

Traum

Michael Schredl

Reinhardt

Profile
UTB



UTB 3005

Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Köln · Weimar · Wien
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Farmington Hills
facultas.wuv · Wien
Wilhelm Fink · München
A. Francke Verlag · Tübingen und Basel
Haupt Verlag · Bern · Stuttgart · Wien
Julius Klinkhardt Verlagsbuchhandlung · Bad Heilbrunn
Lucius & Lucius Verlagsgesellschaft · Stuttgart
Mohr Siebeck · Tübingen
C. F. Müller Verlag · Heidelberg
Orell Füssli Verlag · Zürich
Verlag Recht und Wirtschaft · Frankfurt am Main
Ernst Reinhardt Verlag · München · Basel
Ferdinand Schöningh · Paderborn · München · Wien · Zürich
Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart
UVK Verlagsgesellschaft · Konstanz
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen
vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich

Michael Schredl

Traum

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. Michael Schredl, PD, Universität Mannheim, wiss. Leiter der Abt.
Schlafforschung des Zentralinstituts für seelische Gesundheit.

Lektorat / Redaktion im Auftrag des Ernst Reinhardt Verlages:
Ulrike Auras, München

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.

UTB-ISBN 978-3-8252-3005-0 (Print), 978-3-8385-3005-5 (E-Book)
ISBN 978-3-497-01967-0

© 2008 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist
ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG,
München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfälti-
gungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die
Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Reihenkonzept und Umschlagentwurf: Alexandra Brand
Umschlagumsetzung: Atelier Reichert, Stuttgart
Satz: Arnold & Domnick, Verlagsproduktion, Leipzig
Druck: Friedrich Pustet, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-8252-3005-0 (UTB-Bestellnummer)

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
------------	---

Hauptteil

1	Was ist ein Traum?	9
2	Traumerinnerung	13
3	Werkzeuge der Traumforschung	22
4	Was erleben wir beim Träumen?	31
5	Der Zusammenhang zwischen Wachleben und Traum	40
6	Träume unter der „Schlaflabor-Lupe“	52
7	Alpträume	64
8	Luzide Träume	73
9	Sinn und Nutzen der Träume	81

Anhang

Glossar	93
Abkürzungen	95
Literatur	95
Sachregister	108

Einleitung

Die Menschen haben sehr früh begonnen, sich mit Träumen zu beschäftigen; das zeigen Traumberichte in der Bibel oder die Traumbücher der alten Griechen. Für den wissenschaftlichen Zugang waren zwei Meilensteine in der Geschichte von Bedeutung: Zum einen war dies die Traumdeutung von Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, die 1899 (vordatiert auf 1900) erschienen ist. Freud stellte eine Methode vor, Träume in der Psychotherapie sinnvoll zu nutzen. Der zweite Meilenstein war die Entdeckung des ↑ REM-Schlafes (Aserinsky/Kleitman 1953). Die Erforschung des Schlafes und somit auch die des Traumes sind bis heute Gebiete, die sich stark weiterentwickeln.

Neben diesen zwei Strömungen, der Psychoanalyse und dem neurophysiologischen Zugang, hat sich eine dritte Kraft herausgebildet, die psychologische Traumforschung. Einer der Väter dieser Richtung ist Calvin S. Hall, der Ende der 1940er Jahre begonnen hatte, viele Personen nach Traumberichten zu fragen und diese systematisch zu analysieren (Hall/Van de Castle 1966). Durch die Entwicklung der Trauminhaltanalyse gelang es diesen Pionieren, der Traumforschung zu wissenschaftlicher Anerkennung zu verhelfen.

Das vorliegende Buch gibt einen Einblick in die Ergebnisse der psychologischen Traumforschung. Hier wird der Traum als Rückerinnerung an das Träumen und als subjektives ganzheitliches Erleben aufgefasst, das es zu ergründen gilt. Nach der Diskussion der Traumerinnerung, die sozusagen die Grundvoraussetzung für die Traumforschung und die Anwendung der Träume ist, werden die Werkzeuge der Traumforschung vorgestellt, vor allem die bereits erwähnte Trauminhaltanalyse. Schließlich werden die wichtigsten Befunde der Traumforschung dargelegt: Was erleben wir beim Träumen? Wie beeinflusst das Wachleben die nachfolgenden Träume? Träumen Männer anders als Frauen? Wie wirken sich Reize, die während des Schlafes auf die Person einwirken, auf die Träume aus? Wie hängen die körperlichen Prozesse, z. B. die Gehirnaktivität oder die Augenbewegungen, mit dem Trauminhalt zusammen? Zwei Kapitel sind besonderen Traumarten gewidmet: Die Alpträume werden thematisiert, weil es eine beträchtliche Anzahl von Menschen gibt, die unter Alpträumen leiden. Die Forschung hat dazu vielversprechende Behandlungsansätze entwickelt. Das luzide Träumen, also Träume in dem Bewusstsein, dass man träumt, sind sowohl für den Träumer

sehr spannend als auch für die Forschung, da gezielte Experimente zum Zusammenhang zwischen Physiologie und Trauminhalt durchgeführt werden können. Das letzte Kapitel beschäftigt sich mit der Frage, ob die Träume eine Funktion haben. Auch wenn es plausibel erscheint, dass Träume bei der Bearbeitung von Problemen helfen können, kreative Anregungen geben und sinnvoll in der Therapie eingesetzt werden können, muss letztendlich die Frage nach der Funktion offen bleiben. Es ist zu wünschen, dass die weitere Forschung noch viele Erkenntnisse ans Licht bringt und so das Rätsel der Träume immer mehr gelüftet wird.

Michael Schredl
Mannheim, im Januar 2008

Was ist ein Traum?

1

Der Begriff „Traum“ wird in der Umgangssprache vielfältig verwendet, z. B. in Ausdrücken wie „Traumfrau“, „Träumer“, „Traumhaus“. Für die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Phänomen Traum ist jedoch eine klare Definition notwendig. Auch wenn sich die Forscher über die formalen Kriterien, die einen Traum charakterisieren, nicht einig sind (Schredl 1999), so haben sich die folgenden Definitionen für die Praxis als sinnvoll erwiesen:

Definition

Träumen ist die psychische Aktivität während des Schlafes.

Definition

Der Traum oder Traumbericht ist die Erinnerung an die psychische Aktivität während des Schlafes.

Der Begriff „psychische Aktivität“ ist ein Kunstwort und soll verdeutlichen, dass das Träumen ein ganzheitliches Erleben darstellt, mit Sinnesindrücken, Gefühlen und Gedanken; d. h., dass wir uns im Traum genauso erleben, wie im Wachzustand. Dabei ist zu beachten, dass das Träumen nicht von außen messbar ist. So kann zwar die Schlafphysiologie (Gehirnströme, Augenbewegungen, Herzschlag usw.) mit modernen Aufzeichnungsgeräten erfasst und ausgewertet werden, das psychische Erleben ist jedoch nur durch Befragung zugänglich. Gerade in der Schlaf- und Traumforschung ist es wichtig, diese beiden Ebenen, Physiologie und Psychologie, auseinanderzuhalten.

Die zweite der beiden genannten Definitionen macht einen Punkt sehr deutlich: Das Träumen ist weder der träumenden Person selbst noch dem Forscher direkt zugänglich. Es sind zwei „Hürden“ zu überwinden, um den Traumbericht zu bekommen. Erstens muss die Person aufwachen (Schlaf-Wach-Übergang) und zweitens muss sie sich zurückerinnern an das, was vor dem Erwachen gewesen ist (Zeitdimension). In der

Forschung stellt sich deshalb immer die Frage, wie gut der Traumbericht tatsächlich das erlebte Geschehen abbildet (siehe dazu den Abschnitt „Trauminhaltsanalyse“ in Kapitel 3). Das Träumen bzw. die Träume lassen sich in einige typische Gruppen unterteilen (Schredl 1999).

- REM-Träume: Rückerinnerung an psychische Aktivität während des REM-Schlafes
- NREM-Träume: Rückerinnerung an psychische Aktivität während des NREM-Schlafs
- Einschlafträume: Rückerinnerung an psychische Aktivität während des NREM-Schlafstadiums 1
- Alpträume: REM-Träume mit stark unangenehmem Affekt, der zum Erwachen führt
- Pavor nocturnus: Nächtliches Aufschrecken mit Angst aus dem Tiefschlaf, evtl. Auftreten von NREM-Träumen
- posttraumatische Wiederholungen: REM- oder NREM-Träume, die eine realistische Wiederholung eines Traumas darstellen
- Luzide Träume: REM-Träume, in denen das Bewusstsein vorliegt, dass gerade geträumt wird

Bei den ersten Schlaflaborstudien (Dement/Kleitman 1957) wurden die Probanden aus dem \uparrow REM-Schlaf geweckt, und die Forscher erhielten mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit (über 80 %) einen lebhaften und bilderreichen Traum. Der REM-Schlaf zeichnet sich durch schnelle Augenbewegungen und hohe Gehirnaktivität aus und nimmt ca. 20 % des Gesamtschlafes ein (Borbely 2004). Nach dem Wecken aus dem \uparrow NREM-Schlaf wurde dagegen selten ein Traum berichtet. Foulkes (1962) machte allerdings darauf aufmerksam, dass in diesem Zusammenhang die Definition von „Traum“ eine große Rolle spielt. Er fragte nicht spezifisch nach bildhaften Träumen, sondern ganz offen, was den Versuchspersonen vor dem Wecken durch den Kopf gegangen ist und erhielt Berichtsraten von über 50 %. Das Ergebnis konnte durch weitere Studien bestätigt werden (eine Übersicht findet sich bei Nielsen 2000). Auch die anfangs angenommenen Unterschiede zwischen REM-Träumen und NREM-Träumen sind wahrscheinlich nicht so stark ausgeprägt, wie man zunächst dachte. Auch wenn NREM-Träume meist kürzer, weniger intensiv und eher gedankenartig sind, sind die Übergänge fließend (Antrobus, 1991). Circa 25 % der NREM-Träume lassen sich der Form und dem Inhalt nach nicht von REM-Träumen unterscheiden.

Einschlafträume treten im NREM-Stadium 1 auf und in der Regel vergisst man sie, wenn man nicht durch ein Geräusch beim Einnicken geweckt wird. Meistens sind die Einschlafträume Fortsetzungen der Gedanken beim Einschlafen und haben manchmal einen stark bizarrem Charakter. Aber es gibt auch viele Personen, die während des Einschlafens einzelne Bilder und auch Bildabfolgen erleben, sodass auch hier ein fließender Übergang zu den REM-Träumen besteht.

Kernaussage

Die Einteilung der Träume anhand der zugrunde liegenden Schlafstadien – trotz fließender Übergänge – soll auch die heute gängige Auffassung unterstreichen, die besagt, dass während der ganzen Schlafzeit geträumt wird.

Warum die Erinnerung an die Träume sehr unterschiedlich ausfallen kann, ist Gegenstand von Kapitel 2 und 3.

Die folgenden drei Traumphänomene sind mit dem Auftreten von Angst verbunden (siehe auch Kapitel 8). **Alpträume** sind REM-Träume, bei denen der starke negative ↑ Affekt zum Erwachen führt. Davon werden belastende oder „schlechte“ Träume unterschieden, die ebenfalls starke negative Emotionen wie Angst, Ekel oder Trauer enthalten, aber nicht direkt zum Aufwachen führen (Zadra / Donderi 2000). Beim **Pavor nocturnus** kommt es zum Aufschrecken mit Angst aus dem Tiefschlaf, aber die betroffene Person erwacht nicht richtig und kann sich meistens an den Vorfall gar nicht zurückerinnern. Die **posttraumatischen Wiederholungen** gehen auf schreckliche Erlebnisse wie sexueller Missbrauch oder Kriegserlebnisse zurück und können während des gesamten Schlafes auftreten; auch tagsüber kann es zu solchen posttraumatischen Wiederholungen kommen, dann werden sie als „Flashbacks“ bezeichnet.

Die **luziden Träume** oder Klarträume sind Traumberichte von Träumern, in denen sich das Traum-Ich während des Träumens bewusst ist, dass es träumt. Da dieser Zustand sowohl für die Forschung als auch für die Person selbst sehr spannend ist, wird dieser Traumtyp in Kapitel 8 ausführlicher besprochen.

Auch in anderen Bewusstseinszuständen werden traumartige Vorstellungen erlebt, so zum Beispiel in Narkose oder bei Nahtod-Erlebnissen. Auch im Wachzustand kann es zu traumartigen Phänomenen kommen: Foulkes und Fleischer (1975) konnten viele Parallelen zwischen Tagträumen und REM-Träumen aufzeigen, wenn die Erhebungsbedin-