

«texte»



Allgemeine Vereisung

*Das Online-Magazin für psychologische Themen, Schicksalsanalyse
und therapeutische Arbeit*

Herausgeber: Alois Altenweger, www.psychologieforum.ch, www.szondi.ch, Szondi-Institut Zürich

«*texte*»

*Das Online-Magazin
für psychologische Themen,
Schicksalsanalyse
und therapeutische Arbeit*

*Januar Februar 2015
Szondi-Institut Zürich*

Die Verantwortung für den Inhalt der Texte, die vertretenen Ansichten und Schlussfolgerungen liegt bei den Autoren bzw. den zitierten Quellen

Fotos: Alois Altenwegger

Szondi-Institut Zürich, Krähbühlstrasse 30, 8044 Zürich, www.szondi.ch, info@szondi.ch , Tel. 044 252 46 5

Inhalt

Thema im Schnittpunkt

ADHS: Eine Schwäche mit Stärken

Magdalena Seebauer

Psychopathen

Psychopathen-Gehirn lernt nicht aus Bestrafung

Daniela Zeibig

Verhalten

Rollenspiele am Computer fördern roboterhaftes Verhalten

Jan Vestweber

Sexualität

Kindliche Sexualität: eine historische Studie

Dr. Anke Sauter

Psychotherapie

Wie kann ich wissen, dass ich gerade träume?

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung

Zu guter Letzt

Vorfrühling

Rainer Maria Rilke

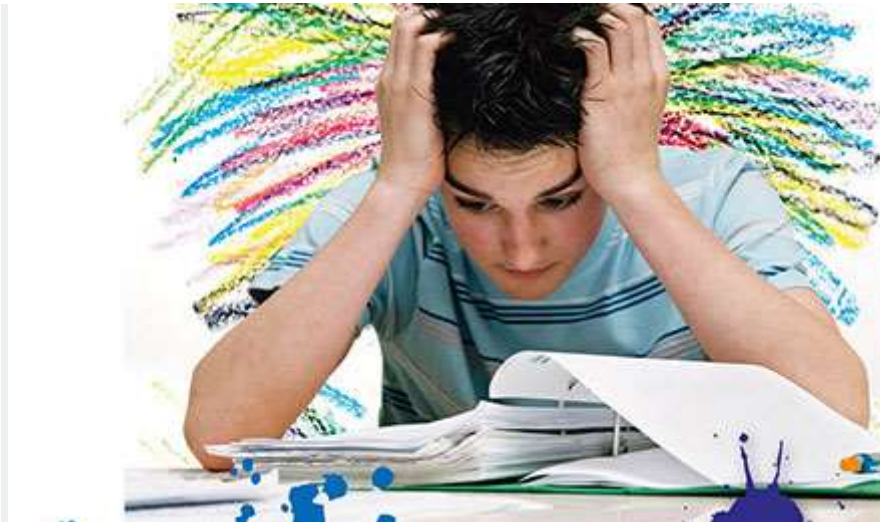
Schluss.Bild

Thema im Schnittpunkt

ADHS: Eine Schwäche mit Stärken

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist nicht nur eine Schwäche, sondern bringt auch aussergewöhnliche Stärken mit sich. Über die biologischen Hintergründe sprach Susanne Walitza, Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der UZH, in der Veranstaltungsreihe «Wissen-schaf(f)t Wissen».

Magdalena Seebauer



Diagnose ADHS: Weltweit sind ungefähr fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen betroffen. (Bild: zVg.)

In der Steinzeit könnten Menschen im Vorteil gewesen sein, die sich leicht ablenken liessen, ständig in Bewegung waren und impulsiv reagierten. Möglicherweise war dieses Verhalten für Jäger in einer feindlichen Umgebung der entscheidende Vorteil, der das Überleben sicherte. Dies könnte erklären, warum die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) so häufig auftritt, wenn sie auch in unserer heutigen Gesellschaft mehr Schwierigkeiten als Vorteile mit sich bringt.

Dass ADHS eine Modediagnose sei, dem widersprach Susanne Walitza. Zudem dürfe die Krankheit nicht verharmlost werden. Aus neuropsychologischer Sicht sei sie vor allem ein Defizit. Walitza ist **ärztliche Direktorin des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes des Kantons Zürich** und Vizepräsidentin der «World Federation of ADHD». Weltweit sind ungefähr fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen von ADHS betroffen. «Nach den neuesten Metaanalysen hat sich dieser Wert in den letzten 30 Jahren nicht verändert», berichtete Walitza. Damit ist ADHS jedoch nicht die häufigste psychische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Angsterkrankungen treten doppelt so häufig auf.

Klare Richtlinien

Doch nicht jeder, der manchmal Tagträume hat, sich unruhig und ziellos bewegt und öfters vorschnell handelt, hat gleich ADHS. Genaue Richtlinien für die Diagnose sind im «International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10)» der WHO und im «Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)» der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft festgelegt.



«Das klinische Bild ist so vielfältig, dass es in den nächsten Jahren sicher keinen Gentest für die Diagnose von ADHS geben wird»: Susanne Walitza, Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der UZH. (Bild: Max Gassmann)

Demnach müssen mehrere Symptome eines breiten Katalogs erfüllt sein, die ausserdem über eine Dauer von mehr als sechs Monaten in verschiedenen Lebenssituationen auftreten und spätestens vor dem zwölften Lebensjahr einsetzen. Entscheidend ist immer die Beeinträchtigung, die durch die Symptome entsteht. «Eine Abklärung sollte aber nicht erst in Betracht gezogen werden, wenn ein Kind durch sein Verhalten zum Klassenkasper wird oder gar der Schulausschluss droht», erläuterte Walitza. Und es muss ausgeschlossen werden, dass nicht eine körperliche Ursache, eine Entwicklungsstörung oder eine andere psychische Erkrankung dafür verantwortlich ist.

Grossteils genetisch bedingt

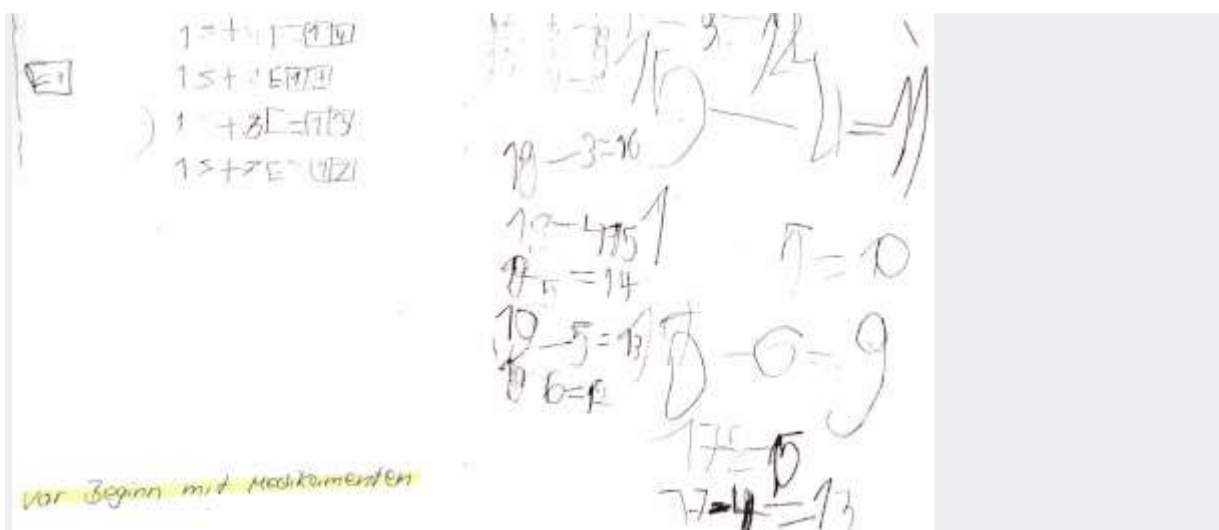
Die Ursache für die Entstehung von ADHS ist grossteils in den Genen zu suchen, wenn auch andere Faktoren wie beispielsweise eine schwierige familiäre Situation für die Ausprägung mitverantwortlich sind. Die Erblichkeit der Krankheit beträgt fast 80 Prozent. Dieser für psychische Erkrankungen extrem hohe Wert konnte durch Zwillings- und Familienstudien belegt werden.

Bei einigen Genen wurden Veränderungen beobachtet, die für das Auftreten der Erkrankung verantwortlich sein könnten, unter anderem bei jenen, die für den Transport der Gehirnhormone Dopamin und Noradrenalin verantwortlich sind. Die Wirkung dieser Gene kann durch Umweltfaktoren verstärkt werden, so beispielsweise durch Rauchen und Alkohol in der Schwangerschaft. «Es sind aber so viele Gene beteiligt, und das klinische Bild ist so

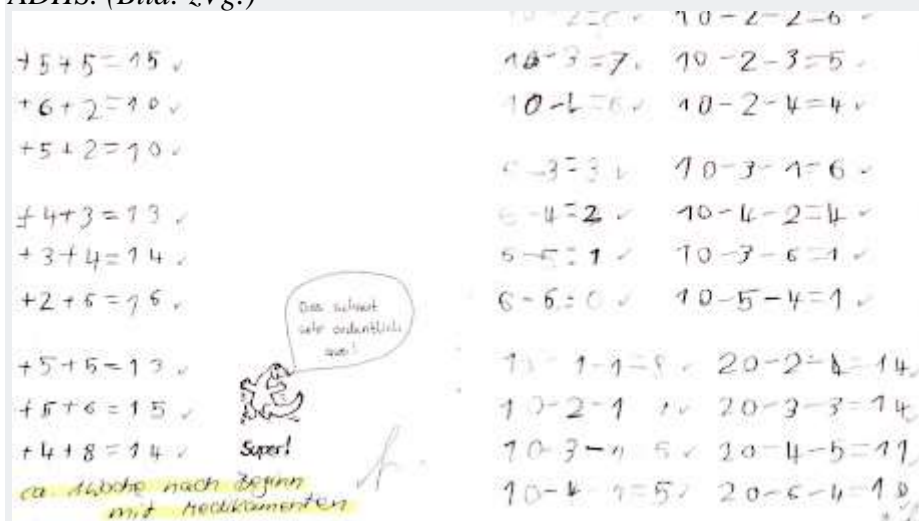
vielfältig, dass es in den nächsten Jahren sicher keinen Gentest für die Diagnose von ADHS geben wird», stellte Walitza klar.

Kombination von verschiedenen Behandlungsstrategien

Für die Behandlung gibt es ebenso wie für die klinische Diagnose genaue Vorgaben in international anerkannten Leitlinien. Meist erfolgt sie multimodal durch die Beratung und das Training der Eltern, durch kindbezogene Massnahmen und die Zusammenarbeit mit der Bildungsinstitution beziehungsweise den Lehrpersonen. Es kann einem Kind beispielsweise viel helfen, mit professioneller Unterstützung zu lernen, erst mal genau zuzuhören und hinzuschauen, das geplante Tun zu überprüfen, und erst dann zu handeln. Eine ruhige, reizarme Lernumgebung zu schaffen, ist wichtig. Neurofeedback-Training ist eine weitere Möglichkeit, die am Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst Zürich angewandt und weiterentwickelt wird.



Vor Beginn der Medikamentenabgabe: Mathematikblatt eines Kindes mit der Diagnose ADHS. (Bild: zVg.)



Ein ganz anderes Schriftbild zeigt sich eine Woche nach der Einnahme von Ritalin. (Bild: zVg.)

Reichen verhaltenstherapeutische Massnahmen nicht aus, um die Beeinträchtigungen und den Leidensdruck zu mindern, werden sie mit Medikamenten kombiniert. «Dabei ist Ritalin mit dem Wirkstoff Methylphenidat das Mittel der Wahl, da die Wirkung auf die Symptome sehr effektiv ist und schnell einsetzt. Es kann Kindern wie auch Eltern zu oft unerwarteten

Erfolgslebnissen in einer langen Leidensgeschichte verhelfen», berichtete Walitza. Das Präparat Strattera mit dem Wirkstoff Atomoxetin sei die zweite Wahl. Es würde verschrieben, wenn Ritalin nicht ausreichend wirke, Nebenwirkungen aufträten oder wenn weitere psychische Erkrankungen vorlägen. Die ebenfalls sehr gute Wirkung tritt verzögert ein, hält dafür aber länger an.

Ob denn die Einhaltung einer bestimmten Diät für die Behandlung sinnvoll wäre, kam die Frage aus dem Publikum. «Bei **keiner der propagierten Diäten** hat sich die Wirksamkeit nachweisen lassen. Oft sind sie sogar schädlich, weil auf zu viel verzichtet werden muss», so Walitza. Gesichert sei einzig, dass der Zusatz von Omega-3-Fettsäuren zur Nahrung positiv wirke. Allerdings muss eine relativ grosse Menge der sogenannten Eicosapentaensäure aufgenommen werden, die zudem nur in Fischölen vorhanden ist.

Rechtzeitige Erkennung ist wichtig

Wird ADHS nicht erkannt und behandelt, können Folgeerkrankungen wie Depressionen oder Angsterkrankungen auftreten. Die betroffenen Kinder erleben sich als Schulversager, und ihre Motivation zum Lernen sinkt, obwohl sie intelligent sind. Es dürfe nicht passieren, dass ADHS-Kinder einen Bildungsweg unter ihren intellektuellen Möglichkeiten einschlagen, forderte Walitza in der intensiv geführten Diskussion.

Die früher vorherrschende Meinung, dass ADHS sich immer mit der Pubertät auswachsen würde, sei inzwischen überholt, berichtete Walitza. In der Hälfte der Fälle bleibt die Krankheit im Erwachsenenalter bestehen. Umso wichtiger ist es, sie rechtzeitig zu erkennen und ernst zu nehmen. Die Behandlung soll den Betroffenen vor allem ermöglichen, mit ADHS umzugehen – und sich die Stärken, die auch damit verbunden sein können, nutzbar zu machen. «ADHS-Betroffene können hartnäckig an einer Sache arbeiten, wenn sie sich für etwas wirklich interessieren. Sie sind begeisterungsfähig und oft besonders kreativ und fantasievoll. Risikobereitschaft muss auch nicht immer nur schädlich sein», betonte Walitza. In diesem Licht betrachtet erscheint es sinnvoll, dass diese Eigenschaften im Laufe der Evolution erhalten geblieben sind.

Magdalena Seebauer, Geschäftsführerin des ZIHP.

Contact address

Zurich Center for Integrative Human Physiology (ZIHP)

Winterthurerstr. 190

8057 Zürich

Telephone +41 44 635 50 88/47

Fax +41 44 635 68 14

info@zihp.uzh.ch

Literatur



Titel: ADHS im Erwachsenenalter
Autoren: Johanna Krause, Klaus-Henning Krause
Verlag: Schattauer, 4. Auflage, 2014
446 Seiten
Preis: Fr. 53.90

«In die Neuauflage wurde erstmals ein spezielles Kapitel über Frauen mit ADHS aufgenommen, deren besondere Problematik uns in der Praxis immer wieder beschäftigt. Neu sind auch die Kapitel zur Geschichte der ADHS sowie Abschnitte über das Hoarding (Messie-Syndrom), die Computerspielsucht und gutachtliche Fragen im Zusammenhang mit der ADHS bei Erwachsenen. Die 4. Auflage enthält ausserdem einige neue Fallgeschichten.»

Stichworte zum Inhalt:

Neurobiologie

Symptome und Diagnostik

Komorbiditäten und Differenzialdiagnose

Therapie

- Medikamentöse Behandlung
- Psychotherapie
- Alternative Behandlungsmethoden
- Indikation zur Therapie

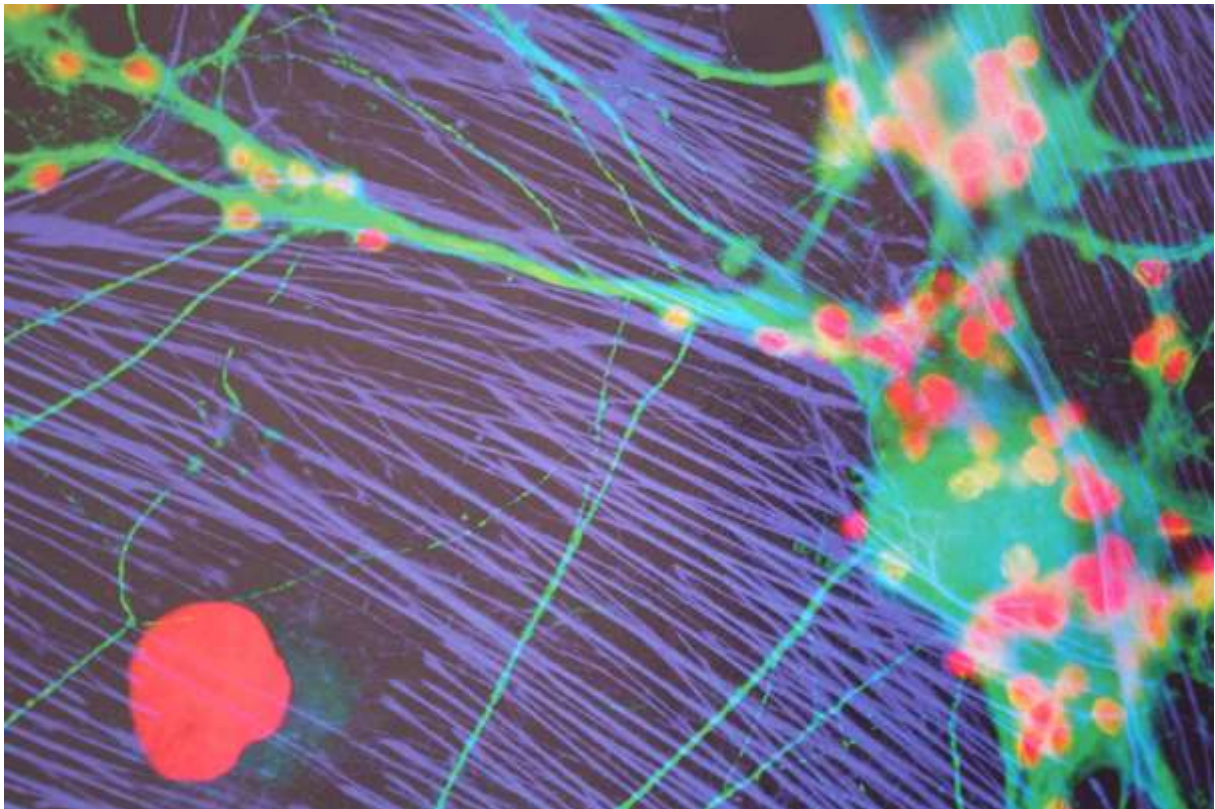
Anhang 1: Semistrukturiertes Interview

Psychopathie

Psychopathen-Gehirn lernt nicht aus Bestrafung

Menschen mit psychopathischen Charaktermerkmalen zeigen sich oft auch von harten Strafen unbeeindruckt. Die Ursache für dieses Verhalten entdeckten Forscher nun im Gehirn von Straftätern.

von Daniela Zeibig



Gehirnvernetzung

Psychopathen gelten als furchtlos, impulsiv, gefühllos und manipulativ. Da sie oft schon in ihrer Kindheit wenig empfänglich für Bestrafung durch Eltern, Lehrer oder den Rechtsstaat sind, geraten sie nicht selten auf die schiefe Bahn und landen als Erwachsene für schwere Vergehen hinter Gittern. Warum selbst harte Strafen die Betroffenen vergleichsweise kaltlassen, hat nun ein Team um Sheilagh Hodgins von der University of Montreal und Nigel Blackwood vom King's College London aufgedeckt: Offenbar ist bei kriminellen Psychopathen jener Teil des Gehirns beeinträchtigt, der sie sonst aus den Konsequenzen ihrer Taten lernen lassen würde.

Die Forscher rekrutierten für ihre Studie insgesamt 50 Männer. 32 davon standen unter Bewährungshilfe und hatten in der Vergangenheit bereits für Gewalttaten wie Mord, Vergewaltigung oder schwere Körperverletzung im Gefängnis gesessen. Zudem war bei ihnen allen eine antisoziale Persönlichkeitsstörung diagnostiziert worden, die bei 12 Probanden

zusätzlich mit Psychopathie einherging. Die übrigen Versuchsteilnehmer hatten weder eine Straftat begangen noch litten sie unter einer psychischen Störung.

Im Hirnscanner ließen die Wissenschaftler alle Probanden ein Spiel spielen, bei dem sie eines von zwei Bildern auswählen mussten, die vor ihnen auf einem Bildschirm erschienen. Wählten die Probanden das richtige Bild aus, bekamen sie Punkte dafür gutgeschrieben, wählten sie das falsche, dann wurden ihnen wieder welche abgezogen. Alle Versuchsteilnehmer entdeckten relativ schnell das Schema dahinter und wählten anschließend ausschließlich die Variante, die ihnen die Punktebelohnung einbrachte. Im Lauf des Versuchs änderten die Forscher das System allerdings – die Teilnehmer wurden nun für die Entscheidungen, die zuvor noch richtig waren, bestraft und mussten ihre Strategie anpassen, um weiterhin eine Belohnung zu erhalten.

Langfristig schlechte Entscheidungen

Obwohl alle Probanden letztlich im Durchschnitt ähnlich gute Werte in dem Spiel erzielten, reagierten die Gehirne der Psychopathen anders auf die plötzliche Bestrafung: Im Gegensatz zu den Straftätern mit antisozialer Persönlichkeitsstörung und zur Kontrollgruppe waren bei ihnen vor allem Teile des zingulären Kortex und der Inselrinde sehr aktiv und zudem anders mit weiteren Bereichen des Gehirns vernetzt. Zingulärer Kortex und Inselrinde sind Teil eines Netzwerks, das an der Verarbeitung von Belohnungssignalen beteiligt ist und üblicherweise gedrosselt wird, wenn auf eine Handlung plötzlich Strafe folgt, um eine Verhaltensänderung anzustoßen. Bei den Psychopathen verstärkte das Gehirn dagegen weiterhin auch das Fehlverhalten. Das könnte ein Grund sein, warum die Betroffenen sich zwar kurzfristig anpassen können, langfristig aber nicht in der Lage sind, aus schlechten Entscheidungen zu lernen, vermuten die Autoren.

"Unsere Erkenntnisse ziehen damit die weit verbreitete Annahme in Zweifel, die Gehirne von Psychopathen würden einfach nur schwächer auf Bestrafung reagieren", schreiben Hodgins, Blackwood und Kollegen in ihrer Studie. Stattdessen zeigen die Ergebnisse, dass Psychopathen Strafe genauso gut aufnehmen – nur eben anders verarbeiten.

© Spektrum.de

Verhalten

Rollenspiele am Computer fördern roboterhaftes Verhalten

Rollenspiele am PC oder auf Spielkonsolen, bei denen sich Spieler in die Fußstapfen eines virtuellen, oftmals roboterartigen Wesens – eines sogenannten Avatars – begeben, führen zu erhöhtem roboterhaftem Verhalten in der wirklichen Welt. Dies ist das Ergebnis einer Studie, die Prof. Ulrich Weger, Leiter des Departments für Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke (UW/H), in der Fachzeitschrift Psychonomic Bulletin & Review veröffentlicht hat. In den Versuchen zur Studie zeigte sich, dass Personen, die eine Weile ein virtuelles Rollenspiel

spielten, anschließend eher geneigt waren, dem Urteil von Computern bei einer sozialen Einschätzungsaufgabe zu folgen, auch wenn dieses objektiv falsch war.

*Jan Vestweber Pressestelle
[Universität Witten/Herdecke](http://www.uni-witten.de)*

Für die Studie spielten Versuchspersonen ein virtuelles Rollenspiel. Probanden in der Vergleichsgruppe schauten den Spielern dagegen einfach nur über die Schulter. Anschließend mussten alle Versuchspersonen entscheiden, wie geeignet bestimmte Kandidaten für eine bestimmte Berufstätigkeit wären. Dazu wurden zwei Kandidaten kurz beschrieben, einer von beiden war dabei der nach beschriebener Motivation und Fähigkeit jeweils besser geeignete. Bevor die Versuchsteilnehmer ihre Meinung abgaben, beurteilten zwei virtuelle Assistenten die Kandidaten. In manchen Fällen waren diese Urteile – gemessen an einem Eignungswert – richtig, in anderen Fällen waren diese Urteile falsch.



Ein Avatar – ER weiss es besser. (Wikipedia)

„Von besonderem Interesse waren für die Studie die Fälle, in denen die virtuellen Assistenten falsche Urteile abgaben“, erläutert Prof. Weger. „In diesen Fällen zeigte sich, dass Personen, die vorab ein virtuelles Rollenspiel selbst gespielt hatten, eher geneigt waren, sozusagen blind den Einschätzungen der virtuellen Assistenten zu folgen – sie gaben dann auch ihrerseits gehäuft das falsche Urteil ab.“ Aus psychologischer Sicht sei es wenig verwunderlich, dass das Eintauchen in ein roboterhaftes Wesen auch in der realen Welt zu entsprechenden Veränderungen im menschlichen Urteils- und Erlebensvermögen führe, so Weger weiter.

Eine frühere Studie (www.uni-wh.de/universitaet/presse/presse-details/artikel/virtuelles-rollenspiel-veraendert-erleben-in-der-wirklichen-welt) hatte bereits gezeigt, dass virtuelles

Rollenspiel dazu führt, dass Spieler eine verminderte Empfindlichkeit gegenüber emotionalen Informationen aufweisen – verdeutlicht an der Schmerzwahrnehmung bei sich selbst und bei anderen Menschen. Prof. Weger: „Die Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache. Vor dem Hintergrund dieser Studien sollten wir uns fragen, was solche Spiele mit uns machen und wie wir damit umgehen wollen. Auch die längerfristigen Wirkungen sind völlig unbekannt. Wenn wir abwarten, bis wir völlige Sicherheit über die solche langfristigen Wirkungen haben, ist es für geeignete Gegenmaßnahmen sicher zu spät.“

Die komplette Studie finden Sie unter: <http://link.springer.com/article/10.3758/s13423-014-0778-z/fulltext.html>

Weitere Informationen: Prof. Ulrich Weger: 02302 / 926-776 oder ulrich.weger@uni-wh.de

Sexualität

Kindliche Sexualität – eine historische Studie

Die Frankfurter Erziehungswissenschaftlerin Julia König legt eine historische Studie zum Begriff der kindlichen Sexualität vor. Sie weist darin nach, dass sich Im Zuge der Veränderungen sozialer Verhältnisse auch sexuelle Ordnungen ändern, dabei verwischt die Grenze zwischen Kindern und Erwachsenen in sexueller Hinsicht. Erst wenn sich die Verhältnisse stabilisiert haben, kommt es wieder zu einer klareren Unterscheidung.

Dr. Anke Sauter, Pressedienst Frankfurter Goethe-Universität

Der Begriff „kindliche Sexualität“ ist wie ein Brennglas: Er zeigt, welche Einstellungen über Sexualität einerseits und über Kindheit andererseits in einer Gesellschaft vorherrschen. Dass diese Einstellungen sich über die Jahrhunderte hinweg immer wieder verändert haben, das hat die Frankfurter Erziehungswissenschaftlerin Julia König in ihrer Dissertation „Kindheit – Sexualität – Kindliche Sexualität“ nachgewiesen. Für die historisch-systematische Begriffsstudie hat König den Cornelia Goethe-Preis für herausragende wissenschaftliche Forschung auf dem Gebiet der Frauen- und Geschlechterforschung erhalten. Verliehen wird dieser Preis vom Förderkreis des Cornelia Goethe-Centrums an der Goethe-Universität.



Die verführerische Alice?

Ursprünglich sollte eine empirische Studie über kindliche Sexualität entstehen; die Daten hierfür hat Julia König in Kindertagesstätten erhoben. Bei ihrer Begriffsrecherche ging Julia König dann jedoch immer weiter zurück, und schließlich wurde eine historische Arbeit daraus, die „kindliche Sexualität“ zu unterschiedlichen Zeiten unter die Lupe nimmt. Die empirische Studie, bei der sich König auf den Freudschen Begriff einer eigenen, lustbezogenen kindlichen Sexualität bezieht, soll als zweite Publikation folgen.

Gibt es in der Gesellschaft einen Begriff von „Kindheit“? Wie ist „Sexualität“ definiert? Und wird Kindern eine eigene Sexualität zugestanden? Diese Fragen richtete Julia König an die unterschiedlichen Epochen, genauer an die überlieferten literarischen und bildlichen Quellen. Wobei sie sich des Ausschnitthaften der Quellenlage bewusst war: Kommen in den Texten und Bildern, die aus früheren Zeiten erhalten sind, doch nie die Kinder selbst zu Wort, vielmehr haben ausschließlich Erwachsene für die Überlieferung gesorgt.

So zum Beispiel der griechische Philosoph Platon in seinem Werk „Symposion“, in dem er die griechische Knabenliebe beschreibt. Das Verhältnis zwischen Erastes und „seinem“ Lustknaben war nach damaliger Auffassung ein Geben und Nehmen: Für seinen Dienst konnte der Jüngere erwarten, vom Älteren in die Gesellschaft eingeführt zu werden. Lust war

auf Seiten des Knaben wie bei anderen bloßen Objekten wie Frauen oder Sklaven nicht vorgesehen. Allerdings gab es für die Knabenliebe eine Altersgrenze: Der Bartwuchs sollte bereits eingesetzt haben, Kinder standen hier noch nicht im Fokus.

Mit dem antiken Kirchenlehrer Augustinus kam dann der Begriff der Erbsünde ins Spiel, die allen Menschen innewohnt, und die nur durch die Taufe gemildert werden kann. Das Verhältnis der Seele zum Körper wurde im Vergleich zur griechisch-römischen Antike stark umgedeutet, und im Zuge dieser starken Umdeutung wurde auch dem Kind die Erbsünde zugeschrieben. Im 5. Jahrhundert dann wurde – für Kinder genauso wie für Erwachsene – die Pflicht zur Beichte eingeführt, und erst 1215 wurde mit dem 4. Laterankonzil eine Differenzierung nach Alter etabliert. Ähnlich verhielt es sich mit der Hexenverfolgung: Zu Beginn gerieten alle Altersklassen ins Visier der Inquisition, durch ihre fantasievollen Erzählungen wurden Kinder in den späteren Phasen der Hexenverfolgung sogar besonders leicht in die Hexenprozesse hineingezogen. Erst später wurde eine rechtliche Grenze auf der Grundlage des Lebensalters eingeführt.

Immer wieder fand König ihre Eingangshypothese bestätigt, die da lautete: Im Zuge der Veränderungen sozialer Verhältnisse werden auch sexuelle Ordnungen umgewälzt, dabei kommt es zu einer Nivellierung der Grenze zwischen Kindern und Erwachsenen in sexueller Hinsicht. Erst wenn sich die Verhältnisse wieder stabilisiert haben, kommt die Gesellschaft wieder zu einer klareren Unterscheidung zwischen Kindern und Erwachsenen.

Vor diesem Hintergrund sieht König auch in unserer heutigen Zeit die Anzeichen einer Umbruchphase. Der Blick auf kindliche Sexualität sei derzeit von großen Widersprüchen geprägt: Einerseits werden Kinder in Modekatalogen zu kleinen Erwachsenen stilisiert, andererseits haben viele Menschen gerade vor dem Hintergrund zahlreicher Missbrauchsfälle Schwierigkeiten, Kindern eine eigene Sexualität zuzugestehen und offen mit ihnen zu kommunizieren. In den Vorarbeiten zu ihrer empirischen Arbeit hat König mit einer kleinen Anzahl von Kindern und Eltern in Kindertagesstätten gearbeitet. Die empirische Basis besteht aus Interviews und Beobachtungen, die König im Kita-Alltag gemacht hat. In zwei Jahren will sie die tiefenhermeneutische Analyse ihrer Daten veröffentlichen; aber schon jetzt weiß König: *„Es müsste eine Sprache geben, in der gerade in pädagogischen Einrichtungen über kindliche Sexualität gesprochen werden kann. Wenn wir klarer über das Thema sprechen könnten, könnte man auch genauer hinsehen und differenzieren, ob bei einem Kind zum Beispiel zu Hause etwas nicht stimmt“*, ist König überzeugt.

Informationen: Dr. Julia König, j.koenig@em.uni-frankfurt.de

Redaktion: Dr. Anke Sauter, Abteilung Marketing und Kommunikation, Grüneburgplatz 1, 60323 Frankfurt am Main, Telefon (069) 798 – 12498, Telefax (069) 798 – 763 12531, E-Mail sauter@pvw.uni-frankfurt.de
Internet: www.uni-frankfurt.de

Wie kann ich wissen, dass ich gerade träume?

Hirnforscher entdecken Gemeinsamkeiten zwischen Traum und Wachzustand. Bei Klarträumern ist der Bereich im Gehirn größer, der uns in die Lage versetzt, kognitive Prozesse bewusst zu reflektieren. Das zeigt eine Studie von Forschern des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin und des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München. Die Ergebnisse wurden in der aktuellen Ausgabe der Fachzeitschrift „The Journal of Neuroscience“ veröffentlicht.

*Kerstin Skork, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
[Max-Planck-Institut für Bildungsforschung](#)*

Manche Menschen kennen das Phänomen des luziden Träumens, welches auch Klarträumen genannt wird. Es bezeichnet den Bewusstseinszustand, in dem man weiß, dass man gerade träumt. Der Träumer kann den Traum manchmal sogar mitgestalten. Die meisten Klarträumer erleben dieses Phänomen aber nicht mehr als ein paar Mal im Jahr und nur sehr wenige fast täglich.

Dabei ist es eine verlockende Vorstellung, die eigenen Träume zu kontrollieren und darin auszuleben, was im wahren Leben nicht gelingt, wie zum Beispiel Fliegen. Internet-Foren und Blogs sind voll mit Anleitungen und Tipps zum Klarträumen. Doch wie kommt es, dass die einen klarträumen und die anderen nicht? Und hat luzides Träumen etwas mit der menschlichen Fähigkeit zu tun, über das eigene Denken nachdenken zu können – der sogenannten Metakognition?

Obwohl diese Verbindung naheliegt, war bisher unklar, ob der Klartraum, in dem man sich bewusst ist zu träumen, und die Metakognition, also das Wissen über das eigene Wissen und Denken, tatsächlich miteinander zusammenhängen. Hirnforscher des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin und des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München konnten dies nun gemeinsam erstmals mithilfe der Magnetresonanztomographie (MRT) nachweisen. Hierzu wurden die Hirnstrukturen von 31 Probanden, die häufig klarträumen mit denen von 31 Probanden, die nicht oder nur selten klarträumen, verglichen.

Es zeigte sich, dass bei Klarträumern derjenige Bereich im Gehirn größer ist, der als Kontrollinstanz bewusste, kognitive Prozesse steuert: der anteriore präfrontale Kortex oder auch das vordere Stirnhirn genannt. Derselbe Bereich der Hirnrinde spielt auch für die Metakognition eine wichtige Rolle. Die Unterschiede zwischen Klarträumern und Nicht-Klarträumern in der Größe dieses Bereichs deuten darauf hin, dass Klarträumen und Metakognition tatsächlich miteinander zusammenhängen. Dafür sprechen auch Tests, bei denen die Probanden im Wachzustand Metakognitionsaufgaben lösten. Die dabei erstellten Hirnbilder zeigen, dass die Aktivität bei den Klarträumern höher war.

„Als nächstes interessiert uns, ob sich metakognitive Fähigkeiten trainieren lassen“, sagt Elisa Filevich, die als Postdoc-Wissenschaftlerin im Forschungsbereich „Entwicklungspsychologie“ des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung arbeitet. „Das

Ergebnis unserer Studie lässt vermuten, dass Menschen, die ihre Träume kontrollieren können, auch in ihrem Alltag besonders gut über ihr eigenes Denken nachdenken können.“ Deshalb wollen die Forscher in einer nächsten Studie Probanden im luziden Träumen trainieren, um zu untersuchen, ob das Training die Metakognition positiv beeinflusst.



Originalstudie

Filevich, E., Dresler, M., Brick, T.R., Kühn, S. (2015). Metacognitive Mechanisms Underlying Lucid Dreaming. *The Journal of Neuroscience*.
doi: 10.1523/JNEUROSCI.3342-14.2015

Zu guter Letzt



2. März 2015

Vorfrühling

*Härte schwand. Auf einmal legt sich Schonung
an der Wiesen aufgedecktes Grau.
Kleine Wasser ändern die Betonung.
Zärtlichkeiten, ungenau,*

*greifen nach der Erde aus dem Raum.
Wege gehen weit ins Land und zeigens.
Unvermutet siehst du seines Steigens
Ausdruck in dem leeren Baum.*

Rainer Maria Rilke

Aus: Die Gedichte 1922 bis 1926 (Muzot, etwa 20. Februar 1924)

SchlussBild



Februar 2015