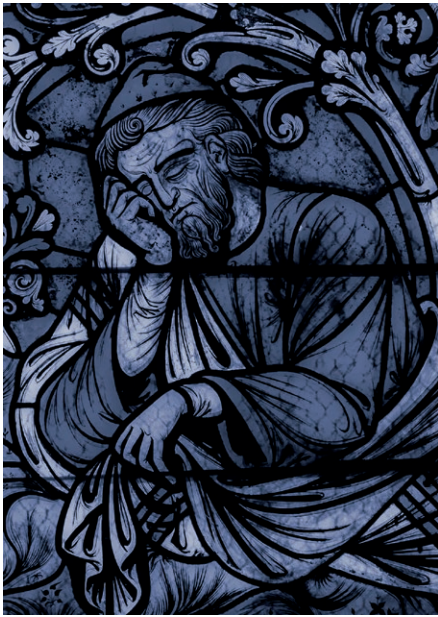


In der Nacht

Schlaf und Traum hing lange etwas Geheimnisvolles an. Warum wir tagtäglich (bzw. -nächtlich) das Bewusstsein verlieren, um mysteriöse Dinge zu erleben, konnte man sich nur sehr unzureichend erklären. Heute weiß man eine ganze Menge – wenn auch beileibe nicht alles – über unseren Zustand während des Träumens. Und über die Träume mancher Tiere.

VON SOLVEIG MICHELSEN



Schlafposition

Bis ins 19. Jahrhundert hinein schlief die ländliche Bevölkerung vorwiegend im Sitzen, weil man überzeugt war, dadurch dem Tod entgehen zu können. Hintergrund: Die offenen Feuer im Haus lösten zahlreiche Lungenerkrankungen aus – und das Schlafen im Sitzen erleichterte die nächtliche Atemarbeit (und senkte damit tatsächlich die Wahrscheinlichkeit, im Schlaf zu ersticken).

Alamy – Aurelian Images



Träume

Alle Menschen träumen, auch wenn sie sich oft nicht daran erinnern können. Sogar Föten im Mutterleib träumen. Aber erst ab einem Alter von drei Jahren beginnen Kinder, von sich selbst zu träumen. Außerdem träumen 12 Prozent aller Menschen nur in Schwarz-Weiß.

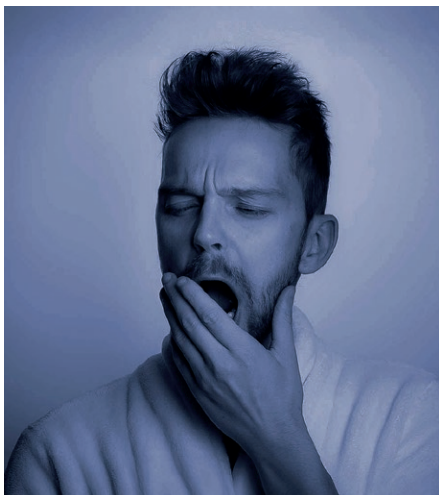
shutterstock – Sebastian Kaulitzki



Schlaf der Tiere

Vögel schlafen während des Flugs: Sie ruhen sich mit einer Gehirnhälfte aus. Die wache Hälfte dient zum Navigieren, um zum Beispiel aufsteigende Luftströmungen zu nutzen, damit sie nicht mit anderen Vögeln zusammenstoßen. Ein bekanntes Beispiel sind die Fregattvögel. Delfine schlafen ebenso mit nur einer Gehirnhälfte und machen nur ein Auge zu. Und: Auch Tiere träumen – Säugetiere genauso wie Vögel.

shutterstock – sirtravelalot



Schlafdauer

Der Mensch verschläft zusammerechnet rund 24 Jahre seines Lebens. 43.800 Stunden davon, also rund fünf Jahre lang, träumt er. Niederländer schlafen am längsten – im Durchschnitt 8 Stunden und 12 Minuten. In Japan und Singapur endet die Bettruhe dagegen bereits nach 7 Stunden und 24 Minuten. Die Deutschen liegen bei diesem Thema mit rund 7 Stunden und 45 Minuten eher im Mittelfeld. Das ergab die Auswertung der Daten einer weltweiten App zum Schlafverhalten.

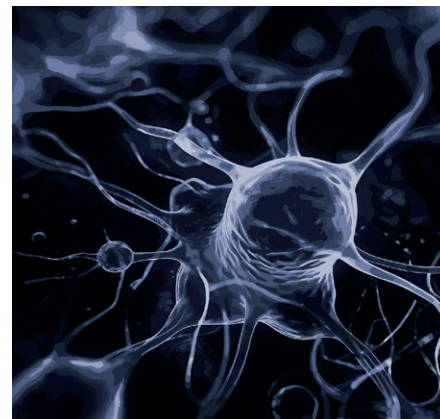
unsplash – Sammy Sander



Trauminhalt

Forscher*innen haben herausgefunden, dass wir nur von Gesichtern träumen, die wir in unserem Leben schon einmal gesehen haben. Knapp die Hälfte der geträumten Gesichter sind dabei Menschen zuzuordnen, die wir bewusst kennen. Die knappe Mehrheit der Traum-Gesichter gehört zu Menschen, die wir tagsüber nur unbewusst oder ganz flüchtig wahrgenommen haben.

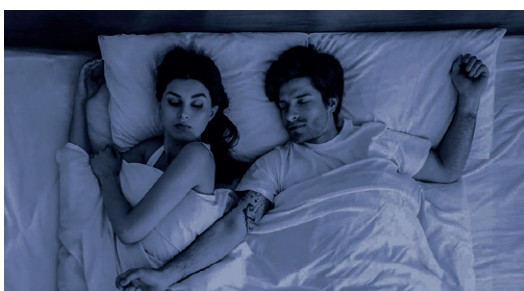
unsplash – vsmilex



Gehirnströme

Unsere Gehirnströme sind während der Traumphase sogar noch aktiver als während des Wachzustands: Das Gehirn reaktiviert die Neuronen, die im Wachsein wichtige Informationen gespeichert haben, und verstärkt damit bestehende Synapsen. Gleichzeitig optimiert es unsere Synapsenzahl: Überschüssige Nervenverbindungen werden wieder gelöst und damit die Aktivität der neuronalen Netzwerke heruntergefahren.

shutterstock – sadfrogfromnsk



Frauenschlaf – Männerschlaf

Es ist eine Binsenweisheit, dass Frauen schlechter schlafen, wenn neben ihnen ein Partner liegt, Männer dagegen besser. Doch warum ist das so? Evolutionsbiologen erklären das damit, dass Frauen im Schlaf sensibler sind, was Geräusche angeht. Schließlich wollen Babys nachts gehört werden. Männer dagegen, heißt es, schlafen gerne in Gruppen, wie sie es früher auf der Jagd getan haben.

shutterstock – Prostockstudio

Schlafphasen

Die Idee eines durchgängigen Nachtschlafs ist noch gar nicht so alt. Vor dem Aufkommen der Elektrizität schlief man in der Regel in zwei Etappen. Diese Entdeckung hat vor einigen Jahren der US-amerikanische Sozialhistoriker Robert Ekirch gemacht. Nach der ersten Phase, die bis etwa Mitternacht dauerte, arbeitete, plauderte oder studierte man. Erst danach folgte der Morgenschlaf. Schlafexperimente zeigen übrigens, dass der Mensch eine natürliche Neigung zu biphasischem Schlaf hat: Probanden, die statt der heute üblichen 16 Stunden nur 10 Stunden Licht zugestanden bekommen hatten, teilten ihren Schlaf nach vier Wochen bereits in zwei Phasen auf, mit einer Unterbrechung von ein bis drei Stunden.

shutterstock – Ground Zero

