

Geist und Psyche

Rosalind Dymond Cartwright

Schlafen und Träumen

Eine Einführung in die
experimentelle Schlafforschung

Kindler
Taschenbücher

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 Phylognese 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
Phasische 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