

...und träum 'was Schönes

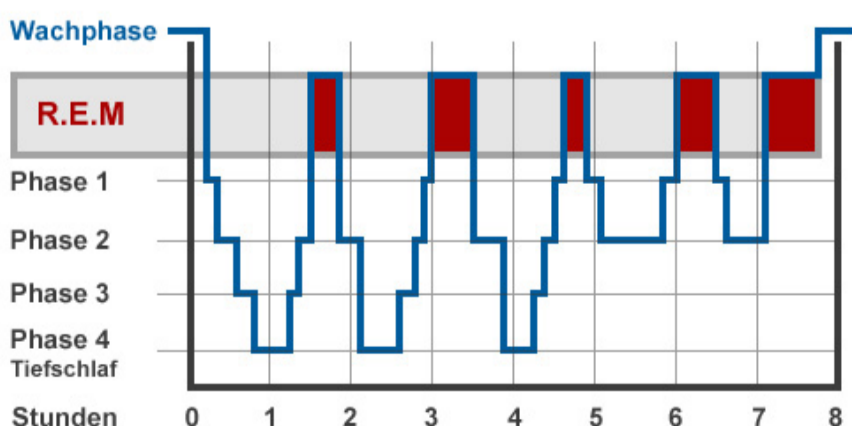


«Letzte Nacht habe ich schrecklich geschlafen. Der Albtraum, der mich immer wieder verfolgt, ist schon wieder zurückgekommen. Jedes Mal ist es derselbe Ablauf: Ich bin auf einer schönen grünen Wiese und plötzlich öffnet sich der Boden und ich falle einfach ins Nichts. Dann wache ich auf.» Viele Menschen würden das wohl nicht dem Arbeitskollegen erzählen. Doch warum nicht? Jeder hat mal gute und mal schlechte Träume und darüber reden kann helfen, diese zu verarbeiten.

Doch oft können wir uns am nächsten Morgen nicht mehr an unsere Träume erinnern. Das liegt daran, dass der Mensch während der Nacht verschiedene Phasen durchläuft und sich oft nur an diejenigen der sogenannten REM-Phase erinnern kann. 1953 beobachtete Eugen Aserinsky schnelle Augenbewegungen bei einem schlafenden Kind. Er stellte die Hypothese auf, dass der Mensch in dieser Phase besonders lebhaft träumt. Aufgrund der schnellen Bewegungen der Augen («rapid eye movement») nannte er sie entsprechend REM-Phase. Wenn man in dieser Zeit aufwacht besteht eine sehr grosse Möglichkeit, dass man sich an seinen erlebten Traum noch gut erinnern kann. Gegen Ende der Nacht werden die REM-Phasen immer häufiger. Deshalb können wir uns am Morgen vor allem an die letzteren Träume der Nacht erinnern.

SCHLAFPHASEN

Schlaf während 8 Stunden



Die Frage, weshalb wir eigentlich träumen, ist noch nicht ganz geklärt. Einerseits könnte das Träumen uns bei der Entwicklung aller Funktionen helfen, die wir zum Erkennen von Gegenständen, Personen und unserer Umgebung brauchen, der sogenannten kognitiven Entwicklung. Andererseits bestehen auch Hypothesen, dass das Träumen keine spezifische Funktion erfüllt und nur ein Überbleibsel der Evolution ist.

In der Antike wurden Träume auch als eine Art Orakel angesehen, das einem die Zukunft und das Schicksal voraussagt. Allerdings wurde das Schlafen selbst als etwas Angsteinflößendes und Gefährliches angesehen, denn in Griechenland war der Gott des Schlafes auch der Bruder des Todes. Der Gott des Traums war des Schlafes Sohn und auch das damalige Sandmännchen, das die Menschen jede Nacht ins Traumland begleitete.

Im 19. Jahrhundert fingen viele Psychotherapeuten und Neurologen an, Tagträume zu untersuchen, um herauszufinden, wie und vor allem warum wir diese sogenannten Tagfantasien haben. Diese wurden als eine kindische Charaktereigenschaft bezeichnet, von der Experten sogar dachten, sie könne neurotisch machen. Noch ist aber nicht geklärt, weshalb wir eigentlich tagträumen. Einerseits könnten sie die Menschen antreiben und ihnen helfen, langweilige Tätigkeiten zu ertragen, andererseits kann aber auch nicht ausgeschlossen werden, dass unsere Tagträumereien keinen praktischen Sinn haben und nur entstehen, weil das Gehirn dazu fähig ist.

«Ich denke nicht, dass meine Tagträume jemals einen tieferen Sinn hatten» sagte meine Bekannte S. in unserem Interview «Plötzlich waren sie einfach da und ebenso schnell sind sie dann auch verschwunden.» S. hatte über mehrere Jahre starke Tagträume, die sie von allen alltäglichen Aufgaben ablenkten. «Als ich in der Schule nur noch ungenügende Noten zurückbekam war für mich klar, dass das so nicht mehr weitergehen kann. Ich war damals im Gymer, meine Noten waren also sehr entscheidend. Aber ich habe mit niemandem darüber geredet. Weder mit meinen Freunden noch mit meiner Familie.» Der kühle Raum, in dem wir das Interview durchführten, wurde einige Zeit still, als ich fragte warum sie es denn für sich behalten habe. Dann sagte sie etwas lachend: «Ich weiss nicht, was mich damals geritten hat. Ich denke es war mir peinlich,

warum weiss ich auch nicht. Meine grösste Angst war glaube ich, dass es meine Lehrer erfahren würden und denken, dass ich mich langweile.» Beratungen für Tagträumende sind in der Schweiz und auch sonst sehr selten. Deswegen ging S. auch in eine Selbsthilfegruppe, die von einer Frau geleitet wurde, welche selbst dieses Problem durchlebt hatte. «Wir haben viel gelernt, wie wir unsere Gedanken von spontanen Tagträumen ablenken können, aber hauptsächlich hat sie uns gelehrt, dass es nicht schlimm ist, unserer Fantasie freien Lauf zu lassen. Sie sei der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Wer keine Fantasie hat lebt doch nur in einem grauen Raum ohne jegliche Türen und Fenster.»



«Wer keine Fantasie hat lebt nur in einem Raum ohne jegliche Türen und Fenster.»

Ein für mich unglaubliches Phänomen, wozu unser Körper fähig ist, ist das Luzidträumen. Auch Klarträumen genannt kann es in einigen Sitzungen von etwa 90 Minuten erlernt werden. «Im Grunde handelt es sich eigentlich um eine ganz natürliche Fähigkeit, die schon viele kleine Kinder in sich haben. Und es gibt einige Menschen, bei denen diese bis ins Erwachsenenalter geblieben ist und die auf ganz natürliche Weise funktioniert. Im Training geht es darum, diese Fähigkeit wieder zu finden, wenn man sie verloren hat.» So Virineya Würigler in unserem Telefongespräch.

Die 1970 in Moskau geborene Künstlerin, Human Design Wissensvermittlerin und Life Coachin wohnt in Bern und bietet Klartraum-Trainings an. Das luzide Träumen hat ihre Ängste vor dem Unerklärlichen und dem Sterben aufgelöst. «Grundsätzlich schon als ich das zum ersten Mal gemacht habe. Ich habe realisiert, dass es auch eine andere Welt gibt und nicht nur die, die ich kenne. Auch mit der weiteren Auseinandersetzung damit, wie unser Gehirn tickt habe ich den ganzen Mechanismus noch genauer verstanden. Das hat mir dann alle Ängste vor der Geisterwelt oder all den Horrorfilmen gelöst. Jetzt lache ich darüber.»



Der Kursraum in Bern

Virineya Würigler schreibt auf ihrer Webseite von der Wichtigkeit des Klartraums. «Die Welt wird immer wie digitaler. Um einen Rollstuhl mit den eigenen Gedanken zu steuern braucht es vollste Konzentration und genau diese Fähigkeit trainiert eigentlich der Klartraum.» Doch wird sich das auch durchsetzen? Vielen Menschen ist es unangenehm über das Träumen zu reden. «Ich habe viele Leute, die sich anmelden und sagen, dass sie mit niemand anderem darüber reden können und dass niemand sie verstehen könne. Und ja, was wir träumen, die Inhalte, das will man ja auch nicht unbedingt mit jemandem teilen. Die Traumwelt ist für unsere pragmatische Gesellschaft, die nur orientiert auf die Dinge ist, die man messen kann, eher ein schwieriges Thema. Aber ich bin schon dafür, dass die Leute das Klarträumen ausprobieren vor allem um zu sehen, dass das, was wir im Alltag erleben noch nicht alles ist. Es gibt viel mehr, was man erleben und erfahren kann.»

«Das, was wir im Alltag erleben ist noch nicht alles.»



Viele Menschen versuchen sich im luziden Träumen auch durch das Internet, mit vielen Videos und Blogs. Die Meisten trauen sich nicht zu einer Beratung, wie ich auch im Interview mit meiner Bekannten S. herausgefunden habe. «Ich denke, mir waren hauptsächlich meine Albträume peinlich.»



In meinem Interview mit dem 55-Jährigen Stefan Siegfried fand ich noch mehr zum Thema Albträume heraus.

Er arbeitet in seiner Praxis in Bern und ist spezialisiert auf Ängste, Schlafstörungen und Depressionen.

«Ein Trauma kann ein wesentlicher Grund für Albträume sein. Man spricht von sogenannten Intrusionen. Das sind Bilder, die sich immer wieder Aufdrängen, wenn jemand etwas Schlimmes erlebt hat. Sei das eine Naturkatastrophe, sei das ein Unfall. In Trauma-Fällen sind die Albträume oft an das Ereignis gebundene Eindrücke, die die Person nicht verarbeitet hat, die sich in Form von Bildern wieder aufdrängen. Aber andere psychologische Gründe können Auslöser für Albträume sein, respektive Gründe warum jemand Albträume hat.» Im Interview stellte ich auch die Frage, ob es einigen Patienten unangenehm ist, zu ihm zu kommen. Er lacht verhalten. «Ja, ich denke schon ein wenig, denn erwachsene Menschen geben nicht so gerne zu, dass sie wirklich grosse Ängste haben oder sich total hilflos fühlen. Man zeigt sich ja von der starken Seite als Erwachsener. Und das ist eigentlich das Tabu. Da braucht es halt auch ein gewisses Vertrauen und dass sie wissen, dass das jetzt jemand ist, der etwas davon versteht, eine Fachperson. Und dann können sie sich dieser öffnen. Manchmal ist das schon der Fall, ja, dass sie zuerst dieses Vertrauen aufbauen müssen und ich sie ermutigen muss. Das kommt dann auch auf jede Person individuell an, wie viel Zeit sie braucht, um sich zu öffnen. Träume haben sehr wohl etwas mit unserer Psyche und auch mit unserem Wacherleben zu tun. Und wenn man es im Wachzustand nicht merkt, dann zeigt es sich halt auch im Traum. Der Traum hält mir auch manchmal den Spiegel vor, respektive ergänzt er meine bewusste Wahrnehmung. Das, was ich im Alltag nicht sehe kommt mir dann im Traum entgegen.»



«Der Traum hält mir auch manchmal den Spiegel vor.»

In meinen Interviews habe ich sehr viel über Träume herausgefunden. Auch, warum wir nicht gerne über diese reden. Alles, was mit der Psyche und dem Träumen zu tun hat, hat in unserer heutigen Gesellschaft an Bedeutung verloren. Man denkt, es sei zu subjektiv und nicht wissenschaftlich genug. Auch hat unsere Gesellschaft schon seit Jahren, Jahrzehnten und Jahrhunderten ein festes Bild eines Erwachsenen: gross, stark, emotionslos und ohne jegliche Ängste. Und wer nun mal träumt, verfügt über Emotionen und manchmal eben auch Ängste. Doch ich finde, wir sollten darüber sprechen und uns nicht schämen, denn Gefühle machen uns zu Menschen. (Vivien Jaggi)