



Fast alle Menschen träumen, nur erinnern sich nicht alle Menschen an ihre Träume.

Wir träumen, damit es uns in der Nacht nicht langweilig ist



Die Traumforscherin Inge Strauch hat Tausende von Träumen analysiert. Das menschliche Gehirn, hat sie festgestellt, produziert erstaunlich zusammenhängende Geschichten, und zwar während des gesamten Schlafs.

INTERVIEW: Thomas Schenk

Frau Prof. Strauch, warum träumt der Mensch?

Solange der Mensch lebt, ist er nicht nur körperlich, sondern auch geistig aktiv. Es gibt keinen Grund anzunehmen, dass der Schlafzustand sämtliche Gedanken ausschaltet. Anders gesagt: Der Traum ist die Fortführung von Gedanken und Vorstellungen im Schlaf.

Das heisst, unser Gehirn kann nie abschalten?

Ja, das Gehirn holt sich nachts Elemente hervor aus dem unendlichen grossen Schatz an gespeicherten Erinnerungen und setzt diese zu Geschichten zusammen. Das ist das eigentlich Spannende am Schlaf, wir produzieren keinen Bildersalat, keine wirre Diashow, sondern mehr oder weniger zusammenhängende Geschichten. Das zeigt, dass wir auch im Schlaf denken, wenn auch nicht immer so logisch wie im Wachzustand.

Welche Aufgabe hat das Träumen?

Diese Frage habe ich einmal zehn- bis zwölfjährigen Kindern gestellt. Die schönste Antwort lautete: Wir träumen, damit es uns in der Nacht nicht langweilig ist. Davon bin ich fest überzeugt. Unser Gehirn ist permanent neugierig, erlebnishungrig.

Viele Menschen sagen, sie würden nie träumen.

Das heisst nicht, dass sie nicht träumen. Es heisst bloss, dass sie sich nicht an ihre Träume erinnern können. Denn >

Inge Strauch, 1932 in Dresden geboren, hat zwischen 1976 und 1999 die Abteilung für Klinische Psychologie an der Universität Zürich geleitet. Unter der Leitung der Psychologieprofessorin wurden im Schlaflabor der Universität Zürich Hunderte von Freiwilligen



geweckt und systematisch danach befragt, was sie gerade geträumt hätten. Dadurch ist ein grosses Traumarchiv entstanden. Bis vor kurzem war Inge Strauch Präsidentin der Seniorenuniversität Zürich. Die im Schlaflabor gewonnenen Erkenntnisse hat sie in zahlreichen Veröffentlichungen verständlich geschildert, zuletzt in «Traum» (2006 im Verlag Fischer Kompakt erschienen) und 2004 in «Den Träumen auf der Spur» (zusammen mit Barbara Meier verfasst, 2., aktualisierte Auflage, Verlag Hans Huber).

mit Ausnahme von Menschen mit seltenen Gehirnverletzungen träumen wir alle.

Kann der Mensch das Erinnerungsvermögen beeinflussen?
Der wesentliche Faktor ist die Motivation. Wenn sich jemand für seine Träume interessiert, dann wird er sich häufiger daran erinnern.

Man muss quasi träumen wollen, um sich dann auch daran erinnern zu können?

Genau. Die Erinnerung ist aber auch davon abhängig, wie jemand schläft und aufwacht. Es gibt Menschen, die nur schwer und sehr langsam aufwachen, da werden die Traumerlebnisse zurückgedrängt. Andere wachen zu schnell auf und denken sofort über anstehende Aufgaben des Tages nach. Dadurch kommen die Traumerinnerungen ebenfalls abhanden.

Gibt es Tricks, um sich seine Träume besser merken zu können?

Morgens nach dem Wachwerden sollte man sich nicht bewegen, sondern liegen bleiben und versuchen, sich an das letzte Bild, die letzte Vorstellung zu erinnern. Dann kann man schrittweise zurückgehen und den Traum wieder aufrollen. Aber man darf nicht vergessen: Auch wer sich gut erinnert, erfasst nur einen Bruchteil dessen, was

er die ganze Nacht geträumt hat, also meist den Morgenraum.

Wie lange dauert eigentlich ein Traum?

Früher glaubte man ja, dass nur in der so genannten REM-Phase geträumt werde, in der die raschen Augenbewegungen sichtbar sind. Diese Ansicht ist längst widerlegt. Heute herrscht die Ansicht vor, dass während des gesamten Schlafs eine Form der Gedankentätigkeit stattfindet. Ein Traum dauert also die ganze Nacht, wobei er verschiedene Geschichten oder Kapitel hat. Oft ändert sich das Thema, wenn der Schlafende die Körperlage ändert.

Sie haben Tausende von Träumen analysiert. Welches Ergebnis hat Sie am meisten überrascht?

Trauminhalte variieren je nach Person. Doch ein Phänomen hat sich in allen Untersuchungen als sehr stabil erwiesen: Männer träumen häufiger von männlichen Figuren, Frauen träumen ausgewogen von männlichen und weiblichen Figuren. Das zeigt sich schon bei zehnjährigen Kindern. Wie erklären Sie sich das?

Dass sich Männer permanent mit potenziellen Konkurrenten vergleichen, auch im Schlaf?

So ist es. Man kann den Schluss ziehen, dass Menschen

Träume, die die Welt veränderten

Schon im Alten Testament, in der Genesis, lag das Traumdeuten hoch im Kurs: Als dem ägyptischen **Pharao** gleich zwei Mal hintereinander sieben fette und sieben magere Kühe und dazu noch sieben volle und sieben dünne Ähren im Traum erschienen, rief er den Traumdeuter Joseph zu Hilfe. Für diesen war der Fall klar: Auf Ägypten warteten sieben fette und sieben magere Jahre. Dem Pharao war guter Rat teuer. Er legte riesige Vorräte an und bewahrte das Land damit vor einer grossen Hungersnot.

Keine Rettung bescherten die Träume hingegen dem ehemaligen US-Präsidenten **Abraham Lincoln** (1809–1865): Lincoln sah sich im Traum auf einer Beerdigung. Als er wissen wollte, um wen es sich beim Beigesetzten handle, gab man ihm «Ein Präsident, der von einem Attentäter erschossen wurde» zur Antwort. Kurz darauf entpuppte sich der Traum als bittere Realität: Am 14. April 1865 wurde er beim Besuch des Ford's Theatre in Washington von einem fanatischen Südstaatenanhänger, dem Schauspieler John

Wilkes Booth, angeschossen und erlag am Tag darauf seinen Verletzungen.

Die berühmte Formel $E=mc^2$ hat **Albert Einstein** (1879–1955) zwar nicht im Traum gefunden, dafür aber die Eingebung für sein wissenschaftliches Werk: Träumend raste er auf einer nächtlichen Schlittenfahrt immer schneller dem Abgrund zu, bis er beinahe Lichtgeschwindigkeit erreichte. Merkwürdigerweise brach sich dabei das Licht der Sterne über ihm in verschiedenste Farben. Dieser Traum inspirierte ihn zur revolutionären Formel, die die Masse der bewegten Dinge auf der Erde zur Lichtgeschwindigkeit neu in Beziehung setzt – so behauptete er zumindest.

📧 Mehr berühmte Träume von Unmenschlichen wie Adolf Hitler und Menschen wie Paul McCartney, George Clooney, Sharon Stone und Christina Aguilera lesen Sie auf www.oekk.ch/magazin



«Träume kommen zwar aus unserem Unterbewusstsein, aber sie haben sehr viel mit unserer konkreten Realität zu tun.» (Inge Strauch)

von dem träumen, was sie beschäftigt. Offenbar ist für Männer die Auseinandersetzung mit der männlichen Welt sehr wichtig, also wie sie auftreten, wie sie wahrgenommen werden, was sie leisten. Man könnte ja vermuten, Männer würden sich auch im Traum primär für Frauen interessieren. Doch das ist nicht so.

Sind die Traumerlebnisse häufiger positiv oder negativ?

Da muss man unterscheiden zwischen konkreten Gefühlen wie Freude, Wut oder Trauer und dem allgemeinen Befinden während des Traums, das angenehm oder unangenehm sein kann. Bei den Gefühlen überwiegen die negativen Eindrücke, bei den Stimmungen hingegen die positiven. Es ist wohl wie im Alltag, wo die negativen Gefühle stärker und über eine längere Zeit beachtet werden.

Viele Menschen fürchten sich vor ihren Träumen.

Viele Menschen sehen ihre Träume als etwas Mysteriöses an. Als würde es sich um etwas Unbekanntes handeln. Dabei sind es Eigenproduktionen. Die Träume kommen zwar aus unserem Unbewussten, aber sie haben sehr viel

mit unserer konkreten Realität zu tun. Ein Chirurg, der schon lange pensioniert ist, träumte zum Beispiel regelmässig davon, wie seine Operationen missraten. Das zeigt, wie gross seine berufliche Belastung war.

Ein typischer Albtraum. Warum spielen wir im Traum eigentlich regelmässig den schlimmstmöglichen Fall durch?

Alpträume spiegeln die Ängste und Belastungen, denen wir im Alltag ausgesetzt sind. In der Nacht treten sie hervor, manchmal in der aktuellen Gestalt, manchmal auch verkleidet als frühere Erlebnisse wie die Operationen des Chirurgen oder lange zurückliegende Prüfungen.

Haben Sie auch Angstträume?

Ich träume noch manchmal davon, dass ich einen Vortrag halten muss. Im Vorlesungssaal sitzen dann aber nur drei Personen, ich habe kein Manuskript dabei oder das falsche, oft weiss ich gar nicht, worüber ich reden soll. Wenn ich dann aufwache und feststelle, dass es nicht wahr ist, bin ich immer ganz glücklich.