

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Was ist ein Traum?</b> .....	11
1.1 Definitionsversuche .....	12
1.1.1 Typische Eigenschaften des Traumes .....	17
1.1.1.1 Bizarrheit des Erlebens im Traum .....	18
1.1.1.2 Sinnlichkeit im Traum .....	19
1.1.1.3 Affekt und Antrieb im Traum .....	20
1.2 Definition von Klartraum oder luzidem Traum .....	22
1.2.1 „Realitychecks“ .....	25
<b>2 Schlaf, Traum und luzider Traum: Geschichte und Geschichtchen</b> .....	26
2.1 Der Traum und seine Deutung .....	26
2.2 Geschichte(n) zum luziden Traum .....	37
<b>3 Physiologische Grundlagen</b> .....	42
3.1 Zyklen, die Schlafen und Wachen bestimmen .....	42
3.1.1 Infra-, circa- und ultradiane Rhythmen .....	42
3.1.2 Der Schlafzyklus .....	44
3.1.2.1 Messgrößen und deren Kennwerte .....	44
3.1.2.2 Folgen der Schlafdeprivation .....	52
3.2 Hirnphysiologische Grundlagen .....	56
3.2.1 Funktionaler Aufbau des Hirnstamms .....	56
3.2.2 PGO .....	58
3.2.3 Gibt es ein REMzentrum? Lassen Neurotransmitter schlafen? ..	60
3.2.4 Wissensstand heute – Hirn und REMSchlaf .....	65
3.3 Kortikale Lokalisationen .....	67
3.4 Das „Default Mode Network“ .....	76
3.5 Schlaf, Träume und Gefühle .....	83
<b>4 Der luzide Traum</b> .....	84
4.1 Entstehung und Entwicklung der Klartraumforschung .....	84
4.2 Physiologische Korrelate des luziden Traumes .....	86
4.3 Physiologische Luziditätsankündigung .....	94
4.4 Gibt es einen Luzidität begünstigenden Zeitpunkt? .....	97

4.5 Die Suche nach weiteren physiologischen und phänomenologischen Merkmalen des Klartraums . . . . .	98
4.5.1 Maske und Signale . . . . .	99
4.5.2 Ergebnisse . . . . .	101
<b>5 Induktion von luziden Träumen . . . . .</b>	<b>108</b>
5.1 Induktion durch „Bewusstsein“, Einstellung, Motivation und Konditionierung . . . . .	108
5.2 Hypnose und Meditation . . . . .	109
5.3 Induktion durch externe Stimuli . . . . .	110
5.4 Wie wird man nun luzid? . . . . .	114
<b>6 Luzider Traum und Bewusstsein . . . . .</b>	<b>115</b>
6.1 Zur Physiologie und Epistemologie des Ich-Bewusstseins . . . . .	115
6.2 HOBSONS Würfelmodell . . . . .	116
6.3 Der luzide Traum – der paradoxe Traum . . . . .	117
<b>7 Wozu luzide träumen? . . . . .</b>	<b>119</b>
7.1 Traum und Therapie . . . . .	119
7.1.1 Der luzide Traum als Technik der Psychotherapie . . . . .	120
7.1.1.1 Wissenschaftliche Beiträge . . . . .	122
7.1.1.2 Der luzide Traum im Lichte psychotherapeutischer Schulen . . . . .	123
7.1.1.3 Das Träumen in der Gestalttherapie . . . . .	125
7.1.2 Der luzide Traum als Begleitung auf dem Weg zum Selbst . . . . .	128
7.2 Klarraumtherapie . . . . .	133
7.2.1 Der luzide Traum als Albtraumbewältigung . . . . .	133
<b>8 Das bewusste Unbewusste – ein philosophischer Exkurs in die Welt des luziden Träumens . . . . .</b>	<b>137</b>
<b>9 Aktuelle Forschungen über das luzide Träumen . . . . .</b>	<b>142</b>
<b>10 Klartraumforschung – quo vadis? Einige Ideen und Vorschläge . . . . .</b>	<b>145</b>
Literaturverzeichnis . . . . .	153
Abbildungsverzeichnis . . . . .	172