

Anmeldung:
Jugend musiziert

HANNOVER. Die Anmeldephase für Jugend musiziert 2025 beginnt: Vom 1. Oktober bis zum 15. November 2024 können sich junge Musiktalente in verschiedenen Solokategorien und Ensembleskategorien für den renommierten Wettbewerb anmelden. Ausgeschrieben sind: Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass, Akkordeon, Schlagzeug, Gesang (Pop), Kammermusik mit Klavier, Duo: Klavier und ein Blasinstrument, Vokal-Ensemble, Zupf-Ensemble, Harfen- Ensemble, Besondere Besetzungen: Alte Musik. Die Anmeldung ist online unter jugend-musiziert.org möglich. Dort finden Interessierte auch die vollständige Ausschreibung mit allen Kategorien und weiteren Details. **RED**

Radrennen
in Hainholz

HANNOVER. Die Radsportgemeinschaft Hannover (RSG) lädt am Sonntag, 29. September, ab 10 Uhr zum Großen Herbst-Preis von Hainholz ein. Bei dem in Radsportkreisen mittlerweile traditionellen Radrennen auf dem 700m-Rundkurs im Bereich an der Meelbaumstraße (neben Möbel Stau-de) liefern sich rund 200 Teilnehmende von 9 bis 70 Jahren in verschiedenen Rennklassen aus ganz Norddeutschland spannende Kopf an Kopf-Rennen. Wer an diesem Tag selbst austesten möchte, kann sich auf dem RSG-Rollentrainer zudem mit den Stärksten messen. **RED**

Konzert mit
Klezmer & Tango

HANNOVER. Das Duo „Sing Your Soul“ ist am Donnerstag, 3. Oktober, ab 17 Uhr in der St. Jakobi Kirche in Kirchrode, Kleiner Hillen 2, zu Gast. Mit „Klezmer meets Tango“ präsentiert das Duo eine exotische Kombination mehrerer Klarinetten mit dem Konzertakkordeon und spielt Rhythmen aus Argentinien, Finnland und dem Balkan. Der Eintritt ist frei, Spenden gern gesehen. **RED**

Wenn Tagträume zu viel Raum einnehmen

Ab und zu die Gedanken schweifen zu lassen und sich in Fantasien zu verlieren, ist normal. Es gibt aber Menschen, die **SICH STUNDENLANG IHREN TRÄUMEN ÜBERLASSEN** – und das kann zu einem Problem werden.

VON IRENE HABICH

BERLIN. Es kann bei der Arbeit passieren, beim Autofahren, beim Zähneputzen oder während einer Unterhaltung, die uns nicht fesselt: Die Gedanken schweifen ab und wir finden uns innerlich an einem anderen Ort wieder. Wir malen uns den nächsten Urlaub aus oder beschäftigen uns gedanklich mit allerlei Unwichtigem, das uns durch den Kopf geht.

Tagträumen nennt man diesen Vorgang, der unsere Aufmerksamkeit aus der Gegenwart abzieht, für wenige Sekunden oder auch mehrere Minuten. Oft merken wir das erst dann, wenn jemand oder etwas die wandernden Gedanken stört und uns in den Moment zurückruft.

Tagträumen und die Gedanken schweifen zu lassen ist zunächst einmal ein völlig normaler Vorgang. Jeder Mensch tut es, niemals tagzuträumen ist schlichtweg nicht möglich. Dazu müsste das Gehirn sich ständig im Zustand der Konzentration befinden. Forschende der Universität Harvard haben herausgefunden, dass wir fast die Hälfte unserer Zeit, nämlich 47 Prozent, gedanklich nicht in der Gegenwart sind. Wobei mit dem Tagträumen nicht gezieltes Nachdenken gemeint ist, sondern vielmehr, unseren Gedanken und Assoziationen freien Lauf zu lassen. Dabei ist beides möglich: dass unser Bewusstsein versehentlich abdriftet, obwohl wir eigentlich dabei sind, etwas zu tun, oder dass wir uns erlauben, gedanklich abzuschweifen.

SICH AN VERGANGENES ERINNERN ODER SICH DIE ZUKUNFT AUSMALEN

In unserem Gehirn ist in diesem

Zustand eine Struktur besonders aktiv, die Default Mode Network (DMN) genannt wird. Experimente haben gezeigt, dass die DMN-Aktivität immer dann zunimmt, wenn wir nicht auf einen äußeren Reiz reagieren und nicht darauf konzentriert sind, eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Wir richten dann unsere Aufmerksamkeit vermehrt nach innen. So geht eine stärkere DMN-Aktivität damit einher, über uns selbst nachzudenken, sich an Vergangenes zu erinnern und sich die Zukunft auszumalen: also mit schweifenden Gedanken und Tagträumen.

In zwei Situationen sind wir besonders anfällig dafür, ins Tagträumen zu verfallen, sagt Christina Jochim, stellvertretende Vorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung: „Dazu kommt es vor allem dann, wenn unser Gehirn unterfordert ist, also wenn eine Aufgabe nicht unsere volle Aufmerksamkeit erfordert. Dann nutzt das Gehirn wahrscheinlich diesen Freiraum. Oder bei Überforderung, wenn unser Gehirn nicht mehr aufnahmefähig ist.“ Tagträumen sei vermutlich ein Verarbeitungsmechanismus, um Erlebtes einzuordnen, und zudem „häufig eine Quelle für gute Ideen“, so Jochim.

Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass das Tagträumen bei der Lösung komplexer Probleme helfen kann. So half es Versuchsteilnehmenden bei einer schwierigen Aufgabe mehr, diese durch eine einfache Tätigkeit zu unterbrechen, als eine Pause zu machen oder daran festzuhalten. Die einfache Tätigkeit erlaubte ihnen, gedanklich loszulassen – was schließlich durch neue Impulse half, die schwierige Aufgabe doch noch zu lösen. In einer anderen Unter-



Tagträumen ist ein völlig normaler Vorgang, der zum Beispiel die Kreativität fördern kann.

Symbolfoto: Anastasia Shuraeva / Pexels



suchung zeigte sich, dass es die Kreativität fördert, wenn wir fantasievolle Tagträume haben. Dabei nur an den nächsten Einkauf zu denken trug hingegen nichts zur Kreativität bei.

Doch es gibt auch Menschen, die zu exzessivem Tagträumen neigen. Einige Forschende glauben, dass das Krankheitswert hat, und sprechen vom Maladaptive Daydreaming (maladaptivem Tagträumen). Geprägt wurde der Begriff von Eli Somer, ehemals Psychologieprofessor an der Universität Haifa. Er bezeichnet Maladaptive Daydreaming als „exzessives Fantasieren“, das menschliche Interaktionen ersetzt und das berufliche oder private Leben beeinträchtigen kann.

Tagträumen, sich exzessiv bis zu stundenlang in sehr lebhaften und detaillierten Tagträumen zu verlieren. Dabei könne es schwerfallen, dieses Verhalten zu kontrollieren. Maladaptive Tagträume träten vermehrt, aber nicht nur in Zusammenhang mit verschiedenen psychischen Störungen auf, etwa bei ADHS, Angst- oder Zwangsstörungen oder dissoziativen Störungen. Es sei aber nicht klar, ob es sich als eigenständiges Krankheitsbild von diesen abgrenzen lasse.

FANTASIEREN VON SUPERKRÄFTEN

Auf der Internetplattform „wild minds network“ tauschen sich Menschen aus, die selbst glauben, unter maladaptiven Tagträumen zu leiden. Ein Nutzer namens Mani schildert dort, wie er seit seiner Kindheit jeden Tag stundenlang Fantasieszenarien durchspielt. Er malt sich zum Beispiel detailliert den Alltag mit Frauen aus, die er heimlich anheimelt. Oder wie er im Hörsaal nach vorn tritt, um allen zu demonstrieren, dass er Superkräfte hat. Gleichzeitig bezeichnet er diese Fantasien als Sucht, für die er sich schämt, auch weil sie sein wahres Leben nur schlechter

machten. „Ich wünsche, ich könnte das aufgeben, aber ich kann nicht“, schreibt Mani.

Auch Jochim hat bereits Patienten und Patientinnen gehabt, die wegen anderer psychischer Probleme zu ihr kamen und zum maladaptiven Tagträumen neigten: „Sie erlebten das als Phasen des sehr aktiven Gedankenwanderns, mit meist sehr emotionalen Inhalten.“ Dabei könnten unerfüllte Wünsche durchlebt werden, oder Konflikte würden erneut im Kopf durchdiskutiert. Handlungsmöglichkeiten würden anders als beim Grübeln intensiv und sogar durch Bewegungen im Raum durchgespielt, wobei sich Betroffene wie abgekapselt von der Umwelt fühlten.

In die Tagträume würden Betroffene bewusst oder unbewusst hineinschlittern, es falle aber oft schwer, sich davon zu lösen, sagt die Psychotherapeutin. Und es entstehe, anders als beim normalen Tagträumen, ein Leidensdruck, auch weil das Fantasieren so viel Raum einnimmt. „Betroffene sagen, dass sie sich nicht mehr konzentrieren können und sich darin verlieren. Sie fühlen sich schuldig, weil sie so viel Zeit damit verbringen. Außerdem können die emotionalen Inhalte belastend sein.“

ANDERS ALS HALLUZINATIONEN ODER BEWUSSTSEINSSTÖRUNGEN

Abzugrenzen sei das Tagträumen in jedem Fall von Halluzinationen oder Bewusstseinsstörungen, die bei einer Psychose auftreten können. „Im Unterschied dazu sind sich Menschen beim maladaptiven Tagträumen bewusst, dass es sich bloß um Fantasien handelt“, erklärt Jochim. Es sei auch nicht mit Flashbacks gleichzusetzen, dem intensiven Wiedererleben belastender Ereignisse, das typisch für eine posttraumatische Belastungsstörung ist. Eine Psychotherapie könne helfen, sagt Jochim, wobei es immer zuerst die dringlicheren Symptome zu behandeln gelte, wenn etwa eine Grunderkrankung wie eine Angst- oder Zwangsstörung vorliegt.

Auch die Cleveland Clinic in Ohio empfiehlt, maladaptives Tagträumen mit einer kognitiven Verhaltenstherapie zu behandeln. Es sei vor allem mit psychologischer Unterstützung „möglich, die Tagträume in den Griff zu bekommen“, heißt es auf der Internetseite der Klinik, um die Aufmerksamkeit besser „auf das Leben und das Knüpfen von Beziehungen zu anderen Menschen“ lenken zu können.

Schnell sein zahlt sich aus.

Im September
bis zu
260 €
sparen

Im Oktober
bis zu
195 €
sparen

Im November
bis zu
130 €
sparen

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Und so geht's: QR-Code scannen,
telefonisch ☎0800 12 34 304 (kostenfrei) oder
online bestellen unter abo.HAZ.de/schnell

Hannoversche Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

HÄUFIGE FLUCHT
IN TRAUMWELTEN

Somer hatte dies vermehrt bei Patientinnen und Patienten beobachtet, die in ihrer Kindheit missbraucht worden waren und sich nun häufig in Traumwelten flüchteten. Offiziell als eigenständige Diagnose anerkannt ist das Maladaptive Daydreaming bis heute nicht. Als Phänomen wird es aber wahrgenommen. Der Cleveland Clinic in Ohio zufolge bedeutet maladaptives

Gemeinsame Aktion: Sammeln
von achtlos beseitigtem Abfall

HANNOVER. Die Initiative CleanUp Hannover und die Stadtreinigung Hannover haben sich kürzlich zusammengeschlossen, um anlässlich des Aktionstages „World Cleanup Day“ Müll am Peter-Fechter-Ufer zu sammeln. Vorab konnten sich alle Interessierte auf der Webseite hannover-sauber.de anmelden, vor Ort wurden die Sammelnden mit Säcken, Eimern, Handschuhen und Zangen ausgestattet. Bereits im vergangenen Jahr engagierten sich 19 Millionen Menschen aus über 190 Ländern am World Cleanup Day. Gemeinsam setzten sie durch ihre inspirierenden Müllsammelaktionen ein klares und kraftvolles Statement für eine Welt frei von Verschmutzung.

Die Veranstaltung soll nicht nur die Aufmerksamkeit für die Müllproblematik in der Stadt erhöhen, sondern auch die Müllblindheit in der Bevölkerung durch greifbare Aktionen sicht-

bar machen, so die Engagierten. „Müllblindheit ist eine Herausforderung, mit der wir uns aktiv auseinandersetzen müssen. Indem wir Menschen direkt an der Müllbeseitigung beteiligen, wollen wir auf die Verschmutzung unserer Umwelt aufmerksam machen und zeigen, dass jeder einzelne eine wichtige Rolle im Umweltschutz spielt. Clea-

nUp Hannover setzt sich aktiv für den Erhalt einer sauberen und gesunden Umwelt ein“, sagte Jacqueline Perrineau von CleanUp Hannover.

„Achtlos zurückgelassener Müll, Zigarettensammel oder Plastikreste, die erst in 450 Jahren von der Natur abgebaut werden, schaden der Umwelt immens. Die Community von



Mitmachaktion: Freiwillige sammeln Müll am „World Cleanup Day“. Foto: aha Region Hannover

CleanUp Hannover ist sehr aktiv und lädt zu einer gemeinsamen Abfallsammel-Aktion, um die Stadt von dem Abfall zu befreien, ein. Und natürlich hilft „Hannover sauber!“ als Partner die Stadt sauber zu halten“, erklärte der Leiter der Stadtreinigung, Mathias Quast.

Monatlich organisiert CleanUp Hannover gemeinschaftliche Aktionen, bei denen freiwillige Helferinnen und Helfer gemeinsam Müll aus der Natur und der Stadt entfernen. Die Organisation stellt dafür Greifzangen, Handschuhe und Eimer zur Verfügung. Die Stadtreinigung von aha entfernt die gesammelten Abfälle. Neben dem aktiven Müllsammeln liegt ein besonderer Fokus darauf, die sogenannte Müllblindheit in der Bevölkerung zu durchbrechen. **RED**

➔ Mehr Informationen zu den CleanUps gibt es online: cleanuphannover.de