



Nächtlicher Musenkuss: Im Traum kann der Mensch neue Perspektiven gewinnen und kreativ sein. Viele Künstler und Wissenschaftler werden im Schlaf inspiriert

Träume stimulieren die Kreativität

Studie: Es kommt darauf an, die Impulse des Traums in das Wachbewusstsein hinüberzuretten

Von Petra Spamer

HEIDELBERG - Was haben Sie letzte Nacht geträumt? Von Elfen und Hexen, einer geliebten Person, die Sie endlich anzusprechen wagen, oder einer Reise? Wie Träume kreative Menschen inspirieren können, ist schon oft beschrieben worden. Einer der bekanntesten war der Maler Salvador Dalí. Filmemacher wie Federico Fellini, Ingmar Bergman, Carlos Saura setzten ihre Träume direkt in Filmsequenzen um. Paul McCartney fiel die Melodie von „Yesterday“ im Traum ein.

Träume sind ein Schlüssel zur Kreativität, zeigen Michael Schredl vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim und Daniel Erlacher von der Universität Heidelberg mit einer empirischen Studie („Journal of Psychology“). Sie gingen der Frage nach, wie sich be-

stimmte Träume bei der Normalbevölkerung auf die Kreativität im „Wachleben“ auswirken. 440 Psychologiestudenten beantworteten einen ausführlichen Fragebogen über ihre Traumgewohnheiten.

Gefragt wurde unter anderem nach dem Trauminhalt, wie häufig kreative Träume auftreten und warum manche Menschen häufiger kreative Träume haben als andere. Ergänzend dazu beantworteten 636 Teilnehmer der Online-Studie gezielte Fragen zu ihren kreativen Träumen. Das Ergebnis ist sehr interessant: Träume stimulieren die Kreativität, den Ideenreichtum und spielen für die Träumer eine große Rolle im alltäglichen Leben. Fast die Hälfte der Versuchspersonen gab an, mindestens zweimal pro Jahr kreative Träume zu haben, rund neun Prozent berichten über einen kreativen Traum einmal pro Woche

oder öfter. „Im Gegensatz zu Alpträumen ist die Auswirkung der kreativen Träume auf das Wachleben sehr positiv zu bewerten“, betont Studienleiter Michael Schredl. Bei den Teilnehmern haben sich vier „Traumbereiche“ herauskristallisiert: kreative Träume, die sich in Kunstwerke umsetzen lassen. Andere Teilnehmer gaben an, dass ihre kreativen Träume bei der Lösung eines Problems in Studium oder Beruf halfen oder den Antrieb gaben, etwas zu tun, was man sonst nicht gemacht hatte. Ein Träumer berichtete, dass er seinen Schwarm trotz großer Angst tatsächlich angesprochen hat, weil er im Traum erlebte, dass es positiv ausgeht. Andere nutzen die Kreativität im Traum, um emotionale Einsichten in bestimmten Lebenssituationen zu gewinnen. Dieser Bereich geht dann in das therapeutische Arbei-

ten mit Träumen über. Eine Teilnehmerin berichtete von einem Traum mit einer übertollen Handtasche, der sie dazu bewogen hat, ihr Leben zu vereinfachen.

Wie die Studie zeigt, hängt die Häufigkeit der kreativen Träume hauptsächlich davon ab, wie oft man sich an Träume erinnern kann. Auch persönliche Eigenschaften wie eine positive Einstellung und die Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen fördern kreative Träume. Sensible Menschen träumen öfter kreativ, weil sie leichter die Impulse des Traums mit ins Wachbewusstsein hinübernehmen können.

In Zukunft möchten die Forscher kreative Träume gezielt fördern. Bestimmte Techniken könnten die Häufigkeit kreativer Träume steigern - etwa Autosuggestion vor dem Schlafengehen oder das Führen eines Traumtagebuchs.