



Somnologie 2023 · 27:149–150
<https://doi.org/10.1007/s11818-023-00420-9>
 Angenommen: 14. Juli 2023

© The Author(s), under exclusive licence to Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2023



Träume in Forschung und Praxis

Katharina Lüth¹ · Michael Schredl²

¹ Institute of Cognitive Science, University of Osnabrück, Osnabrück, Deutschland

² Sleep laboratory, Central Institute of Mental Health, Mannheim, Deutschland

Infobox 1

Dreams in Research and Clinical Practice

The current focus issue “Dreaming” encompasses nine articles dealing with different areas of dream research; from cultural sciences and lucid dream research to clinical fields such as nightmare treatment in children, pharmacology of dreaming, or dreaming in patients with chronic pain. Overall, dream research can not only provide important insights into the field of sleep medicine (clinical aspects), but can also deepen our understanding of how consciousness works in general (basic science).

Die Träume bzw. Traumberichte sind Rückerinnerung an das subjektive Erleben, das während des Schlafes stattgefunden hat. Während man früher Begriffe wie Unbewusstes oder Unterbewusstes verwendet hat, wird heute eher der Begriff „Traumbewusstsein“ verwendet. Das Erforschen der Träume erfolgt grob eingeteilt in zwei Bereichen: der Grundlagenforschung und der anwendungsorientierten Forschung. Bei den Grundlagen interessiert man sich für Fragen: „Wie funktioniert das Bewusstsein?“ Für diese Fragen ist das

Träumen sehr interessant, da das Gehirn weitestgehend ohne Input von außen eine Erfahrungswelt erzeugen kann. Besonders das Phänomen des luziden Träumens eröffnet spannende Möglichkeiten, da die Träumer*innen sich in diesem Zustand bewusst sind, dass sie träumen und sogar auf externe Reize reagieren können, z. B. mit einer korrekten Anzahl von Augenbewegungen auf die Frage „Wie viel ist 8 minus 6?“ reagieren können [1]. Auch ist die Frage wichtig, was in den Träumen alles vorkommen kann; es zeigte sich, dass Träume nicht nur Erlebtes widerspiegeln, sondern Träume auch viel Kreativität beinhalten. Und auf die grundlegendsten Fragen „Warum wir träumen?“ oder „Hat es einen evolutionären Vorteil gehabt, dass wir (und möglicherweise viele Säugetiere) träumen können?“ gibt es bis heute leider keine schlüssige Antwort.

Um das Träumen zu erforschen, braucht es eine solide methodische Basis. Das Träumen selbst lässt sich nur als Rückerinnerung nach dem Aufwachen erfassen (der Traumbericht), entweder in Traumtagebüchern, Fragebogen oder auch durch Weckungen im Schlaflabor. Alle Methoden



QR-Code scannen & Beitrag online lesen

haben ihre Vor- und Nachteile, so träumen Personen, die im Schlaflabor schlafen, nicht selten vom Schlaflabor selbst; das ist natürlich nicht erwünscht, wenn man wissen möchte, was normalerweise geträumt wird. Wenn man auf Traum inhalte abzielt, wird die Methode der Traum inhaltsanalyse verwendet, die den Kriterien einer wissenschaftlichen Methode genügt. Besonders spannend für Neurowissenschaftler ist es, physiologische Maße wie EEG, autonome Parameter oder Bildgebung, in Zusammenhang mit Traum inhalten zu untersuchen, z. B. zeigte sich, dass die Sprachzentren aktiv sind, wenn wir vom Sprechen und Hören träumen [3]. In diesem Heft befinden sich mehrere methodische Artikel, die darauf abzielen, die Traumforschung zu erleichtern. *Emma Peters und Kollegen* stellen in „Using hypnotic enhancement with auditory suggestion for lucid dream induction“ eine Methode vor, mit der sich das luzide Träumen gut innerhalb weniger Tage erlernen lässt. Das ist wichtig für die Erforschung der luziden Träume im Schlaflaborsetting. *Nico Adelhöfer* gibt mit seinem Text „Methodologische Empfehlungen zur Neurowissenschaft des luziden Träumens“ eine Übersicht über methodische Probleme und Herausforderungen, z. B. bei der Analyse von EEG-Daten, und bietet moderne Lösungsansätze dafür an. Ein dritter methodischer Artikel in diesem Heft von *Brigitte Holzinger und Kollegen*: In „Dreamland – a dream content questionnaire in German based on the English version“ wird ein übersetzter Fragebogen vorgestellt, in dem verschiedene Aspekte des Traumgeschehens, z. B. Emotionen, explizit abgefragt werden. *Simon Kempe und Kolleg*innen* beschreiben in „Different Keys Unlock Different Doors“ eine spezifische Methode der Traum inhaltsanalyse, die von Ulrich Moser (Schweiz) entwickelt wurde, um psychodynamische Prozesse im Traum zu erfassen.

Der zweite Bereich der Traumforschung befasst sich mit der Anwendung, z. B. Alpträume in der schlafmedizinischen Praxis. Welche Menschen haben Alpträume? Was kann man gegen Alpträume tun? Wie ist es zu erklären, dass viele Menschen, die unter Alpträumen leiden, nicht adäquat behandelt werden? Es klafft leider eine große Versorgungslücke: Nur etwa ein Drittel der von Alpträumen betroffenen Men-

schen suchen Rat und wenn sie das tun, werden sie oft nicht beraten, weil nicht nur unter Betroffenen, sondern auch beim medizinischen Personal das entsprechende Wissen fehlt [4]. Auch das Ausagieren der Träume innerhalb des Störungsbildes der REM-Schlafverhaltensstörung (RBD) ist ein wichtiges Thema der praxisbezogenen Traumforschung. Die Forschung an RBD-Patient*innen konnte zeigen, dass nicht nur Traumberichte, sondern auch das per Video beobachtete Verhalten auf die Traum inhalte und erlebten Emotionen schließen lassen [2].

In den Bereich der Psychotherapie fallen die Forschungen, die recht stabil nachweisen können, dass die Beschäftigung mit den eigenen Träumen im Therapiekontext oder in selbstorganisierten Traumgruppen sehr hilfreich sein kann. Aus dem klinischen Bereich finden Sie in diesem Heft mehrere Texte. In „Alpträumbehandlung bei Kindern und Jugendlichen“ stellen *Reinhard Pietrowsky und Johanna Thünker* Behandlungsansätze, wie zum Beispiel die Imagery Rehearsal Therapy (IRT), gegen Alpträume bei Kindern vor. Der Artikel beschreibt überblickshaft eine manualisierte Form der IRT für Kinder. *Beate Klofat* zeigt in „Alpträume, Alpträumthemen & Luzides Träumen bei männlichen JVA-Inhaftierten“ wie häufig Inhaftierte, die zum Beispiel aufgrund von Traumata sehr belastet sind, unter einer ganzen Reihe von Schlafstörungen wie zum Beispiel Alpträumen leiden. Hieraus leiten sich auch Hinweise für Verantwortliche im Umgang mit Inhaftierten ab. Ein weiterer klinischer Artikel von *Jonas Mathes und Jennifer Schuffelen* beschreibt das Traumerleben von Patient*innen mit chronischen Schmerzen. Dabei zeigt sich, dass sich die Schmerzerfahrungen im Traum widerspiegeln. *Oliver Bernath* gibt in „Pharmacology of Dreaming“ eine Übersicht über mögliche Nebenwirkungen von Medikamenten, im Besonderen Psychopharmaka, auf das Traumerleben, z. B. eine erhöhte Alpträumhäufigkeit. Er gibt einen Überblick über die medikamentöse Behandlung von posttraumatischen Alpträumen.

Besonders freut es uns, dass ein Kollege aus den Kulturwissenschaften einen sehr interessanten Einblick in die Forschung zu Träumen in seinem Gebiet gibt, z. B. eine Analyse von Träumen in dem Werk von Ar-

thur Schnitzler und ein Beispiel aus dem filmischen Bereich, die Traumscene am Anfang von Federico Fellinis „8½“ (Originaltitel: *Otto e mezzo*, Frankreich 1963).

Wir danken allen Mitwirkenden ganz herzlich für ihre Beiträge und wünschen viel Spaß beim Lesen.

Korrespondenzadresse

M. Sc. Katharina Lüth

Institute of Cognitive Science, University of Osnabrück
Osnabrück, Deutschland
katharina.lueuth@uni-osnabrueck.de

Michael Schredl

Sleep laboratory, Central Institute of Mental Health
J 5, 68159 Mannheim, Deutschland
michael.schredl@zi-mannheim.de

Interessenkonflikt. K. Lüth und M. Schredl geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

1. Konkoly KR, Appel K, Chabani E, Mangiaruga A, Gott J, Mallett R, Caughran B, Witkowski S, Whitmore NW, Mazurek CY, Berent JB, Weber FD, Türker B, Leu-Semenescu S, Maranci J-B, Pipa G, Arnulf I, Oudiette D, Dresler M, Paller KA (2021) Real-time dialogue between experimenters and dreamers during REM sleep. *Curr Biol* 31(7):1417–1427.e6. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2021.01.026>
2. Masset L, Nigam M, Ladarre A, Vidailhet M, Leu-Semenescu S, Fossati P, Arnulf I, Maranci JB (2022) The Dynamics of Emotional Behaviors in Rapid Eye Movement Sleep. *Sleep*. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac285>
3. Siclari F, Baird B, Perogamvros L, Bernardi G, LaRocque JJ, Riedner B, Boly M, Postle BR, Tononi G (2017) The neural correlates of dreaming. *Nat Neurosci* 20:872–878. <https://doi.org/10.1038/nn.4545>
4. Thünker J, Norpoth M, v. Aspern M, Özcan T, Pietrowsky R (2014) Nightmares: knowledge and attitudes in health care providers and nightmare sufferers. *J Public Health Epidemiol* 6:223–228. <https://doi.org/10.5897/JPHE2013.0565>