traum kann nichts anderes vorkommen als eine Fortsetzung der seelischen Bewegung vom Vortag“ (Adler 1929a, S. 87). Hier möchte ich einen Traum meiner Tochter anführen. Nach einem Ausflug in den Tierpark, in dem meine Tochter von den Flusspferden begeistert war, wachte sie in der folgenden Nacht auf und sagte im Halbschlaf: „Mama, ich möchte nicht ins Wasser zu den Flusspferden fallen“. Dies ist nur eines von vielen Beispielen, die ich sowohl bei meinen Kindern als auch bei mir selbst beobachten kann, in denen ein Tagesrest im Traum wiederzufinden ist. Ergänzend sollte jedoch angemerkt werden, dass dieser Tagesrest im Traum auch verschlüsselt enthalten sein kann und in dem Fall nur bei genauerer Betrachtung erkennbar ist. Als Beispiel hierfür möchte ich einen meiner eigenen Träume anführen. Folgende Informationen sind für eine Trauminterpretation notwendig: Ein junges Mädchen aus meinem engen Familienkreis erkrankt plötzlich an einer schweren Bewegungsstörung, die mit neuropsychiatrischen Symptomen einhergeht. Am Tag der Diagnosestellung im Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien frage ich mich, inwieweit die Symptome auch rein psychisch bedingt sein könnten. Unsichere Gefühle, dass ich trotz meiner Ausbildung nichts wüsste, machen sich breit. An diesem Abend träume ich:

Ich gehe zu einer Castingshow und möchte dort vorsingen. Mir fällt aber von keinem Lied, das ich kenne, der komplette Text ein. Ich strenge mich sehr an, um verschiedenste Texte im Geist durchzusprechen, aber es gelingt mir nicht. Ich finde dann eine Mappe, die aus der Zeit, als ich Gesangsunterricht genommen habe, stammt. Damit beweise ich den anderen Casting-Teilnehmern und -Teilnehmerinnen, dass ich es sehr wohl kann, weil ich ja schon gesungen habe und sich in der Mappe viele Texte befinden.

Ich kann mir Liedertexte gut und schnell merken, wodurch ersichtlich wird, dass dieser Traum mit der Erkrankung des Mädchens in Verbindung steht – als ein verschlüsselter Tagesrest, der mich auch in den Traum begleitet. Der Tagesrest – das Gefühl der Ahnungslosigkeit – findet sich in diesem Traum wieder. Der Traum hat eine positive Stimmung in mir ausgelöst und hat mich ermutigt (siehe auch Knopfs Ausführungen 1928): „Du konntest es früher auch, und du kannst auch nachsehen, wenn du etwas nicht mehr weißt“. Daher stimme ich Adler in dem Punkt, dass der Traum einen Tagesrest enthalten kann, zu, möchte diese Annahme jedoch noch um die Erkenntnis erweitern, dass dieser Tagesrest auch verschlüsselt dargestellt sein kann und daher nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich ist.

### ***3.2 Positive Änderung von Träumen im Laufe einer Analyse***

Adler betont, dass sich Träume zum Positiven hin im Laufe einer Analyse ändern. In diesem Punkt kann ich Adler nur teilweise zustimmen. Wenn sich eine Person in einer sehr belastenden Situation beziehungsweise in einer Ausnahmesituation befindet, so können alte Muster wieder aktiviert werden und auch „alte Träume“ wieder geträumt werden. Um dies zu untermauern, werde ich ein persönliches Beispiel aus meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung schildern. Seit meiner Jugend träume ich etwa jedes Jahr einmal denselben Traum. Ich weine im Traum, aber aus meinen Augen kommen nicht nur einzelne Tränen, sondern Bäche von Tränen. Das Wasser der Tränen sammelt sich um mich herum, und bald werden die Tränen zu einem reißenden Fluss. In meiner Lehranalyse ist dieser Traum mehrmals thematisiert worden. Als Deutung bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ich mich in meiner Kindheit oft hilflos gefühlt habe, was mich zutiefst traurig gemacht hat.

Drei Jahre nachdem ich meine Lehranalyse mit dem Einverständnis meiner Lehranalytikerin beendet hatte, hatte ich wieder denselben Traum. Der Auslöser war die Erkrankung meiner Töchter – sie dauerte mit kurzen Unterbrechungen fünf Wochen. Auf der emotionalen Ebene stellte dies für mich – sicherlich durch den Schlafmangel verstärkt – eine Ausnahmesituation dar, die die „alten“, bereits vergessenen Gefühle wieder weckte. Durch dieses Erlebnis wurde mir erneut klar, dass der Wunsch, den ich zu Beginn meiner Lehranalyse hatte – der Wunsch, nicht mehr zu leiden – nicht zur Gänze erfüllbar ist. So schreibt auch Rieken im Jahr 2011 im Zusammenhang mit dem Drang der *Heilung*: „Das gilt für Patienten oder Lehranalysanden, die voller Hoffnung eine Therapie beginnen und sich am Ende mit weniger Erfolg bescheiden müssen als ursprünglich ersehnt“ (Rieken 2011, S. 63).

#### 4 *Resümee und Ausblick*

Der Großteil der individualpsychologischen Werke zu dem Thema Träume beziehungsweise Traumdeutung wurde von Adler selbst geschrieben. Über eine selbstständige individualpsychologische Traumtheorie zu sprechen, scheint mir persönlich als zu weit hergeholt. Es gibt zwar einige Erkenntnisse Adlers über Träume und deren Deutung, jedoch ein allgemeines Regelwerk zur Entschlüsselung derselben ist nicht vorhanden. Adler selbst betont, dass dies auch nicht sein Anspruch ist. Er spricht einerseits von Hilfsmitteln (vgl. Adler, 1933b, S. 25), die er verwendet, aber nutzt auch oft die Ausdrücke *individualpsychologische Traumtheorie* beziehungsweise *individualpsychologische Traumdeutung*. In zwei seiner Aufsätze sind diese Begriffe sogar im Titel selbst enthalten – „Weiteres zur individualpsychologischen Traumtheorie“ (Adler, 1927b) und „On the interpretation of dreams“ (Adler, 1936). Ob man nun die gewonnenen Erkenntnisse als Hilfsmittel zur Traumdeutung oder als individualpsychologische Traumtheorie sehen möchte, bleibt offen.

Obwohl von 1908 bis heute einige Individualpsychologinnen und Individualpsychologen neben Adler über Träume schreiben, gibt es nur wenige neue Erkenntnisse. Dabei ist auffallend, dass die neuen Ansätze zu Adlers Lebzeiten – jene von Knopf und Lenzberg – außer in ihren eigenen Ausführungen nicht mehr erwähnt worden sind. Dies kann einerseits ein Zeichen dafür sein, dass sie nicht mehr von großer Bedeutung sind, was ich persönlich nicht so empfinde, oder aber, dass es neben dem Gründer der Individualpsychologie schwer war, eigene Ausführungen präsent zu halten. Dazu würde wieder Adlers angenommenes unbewusstes Ziel, nicht enttäuscht werden zu wollen, passen (in Beitrag 1). Die von Schmidt neu gewonnene Erkenntnis (6.These) lautet, dass alle Inhalte eines Traumes direkt mit dem Träumenden in Zusammenhang stehen. Vor allem Riekens Ausführungen in „Interpretation des Traumes“ (2011) bringen neue Impulse zu diesem Thema. Die Erkenntnisse der aktuellen Werke, die hier diskutiert wurden, schaffen eine Vielzahl an weiteren Forschungsthemen, die es in Zukunft zu behandeln gilt.

Zusammengefasst kann daher für die Traumdeutung Folgendes festgehalten werden: Die ersten Äußerungen Adlers über Träume finden wir 1908. Damals erkennt er bereits, dass Träume nur mit Hilfe der träumenden Person entschlüsselt werden können. Er sieht jedoch den Traum – gleich wie Sigmund Freud – als unbewussten Wunsch, der durch die Traumdeutung ins Bewusstsein gelangen kann. Diese Ansicht des unbewussten Wunsches ändert er 1912. Er definiert, dass im Traum der männliche Protest ersichtlich ist. Der Traum diene laut Adler einer Probe beziehungsweise eines Vorversuchs, wodurch bevorstehende Herausforderungen bewältigt werden können. Schon ein paar Jahre später, nämlich 1920, adaptiert er seine Erkenntnisse und formuliert nun den Traum als Training zur Sicherung des unbewussten Ziels. Der Traum soll uns laut Adler täuschen, uns im Sinne des Lebensstils – nämlich auf der unnützen Seite des Lebens – bestärken, um unser fiktives Ziel zu erreichen, was jedoch nicht möglich ist. Die Täuschung erfolgt demnach nicht nur im Traum. Die Stimmung, die wir nämlich beim Erwachen haben und die uns oft im Laufe des Tages begleitet, dient ebenfalls der Sicherung unseres

neurotischen Zieles und ist daher auch eine Täuschung. Somit ist die tendenziöse Apperzeption, resultierend aus unserem Lebensstil, auch im Traum wirksam. Man träumt nur das, was in unseren „Lebensstilkram“ passt. 1936 schreibt Adler das letzte Mal über Träume und betont, wie wichtig es ist, die Täuschung der Träume zu erkennen, da sie uns sonst emotional vergiften würden. Ein weiterer wichtiger Faktor in der Traumdeutung ist auch, dass jede im Traum vorkommende Person einen innerpsychischen Anteil der träumenden Person repräsentiert. Auch wenn Adler diesen Aspekt nie explizit festhält, (jedoch C. G. Jung und R. Schmidt) kann man aufgrund seiner Ausführungen davon ausgehen, dass er diesem zugestimmt hätte.

Durch die vorliegende Arbeit wird deutlich, wie wichtig Träume und deren Deutung sind. Dies sollten wir auch in unserer täglichen Arbeit als Therapeuten und Therapeutinnen beachten: Träume helfen uns – neben den anderen wichtigen individualpsychologischen Grundpfeilern – den Lebensstil unserer Patienten und Patientinnen zu erkennen und so zu einer Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit beizutragen. Es wäre wünschenswert, wenn die *Zeitschrift für Individualpsychologie* oder die online *Zeitschrift für freie psychoanalytische Forschung und Individualpsychologie* den Träumen demnächst eine eigene Ausgabe widmen würden. Somit kann der Beitrag mit dem Titel des ersten Teiles auch abgeschlossen werden, nämlich: „Man wird ja wohl noch träumen dürfen“.

## Literatur

- Adler, Alfred (1908a/2007). Zwei Träume einer Prostituierten. In Almuth Bruder-Bezzel (Hrsg.), *Frühe Schriften (1904–1912). Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 1.* (S. 48–50). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Adler, Alfred (1912a/2008). Über den nervösen Charakter. In Karl Heinz Witte (Hrsg.), *Über den nervösen Charakter. Alfred Adler Studienausgabe Bd. 2.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Adler, Alfred (1920/2006). *Praxis und Theorie der Individualpsychologie.* 12. Aufl. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Adler, Alfred (1927/2010). Weiteres zur individualpsychologischen Traumtheorie. In Gisela Eife (Hrsg.), *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 3.* (S. 241–245). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Adler, Alfred (1927a/2007). Menschenkenntnis. In Jürg Rüedi (Hrsg.), *Menschenkenntnis. Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 5.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Adler, Alfred (1929a/2009). Individualpsychologie in der Schule. In Wilfried Datler, Johannes Gstach und Michael Wininger (Hrsg.), *Schriften zur Erziehung und Erziehungsberatung (1913–1937). Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 4.* (S. 138–183). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Adler, Alfred (1933b/2008). Der Sinn des Lebens. In Reinhard Brunner & Roland (Hrsg.), *Der Sinn des Lebens. Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 6.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Adler, Alfred (1936/2010). On the Interpretation of dreams. In Gisela Eife (Hrsg.), *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 3.* (S. 314–320). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Balint (1968/2002). *Therapeutische Aspekte der Regression. Die Theorie der Grundstörung.* 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Eife, Gisela (2016). *Analytische Individualpsychologie in der therapeutischen Praxis. Das Konzept Alfred Adlers aus existentieller Perspektive.* Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Hannich, Hans-Joachim (2018). *Individualpsychologie nach Alfred Adler.* Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Jung, Carl Gustav (2011). *Psychologische Typen (Gesammelte Werke, Bd. 6).* Ostfildern: Patmos Verlag.
- Knopf, Olga (1929). Drei Träume. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 6, S. 192–195.
- Lenzberg, Karl (1928). Traumform und Traumsinn. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 6, 201–221. Leipzig: S. Hirzel.
- Pap, Gabriele (2017). Überlegungen zur individualpsychologischen Traumdeutung heute. *Forum der Psychoanalyse* 33 (S. 319–336). doi: 10.1007/s00451-017-0277-8
- Rieken, Bernd (2011). Interpretation des Traumes. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar & Thomas Stephenson (Hrsg.), *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis. Psychotherapie, Pädagogik, Gesellschaft* (S. 275 – 305). Wien – New York: Springer.
- Rieken, Bernd (2011). Das Minderwertigkeitsgefühl und seine Kompensation; Wirk- und Zielursache, Fiktionalismus. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar & Thomas Stephenson (Hrsg.), *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis. Psychotherapie, Pädagogik, Gesellschaft* (S. 55–63). Wien – New York: Springer.
- Rieken, Bernd (2015). „Zerstreute“ Sexualität und Aggressionstrieb. Alfred Adlers Frühschriften, Teil 2. *Zeitschrift für freie psychoanalytische Forschung und Individualpsychologie*, 2(2), 24–53. DOI 10.15136/2015.2.2.24-53

Schmidt, Rainer (1980/2005). *Träume und Tagträume. Eine individualpsychologische Analyse*. 3. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Sperber, Manes (1928). Zur Technik der Traumdeutung. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 6, 195–201.

Stephenson, Thomas (2011). Die Entwicklung der Individualpsychologie. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar & Thomas Stephenson (Hrsg.), *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis. Psychotherapie, Pädagogik, Gesellschaft* (S. 31–54). Wien, New York: Springer.

### **Autorin**

Mag.<sup>a</sup> Aline Drescher

Rosental 1 Top 19

2500 Siegenfeld

+43 (0) 676 44 903 77

adr@psychotherapie-drescher.at

**Aline Drescher** Studium der Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund Freud Privatuniversität, Ausbildung zur Psychotherapeutin (Individualpsychologie). Zertifizierte Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin durch Abschluss eines 4-semesterigen Universitätslehrganges. Derzeit Doktoratsstudium für Psychotherapiewissenschaften an der Sigmund Freud Privatuniversität.

Im Jänner 2021 Bestellung zur Lehrtherapeutin mit partieller Lehrbefugnis im Fachspezifikum Individualpsychologie an der Sigmund Freud Privatuniversität für die Reflexion des Praktikums und der Praxis sowie für Gruppenselbsterfahrung.

Psychotherapeutische Tätigkeit in freier Praxis (Erwachsene, Kinder- und Jugendliche, Gruppen).