

Warum träumen wir?



Foto

Verfasser der KA:	Jennifer Wild
Klasse:	WG 13/4
Schule:	Wirtschaftsgymnasium TBB
Fach:	Psychologie
Lehrer:	Herr Schenck
Abgabetermin:	30.01.2014

Alle Fotos wurden für das Internet aus urheberrechtlichen Gründen entfernt!

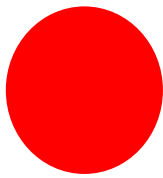
Inhaltsverzeichnis

1. Farblegende	S. 2
2. Was ist ein Traum?	S. 3-4
3. Was passiert im Körper, wenn wir träumen?	S. 5-7
4.1 Gehirnaktivitäten	S. 5-6
4.2 Träumt das Auge mit?	S. 6
4.3 Ruhen Muskeln im Schlaf?	S. 7
4. Wie wirken sich Reize, während des Schlafens auf Träume aus?	S. 7-8
5. Warum träumen wir?	S. 9-19
5.1 Psychiater und Neurowissenschaftler Ernest Hartmann	S. 9-13
5.2 Wichtige Funktionen der Träume	S. 14-19
6. Traumtheorien von C.G. Jung	S. 20-24
6.2 Erste Traumtheorie: Komplexe verursachen Träume	S. 20-21
6.3 Zweite Traumtheorie: Träume kompensieren die bewusste Haltung	S. 22-24
7. Endnoten	S. 25
8. Anlagen	S. 26-27
8.1 Literaturverzeichnis	S. 26
8.2 Selbstverständigkeitserklärung	S. 27

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

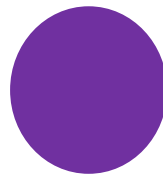
1. Farblegende



→ Wichtig



→ Experte

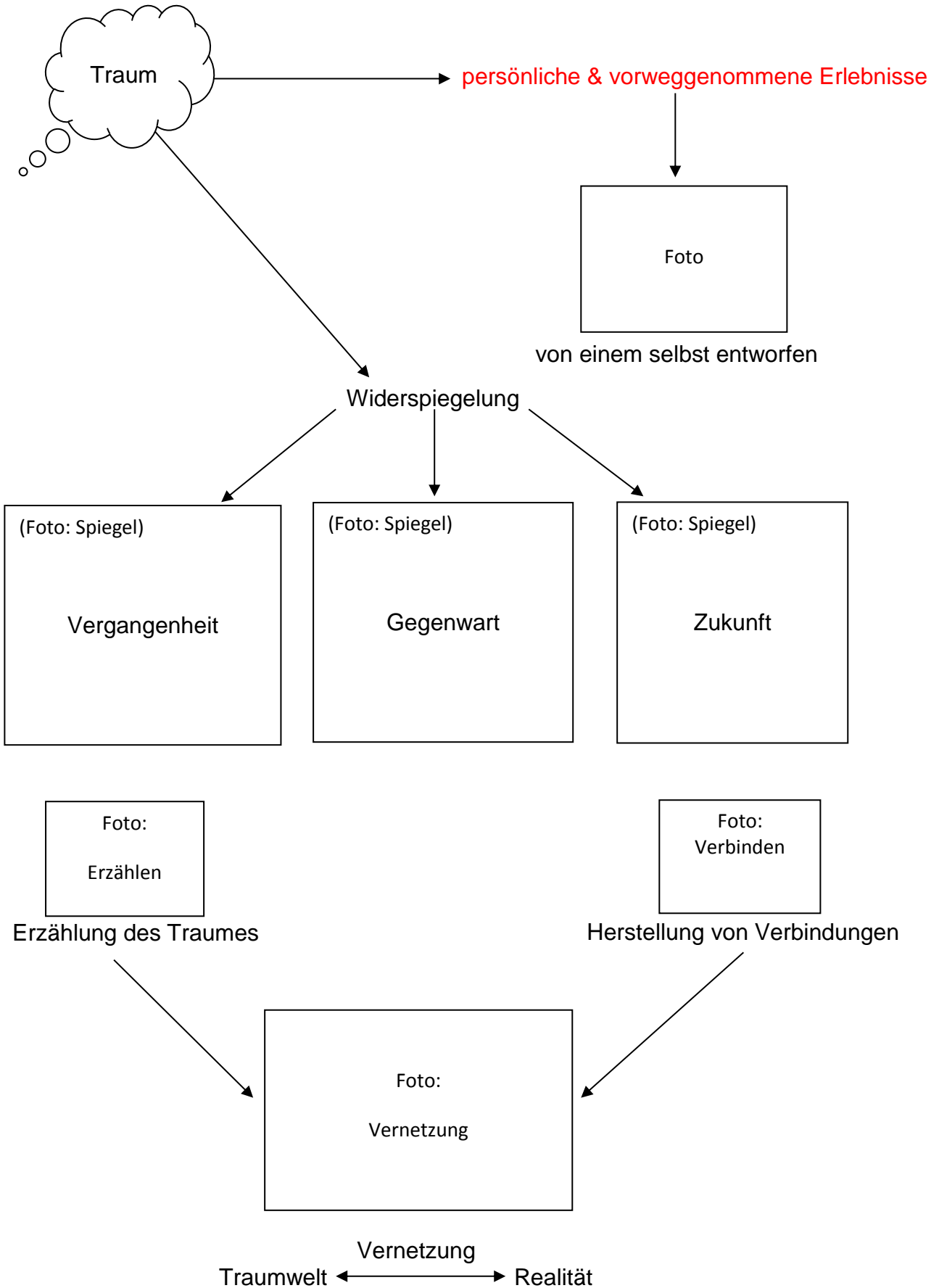


→ Warum träumen wir?

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

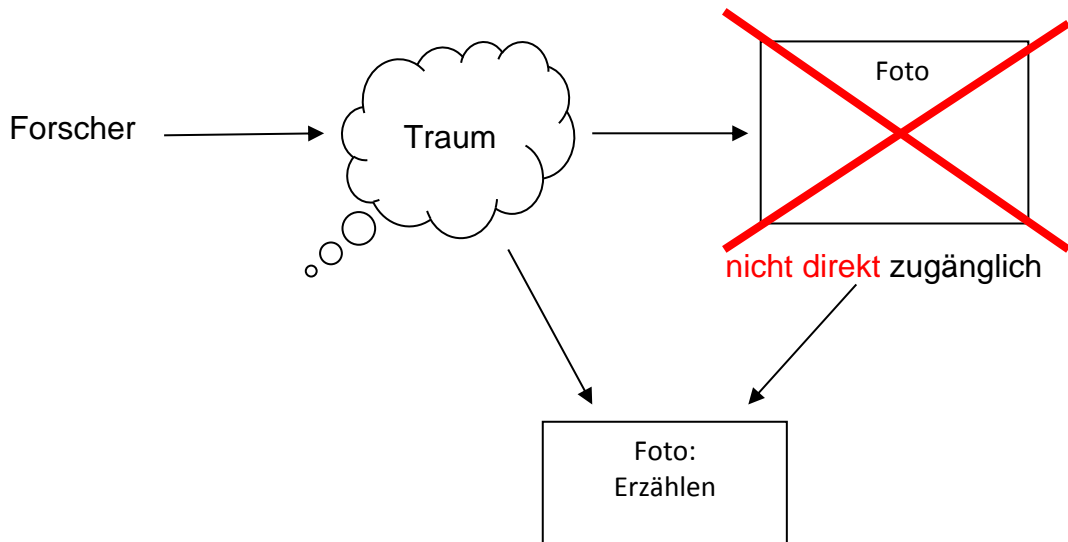
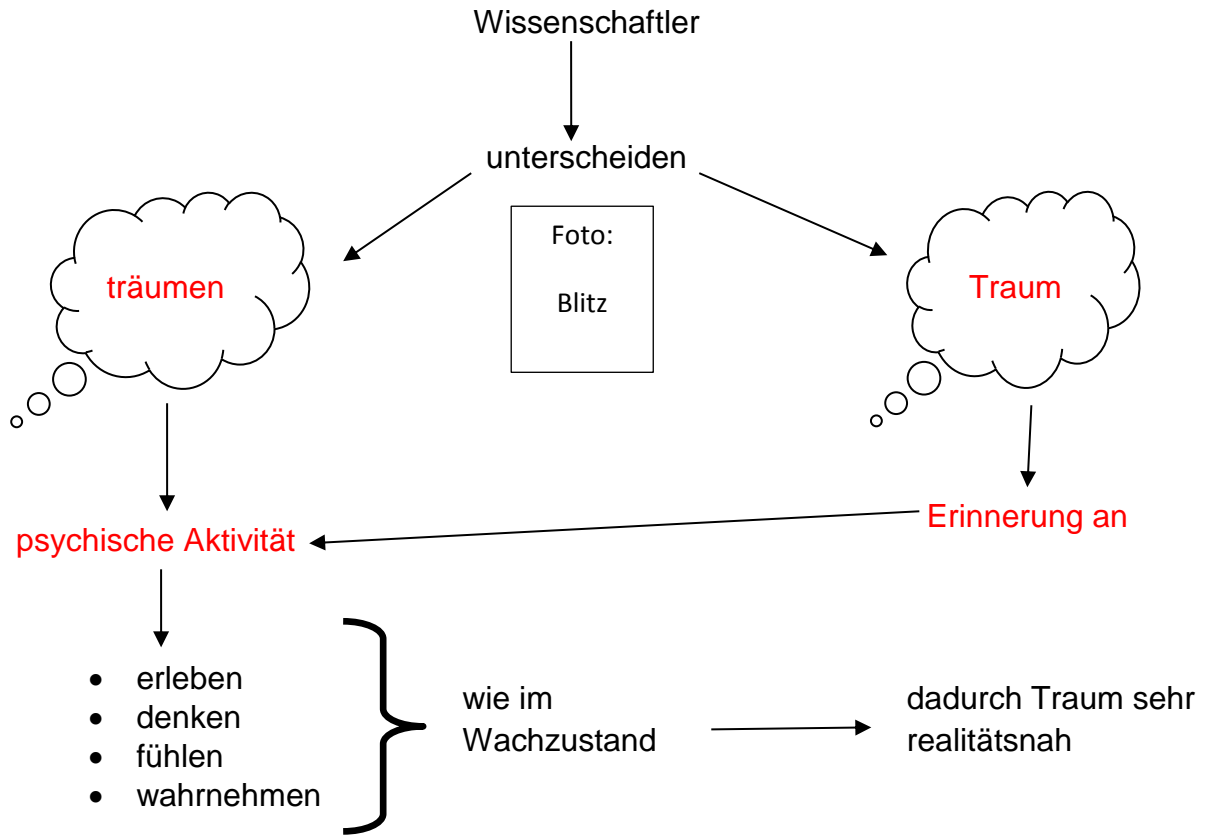
2. Was ist ein Traum? ^{1 2 3}



Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Wissenschaftliche Definition ^{4 5}

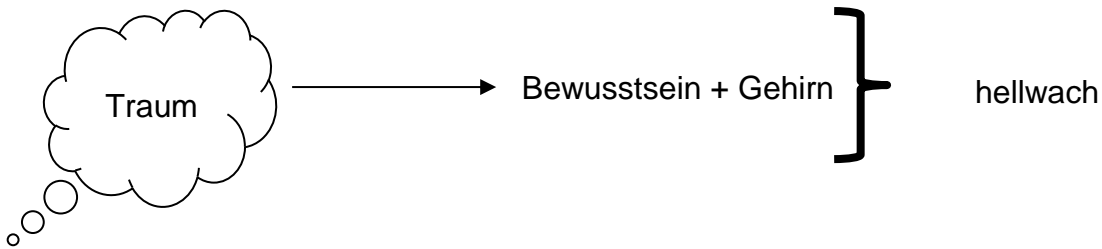


nur übers Erzählen der Träumenden

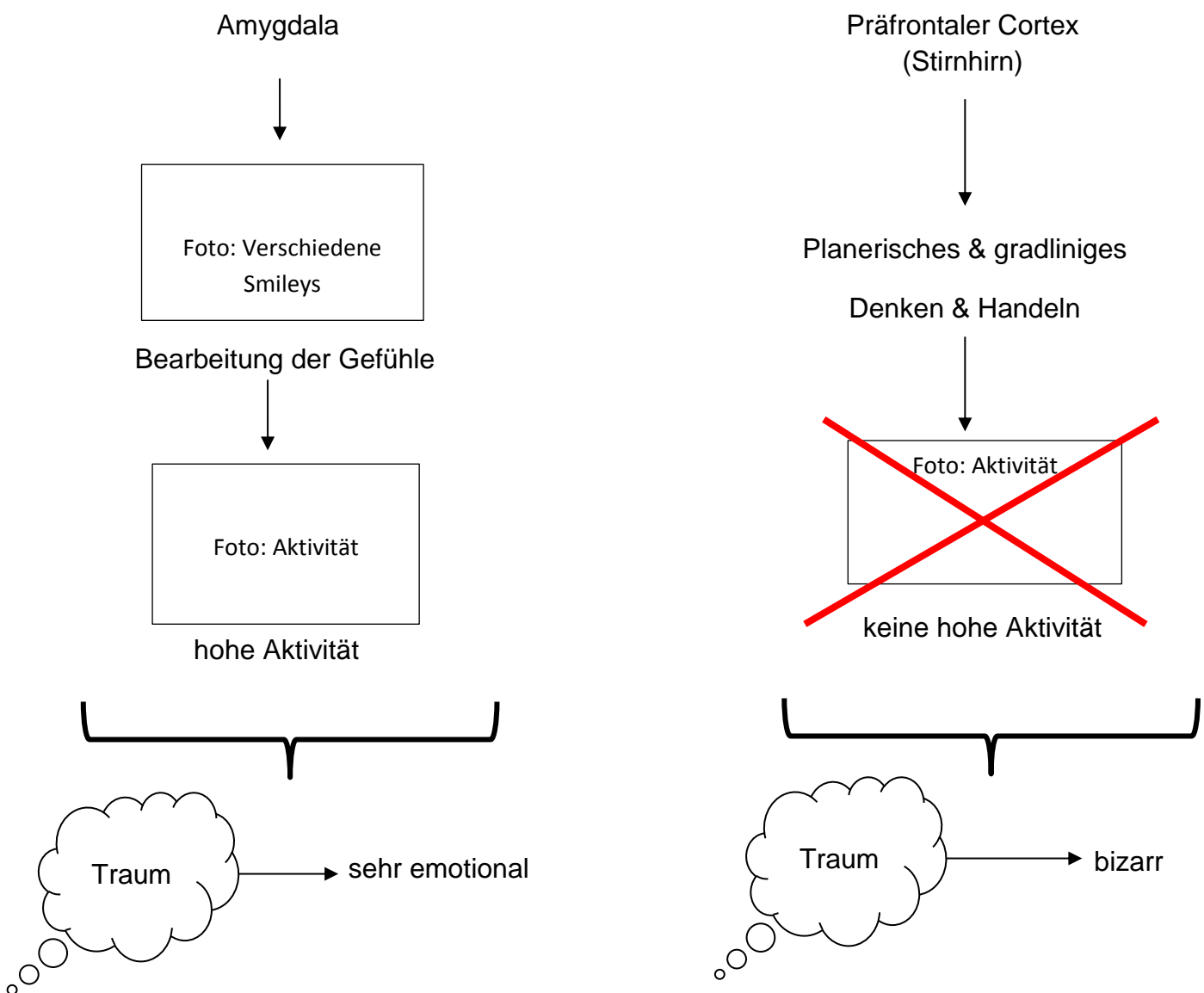
Warum träumen wir?

Jennifer Wild

3. Was passiert im Körper wenn wir träumen? ⁶

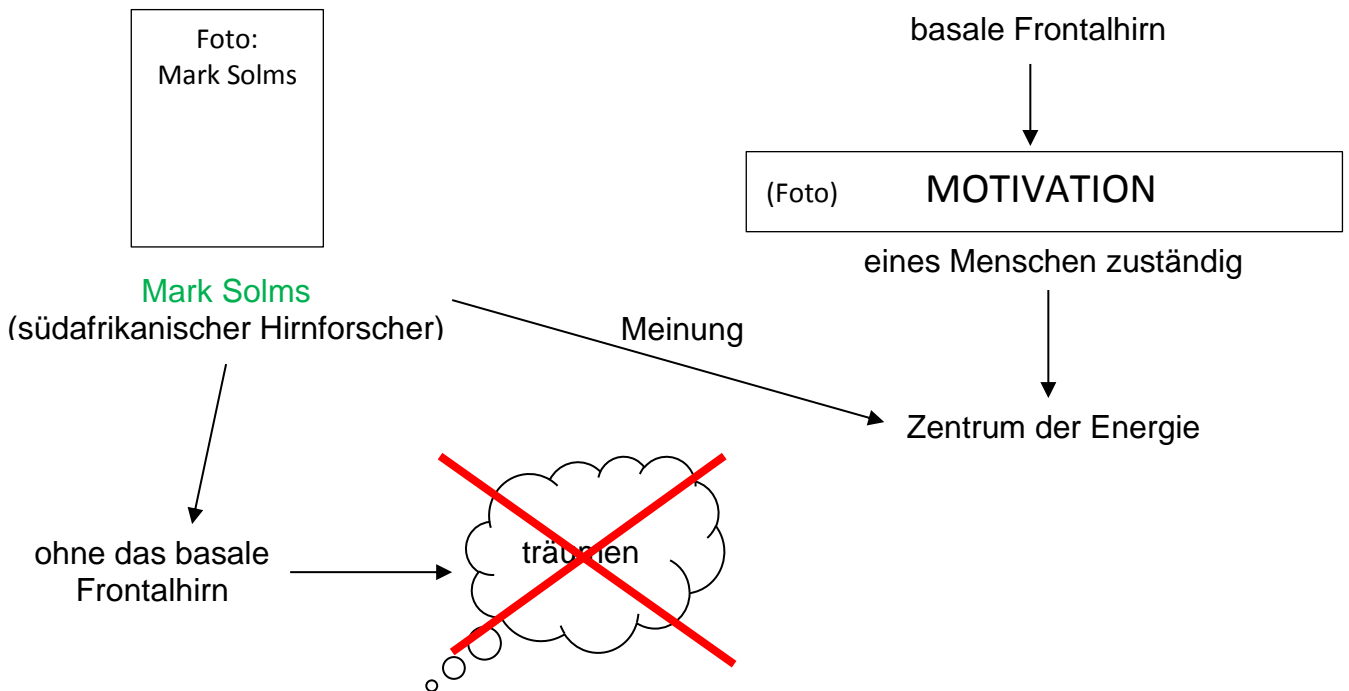


3.1 Gehirnaktivitäten ^{7 8 9 10}

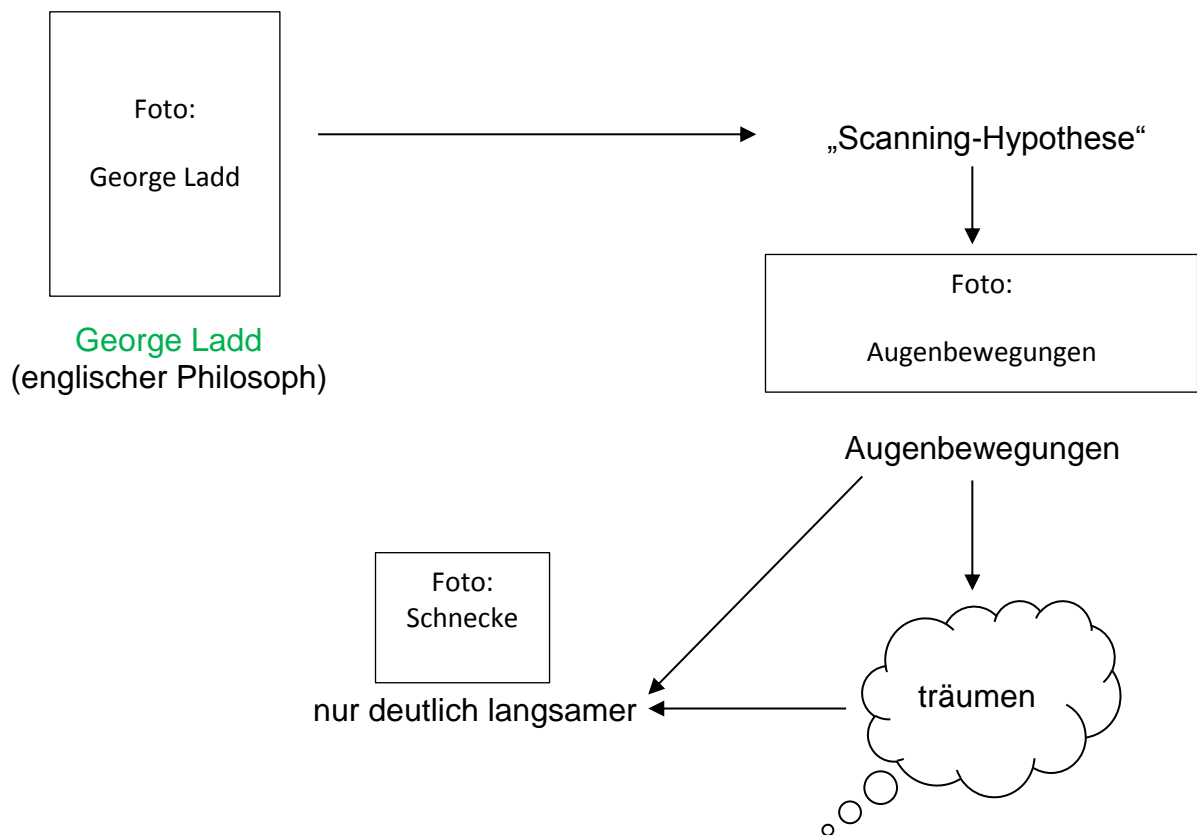


Warum träumen wir?

Jennifer Wild



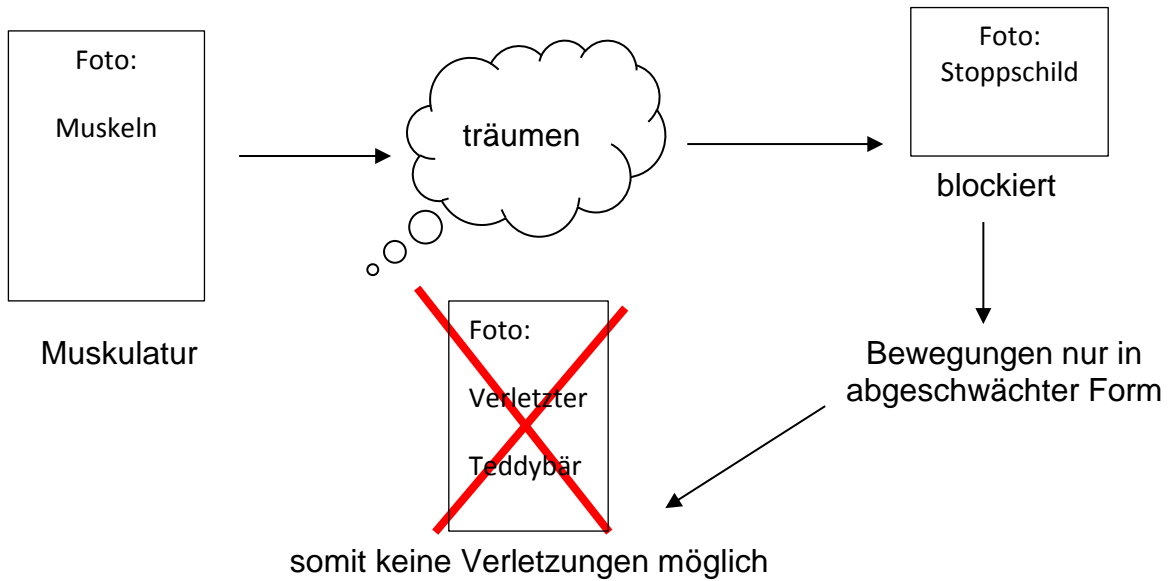
3.2 Träumt das Auge mit? ¹¹



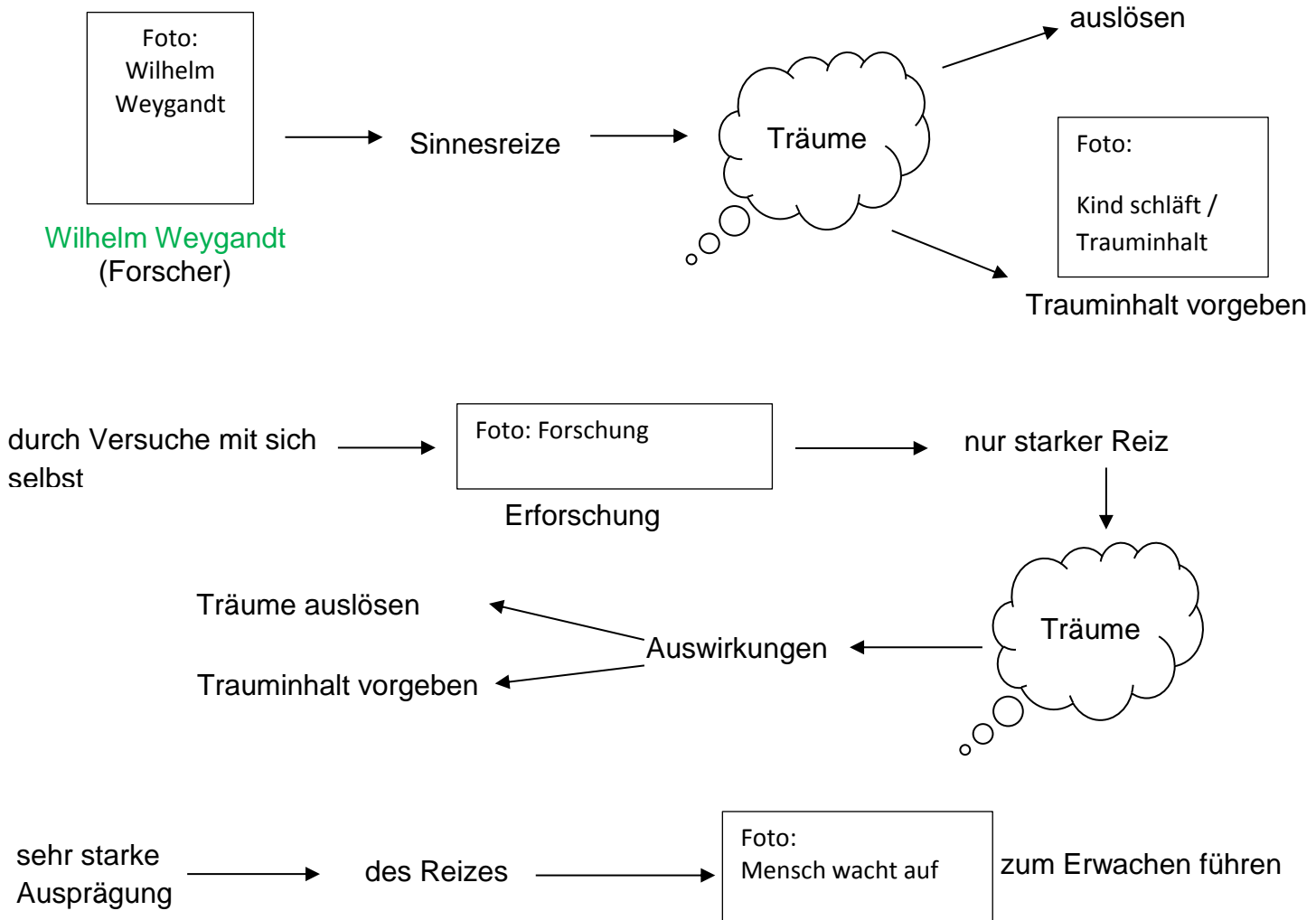
Warum träumen wir?

Jennifer Wild

3.3 Ruhen Muskeln im Schlaf? ^{12 13}

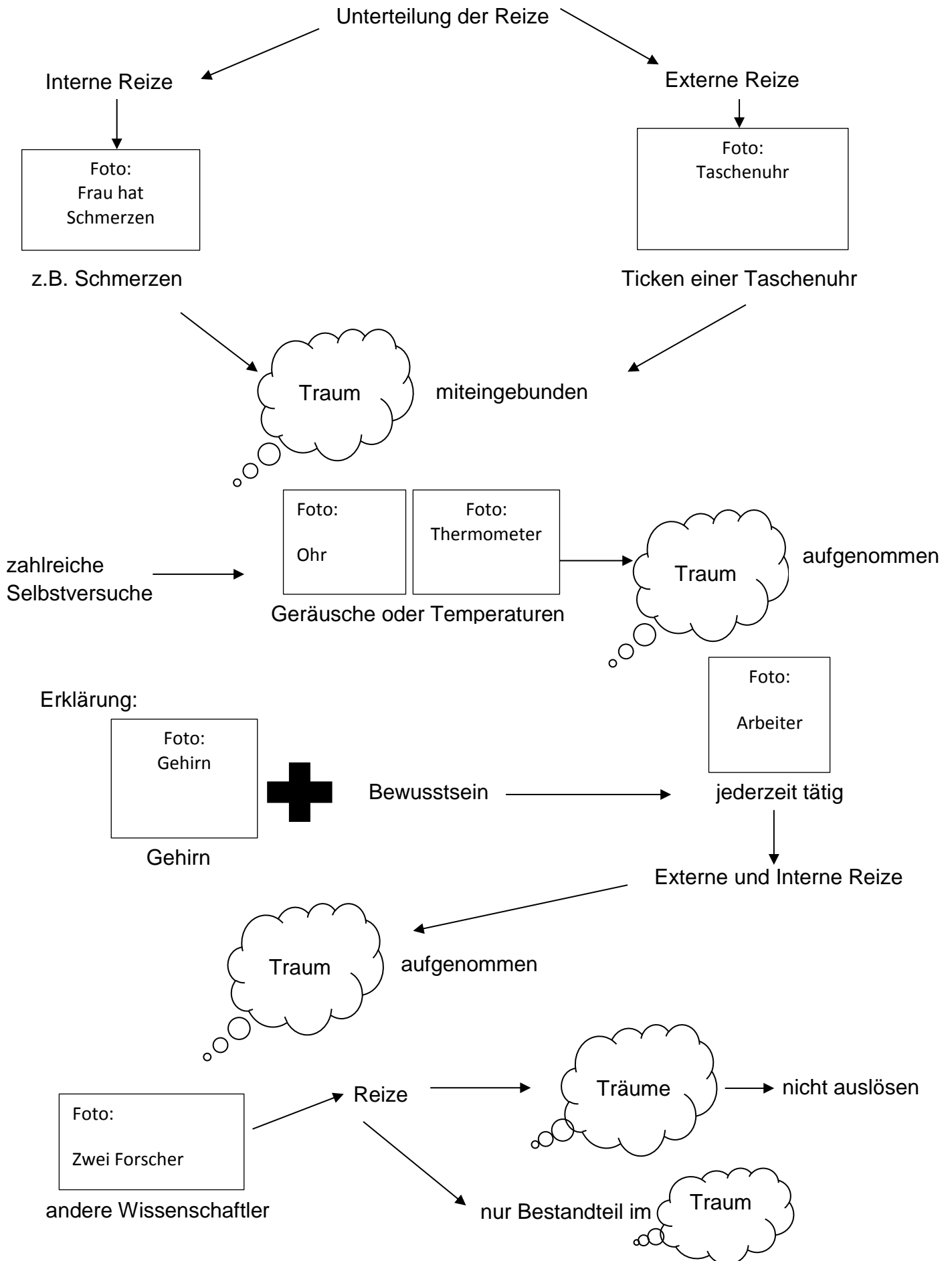


4. Wie wirken sich Reize während des Schlafens auf Träume aus? ^{14 15}



Warum träumen wir?

Jennifer Wild



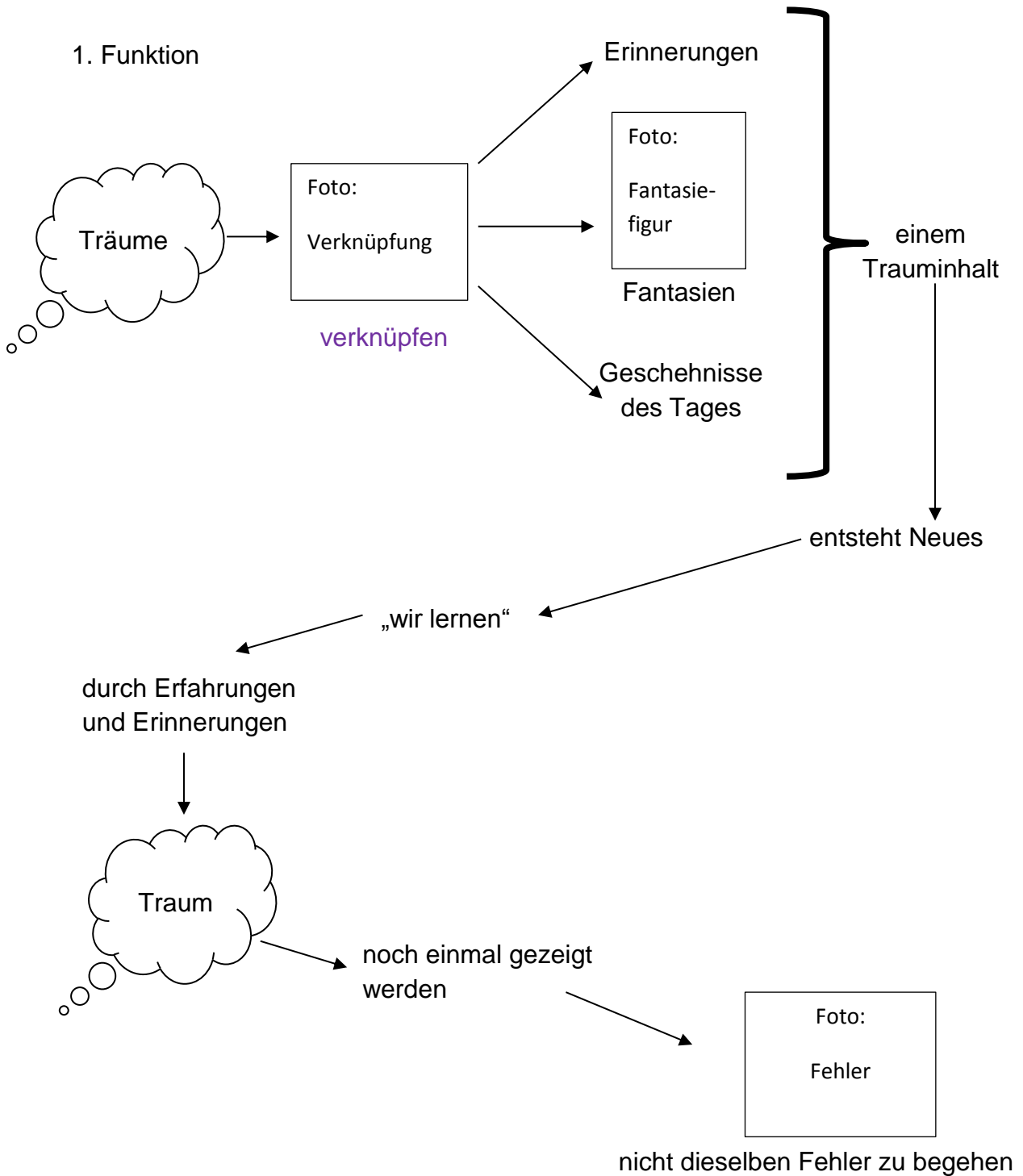
Warum träumen wir?

Jennifer Wild

5. Warum träumen wir?

5.1 Psychiater und Neurowissenschaftler Ernest Hartmann ^{16 17}

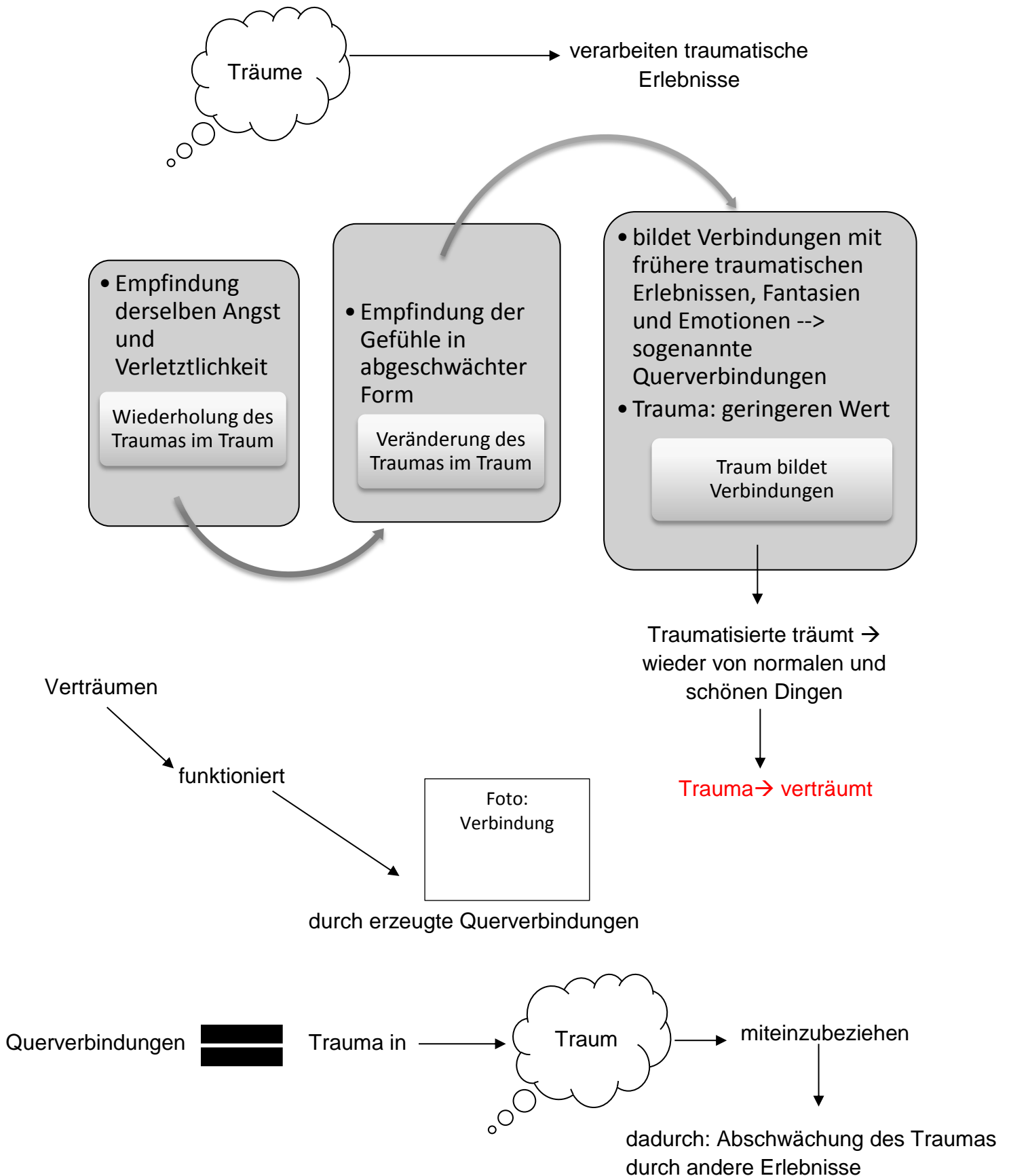
1. Funktion



Warum träumen wir?

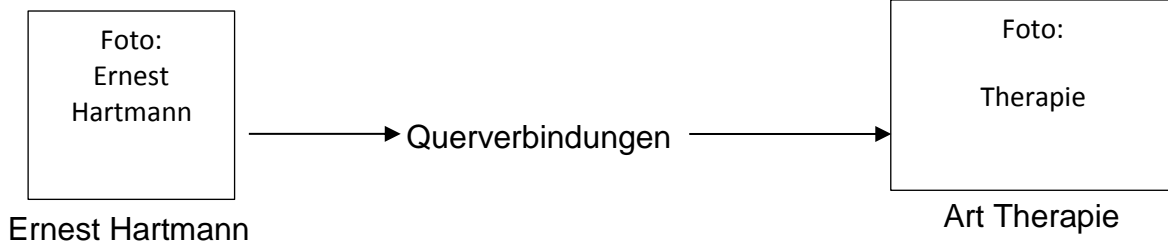
Jennifer Wild

2. Funktion

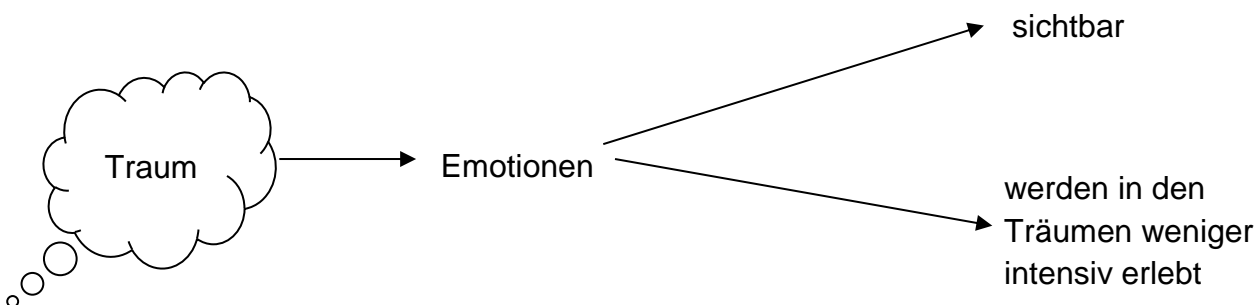
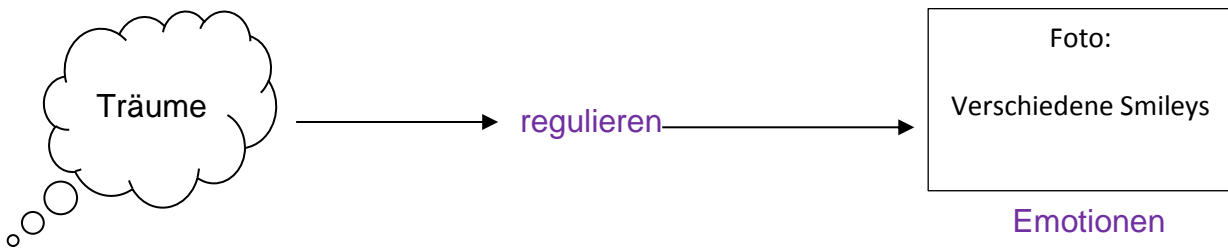


Warum träumen wir?

Jennifer Wild

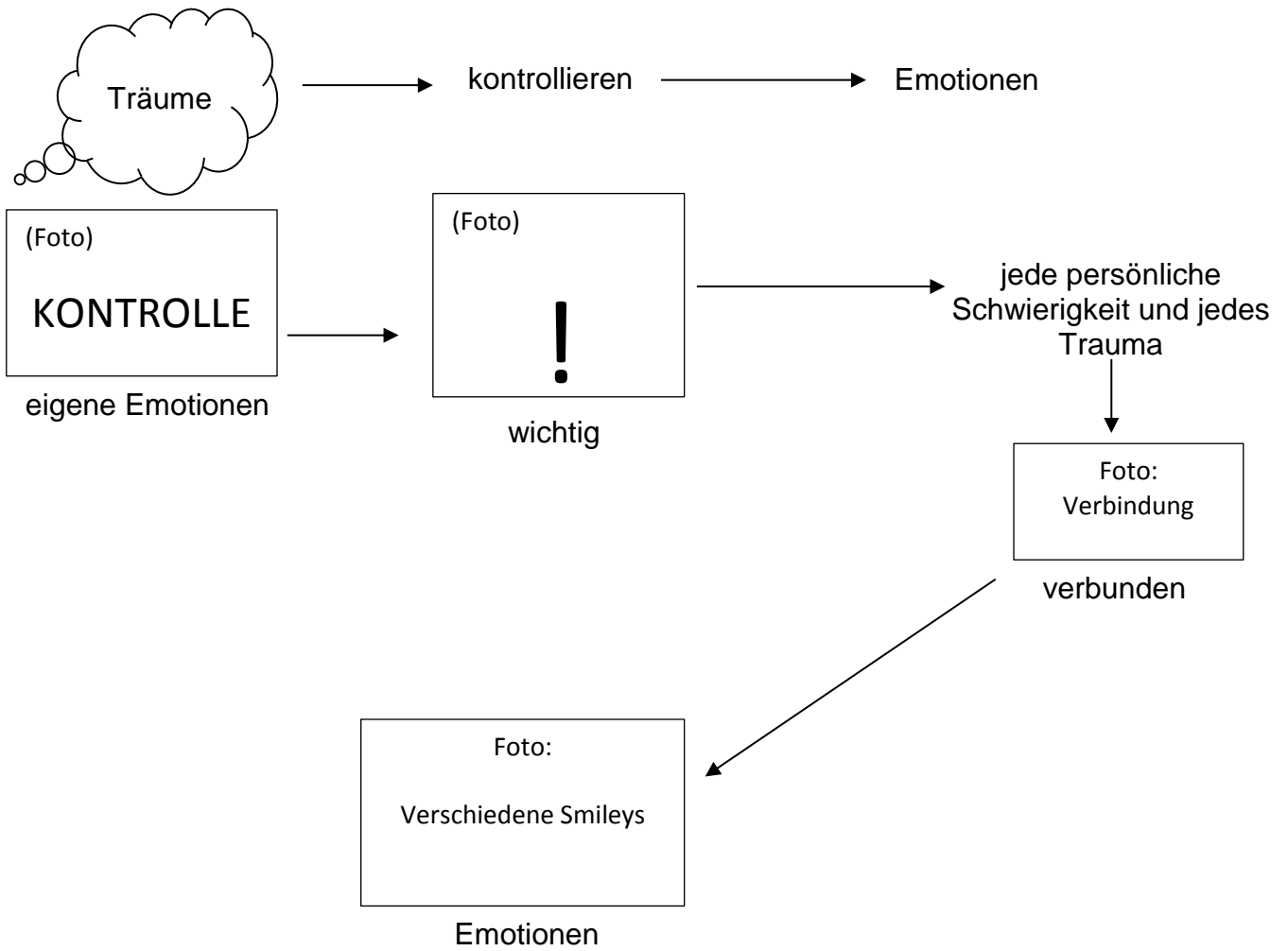


3. Funktion

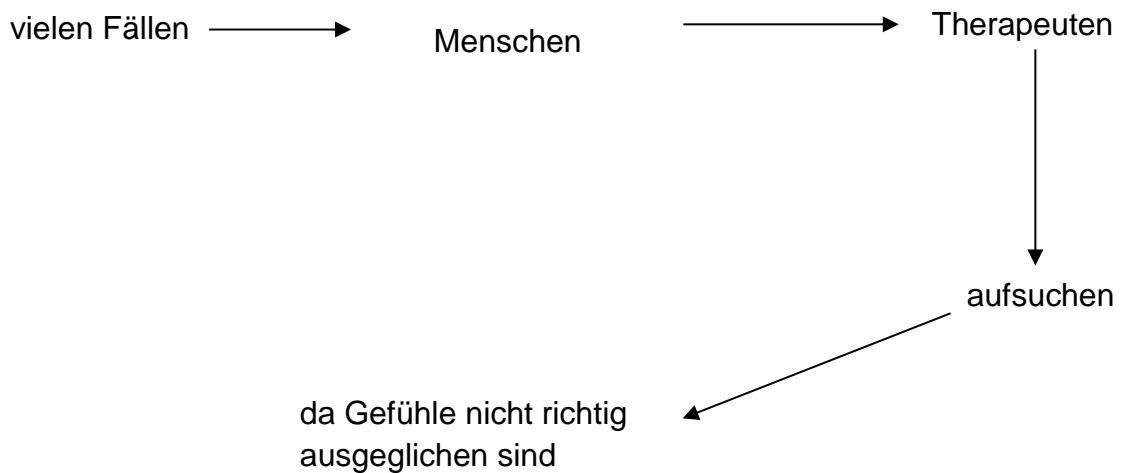


Warum träumen wir?

Jennifer Wild



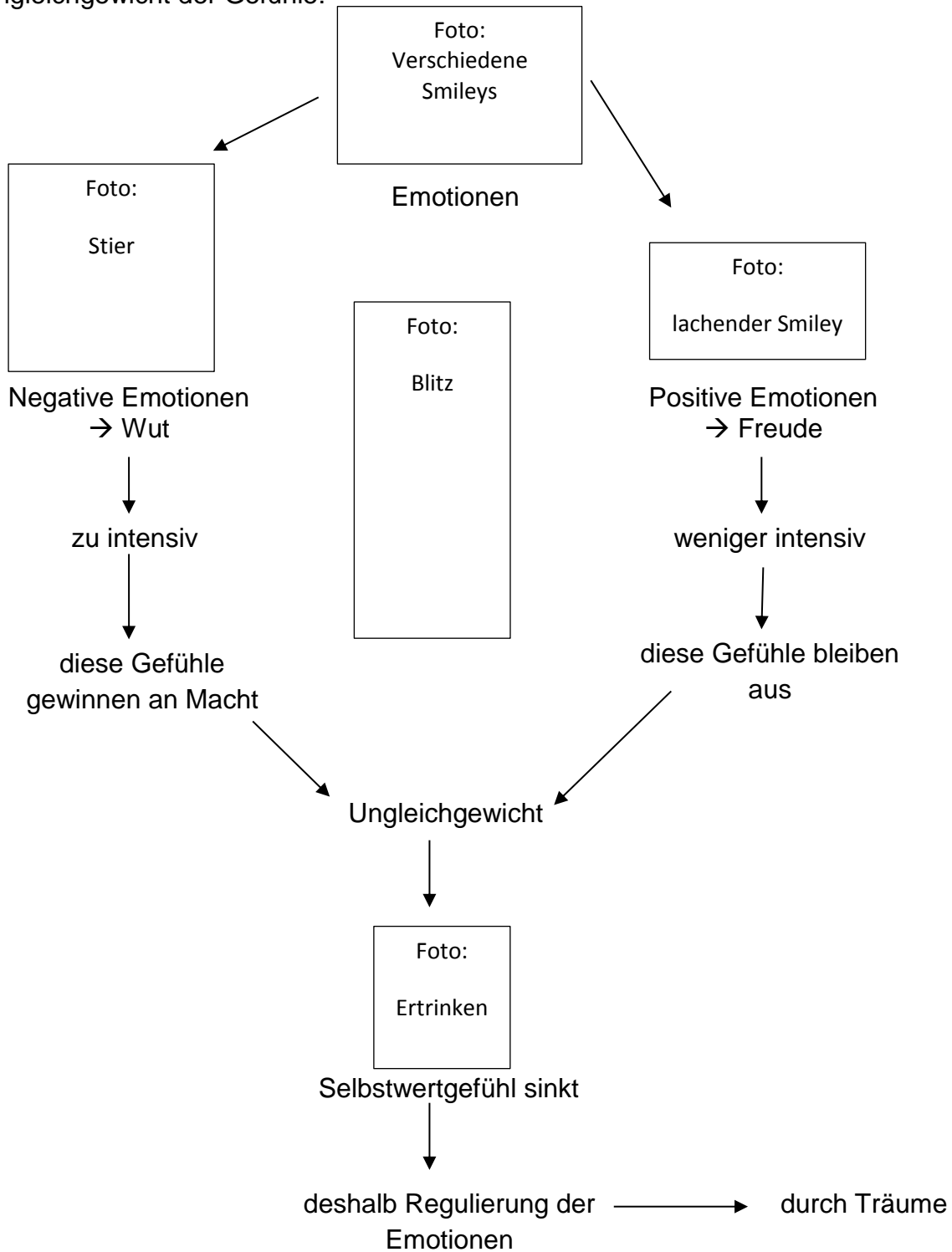
Wozu ist diese Regulierung wichtig?



Warum träumen wir?

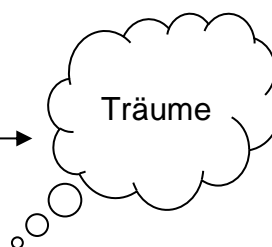
Jennifer Wild

Ungleichgewicht der Gefühle:



Psychiater notwendig

→ Emotionen regulieren



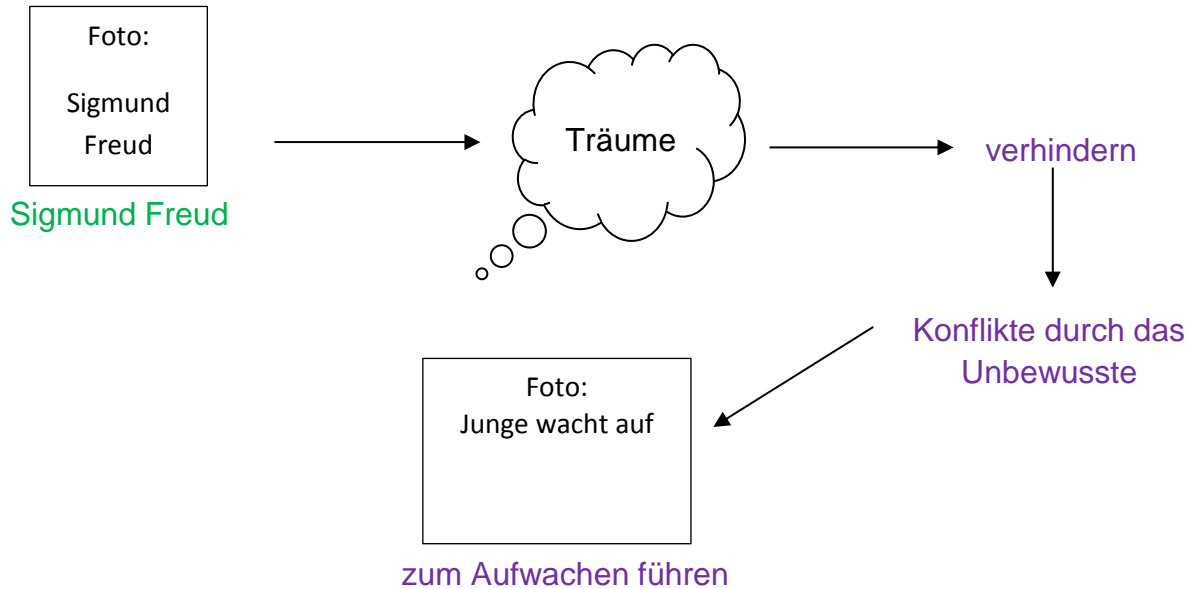
→ therapeutische Wirkung für Menschen

Warum träumen wir?

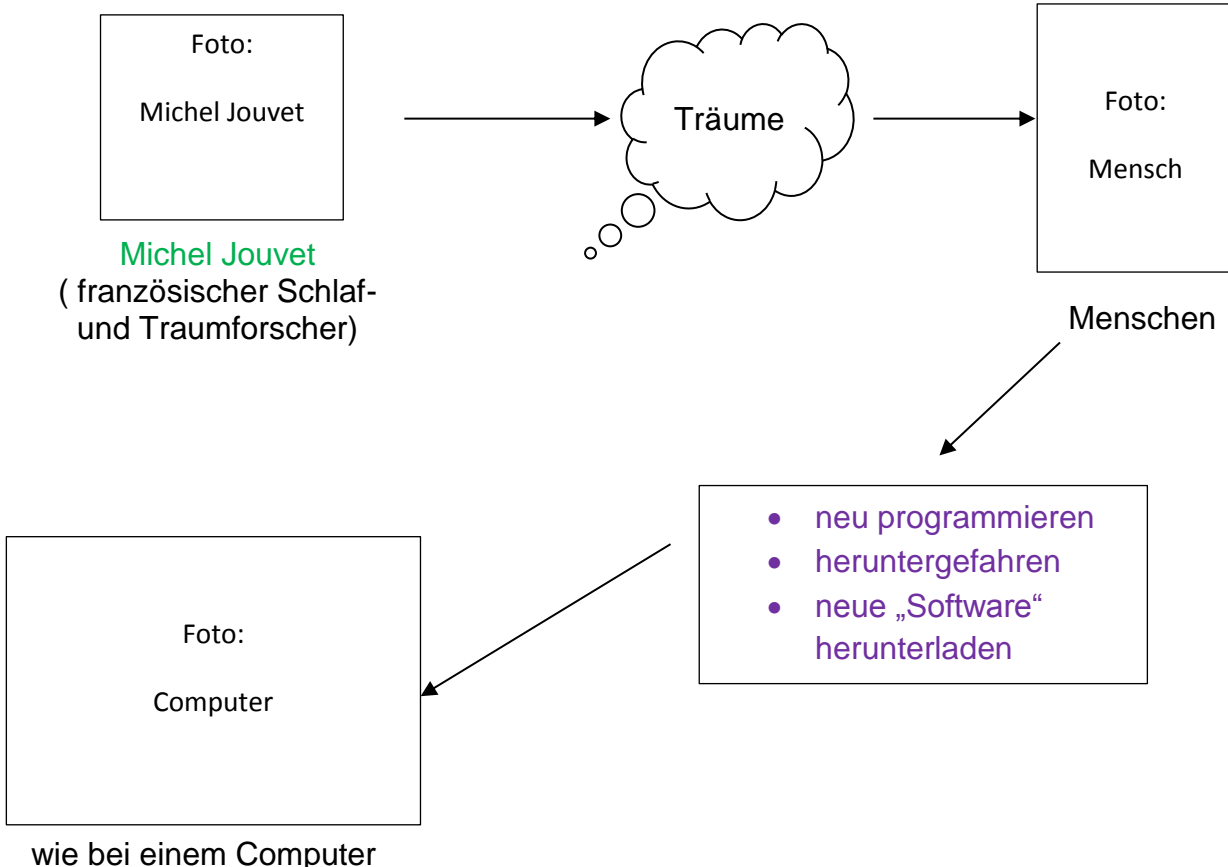
Jennifer Wild

6.2 Wichtige Funktionen der Träume

„Hüter des Schlafs“¹⁸



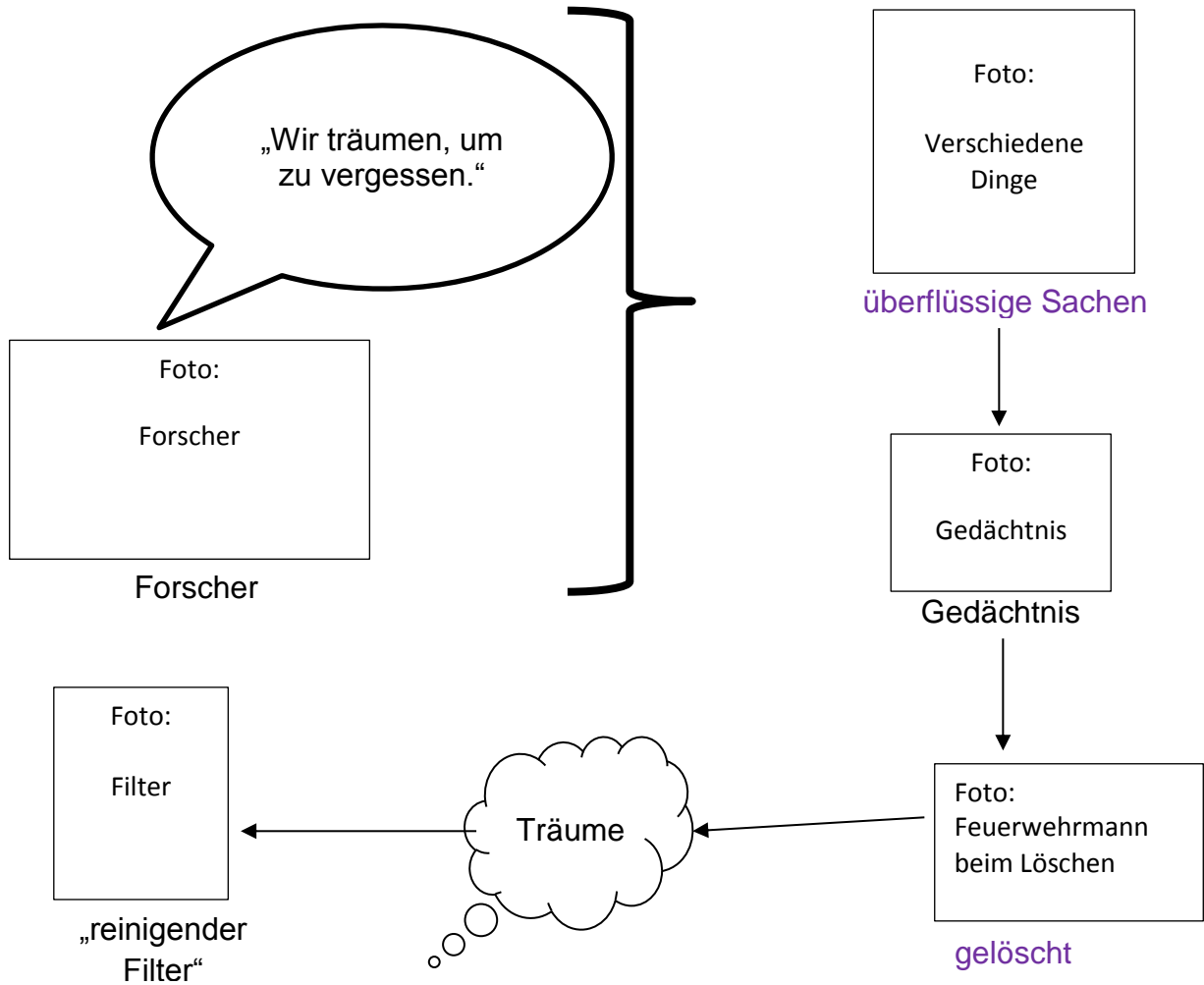
Körper neu „aufladen“¹⁹



Warum träumen wir?

Jennifer Wild

„Träumen, um zu vergessen.“^{20 21}

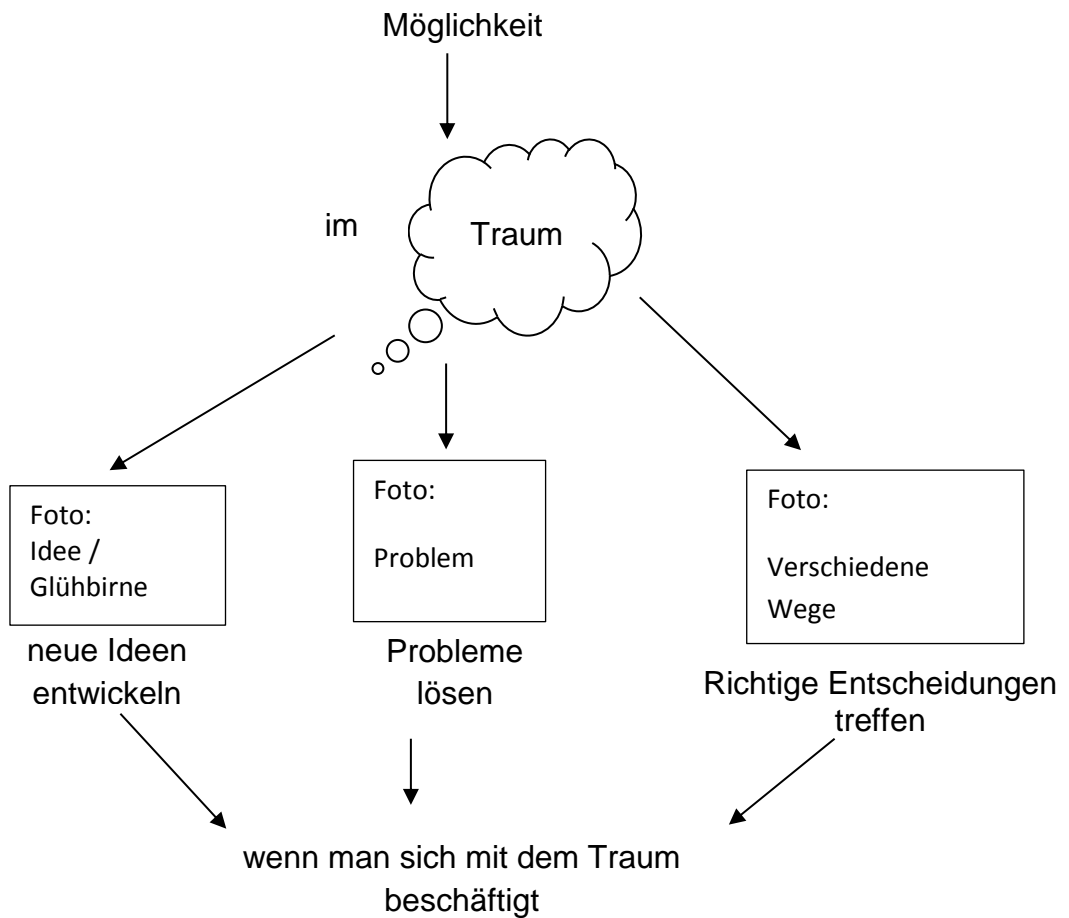


Mastery-Hypothese^{22 23}

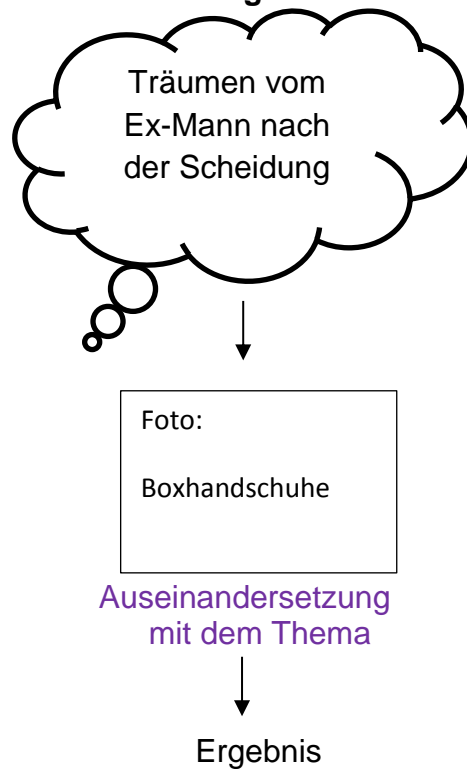


Warum träumen wir?

Jennifer Wild



Auseinandersetzung und Verarbeitung²⁴



Warum träumen wir?

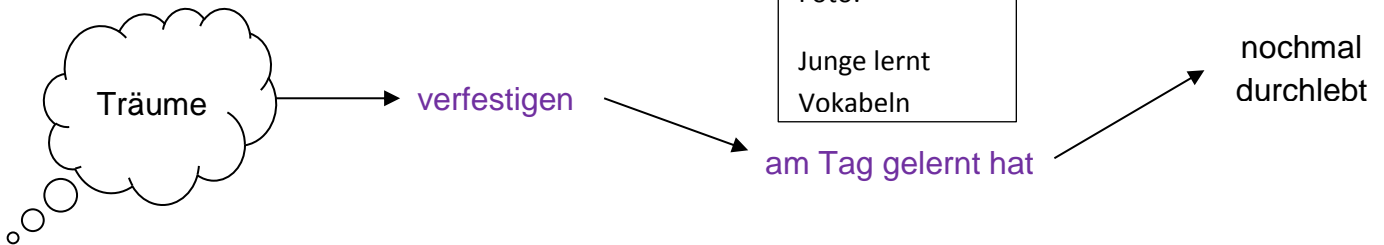
Jennifer Wild

Grund für die Scheidung

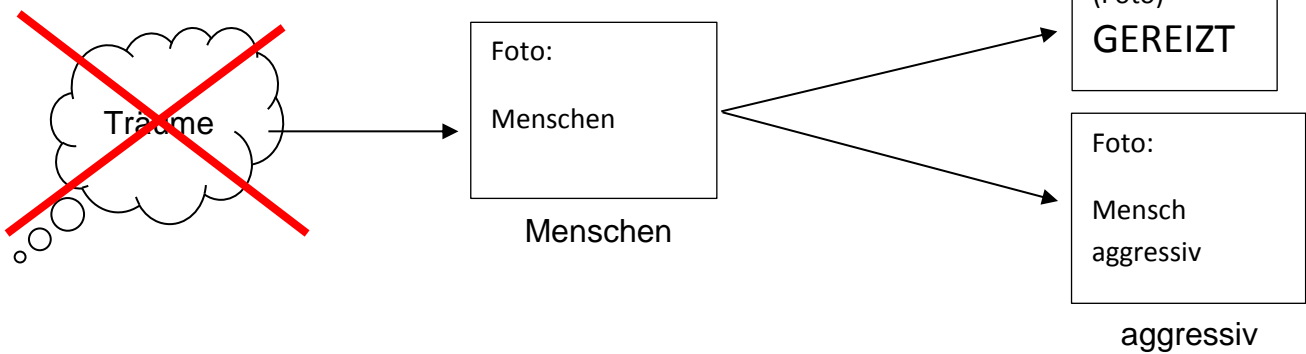
Verarbeitung der Scheidung

Schuld wird im Traum aufgegriffen

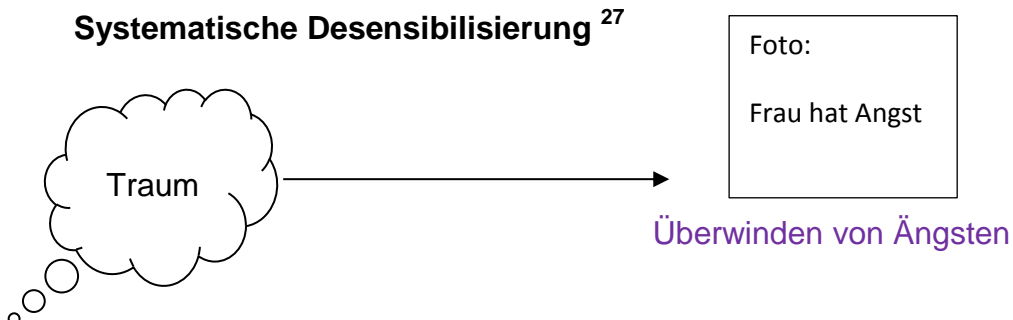
Lernhilfe ²⁵



Stimmungsregulierung ²⁶



Systematische Desensibilisierung ²⁷



Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Bedrohungs-Simulations-Theorie (Threat Simulation Theory) ²⁸

Foto:
Antti
Revonsuo

Antti Revonsuo
(finnischer
Bewusstseinsforscher)

Foto:
Evolution
für Evolutionsgeschichte

(Foto)
!

Wichtig

Foto:
Frau hat Angst
Ängste zu erlernen

für unsere Vorfahren

~~Foto:
Frau hat Angst~~

ohne Ängste

kein Überleben

Überlebensstrategie

durch Ängste können gefährliche
Situationen vermieden werden

Angsträume

Ängste üben

Realität überleben

Gegenargument

Alpträume

Menschen

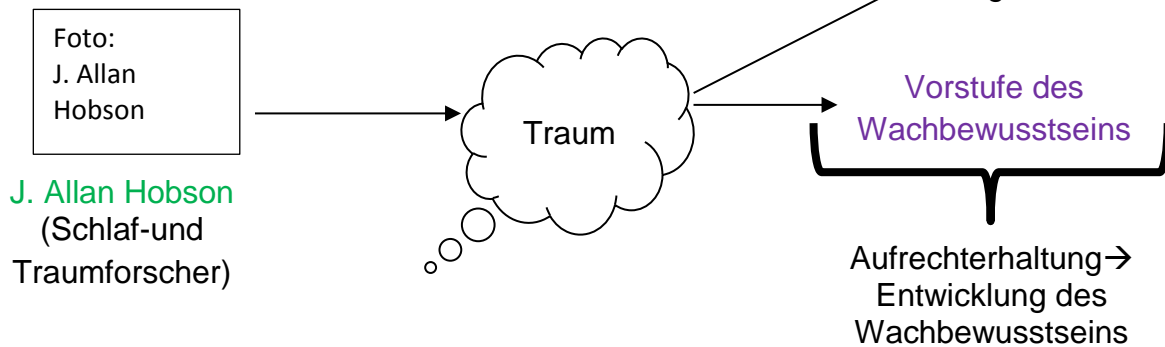
Foto:
Mensch leidet

quälen

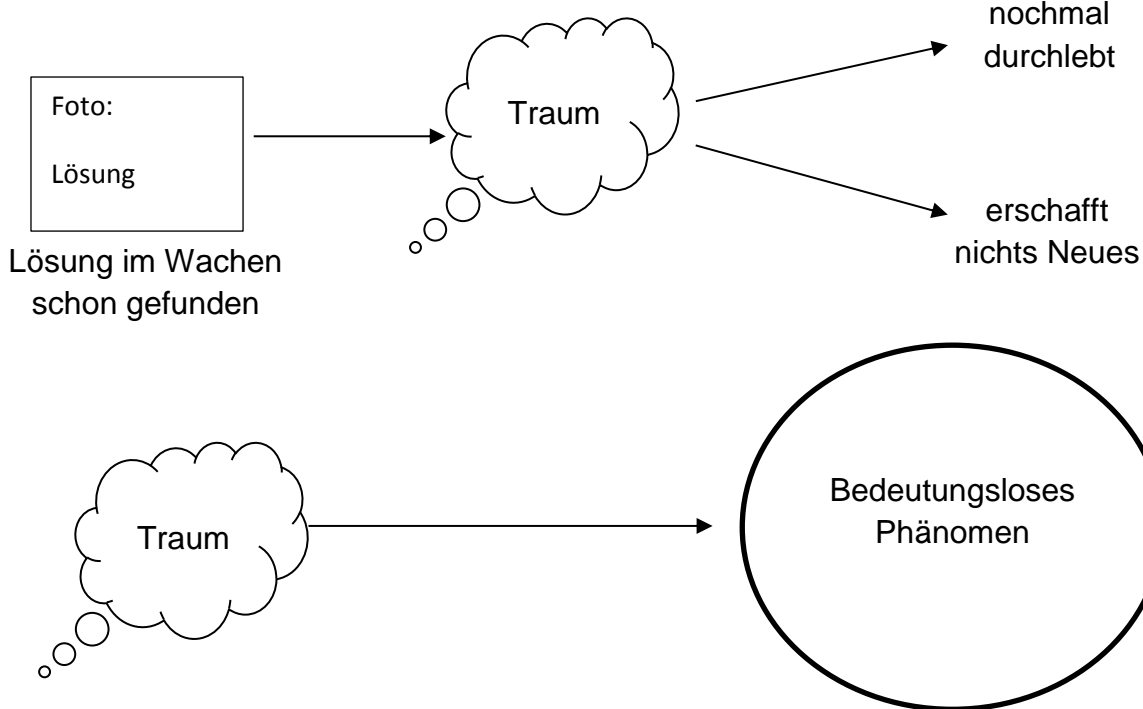
Warum träumen wir?

Jennifer Wild

„protoconsciousness theory“²⁹



Träume haben keinerlei wichtige Bedeutung³⁰

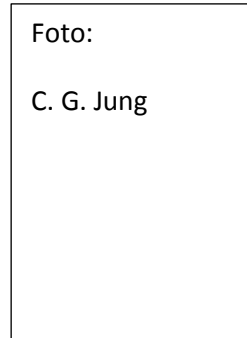


Warum träumen wir?

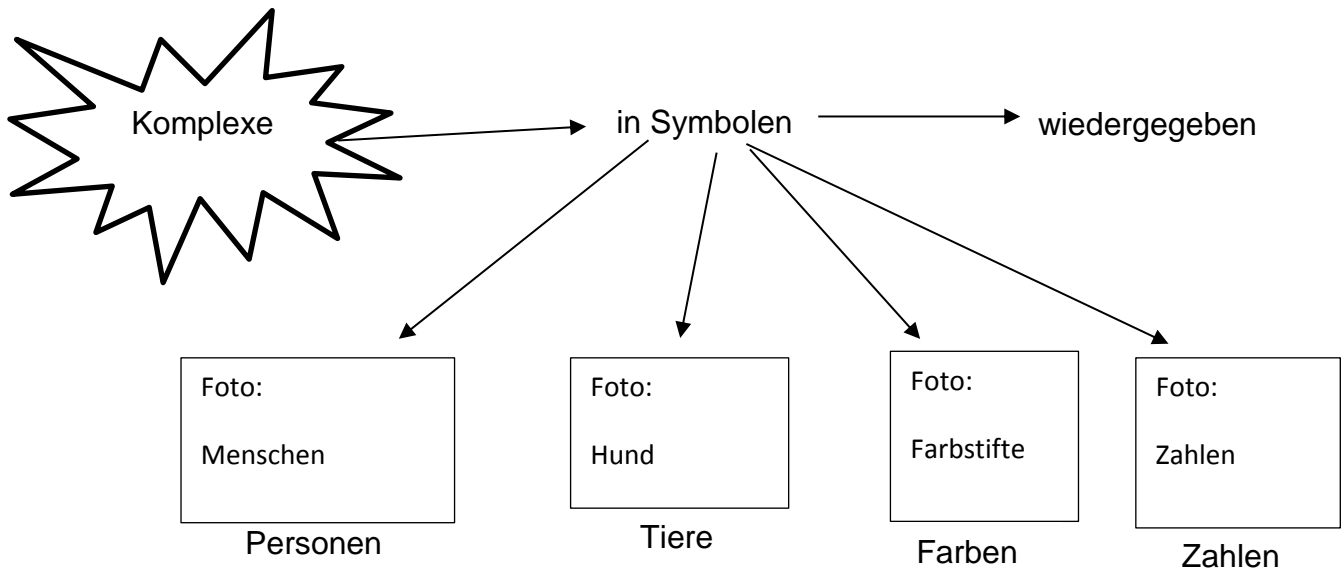
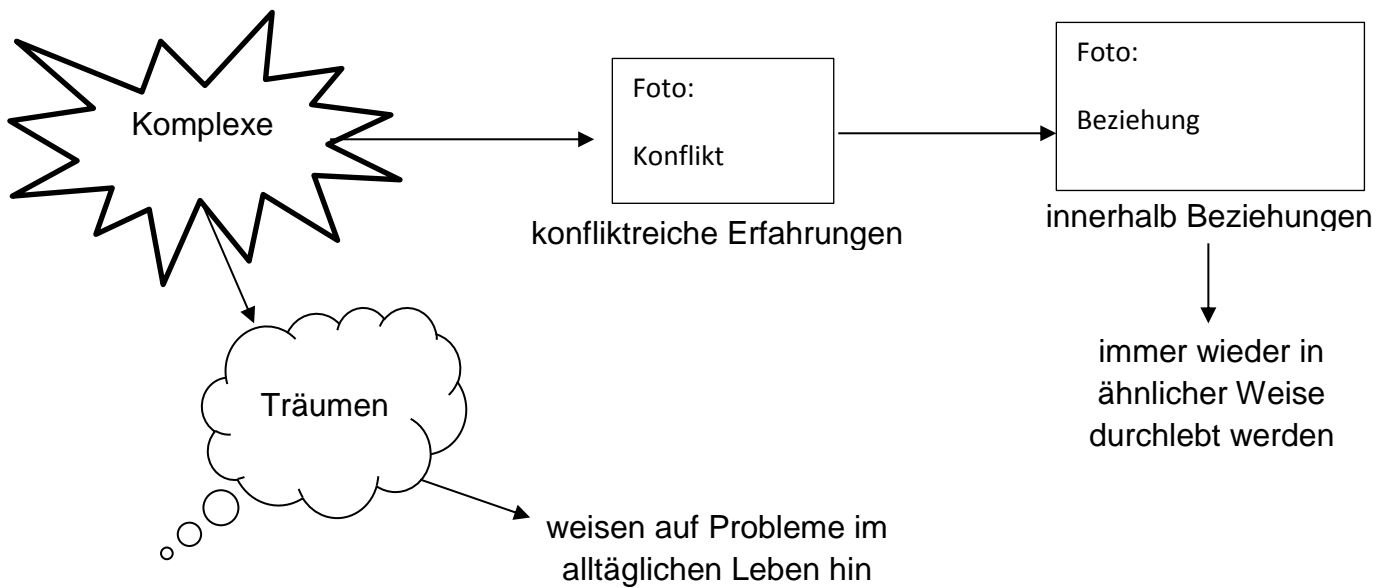
Jennifer Wild

6. Traumtheorien von C.G. Jung ³¹

Schweizer Psychiater
C. G. Jung

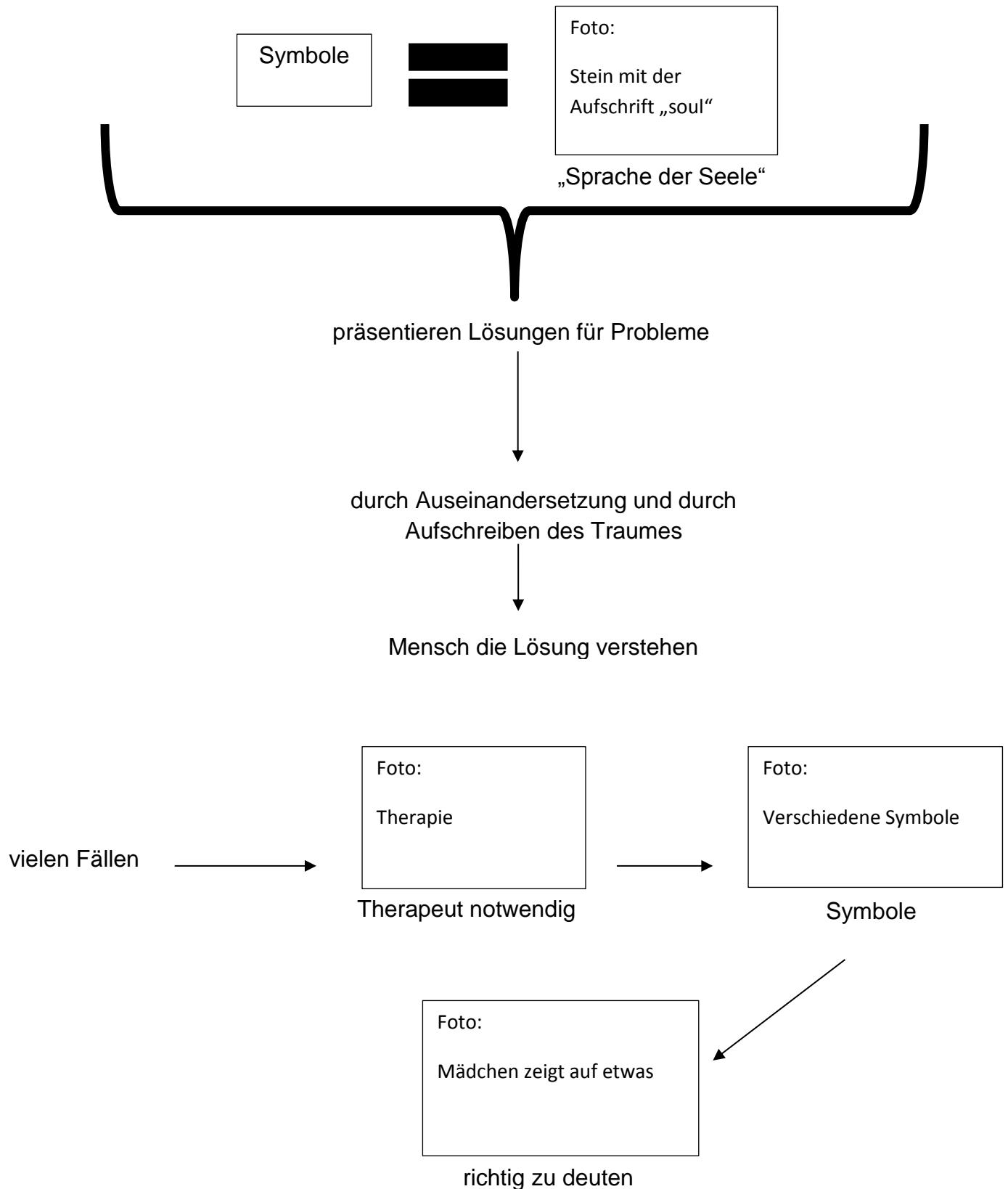


6.1 Erste Traumtheorie: Komplexe verursachen Träume ^{32,33,34}



Warum träumen wir?

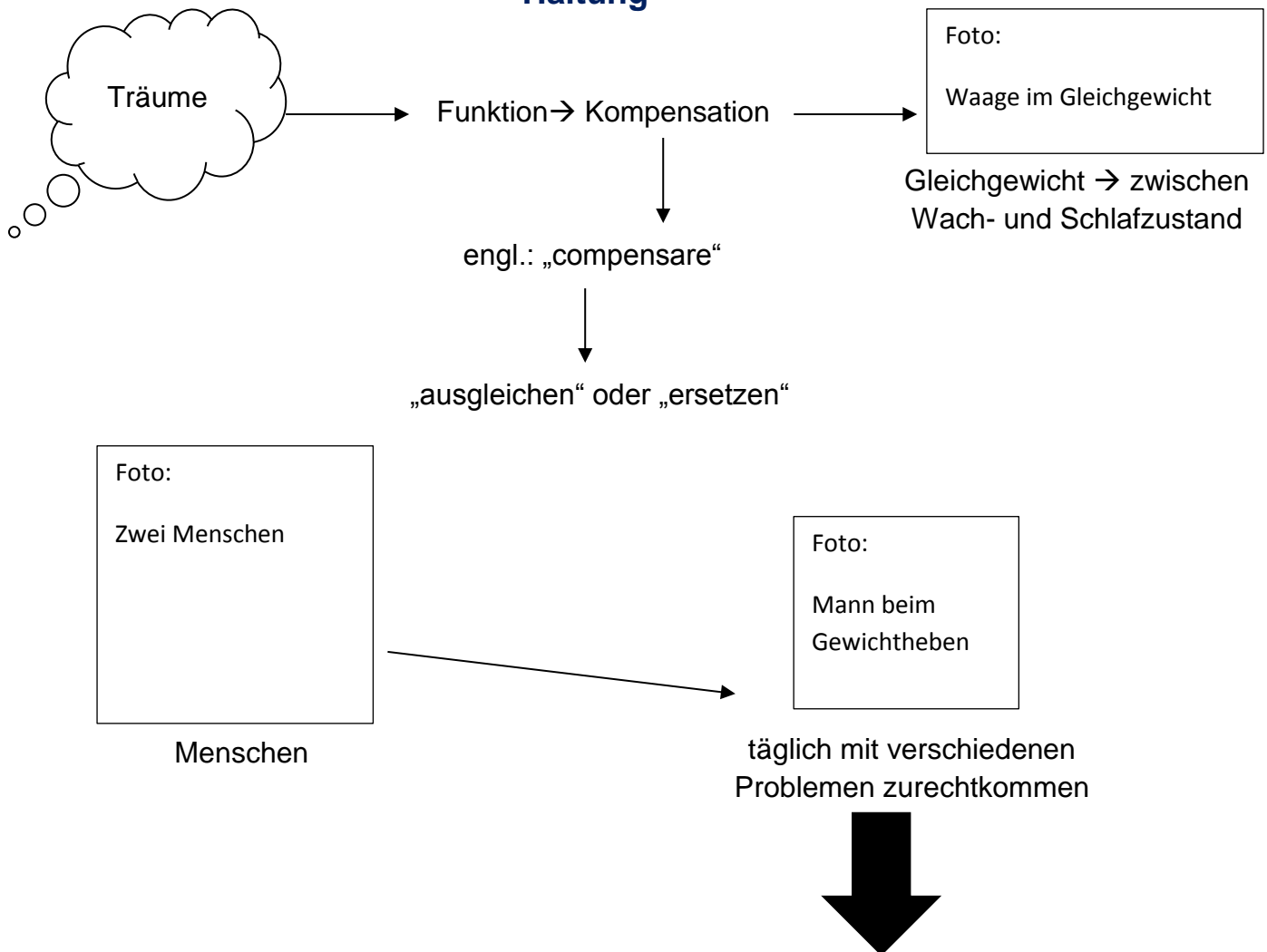
Jennifer Wild



Warum träumen wir?

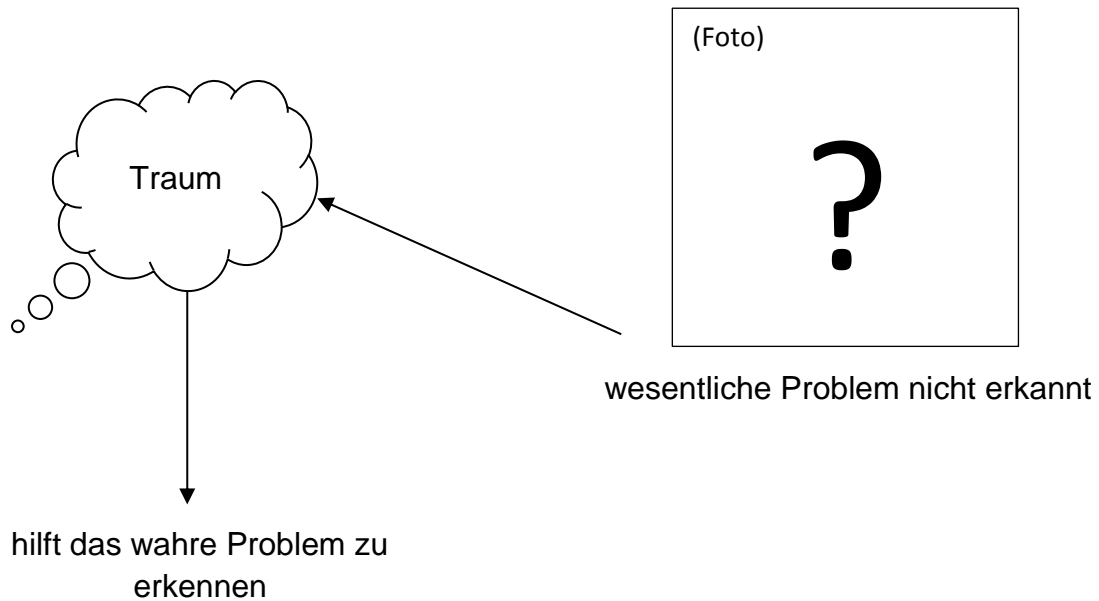
Jennifer Wild

6.2 Zweite Traumtheorie: Träume kompensieren die bewusste Haltung^{35 36 37}



Warum träumen wir?

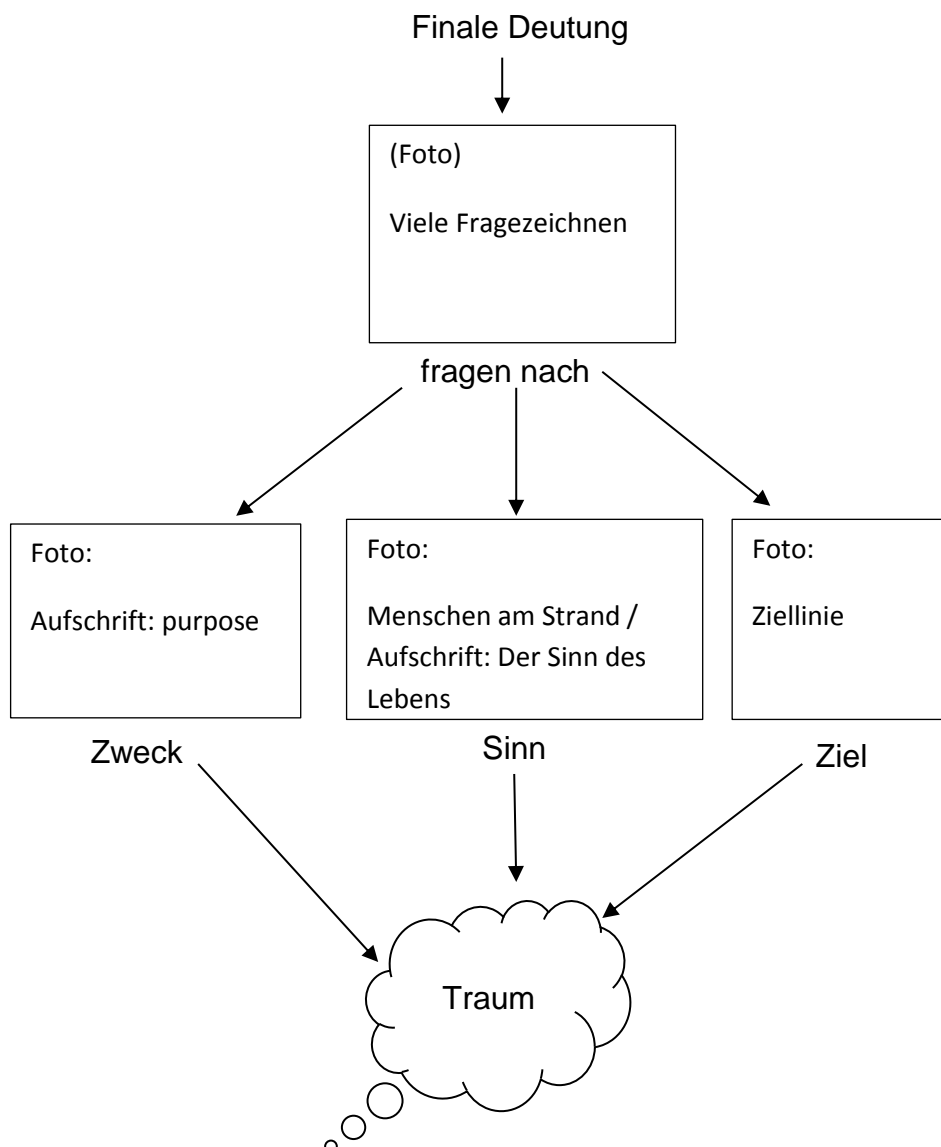
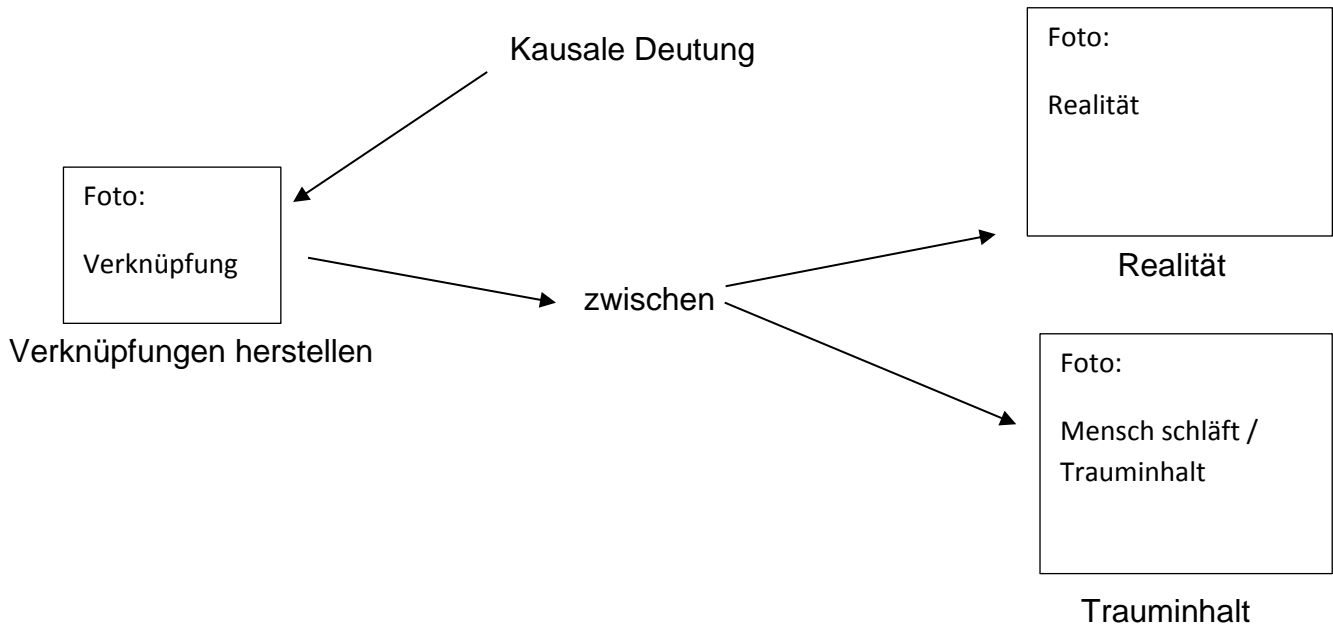
Jennifer Wild



Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Was will der Traum? ³⁸



Warum träumen wir?

Jennifer Wild

7. Endnoten

- 1) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.21-22
- 2) http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014
- 3) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 31-36
- 4) http://www.krammerbuch.at/bookData/pdfs/sample_schredlTraum.pdf, Zugriff vom 12.01.2014
- 5) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.21-22
- 6) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.21-22
- 7) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.197-199
- 8) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.202-204
- 9) <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014
- 10) <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014
- 11) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.189-194
- 12) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.204
- 13) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.206
- 14) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.217-220
- 15) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.237
- 16) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 46-50
- 17) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 53-57
- 18) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 19) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 20) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 21) <http://www.elle.de/lifestyle-psycho-special-alles-ueber-traeume-warum-traeumen-wir-101545.html>, Zugriff vom 10.01.2014
- 22) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 23) <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014
- 24) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 25) <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014
- 26) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 27) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 28) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 29) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 30) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 31) <http://www.knill.com/Rheinfall/Jung/JungBio.html>, Zugriff vom 14.01.2014
- 32) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 67-72
- 33) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 75-78
- 34) <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-2.html>, Zugriff vom 12.01.2014
- 35) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325
- 36) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 97-101
- 37) <http://www.psychovision.ch/traumdeutung-nach-c-g-jung/>, Zugriff vom 12.01.2014
- 38) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.102-106

8. Anhang

8.1 Literaturverzeichnis

Literatur

- 1) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012
- 2) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013

Internetadressen

- 1) <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014
- 2) <http://www.elle.de/lifestyle-psycho-special-alles-ueber-traeume-warum-traeumen-wir-101545.html>, Zugriff vom 10.01.2014
- 3) <http://www.knill.com/Rheinfall/Jung/JungBio.html>, Zugriff vom 14.01.2014
- 4) http://www.krammerbuch.at/bookData/pdfs/sample_schredlTraum.pdf, Zugriff vom 12.01.2014
- 5) <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-2.html>, Zugriff vom 12.01.2014
- 6) <http://www.psychovision.ch/traumdeutung-nach-c-g-jung/>, Zugriff vom 12.01.2014
- 7) http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014
- 8) <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

8.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Datum: 30.01.2014

_____J.Wild_____