

Rahul Jandial: "Warum wir träumen. Was uns das Gehirn im Schlaf über unser Leben offenbart"

Bewegungslos im Kino

Von Michael Lange

Deutschlandfunk Kultur, Buchkritik, 19.06.2024

Träume sind eine andere Form des Denkens. Das Gehirn, das tagsüber Wahrnehmungsreize verarbeitet, verknüpft nachts im Schlaf wahrgenommene Inhalte zu neuen Kombinationen und schafft so Kreativität. Der Neurochirurg Rahul Jandial entführt in seinem Sachbuch kenntnisreich in die Welt der Träume.

Während wir schlafen sind wichtige Teile unseres Körpers gelähmt. Blutkreislauf und Stoffwechsel arbeiten weiter. Die meisten Muskeln bleiben jedoch inaktiv. Sie lassen sich vom Gehirn nicht mehr steuern. Unser Denkgorgan scheint abzudriften in eine Phantasiewelt. Da spult sich etwas ab, das wir nicht beeinflussen können. Unser Körper liegt wie festgeschnallt in einem Kino, und auf der Leinwand läuft ein Film ab, dessen Logik sich nicht erschließt. Wir sind unseren Träumen ausgeliefert.

Traumdeutung mit Neurowissenschaft

Als Gehirnchirurg und Neurowissenschaftler bringt Rahul Jandial neue Erkenntnisse der Neurowissenschaft mit alten Fragen nach dem Sinn der Träume zusammen. Er berichtet über seine Erfahrungen als Arzt, über Gespräche mit Patienten und fasst in verständlicher Sprache Studien unterschiedlicher Fachrichtungen zusammen. Hin und wieder wagt er eigene Interpretation der Träume. Dabei geht er jedoch anders vor als Sigmund Freud vor über hundert Jahren. Die Träume sind für ihn keine Ratgeber oder gar Visionen der persönlichen Zukunft. Es gibt keine allgemeingültigen Symbole, die es zu übersetzen gilt. Dennoch ermöglichen Träume – wie von Freud postuliert - tiefe Einblicke in die Gefühlswelt der Träumenden.

Das Gehirn als Geschichtenerzähler

Besonders häufig sind Träume vom Fallen, vom Fliehen oder von verpassten Schulprüfungen. Sie müssen nicht unbedingt mit eigenen Erlebnissen in Verbindung stehen. Vielmehr geht es um Gefühle, die unser Gehirn im Schlaf verarbeitet. Nicht selten spielt die Angst vor Kontrollverlust eine Rolle, oder die Furcht, bestimmte Erwartungen nicht erfüllen zu können. Dabei stellt das Gehirn im Traum ähnliche Geschichten immer wieder neue zusammen. So

Rahul Jandial

Warum wir träumen. Was uns das Gehirn im Schlaf über unser Leben offenbart

Übersetzt von Elisabeth Liebl

Rowohlt Verlag/Hamburg 2024

304 Seiten

26,00 Euro

verarbeitet es starke Emotionen und lernt im Schlaf mit unterschiedlichen Situationen umzugehen. So kommen neue Gedanken ins Gehirn. Rahul Jandial beschreibt das als eine Art Training für die Kreativität.

Manipulation im Traum

Auch der Bedeutung von Albträumen oder erotischen Träumen versucht sich der Autor zu nähern. Immer liefert er verschiedene Erklärungen, basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen. Manchmal wagt er eigene Einschätzungen, an anderen Stellen überlässt er die Bewertung seinen Lesern. Spannend ist auch der Blick in die Zukunft des Träumens: Wie können wir lernen, Träume zu verändern? Gibt es Möglichkeiten der Manipulation? Wie stark könnte die Werbung unser träumendes Gehirn gezielt beeinflussen?

Neue Herausforderungen für unseren Umgang mit dem Träumen warten auf das Gehirn. Sein Rat: Vor möglichen Gefahren für das Unbewusste könnte unser Bewusstsein schützen. Und zu dessen Unterstützung ist Wissen über Träume und damit auch dieses Buch eine wertvolle Hilfe.