

Freie Universität Berlin

Fachbereich Erziehungswissenschaft

und Psychologie

Seminar: Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen

Dozent: Prof. Dr. H. Schulz

LV S 12545, SS 2002

# **Schlaf und Traum**

Hausarbeit verfasst von:

Stefanie Görlitz

Hauptfach Psychologie

Matrikelnummer 3231365

## Inhalt

<b>1 Einleitung: Eine „Annäherung“ an das Thema Traum</b>	<b>1</b>
<b>2 Aspekte der Physiologie und der Psychologie des Träumens</b>	<b>2</b>
2.1 Physiologie von Schlaf und Traum – Schlafphasen und Traumstadien	2
2.2 Das Erinnern von Träumen	5
2.3 Die Inhalte von Träumen	7
2.4 Zur Bedeutung des Träumens	8
<b>3 Zusammenfassung der bisherigen Betrachtungen</b>	<b>10</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>11</b>

## **1 Einleitung: Eine „Annäherung“ an das Thema Traum**

Träume gewähren Einblick in eine Welt, in der wir losgelöst vom Wachzustand ein anderes Leben zu führen scheinen. In dieser „Traumwelt“ machen wir Erfahrungen, die wir als ebenso wirklich erleben, wie jene unseres „wachen“ Lebens. Erst nach dem Aufwachen erkennen wir einen Traum als ein während des Schlafs „phantasiertes“ Erleben. Dieses eigene Wirklichkeitsbewusstsein ist neben der Eigenschaft, sich jeder bewussten Kontrolle durch den Träumer zu entziehen, das Auffallendste am Phänomen des Traumes.

Träume sind einerseits sehr persönliche Erlebnisse, nur der Träumer selbst erlebt seinen Traum. In gewissem Sinne betreffen Träume jedoch auch unsere Beziehungen zu anderen, denn sie haben meistens den Menschen und seine Welt zum Gegenstand (Strauch & Meier 1992, 9-11).

Das Thema Traum ist ebenso unerschöpflich wie die Vielfalt von Träumen unbegrenzt ist. Bislang gibt es jedenfalls noch keine eindeutige Antwort auf die Frage nach Ursprung und Bedeutung des Träumens. Während Theorien zum Traum und die Traumdeutung in der Literatur und in der langen Geschichte der Traumpsychologie einen festen Platz haben, ist die Geschichte der Traumforschung vergleichsweise jung. Letztlich haben erst die Methoden und die Erkenntnisse der Schlafforschung ermöglicht, die Physiologie des Schlafs mit der Psychologie des Traumerlebens in Beziehung zu setzen. Von entscheidender Bedeutung war, eindeutig feststellen zu können, ob einem Traumbericht der Schlafzustand vorangegangen war und ob verschiedene Merkmale des Schlafzustands bestimmte Aspekte des Traumes signalisieren.

McCarley & Hobson entwickeln Mitte der siebziger Jahre die Hypothese, dass Träumen das subjektive Erleben der Hirnaktivierung im Schlaf ist (Hobson 1990).

Die psychologische empirische Traumforschung hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte zur psychophysiologischen Traumforschung erweitert. Heute werden neben den psychologischen Aspekten des Traumes immer auch körperliche Prozesse, die während des Traumerlebens ablaufen, erfasst und untersucht (Strauch & Meier 1992, 16-21).

Im folgenden möchte ich mich einigen Aspekten der Physiologie und der Psychologie des Träumens widmen. Dabei werde ich Schlafphasen und Traumstadien darstellen, das Erinnern von Träumen und deren Inhalte exemplarisch skizzieren und die Frage nach der Bedeutung des Träumens, nach der eher psychologischen Komponente von Träumen betrachten.

## **2 Aspekte der Physiologie und der Psychologie des Träumens**

### **2.1 Physiologie von Schlaf und Traum – Schlafphasen und Traumstadien**

Heute weiß man, dass Träume den gesamten Schlaf begleiten und in allen Schlafstadien erlebt werden können. Da sich die Schlafstadien in ihren physiologischen Merkmalen deutlich voneinander unterscheiden, liegt es nahe, entsprechend auch verschiedene Arten von Träumen anzunehmen. Wenn man davon ausgeht, dass sich physiologische Vorgänge jeweils komplementär zu bestimmten psychischen Phänomenen verhalten, dann müssten sich Träume z.B. in ihrer Struktur oder ihrer Ausdrucksqualität unterscheiden, je nachdem, in welchen Schlafstadien sie auftreten (Strauch & Meier 1992, 125).

Unser Schlaf vollzieht sich in einem zyklischen Prozess, der sich während der ganzen Nacht in 90- bis 100-Minuten-Intervallen wiederholt. Dabei „durchschlafen“ wir vier Stadien, in deren Abfolge die Frequenz der Hirnströme abnimmt (das EEG verlangsamt sich, gleichzeitig nimmt die Amplitude zu, das EEG wird höher). Sobald das Stadium IV, der Tiefschlaf erreicht ist, kehrt sich die Abfolge wieder um, und der Schlafende erreicht über Stadium III und II wieder Stadium I. In diesem Schlafstadium I kann eine Phase elektrischer Aktivierung auftreten, mit der Salven schneller Augenbewegungen („rapid eye movements“, abgekürzt REM) sowie eine erhöhte Puls- und Atemfrequenz einhergehen. Diese Phase wird als Stadium-I-REM-Schlaf bezeichnet, die Stadien I bis IV werden im Gegensatz dazu Non-REM-Schlaf genannt (Hobson 1990, 27-29).

Der Übergang vom Wachen in den Schlaf, die sog. Einschlafphase oder Stadium I des Non-REM-Schlafes ist besonders gut geeignet, um Veränderungen von Bewusstseinsvorgängen zu untersuchen, weil wir beim Einschlafen noch bis zu einem gewissen Zeitpunkt die auftretenden Phänomene erfassen und verfolgen können. Die Hirnwellen des EEG-Musters verlangsamen sich mehr und mehr, die Augenbewegungen nehmen ab und der Muskeltonus vermindert sich. Mit Fortschreiten dieses Prozesses kann es zu traumähnlichen Erlebnissen kommen; abstrakte Bilder können vor dem inneren Auge entstehen, da das nun unstimulierte Gehirn fortfährt, seine eigenen visuellen Daten zu verarbeiten. Beim allmählichen Einschlafen ist die Großhirnrinde zwar noch stark aktiviert aber schon von äußerer Information abgeschnitten. Aus dem Gedächtnis werden sowohl Sinneseindrücke erzeugt als auch Szenarien konstruiert, häufig mischen sich auch Wachgedanken ins Einschlafleben, bis das Abflauen der Hirnaktivierung dem ein Ende setzt. Auf diese Weise erklärt sich der oft traumhafte Charakter unserer geistigen Aktivität beim Einschlafen. Diese traumähnlichen

Sequenzen sind aber weder so intensiv noch so anhaltend wie das Träumen während des REM-Schlafes (Hobson 1990, 158-160).

Auf die Einschlafphase folgen die Stadien II, III und IV der absteigenden Phase des Non-REM-Schlafes. Die Existenz von Träumen aus dieser Phase wurde zunächst bezweifelt; viele Traumforscher vertraten in den ersten Jahren nach der Entdeckung des REM-Schlafes sogar die Meinung, Träume seien ausschließlich an den REM-Schlaf gebunden. Mittlerweile ist diese Annahme längst revidiert worden. Weckt man Versuchspersonen aus dem Non-REM-Schlaf, beispielsweise vor dem Einsetzen der ersten REM-Phase, erhält man in etwa der Hälfte der Fälle Berichte ohne geistigen Inhalt, etwa vierzig Prozent der Berichte haben gedankenähnlichen Inhalt, bei den restlichen zehn Prozent handelt es sich um Träume mit phantasievollen Bildfolgen und auch Handlungsstrukturen, allerdings sind sie kürzer und generell weniger bizarr als die Traumerzählungen aus dem REM-Schlaf (Hobson 1990, 161). Der größte Anteil des Non-REM-Schlafes fällt normalerweise in die ersten beiden Schlafzyklen der Nacht. Unser Schlaf ist in dieser Phase am tiefsten und mit der geringsten geistigen Aktivität verbunden; erst gegen Morgen steigt der Aktivierungsgrad des Gehirns wieder an, die REM-Phasen und die mit ihnen verbundenen Traumberichte werden länger. Während der letzten beiden Schlafzyklen findet man meistens nur noch Stadium-II-Schlaf. Man erhält tatsächlich gegen Morgen beim Erwachen aus Stadium II mehr Berichte von traumhafter geistiger Aktivität als z.B. beim Erwachen früher in der Nacht; der Unterschied zwischen den Merkmalen des geistigen Zustands von Non-REM- und REM-Schlaf hat abgenommen, so wie auch entsprechend die Unterschiede zwischen den EEG-Mustern geringer geworden sind (Hobson 1990, 161).

Der Non-REM-Schlaf ist somit der am wenigsten aktivierte Zustand, Wachsein ist der am stärksten aktivierte, der REM-Schlaf liegt zwischen diesen beiden Zuständen.

Traumerzählungen nach dem Erwachen aus dem REM-Schlaf sind länger, meistens wesentlich bizarrer und beinhalten eine größere Vielfalt an Emotionen oder Handlungsstrukturen als jene, die nach dem Erwachen aus dem Non-REM-Schlaf berichtet werden (Hobson 1990, 162). Daher wurden Träumen und REM-Schlaf eine zeitlang gleichgesetzt. Jedenfalls ist die Entdeckung der Tatsache, dass Träumen in großem Maße „... das subjektive Bewusstsein jenes physiologischen Zustands ist, den wir REM-Schlaf nennen ...“ (Hobson 1990, 161), ein Hinweis auf die starke Beziehung zwischen Geist und Hirnaktivität.

REM-Schlaf hebt sich nicht nur von den anderen Schlafstadien ab, sondern weist auch in sich eine Variabilität physiologischer Vorgänge auf. Es wechseln z.B. Phasen von Augenbewegungen mit Phasen der Augenruhe ab, es können vereinzelte Muskelzuckungen auftreten oder Atmung und Puls können schwankende Messwerte zeigen. Weckt man eine Versuchsperson während einer Salve von Augenbewegungen und nicht in einer Pause zwischen zwei Salven, kann sie sich beispielsweise wesentlich besser an das Geträumte erinnern. Dies weist darauf hin, dass sich innerhalb einer REM-Periode Träume und in diesem Zusammenhang vermutlich auch die geistige Aktivität immer dann intensivieren, wenn ein Erregungsanstieg in den visuellen, motorischen oder anderen Systemen zu beobachten ist. Eine weitere Entsprechung in der Beziehung zwischen einem geistigen Zustand und der Physiologie des Schlafes ist z.B. auch die Traumlänge. Je länger eine REM-Periode andauert, desto länger ist in den meisten Fällen auch der nachträgliche Traumbericht der Versuchsperson (Hobson 1990, 162-163).

Ein Modell, das diese Beobachtungen integriert, sollte demnach nach einer allgemeinen Korrelation zwischen dem „geistigen“ Traumzustand und dem gleichzeitigen Zustand des Gehirns während des REM-Schlafes suchen.

Generell werden verschiedene Faktoren für den Unterschied zwischen dem Wachzustand und den geistigen Zuständen von Non-REM- und REM-Schlaf angenommen; einerseits spielt der Aktivierungsgrad natürlich eine Rolle, andererseits der Informationsinput und die Modulation der jeweiligen Neurotransmitterabgabe (Hobson 1990, 161).

Neuere Studien differenzieren diese Annahmen. Der Aktivierungsgrad bestimmter Regionen des Gehirns kann mit qualitativen Merkmalen des Träumens in Verbindung gebracht werden, z.B. stehen die Aktivierung der Amygdala und einiger Strukturen des limbischen Systems in sehr engem Bezug zu intensiven Emotionen wie Ärger oder Angst. Des Weiteren verursacht das Ausbleiben der aminergen Neuromodulation indirekt die bizarre „Traumgestaltung“, z.B. die Diskontinuitäten hinsichtlich der im Traum auftretenden Charaktere, der Orte und der Handlungsstrukturen. Das Zusammenspiel von vorhandener interner Information, regionaler Aktivierung und Modulation der Neurotransmitter vermag demnach die Entstehung kognitiver Traummerkmale zu erklären (Hobson et al. 2000, 842).

Das Erleben im Schlaf scheint nicht einheitlich, sondern eher stadienspezifisch zu sein. Allerdings kann diese Annahme nicht abschließend geäußert werden. Träume aus der Einschlafphase, den Non-REM-Stadien und aus dem REM-Schlaf haben zwar spezifische

Gewichtungen in ihren formalen und qualitativen Eigenschaften, sie zeigen aber immer wieder auch Überschneidungen, die eine vollkommen eindeutige Zuordnung eines jeden Traumes zu einem Schlafstadium verhindern (Strauch & Meier 1992, 147).

## 2.2 Das Erinnern von Träumen

Die Traumforschung hat sich mit der Traumerinnerung sehr ausgiebig beschäftigt, denn diese Verbindung zwischen Traum und Wachen ist die einzige Möglichkeit, den Träumen „auf die Spur“ zu kommen. Die Traumerinnerung scheint zunächst unberechenbar, weil sie ihre eigenen Bedingungen hat; für einige Menschen sind Träume eine nahezu alltägliche Erfahrung, andere träumen eher selten, und für einige sind Träume ein unzugängliches Phänomen. Die Frage, warum sich manche Menschen gar nicht an ihre Träume erinnern und andere fast jeden Morgen von einem Traum erzählen können, ist noch nicht eindeutig geklärt (Strauch & Meier 1992, 58). Zudem sind Aussagen über die Traumerinnerung noch keine verlässliche Auskunft über das Auftreten von Träumen; Menschen träumen jedenfalls meistens mehr als sie erinnern, und Träume prägen sich dem Gedächtnis oft nur flüchtig ein oder werden leicht wieder vergessen.

Für die großen Unterschiede hinsichtlich der Schwankungsbreite der Traumerinnerung sind physiologische und psychologische Faktoren, die in vielschichtiger Weise die Erinnerung an einen Traum fördern oder hemmen können, verantwortlich (Strauch & Meier 1992, 62-66).

Die Erinnerung an einen Traum ist in erster Linie davon abhängig, aus welchem Schlafstadium ein Schläfer erwacht oder geweckt wird. Generell findet man Träume zwar in allen Schlafphasen, es ist jedoch nicht jedes Schlafstadium für das nachträgliche Erfassen eines Traumes gleich gut geeignet.

Menschen können sich am besten an einen Traum erinnern, wenn sie aus einer aktivierten REM-Phase aufwachen. Zwar verspricht natürlich nicht jede Weckung einer Versuchsperson aus dem REM-Schlaf einen anschließenden Traumbericht, Untersuchungen zeigen allerdings einen deutlichen Zusammenhang dieses Schlafstadiums hinsichtlich der Traumerinnerung mit seiner Nähe zum Wachzustand.

Beim Erinnern von Träumen wird vom Wachzustand auf ein Erleben, das sich in einem anderen Bewusstseinszustand abgespielt hat, zurückgegriffen. Daher ist dieser Übergang zwischen den beiden Bewusstseinszuständen umso müheloser zu vollziehen, je näher der Traumzustand dem Wachzustand ist. Und der REM-Schlaf mit seinen auffallenden

Aktivierungsphasen ist dem Wachzustand sehr viel näher als der Tiefschlaf. Daher sind REM-Schlaf-Träume wesentlich besser zu erinnern, weil sie aus wachnäheren Phasen stammen und einfacher zugänglich sind. Aus physiologischer Sicht wird die Erinnerung an einen Traum aus einer aktivierten REM-Schlaf-Phase erleichtert, da im Moment des Erwachens der Zustrom von bestimmten Neurotransmittern, der im REM-Schlaf unterbrochen wurde, wieder einsetzt. Diese aminergen Neurotransmitter benötigt unser Gehirn, um gespeicherte Information vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis zu übertragen. Wenn dann im Moment des Erwachens im aktivierten Neuronennetz noch eine Traumsequenz verschlüsselt ist, können wir uns daran erinnern (Hobson 1990, 172).

Betrachtet man das Schlafprofil von Menschen, die weniger Träume berichten als andere, unterscheidet es sich jedenfalls nicht von dem derjenigen, die sich regelmäßig an ihre Träume erinnern können. Es umfasst dieselbe Abfolge an Schlafphasen wie das der Traumerinnerer. Da der physiologische Aspekt der Bedeutung des REM-Schlafs nicht hinreichend ausschlaggebend für die Traumerinnerung zu sein scheint, müssen also noch weitere, eher psychologische Faktoren betrachtet werden. Die Person des Träumers oder auch die Situation in der ein Traum entsteht, könnten u. a. möglicherweise mitbestimmen, inwieweit das Erleben während des Schlafs noch am nächsten Tag der Erinnerung des Schläfers zugänglich ist (Strauch & Meier 1992, 62-66).

Die Unterschiedlichkeit der Traumerinnerung legt somit die Frage nach dem eventuell unterschiedlichen Denken von Menschen, ihrem Gedächtnis und ihrem Gefühlsleben nahe. Man könnte vermuten, dass die, die sich selten an ihre Träume erinnern, eher sachliche, praktische Menschen sind, während jene, die häufig von ihren Träumen erzählen, vielleicht eher phantasievoll und gefühlsbetont sind. Letztlich spielen diese Aspekte allein natürlich keine Rolle. Entscheidend ist eher die generelle Einstellung eines Menschen zum Träumen, die zudem in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. Traumerinnerung wird z.B. gefördert, wenn eine positive Einstellung zum Traum vorhanden ist, sie wird eher gehemmt, wenn eine Ablehnung oder Gleichgültigkeit in Hinsicht auf das Träumen vorherrscht. Untersuchungen haben gezeigt, dass allein schon eine intensivere Beschäftigung mit dem Träumen, z.B. mittels eines Traumtagebuchs, vermeintlichen „Nichtträumern“ zu einer besseren Erinnerung ihrer Träume verhilft (Strauch & Meier 1992, 68).

Die Motivation und die Einstellung des Träumers in Beziehung zur Traumerinnerung zu betrachten ist durchaus sinnvoll; ein übergreifendes Persönlichkeitsmuster, das einen



Zusammenhang zur Variabilität der Traumerinnerung herstellt, konnte allerdings bislang nicht bestimmt werden (Strauch & Meier 1992, 67).

Die Traumerinnerung ist demnach von vielen Faktoren abhängig; sie kann gefördert werden, wenn eine positive Einstellung zum Traum besteht, sie kann gehemmt werden bei einer gleichgültigen Haltung gegenüber dem Traum. Außerdem erinnern wir uns besser an Träume, wenn wir aus einem aktivierten physiologischen Zustand und nicht aus dem Tiefschlaf erwachen. Generell kann man sich am Morgen eher an einen Traum erinnern, als in einer nächtlichen Aufwachsituation, in der man vom Traum abgelenkt wird. Und schließlich ist auch die Qualität eines Traumes häufig entscheidend für seine Verankerung im Gedächtnis; sehr prägnante Träume bleiben natürlich besser in Erinnerung (Strauch & Meier 1992, 77).

Die Komplexität der Traumerinnerung lässt jedenfalls einige Fragen offen. Auch wenn alle Bedingungen, die das Erinnern von Träumen erleichtern oder erschweren, bekannt wären, bliebe die Frage nach der Bedeutung des Erinnerns von Träumen. Sie ist in gewisser Weise abhängig von der Funktion, die dem Träumen zugeschrieben wird. Einerseits kann man Träume als freie Gestaltungen psychischer Situationen verstehen, dann kann es sinnvoll sein, sich an sie zu erinnern. Andererseits könnten sie als Zufallsprodukte von nächtlich aktivierten Gedächtnisinhalten verstanden werden, dann wäre es kaum wichtig, sich ihrer zu erinnern (Strauch & Meier 1992, 78).

### 2.3 Die Inhalte von Träumen

Die große Vielfalt an Traumereignissen, in die Träumer mit mehr oder weniger großem Handlungsspielraum einbezogen sind, spiegelt die ganze Breite menschlicher Erfahrungen wider. Dabei sind Träume im allgemeinen weder durchweg wirklichkeitsgetreu, noch sind sie ausschließlich phantastisch. Sie sind eine sehr kreative Umgestaltung der individuellen Erfahrungen des Wachzustands.

Interessant im Zusammenhang mit dem Inhalt von Träumen sind zwei Aspekte. Zum einen sind Träume unerschöpfliche Geschichten, zum anderen ist Träumen ein geistiger Zustand und man kann die formalen Traummerkmale betrachten.

Aufgrund von Studien weiß man, dass Themen und Inhalte wie z. B. Fallen, Nicht-von-der-Stelle-Kommen oder Fliegen sowohl in Sammlungen spontan erinnelter Träume als auch in REM-Träumen nicht besonders häufig vorkommen. Das „Traumich“ ist nahezu immer

anwesend, aber nicht immer aktiv beteiligt, bekannte sowie fiktive und fremde Personen werden mit bekannten und unbekanntem Szenarien und Handlungen kombiniert. Der „Traumalltag“ ist zwar sehr einfallsreich, aber im großen und ganzen von der aktuellen Lebenssituation geprägt, nicht so sehr von phantastischen Ereignissen (Strauch & Meier 1992, 116-124).

Fokussiert man eher auf den geistigen Zustand des Träumens bei der Entstehung der Traumbilder, stellt sich die Frage nach ihrer Herkunft. Der Außenwelt können sie nicht entstammen, da die Augen eines Träumers geschlossen sind und der Eingang von Sinnesinformation aus der Netzhaut ins Gehirn ebenfalls blockiert ist. Statt dessen ist der Hirnstamm automatisch aktiviert. Dabei werden in dem Maße, wie dessen Signale Sinneskanäle im Cortex auf eine Weise stimulieren, die der des Wachzustands ähnelt, Wahrnehmungen erzeugt (Hobson 1990, 168). Traumbilder können demzufolge als das „... direkte und unveränderte subjektive Bewusstwerden der automatischen Aktivierung des Gehirns im Schlaf ...“ verstanden werden (Hobson 1990, 172).

#### 2.4 Zur Bedeutung des Träumens

Die Frage nach der Bedeutung des Träumens betrifft eigentlich zwei Ebenen.

Hinsichtlich derer, die das Träumen für den einzelnen Menschen hat, ist die nächtliche Traumwelt immer eine sehr persönliche Erfahrung. Sie erhält, entsprechend ihres Stellenwertes, die sie beim jeweiligen Träumer und darüber hinaus in der jeweiligen Gesellschaft hat, Bedeutung. Dabei ist die generelle Bewertung durch die Gesellschaft nicht zu unterschätzen; werden Träume z.B. eher als Bereicherung und nicht so sehr als beunruhigende oder überflüssige Phänomene dargestellt, ist ihre Bedeutung für den einzelnen natürlich ungleich größer (Strauch & Meier 1992, 78).

Neben der Bedeutung des Träumens hinsichtlich persönlicher Empfindungen und Erfahrungen stellt sich jedoch auch die Frage nach der Bedeutung des Träumens als Funktion. Warum gestalten Menschen, während sie schlafen, eine Traumwelt? Die Antworten auf diese Frage sind recht unterschiedlich, im folgenden werden einige der zahlreichen Vermutungen skizziert.

Seit dem frühen 20. Jahrhundert nimmt die psychoanalytische Traumtheorie Sigmund Freuds eine bedeutende Rolle ein. Freud verstand das Träumen als Enthüllung von Vorgängen

unseres Unterbewusstseins. Ihm zufolge liegt das Schlüsselereignis bei der Entstehung eines Traumes in der Verschleierung eines unbewussten Wunsches; auf diese Weise bekommt ein Traum die Funktion des „Wächters“ des Schlafes. Alle Aspekte des Trauminhalts, derer man sich nach dem Erwachen noch erinnern kann, sind nur Symbole unbewusster Wünsche. Die eigentliche Bedeutung des Traumes bleibt dem Träumer verborgen, um den Schlaf zu schützen und ein vorzeitiges Erwachen auszuschließen. Ein Psychoanalytiker kann sie jedoch mittels bestimmter Interpretationsmethoden offen legen. Freuds Theorie beschäftigt sich ausführlich mit der psychischen Seite des menschlichen Geistes, lässt den physischen Zustand des Gehirns allerdings unberücksichtigt.

Nachfolgende Theorien profitierten natürlich von den Erkenntnissen der Neurophysiologie und der Schlafforschung, die zu Freuds Zeiten noch nicht annähernd über die heutigen Möglichkeiten und Erfahrungen verfügten (Hobson 1990, 152-153).

Dennoch beschäftigen sich auch heutige Theorien mit der Sichtweise Freuds, die die Funktion des Träumens im Schutz des Schlafes sah. Träume sollen also ein Erwachen verhindern, indem sie eventuelle externe oder auch innere Stimuli im Moment ihres Auftretens verdrängen. Der Organismus wird von der generellen Aktivierung abgelenkt (Solms 1997, in Revonsuo 2000, 880).

Psychologische Theorien der Traumforschung, die sich mit der Funktion des Träumens auseinandersetzen, begreifen Träume eher als Möglichkeit, Probleme intellektueller oder auch emotionaler Natur zu lösen oder leichter zu bewältigen. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass Träume nicht als Forum des Problemlösens wirken, sondern die jeweiligen, im Wachzustand gefundenen Lösungswege von Problemen aufgreifen und reflektieren (Blagrove 1992, in Revonsuo 2000, 881).

Aus neurophysiologischer Perspektive ist hinsichtlich der Funktion des Träumens die Rolle der verschiedenen Schlafstadien und der damit verbundenen organisatorisch verschiedenen Zustände des Gehirns für die Prozesse unseres Gedächtnisses besonders interessant (Hobson 1994, in Revonsuo 2000, 879).

Ausgehend von einer biologischen Funktion des Träumens könnte man den Aspekt der Stimulation der Wahrnehmung sowie der Vermeidung bedrohlicher Situationen betrachten. Diese evolutionär orientierten Theorien sehen in Träumen eine Art mentale Trainingsmöglichkeit, die ursprünglich dazu diente, die zahlreichen Gefahrensituationen besser zu überleben (Revonsuo 2000).

### **3 Zusammenfassung der bisherigen Betrachtungen**

Die Traumpsychologie hat in großem Maße dazu beigetragen, das geistige Leben einschließlich des Träumens zu entmystifizieren, indem sie es u.a. mittels Methoden der modernen Schlafforschung zugänglich gemacht hat.

Träume gewähren Einblick in die psychische Aktivität während des Schlafes; ihre Erscheinungsweise hat zahlreiche Theorien über ihre Entstehung und Funktion angeregt, die eher physiologische sowie fast ausschließlich psychologische Auffassungen vertreten.

Der Organismus ist ständig, im Wachzustand sowie in den verschiedenen Schlafstadien aktiv, wenn auch sehr unterschiedlich. Das Erinnern eines Traumes ist in gewisser Hinsicht von dem Schlafstadium abhängig, aus dem man erwacht. Daneben wirken noch andere Faktoren wie z.B. der Träumer selbst oder die Situation, in der ein Traum entsteht.

Schlaf dient in erster Linie der Regeneration des Organismus, das Träumen geht damit einher. Ein ganz persönlicher Gewinn des Träumens liegt in der Möglichkeit, Nacht für Nacht in eine Art zweites Leben zu wechseln, in dem Wacherfahrungen und unerwünschte Realitäten auf eine ganz andere Art und Weise eine Rolle spielen.

## **Literatur**

Strauch, I., Meier, B. (1992): Den Träumen auf der Spur. Bern: Verlag Hans Huber.

Hobson, J. A. (1990): Schlaf: Gehirnaktivität im Ruhezustand. Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft.

Hobson, J. A., Pace-Schott, E. F., Stickgold, R. (2000): Dreaming and the Brain: Toward a cognitive neuroscience of conscious states. Behavioral and Brain Sciences, 23: 793-850.

Revonsuo, A. (2000): The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. Behavioral and Brain Sciences, 23: 877-901.