

ZWISCHEN SCHLAF UND TRAUM ALPTRAUM UND SCHLAFLOSIGKEIT UNSERE SÜCHTE UND SEHNSÜCHTE

Wenn die Nacht zum Tag wird: Schlafstörungen

Tagung in der Reihe „Zeitkrankheiten“

St. Virgil Salzburg 15.10.2016

Dr. Bodo Kirchner



Warum schlafen und träumen wir ?

3

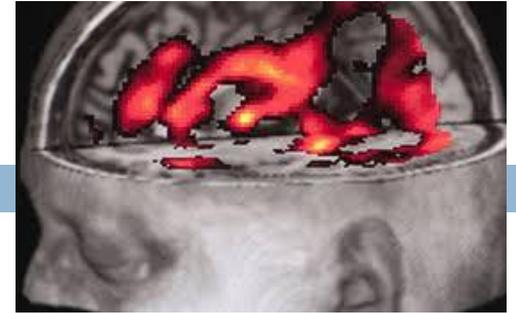
Evolutionärer Vorteil:

Zyklen von Aktivität u. Ruhe

- **Non-REM:** Schonung, Erholung, Regeneration
- **REM- Schlaf** (rapid eye movement) : Reifung und Vernetzung (Plastizität) des Gehirns
- **Träume** zur Verarbeitung von Tagesereignissen und zur Neuformulierung konflikthafter Erinnerungen
- Dabei ist der Traum ist der „Hüter des Schlafs“

Neurobiologie des Traums

4



- **Schlafende** Großhirnrinde
- Aktive Scheitelregion : Wahrnehmungen, Handlungen
- Aktiver Thalamus & Hypothalamus : Such- System, Belohnungssystem, Sexualität und Aggression
- Aktive Amygdala : Angst, Trauma
- Aktiver Hippocampus : Erinnerungen
- **Blockade** durch Pons (Brücke) und Hirnstamm : Bewegungslosigkeit
- wie Beobachter und Teilnehmer eines Films

Tiefenpsychologie des Traums

5

- Unser Gehirn ist eine „Wunschmaschine“ unserer Sehnsüchte
- wir streben nach Wunscherfüllung, auch im Schlaf
- Das Tagesbewusstsein dient der Realitätsanpassung
- **Schläft das Bewusstsein**, können Lüste, Aggressionen und andere Emotionen aus dem Unbewussten aufsteigen und sich als Triebkräfte mit Erinnerungen, Wahrnehmungen und Empfindungen verbinden und entfalten
- sie treffen dabei auf verinnerlichte Gebote und Verbote, eine unbewusste „Zensur“
- Daher müssen die **latenten (verbotenen) Traumgedanken** zum **manifesten Trauminhalt** umgeformt und angepasst werden, um den Schläfer nicht zu wecken

T. Cole: Sehnsucht, Wunsch und Traum

6



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Was sind Träume ?

7

- **Nicht** nur „zufällige Aktivierungsmuster unbedeutender Erinnerungssplitter“ sondern:
- Wunscherfüllungen (S. Freud) **Hüter des Schlafs**
- Erinnerungen an Erlebtes (Vergangenheit)
- Erinnerungen an Gegenwärtiges (Tagesreste, Leibreize)
- Erinnerungen an Gedanken, Gefühle, Affekte, Phantasien, Hoffnungen und Ängste
- Erinnerungen an Beziehungserfahrungen

...aber auch:

- Auseinandersetzungen, Entwürfe und Neuformulierungen bekannter und bedeutsamer Themen
- Verarbeitungsversuche unverarbeiteter Wünsche, Konflikte, Ängste und Sehnsüchte
- und deren Darstellung in bildhafter emotionaler Form
- zur besseren Bewältigung und Integration ins Seelenleben
- Daher : Träume haben eine Bedeutung

Surreales und Symbolisches im Traum

9



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

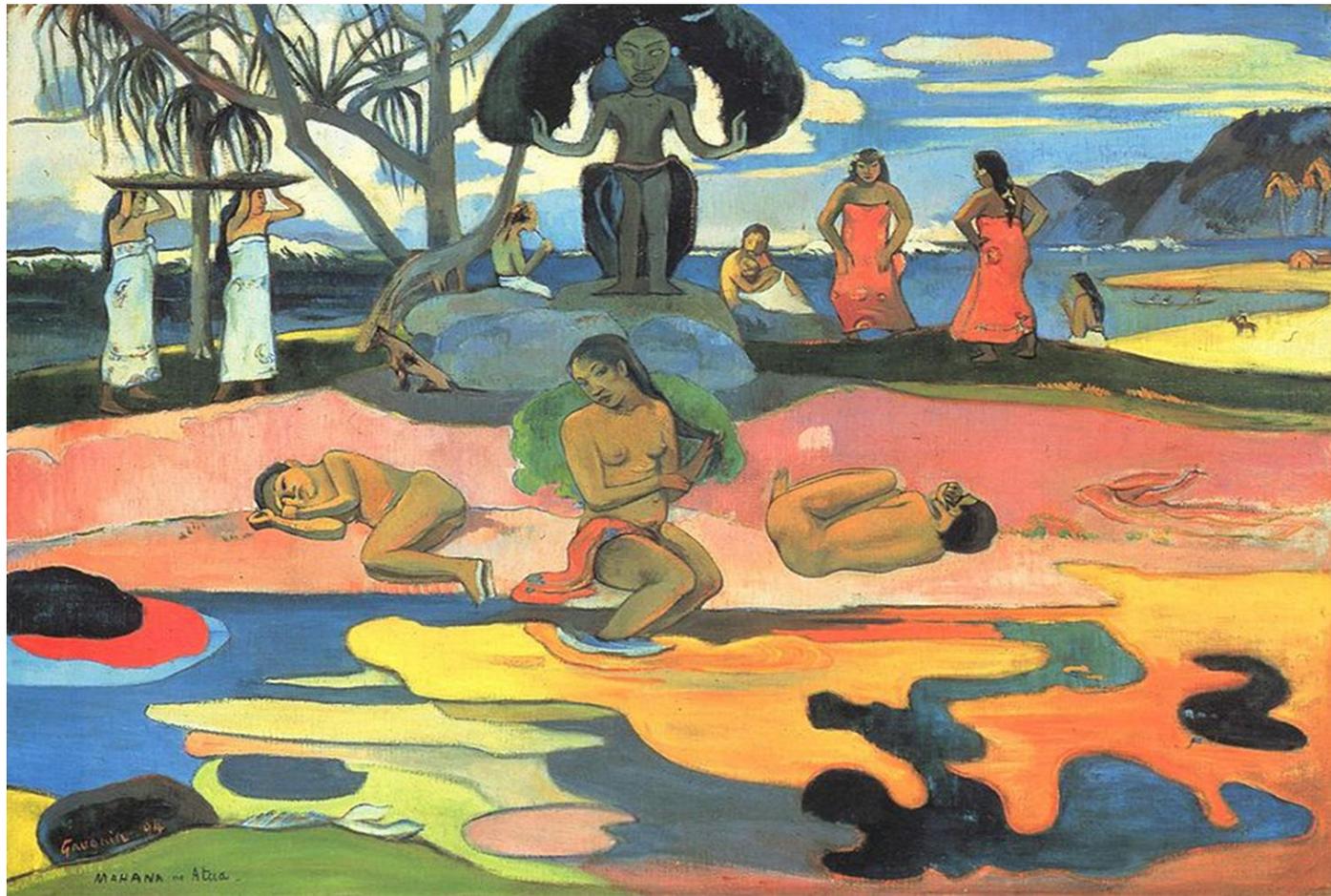
Wunschträume

10

- Wünsche und Ängste liegen in den Tiefenregionen des Gehirns eng beieinander
- Sehnsüchte suchen sich ihren Weg auch wenn das Bewusstsein schläft
- Unbewusste Gedanken, Phantasien und Erinnerungen können „auftauchen“, wenn die „**Traumzensur**“ es erlaubt
- **Manifester Traum**: wie ein surrealer Film, darstellbar und erzählbar
- **Latente Traumgedanken**: dahinterliegende Affekte, Wünsche und Ängste, **nur durch Assoziationen des Träumers** erkennbar
- Traumdeutung: aus dem Unsinn des Bewussten einen Sinn des Unbewussten machen
- und diese Deutungen für die Erkenntnis und Heilung nutzbar machen

P. Gauguin: Der Traum

11



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Alpträume

12

- entstehen, wenn:
- die Traumzensur und Traumarbeit versagt oder
- es nicht gelingt eine Lösung für einen inneren Konflikt zu finden oder
- ein unbewusster Wunsch nach Bestrafung aktiviert wird
- und bedrohliche, gefährliche oder aggressive Inhalte unzensuriert im manifesten Traum auftauchen
- es kommt zu einer Alarmreaktion (Herzklopfen, Schweißausbruch)
- und der Schläfer erwacht

J. Füssli : Der Alptraum

13



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Sehnsüchte, Ängste und Zweifel

14

- Quellen der Schlaflosigkeit und der Alpträume
- Einerseits die Sehnsucht nach Befriedigung, Erfüllung, Erlösung und konfliktfreiem Da-Sein
- Andererseits die alten Ängste und Zweifel an sich selbst und an der Welt:
 - Wird es gut sein?
 - Wird es genug sein?
 - Werde ich gut genug sein?

Canova: Psyche und Amor

15



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Amor und Psyche

16

- Beziehungswünsche und – ängste
- Liebe, Verletzungen, Ent-Täuschungen
- Aushalten von Ungewissheit
- Selbstwert, Selbstsicherheit, Bindungssicherheit
- Zweifel in einer „unsicheren Welt“
- Verunsicherung durch innere und äußere, zwischenmenschliche und gesellschaftliche Konflikte

Ursachen für Schlafstörungen

17



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Innere und äußere Gründe

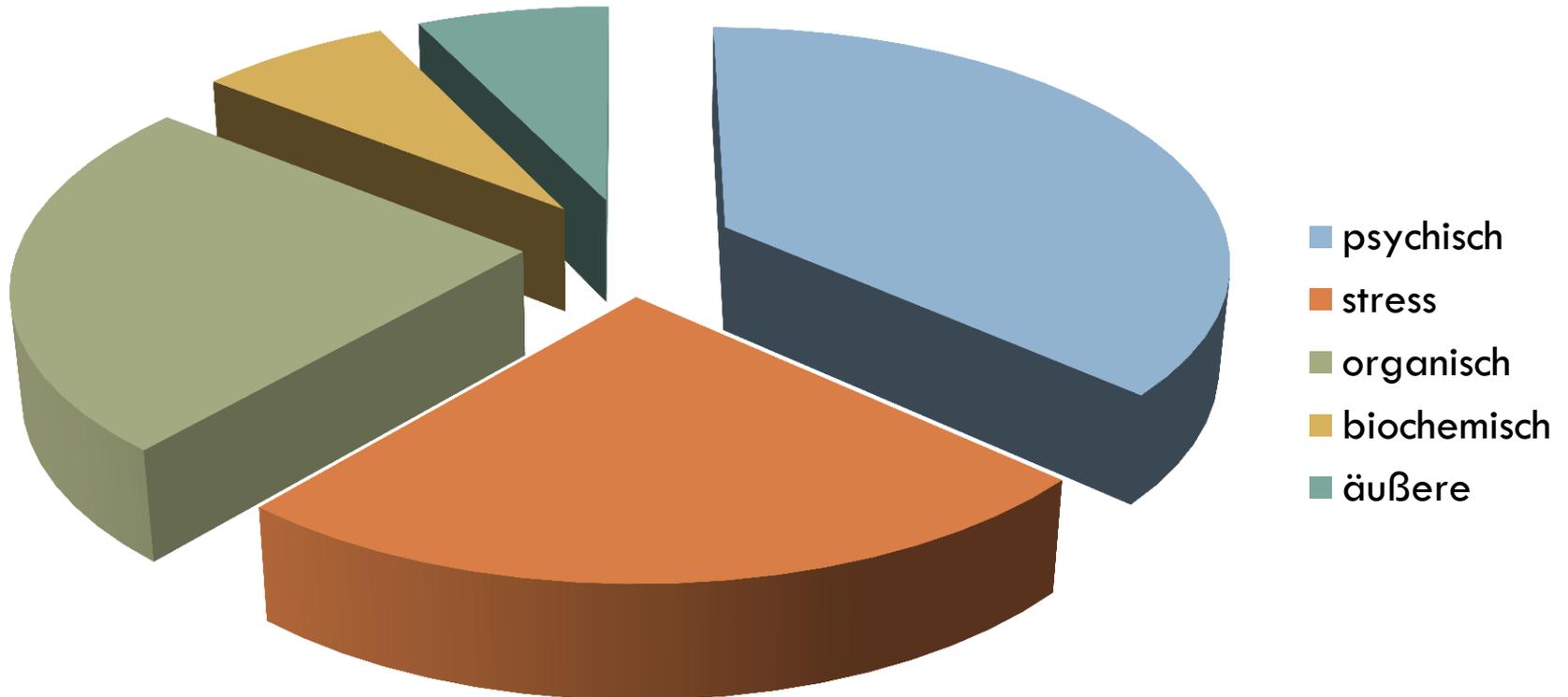


18

- Sorgen und Probleme
- Ängste, Konflikte, Stress, Ärger, Kränkungen
- Depressionen u.a. psychische Erkrankungen
- Medikamente, Alkohol, Nikotin und Koffein, Suchtgifte
- Körperliche Erkrankungen
- Hormone (Melatonin, Serotonin...)
- Biorhythmus (innere Uhr)
- Wohnqualität, Lärm, Licht, Mond

Gründe für Schlafstörungen

19



Schlaflosigkeit in der Postmoderne

20

- Stress durch Optimierung, Beschleunigung und Reizüberflutung
- Schöne neue Welt (A. Huxley)
- Event- Kultur statt Sinnstiftung
- Erlebniswert > Gebrauchswert
- **Süchtige Erlebnisgesellschaft:**
- „Alles, hier und jetzt !“
- „buy now, pay later“
- 1992 Nobelpreis für Ökonomie an G. Becker:
„Suchtverhalten ist ein extrem rationales Verhalten auf den Märkten der westlichen Welt“



R. Sennett: Der flexible Mensch

21

- Primat der ökonomischen Rationalität
- Effizienz, Manipulation, Konsum, Wachstum
- 4 Gebote des Wohlstands: **mehr, besser, größer, bequemer**
- Gier wird zur anerkannten Maxime: „Geiz ist geil“
- Zunehmende Beschleunigung und Entgrenzung
- Kultur der Erregung und des Jetzt
statt der Erinnerung und der Geschichte
- Fragmentierung und Flexibilisierung von Identität
- führt zu Entfremdung, Anpassung und Unmündigkeit

A. Gursky: Angst, Gier und Sucht

22



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Sehnsucht und Sucht

23

- Sehnsucht nach Ruhe und traumlosem Schlaf
- Abschalten und Vergessen
- Verführung durch Betäubung:
- Alkohol, Drogen, Medikamente
- Süchte befriedigen Sehnsüchte
- - um den hohen Preis der Abhängigkeit und Abstumpfung: „tranquilized society“
- Von Valium zu Prozac : Aktivität statt Rückzug

Nüchterne Realität-phantastische Möglichkeiten

24

- Zu keiner Zeit war das Bedürfnis nach Rausch = „kleine Fluchten“ größer und das Angebot vielfältiger
- Neue Süchte: Internet, Chat, What's App, Porno...
- Die **Droge als Joker**, die alles andere ersetzt
- Jede Leidenschaft im **Übermaß** kann süchtig machen:
„genug ist nie genug“
- Schlaflosigkeit durch Übererregung und Reizüberflutung
- **Sucht als misslungener Lösungsversuch**: Unzufriedenheit /
Unfähigkeit mit der momentanen Situation umzugehen

Lulu: Gier, Rausch und Vergessen

25



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Orientierungslosigkeit der Seele

26

- Institutionen, Beziehungen, Berufe verlieren an Bedeutung, Mangel und Sinnlosigkeit werden spürbar
- Das Ich ist **die letzte Konstante -Ich- AG**
- Schöpfer des eigenen Gesamtkunstwerks
- **Optimierung und Dekoration** statt Genügsamkeit und Reflexion, Entfremdung statt Sinnstiftung
- **Haben statt Sein** (E. Fromm) „Ich bin, was ich habe...“
- Angst vor Konformität und Langeweile
- Suche nach dem Authentischen, dem „original individuellen Lifestyle“

Äußere Fülle - Innere Leere

27

- anstelle einer Kernidentität - Ersatzidentitäten
- Selbstwertsicherung durch provisorische Allianzen
- Suche nach möglichst vielen und vielfältigen, intensiven und dichten Erlebnissen :Einkauf als Abenteuer gestaltet
- „die Welt als Umkleidekabine“
- Self-Fashioning und Gefühlsschablonen
- Marketing und Werbung liefern Fetische
- „Marken zeigen Klasse“

aber : „Wünsche sind unerfüllbar“ (S. Freud)



Caravaggio: Narziss

28



Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Narzissmus: „weil ich es mir wert bin“

29

- Übersteigerte Selbstliebe aus Angst „zu wenig zu sein“
- Selbstunsicherheit, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühl
- Suche nach egoistischem Glück und Konsum: „Du darfst“
- Gesellschaftlicher Rückzug: Rendite statt Revolte
- Selbststilisierung statt Weltverbesserung
- „Anything goes“ : Kultur der Beliebigkeit und des Rausches
- Eventgesellschaft, Kick-Kultur, „Szene“
- Orientierungsverlust und Pseudograndiosität
- Ästhetisierung der Oberfläche
- darunter: die Angst vor dem Scheitern



Was hat das mit dem Schlaf zu tun?

30

- Die häufigsten Ursachen für Schlafstörungen sind seelische Belastungen und innere Konflikte / Defizite
- Arbeit und Familie, Umwelt und Innenwelt; Gefühle, Sorgen und Ängste können den Schlaf stören
- Äußere Fülle überfordert – innere Leere macht Angst vor Beziehungsverlust und Bedeutungsverlust
- Selbstsucht und Substanzsucht sind Geschwister
- Betäubung und / oder Aufputschung sind Pseudolösungen, die uns den gesunden Schlaf rauben
- Medikamente alleine sind keine Lösung, sondern bestenfalls eine Unterstützung auf dem Weg zum guten Schlaf

F. Hodler : Der Schlaf

31



Was tun bei Schlafstörungen ?

Bodo Kirchner : Schlaf und Traum

Psychotherapie der Schlafstörungen

32

- Wenn ich alleine nicht wieder zum guten Schlaf zurück finde, brauche ich kompetente Hilfe
- Medizin, Komplementärmedizin und Psychologie bieten alternative und sich ergänzende Konzepte
- Eine **Psychotherapie** ermöglicht nicht nur ein besseres **Verständnis**, sondern auch eine **Neuformulierung** und **Veränderung** seelischer Belastungen
- **Worte sind wirksame Kräfte** der Veränderung
- Gefühle und Gedanken sind für die Entwicklung seelischer **Selbstheilungskräfte** und einer stabilen, gesicherten Psyche gleichermaßen wichtig

Helfer auf dem Weg zum guten Schlaf



33

- Allgemeinmedizin und psychosomatische Medizin
- Psychotherapie, Psychologie und Psychiatrie
- Welche/r ÄrztIn / TherapeutIn / Therapie passt zu mir und zu meinem Problem ?
- Wie sieht mein eigenes, persönliches, umfassendes Behandlungskonzept aus ?
- Wer versteht meine Situation einfühlsam, berät und betreut mich kompetent, kritisch und wohlwollend ?
- Hilfe zur Selbsthilfe

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

34

