

## 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