

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe von Hartmut Schulz . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
1. Die Notwendigkeit einer Psychologie des Schlafs: Die vernachlässigten Stadien . . . . .	12
Gründe für die Vernachlässigung der Träume . . . . .	12
Gründe für die Vernachlässigung des Schlafs . . . . .	15
Gründe für einen Wandel: das EEG . . . . .	16
Die Entdeckung von REM . . . . .	16
Die Ära des Schlaflabors . . . . .	17
Der typische Verlauf einer Nacht . . . . .	23
Die Zuverlässigkeit von Schlaf-Messungen . . . . .	24
Die Beziehung zwischen Schlafmaßen und psychologischen Aktivitäten . . . . .	27
2. Die Entwicklungspsychologie von Schlaf und Traum . . . . .	30
Die Phylogenese des Schlafes . . . . .	30
Vermutete Funktionen von REM . . . . .	32
Die Ontogenese des Schlafs . . . . .	34
Die Träume kleiner Kinder . . . . .	36
Die Alpträume von Kindern . . . . .	38
3. Individuelle Unterschiede im Schlaf- und Traumverhalten . . . . .	42
Variationsarten des Schlafs . . . . .	42
Leicht- und Tiefschläfer . . . . .	44
Kurz- und Langschläfer . . . . .	47
Schläfer mit variabler Schlafdauer . . . . .	49

Gute und schlechte Schläfer . . . . .	51
Gutes und schlechtes Traumerinnerungsvermögen . . . . .	54
Persönlichkeitsfaktoren und Traumerinnerung . . . . .	57
4. Sozialpsychologie und die Untersuchung des Schlafs . . . . .	59
Der Einfluß von Laborbedingungen auf Schlaf und Traum . . . . .	59
Die Wirkung der »ersten Nacht« auf den Schlaf . . . . .	60
Der Einfluß von Laborbedingungen auf Träume . . . . .	60
Träume zu Hause und Träume im Labor . . . . .	61
Der Einfluß des Versuchsleiters auf die Versuchsperson . . . . .	62
Unterschiede zwischen sozialen Gruppen in Träumen . . . . .	65
Unterschiede zwischen kulturellen Gruppen in Träumen . . . . .	68
Auswirkungen der Kultur auf den Schlaf . . . . .	70
Auswirkungen der Populärkultur auf den Trauminhalt . . . . .	71
5. Die kognitive Psychologie von Schlaf und Traum . . . . .	76
Beziehung zwischen Schlafstadium und Denkstil . . . . .	76
Physische Ereignisse und Träume . . . . .	78
Denkformen im Schlaf und ihr Gegenstück im Wachzustand . . . . .	79
Die Lokalisierung von Träumen außerhalb von REM . . . . .	81
Farbwahrnehmung beim Träumen . . . . .	84
Das Gedächtnis für Träume . . . . .	87
Der Einfluß des Schlafs auf das Gedächtnis . . . . .	89
Problemlösung und Schlaf . . . . .	91
6. Die Beziehungen zwischen den Zuständen und Methoden ihrer Untersuchung . . . . .	94
Komplementärverhalten von Träumen und Wachen . . . . .	94
Kontinuität von Träumen und Wachen . . . . .	95
Träume in Abhängigkeit vom Zustand vor dem Einschlafen . . . . .	97

Abhängigkeit der Träume von Pathologie und Persönlichkeitsmerkmalen . . . . .	100
Träume in Abhängigkeit von Reizung im Schlaf . . . . .	102
Träume als unabhängige Variable . . . . .	103
REM-Schlafentzug und Schizophrenie . . . . .	106
REM-Entzug und Depression . . . . .	108
7. Die klinische Psychologie des Schlafs . . . . .	112
Schlafstörungen bei normalen Menschen . . . . .	113
Die Behandlung der Schlaflosigkeit (Hyposomnie) . . . . .	117
Behandlung mit Pharmaka . . . . .	118
Schlafinduzierende elektrische Geräte . . . . .	119
Verhaltensbeeinflussung und Entspannungstechniken . . . . .	122
Hypersomnie . . . . .	123
Narkolepsie . . . . .	125
Depression und Schlaf . . . . .	126
Behandlung der Depression durch Schlafmanipulation . . . . .	127
Die Träume depressiver Patienten . . . . .	129
Schizophrenie und Schlaf . . . . .	130
Die Träume von Schizophrenen . . . . .	132
8. Klinische Anwendung der Schlafforschung . . . . .	134
Nachtängste—Pavor nocturnus . . . . .	134
Schlafwandeln . . . . .	136
Bettnässen . . . . .	140
Verschlimmerung medizinischer Probleme durch den Schlaf . . . . .	142
Impotenz . . . . .	144
Alkohol, Amphetamine, Barbiturate . . . . .	144
Schwangerschaft und Schlaf . . . . .	147
9. Klinische Anwendung der Traumforschung . . . . .	148
Traumsequenzen und ihre Bedeutung . . . . .	150
Die jedem Menschen eigentümliche Art zu träumen . . . . .	152

Traumsequenzen und ihre Produktivität . . . . .	153
Anwendungsbereiche in der Psychotherapie . . . . .	155
Hilfe für potentielle »Abwanderer« . . . . .	157
Traumkontrolle . . . . .	159
Ein letztes Wort . . . . .	160
Literaturverzeichnis . . . . .	162
Namen- und Sachregister . . . . .	171