

## Warum träumen wir?

Forscher unterschiedlichster Disziplinen haben sich mit der Frage beschäftigt, ob Träumen notwendige Lebenshilfe oder einfach ein Luxus der Natur ist. Grundsätzlich träumt jeder Mensch. Das haben Studien gezeigt, in denen die Gehirnaktivität schlafender Versuchspersonen gemessen wurde. Sie war bei allen sehr ähnlich - egal, ob sich die Teilnehmer bewusst an einen Traum erinnerten oder nicht. Die meisten Träume sind jedoch nicht greifbar: Sie entschwinden unserem Bewusstsein, bevor wir sie uns vergegenwärtigen können. Nur wenn wir direkt aus einem Traum erwachen und uns sofort erinnern, haben wir den Eindruck, geträumt zu haben. Wieso sich „subjektive Vielträumer“ Traumszenen leichter in Erinnerung rufen können, ist unklar.



## Fünf Phasen - verschiedene Träume

Wir träumen die ganze Nacht. Allerdings haben die einzelnen Traumsequenzen in den verschiedenen Schlafphasen eine unterschiedliche Qualität. Aufzeichnungen der Hirnströme, der Augenbewegungen und der Muskelspannung belegen: Unser Schlaf lässt sich in fünf Phasen gliedern - in die REM-Phase, gekennzeichnet durch schnelle Augenbewegungen (englisch: Rapid Eye Movement), und die Non-REM-Phasen eins bis vier.

## Haben Träume einen biologischen Sinn?

In der modernen Traumforschung arbeiten verschiedene Forschungszweige wie Gehirnforschung und psychologische Forschung Hand in Hand. Dennoch sind die Traumforscher noch immer weit davon entfernt, das Rätsel des Traums zu lösen. Es gibt verschiedene Erklärungsmodelle:

**Botschaften aus dem Unbewussten:** Sigmund Freud (1856 - 1939), Begründer der Psychoanalyse, war der Meinung, dass die Interpretation von Traumgehalten sehr viel über die verdrängten Wünsche eines Menschen erzählt und dass über die Beschäftigung mit den Träumen ein Zugang zum Unbewussten möglich ist. Auch der Psychoanalytiker C.G. Jung (1875 - 1961) sah in der Entschlüsselung von Traumgehalten eine wichtige Methode, seelischen Leiden auf die Spur zu kommen. Er schrieb Träumen eine ausgleichende Funktion zu: Darin würden wir die unterdrückten Anteile unserer Persönlichkeit wieder hervorholen - seien es versteckte Aggressionen, Wut oder Ängste.

**Traum als „Computerprogramm“:** Eine neuere Theorie geht davon aus, dass Träume dem Gehirn dazu dienen, tagsüber gesammelte Eindrücke zu verarbeiten: Überflüssige Informationen werden gelöscht, Wichtiges wird gespeichert. Damit hätte der Traum also eine „Reinigungs- oder Lernfunktion“.

**Problemlösung im Schlaf:** Eine andere Vorstellung besagt, dass in verschiedenen Schlafstadien unterschiedliche Hirnteile aktiviert werden. Diese verfügen über Informationen aus verschiedenen Lebensabschnitten. In jeder Entwicklungsstufe bilden wir unterschiedliche Strategien aus, Probleme zu bewältigen. Dieser „Erfahrungsschatz“ öffnet sich uns im Traum und hilft uns dabei, die aktuellen Probleme zu lösen.

**Der Traum als Experimentierbühne:** Eine weitere Erklärung für die Bedeutung von Träumen könnte sein, dass im Traum Lebensprobleme wie in einem Experiment durchgespielt werden können. Wir „inszenieren“ sozusagen verschiedene Möglichkeiten. Tritt tagsüber ein Problem auf, können wir die verschiedenen Lösungen im Schlaf durchspielen und die beste herausuchen.

**Nichts als Chaos:** Amerikanische Schlafforscher kamen zu dem Schluss, dass es während des Schlafs zu willkürlichen Nervenimpulsen in verschiedenen Gehirnanteilen kommt, die wieder willkürlich mit anderen Gehirnabschnitten in Verbindung treten. So werden einmal Zentren für die Motorik und das Gleichgewicht aktiviert - der Schlafende glaubt zu laufen oder zu stürzen. Dann werden Sehzentren angesteuert - und für den Träumenden entstehen bildhafte Eindrücke. Das Gehirn bemüht sich nun, diese spontanen Aktivitäten zu einer sinnvollen Einheit zusammenzusetzen. Ergebnis: ein Traum.