

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1 Was ist ein Traum? | 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 |
| 2 Schlaf, Traum und luzider Traum: Geschichte und Geschichtchen | 26 |
| 2.1 Der Traum und seine Deutung | 26 |
| 2.2 Geschichte(n) zum luziden Traum | 37 |
| 3 Physiologische Grundlagen | 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 |
| 4 Der luzide Traum | 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 |
| 5 Induktion von luziden Träumen | 108 |
| 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 |
| 6 Luzider Traum und Bewusstsein | 115 |
| 6.1 Zur Physiologie und Epistemologie des Ich-Bewusstseins | 115 |
| 6.2 HOBSONS Würfelmodell | 116 |
| 6.3 Der luzide Traum – der paradoxe Traum | 117 |
| 7 Wozu luzide träumen? | 119 |
| 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 |
| 8 Das bewusste Unbewusste – ein philosophischer Exkurs in die Welt des luziden Träumens | 137 |
| 9 Aktuelle Forschungen über das luzide Träumen | 142 |
| 10 Klartraumforschung – quo vadis? Einige Ideen und Vorschläge | 145 |
| Literaturverzeichnis | 153 |
| Abbildungsverzeichnis | 172 |