

Träume entschlüsseln: So steigern Sie Ihr Erinnerungsvermögen!

Italienische Forscher entdecken, wie Einstellung und Tagträumen das Erinnerungsvermögen an Träume verbessern.



Lucca, Italien - Ein faszinierendes Thema bewegt die Schlafforschung: Warum können sich manche Menschen lebhaft an ihre Träume erinnern, während andere kaum einen klaren Traum im Gedächtnis behalten? Italienische Wissenschaftler der IMT School for Advanced Studies Lucca haben eine aufregende Methode entdeckt, die offenbar das Erinnerungsvermögen an Träume erheblich verbessern kann. Große Bedeutung kommt dabei der persönlichen Einstellung zu Träumen zu, wie **oe24 berichtet**. Die Studie zeigt, dass nicht nur das Alter und die Jahreszeit, sondern auch das tägliche Abschweifen der Gedanken eine Rolle spielen: Menschen, die ihre Träume als bedeutungsvoll erachten, können sie besser behalten.

Die Neugier auf Träume

Die Forscher führten Experimente mit 200 Freiwilligen im Alter von 18 bis 70 Jahren durch und entdeckten eine interessante Verbindung zwischen der Schlafqualität und der Traumerinnerung. Teilnehmer mit längeren Phasen leichten Schlafes erinnerten sich besser an ihre Träume. Besonders die Frühjahrsmonate schienen die Traumerinnerung zu begünstigen, ein Hinweis darauf, dass Licht eine Rolle bei den Gedächtnisprozessen während des Schlafs spielen könnte. Ältere Teilnehmer hingegen berichteten häufig von sogenannten „weißen Träumen“, bei denen sie zwar wussten, dass sie träumten, sich aber nicht mehr an die Inhalte erinnern konnten.

Um die Faszination der Träume weiter zu ergründen, stellt sich die Frage, warum wir überhaupt träumen. Laut Martin Dresler träumen wir in der schnellen Augenbewegungsphase (REM-Phase) besonders intensiv. Allerdings wandern diese Erlebnisse nur selten ins Langzeitgedächtnis, da unser Gehirn in dieser Phase nicht optimal aufnahmefähig ist. Eine interessante Theorie, die aus Finnland stammt, besagt, dass Träume dazu dienen, gefährliche Situationen zu simulieren – die sogenannte „Threat Simulation Theory“. **Planet Wissen** ist sich sicher, dass diese Simulationen uns helfen, Ängste besser zu bewältigen und uns auf Herausforderungen vorzubereiten.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Lucca, Italien
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.planet-wissen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at