

Déjà-vu – das Gefühl, etwas schon erlebt zu haben

Fast jeder von uns hatte es schon einmal: ein Déjà-vu-Erlebnis. Schon in der Antike hat man sich mit diesem Phänomen beschäftigt. Heute suchen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler neurologische Erklärungen dafür.

Manchmal hat man das Gefühl, dass man eine bestimmte Situation schon einmal erlebt hat – obwohl das eigentlich gar nicht sein kann. Oder ein fremder Ort kommt einem irgendwie **vertraut** vor. Dieses Phänomen wird Déjà-vu genannt. Etwa 90 Prozent der Bevölkerung hatten schon einmal ein Déjà-vu-Erlebnis. Am häufigsten **tritt** es im Alter zwischen 15 und 25 Jahren **auf**.

Der Ausdruck Déjà-vu bedeutet „schon gesehen“ und wurde von dem französischen Philosophen und Forscher Émile Boirac im Jahr 1876 **geprägt**. Viel früher, im antiken Griechenland, hat man aber schon versucht, es zu erklären: Für den Philosophen Platon etwa war es ein Zeichen früherer Leben. Später beschrieb der **Psychoanalytiker** Sigmund Freud das Déjà-vu als Erinnerung an eine **unbewusste Fantasie**.

Warum und wie Déjà-vus entstehen, ist bis heute wissenschaftlich nicht völlig geklärt. James J. Giordano, Professor für Neurologie an der Georgetown-Universität in Washington D.C. erklärt das Gefühl so: „[Unser **Gehirn**] nimmt alles in unserer Gegenwart und **setzt** es **in Bezug zu** ähnlichen oder unähnlichen Erlebnissen in unserer Vergangenheit. So kann unser Gehirn für die Zukunft planen. Aber es kommt vor, dass diese **Signale** verwechselt werden.“ Ein Erlebnis der Gegenwart kann **sich so anfühlen, als** wäre es eine Erinnerung, sagt Giordano.

Laut Studien könnte auch Stress eine Rolle bei Déjà-vus spielen. Wenn wir sehr gestresst sind, wird auch unser Gehirn müde. „Dann kann es passieren, dass **sich** das **Muster** unserer Gehirnaktivität leicht **verschiebt**. **Unter solchen Umständen** ist es nicht ungewöhnlich, ein Déjà-vu zu haben“, erklärt Giordano. **Gelegentliche** Déjà-vus sind also völlig normal und kein Grund zur Sorge – auch wenn sie bei manchen Menschen ein leicht **beunruhigendes** Gefühl **hinterlassen**.

Autorinnen: Aparna Ramamurthy, Phoenix Hanzo, Eriko Yamasaki

Glossar

Déjà-vu, -s (n., aus dem Französischen) – das Gefühl, etwas schon erlebt zu haben

Antike (f., nur Singular) – die Zeit etwa von 800 vor Christus bis 600 nach Christus

Phänomen, -e (n.) – hier: ein ungewöhnliches Ereignis

neurologisch – so, dass etwas das Nervensystem betrifft (Fach: die Neurologie)

vertraut – hier: bekannt

auf|treten – hier: vorkommen

etwas prägen – hier: etwas stark beeinflussen

Psychoanalytiker, -/ Psychoanalytikerin, -nen – ein Experte/eine Expertin für die Psyche eines Menschen

unbewusst – ohne, dass man aktiv über etwas nachdenkt

Fantasie, -n (f.) – hier: die Vorstellung

Gehirn, -e (n.) – das Organ im Kopf eines Menschen oder Tiers, mit dem er/es denkt

etwas in Bezug zu etwas setzen – hier: etwas mit etwas vergleichen

Signal, -e (n.) – hier: Erlebnisse, die vom Gehirn verarbeitet werden

sich so anfühlen, als (ob) ... – glauben, dass etwas so ist, obwohl das nicht stimmt

Muster, - (n.) – hier: ein System

sich verschieben – hier: sich leicht verändern

unter solchen Umständen – hier: in diesem Fall; dann

gelegentlich – so, dass etwas ab und zu passiert

beunruhigend – so, dass etwas jemandem Sorgen macht

etwas hinterlassen – hier: etwas hervorrufen