

Thema: Musik in Träumen

Betreuerin: Dr. Daniela Galashan; Prof. Dr. Michael Schredl

Seit Urzeiten beschäftigen sich die Menschen aller Völker und Kulturen mit Musik als einer natürlichen Sprache. Da zufolge der Kontinuitätshypothese des Träumens (Schredl, 2003) unsere Träume eine Verkörperung der täglichen Wacherfahrungen sind, stellt sich die Frage, wie Musik in unseren Träumen vorkommt. Insbesondere die inspirierende Kraft der Träume auf Musiker wurde erforscht und wurde in Werken von klassischen Komponisten wie Beethoven, Stravinsky, Tartini und Wagner berichtet (Grace, 2012). Als berühmtestes Beispiel in der Populärmusik ist „Yesterday“ von den Beatles zu nennen: Paul McCartney träumte eine Melodie und war zuerst unsicher, ob er diese nicht bereits zuvor gehört hatte, stellte aber fest, dass die Komposition tatsächlich seinem Traum entstammte (Barrett, 2001). Doch trotz dieser Zusammenhänge gibt es wenig empirische Untersuchungen, inwieweit Musik in den Träumen von Musikern und Nichtmusikern eine Rolle spielt. Vier große Studien sind derzeit publiziert worden, die einen spannenden Einblick in die nächtliche Traumwelt geben.

Die erste empirische Untersuchung wurde 2006 von Uga, Lemut, Zampi, Zilli und Salzarulo durchgeführt, in der 35 Musiker und 30 Nichtmusiker über 30 aufeinanderfolgende Tage ihre Träume berichteten. Die Häufigkeit von Musikträumen wurde in der Gruppe der Musiker mit 40%, in der der Nichtmusiker mit 20% angegeben. Das tägliche Training hatte keinen signifikanten Effekt, jedoch zeigte sich eine negative Korrelation zwischen der Häufigkeit der Musikträume und dem Zeitpunkt des ersten musikalischen Unterrichts.

Im weiteren Verlauf hat eine Forschungsgruppe im Jahr 2014 untersucht, inwieweit die täglichen politischen Aktivitäten sich in dem Auftreten von politischen Träumen widerspiegeln (Kern et al., 2014). Die Stichprobe bestand aus 128 Studierenden, vor allem Politik- und Psychologie- sowie Angestellten. Da Musik als Distraktorvariable gewählt wurde, konnte auch die Musiktraumhäufigkeit berichtet werden, diese war jedoch mit 12% im Vergleich zu den Ergebnissen der Studie von 2006 deutlich niedriger. Zudem stellten sich die Musikträume als positiver heraus.

Im Folgejahr wurde dann in einer großen Onlinestudie mit 2929 Teilnehmern eine Prävalenz von 6% in Bezug auf erinnerte Musikträume errechnet (Schredl, Berres,

Klingauf, Schnellhaas & Göritz, 2015). Des Weiteren zeigten die Ergebnisse, dass die Häufigkeit der musikalischen Träume mit zunehmendem Alter sinkt. Hingegen wurde eine positive Korrelation mit der allgemeinen Traumerinnerungshäufigkeit sowie einer positiven Einstellung gegenüber Träumen festgestellt. Auch das Ergebnis, dass die Musikträume positiver gefärbt sind, deckt sich mit den Ergebnissen von Kern et al., 2014.

Die aktuellste Studie entstammt ebenfalls 2015 und hatte das Forschungsziel, einen direkten Zusammenhang zwischen den täglichen musikalischen Aktivitäten im Wachleben und der Musik in den Träumen herzustellen (Vogelsang, Anold, Schormann, Wübbelmann & Schredl, 2015). Hierfür wurde eine Stichprobe aus 144 Psychologie- und Musikstudierenden sowie Chormitgliedern gewählt. Die Häufigkeit der Musikträume ergab sich mit 12%, wobei 20% davon neue Musik enthielten. Dies entsprach einer positiven Korrelation zwischen dem Komponieren am Tag und neu komponierter Musik im Traum. Zudem wurde in dieser Studie erstmals ein statistisch signifikanter Effekt zwischen der Dauer der täglichen musikalischen Beschäftigung und dem Einfluss auf die Musikträume gefunden.

Es ergeben sich somit interessante und teils widersprüchliche Ergebnisse, die das Feld für weitere Untersuchungen öffnen. Thema dieser Bachelorarbeit ist es, im Rahmen des Praktikums bei Prof. Dr. Schredl im Schlaflabor Mannheim, anhand einer empirischen Studie das Phänomen Musik und Traum weiter zu untersuchen. Dafür wurden 1612 Träume von 444 Probanden zur Verfügung gestellt, die auf ihren Bezug zur Musik untersucht werden. Des Weiteren stehen aus dieser Stichprobe jeweils die Informationen zur Verfügung, ob die einzelnen Personen ein Instrument spielen und ob sie Stücke wiedergeben oder auch selbst komponieren. Zudem wurde erfragt, ob positive oder negative Gefühle im Traum vorkamen.

In den zuvor genannten empirischen Untersuchungen ist als problematisch anzusehen, dass die Stichproben oft sehr klein gewählt wurden (Uga et al., 2006), diese selbst-selektiv waren, wenn gezielt für eine Studie mit Musikträumen geworben wurde (Uga et al., 2006) oder eine musikinteressierte Stichprobe gewählt wurde (Schredl et al., 2015).

In dieser Forschungsarbeit sollen die unstrukturierten Traumberichte einer repräsentativen und nicht selektierten Stichprobe (1612 Träume) daher aufzeigen,

inwieweit vom musikinteressierten bis zum unmusikalischen Probanden tatsächlich Musikträume auftreten, ohne dass der Fokus zuvor auf Musik im Traum gelegt wurde. Zudem wird untersucht, ob die Musikträume auch mit positiven Emotionen einhergehen und ob letztlich die Kontinuitätshypothese des Träumens bestätigt werden kann.

Bislang verwendete Literatur:

Barrett, D. (2001). *The committee of sleep: How artists, scientists, and athletes use dreams for creative problem-solving—and how you can too*. New York, NY: Crown.

Grace, N. (2012). Music and dreams. In D. Barrett & P. McNamara (Eds.), *Encyclopedia of sleep and dreams: The evolution, function, nature, and mysteries of slumber* (pp. 430–432). Santa Barbara, CA: Greenwood.

Kern, S., Auer, A., Gutsche, M., Otto, A., Preuß, K., & Schredl, M. (2014). Relation between waking politic, music and sports related tasks and dream content in students of politics and psychology students. *International Journal of Dream Research*, 7, 80–84.

Schredl M. (2003). Continuity between waking and dreaming: a proposal for a mathematical model. *Sleep and Hypnosis*, 5: 38-52

Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göritz, A. S. (2015). Factors affecting the frequency of music dreams: An online study. *International Journal of Dream Research*, 8, 139–141.

Uga, V., Lemut, M. C., Zampi, C., Zilli, I., & Salzarulo, P. (2006). Music in dreams. *Consciousness and Cognition*, 15, 351–357.1-357

Vogelsang, L., Anold, S., Schormann, J., Wübbelmann, S. & Schredl, M. (2015). The Continuity Between Waking-Life Musical Activities and Music Dreams.