kompass

AKTUELLE TRAUMFORSCHUNG

Text: Vivien Schramm

TRAUMWELTEN

In unseren Träumen erleben wir Fantastisches, Unlogisches, Gesetzloses. Die Geschichten faszinieren Menschen seit Jahrtausenden: Bereits antike Kulturen setzten sich mit Traumsymbolen und scheinbar göttlichen Botschaften auseinander. Die moderne Traumforschung ist überzeugt, dass Träume unsere Persönlichkeit, Alltagserfahrungen und Ängste widerspiegeln und es daher sinnvoll ist, sich aktiv mit ihnen zu beschäftigen.

Foto: Kl Petro / shutterstock.com

In Legenden, Mythen, aber auch theologischen Schriften wird dem Traum als göttliche oder teuflische Botschaft ein mächtiger Einfluss auf das Weltgeschehen nachgesagt. So habe die Göttin Athene dem sagenumwobenen Odysseus die Idee des Trojanisches Pferdes im Schlaf zugeflüstert. Josef sei in einem Traum von Gott aufgefordert worden, nach Ägypten zu fliehen, um Jesus vor dem Zorn des Herodes zu retten. Abraham Lincoln soll wenige Tage vor seinem Tod von seiner eigenen Beerdigung geträumt haben. Mit der Deutung dieser nächtlichen Hirngespinste beschäftigen sich Menschen seit Jahrtausenden: Abhängig vom jeweiligen Kulturkreis werden Symbolen, die einem im Traum begegnen, verschiedenste Deutungen zugesprochen. Der Psychoanalytiker Sigmund Freud etablierte die Traumforschung um das Jahr 1900. Er verstand Träume als Ausdruck unterbewusster Wünsche und katalogisierte daraufhin Traumsymbole und deren Bedeutung. Neben der psychoanalytischen Herangehensweise entwickelten sich in den 1950er Jahren die Schlaflaborforschung und die psychologische Traumforschung. „Hier ist als ‚Vater' Calvin S. Hall zu nennen, der große Traumstichproben untersuchte, um zu beschreiben, wie Träume eigentlich aussehen. Die drei Zweige haben sich natürlich weiterentwickelt und wurden später auch kombiniert: So beschäftigten sich beispielsweise Studien damit, wie die Schlafphysiologie mit dem Traumerleben zusammenhängt", erläutert der Mannheimer Psychologe und Traumforscher ***Prof. Dr. Michael Schredl***.

Träume und Wissenschaft

Die Frage, warum wir überhaupt träumen, ist bis heute nicht wissenschaftlich geklärt: „Die Forschung hat gezeigt, dass eine wichtige Funktion des Schlafes die Gedächtniskonsolidierung ist: Tagsüber gelernte Dinge werden im Schlaf bearbeitet und im Langzeitspeicher verfestigt. Möglicherweise spielen die Träume hier eine Rolle, doch die Forschung steht noch am Anfang", sagt Schredl. Die Theorie, dass Träume wichtig für die Entwicklung unseres Gehirns sind, leitet sich aus dem nachgewiesen sehr häufigen REM-Schlafphasen bei Neugeborenen her. Während der Phase des „Rapid Eye Movement" (schnelle Augenbewegung), ist unser Hirn stark durchblutet und höchst aktiv, unsere Träume sehr emotional. Doch auch in Non-REM-Perioden träumen wir, jedoch meist sachlicher und ohne dass wir uns daran erinnern können. Der Frage nach dem Grund für unser Kopfkino im Schlaf ging auch ein Wissenschaftsteam am Zentrum für Neuroinformatik der Universität Kyoto nach. Dort ist es erstmals gelungen, einen Einblick in die Träume anderer Menschen zu gewinnen: Mithilfe von Hirnscans konnten neuronale Entsprechungen verschiedener Bilder ausgelesen und ein Traum rekonstruiert werden. In mehr als der Hälfte der Versuchsfälle stimmten die wissenschaftlich vermuteten Traumsequenzen mit den Erlebnissen der Testpersonen überein.

DER ALBTRAUM

Besonders wiederkehrende Träume beschäftigen sich oftmals mit Problemen, Ängsten und Sorgen: Der Tod einer nahestehenden Person, eine Verfolgung in dunklen Gassen, die gefürchtete Prüfung, die allnächtlich wiederholt werden muss – Wir kennen diese Fantasien, die uns mit Gefühlen wie Ekel, Angst oder Trauer aufwachen lassen. „Viele Menschen erleben gelegentlich Albträume, bei etwa fünf Prozent der Gesamtbevölkerung sind sie so häufig, dass sie stark darunter leiden: Man spricht hier von einer Albtraumstörung“, erklärt Schredl.

Im Unterschied zu anderen belastenden Träumen führen Albträume immer zum Erwachen durch negative Emotionen. Sie finden meist in der zweiten Nachthälfte statt und beinhalten eine gut erinnerbare Traumhandlung. Die Forschung hat bisher verschiedene Faktoren für die Entstehung dieser nächtlichen Schrecken zur Diskussion gestellt. So wurde nachgewiesen, dass genetische Faktoren Einfluss auf unsere Träume nehmen. Nach einer neuen Studie sollen darüber hinaus Stress und Traumata die Häufigkeit von Albträumen erhöhen. Auch als Nebenwirkung von Medikamenten oder Symptom einer psychischen Erkrankung sind sie belegt.

Studien mit unterschiedlichen Ergebnissen
Die umfangreiche Untersuchung des Schlafforschers Michael Schredl gibt Fallen, Verfolgung, Lähmung, Zuspätkommen und den Tod als häufigste Albtraummotive an. Einer aktuellen Studie der Université de Montreal von Antonio Zadra zufolge spielen insbesondere körperliche Gewalt, zwischenmenschliche Konflikte und Hilflosigkeit eine Rolle. ***Gemälde:*** *Johann Heinrich Füssli – Der Nachtmahr (1781)*

Parasomnie
Beim Schlafwandeln handelt es sich wie bei der Schlafparalyse um eine Parasomnie, bei der Personen aus dem Nicht-REM-Schlaf oder Tiefschlaf heraus Aktivitäten entwickeln, ohne wach zu werden. Die Person hat dabei die Augen offen, ist aber in der Regel nicht im Vollbesitz der geistigen Kräfte und kann sich später auch nicht an die Episode erinnern – ganz im Gegensatz zur Schlaflähmung.
Foto: *Jeremy Thomas / unsplash.com*

Können wir Albträume aus unserem Schlaf verbannen?

Aus der Angsttherapie ist bekannt, dass insbesondere die Vermeidung einer Stresssituation zur Aufrechterhaltung von Ängsten beiträgt. „Bei einem wiederkehrenden Traum geht es darum, etwas Neues, eine Fähigkeit im Umgang mit bestimmten Situationen zu erlernen. Zum Beispiel hat eine Person Prüfungsangst, wiederholt sich diese bei jeder Prüfung, bis die Person lernt, mit der Angst umzugehen. Bei Wiederholungsträumen ist die Idee ähnlich“, verdeutlicht Schredl. Alpträume als Angstphänomen zu erkennen und sich mit ihnen bewusst zu konfrontieren, ist der erste Schritt, um ihnen entgegenzutreten. Hierbei kann insbesondere ein regelmäßig geführtes Traumtagebuch helfen. Für Kinder empfiehlt sich das Zeichnen des Traumes. Im Anschluss muss eine Bewältigungsstrategie erlernt werden: Im Wachzustand sollte sich die Traumsituation nochmals vor Augen geführt und Ideen für eine aktive Lösung gesammelt werden – Beispielsweise könnte eine helfende Person in die Handlung integriert werden. Weglaufen oder Aufwachen stellen wiederum Vermeidungsstrategien dar, die einer Lösung im Weg stehen. Experten und Expertinnen empfehlen, sich die umgeschriebene Traumhandlung täglich für etwa zwei Wochen intensiv vorzustellen. Tritt jedoch auch nach längerer Zeit keine Besserung ein, sollte auf professionelle Hilfe zurückgegriffen werden.

Geistererscheinungen

So schnell das Herz auch rast: Wacht man aus einem Traum auf, ist selbst der lebhafteste Spuk vorbei. Zumindest in den meisten Fällen: Die Vorstellung, dass einem die Schatten und Stimmen aus den Albträumen in den Wachzustand folgen, ist furchterregend, doch nicht unmöglich. Geister und Dämonen sind hierbei selbstverständlich nicht am Werk: Während wir Schlafen, verhindert unsere temporär gelähmte Muskulatur, dass wir im Traum erlebte Bewegungen auch tatsächlich ausführen. Beim Erwachen verschwindet die Schlaflähmung dann spontan, von unserer nächtlichen Bewegungslosigkeit erfahren wir normalerweise überhaupt nichts. „Mit Schlafparalyse ist aber meist nicht die Lähmung im Schlaf gemeint, sondern eine Schlafstörung, bei der diese Lähmung bewusst erlebt wird. Das kann vor dem Einschlafen oder häufiger gleich nach dem Aufwachen sein. In der Schlafmedizin wird dieses Phänomen in die Gruppe der Parasomnien einsortiert. Das Phänomen kann aber auch im Rahmen der Narkolepsie auftreten, einer seltenen Erkrankung, die mit erhöhter Einschlafneigung am Tage einhergeht“, erläutert ***Dr. Reinhold Müller***, Facharzt für Schlafmedizin und Leiter des Schlaflabors in Zwickau.

„Die bewusst erlebte Schlafparalyse ist eigentlich ungefährlich, wird aber oft als bedrohlich und unangenehm erlebt. Dies liegt daran, dass häufig ungewöhnliche, angstbesetzte Wahrnehmungen in diesem Zustand erlebt werden. Zudem können Halluzinationen auftreten mit Vorstellungsbildern oder Berührungsempfindungen.“ Das Phänomen der Schlafparalyse wird seit hellenistischen Zeiten thematisiert: „Verbreitet war die Vorstellung, dass ein Dämon auf der Brust des Schlafenden sitzt und ihm so die Luft zum Atmen nimmt“, ergänzt Müller. „Ganz häufig erleben die Betroffenen insbesondere bei den ersten Episoden Angst, manche sogar Panik. Andere sehen diese Wahrnehmungen aber auch als angenehme ‚Träume‘, insbesondere dann, wenn sie um die Harmlosigkeit der Episoden wissen.“ Von der Schlafparalyse geht keine gesundheitliche Gefahr aus, da sie sich immer wieder von selbst löst. „Betroffene versuchen im Verlauf der Erkrankung Techniken zu entwickeln, um die Episoden möglichst schnell zu überwinden: Manchen hilft beispielsweise die Konzentration auf das Bewegen eines Beines oder Atemübungen.“

Anzeigen

LUZIDES TRÄUMEN – REGIE IM KOPFKINO

Werden wir im Schlaf auch hin und wieder von unseren Ängsten eingeholt, ermöglichen uns Träume doch meist Reisen in fantastische Welten: So erleben wir nächtlich so manchen Urlaub unter Palmen, prickelnde Verliebtheit und finden uns selbst als Darsteller oder Darstellerin in unserem Lieblingsfilm wieder. Dabei müssen wir uns noch nicht einmal auf das Zuschauen beschränken, sondern können selbst die Regie übernehmen, ist Autor ***Simon Rausch*** überzeugt. In seinem Buch Oneironaut erklärt er, wie wir unsere Traumwelten ganz bewusst durchschreiten können: „Meine ersten wirklichen Erfahrungen mit Klarträumen machte ich vor sechs Jahren. Ich hatte zwar bereits zuvor von dem Begriff gehört, glaubte aber nicht, dass man seine Träume kontrollieren könnte. Luzides Träumen, auch Klarträumen genannt, ist die Fähigkeit, seine Träume nach Belieben zu steuern und zu verändern. Alles fühlt sich völlig real an."

Nachdem Rausch das Thema für sich entdeckt hatte, begann er mittels spezieller Techniken das Klarträumen zu erlernen: „Jeder Mensch, der genug schläft und richtig motiviert ist, kann das Klarträumern erlernen. Ein einfacher Einstieg sind ‚Reality Checks' und die sogenannte WBTB-Technik." Bei den Reality Checks (Realitäts-Tests) prüft man im Wachzustand, ob man gerade träumt. „Es klingt verrückt, aber da sich Klarträume so real anfühlen, sind diese Tests gerechtfertigt. Halten Sie sich einfach Ihre Nase zu und versuchen Sie zu atmen. Was im Wachleben natürlich nicht funktioniert, klappt im Traum: Sie spüren zwei verschiedene Zustände", schildert Rausch die Übung. Diese paradoxen Situationen aktivieren einen Teil des Gehirns, der für logisches Denken zuständig ist und uns ermöglicht, zu erkennen, dass wir träumen. Auch die WBTB-Methode (Wake Back To Bed, Wach und zurück ins Bett) hat Rausch bereits viele Klarträume beschert. Bei dieser Technik verschiebt man die eigenen Schlafphasen, um optimale Umstände für einen luziden Traum zu schaffen. „Klarträume wurden bereits im Jahre 1975 von Keith Hearne wissenschaftlich im Schlaflabor nachgewiesen. Viele Studien folgten und der wissenschaftliche Beweis konnte mehrfach repliziert werden. Auch ich durfte bereits fünfmal im Schlaflabor Klarträumen. Leider haftet am luziden Träumen immer noch der Ruf, es sei Humbug. Dies kann ich aber sehr gut nachvollziehen: Träumt man sein Leben lang ohne Kontrolle, fällt es einem schwer zu glauben, man könne das nächtliche Kopfkino steuern", versteht Rausch die Skepsis.

„Erschaffen Sie atemberaubende Landschaften, fliegen Sie durch Ihre eigene Welt und treffen Sie jede Person, die Ihnen in den Sinn kommt: Nur die eigene Fantasie setzt die Grenzen." *Simon Rausch*

Simon Rausch
Autor

Simon Rausch ist Klarträumer und Bestseller-Autor. In seinem Buch Oneironaut erklärt er, wie man selbst zum Traumreisenden werden kann.

KOMPASS: Herr Rausch, erinnern Sie sich an Ihren ersten Klartraum?

Simon Rausch: *Den werde ich wohl nie vergessen! Ich wurde scheinbar nachts wach und sah meine Freunde meine Wohnung verlassen. Dies verwunderte mich doch sehr - Was machen meine Freunde mitten in der Nacht in meiner Wohnung? Diese verwandelten sich nun in kleine Monster mit leuchtenden Augen und griffen mich an. Ich war verwundert und dachte mir ‚Das kann nicht sein, ich will dass sie verschwinden!' Ich griff nach meiner Fernsehfernbedienung und ‚schaltete um'. Ich sah einen saftig grünen Wald vor mir, wie ein Bild, dass mir jemand vor die Augen hält. Ich ‚schaltete zurück' und war alleine in meinem Schlafzimmer. Ich wusste sofort: Das ist ein Klartraum! Freudig flog ich durch mein Zimmer – ich ‚schwamm' durch die Luft. Schon wachte ich wirklich auf – Adrenalin pumpte durch meinen Körper, ich war überglücklich und konnte vor Freude nicht mehr einschlafen.*

Wie lässt sich luzides Träumen erlernen?

Durch Reality Checks wird der präfrontale Cortex im Hirn aktiviert. Sobald dieser aktiv ist, sind Sie in der Lage zu erkennen, dass Sie träumen. Sie machen dadurch aus dem normalen Traum einen Klartraum. Durch die WBTB-Technik werden Schlafphasen zu Ihrem Vorteil verschoben: Schlafen Sie 6 bis 8 Stunden, bleiben Sie dann eine viertel bis halbe Stunde wach und beschäftigen Sie sich mit Träumen: Schreiben Sie sie auf oder machen Sie Reality Checks. Legen Sie sich nun wieder zur Ruhe und schlafen Sie so lange wie möglich. Liebe Leserinnen und Leser, Sie werden heute Nacht einen Klartraum erleben! Es wird eine wundervolle Erfahrung, die Ihr Leben bereichern wird. Erfüllen Sie sich all Ihre Wünsche mit einem Wimpernschlag und genießen Sie den kleinen, kostenlosen Urlaub. Ich hoffe, ich habe Sie neugierig gemacht – wagen Sie den Sprung in Ihre Traumwelt, es erwarten Sie wundervolle Abenteuer!

Wir danken Simon Rausch für die spannenden Einblicke. Oneironaut. Das Klartraum-Praxishandbuch kann unter www.klartraumhandbuch.de bestellt werden.

BUCHTIPP

Oneironaut: Das Klartraum-Praxishandbuch;
Simon Rausch;
ISBN 978-1482712247;
Preis: 10,90 EUR

Klarträume werden bisher im Therapiebereich kaum genutzt, dabei könnten sie insbesondere bei der Überwindung von Albträumen eine Rolle spielen, betont Rausch. Wandelt man einen Albtraum in einen Klartraum, kann man der eigenen Angst aktiv entgegentreten: „Sie können fragen: ‚Wer bist du? Was willst du mir sagen?' So können Sie erkennen, warum Sie Albträume haben und die Angst überwinden. Hat der Albtraum seine wahre Botschaft vermittelt, bleibt er aus, da er seine Daseinsberechtigung verloren hat." In seinen knapp zweihundert Klarträumen habe Rausch noch nie negative Erfahrungen gemacht: „Ich bin offener, glücklicher und befreiter."

Der Traum als Muse

Es verwundert nicht, dass der Traum, der uns in unglaubliche Geschichten entführen kann, seit jeher künstlerisches Schaffen beeinflusst. „Seit es Kunst gibt, gibt es künstlerisch gestaltete Träume. Die ersten literarischen Träume etwa finden sich schon im ältesten erhaltenen literarischen Text, dem babylonischen ‚Gilgamesch-Epos', dessen Anfänge wohl bis in das 21. vorchristliche Jahrhundert zurückreichen", erläutert ***Prof. Dr. Manfred Engel***, der sich an der Universität des Saarlandes mit der Kultur- und Literaturgeschichte des Traumes beschäftigt. „Auch neu entstandene Medien haben sich den Traum als Motiv schnell erschlossen – im Film etwa bereits in Edwin S. Porters Stummfilm ‚Dream of a Rarebit Fiend' aus dem Jahre 1906." Den Traum könne man als Muse verstehen, wenn auch in eher versteckter Form, meint der Germanist: „Zwar wurde häufig behauptet, dass im Traum Entdeckungen gelungen seien oder ganze Kunstwerke gestaltet wurden: Der italienische Geiger Giuseppe Tartini will im Traum seine ‚Teufelstrillersonate' zuerst gehört haben. Träume können sicherlich zum Finden ungewöhnlicher Handlungen, Motive und Bilder führen, die dann künstlerisch ausgestaltet werden. Dass ein Künstler im Traum aber eines seiner Werke fertig vorfindet, beziehungsweise es träumend komplett dichtet oder komponiert, ist eher unwahrscheinlich."

Der Traum ist für Künstler und Künstlerinnen besonders aus zwei Gründen interessant. Engel sieht die Arbeit am Traum als gesamtkulturelle Aufgabe und künstlerische Herausforderung: „Im Traum wird die Traumwelt meist fraglos hingenommen, erscheint als selbstverständlich. Erinnert sich aber der erwachte Träumer an seinen Traum, so muss er feststellen, dass er eben noch in einer Welt gewesen ist, die sich von der ihm vertrauten Wachwelt deutlich unterschieden hat. Die Naturgesetze galten nicht, die festen Grenzen von Raum und Zeit waren aufgelöst, Vergangenes war wieder gegenwärtig", führt der Forscher aus. Diese Zwei-Welten-Erfahrung prägt die ebenso irritierende wie faszinierende Wirkung des Traums. „An der gesamtkulturellen Arbeit am Traum wirken Kunst und Literatur mit: Zum einen reflektieren sie die Diskussion des Traumes im Wissenssystem ihrer Zeit: Sie referieren gängige Traumtheorien, diskutieren und kritisieren sie oder ergänzen sie um eigene Gedanken. Zum anderen produzieren sie fiktionale Träume und verwenden sie in ihren Werken." Weiterführend betont Engel, dass die künstlerische Gestaltung des Traums eine besondere Herausforderung darstellt: „Will man Träume unter Berücksichtigung ihrer vielfältigen Bizarrerien und ihrer fluiden Struktur darstellen, so muss man auch neue Techniken und Verfahrensweisen erfinden, die Grenzen des Üblichen und Konventionellen überschreiben. Der Traum hat für die Kunst also auch die Funktion eines Generators von Innovationen."

Anzeigen

Der Traum als Berater

Doch nicht nur Kunstschaffende können sich von Träumen inspirieren lassen. „Verschiedene Kulturen schreiben den Ursprung der ‚zweiten' Welt des Traumes einer höheren Wirklichkeit zu: Träume werden von Göttern gesandt, von Dämonen, Geistern oder dem Teufel – oder sie sind Botschaften aus einem uns sonst unzugänglichen Gebiet der Seele, dem ‚Unbewussten'. Um diese Botschaften zu verstehen, gab es bereits im alten Babylonien, Ägypten und Griechenland sogenannte Traumbücher, die Motive und Symbole auflisten und ihre Bedeutung benennen", erklärt Engel. „Genauso gelöst ist das Traum-Problem aber auch, wenn man begründen kann, dass Träume gar nichts bedeuten: Sie sind bloße Schäume, Produkte einer Leerlaufaktivität des schlafenden und in seiner Leistungsfähigkeit reduzierten Gehirns, der im Schlaf automatisch ‚feuernden' Neuronen."

Traumdeutung kann durchaus als Wissenschaft verstanden werden, meint der Traumforscher Michael Schredl: „Sigmund Freud selbst hat auf seine klinische Erfahrung zurückgegriffen und beobachtet, dass er seinen Patienten helfen kann, wenn er ihre Träume richtig deutet. Clara Hill, eine US-amerikanische Forscherin, hat in Studien belegt, dass Traumarbeit therapeutisch nützlich ist – allerdings in einer anderen Herangehensweise als bei Freud", erklärt Schedl. „Eine einfache Symboldeutung führt häufig nicht sehr weit, wobei Freud sich nicht darauf beschränkt hat, er hat die Einfälle der Patienten hinzugenommen. Gerade bei seinen eigenen Träumen, die er in seinem Werk „Die Traumdeutung" beschreibt, wird deutlich, wie er Wacherfahrungen mit dem Traumgeschehen in Verbindung setzt." Die Traumforschung ist sich weitgehend einig darüber, dass wir uns in Träumen mit unseren Alltagserfahrungen auseinandersetzen. Erkennen lässt sich diese Verbindung jedoch nicht immer auf den ersten Blick: „Träume spiegeln das Wachleben wider, alles was uns wichtig ist, also sowohl die Sorgen, als auch die Glücksgefühle und die Fantasie. Allerdings ist es wichtig, zu berücksichtigen, dass Träume kein einfaches ‚Replay' der Wacherfahrungen sind, sondern ein kreativer Mix aus aktuellen und früheren Erfahrungen. Auch können wir von Dingen träumen, die wir im Wachleben noch nie erlebt haben: So können wir im Traum beispielsweise fliegen", beschreibt Schredl die Einflüsse auf unsere Traumwelten.

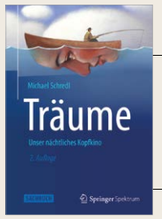
Wer tiefer in die Geschichten blickt, kann sie durchaus als Problemlösungen nutzbar machen: Träume sind als Berater nicht zu unterschätzen, allerdings nicht eins zu eins übertragbar, ist der Traumforscher überzeugt: „Problemlösen besteht meist aus zwei Schritten: Brainstorming, bei dem Lösungsideen produziert werden und das Anwenden dieser Lösungen. Bei dem ersten Schritt können Träume sehr hilfreich sein, doch muss immer geprüft werden, ob die Ideen auch für die Wachsituation gewinnbringend umsetzbar sind."

Träumereien
Tagträume sind auf der Erlebnisebene Nachträumen ähnlich, wobei in zweiteren meist vollständig geglaubt wird, dass man wach ist, also das Erlebte real ist, während in den Tagträumen die Erkenntnis, dass es eine Fantasie ist, meist vorhanden ist. „Der Unterschied ist die Aktivierung des Gehirns, die im Schlafzustand anders als im Wachzustand ist", erklärt Traumforscher Prof. Dr. Michael Schredl. ***Foto:*** *Amy Treasure / unsplash.com*

Zum Weiterträumen

Prof. Dr. Manfred Engel beschäftigt sich mit dem Traum in der Kunst, ist an zwei Onlineprojekten zum Thema beteiligt. Unter www.lexikon-traumkultur.de entsteht derzeit ein Lexikon im Wikipedia-Stil mit Kurzinterpretationen von traumtheoretischen Schriften und Traum-Werken aus Literatur, Film, bildender Kunst und Musik. Die Datenbank www.dreamcultures.org verweist auf Forschungsliteratur zur Kulturgeschichte des Traums und zu Traumwerken verschiedener Kunstschaffender.

BUCHTIPPS



Träume: Unser nächtliches Kopfkino
Michael Schredl;
Springer Spektrum 2013;
ISBN 978-3642341113;
Preis: 14,99 EUR

Klartraum. Wie Sie Ihre Träume bewusst steuern können
Jens Thiemann;
rororo 2016;
ISBN 978-3499620140;
Preis: 8,99 EUR