

C. G. JUNG

Von Traum und Selbsterkenntnis

Ausgewählt von Franz Alt

EDITION C. G. JUNG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben
Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Neuausgabe des 1990 im Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich, erschienenen
Titels *Von Traum und Selbsterkenntnis*.
Die Texte wurden auf die reformierte neue deutsche Rechtschreibung umgestellt.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Anonym, »The First Tree of Life from the Egg

(Der erste Lebensbaum aus dem Ei)«, 13.2.1927, Gouache auf Papier, 31 x 21 cm,
Bildarchiv des C. G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht, 008 AHAD

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1617-1

EDITION C. G. JUNG im Patmos Verlag

Inhalt

7	Vorwort
---	---------

VOM TRAUM

9	Träume sind keine Schäume
19	Träume sind wichtige Wegweiser
27	Träume zeigen die eigentliche Wirklichkeit
35	Zur Deutung der Träume
43	Traumtherapie

VON SELBSTERKENNTNIS

51	Selbsterkenntnis ist ein Wagnis
59	Selbsttäuschung ist bequemer
65	Folge 1: Aufgeblähte Persönlichkeiten
69	Folge 2: Der fremdgesteuerte Massenmensch
75	Folge 3: Verlangen nach Sündenböcken
79	An Traum und Selbsterkenntnis hängt unsere Zukunft
89	Zitierte Werke

Vorwort

Vor vielen Jahren habe ich gelernt, dass das Unbewusste über Träume ein großer Freund und Ratgeber sein kann. So freue ich mich jeden Abend auf meine Freunde, die Träume.

Der Traum ist das reinste Produkt unseres Unbewussten; er ist – im Gegensatz zu unserem Bewussten – nicht manipulierbar. Viele sagen: »Ich träume nie« oder »Träume sind Schäume«. Doch die moderne Traumforschung lehrt uns, dass jeder Mensch träumt, und zwar in jeder Nacht. Wir wissen es nur nicht. Würden wir länger als 14 Tage nicht träumen, wir könnten nicht mehr leben. Träume sind also lebensnotwendig.

In allen älteren Kulturen gilt bis heute der »große Traum« als eine göttliche Botschaft. In unserem Kulturkreis ist das Wissen um die Wahrheit und Wichtigkeit von Träumen leider verschüttet. Wenn die Quellen des Unbewussten nicht mehr sprudeln, verrennt sich unser verarmtes und abgespaltenes Bewusstsein in Sackgassen. Doch immer mehr Menschen wachen auf und werden sich der Abgründe, an denen wir stehen, bewusst. Träume zeigen uns die Wege, die aus unserer einseitig-rationalistischen Ausweglosigkeit hin-
führen zu den Grundtatsachen des Menschseins.

C. G. Jung und Sigmund Freud haben diese Wege nicht erfunden, aber wieder freigeschaufelt. Die Wege der Träume führen zu Selbsterkenntnis.

Wer eine Jung'sche Traum-Analyse gemacht hat, weiß, was er dem Meister der Analytischen Psychologie, der über 80.000 Träume analysierte, zu verdanken hat. Wer lernt, auf seine Träume zu achten, für den ist ein nichtdurchdachter Traum wie ein ungelesener Brief. Wir sehen zu viel fern und zu wenig nach innen. Dabei ist der Traum die beste, intimste und zuverlässigste Informationsquelle, die wir haben. Traum-bilder zeigen, was uns im Innersten bewegt. Als Kleinkinder hatten wir nicht über Lesebücher, sondern über Bilderbücher Zugang zur Wirklichkeit. Später ging uns dieser Zugang meist verloren. Mit den Träumen, der »Bildersprache unserer Seele« (Maria Kassel, Das Auge im Bauch), ist es wie mit jeder Sprache. Wir verlieren sie, wenn wir sie nicht mehr benutzen. Aber: »In den Träumen webt die Seele an den Lösungsmöglichkeiten unserer Lebensprobleme« (Helmut Hark, Träume als Ratgeber).

Nacht für Nacht spricht uns die Seele in ihrer Bildersprache an. Ich schreibe mir meine Träume auf. Mit Übung, Ausdauer und gelegentlichen Gesprächen mit guten Therapeuten kann man die Sprache der Träume wieder lernen. Träume zeigen uns nicht nur unsere verdrängten Krisen, sondern auch die Chancen unserer Krisen. Dieses kleine Buch soll eine erste Hilfe zur Selbstheilung bieten. Wer sucht, der findet. Wer bewusster träumt, lebt bewusster.

Franz Alt

VOM TRAUM

Träume sind keine Schäume

Jeder Traum ist Informations- und Kontrollorgan und darum das wirksamste Hilfsmittel beim Aufbau der Persönlichkeit. (GW 16, § 332)



Der Traum ist ein Stück *unwillkürlicher* psychischer Tätigkeit, das gerade so viel Bewusstheit hat, um im Wachzustand reproduzierbar zu sein. Unter den seelischen Erscheinungen bietet der Traum vielleicht am meisten »irrationale« Gegebenheiten. Er scheint ein Minimum von jener logischen Verknüpftheit und Hierarchie der Werte mitbekommen zu haben, die die sonstigen Bewusstseinsinhalte aufweisen, und ist darum weniger durchschaubar und fassbar. Logisch, moralisch und ästhetisch befriedigend kombinierte Träume gehören ja zu den Ausnahmen. In der Regel ist

der Traum ein sonderbares und fremdartiges Gebilde, das sich durch viele »schlechte Eigenschaften«, wie Mangel an Logik, zweifelhafte Moral, unschöne Gestaltung und offensichtliche Widersinnigkeit oder Sinnlosigkeit auszeichnet. Man tut ihn deshalb gerne als dumm, sinn- und wertlos ab. (GW 8, § 532)



Im Psychischen erscheint uns alles, als ob es willkürlich und unserem Gutdünken unterworfen sei. Dieses allgemeine Vorurteil stammt daher, dass wir das Psychische zu sehr mit dem Bewusstsein verwechseln. Es gibt aber unzählige und dazu sehr wichtige psychische Vorgänge, die unbewusst oder nur indirekt bewusst sind. Vom Unbewussten können wir ja direkt gar nichts wissen, aber indirekt empfangen wir doch Wirkungen, die uns zu Bewusstsein kommen. Wenn uns nun im Bewusstsein alles willkürlich erscheint, so können wir dort anscheinend nirgends ein objektives Kriterium der *Erkenntnis unserer selbst* entdecken. Und doch gibt es ein solches, das unabhängig von Wunsch und Befürchtung untrüglich als ein Produkt der Natur selbst uns die Wahrheit über uns selber erkennen lässt. Diese objektive Konstatierung finden wir in einem Projekt der psychischen Tätigkeit, dem wir wohl zuallerletzt eine solche Bedeutung beimessen würden. Es ist dies nämlich der *Traum*.

Was ist nun der Traum? Der Traum ist ein Produkt der unbewussten seelischen Tätigkeit während des Schlafes. In diesem Zustand ist die Seele unserer bewussten Willkür in hohem Maße entzogen. Wir kön-

nen mit dem kleinen Rest von Bewusstsein, das uns im Traumzustand noch übriggeblieben ist, nur noch wahrnehmen, was sich ereignet; wir sind aber nicht mehr in der Lage, nach Wunsch und Absicht den Ablauf der psychischen Ereignisse zu lenken, und so sind wir auch der Möglichkeit beraubt, uns zu täuschen. Der Traum ist ein auf der unabhängigen Tätigkeit des Unbewussten beruhender automatischer Vorgang, der unserer Willkür ebenso entzogen ist wie zum Beispiel der physiologische Vorgang der Verdauung. Wir haben es daher mit einem absolut objektiven psychischen Vorgang zu tun, aus dessen Natur wir objektive Schlüsse auf den wirklich vorhandenen psychischen Zustand ziehen können.

All dies zugegeben, werden Sie sagen, aber wie in aller Welt sollte es möglich sein, aus dem zufälligen und konfusen Wirrwarr der Traumvorstellungen einen zuverlässigen Schluss ziehen zu können? Darauf muss ich zunächst antworten, dass der Traum nur scheinbar konfus und zufällig ist. Bei näherem Zusehen entdecken wir einen auffälligen inneren Zusammenhang der Traumbilder, nicht nur untereinander, sondern auch mit den Inhalten des wachen Bewusstseins. Zu dieser Entdeckung kam man durch eine relativ einfache Prozedur, die folgendermaßen vor sich geht: Man teilt den Traumtext in seine einzelnen Sätze oder Bilder und sammelt nun sorgfältig alle freien Einfälle zu jedem Stück des Traumes. Durch diese Arbeit nehmen wir nun bald einen höchst intimen Zusammenhang wahr zwischen den Traumbildern und den Dingen, die uns im Wachsein innerlich beschäftigen, allerdings ohne dass es uns zunächst klar wird, wie dieser Zusammen-

hang zu verstehen ist. Wir haben durch das Sammeln der Einfälle erst den vorbereitenden Teil der Traumanalyse geleistet, allerdings einen sehr wichtigen Teil: Wir gewinnen dadurch den sogenannten *Kontext* des Traumbildes, der uns all die mannigfaltigen Beziehungen des Traumes zu den Inhalten des Bewusstseins aufdeckt und uns zeigt, wie der Traum aufs innigste mit allen Tendenzen der Persönlichkeit verwoben ist.

Wenn wir dermaßen alle Seiten des Traumes abgeleuchtet haben, so können wir an den zweiten Teil unserer Aufgabe herantreten, nämlich an die Deutung des vorliegenden Materials. Wie überall in der Wissenschaft müssen wir auch hier möglichst vorurteilsfrei verfahren. Wir müssen sozusagen das Material sprechen lassen. In sehr vielen Fällen genügt schon der Anblick des Traumbildes und des gesammelten Materials, um uns die Bedeutung des Traumes wenigstens ahnen zu lassen. Es bedarf in solchen Fällen keiner besonderen Gedankenarbeit, um uns des Traumsinnes zu bemächtigen. In anderen Fällen aber bedarf es einer mühsamen Deutungsarbeit, wobei wir die wissenschaftliche Erfahrung zu Hilfe nehmen müssen. [Siehe dazu das 4. und 5. Kapitel dieses Bandes.] (GW 17, § 112ff.)



Natürlich sind Traumbilder Antworten auf äußere Fakten und Umstände, aber es sind *Antworten der Psyche* und somit genaue Abbilder psychischer Gegebenheiten. (Briefe I, S. 257)



Die Träume enthalten Bilder und gedankliche Zusammenhänge, die wir nicht mit bewusster Absicht erzeugen. Sie entstehen spontan, ohne unser Zutun, und stellen somit eine der Willkürlichkeit entzogene psychische Tätigkeit dar. Der Traum ist daher eigentlich ein höchst objektives, sozusagen ein Naturprodukt der Psyche, weshalb man von ihm zum mindesten Hinweise und Anspielungen auf gewisse Grundtendenzen des seelischen Prozesses erwarten darf. Da nun der psychische Lebensprozess – wie jeder Lebensprozess – nicht bloß ein kausaler Ablauf, sondern auch ein final orientierter, zweckmäßiger Vorgang ist, so darf man vom Traum, der nichts anderes als eine Selbstabbildung des psychischen Lebensprozesses darstellt, Indizien über eine objektive *Ursächlichkeit* sowohl wie über objektive *Tendenzen* erwarten.

(GW 7, § 210)



Der Traum bietet sich an als der am bequemsten zugängliche Ausdruck der unbewussten Prozesse. Er ist sozusagen ein Reinprodukt des Unbewussten. Die Veränderungen, die er im Prozess des Bewusstwerdens erleidet, sind nicht zu bezweifeln, fallen jedoch außer Betracht, indem sie ebenfalls unbewusster Provenienz und nicht etwa absichtliche Entstellungen sind. Die möglichen Veränderungen des ursprünglichen Traumbildes entstammen einer mehr oberflächlichen Schicht des Unbewussten und bestehen somit aus ebenfalls verwertbarem unbewusstem Material. Es sind *Weiterdichtungen* im Sinne des Traumes. Dies

gilt auch von den häufigen nachträglichen Vorstellungen, die im Halbschlummer oder unmittelbar beim Erwachen »freisteigend« auftreten. (GW 8, § 152)



Selbst der gläubige Christ kennt Gottes verborgene Wege nicht und muss es ihm anheimstellen, ob er von außen oder von innen durch die Seele auf den Menschen wirken will. So darf der Gläubige die Tatsache nicht bestreiten, dass es »*somnia a Deo missa*« (von Gott gesandte Träume) und Erleuchtungen seiner Seele gibt, welche auf keine äußeren Ursachen zurückgeführt werden können. Es wäre Blasphemie, zu behaupten, dass Gott sich überall offenbaren könne, nur gerade nicht in der menschlichen Seele.

(Erinnerungen, S. 447)



Das Ausbleiben von Träumen hat verschiedene Gründe. Die gewöhnliche Ursache: das seelische Leben interessiert einen nicht, und man richtet seine Aufmerksamkeit auf nichts, was damit zusammenhängt. Eine andere Ursache: man hat sich mit seinen bewussten Problemen nicht genügend auseinandergesetzt und wartet auf Träume, d.h. darauf, dass das Unbewusste eingreife; eine dritte Ursache: die Träume sind sozusagen in eine Person der Umgebung ausgewandert, deren Träume dann einen ungewöhnlichen Charakter annehmen.* Schließlich eine vierte Ursache: ein seelischer Zustand, bei dem sich Träume erübrigen, da die

Einstellung des Bewusstseins nicht kompensiert werden muss. (Briefe III, S. 262)

* Jung bringt das Beispiel eines achtjährigen Knaben, der die erotische und religiöse Problematik des Vaters träumte. Der Vater, den Jung analytisch behandelte, konnte keinen einzigen Traum erinnern. So analysierte er die Träume des Sohnes. In dem Augenblick, als der Vater seine Träume zu erinnern begann, hörten diejenigen des Knaben auf.



Nicht alle Träume sind von gleicher Wichtigkeit. Schon die Primitiven unterscheiden »kleine« und »große« Träume. Wir würden etwa sagen »unbedeutende« und »bedeutende« Träume. Genauer besehen sind die »kleinen« Träume die allnächtlichen Fantasiefragmente, die der subjektiven und persönlichen Sphäre entstammen und sich hinsichtlich ihrer Bedeutung in der Alltäglichkeit erschöpfen. Deshalb werden solche Träume auch leicht vergessen, weil eben ihre Gültigkeit nicht weiter reicht als die täglichen Schwankungen des seelischen Gleichgewichts. Bedeutungsvolle Träume dagegen werden oft ein Leben lang im Gedächtnis bewahrt, und nicht selten bilden sie das Kernstück in der Schatzkammer seelischer Erlebnisse. Wie viele Menschen habe ich angetroffen, die es bei der ersten Begegnung nicht lassen konnten zu sagen: »Ich habe einmal einen Traum gehabt!« Gelegentlich war es der erste Traum, an den sie sich überhaupt erinnern konnten und der zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr zustande kam. Ich habe viele solcher Träume untersucht und fand an ihnen häufig eine Besonderheit, die sie vor anderen Träumen auszeichnet.