

Dr. Michael Schredl

Träume

Die Wissenschaft enträtselt
unser nächtliches Kopfkino

unter Mitarbeit von
Georg Rüschemeyer

Ullstein

INHALT

Kapitel 1	
Einleitung - In die nächtliche Traumwelt eintauchen	9
Kapitel 2	
Was passiert im Körper, wenn wir schlafen?	11
Die REM-Revolution	11
Die Messung des Schlafes im modernen Schlaflabor	12
Die Stadien des Schlafes	16
Der Verlauf des Schlafes - das Schlafprofil	21
Kapitel 3	
Was ist ein Traum?	23
Die wissenschaftliche Definition	23
Die verschiedenen Formen des Träumens	25
Die Werkzeuge der Traumforschung	31
Die Trauminhaltsanalyse	39
Allgemeine Aspekte des Traumes	44
Die Wahrnehmung im Traum - die fünf Sinne	46
Kapitel 4	
Die Traumerinnerung - Träume sind schwer fassbar	51
Die Theorien der Traumerinnerung	52
Die Messmethoden der Traumerinnerung	56
Einflussfaktoren auf die Traumerinnerung	59
Integration und Bewertung der Traumerinnerung	72
Die eigene Traumerinnerung verbessern	74

Kapitel 5

Wie wirkt sich das Wachleben auf Träume aus?	76
Der Zusammenhang zwischen Wachleben und Traum	77
Beeinflussung der Traumwahrnehmung	101
Träume vom Schlaflabor	103
Einflussfaktoren auf die Kontinuität zwischen Wach und Traum	105

Kapitel 6

Wovon träumen Menschen?	110
Träume von Frauen und Männern	110
Träume im Alter	117
Träume und psychische Störungen	121
Träume und Schlafstörungen,	131
Träume und Migräne	139

Kapitel 7

Was passiert im Körper, wenn wir träumen?	142
Traumzeit und REM-Schlaf-Dauer: Wie lange dauern Träume?	143
Trauminhalt und Augenbewegungen: Das Auge träumt mit Trauminhalt und Aktivierung im Gehirn: Wo spielt sich der Traum ab?	150
Trauminhalt und Elektromyogramm (EMG): Ruhem die Muskeln im Schlaf?	158
Trauminhalt und vegetatives Nervensystem: Herzschlag, Atmung und Sex	163

Kapitel 8

Wie wirken sich Reize während des Schlafes auf Träume aus?	167
Die Untersuchungen von Wilhelm Weygandt - Ein historischer Einstieg	167
Die Forschung im modernen Schlaflabor	170
Einfluss äußerer Reize	172
Einfluss interner Reize	176
Lernen im Schlaf?	180

Kapitel 9	
Luzide Träume - Im Traum wissen, dass man träumt	182
Das »Erwachen« im Traum	183
Die Geschichte des luziden Träumens	186
Fit durch Traumtraining?	194
Techniken zum Erlernen des luziden Träumens	196
Anwendung luzider Träume	201
Kapitel 10	
Alpträume und nächtliches Aufschrecken	206
Das nächtliche Erwachen mit Angst	207
Die Inhalte von Alpträumen	212
Die Ursachen von Alpträumen	214
Die Ursachen des Pavor nocturnus	219
Die Therapie von Alpträumen	220
Die Therapie des Pavor nocturnus	227
Kapitel 11	
Wozu träumen wir?	230
REM-Schlafentzug - »The effect of dream deprivation«	230
REM-Schlaf ist nicht gleich Träumen	232
Funktion(en) des Träumens	235
Kapitel 12	
Was können wir aus Träumen lernen?	243
Kleine Geschichte der Traumdeutung	243
Kreativer durch Träume	248
Traumarbeit in der Psychotherapie	255
Traumbearbeitungsmethoden - Ein Überblick	259
Grundannahmen zur Traumarbeit	273
Praktische Traumarbeit - mein Ansatz	279
Schlusswort	284
Sachwortregister	287