

Über Träume

Harald Kunde

Dezember 2016

Inhalt

Dieser Artikel enthält Ansichten des Autors zur Bedeutung von Träumen.

Der Geschichtenerzähler

Erkenntnissen aus der jüngeren Gehirnforschung zufolge existiert in unseren Gehirnen eine Art Geschichtenerzähler, der aus unseren Sinneseindrücken und abgespeicherten Modellen Realität konstruiert. Er konstruiert diese in Form kohärenter und möglichst mit den eigenen Modellen stimmigen Geschichten. Diese Geschichten rückkoppeln auf die vorhandenen Modelle zu Ich und Umwelt und verstärken diese in der Regel. In seltenen Fällen müssen die eigenen Modelle in Frage gestellt werden.

Der eigene Geschichtenerzähler kann als unentwegter „Plapperer“ gesehen werden, der uns permanent erklärt, warum Sinneseindrücke zu bestehenden Modellen (angeblich) passen und der Fäden in die Zukunft knüpft durch andauernde Handlungsplanung für bestimmte Parameterkonstellationen im Raum der Möglichkeiten.

Schlaf

Derzeit laufen Forschungen zum Schlafverhalten einer bestimmten Fadenwurmart. Schlaf ist etwas, das allen Lebewesen mit einem Nervensystem gemein zu sein scheint. Schlafentzug kann zu Krankheit bis hin zum Tod führen.

In einfachen Modellen unseres Gehirns, die als neuronale Netze bezeichnet werden, werden Neuronen als Schwellwertaddierer postuliert, die dann feuern, wenn Inputs über Eingangssynapsen in ihrer Summe einen Schwellwert überschreiten.

These 1: Neurologische Aktivitäten der Wachphasen hinterlassen in Synapsen bestimmter Gehirnregionen Restpotenziale, die nicht vollständig abgebaut wurden. Durch gezielte Variation der Schwellwerte in bestimmten Gehirnregionen in bestimmter zeitlicher Reihenfolge wird dieser „Müll“ einerseits entsorgt, andererseits werden Abstraktionen gebildet von Inhalten lokaler Netze und ins Langzeitgedächtnis übernommen. Die Entsorgung von Müll erklärt die Notwendigkeit des Schlafs, dabei u.U. auch stattfindende Abstraktion von Inhalten die Kreativität.

Träume

These 2: Träume sind ein Nebenprodukt obiger Bereinigungsaktivitäten im Gehirn in den Schlafphasen. Stimmungen, Handlungsfetzen, Bilder werden in diesen Phasen aktiviert. Erst wenn Menschen aus dem Schlaf erwachen, werden diese Dinge zu einer halbwegs schlüssigen Geschichte verknüpft – durch unseren Geschichtenerzähler. Diese Geschichten nennen wir Traum.