

Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf

Warum Tagträumen uns so gut tut

Träumst du schon wieder? Wer mit den Gedanken abschweift, gilt im Alltag häufig als unaufmerksam. Dabei ist es sogar recht nützlich, sich seinen Tagträumen hinzugeben. Das haben jetzt Forscher des Leipziger Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften (MPI CBS) zusammen mit Wissenschaftlern der britischen Universität York herausgefunden. Wer zwischendurch gezielt seinen Gedanken nachhängt, profitiert davon. Denn Tagträumen macht kreativ und kann dabei helfen, sich auf schwierige Situationen vorzubereiten oder aktuelle Probleme zu lösen.

Gedanken auf Reisen schicken

„Tagträume sollten also nicht nur als etwas Störendes betrachtet werden. Kann man sie gut kontrollieren, sie also unterdrücken, wenn es wichtig ist, und ihnen freien Lauf lassen, wenn es möglich ist, kann man den größtmöglichen Nutzen aus ihnen ziehen“, erklärt Johannes Golchert, Doktorand am Leipziger Max-Planck-Institut.

Wissenschaftliche Erklärung

Doch woran liegt es, dass Tagträumen uns so gut tut? Johannes Golchert hat dafür eine wissenschaftliche Erklärung: „Wir haben herausgefunden, dass bei Menschen, die häufig gewollt mit ihren Gedanken abschweifen, der Stirnbereich der Großhirnrinde dicker ausgebildet ist“, so der Wissenschaftler über die Studie. „Außerdem hat sich gezeigt, dass sich bei ihnen zwei entscheidende Hirnnetzwerke stärker überlappen. Zum einen das sogenannte [Default Mode Netzwerk](#), das besonders aktiv ist, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen auf Informationen aus unserem Gedächtnis richten. Zum anderen das sogenannte fronto-parietale Kontrollnetzwerk, das als Teil unseres kognitiven Kontrollsystems unseren Fokus stabilisiert und etwa irrelevante Reize hemmt.“

Tagträumen fördert Kreativität

Wenn wir uns also bewusst Zeit zum Träumen nehmen, arbeiten bestimmte Hirnstrukturen, die für unsere kognitive Kontrolle zuständig sind, effektiver zusammen. „Menschen, die häufig über die Zukunft und über Positives nachdenken, haben sich danach besser gefühlt“, sagt Golchert. Klar sei auch: „Gedanken abschweifen ist auch mit Kreativität verbunden.“

Lizenz zum Träumen gibt es bei WestLotto

Der wahrscheinlich beliebteste Tagtraum ist der Traum von Lottogewinn. Was wäre, wenn ich 5, 10 oder 20 Millionen Euro gewinnen würde? Was würde ich mir als Erstes davon kaufen? Würde ich meinen Job kündigen? Diese Fragen hat sich wohl jeder schon einmal gestellt. Die Lizenz zum Träumen gibt es bei WestLotto, Deutschlands größtem Lotterieveranstalter.