

Inhalt

Geleitwort

9

Ingrid Riedel

Einleitung

11

Teil I Theoretische Grundlagen der Symbolarbeit

15

1 Einführung in die Symbolpsychologie

17

- | | | |
|-----|---|----|
| 1.1 | Symbole in der Alltagswelt | 17 |
| 1.2 | Was sind Symbole? | 20 |
| 1.3 | Der tiefenpsychologische Zugang zu Symbolen | 22 |
| 1.4 | Symbole und Archetypen | 23 |
| 1.5 | Symbole und ihre existentielle Bedeutung | 25 |
| 1.6 | Symbole in der Therapie | 28 |
| 1.7 | Zugänge zur Symbolerfahrung und -deutung | 31 |
| 1.8 | Übungen zur Symbolisierung | 36 |

2 Alte und neue Symbole

37

- | | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| 2.1 | Die Universalität von Symbolen | 37 |
| 2.2 | Symbole in der Alltagssprache | 38 |
| 2.3 | Das Labyrinth – ein altes Wegsymbol | 39 |
| 2.4 | Das Auto – ein modernes Selbstsymbol | 42 |
| 2.5 | Tiersymbolik | 45 |
| 2.6 | Das Element Wasser | 50 |
| 2.7 | Zahlensymbolik: Die Zahl Dreizehn | 52 |

3	Das Menschenbild der Analytischen Psychologie	55
3.1	Ich und Selbst, persönliches und kollektives Unbewusstes	55
3.2	Werde der/die du bist – das Konzept der Individuation	60
3.3	Individuation, Identität und Kohärenz im Zeitalter der Postmoderne	62
3.4	Sinnsuche und Spiritualität	63
3.5	Die Schattenproblematik	66
3.6	Die therapeutische Beziehung	68
4	Symbole und Symbolarbeit in Gruppen	70
4.1	Zur Bedeutung von Selbsterfahrungs- und Therapiegruppen	71
4.2	Der Archetyp der Gruppe	74
4.3	Gruppenpsychotherapie auf der Basis der Analytischen Psychologie	75
4.4	Symbolische Ausdrucksformen in Gruppen	80
4.5	Gruppen als Erfahrungsräume der Individuation	84
Teil II	Methoden der Symbolarbeit	87
5	Traumsymbole und Traumarbeit	89
5.1	Bedeutung und Sinn des Träumens	89
5.2	Das Traumverständnis C. G. Jungs	92
5.3	Funktionen des Traums aus Sicht der Analytischen Psychologie	93
5.4	Subjektstufige und objektstufige Trauminterpretation	94
5.5	Das Verstehen von Träumen	95
5.6	Träume als Wegweiser	97
5.7	Albträume und Angstträume	98
5.8	Traumbeispiele	99
5.9	Traumarbeit in Gruppen	102
5.10	Wie man Träume besser erinnern kann	104

6	Arbeit mit Märchen	106
6.1	Märchen als Lebenshilfe	106
6.2	Tiefenpsychologische Zugänge zu Märchen	109
6.3	Märchenbeispiele und ihre Deutung	111
6.4	<i>Aschenputtel</i> – aus der Trauer zurück ins Leben	113
6.5	<i>Rumpelstilzchen</i> – der Leistungskomplex der Vatertöchter	122
6.6	<i>Die gute Stiefmutter</i> – Heilung von frühen Traumatisierungen	128
6.7	Wie man Märchen entschlüsseln kann	136
6.8	Was man mit Märchen alles machen kann	137
7	Geschichten als Medizin – <i>Der Prinz, der glaubte ein Truthahn zu sein</i> und andere Weisheits- geschichten	143
7.1	Die heilsame Kraft der Geschichten	143
7.2	Geschichten für die therapeutische Arbeit	146
8	Imagination als Zugang zur inneren Bilderwelt	155
8.1	Imagination und Phantasie	155
8.2	Aktive Imagination	157
8.3	Entspannungsanleitungen zur Vorbereitung	158
8.4	Praktische Hinweise zur therapeutischen Arbeit mit Imaginationen	160
8.5	Beispiele aus der therapeutischen Praxis	161
8.6	Übungen zur Imagination	164
8.7	Wirkungen der Imagination	169
9	Symbole malen und gestalten	170
9.1	Malen – mit sich selbst experimentieren	170
9.2	Wirkfaktoren des therapeutischen Malens	172
9.3	Anregung zum Malen und zur Motivfindung	176
9.4	Hinweise zum Verständnis von Bildern	176

9.5	Beispiele von Bildern aus der Therapie	179
9.6	Bilder in der Sprache	192
9.7	Malen und Gestalten in Gruppen	193
10	Symbolarbeit mit einzelnen Gegenständen	195
10.1	Sinnerfahrung mit Symbolen und Ritualen	195
10.2	Stein-Meditation	196
10.3	Ein Feuer-Ritual zur Befreiung	197
10.4	Fragebogen zur Symbolik des Wassers	198
Nachwort		200
Literatur		202
Personenverzeichnis		209
Stichwortverzeichnis		211