

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Wenn Schlaf (nicht) beruhigt

Eine neue Studie zeigt: Im REM-Schlaf, wenn wir träumen, verarbeiten wir aufrüttelnde Erlebnisse des Tages – es sei denn, wir werden daran gehindert ...

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 13. NOV 2019

Wozu ist der REM-Schlaf nützlich, also jene Schlafphasen, in denen wir intensiv träumen? Lange war das ein Rätsel. Eine niederländische Studie stützt nun die Vermutung, dass wir im Traumschlaf emotional aufrüttelnde Tageserlebnisse verarbeiten.

Rick Wassing und sein Team spielten am Abend 20 Versuchsteilnehmern, die in der Röhre eines Hirnscanners lagen, eine fiese Audioaufnahme vor: Der Proband hörte sich selbst bei einer schrägen Gesangsdarbietung. Wie erwartet sorgte das schambesetzte Erlebnis für Aufruhr in der Amygdala, der emotionalen Alarmsirene des Gehirns.

## REM-Schlaf sorgt für Erholung

Doch während der Nacht schienen die Teilnehmer das peinliche Gefühl weitgehend gebändigt zu haben, denn am nächsten Tag brachte sie eine abermalige Darbietung ihres falschen Gesangs kaum mehr aus der Fassung – vorausgesetzt, sie hatten in der Nacht genug REM-Schlaf gefunden. War der Traumschlaf hingegen unruhig und oft unterbrochen, fiel der emotionale Erholungseffekt aus.

Mehr noch: In einer Variante des Versuchs markierten die Forscher das peinliche Erlebnis, indem sie Teilnehmer während der Audiodarbietung einem markanten Duft aussetzten. Während die Probanden schliefen, kam der Duft erneut zum Einsatz und aktivierte so die Erinnerung. Teilnehmer mit gutem REM-Schlaf half dies zusätzlich bei der emotionalen Verarbeitung; bei solchen mit fragmentiertem REM-Schlaf hingegen brachte die Reaktivierung keine Erleichterung, sondern steigerte sogar den Gefühlsaufruhr.

DOI: [10.1016/j.cub.2019.06.034](https://doi.org/10.1016/j.cub.2019.06.034)

---