

Schlafforschung und ihre Phänomene: Der Klartraum

Referent: Dominik Weirich

Seminarleitung: PD Dr. Blischke

Inhalt:

1. Traum im Allgemeinen / Definition: Klartraum
2. Standardableitungen: EEG, EOG, EKG, EMG, RESP
3. Methodik zur Klartraumerkennung
4. Beispiele aus der Forschung
5. historisch-kulturelle Bedeutung von Träumen
weiterführende Literatur

1. Traum im Allgemeinen:

Warum gibt es Träume?

-viele Hypothesen jedoch wenig Belege

-allgemeine Hypothese:

- Traum als „Psychohygiene“ ?

1. Verarbeitung von Tageseindrücken
2. Spiegel allgemeiner Lebenssituation
3. Erinnerungen und Komplexe aus der Kindheit

1. Definition: Klartraum (nach Tholey)

Klarträume sind Träume in denen man:

1. völlige Klarheit darüber besitzt dass man träumt und
2. das Traumgeschehen nach eigenem Willen beeinflussen kann.

Inhalt:

1. Traum im Allgemeinen / Definition: Klartraum
2. **Standartableitungen: EEG, EOG, EKG, EMG, RESP**
3. Methodik zur Klartraumerkennung
4. Beispiele aus der Forschung
5. historisch-kulturelle Bedeutung von Träumen
weiterführende Literatur

2. Standardableitungen: EEG, EOG, EKG, EMG, RESP

1. EEG: ElektroEncephaloGramm
Hirnstrombild: 8 – 25 Elektroden, Potentialdifferenz wird verstärkt und mit einem Schreiber aufgezeichnet
2. EOG: ElektroOkuloGramm
Augenbewegung wird durch Elektroden registriert und mit einem Schreiber aufgezeichnet
3. EKG (ECG): ElektroCardioGramm
Herzfrequenz wird mittels Elektroden ermittelt und aufgezeichnet
4. EMG: ElektroMyoGramm
Aktivität der Muskulatur wird ermittelt und aufgezeichnet
5. RESP: Respiration
Aufzeichnung der Atemfrequenz

Inhalt:

1. Traum im Allgemeinen / Definition: Klartraum
2. Standardableitungen: EEG, EOG, EKG, EMG, RESP
3. **Methodik zur Klartraumerkennung**
4. Beispiele aus der Forschung
5. historisch-kulturelle Bedeutung von Träumen
weiterführende Literatur

3. Methodik zur Klartraumerkennung

LaBerge's Hypothese:

- Feststellung: Träume treten fast ausschließlich in REM Phasen auf
- REM Phasen lassen sich auf dem EOG identifizieren

Daraufhin postulierte LaBerge:

- Wenn ein Träumer Klarheit über seinen Traum erlangt kann er willkürlich seine Augen bewegen
- Er leitete einen Klarträumer an im Klartraum seine Augen willkürlich Links-Rechts-Links-Rechts zu bewegen
- Nach Versuchsende ließen sich deutlich LRLR Bewegungen im EOG erkennen (nonverbale Kommunikation möglich)

Inhalt:

1. Traum im Allgemeinen / Definition: Klartraum
2. Standardableitungen: EEG, EOG, EKG, EMG, RESP
3. Methodik zur Klartraumerkennung
4. **Beispiel aus der Forschung**
5. historisch-kulturelle Bedeutung von Träumen
weiterführende Literatur

4. Beispiel aus der Forschung:

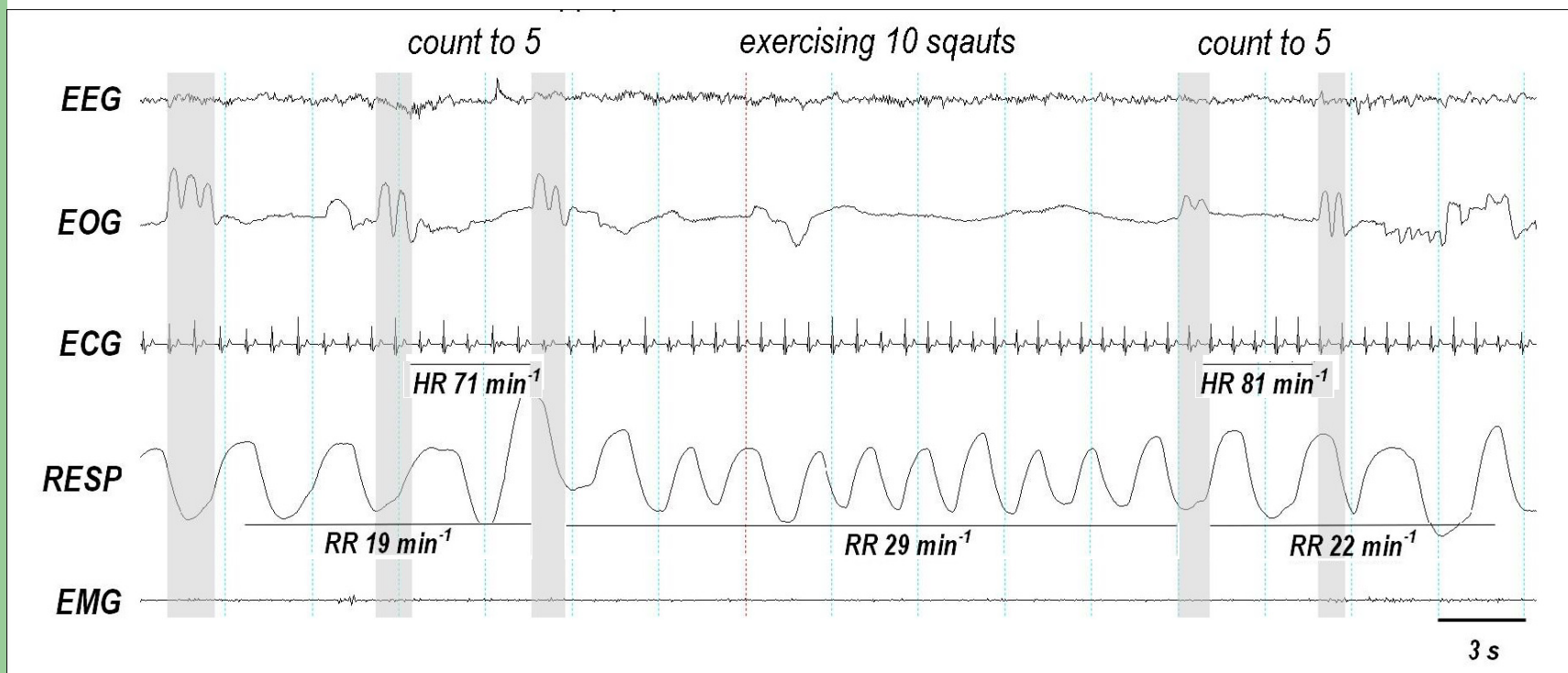


Abb.1: Erlacher, D. (2005). Motorisches Lernen im luziden Traum. *dvs-informationen*, 20, 7 - 9.

Inhalt:

1. Traum im Allgemeinen / Definition: Klartraum
2. Standardableitungen: EEG, EOG, EKG, EMG, RESP
3. Methodik zur Klartraumerkennung
4. Beispiel aus der Forschung
5. historisch-kulturelle Bedeutung von Träumen
weiterführende Literatur

5. Historisch-kulturelle Bedeutung von Träumen

Dreiphasige Entwicklung:

- Antike bis zur Neuzeit:
Nachweise über Traumtagebücher
- 2. Realistische Wende:
60er- 70er Jahre
aufkeimende Bedeutung der Naturwissenschaften
- 3. Aktuell:
Träumen verlernt? (Retardiertes Traumgedächtnis etc.)
Run auf die Esoterik, Chance für Scharlatane
(Lebenslage deuten durch Zigarettenrauch in 9live ?)

Bedeutung:

VOLL



LEER

5. Weiterführende Literatur:

Allgemeine Literatur: nützlich fürs Seminar (Grundlagen)

- Manfred Spitzer: Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens
- Richard F. Thompson: Das Gehirn

Spezielle Literatur: Bücher über Traum und Klartraum

- Inge Strauch: Traum
- Brigitte Holzinger: Der luzide Traum
- Paul Tholey: Schöpferisch Träumen
- Erlacher, D. (2005b). *Motorisches Lernen im luziden Traum*.
Universität Heidelberg. Zugriff am 07.10.2006 unter
<http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/5896>