

Wieso träumen wir? Was geht während des Schlafes in unserem Gehirn vor sich? Vor mehr als hundert Jahren behauptete der Traumdeuter Sigmund Freud, jeder Traum sei eine „Erzählung“, die, wenn man sie richtig deutet, einen Wunsch ausdrückt. Erst 1930 wurde es mit der Entdeckung der Hirnströme möglich, das Träumen wissenschaftlich zu erforschen.



Bild: „Der Traum“ von Salvador Dalí

In einem Schlaflabor untersuchen die Forscher schlafende Menschen. Sie messen ihre Hirnströme, ihre Muskelspannung, den Puls, die Atmung und die Augenbewegung. So hat man festgestellt, dass es verschiedene Arten von Schlaf gibt, die sich ständig abwechseln. Wie wenn wir eine innere Uhr mit Schaltgetriebe hätten! Das Hirn wird während des Schlafes nie ganz abgeschaltet. Es wird manchmal hochgefahren, dann wieder zurückgenommen.

Wir schlummern ein, schlafen tiefer und tiefer, bis wir in einen Tiefschlaf verfallen.

Dann, sachte, „erwacht“ unser Gehirn wieder. Es beginnt der so genannten REM-Schlaf. REM ist die Abkürzung für „Rapid Eye Movement“ und bedeutet „schnelle Augenbewegung“. In der REM-Phase ist unser Gehirn sehr aktiv. Es verarbeitet alle Informationen, die es tagsüber erhalten hat. Die wichtigen Informationen wandern ins Langzeitgedächtnis. Die weniger wichtigen Informationen werden einfach weggeschmissen. Das ist ähnlich wie „Speicher“ und „Papierkorb“ beim Computer. Sicher kannst du dich an einige REM-Phasen erinnern. Das ist nämlich die Zeit, in der wir am meisten träumen.

Gewiss gibt es ein paar Träume, an die du dich erinnerst:

Einmal träumte ich...

.....

.....

.....

.....

Was ist ein **Tagtraum**? *Ein Wunschdenken*

Was ist ein **Albtraum**?

Was ist eine **Traumfabrik**?

Was ist ein **Traumberuf**?

.....

Was sagt das Sprichwort: „**Träume sind Schäume**“?

.....

Was ist eine **Utopie**?

Was ist eine **Trance**?

Was ist eine **Halluzination**?

.....