

Rainer Schönhammer

# Fliegen, Fallen, Flüchten

Psychologie intensiver Träume



Tübingen  
2004

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Erster Teil</b>	<b>15</b>
<b>1. Kapitel: „... wirklich nur ein Traum?“</b>	<b>17</b>
Reflexion der Entdeckung im Traum selbst / Der Flugtraum - ein „typischer Traum“ / Hexen, Piloten, Astronauten / Alpträume	
<b>2. Kapitel: Flugtraumdeutung - Schwerkraft und Moral</b>	<b>27</b>
Persönlichkeitsdefekt „Fehlender Gemeinschaftssinn“ / Persönlichkeitsdefekt „Fixierter primärer Narzissmus“ / Persönlichkeitsdefekt „Entwurzelung“ / Archetypenpsychologie im Zwiespalt / ‚Träume vom Vögeln‘ - noch ein Persönlichkeitsdefekt? / Freundlichere Auguren: Die Traumdeuter der Antike / Psychoanalyse und das christliche Erbe / Mentales Heil durch Flugträume?	
<b>3. Kapitel: Flugorgane - Von den „Leibreiztheorien“ zur Neurowissenschaft</b>	<b>49</b>
Körpergefühl im Schlaf / Luft holen - Evidenz im Augenblick des Erwachens / Good vibrations - weitere körperliche Manifestationen beim Erwachen / Kreislauf - Zwischen Gefäßmetaphorik und Theorie eines spezifischen Bewusstseinszustandes / Freuds Traumbuch und die Leibreize / Die unanschaulichen Flügel des „vestibulären Apparats“ / Die Wiener Neurologie der Zwischenkriegszeit und die „vestibulären Träume“ / Gleichgewicht, andere Leibreize und Bewusstseinszustand / REM - der „paradoxe Schlaf“ als neue Basis physiologischer Traumtheorien / Reduktionistische Provokation: „Aktivation-Synthese“ / Debatte um den „Traumschlaf“ / Schlaf, Bewusstsein, Körperwahrnehmung / Flugträume und die Macht der Phantasie	

**4. Kapitel: Phantasiefiegen und Flugräume** **99**

Flügel der Phantasie/ Exkurs: Tagträume vom Fliegen als Therapie / „Flugräume“ - ein etwas irreführender Begriff / Im Treppenhaus (I): Traumfliegen in der Nussschale / Im Treppenhaus (II): Freud beim „Treppeneilen“ / Im Treppenhaus (III): Startbahn / Im Treppenhaus (IV): Rhythmisch bewegt um die Ecken / Im Treppenhaus (V): Merkwürdige Haltung, komisches Gespür / Im Treppenhaus (VI): Symbolische Stufen/Treppen, bodennahes Fliegen und die intersensorielle Logik der Bewegungswahrnehmung / Laufen, hüpfen, springen / In der Luft schwimmen / Schemel und andere Fluggeräte / Vogelflug und Trauminkubation

**5. Kapitel: Kein Traum: Levitationen** **141**

Zwischen Wachen und Schlaf/ „Ganz ruhig, ganz schwer...“ - Nebenwirkungen von gezielter Entspannung / Körperempfinden und Gleichgewichtssinn in entspannter Ruhe / Meditativer Schwindel / Sensorische Deprivation / „Dissoziative Anästhesie“ / Todesnähe / Nervöses Wetterleuchten / Psychose/Technisch und pharmakologisch induzierte „Modell-Psychosen“ / Folgerungen für das Träumen

**6. Kapitel: Schwindel im Schlaf - Schwindel im Traum** **167**

Flugräume und die Wahrnehmung von Schlaf-Schwindel: Forscherträume / Dem Erwachen nah / Fixierung und Gespenster / Lachgas Et Kaltspülung - Ein Experiment an der Schwelle zur REM-Ära / Im Schlaflabor: Schaukeln für die Wissenschaft / Traum-Variationen auf das Thema Schwindel

**Zweiter Teil** **191**

**7. Kapitel: Aus dem Schlaf fallen** **193**

Was Fallen den Traumdeutern verrät / In den Schlaffallen - Fallen als Metapher des Einschlafens/ Fallen und hypnagoges Zucken /Jenseits des Einschlafens/ „Epileptisches Äquivalent“ / Sturz ins Nichts - Tunnelvisionen / In den Himmel fallen / Auflösung in kosmischer Weite / Aufschlagen / Sinkflug / Trauminkubation: „Schreck lass nach!“ / Falltendenz, psychisches Gleichgewicht und körperliche Balance

**8. Kapitel: Gespenster 227**

Evolution des Träumens (I): Der Traum als Simulator von Gefahr / Evolution des Träumens (II): Träume als Vorstufe des Erwachens in einer gefährlichen Welt / Muster von Angriff und Flucht / Unheimliche Gegenwart / Zwischen gespürter Anwesenheit und außerkörperlichem Erlebnis: Der eigene Doppelgänger / Tausende Nadelstiche im Schlaflabor / Vom Verfolgungstraum zum Verfolgungswahn

**9. Kapitel: Berausende Halbträume 257**

Willkürliche Zucken im Elektrokulogramm / Statistisches / Regieassistenz im Traum / Intensiv, erschreckend, keine Kontrolle / Zum Glück ein Alptraum / Geräusche und Stimmen / Strahlendes Licht und Finsternis / Visionen / Traumforschung im Bann der Erleuchtung / Risiken und Nebenwirkungen

**10. Kapitel: „Typische Träume“ 289**

Traumkörperbewusstsein: Fliegen, Fallen, Taumeln, Lähmung, Enge, Entkörperung, Gespenster und - Tod / Implikationen des aufdämmernden Bewusstseins: Überforderung, Vergeblichkeit, Desorientierung / Situationsbewusstsein: Träume von Schlafen und Erwachen, Unvollständige Bekleidung, Nacktheit / Klassische Leibreize (I): Bröselndes Gebiss, dringlich gesuchter Abort / Klassische Leibreize (II): Sexuelle Erlebnisse / Am Rande... / Typische Wiederholungsträume

**Dank 327****Literatur 329****Abbildungen 351****Personenregister 353****Sachregister 359**