

Warum träumen wir?

Warum wir träumen? Über den Sinn und Zweck des Träumens streitet die Wissenschaft.

Fest steht jedenfalls, dass der Mensch seelisch und körperlich krank wird, wenn man ihn am Träumen hindert.

Das Kino im Kopf

Jeder tut es. Auch wenn viele Leute behaupten, sie träumten nie. Sie wissen nur nicht, dass sie träumen, weil sie sich nicht daran erinnern können. Jeder träumt drei- bis viermal pro Nacht, insgesamt ungefähr zwei Stunden lang. Frauen anders als Männer und Kinder anders als Greise. So viel steht fest. Was bis heute aber nicht wissenschaftlich genau geklärt ist: welchen Sinn und Zweck für den Menschen das Träumen hat.

Der Sinn des Träumens

Die Forscher vertreten da unterschiedliche Standpunkte. „Es ist vollkommen sinnlos“, sagen die einen. „Wir brauchen den Traum, um unsere täglichen Erlebnisse zu verarbeiten“, behaupten die anderen. „Wir träumen, um zu vergessen und unser Gedächtnis gewissermaßen auszumisten – eine Art Selbstreinigungsmechanismus des Gehirns“, sagen die Dritten. Und die Vierten: „Wir brauchen Träume, um besser lernen zu können.“ Vermutlich haben alle recht. Es gibt übrigens noch weitere mögliche Funktionen des Traums. Schlaf und Traum sind erforderlich für die Gehirnreifung. Man weiß, dass Neugeborene besonders häufig Traumphasen haben.

Nur eines können Träume ganz bestimmt nicht: die Zukunft vorhersagen, wie das häufig von selbst ernannten Traumdeutern behauptet wird.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Träumen

Die Wissenschaft weiß heute eine ganze Menge über Dauer und Art des menschlichen Träumens. Zum Beispiel wurde das Hormon Vasotocin entdeckt, das während der Traumphasen in

Traumphasen

- ordnen das Gedächtnis,
- dienen dazu, durch Verarbeitung von Erlebnissen die Individualität des Menschen aufrechtzuerhalten,
- füttern das Unterbewusstsein mit Impulsen aus dem Alltag,
- können Gefühle und Stimmungen, auch Kränkungen und Blamagen verarbeiten helfen,
- sind unverzichtbar für das geistige und seelische Entspannen,
- unterstützen bei der Lösung von Alltagsproblemen.

der Zirbeldrüse gebildet wird und das offenbar neben dem Schlafhormon Melatonin unverzichtbar ist für das Träumen. Wir wissen auch, dass etwa die Hälfte unserer Traumzeit in die sechste und siebte Stunde des Nachtschlafes fällt. Längst hat sich die moderne Traumforschung von der Theorie Sigmund Freuds verabschiedet, jedem Traum liege ein uneingestandener (sexueller) Wunsch zugrunde. Sex ist zwar ein Thema bei Träumen von Männern und Frauen, aber nur jeder zehnte Traum hat erotische Bezüge. Heute wird angenommen, dass vor allem Dinge, die den Menschen bei der Arbeit und während der Freizeit beschäftigen, dann auch die nächtlichen Träume bestimmen.

Logik wird ausgeschaltet

Dass Träume oft wirr, gefühlstief und bizarr erscheinen, hat damit zu tun, dass das Gehirn aus Erholungsgründen das kritische Bewusstsein ausschaltet. Kontrollinstanzen, die auf Logik achten, werden im Schlaf einfach abgestellt. Dafür werden Gehirnareale, die Gefühle produzieren, gleichzeitig besonders aktiv.

Übrigens stimmt die häufig gehörte Behauptung nicht, dass Träume nur eine Sekunde dauern. Ein amerikanisches Schlaflabor hat als Rekord einen Traum gemessen, der drei Stunden und acht Minuten lang dauerte. Es ist auch nicht richtig, dass der Mensch nur in den sogenannten REM-Phasen (Rapid-Eye-Movements-Phasen) träumt, in denen schnelle Bewegungen der Augen beobachtet werden. Träume können die ganze Nacht über auftreten.

Eine große Hoffnung der Wissenschaft hat sich leider nicht erfüllt: die Vermutung, dass der Mensch im Traum durch das Abspielen von Tonbändern Fremdsprachen, Atomphysik und die Kulturgeschichte der Menschheit lernen könne. Alle Versuche in dieser Richtung haben sich

Was passiert, wenn wir träumen?

Ganze Heerscharen von Wissenschaftlern haben sich damit beschäftigt, was beim Träumen passiert und wie Träume verlaufen. Hier einige interessante Erkenntnisse:

- Träume bestehen zu mehr als der Hälfte aus Bildern, zu einem Viertel aus akustischen Eindrücken, zu 20 Prozent aus Körperempfindungen und zu 0,5 Prozent aus Gerüchen und Geschmacksempfindungen.
- Männer träumen doppelt so oft von Männern wie von Frauen, Frauen dagegen von beiden Geschlechtern gleich häufig.
- Frauen träumen häufiger von Ereignissen in der Wohnung, Männer dagegen von Situationen im Freien.
- Kinder träumen häufiger vom Fliegen und von Tieren als Erwachsene, haben aber auch häufiger Alpträume.
- Blinde träumen genauso intensiv wie Sehende. Wer aber vor dem 5. Lebensjahr erblindet, der träumt nicht in Bildern.
- Geräusche, Gerüche, Lichteffekte, Temperaturänderungen wie etwa Straßenlärm, Weckerklingeln oder der Duft von Kaffee können Einfluss auf Traumhandlungen nehmen.
- Was kaum je in Träumen vorkommt: Rechnen, Schreiben oder Lesen.

als nutzlos erwiesen. Trotzdem sind Schlaf und Traum enorm wichtig für das Lernen: Das tagsüber Gelernte bleibt nämlich nur dann richtig im Gedächtnis haften, wenn ein erholsamer Schlaf mit angeregten Träumen folgt. Denn im Traum erfolgen biochemische Prozesse, die Gehirnzellen neu miteinander verbinden und so die Erinnerungen vom Tag im Gedächtnis behalten. Hindert man dagegen Menschen nach dem Lernen am Schlaf, dann wird das Erlernte nicht im Gedächtnis verankert.

Gönnen wir unserem Gehirn also ausreichend Schlaf und lassen die Träume kommen.