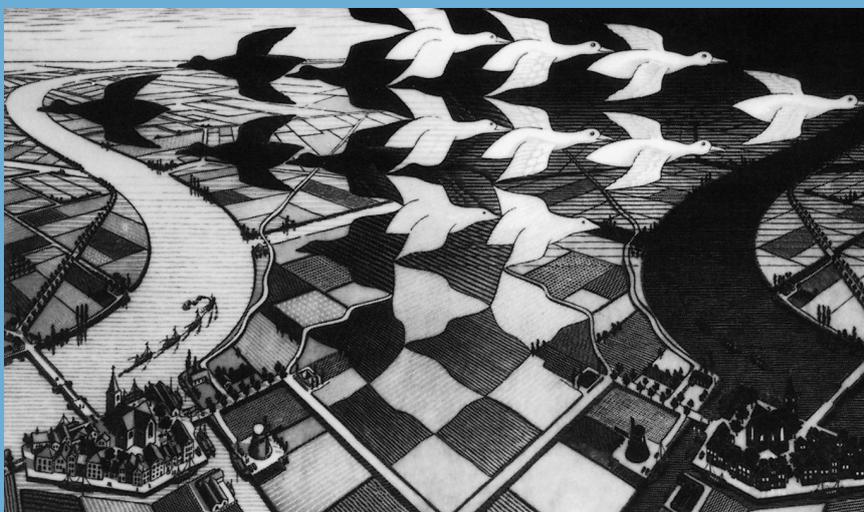


Inge Strauch Barbara Meier

Den Träumen auf der Spur

Zugang zur modernen Traumforschung

Zweite, vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage
Mit einem Vorwort von Detlev von Uslar



Verlag
Hans Huber



Aus dem Programm Hans Huber:
Psychologie Sachbuch

Wissenschaftlicher Beirat:
Prof. Dr. Dieter Frey, München
Prof. Dr. Kurt Pawlik, Hamburg
Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg (Schweiz)
Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i.Br.

Von Inge Strauch ist beim Verlag Hans Huber außerdem erschienen:

Träume im Übergang von der Kindheit ins Jugendalter
Ergebnisse einer Langzeitstudie
270 Seiten (ISBN 3-456-84035-7)

Eine weitere Auswahl aus dem Programm Hans Huber:

J. C. Berryman et al.
Psychologie
Eine Einführung aus dem Englischen von Irmela Erckenbrecht
264 Seiten (ISBN 3-456-81943-9)

Ernst E. Boesch
Das lauernde Chaos
Mythen und Fiktionen im Alltag
176 Seiten (ISBN 3-456-83438-1)

Andreas Hergovich
Der Glaube an Psi
Die Psychologie paranormaler Überzeugungen
Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Dieter Frey
242 Seiten (ISBN 3-456-83643-0)

Alan J. Parkin
Erinnern und Vergessen
Die Funktion des Gedächtnisses und seine Störungen
Aus dem Englischen übersetzt von Irmela Erckenbrecht
277 Seiten (ISBN 3-456-83254-0)

Helga Elisabeth Schachinger
Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert
Einführung und Überblick
271 Seiten (ISBN 3-456-83641-4)

Daniel Wilk
Autogenes Training
Ruhe und Gelassenheit lernen
162 Seiten (ISBN 3-456-84102-7)

Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet unter:
<http://verlag.hanshuber.com> oder per E-Mail an: verlag@hanshuber.com

Inge Strauch
Barbara Meier

Den Träumen auf der Spur

Zugang zur modernen Traumforschung

Mit einem Vorwort
von Detlev von Uslar

Zweite, vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage



Verlag Hans Huber
Bern · Göttingen · Toronto · Seattle

Für den Umschlag wurde das Bild «Tag und Nacht» («Day and Night») von M. C. Escher verwendet.
© 1938 M. C. Escher/Cordon Art – Baarn – Holland

Adressen der Autorinnen:

Prof. Dr. Inge Strauch
Berghaldenstrasse 62
CH-8053 Zürich
E-Mail: strauch@klipsy.unizh.ch

Dr. phil. Barbara Meier
Hardturmstrasse 134
CH-8005 Zürich
E-Mail: meier.faber@bluewin.ch

Lektorat: Monika Eginger
Herstellung: Daniel Berger
Umschlaggestaltung: Atelier Mühlberg, Basel
Satz: Claudia Wild, Stuttgart
Druck: Druckhaus Beltz, Hemsbach
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
E-Mail: verlag@hanshuber.com
Internet: <http://verlag.hanshuber.com>

2. Auflage 2004

© für die deutschsprachige Ausgabe 1992/2004 by Verlag Hans Huber, Bern
ISBN 3-456-84138-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Detlev von Uslar	9
Vorwort zur 2. Auflage	11
Vorwort zur 1. Auflage	13
1. Eine Annäherung an das Thema Traum	15
Welche besonderen Merkmale machen Träume so interessant?	15
Wie ist der Traum zu definieren?	17
Welche Zugänge zum Traum haben sich eröffnet?	20
Wie hat sich die Traumforschung historisch entwickelt?	21
2. Methoden zur Erhebung von Träumen	27
Die Sammlung von spontan erinnerten Träumen	28
Die Erhebung von Träumen mit Weckungen	30
Die Erhebung von Träumen im Schlaflabor	30
Die experimentelle Beeinflussung des Traums	41
3. Methoden der Traumauswertung	43
Die Auswertung formaler Traummerkmale	44
Die Bestimmung inhaltlich-qualitativer Eigenschaften der Träume	49
Die Verlässlichkeit der Traumauswertung	57
4. Das Erinnern von Träumen	61
Physiologische Faktoren der Traumerinnerung	64
Psychologische Faktoren der Traumerinnerung	69
Die Qualität der Traumerinnerung	75
Die Komplexität der Traumerinnerung	79

5. Die Gestaltungsmittel des Traums	83
Die Sinneswahrnehmungen im Traum	83
Das Sprechen im Traum	87
Das Denken im Traum	90
Die Gefühle im Traum	94
Die Bizarrheit im Traum	100
6. Die Spannweite der Traumhalte	109
Die Traumumgebungen	111
Die Traumdarsteller	112
Die Traumhandlungen	115
Die Rolle des Träumers im Traumgeschehen	117
Die Themen und der Realitätscharakter der Träume	121
7. Träume in verschiedenen Schlafstadien	131
Träume in der Einschlafphase	131
Träume im Non-REM Schlaf	135
Träume im REM Schlaf	139
Der Vergleich von Träumen aus verschiedenen Schlafstadien	146
8. Die Quellen des Traums	153
Traumelemente in ihrem Zeitbezug	153
Der Einfluss der Vorschlafsituation auf den Traum	161
Die Verarbeitung unmittelbarer Reize im Traum	171
9. Träume im Altersverlauf	177
Träume von Kindern	177
Träume im Alter	193
10. Träume und Merkmale von Personen	203
Träume von Frauen und Männern	203
Traum und Persönlichkeit	210
Träume von blinden Menschen	212
Traum und Krankheit	216

11. Traumverknüpfungen	219
Traumserien	219
Träume und Wachphantasien von Erwachsenen	229
Träume und Wachphantasien von Kindern	238
12. Eine Bilanz der Spurensuche	245
Literatur	257
Sachregister	263

Vorwort von Detlev von Uslar

Das Besondere an diesem Buch besteht darin, dass es mit den experimentellen Mitteln der Schlafforschung einen neuen inhaltlichen Zugang zum Reich der Träume, zu seiner Vielfalt und feinen Struktur, erschließt, der sich dabei in fruchtbarer Weise ergänzen kann mit den traditionellen Zugängen der deutenden und analytischen Methoden der Tiefenpsychologie. – Es geht hier nicht in erster Linie um die Traumbedeutungen, sondern um die *Inhalte* und die *eigene Wirklichkeit* der Traumwelt, die die Welt unseres wachen Lebens allnächtlich begleitet.

Dieses Buch spiegelt das Lebenswerk von Inge Strauch, die sich seit Jahrzehnten der Verfeinerung der Methoden der Traumforschung widmet. Es ist dabei zugleich das Ergebnis ihrer Fähigkeit zur Teamarbeit und einer damit verbundenen klugen Forschungspolitik, die eine grosse Zahl von Studenten in der Beschäftigung mit dem Traum und der Traumforschung umsichtig in ihrer Arbeit geführt hat. Das zeigt sich auch in der Zusammenarbeit mit Barbara Meier, die an der Traumforschung von Inge Strauch mit grosser Sorgfalt und Einfühlung teilgenommen hat, was zur gemeinsamen Publikation dieses Buches geführt hat.

Das Ergebnis dieser Forschung besteht eigentlich in zweierlei: Einmal in der Inhalts-Bestandsaufnahme der Welt der Träume bei einer Vielzahl von Menschen, die an den Traumexperimenten im Schlaflabor teilgenommen haben. Zum andern aber auch in der präzisen und differenzierten Darstellung dieser *Methode der Traumerschließung*. Diese Methode lässt sich auch auf anderes Material und auch auf nicht im Labor gewonnene Träume und Traumserien anwenden. So ist dieses Buch auch ein präziser Leitfaden für weitere zukünftige Arbeiten im Bereich der Traumforschung.

Dabei zeigt sich auch die Möglichkeit einer fruchtbaren gegenseitigen Ergänzung dieser Methoden mit phänomenologischen und hermeneutischen, also deutenden und sprachlich-beschreibenden, Zugängen zu den Inhalten der Träume und zu ganzen Traumserien. Eine besondere Möglichkeit der Zukunft liegt vielleicht auch in der Verbindung dieser beiden verschiedenartigen Zugänge. Auch dafür bildet dieses Buch eine unentbehrliche Grundlage.

Der Reiz des Buches und der darin dargestellten Ergebnisse liegt vor allem auch darin, dass es sich so intensiv der Erforschung der *Inhalte* und *Struktur-*

Zusammenhänge in unseren Träumen widmet, dass es also die Träume als eigene Welt ernst nimmt, in der wir einen grossen Teil der Zeit unseres Lebens allnächtlich zubringen. So bereitet es Vergnügen, in diesem Buch zu lesen, in dem die auch graphisch sehr übersichtlich und einleuchtend dargestellten Forschungsergebnisse immer wieder mit interessanten und lebendig anschaulichen Traumbeispielen und mit nachdenklichen Überlegungen über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Welten des Traums und des Wachen verbunden werden.

Zürich, im August 2004

Prof. Dr. Detlev von Uslar, emer. Professor für allgemeine theoretische Psychologie und philosophische Grundlagen an der Universität Zürich

Vorwort zur 2. Auflage

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buchs führten wir in unserem Labor verschiedene weitere Traumprojekte durch. In dieser zweiten Auflage ergänzen wir die Bilanz der Spurensuche mit Ergebnissen unserer Untersuchungen aus den Jahren 1992 – 1999.

Unsere Datenbank von Träumen und Wachphantasien hat sich in diesen Jahren wesentlich erweitert und wir können bei unseren Schlussfolgerungen zur Psychologie von Traum und Phantasie und zur Psychophysiologie des Träumens zurückgreifen auf einen Bestand von über tausend Labornächten mit beinahe 3000 REM Träumen, 400 Non-Rem Berichten, 1700 spontanen Träumen und 1500 Wachphantasien. An den Untersuchungen, die wir in der Zeit von 1979 – 1999 an der Abteilung Klinische Psychologie der Universität Zürich abschließen konnten, nahmen 190 Männer, 306 Frauen, 99 Jungen und 112 Mädchen teil.

Inhaltlich fügten wir an verschiedenen Stellen Ergänzungen aus der eigenen Forschung ein und aktualisierten das Buch auf den neusten Wissensstand. Wesentlich erweiterten wir das Kapitel Kinderträume mit den Ergebnissen unserer Langzeitstudie. Zudem nahmen wir einige neue Abschnitte auf zu den Themen Sprechen im Traum, Träume im Alter sowie Traum und Persönlichkeit.

Wir haben das Manuskript zudem überarbeitet, um die Leserfreundlichkeit noch zu erhöhen. Dazu gehört, wie bereits in der ersten Auflage, dass im Text keine statistischen Signifikanzen angegeben sind. Alle Träume und Phantasien wurden jedoch immer von zwei unabhängigen Personen kodiert, und wir bringen nur solche Ergebnisse, die sich in der Auswertung als statistisch signifikant erwiesen haben.

Neben Dissertationen und Projekten unseres Teams wurden viele Ergebnisse in Lizentiatsarbeiten gewonnen. Hier danken wir weiteren ehemaligen Studierenden, die maßgeblich an der Datenaufnahme und Auswertung beteiligt waren. Es sind: Heinz Bernegger, Simone Büchi, Sophie Christen, Magda Czaja, Pascal Faber, Claudia Fischbacher, Dario Gennari, Claudia Graf Leotta, Martine Joye Yenni, Luzia Kohler-Hänny, Mara Marcoli, Reto Meuli, Myriam Rafeiner, Romina Rota, Franz Schlenk, Jann Schumacher, Martina Welke und Paola Zagari.

Wenn wir nur manchmal die weibliche und männliche Form von Personen verwendeten und überwiegend die männliche Form beibehielten, so nur deshalb, um den Text zu vereinfachen.

Die Traumforschung hat sich in den letzten Jahren nicht sehr eingehend mit der Psychologie des Träumens befasst, sondern sich wieder vermehrt den neurobiologischen Grundlagen des Träumens zugewandt. Viele Fragen zur Entstehung und Gestaltung der Träume sind immer noch unbeantwortet. Wir hoffen, dass unser Buch Psychologinnen und Psychologen anregt weitere Fragestellungen auf diesem interessanten Gebiet zu verfolgen.

Zürich, im August 2004

Vorwort zur 1. Auflage

Dieses Buch richtet sich an Leser, die in Ergänzung zu ihrer eigenen Traum- erfahrung genauer wissen möchten, wie die Welt der Träume allgemein beschaffen ist. Wir geben einen Einblick in die Methoden und Ergebnisse der Traumforschung und unternehmen den Versuch, die Erscheinungsweise der Träume umfassend darzustellen. Wir beschreiben ausführlich, mit welchen Gestaltungsmitteln Träume ihre Themen umsetzen, wie sich Träume in ihren Inhalten auffächern, woher sie ihre Bausteine nehmen und wie sie in den Schlafverlauf und das Wacherleben eingebettet sind.

Unsere Aussagen über den Traum beruhen auf der Auswertung von Träumen, die wir im Schlaflabor unter standardisierten Bedingungen erhoben haben. Die Träumer waren vorwiegend junge Erwachsene, die mehrere Nächte im Labor verbrachten und mehrfach aus dem Schlaf geweckt und nach ihren Träumen befragt wurden.

Wir verfolgen die verschiedenen Aspekte der Traumerfahrung, indem wir uns in erster Linie auf die Ergebnisse eigener Untersuchungen stützen. Die vielen Arbeiten, die Traumforscher in den letzten 35 Jahren veröffentlicht haben, können wir nicht in vollem Umfang referieren, wir haben aber einzelne Studien ausgewählt, um die Entwicklung der Traumforschung aufzuzeigen und um die ganze Breite der Fragestellungen zum Traum zu veranschaulichen.

In unserem Forschungsansatz beschäftigen wir uns damit, wie Träume sind und wie sie allgemein charakterisiert werden können. Demgegenüber tritt der persönliche Sinngehalt, der aus einem Traum gedeutet werden kann, in den Hintergrund, weil wir uns hier in einen Bereich des Traumerlebens begeben, der nur individuell dargestellt werden kann und sich darüber hinaus einem empirischen Zugriff entzieht.

Die Träume, die in diesem Buch Grundlage unserer Auswertung sind, wurden größtenteils im Rahmen von Lizentiatsarbeiten erhoben. Je nach Fragestellung wurden weitere Informationen zu den Träumen eingeholt oder spezielle Kodierverfahren erprobt, die wir zum Teil ebenfalls in unsere Darstellungen einbezogen haben. Wir danken Renata Ackermann, Myriam Borioli, Regula Brändli, Jean-Martin Büttner, Micha Gross, Sonia Hofer, Richard Korbel, Ulrike Kunz, Ariane Loepfe, Mario Marques, Ursula Niederer, Thomas Sacher, Roberto Saredi, Michael Spitz, Stephan Stauffer, Beat

Steiger, Fränzi Straumann und Doris Waldvogel, die die Träumerinnen und Träumer im Schlaflabor betreuten. Sie alle haben im Laufe der Jahre dazu beigetragen, eine grosse Zahl von Träumen zu sammeln und unsere Traumdatenbank zu füllen.

Ganz besonders danken wir Lotte Böhlinger für ihre aufmerksame und hilfreiche Durchsicht des Manuskripts.