

Inge Strauch
Barbara Meier

Den Träumen auf der Spur

Ergebnisse der
experimentellen Traumforschung

Verlag Hans Huber
Bern Göttingen Toronto Seattle

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Eine Annäherung an das Thema Traum	9
Welche besonderen Merkmale machen Träume so interessant?	10
Wie ist der Traum zu definieren?	11
Welche Zugänge zum Traum haben sich eröffnet?	14
Wie hat sich Traumforschung historisch entwickelt?	16
Methoden zur Erhebung von Träumen	22
Die Sammlung von spontan erinnerten Träumen	23
Die Erhebung von Träumen mit Weckungen	25
Die Erhebung von Träumen im Schlaflabor	26
Die experimentelle Beeinflussung des Traums	37
Methoden der Traumauswertung	40
Die Auswertung formaler Traummerkmale	41
Die Bestimmung inhaltlich-qualitativer Eigenschaften der Träume	46
Die Verlässlichkeit der Traumauswertung	55
Das Erinnern von Träumen	58
Physiologische Faktoren der Traumerinnerung	62
Psychologische Faktoren der Traumerinnerung	66
Die Qualität der Traumerinnerung	71
Die Komplexität der Traumerinnerung	76
Die Gestaltungsmittel des Traums	79
Die Sinneswahrnehmungen im Traum	79
Das Denken im Traum	85

Die Gefühle im Traum	88
Die Bizarrrheit im Traum	95
Die Inhalte der Träume	103
Die Spannbreite der Traum Inhalte	103
Die Rolle des Träumers im Traumgeschehen	111
Die Themen der Träume	116
Träume in verschiedenen Schlafstadien	125
Träume in der Einschlafphase	125
Träume im NREM-Schlaf	129
Träume im REM-Schlaf	134
Der Vergleich von Träumen aus verschiedenen Schlafphasen	141
Quellen des Traums	148
Traumelemente in ihrem Zeitbezug	148
Der Einfluß der Vorschlafsituation auf den Traum	156
Die Verarbeitung unmittelbarer Reize im Traum	165
Lebenssituation und Traumerfahrung	170
Träume in der Entwicklung	170
Die Träume von Frauen und Männern	182
Traumkontinuität und Wacherleben	192
Die Verknüpfung der Träume einer Nacht	192
Wachphantasien und Träume	202
Individualität von Traumerleben und Wacherleben	210
Eine Bilanz der Spurensuche	213
Literatur	227