

Peter Schulthess

Rezension von: Kast, Verena (2019). Träumend imaginieren



Psychotherapie-Wissenschaft

11. Jahrgang, Nr. 2, 2021, Seite 87–87

DOI: 10.30820/1664-9583-2021-2-87

Psychosozial-Verlag



Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9583 (Print-Version)
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
11. Jahrgang Heft 2/2021
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2021-2>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Schweizer Charta für Psychotherapie in der Assoziation
Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung

Psychosozial-Verlag
bestellung@psychosozial-verlag.de

Bezugsgebühren

Jahresabonnement 44,90 € (zzgl. Versand)
Einzelheft 24,90 € (zzgl. Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt.
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern
nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende des Bezugs-
zeitraums erfolgt.
ASP-Mitglieder wenden sich wegen des Abonnements bitte
direkt an die ASP.

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Digitale Version

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft ist auch online
einsehbar: www.psychotherapie-wissenschaft.info



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Buchbesprechungen

Kast, Verena (2019). *Träumend imaginieren.*

Einblicke in die Traumwerkstatt

Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

ISBN: 978-3-5254-5905-8

78 S., 12 EUR, 15,10 CHF

Psychotherapie-Wissenschaft 11 (2) 2021 87

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2021-2-87>

Träume beschäftigen Menschen seit jeher. Was wollen sie uns sagen? Wie sind sie zu deuten? Was für Botschaften sind darin enthalten? Wie entstehen sie? Was tragen die Neurowissenschaften zum Verständnis von Träumen bei? In der Psychotherapie spielen Träume in den meisten Therapieansätzen eine wichtige Rolle. Sie werden gern als *Via regia* zum Verständnis des Psychischen und des Unbewussten bezeichnet.

Verena Kast hat in der Reihe «Psychodynamik Kompakt» ein in der Tat kompaktes, gut fundiertes und zugleich leicht zu lesendes Buch publiziert, das all diesen Fragen nachgeht. Natürlich schreibt sie als Jungianerin mit einem Fokus auf Analytischer Psychologie und bezieht sich stark auf C. G. Jung. Es gelingt ihr aber so zu schreiben, dass auch Lesende anderer Therapierichtungen eine fundierte Sicht zum Umgang mit Träumen erhalten, da sie immer wieder auch eine schulenübergreifende und neurowissenschaftliche Perspektive einnimmt.

Auf einen übergreifenden Nenner gebracht handelt es sich bei Träumen um kreative, bildhafte Ausdrucksweisen des psychischen Erlebens und von Emotionen. Träumendes Imaginieren kommt dann zum Tragen, wenn das Wachbewusstsein eingeschränkt wird und so das kognitiv-rationale Denken zugunsten eines kontemplativen und bildhaften Imaginierens zurücktritt. Die Autorin spricht von einem Kontinuum zwischen Wachen und Träumen. Es beginnt beim Fantasieren (etwa auch bei der Vorfreude auf ein Ereignis), geht über zum bildhaften Imaginieren im Dämmerzustand und umfasst schliesslich auch das Träumen im Tiefschlaf. An Träume in der REM-Phase kann man sich in der Regel nur erinnern, wenn man aufgeweckt wird. Es gibt verschiedene Arten von Träumen: Schlafträume, Tagträume (sie bezeichnet diese als selbstgeneratives Denken), Albträume, luzide Träume (solche, bei denen Träumende wissen, dass sie träumen, aber wach genug sind, um den Traum willentlich zu beeinflussen und zu verändern). Kast befasst sich mit diesen verschiedenen Träumen und meint, dass sie deutlich auseinanderzuhalten sind und allesamt für die therapeutische Praxis eine wichtige Bedeutung haben. Sie betont, dass Träume immer als Wirklichkeit erlebt werden: «Ein Traum ist erst ein Traum, wenn wir erwachen.»

Die Forschung bestätigt, dass Emotionen am stärksten zum Ausdruck kommen, je tiefer der Schlaf und je

geringer die bewusste Kontrolle über das Träumen sind. In Träumen manifestieren sich bildhaft emotionale psychische Konflikte, sei es aus der aktuellen Lebensgegenwart oder aus der Lebensgeschichte. Darin sind sich die verschiedenen Therapieschulen einig. Die meisten sehen es auch als gegeben, dass alle Teile eines Traums etwas vom psychischen Geschehen des*der Träumenden ausdrücken, also künstlerisch verfremdete Teile des eigenen Selbst sind. Die Therapierichtungen unterscheiden sich allenfalls in ihren Methoden und Techniken, wie sie mit Träumen und den darin enthaltenen Emotionen arbeiten. Die Beiträge in der vorliegenden Ausgabe der *Psychotherapie Wissenschaft* veranschaulichen dies.

Kasts Buch vermittelt Grundlagenwissen und lässt, wie im Untertitel ausgedrückt, in die Traumwerkstatt der Autorin Einblick nehmen, in der sie theoretisch ausgeführtes anhand von Fallbeispielen illustriert. Es gliedert sich in thematische Abschnitte wie: «Imaginieren und Träumen», «Der Tagtraum: Selbstgeneratives Denken» (hier behandelt sie unter anderem Aspekte der affektiven Neurowissenschaft), «Der Traum» (Kernstück des Buches mit einem Fokus auf die Imagination bei Jung), «Albträume», «Das Zusammenspiel von Imagination und Traum», «Der Verlust von Beziehungen», «Träume im Trauerprozess», «Der Traum – ein Spiel der Imaginationen». Das Buch ist leicht zu lesen und trotz seiner Kürze fundiert. Ich habe es mit Gewinn gelesen und empfehle es gern allen psychotherapeutisch Interessierten zur Lektüre.

Peter Schulthess

Anderson, Inga & Edinger, Sebastian (Hrsg.). (2021).

Psychotherapie zwischen Klinik und Kulturkritik.

Reflexionen einer Kultur des Therapeutischen

Gießen: Psychosozial-Verlag

ISBN: 978-3-8379-2883-9

273 S., 32,90 EUR, 45,50 CHF

Psychotherapie-Wissenschaft 11 (2) 2021 87–90

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2021-2-87b>

In diesem Buch finden sich zehn Aufsätze verschiedener Autor*innen, die aus je unterschiedlicher Perspektive das Thema der Rolle der Psychotherapie in der Gesellschaft beleuchten. Ausgangspunkt des Buches war eine Tagung zum Thema «Die Psyche zwischen Natur und Gesellschaft. Theorie und Praxis der Psychotherapie im Verhältnis zur Kritischen Theorie und Philosophischen Anthropologie» im Jahre 2017.

Ausgehend davon, dass sich Psychotherapie in unserer Zeit etabliert hat, stellt sich die Frage, ob sie als klinisches und wirksames Verfahren gesellschaftlich