

# **Eine Reise ins Land der Träume**

## **Einblicke in die Traumforschung**

**Michael Schredl**

**Schlaflabor, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit,  
Mannheim**

# Übersicht

---

- **Definition**
- **Träumen - Traumbericht**
- **Geschlechtsunterschiede**
- **Schlafstörungen und Träume**
- **Auswirkung von Träumen auf das Wachleben**

# Definitionen

---

- **Träumen als psychische Aktivität, die während des Schlafes stattfindet.**
- **Traumbericht als Rückerinnerung an das Träumen nach dem Aufwachen.**

# Traum - Traumbericht

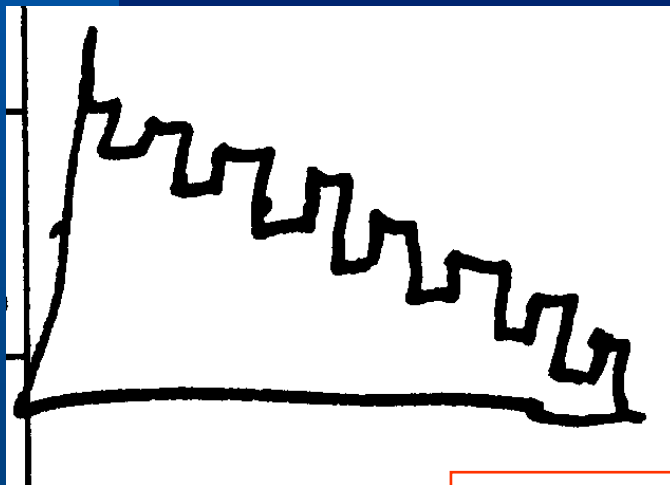
*Studie zur Selbsteinschätzung durch den Träumer/die Träumerin im Vergleich zur Fremdbeurteilung von Traumberichten (N = 47)*

*Definition von bizarren Elementen*

- Inkonsistente Elemente, z. B. Hund spricht*
- Abweichung von physikalischen Naturgesetzen, z. B. Fliegen*
- Verwandlungen (Person verwandelt sich in andere Person)*

# Traumbericht - Beispiel

- „Ich bin mit meinen beiden Söhnen auf einer Holztribüne. Die beiden streiten sich. P. schüttelt M., da fällt M. rückwärts über die hinter ihm liegenden, steil abwärts gehenden, hölzernen Sitzreihen und Zwischenräume nach unten (mehrere Meter). Ich laufe hinunter. M. liegt ruhig, äußerlich unverletzt, mit schlafendem Gesicht da.“



Zeichnung 1



Zeichnung 2

# Traum - Traumbericht

Variable	Mittelw. $\pm$ SD	Statistischer Test
Selbstbeurteilung	2.54 $\pm$ 3.24	
Rater 1	1.24 $\pm$ 2.65	t = 5.5 p < .0001
Rater 2	0.65 $\pm$ 1.18	t = 5.2 p < .0001

- **Klare Unterschätzung durch Beurteiler (plus signifikanter Unterschied zwischen den Beurteilern)**

# Traum - Traumbericht

**Studie zur Selbsteinschätzung durch den Träumer/die Träumerin im Vergleich zur Fremdbeurteilung von Traumberichten (N = 133)**

## 1.1 Positive Gefühle

0	1	2	3	
keine	etwas	mittel	sehr	ausgeprägt

## 1.2 Negative Gefühle

0	1	2	3	
keine	etwas	mittel	sehr	ausgeprägt

# Traum - Traumbericht

Variable	Selbstbeurt.	Fremdbeurt.	Stat. Test
Positive Gefühle	1.18 ± 1.13	0.58 ± 0.84	p < .0001
Negative Gefühle	1.48 ± 1.11	1.23 ± 1.03	p = .0012

- **Klare Unterschätzung durch Beurteiler**  
(stärker ausgeprägt bei positiven Gefühlen)

# Traum - Traumbericht

- **Traumbericht stellt mehr oder weniger gutes Abbild von den Erfahrungen des Traums dar.**
- **Hinweis: Vorsicht bei Interpretationen des Traumes. Auch ein ausführlicher Bericht enthält nur ein Teil der Informationen!**

# Traumerhebungsmethoden

- **Interview**
- **Fragebogen**
- **Traumtagebuch**
- **Laborweckungen**

## Laborbezüge von REM-Weckungsträumen

Studie	Träume	direkt. Referenz	dir. + ind. Referenz
•Baekeland (1969b)	81	7.4 %	32.2 %
•Hall (1967)	559	14.2 %	---
•Cartwright u. a. (1969)	179	16.8 %	---
•Hauri (1970)	164	17.6 %	---
•Fukuma (1969)	378	21.0 %	---
•Piccione u. a. (1976)	754	---	34.0 %
•Dement, Kahn & Roffwarg (1965)	695	21.9 %	37.3 %
•Domhoff & Kamiya (1964b)	163	30.0 %	---
•Strauch & Meier (1992)	112	---	51.8 %
•Whitman u. a. (1962)	111	32.0 %	68.0 %

Direkt: Elektroden, Schlaflabor, Versuchsleiter

Indirekt: Labor (allgemein), schlafen, träumen, Teilnahme an einem Versuch

Vergleich: 0.8 % der Tagebuchträume sind beeinflusst.

# Geschlechtsunterschiede

Autoren	N =	Alter	Effektstärke
•Heerwagen (1889)	406	Erw.	0.53
•Wynaendts-Francken (1907)	300	Erw.	0.44
•Middleton (1942)	277	Stud.	0.38
•Gruber (1988)	1468	Ø 19.8 J.	0.35
•Giambra et al. (1996)	2328	17 - 77 J.	0.26
•Nielsen et al. (1999)	600	13 J.	0.50
•Schredl (2000)	762	18 - 65 J.	0.47
•Schredl (2002)	941	18 - 93 J.	0.33

➤ **Frauen erinnern sich häufiger an Träume als Männer.**

# Geschlechtsunterschiede

Antwortkategorie: „Träume nie oder fast nie“

Jahr	Gesamt (N=)	Frauen (N=)	Männer (N=)	Effekt	Stat. Test	
					z =	p =
1956	23.4 % 2010	18.1 % 1093	29.8 % 917	0.28	6.2	.0001
1970	22.7 % 1956	17.5 % 1033	28.5 % 923	0.26	5.8	.0001
1981	19.1 % 962	15.0 % 513	23.8 % 449	0.22	3.5	.0002
2000	21.0 % 1018	17.1 % 528	25.2 % 490	0.20	3.2	.0004

Daten des Allensbach Instituts für Demoskopie

- **Männer geben häufiger an, sich nicht zu erinnern, als Frauen.**

## Geschlechtsunterschiede in Träumen (Hall & Van de Castle, 1966)

Variable	Männer (N = 500)	Frauen (N = 500)
• Settings („outdoor“/ („indoor“+“outdoor“))	52 %	39 %
• Anteil männlicher Traumpersonen	67 %	48 %
• Anteil unbekannter Traumpersonen	55 %	42 %
• Physische Aggressionen/Alle Aggressionen	50 %	34 %
• Sexualität im Traum	11.6 %	3.6 %
• Objekte im Traum <sup>1</sup>		
Haushaltsartikel	8.1 %	10.5 %
Waffen	3.0 %	0.8 %
Kleidung	5.7 %	10.2 %
• Explizit genannte Emotionen pro Traum	0.48	0.70
• Anzahl der Traumpersonen pro Traum	2.2	2.7

<sup>1</sup> Gesamtzahl für die Objekte für Männer (N = 2422), für Frauen (N = 2659)

# Geschlechtsunterschiede

## Eigene Traumserie

Umgebung	Anteil Männer
• Elektrotechnik-Studium (N = 100)	63 %
• Psychologie-Studium (N = 100)	51 %

# Geschlechtsunterschiede

## Menschliche Aggressoren (Alpträume von Jugendlichen)

Aggressoren	Alle (n = 111)	Jungen (n = 35)	Mädchen (n = 76)
Männlich, unbekannt	49.7 %	51.4 %	48.7 %
Weiblich, unbekannt	3.6 %	0.0 %	5.3 %
Männlich, bekannt	27.8 %	31.4 %	26.2 %
Weiblich, unbekannt	18.9 %	17.2 %	19.8 %

# Traumbeispiel

- *“Ich träumte, daß ich im Golden Gate Park war. Ich ging in der Nähe von Gardenien (Blumen). Sie hatten gerade geöffnet. Plötzlich konnte ich die Gardenien riechen, aber sie rochen wie Zitronen und nicht wie Gardenien.”*

# Einfluss externer Reize

Autoren	Reiz	N = <sup>1</sup>	Rate <sup>2</sup>
•Dement & Wolpert (1958)	Sinus-Ton (1000 Hz)	35	9 %
	Lichtblitze	30	23 %
	Wasser auf Haut gesprüht	33	42 %
•Trotter u. a. (1988)	Geruchsreize	79	19 %
•Leslie & Ogilvie (1996)	Schaukeln des Bettes	45	25 %
•Hoelscher u. a. (1981)	neutrale Worte	59	11 %
	bedeutsame Worte		34 %
•Berger (1963)	eigener Name	45	40 %
•Nielsen u. a. (1993)	leichte Schmerzreize	42	31 %
•Koulack (1969)	Elektroschocks am Daumen	99	56 %
•Nieslen (1993)	Druckreiz durch Blutdruckmanschette am Bein	28	87 %

<sup>1</sup> Anzahl der durchgeführten Reizungen; <sup>2</sup> Inkorporationsrate

# Traumbeispiel

- *“Im Traum hatte ich das Gefühl festgebunden bzw. gefesselt zu sein. Ich sah dicke Seile an Armen und Beinen und konnte mich nicht bewegen. Ich fühlte Angst, ersticken zu müssen, ohne mir helfen zu können. Machtlosigkeit, aber auch Resignation machten sich breit.”*

# Atmung und Träume

- **Zusammenhang zwischen Atmung und Trauminhalt bei Gesunden** (Hobson, Goldfrank & Snyder, 1965)
- **Negativere Träume in Nacht ohne C-PAP, keine vermehrten Atmungsinhalte** (Gross & Lavie, 1994)
- **3.8 % der Träume enthalten atembezogene Inhalte** (Schredl, 1998)

# Methode + Stichprobe

---

**N = 44 Schlaf-Apnoe-PatientInnen**

- **Weckung nach 7 Minuten REM-Schlaf**
- **Erfassen des Traumberichts**
- **Trauminhaltsanalyse (Gefühle, Realitätscharakter, atembezogene Inhalte)**

# Schlafapnoe und Träume

---

- **Kein Traum mit atembezogenen Inhalten**
- **Keine vermehrten negativen Gefühle**
- **Hohe Korrelation zwischen der Anzahl der nächtlichen Atemstillstände und dem Realitätscharakter des Traums**

# Schlafapnoe und Träume

- **Direkter Einfluß der Schlafapnoe auf den Trauminhalt ist sehr selten. (Adaption?)**
- **Hoher Index führt zu realistischeren Träumen (Störung des Traumprozesses durch Mikroarousals?)**

# Insomnie und Träume

- **Bisherige Befunde zeigten, dass InsomniepatientInnen negativere Träume aufweisen** (z. B. Ermann, 1995).
- **Hypothese:**  
Psychische Belastungen, die das Auftreten einer Insomnie begünstigen, spiegeln sich im Traum wider.

# Methode + Stichprobe

**N = 59 Insomniepat. (46.5 ± 13.1 J.)**

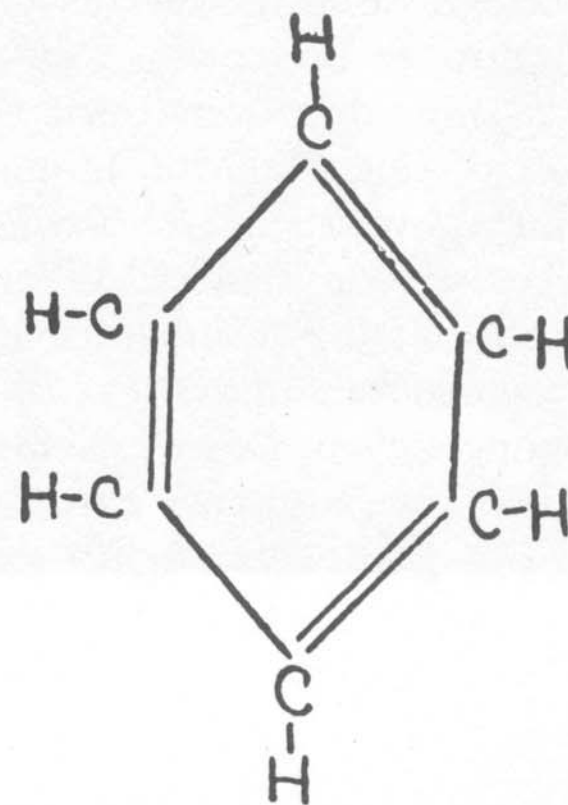
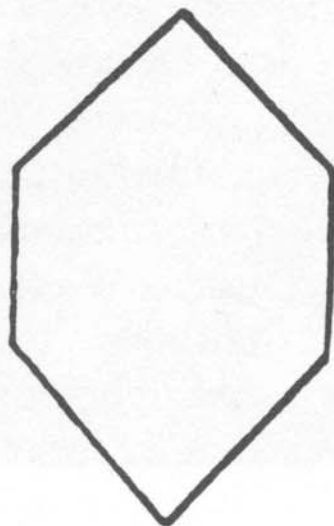
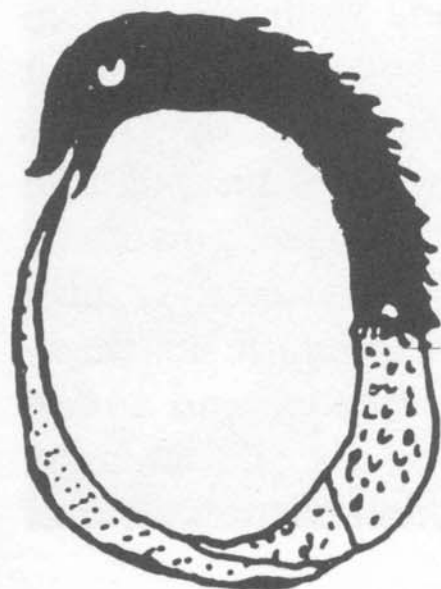
- **Schlaffragebogen B (Görtelmeyer, 1986)**
- **Traumerhebungsbogen nach jeder Labornacht (2 Nächte)**
- **Trauminhaltsanalyse (Gefühle, Probleme, Gesundheit)**

# Träume und Insomnie

- **Patiententräume enthalten:**
  - weniger positive Emotionen
  - mehr Probleme und Aggressionen
  - häufiger Gesundheitsthemen
- **Korrelation zwischen dem Auftreten von Wachproblemen und Problemen im Traum**  
( $r = .357, p < .007$ )

# Zusammenhang zwischen Wach und Traum

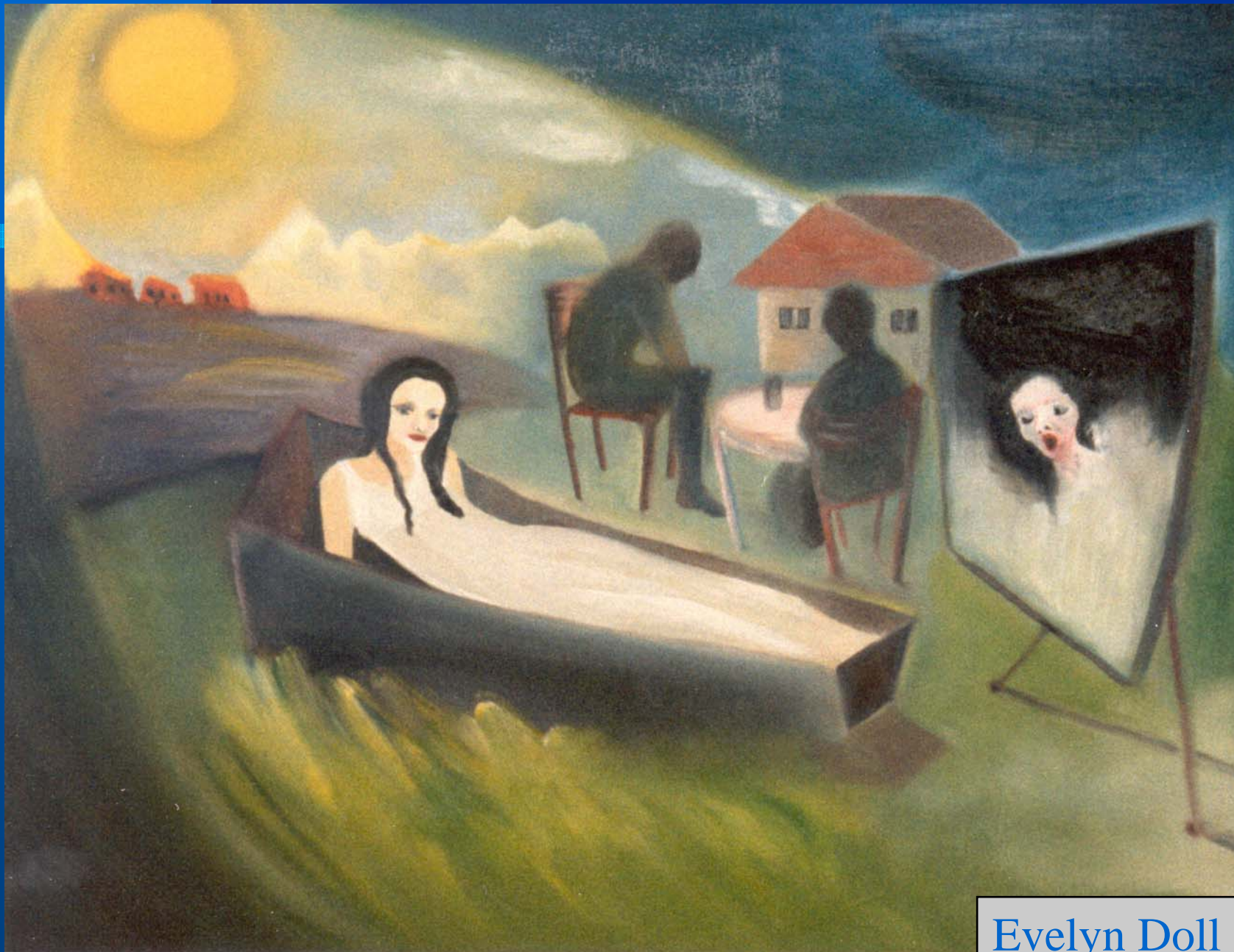
- **Kontinuitätshypothese**
  - **Komplementärhypothese**
  - **Kein Zusammenhang (Zufall)**
- 



Benzolring von August Kekulé



„Die Gefahr des  
Fortschritts der  
modernen Zivilisation“  
(Aufwachbild)  
von Evelyn Doll



Evelyn Doll

## Traum

„Eine Leiche setzte sich aus einer sargartigen Schachtel auf, während ich mit Leuten bei einem Tisch saß, die von diesem Vorfall keine Notiz nahmen. Einmal erblickte sich die Tote in einem Spiegel und erschrak, wie ich im Spiegelbild sehen konnte, darüber, dass sie tot war und der Spiegel sie wie ein Sog anzog.“

## Auswirkung von Träumen auf das Wachleben (N = 85)

Variable	Häufiger als 2 x pro Jahr
• Träume beeinflussen die Tagesstimmung	77 %
• Kontakt zu einer Person aufnehmen wg. Traum	39 %
• Träume, die Leben verändert haben	24 %
• Träume als Hilfe bei Erkennen von Problemen	44 %
• Kreative Ideen durch Träume	28 %

Wenn Sie Literatur zum Thema Traum gelesen haben, hat es Ihnen geholfen, Ihre eigenen Träume besser zu verstehen?

entfällt

gar nicht      1      2      3      4      5      sehr  
O=====O=====O=====O=====O

Bücher zum selbständigen Arbeiten mit Träumen wurden signifikant hilfreicher eingeschätzt als Symboldeutungsbücher oder Vorhersagebücher.

# Traumarbeit

- „Verstehen“ des Traumes
  - Gefühle und Gedankenmuster des Traum-Ichs werden in Beziehung zum Wachleben gesetzt
- „Lösen“ des Traumes
  - Neues Handlungs- bzw. Gedankenmuster wird anhand der Traumsituation erarbeitet und bietet Ideen für entsprechende Wachsituationen
  - Besonders geeignet für Alpträume, Wiederholungsträume, negativ getönte Traumsituationen