

zugreifen und die Gedanken entziehen. Ein gefährliches Spiel. Auch der Konflikt und die bewusste Manipulation seiner Ehefrau, gespielt von Marion Cotillard, spielen in „Inception“ eine große Rolle. Der Klartraum zieht sich wie ein roter Faden durch den gesamten Film. Realität oder Wirklichkeit? Nur mithilfe eines Kreisels weiß Cobb noch, in welchem Bewusstseinszustand er sich gerade befindet.

Aber nicht nur „Inception“ beschäftigt sich mit dieser Thematik. Daneben gibt es noch Filme wie „Lucid Dream“ (2017), „Sieben Minuten nach Mitternacht“ (2016), „Walking Life“ (2001), „Vanilla Sky“ (2001) oder „Virtual Nightmare – Open your Eyes“ (1997), um nur ein paar zu nennen.

# Warum träumen wir?

**W**issenschaftler und Forscher sind sich noch im Unklaren, warum der Mensch überhaupt träumt. Fakt ist aber, dass im Traum erlebte Situationen aus dem Alltag verarbeitet werden, egal, ob positive oder negative. Im Traum erleben Sie genauso Emotionen und Gefühle wie im wachen Zustand. Diese Gefühle können im Traum viel intensiver sein, weshalb die Gefühle bis tief ins Unterbewusstsein eindringen. Die Amygdala, ein Teil des limbischen Systems im Gehirn, sorgt dafür, dass Emotionen entstehen. Im Traum ist die Amygdala viel aktiver als im

wachen Zustand. Manche Wissenschaftler verfolgen den Ansatz, dass sich im Traum erlebte Situation mit neuen Informationen mischten, die noch nicht verarbeitet wurden. Erlebnisse, die noch nicht passiert sind, baut der Träumende in seine Geschehnisse ein. Dies können auch die verrücktesten Geschichten sein: Sie tauchen in eine Unterwasserwelt ab und suchen einen verschollenen Schatz. Im Wachzustand denkt der Mensch logisch, im Traum ist das Gedankenkonstrukt eher unlogisch, ergibt oft keinen Sinn. Eine evolutionspsychologische Behauptung der Wissenschaftler ist die These, dass der Mensch sich im Traum in einem Trainingslager befindet, in dem er auch mit gefährlichen Situationen konfrontiert wird. Träume können autobiografische Gedanken sein, erzeugt durch Gespräche mit anderen Personen, Tätigkeiten oder Sorgen im Leben.

# WARUM GERÄT DER TRAUM IN VERGESSENHEIT?

Können Sie sich an jeden Traum erinnern? Oder sind Sie der festen Überzeugung, gar nicht geträumt zu haben? Im Durchschnitt träumt der Mensch vier bis sechsmal in der Nacht. Jede Nacht träumt der Mensch, was die physiologische Traumforschung wissenschaftlich belegen kann. Oft wird das Geträumte aber vergessen und Sie können sich am nächsten Morgen nicht mehr daran erinnern oder nur bruchstückhaft einzelne Teile zusammensetzen. Menschen, die jedoch nachts öfters wach werden, haben ein besseres Traumgedächtnis. Ca. 15 Minuten braucht das Gehirn, bis es realisiert, dass es im Wachzustand wieder „einsatzbereit“ ist, deshalb prägt sich der Traum besser in das Gedächtnis ein.

Der amerikanische Schlafforscher Allan Hobson stellte die Theorie auf, dass der Mensch den Neurotransmitter Acetylcholin braucht, um träumen zu können. Für das Erinnerungsvermögen brauchen wir aber Adrenalin. Acetylcholin steht für Entspannung und hebt sozusagen die Wirkung des Adrenalins auf, deshalb können wir uns öfter nicht an den Traum erinnern. Fazit: Allan Hobson ist der Meinung, Träume sind das Resultat eines „Neuronenfeuers“, das nach dem Aufwachen in Vergessenheit gerät. „Träume sind also Schäume“, mit anderen Worten!