

Rolle des Traum-Ich und Themen	48
Der Realismus und die Bizarrität der Träume	50
Realitätsbezug	50
Bizarre Elemente	55
Die Träume in verschiedenen Schlafstadien	56
Einschlaf erleben	56
Träume im Non-REM-Schlaf	59
Vergleich von Träumen aus verschiedenen Schlafstadien	60
Träume einer Nacht	62
Die Quellen der Träume	64
Zeitbezug der Traumelemente	65
Aufnahme der Vorschlafsituation	68
Der Lebenslauf der Träume	72
Träume von Kindern	72
Träume älterer Menschen	81

VERTIEFUNGEN

Psychophysiologie des Träumens	88
Stimulusverarbeitung im Traum	90
Albtraum und Angsttraum	95
Luzide Träume	99
Wahrträume	101
Träume von blinden Menschen	105
Individuelle Unterschiede des Träumens	106
Träume und Wachphantasien	112
Funktionen des Träumens	116

ANHANG

Glossar	119
Literaturhinweise	126

DIE ERFORSCHUNG UND DEUTUNG DER TRÄUME IN HISTORISCHER SICHT

Träume haben die Menschen seit jeher fasziniert, weil sie uns Nacht für Nacht in eine Welt versetzen, die wir als wirklich erleben und die wir erst nach dem Aufwachen als Phantasie erkennen. Träume sind überaus facettenreich, sie können vertraut oder fremdartig, emotional oder neutral, bunt oder grau, undeutlich oder klar, bruchstückhaft oder kohärent, bizarr oder alltäglich sein. Träume können wir nicht bewusst erfinden und deshalb überraschen sie uns, weil sie immer wieder neue, einmalige Erlebnisse schaffen, die auf unserem Wissen und den Erfahrungen mit den Menschen und der Umwelt beruhen.

Traumdefinitionen

Allgemein werden Träume als das Erleben während des Schlafs bezeichnet und damit abgegrenzt gegenüber Tagträumen, die wir im Wachzustand bewusster gestalten und erleben (**Träume und Wachphantasien**). Inhaltlich ist jedoch die Vielfalt der Traumwelten nicht so einfach zu definieren.

Der amerikanische Traumforscher Calvin Hall, der Hunderte von Träumen aus dem Alltag sammelte und klassifizierte, hat versucht, ihre gemeinsamen Merkmale zu beschreiben: Er vergleicht Träume mit einem Film oder einem Drama. Sie bestehen vorwiegend aus einer Folge von Bildern, enthalten meist eine oder mehrere Szenen und an den Handlungen und Interaktionen sind neben dem Träumer, der sowohl Beteiligter als auch Beobachter sein kann, meist noch mehrere Personen beteiligt.

Diese Definition bestimmt typische Merkmale des Träumens, doch sie umfasst nicht das gesamte Spektrum, weil es auch Träume gibt, die unbelebt oder nur gedankenartig sind.

Vorläufer der modernen Traumforschung

Historisch lässt sich der Weg der Traumforschung von der Einzelbeobachtung über die breitere empirische Erhebung bis zum psychophysiologischen Experiment verfolgen.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts setzte die systematische Introspektion der Träume ein. Der französische Gelehrte Alfred Maury beobachtete seine eigenen Träume und versuchte auch schon herauszufinden, ob sie durch Reize ausgelöst und beeinflusst werden, indem er sich beispielsweise während des Schlafs von einem Mitarbeiter mit einer Feder kitzeln oder mit Parfüm besprühen ließ.

Sein Landsmann Marquis Léon d'Hervey de Saint-Denys sammelte fünf Jahre lang seine Träume und illustrierte sie mit Zeichnungen. Er war besonders daran interessiert herauszufinden, ob er während des Träumens das Geschehen kontrollieren und Problemlösungen finden konnte – eine Fragestellung, die in heutiger Zeit unter dem Stichwort der **luziden Träume** wieder aufgegriffen wurde.

Die amerikanische Psychologin Mary Whiton Calkins war die erste Traumforscherin, die Träume statistisch auswertete. 1893 veröffentlichte sie eine Bestandsaufnahme von 375 Träumen, die von ihr und ihrem Partner stammten. Sie kodierte die Personen, Szenerien und Gefühle, schlüsselte die Sinneswahrnehmungen auf und stufte den Bezug des Traums zur Lebenssituation ein. Aufgrund ihres Materials machte sie zahlreiche Beobachtungen, die viele Ergebnisse von heute vorwegnahmen, beispielsweise, dass sich Träume nicht nur am Morgen einstellen, dass Gefühle nur einen Teil der Träume begleiten und dass es sich bei der Mehrzahl der Erlebnisse um ein eher alltägliches Geschehen handelt.

Den besten Überblick über die Traumforschung für die Zeit bis 1900 findet man im ersten Kapitel von Freuds Traumdeutung, in dem er den »gegenwärtigen Stand der Traumprobleme in der Wissenschaft« dargestellt hat.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts erforschten experimentelle Psychologen intensiv das Denken und Erleben im Wachzustand, doch sie führten in dieser Zeit nur wenige Traumuntersuchungen durch. Diese stützten sich aber auf ein umfangreiches Traummaterial und vermittelten ein differenziertes Bild einzelner Traumphänomene. Ein Beispiel sind die deutschen Psychologen Friedrich Hacker und Paul Köhler, die mit großer Akribie die Vorstellungs- und Gedankentätigkeit in Hunderten von Träumen analysierten, die sie in ihren Tagebüchern aufgeschrieben hatten.

In diesen Arbeiten finden wir scharfsinnige Fragestellungen und sorgfältige Selbstbeobachtungen, doch war ihnen die Einschränkung gemeinsam, dass sie sich auf spontan erinnerte Träume bezogen. Es musste offen bleiben, ob sie überhaupt während des Schlafzustands erlebt wurden und ob sie für das Träumen repräsentativ sind. In dieser Zeit konnte man noch nicht die Fragen beantworten, ob alle Menschen träumen, wann Träume auftreten und wie lange sie dauern, weil kein Kriterium bekannt war, das unabhängig von der Selbstbeobachtung das Erleben im Schlaf anzeigte.

Eine neue Methode

Erst die Entdeckung des REM-Schlafs in den 1950er Jahren brachte die Traumforschung einen entscheidenden Schritt weiter. An der Universität Chicago beobachtete Eugene Aserinsky, ein Doktorand des Schlafforschers Nathaniel Kleitman, eher zufällig, dass phasenweise während des Schlafs schnelle, ruckartige Augenbewegungen einsetzen, die den Blickrichtungen im Wachen auffallend ähneln. Es kam ihm der Gedanke, die Schläfer aufzuwecken, wenn sie ihre Au-

gen bewegten, und er stellte fest, dass sie sich an lebhaftere Träume erinnern konnten. Damit war ein erstes Körpersignal entdeckt, das Träume anzuzeigen schien.

Rückblickend ist interessant, dass schon 1892 George Trumbull Ladd, Professor der Philosophie an der Yale University, die Vermutung geäußert hatte, der Mensch bewege während lebhafter Träume seine Augen so hin und her, wie er es bei der Wahrnehmung seiner Umwelt im Wachzustand tun würde. Doch damals haben die Traumforscher diesen wegweisenden Gedanken nicht aufgegriffen.

Die erneute Entdeckung der schnellen Augenbewegungen während des Schlafs führte zu einem Aufschwung der Traumforschung, weil zu dieser Zeit schon ein umfangreiches Wissen über die Physiologie des Schlafzustands vorlag, das man mit den neuen Erkenntnissen in Verbindung bringen konnte.

Die Schlafforschung hatte schon drei Jahrzehnte früher einen erheblichen Fortschritt gemacht, nachdem es dem Jenaer Psychiater Hans Berger 1924 gelungen war, die elektrische Aktivität des menschlichen Gehirns mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) aufzuzeichnen und sich in nachfolgenden Arbeiten gezeigt hatte, dass der Schlaf kein einheitlicher Zustand ist, sondern in mehreren unterscheidbaren Stadien verläuft, die zyklisch abwechseln.

Mit der physiologischen Messung des Schlafs kann man heute feststellen, ob ein Traum im Anschluss an den Schlaf berichtet wird, und darüber hinaus kann man die Verbindung von verschiedenen Körpersignalen mit Erlebnisaspekten des Traums untersuchen (**Psychophysiologie des Träumens**).

S. 88

Traumforscher beschäftigen sich mit den Grundlagen des Träumens, sie interessieren sich für Inhalt und Struktur der psychischen Vorgänge, die in einem Zustand entstehen, in dem der Einfluss der Außenwelt und die rationale Kontrolle weitgehend ausgeschaltet sind.

Traumdeutung

Während die psychophysiologische Traumforschung noch recht jung ist, haben Theorien zum Traum und die Praxis der Traumdeutung eine lange Tradition. Die Fragen nach der Entstehung und Bedeutung der Träume wurden über die Jahrhunderte hinweg in Verbindung mit den philosophischen und psychologischen Vorstellungen über den Menschen und seine Welt verfolgt.

Über die Herkunft des Traums gab es schon immer widersprüchliche Auffassungen. In der Antike war die Vorstellung weit verbreitet, dass Götter und Dämonen die Träume schicken, doch hielt Aristoteles dieser Aussage entgegen, sie könnten ebenso gut aus »Bewegungen der Sinnesorgane« entstehen. Auch in unserer Zeit bestehen noch solche Gegensätze. Psychologen sehen in Träumen den Ausdruck der psychischen Lebenssituation, während der Neurophysiologe Allan Hobson sie auf zufällige Aktivierungen bestimmter Nervenzellen im Hirnstamm zurückführt. Eine Parallele finden wir auch in unserer Alltagssprache, wenn gesagt wird, »Träume sind die Sprache der Seele« oder »Träume kommen aus dem Magen« (**Funktionen des Träumens**).

S. 116

In früheren Jahrhunderten wurden Träume vor allem als Prophezeiungen angesehen (**Wahrträume**). Bekannt sind die Traumdeutungen des Artemidor von Daldis, der im 2. Jahrhundert nach Christus lebte. Er machte aufgrund von Traumsymbolen spezifische Vorhersagen, wie ein typisches Beispiel veranschaulicht:

S. 101

»Gut ist es zu träumen, dass man das gewohnte Brot isst, und zwar sind für einen Armen schwarze, für einen Reichen aber weiße Brote angemessen. Das umgekehrte Verhältnis bedeutet nicht nur nichts Gutes, sondern sogar Schlechtes; denn weißes Brot kündigt Armen Krankheit, schwarzes den Reichen Mangel an. Hingegen bringt Gerstenbrot allen Glück, denn die Legende berichtet, es



Abbildung 1: Jakobs Traum (1. Mose, 28) in einer mittelalterlichen Darstellung. Die Leiter, auf der sich Engel bewegen, verbindet Erde und Himmel. Oben sieht man Gott, der Jakob Land schenkt und ihm Schutz und Segen für seine Nachkommen verkündet.

wäre dies die erste Nahrung, welche die Menschen von den Göttern erhalten haben.« (1965, S. 99)

Rezeptbücher für Traumdeutungen werden auch heute immer wieder veröffentlicht, aber ihr Wert ist sehr zweifelhaft, weil sie von feststehenden Symboldeutungen ausgehen, die nicht den individuellen Bedeutungsgehalt und den Traum als Ganzes berücksichtigen.

Die psychologische Bedeutung des Traums trat erst in den Vordergrund, nachdem Sigmund Freud 1900 seine *Traumdeutung* publizierte. Freud sieht Träume als ein sinnvolles psychisches Phänomen an. Es liegt ihnen ein unbewusster Wunsch zugrunde, der allerdings erst über Assoziationen aufgedeckt werden kann, weil die Traumzensur den wahren Sinn mit Verdichtungen und Verschiebungen verschlüsselt, damit der Schläfer ungestört schlafen kann.

In nachfolgenden Traumtheorien wurde der psychologische Gehalt des Traums beibehalten, aber anders gedeutet. Carl Gustav Jung sah in Träumen eine Spiegelung des individuellen Reifungsprozesses, der in archetypischen Symbolen zum Ausdruck kommt. Medard Boss verstand Träume als gleichnishafte Darstellungen der existenziellen Lebenssituation, Thomas French schrieb ihnen die Funktion zu, aktuelle Konflikte zu verarbeiten, und Calvin Hall leitete aus ihnen ab, wie Träumer sich selbst und ihre Welt sehen.

Der Psychologe Robert Bossard hat vorgeschlagen, jeden Traum in mehreren Stufen zu deuten. Zunächst wird festgehalten, ob der Traum auf äußere oder innere Reize zurückgeht. Anschließend werden die Tagesreste bestimmt, die in den Traum eingegangen sind. Dann folgt mit Hilfe der Assoziationen zu den einzelnen Traumelementen eine Deutung, die unbewusste Motive aufdeckt. In der vierten Stufe wird der Traum als gleichnisartige Darstellung der Lebenssituation und als Entwurf der zukünftigen Entwicklung der Persönlichkeit interpretiert, und in der letzten Stufe sind in einigen Träumen auch überindividuelle Situationen dargestellt, die sich auf allgemein menschliche Themen beziehen.

Traumdeutungen sind ein wichtiges Hilfsmittel in tiefenpsychologisch orientierten Therapien. Hier ist nicht entscheidend, ob eine Deutung richtig oder falsch ist, sondern ob sie dazu beitragen kann, Konflikte zu verarbeiten und die Selbsterkenntnis zu fördern.

DIE METHODEN DER TRAUMERHEBUNG

Befragungen und Traumtagebücher

In vielen Untersuchungen haben Psychologen Menschen gefragt, wie ihre Träume im Alltag beschaffen sind, beispielsweise ob sie an-

VERTIEFUNGEN

Psychophysiologie des Träumens

Forscher haben viele Versuche unternommen, die Verbindung von physiologischen Merkmalen mit Traumgehalten aufzudecken. Fände man solche Zusammenhänge, könnte man die Glaubhaftigkeit der Traumerinnerung belegen.

Besonders nahe liegend war die Vermutung, dass die schnellen Augenbewegungen während des REM-Schlafs mit dem Umherblicken des Träumenden in seiner phantasierten Welt in Zusammenhang stehen könnten. Als Erster ist der Amerikaner Howard Roffwarg mit seinen Kollegen dieser Frage nachgegangen. Ein Versuchsleiter weckte die Schläfer, wenn deutliche Augenbewegungen auftraten und ein anderer, der diese Aufzeichnungen der Bewegungen nicht kannte, nahm auf ein Signal hin die Weckungen und Traumbefragungen vor. Dieser zweite Versuchsleiter sagte aufgrund des Traumbereichs voraus, welche Augenbewegungen aufgezeichnet sein müssten, sollten sie tatsächlich der räumlichen Orientierung des Träumers entsprechen. In dieser ersten Untersuchung gelangen richtige Zuordnungen in vier von fünf Fällen, vor allen Dingen bei solchen Traumsequenzen, an die sich die Träumer deutlich erinnern konnten. In nachfolgenden Untersuchungen konnte jedoch dieses Ergebnis nicht eindeutig bestätigt werden.

An der Universität Osaka untersuchten zwei Schlafforscher, ob das Sprechen im Schlaf mit einer Aktivierung der entsprechenden Gesichtsmuskeln übereinstimmt. Sie weckten die Versuchspersonen entweder auf, wenn allein die *Sprechmuskeln* Ausschläge zeigten oder wenn eine Zeitlang keine Aktivierung beobachtet wurde. Ihre Ergebnisse zeigten zwar einen überzufälligen Zusammenhang zwischen verdeckter Mimik und Sprechen im Traum, aber auch hier

gelangen die Zuordnungen nicht perfekt, weil in jedem zehnten Traum das Ich redete, ohne dass die entsprechenden Muskeln angesprochen, und in einigen Fällen auch dann eine Erregung der Sprechmuskeln gemessen wurde, wenn im Traum niemand gesprochen hatte.

Ebenfalls schwache Zusammenhänge wurden gefunden bei Augenbewegungen und Augenruhe in Beziehung zu bildhaften Vorstellungen und Gedanken, zwischen kurzen Aktivierungen der Arm- und Beinmuskeln und entsprechenden geträumten Bewegungen, zwischen der Aktivität der Mittelohrmuskeln und akustischen Traumphänomenen sowie zwischen Aktivierungen der Gesichtsmuskeln und Gefühlen.

Insgesamt gesehen sind die Ergebnisse dieser psychophysiologischen Studien sehr bescheiden, wenn nicht entmutigend. Körperliche Signale können zwar eine Begleiterscheinung spezifischer Traumhalte sein. Es gab immer wieder eindrucksvolle Beispiele, etwa wenn der Versuchsleiter Aktivierungen der Armmuskeln beobachtete und der Träumer berichtete, er sei gerade auf einem See gerudert, oder wenn exakte Augenbewegungen von links nach rechts auftraten und der Träumer gerade einem Tennismatch zusah, aber solche Beziehungen sind nicht verlässlich vorhersagbar.

Traumforscher sind bei dieser Fragestellung mit dem unlösbaren Problem konfrontiert, dass Träume nicht online, sondern immer nur retrospektiv nach dem Aufwachen berichtet werden können. Aufgrund des Wechsels vom Schlaf- in den Wachzustand kann die Erinnerung unvollständig sein oder sich auf einen früheren Zeitpunkt beziehen. Darüber hinaus kann die Übertragung eines Traumerlebnisses in einen verbalen Bericht mit Auslassungen und Veränderungen einhergehen, die es überaus erschweren, für einen bestimmten Zeitpunkt ein Körpersignal einem psychologischen Ereignis zuzuordnen. In Bezug auf das Träumen ist daher der Brückenschlag zwischen Körper und Seele noch nicht gelungen.