

From: NZZ Magazin magazin@email.nzz.ch  
Subject: Was haben Sie geträumt?  
Date: 29 Nov 2022 at 16:31:01  
To: claudio9fritsche@hotmail.com

---

Im Browser lesen

NZZ magazin



## Und wie war Ihr Tag?

von **Christina Duss**

Redaktorin «NZZ Magazin»

---

Lieber Herr Fritsche

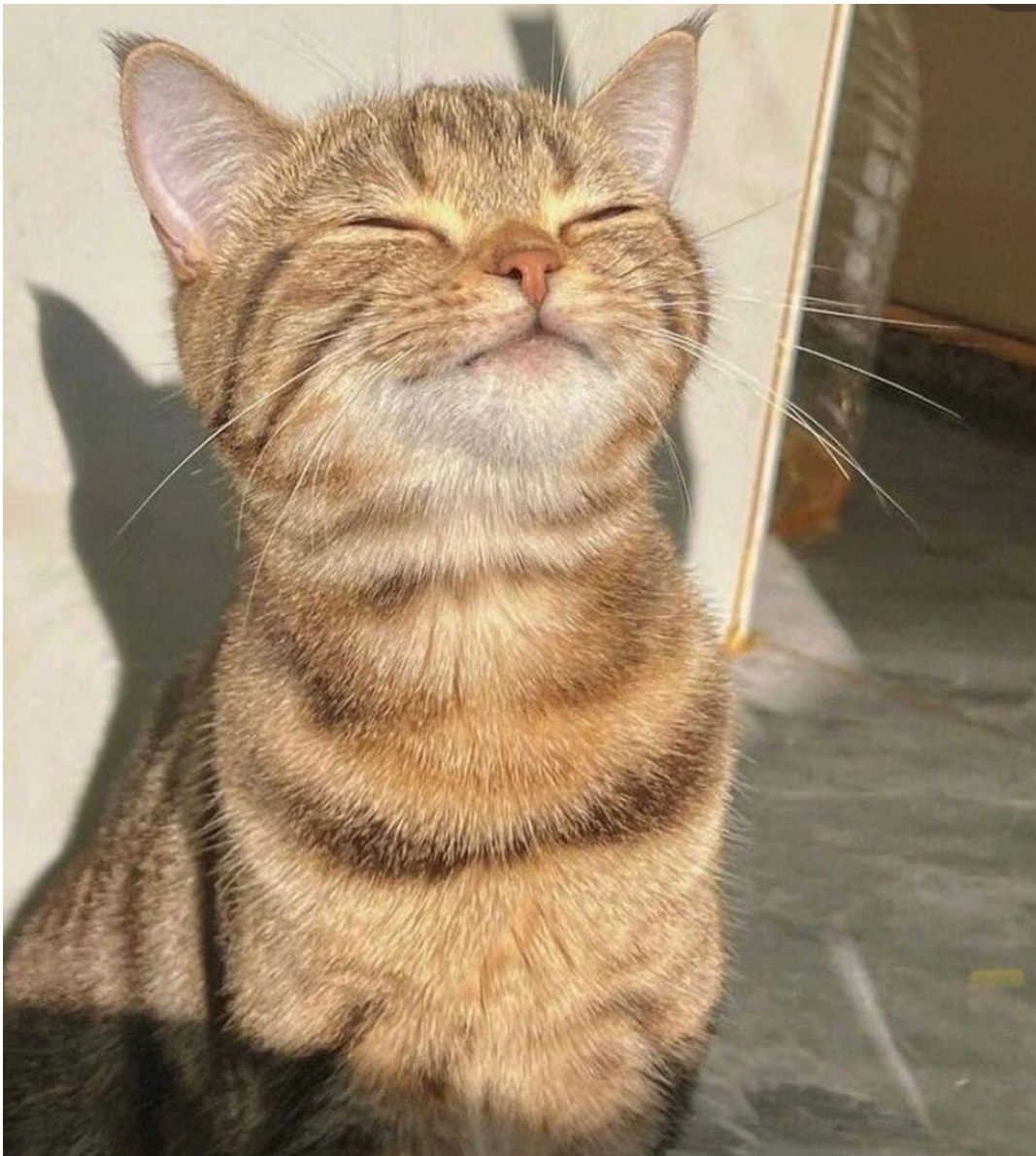
Vergangene Woche habe ich mich bei Ihnen an dieser Stelle [beklagt](#), dass ich nie träume, während andere morgens dermassen detaillierte Geschichten erzählen, dass sich daraus eine TV-Serie drehen liesse.

Inzwischen habe ich mich mit [Dr. Annkathrin Pöpel](#), Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, die in ihrer Praxis auch Schlafsprechstunden anbietet, darüber unterhalten. Hier kommen die ersten Antworten auf meine und Ihre zahlreich (danke!) eingegangenen Fragen, liebe Leserinnen und Leser.

## Über Träume und die Erinnerung daran

«Wir gehen davon aus, dass wir in allen Schlafstadien träumen, aber wir erinnern uns nur an Träume, wenn wir während des Träumens erwachen oder geweckt werden», so Annkathrin Pöpel. Die bildhaftesten Träume habe man im REM-Schlaf, in der zweiten Nachthälfte: «Will man sich also besser oder überhaupt an Träume erinnern, sollte man darauf achten, auch *tatsächlich* eine zweite Nachthälfte zu haben, also ausreichend zu schlafen.

Man gehe davon aus, dass Menschen eine genetisch festgelegte Schlafdauer zwischen sechs und neun Stunden haben. «Für manche Menschen sind sechs, für andere neun Stunden ausreichend. Gönnen Sie sich also diese Schlafstunden regelmässig.»



Instagram / nowness

Weiter sei das Träumen auch eine Typsache: Untersuchungen zeigten, dass jene, die sich besser an Träume erinnerten, wenn sie nachts erwachten, ein klein wenig länger wach seien als jene, die sich nicht erinnerten. Möglicherweise spielt hier die Gehirnregion Hippocampus eine Rolle: «Es könnte sein, dass der in der Zeit, wenn wir langsam erwachen, noch nicht aktiv ist.»

Annkathrin Pöpels Tipps für mehr Traum-Erinnerungen neben genügend Schlaf: sich abends auf den Schlaf und den Plan, sich besser an Träume zu erinnern, vorbereiten. Mit einem Ritual zum Beispiel, indem man vielleicht eine Kerze anzündet, sich das Vorhaben affirmativ zuspricht und ein Büchlein auf den Nachttisch legt, um darin Träume zu notieren.

Das alles brauche Geduld: «Der Mensch braucht um die 40 Wiederholungen, bis etwas in die Gewohnheit übergeht.»

**Die Antworten auf Ihre Fragen liebe Leserinnen und Leser, lesen Sie ganz unten, nach den heutigen Empfehlungen.**

---

Heute im «NZZ Magazin»

**Der Krieg im Schatten des Ukraine-Kriegs**