

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Ein Schutzwall um den Traum

Populären Filmen zum Trotz: Unser Gehirn vermischt Traum und Wirklichkeit nur selten – meist filtert es Sinneseindrücke aktiv aus dem Traum heraus.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 07. AUG 2020

Ein schrilles Klingeln: Feueralarm! Da dringen auch schon die Rauchschwaden durch den Türspalt. Um Himmels willen, der Fluchtweg ist abge... – Ach nein, ich liege im Bett, war bloß ein Traum. Der Feueralarm, das war der Wecker!

Dass ein Mensch, der träumt, Wahrnehmungen aus seiner realen Umgebung kurzerhand in den Traum einbaut, ist ein beliebtes Motiv in Romanen und Filmen. Tatsächlich aber kommt das selten vor, und das Gehirn gibt sich sogar alle Mühe, das Traum-Ich nicht mit solchen Signalen aus der Außenwelt zu behelligen. Das hat jetzt ein französisch-australisches Forschungsteam in einem Experiment nachgewiesen.

Während des traumreichen Schlafs am Morgen wurde den Probanden im Schlaflabor eine erzählerisch deklamierte Passage in Französisch oder aber in einer Nonsenssprache vorgespielt.

Anhand der Hirnstromlinien im EEG stellten die Forscher fest, dass das schlafende Gehirn diese Hörsignale weiterhin weiterverarbeitete. Schiefen die Probanden nur leicht, so schenkte es dabei den echten Sprachbotschaften besondere Aufmerksamkeit – ganz wie im Wachleben. Im REM-Schlaf, also während die Probanden träumten, filterte das Gehirn hingegen die bedeutungsvollen Botschaften, die da von draußen auf den Schläfer einzudringen drohten, aktiv heraus.

Die Forscher vermuten, dass mit diesem Abblocken der Außenwelt der Traumvorgang vor Störungen geschützt werden soll. Träumen dient nach dieser Lesart dem emotionalen Gleichgewicht, indem aufrüttelnde Erlebnisse und Eindrücke des Tages nochmals aufbereitet werden.

Matthieu Koroma u. a.: Sleepers Selectively Suppress Informative Inputs during Rapid Eye Movements. *Current Biology*, 30/12, 2020, 2411–2417.
DOI: [10.1016/j.cub.2020.04.047](https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.04.047)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Zehn Gründe für Probleme beim Sex

Erektionsprobleme, Schmerzen, Lustlosigkeit: Viele Menschen haben Probleme beim Sex. Die zehn häufigsten Ursachen – und was dagegen hilft.

BEZIEHUNG

Das stört Wolfgang Schmidbauer: „Verzeihen wird überschätzt“

Nach einem Konflikt wünschen wir uns, dass uns verziehen wird. Wolfgang Schmidbauer erläutert, warum das einer Konfliktlösung im Weg stehen kann.

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

MEISTGELESEN

1

BERUF

Arbeit als Erzieher: „Die Kinder beißen uns, treten uns, schreien uns an“

Erzieherinnen und Erzieher leisten viel, sind unterbesetzt, betreuen anstrengende Kinder – und fühlen sich damit alleingelassen. Ein Erfahrungsbericht.

2

LEBEN

Plädoyer fürs Monotasking

Nur eine Sache tun? Johann Hari zeigt in seinem Buch „Abgelenkt“, wie uns die Konzentration abhanden kam und wie wir sie zurückgewinnen.

3

FAMILIE

„Unser Verständnis von Kindheit hat sich stark verändert“

Gewisse Risiken gehörten früher selbstverständlich zur Kindheit dazu. Dabei brauchen Kinder nach wie vor eine Balance aus Sicherheit und Risiko.