

Träume

Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit

Bearbeitet von
Stefan Klein

1. Auflage 2016. Taschenbuch. ca. 288 S. Paperback

ISBN 978 3 596 18801 7

Format (B x L): 12,5 x 19 cm

Gewicht: 252 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Klein, Stefan

Träume

Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Ein neues Verständnis unserer Träume 11

I. WAS TRÄUME SIND

1. Rückkehr in ein vergessenes Land

Warum wir ein Drittel unserer Lebenszeit verpassen 17

2. Neue Wege in die Innenwelt

Wie die Wissenschaft Träume greifbar macht 26

3. Im Reich des Zwielfichts

Traum und Wacherleben durchdringen einander 40

4. Die Stufen der Nacht

Die Muster des Schlafs bestimmen unsere Träume 51

5. Durch die Augen einer Blinden

Wie die Bilder der Nacht in den Kopf kommen 70

II. WAS TRÄUME ÜBER UNS SAGEN

6. Die Düfte des Barons d'Hervey

Träume öffnen das Tor zur Erinnerung 91

7. Die Elementarteilchen des Ichs

Wer wir im Traum sind 105

8. Inseln des Bewusstseins

Warum wir nachts so viel mehr erleben als tagsüber 118

9. Ein Mord in Toronto

Was das Unbewusste wirklich ist 131

10. Die Unterströmungen der Seele

Wie Gefühle die Bedeutung unserer Träume offenbaren 144

11. Von Spritzen und Bratpfannen

Gibt es Traumsymbole? 157

III. WIE TRÄUME UNSER LEBEN VERÄNDERN

12. Lernen im Schlaf

Träume rüsten uns für die Zukunft 173

13. Dämon auf der Brust

Wie man sich von Albträumen befreit 190

14. Die Kunst des Klartraums

Wie wir Träume lenken können 207

15. Franz K. und der Windhundesel

Träume als Quell der Kreativität 224

Epilog

Vom Wert der Träume 241

Literaturverzeichnis 249

Dank 271

Bildnachweise 273

Register 275

1. Rückkehr in ein vergessenes Land

Warum wir ein Drittel unserer Lebenszeit verpassen

Der Schlaf ist voller Wunder.

Charles Baudelaire

Einst empfanden Menschen ihre Träume als Teil der Wirklichkeit. In traditionellen Gesellschaften galten die Bilder der Nacht mindestens so viel wie die Ereignisse des Tages. Eindrucksvoll hat das der Ethnologe Gunnar Landtman dokumentiert, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts bei den Kiwai lebte, einem auf großen Flussinseln in Papua-Neuguinea isolierten Volk. Einmal träumte ein Kiwai, wie ihm ein Freund kostbare Geschenke vermachte. Nach dem Erwachen durchsuchte er sein ganzes Haus nach den Schätzen. Als seine Frau sich wunderte, warum er tastend auf dem Boden herumkroch, antwortete er ärgerlich: »Sei still. Ich habe gute Dinge gesehen.« Noch heute sprechen viele Völker in Papua-Neuguinea nicht davon, Träume zu »haben«. Sie sagen: »Ich sehe im Traum.«

Unsere eigenen Vorfahren dachten genauso. Noch vor gut zwei Jahrhunderten waren Träume in Europa Tagesgespräch, und selbstverständlich handelte man nach ihnen. Vom briti-

schen König George II. ist verbürgt, dass er mitten in einer Nacht des Jahres 1732 die Pferde anspannen ließ, nachdem ihm im Schlaf seine verstorbene Frau erschienen war. Der Kutscher musste den Herrscher zu ihrem Sarg in der Königsgruft von Westminster Abbey fahren.

Heute erscheinen uns solche Begebenheiten absurd. Was wir nachts erleben, erinnern wir als entrückte, surreale Bilder – wenn überhaupt. Erscheint ein Kind von einem Albtraum aufgeschreckt nachts im Zimmer der Eltern, raten sie ihm, das Erlebnis zu ignorieren: »Es war doch nur ein Traum.« Unseren Vorfahren bedeuteten Träume Erkenntnis, für uns sind sie Hirngespinnste. Jemanden einen »Träumer« zu nennen, hat schon etwas Despektierliches.

Wir haben uns unseren Träumen entfremdet, und das schnelle Tempo unseres Lebens macht es auch nicht leicht, sich ihnen wieder zu nähern. Wer sich bereits vom Takt seiner Tage bis an die Grenze der Erschöpfung gefordert fühlt, blendet verständlicherweise die Erfahrungen der Nacht aus. Viele Zeitgenossen sind sogar davon überzeugt, gar keine Träume zu haben. »In unserer westlichen Zivilisation wurden die Brücken zwischen der Tag- und der Nachthälfte des Menschen abgebrochen«, schreibt der französische Anthropologe Roger Bastide. Seit der Aufklärung achte man vor allem die Vernunft: »Wir haben die nächtliche Hälfte unseres Lebens entwertet.«

Manchmal allerdings ahnen wir, was uns entgeht. Am deutlichsten bemerken wir den Verlust, wenn wir erwachen. Während die ersten Geräusche des Tages in den Kopf eindringen und sich die ersten Gedanken breitmachen, befinden wir uns zugleich noch in einer anderen Welt – als hätte sich unser Leben plötzlich verdoppelt.

Bilder ziehen durch das Bewusstsein wie Nebelschwaden. Oft sind sie so schemenhaft, dass sie sich sofort verflüchtigen,

sobald man versucht, sie zu erfassen. Manchmal jedoch sind die Traumbilder so überwältigend, dass man sie nicht abzuschütteln vermag und sie die Stimmung des ganzen Tages vorgeben. Gelegentlich kommen uns bestimmte Träume noch nach Jahren in den Sinn. In solchen Momenten spürt man, dass die Erfahrungen des Tages nur ein Ausschnitt der Wirklichkeit sind – und wie reich und interessant der andere Teil des Lebens sein kann, den wir gewöhnlich übersehen.

*

Träumen wir heute einfach weniger als frühere Generationen? Mit Sicherheit nicht. Dass Menschen, wohl auch Tiere, im Schlaf etwas erleben, ist eine angeborene Funktion des Gehirns. Und anders als der Körper ruht das Hirn nie. Lange galt es als ausgemacht, dass ein erwachsener Mensch nur ungefähr zwei Stunden pro Nacht träumt – und zwar ausschließlich während des sogenannten REM-Schlafs, von dem in Kapitel vier die Rede sein wird. Neue Untersuchungen haben diese Annahme als Mythos entlarvt. Alle Menschen sind in sämtlichen Phasen des Schlafs immer wieder oder sogar durchgehend bei Bewusstsein, sehen Bilder, haben Gefühle, hegen Gedanken, legen Erinnerungen an, üben Handlungen ein.

Wie konnten uns diese vielfältigen Erfahrungen so seltsam gleichgültig werden? Wir hetzen uns ab, um so viele Erlebnisse in unsere Tage zu pressen wie möglich. Viele Zeitgenossen versuchen verzweifelt, das Altern zu verzögern. Was gäben wir dafür, wenn uns jemand sechs Stunden zusätzliche Lebenszeit pro Tag verschaffen könnte? Das entspricht zwanzig weiteren Lebensjahren – und der Zeit, die der Deutsche im Durchschnitt träumend verbringt. Doch fast alles, was sich in dieser Zeit ereignet, ist schon am nächsten Morgen vergessen, verweht.

Zurück in die Traumwelt unserer Vorfahren können wir

nicht – und würden es auch nicht wollen. Einer der am wenigsten beachteten Umbrüche in der Menschheitsgeschichte ist, dass unsere Vorfahren erst vor etwa acht Generationen begannen durchzuschlafen. Wer nicht gerade unter Schlafstörungen leidet, erwartet heute ganz selbstverständlich, sich abends ins Bett zu legen und, höchstens von einem Gang zur Toilette unterbrochen, am nächsten Morgen wieder aufzuwachen. Für unsere Vorfahren war das undenkbar.

Sie verbrachten ihre Nächte abwechselnd schlafend und wach, üblich war es, vom »ersten« und »zweiten« Schlaf einer Nacht zu sprechen. Wer nach harter körperlicher Arbeit erschöpft am frühen Abend ins Bett fällt, kann unmöglich zehn oder mehr Stunden bis zum Tagesanbruch schlafend verbringen. Auch den Wohlhabenden fielen bei Kerzenschein und ohne viel Ablenkung frühzeitig die Augen zu. Zudem förderten die Orte, an die man sich zur Ruhe zurückzog, nicht gerade den Schlaf. Zugige Zimmer sorgten dafür, dass man spätestens in den frühen Morgenstunden fröstelnd erwachte. Bis dahin freilich hatten die zappelnden, hustenden und schnarchenden Bettgenossen den Schläfer schon mehrmals geweckt, schließlich teilte man sein Bett mit der ganzen Familie. Eine eigene Matratze und eine eigene Decke waren ein Luxus, den nur die wenigsten genossen, sie garantierten im Übrigen auch keine Ruhe, denn darin lauerten Flöhe und Wanzen.

Immer wieder wurden die Menschen so aus ihren Träumen gerissen. Wenn sie erwachten, war die Erinnerung an das Gesehene noch frisch, die Szenen standen ihnen in allen Details vor Augen. »Mein Schlaf ist zerbrochen und voller Träume«, heißt es in der Komödie *Gallathea*, die zeitgleich mit Shakespeares Dramen am englischen Hof aufgeführt wurde. Anhand von Tagebüchern der frühen Neuzeit konnte der Historiker Roger Ekirch nachweisen, wie oft die Menschen »aufgewühlt«,

»perplex« und manchmal auch »gequält« von ihren nächtlichen Erfahrungen waren.

*

In manchen Gegenden der Welt ist der Schlaf in mehreren Schichten heute noch üblich. Bei den Ávila Runa etwa, einem Volk am Oberlauf des Amazonas in Ecuador, ist der Schlaf sogar ein Teil des Gemeinschaftslebens. Niemand käme jemals auf die Idee, sich nachts in einem Zimmer zu isolieren; die Bewohner eines ganzen Dorfes schlafen nebeneinander unter einem freistehenden Strohdach. Wer von den Geräuschen der Tiere im Regenwald, der Unruhe seiner Nachbarn oder auch nur vom Vollmondlicht aufgewacht ist, setzt sich an ein die ganze Nacht brennendes Feuer, trinkt Tee und erzählt seine Träume. »Der Alltag ist untrennbar mit dem zweiten Leben des Schlafs und der Träume verwoben«, schreibt der Anthropologe Eduardo Kohn über seine Feldforschung bei den Runa. »Ihre Träume sind ein Teil der Erfahrungswelt.«

Die Unterbrechungen des Schlafs bewirken nämlich nicht nur, dass mehr Träume in Erinnerung bleiben, sondern führen auch dazu, dass die Traumszenen dem Erwachenden als besonders realistisch erscheinen. Das funktioniert auch bei modernen Großstädtern, wie der amerikanische Psychiater Thomas Wehr experimentell nachwies. Der Forscher simulierte im Labor lange Winternächte, die seine Versuchspersonen ohne Fernsehen und elektrisches Licht verbringen mussten; währenddessen maß Wehr ihre Hirnströme und Hormonwerte. Es zeigte sich, dass die Probanden keineswegs wachbewusst waren, wenn sie ihren ersten Schlaf hinter sich hatten und nach ein paar Stunden erwachten. Ihr Verstand befand sich vielmehr in einem etwas entrückten Zustand der Art,

in dem sich die Grenze zwischen Außen- und Innenwelt auflöst. Meditierende kennen dieses Phänomen, und auch unsere Vorfahren müssen ihre Schlafpausen ähnlich erlebt haben. Erinnerten sie sich mitten in der Nacht an einen Traum, erschienen ihnen die Bilder so real wie die Gegenstände in ihrem Schlafzimmer.

*

Die Träume aus längst vergangenen Epochen bestimmen unser Leben bis heute. Denn die Bilder, die im Zwielicht zwischen Schlaf und Wachen ins Bewusstsein traten, prägten das Denken und hinterließen ihre Spuren in Philosophie und Religion. So formten die Träume unserer Ahnen unsere Vorstellung davon, wer wir Menschen eigentlich sind.

Heute meinen wir, in einer Wirklichkeit zu leben; sie aber lebten in zweien. Neben dem, was sie tagsüber wahrnahmen, stand gleichberechtigt die andersartige Erfahrung der Nacht. Damit führten frühere Generationen ein reicheres, aber auch widersprüchlicheres Leben als wir. Wie etwa war zu verstehen, dass im Schlaf Tote erscheinen, dass sich Dinge und Menschen ineinander verwandeln oder dass sich der Träumer mühelos über Raum, Zeit und sogar die Schwerkraft hinwegsetzen kann? Wer Träume als wirklich begreift, der muss auch davon ausgehen, dass es ihm in der Nacht möglich ist, zu fliegen und Toten zu begegnen. Der Schluss lag nahe, dass das Ich weder im schlafenden Körper angesiedelt noch den Naturgesetzen unterworfen sein kann. So brachte die Erfahrung des Träumens die wohl einflussreichste Idee aller Zeiten hervor: dass wir eine Seele haben. Und während die Seele tagsüber mit dem Körper verbunden ist, geht sie im Schlaf – und nach dem Tod – ihre eigenen Wege.

So argumentierte die vorsokratische griechische Philoso-

phie, so denken traditionelle Kulturen bis heute. Für die Kiwai auf Papua-Neuguinea sind Träume die Erlebnisse von Seelen, die nachts wie Tauben durch die Welt fliegen (und auf ihrer Reise offenbar manchmal Geschenke bekommen). Die Ávila Runa, die am Oberlauf des Amazonas ihre Nächte gemeinsam verbringen, glauben, ihre Seelen würden im Schlaf mit verstorbenen Verwandten, aber auch den wilden Tieren des Dschungels Verbindung aufnehmen. Bei den philippinischen Tagalog ist es sogar verboten, Schläfer zu wecken, da ja deren Seele abwesend sei.

Uns mögen solche Vorstellungen naiv erscheinen. Und doch stellten die Mythen der Stammesvölker und die ersten Philosophen Träume in einen größeren Zusammenhang, den wir heute oft übersehen und den sich auch die Wissenschaft erst seit wenigen Jahren erschließt. Träume sind mehr als eine skurrile, doch belanglose Hervorbringung des Gehirns. Sie führen unmittelbar zu den großen Fragen der menschlichen Existenz: Was macht unsere Identität aus, Geist oder Körper? Und wie hängen beide zusammen? Ohne die Erfahrung ihrer Träume hätten sich die Menschen früherer Kulturen wohl nie diesen Rätseln gewidmet. Auf ähnliche Weise inspiriert das Phänomen »Traum« heute die Neurowissenschaft, die zeitgemäße Antworten auf diese Fragen sucht.

*

Die älteste Erklärung für die Bilder der Nacht ist, dass höhere Mächte sie dem Menschen eingeben. Eine der frühesten Erzählungen des Alten Testaments berichtet von Jakob, der erstaunliche Traumerfahrungen macht, weil in ihm »der Geist Gottes wohnt«: Er sieht im Schlaf die Himmelsleiter, an deren Ende Gott steht und Jakob viele Nachkommen verspricht. In einem anderen Traum kämpft Jakob mit einem rätselhaften Wesen,

das sich schließlich als Gott zu erkennen gibt. Und weil Gott sich in Zeichen mitteilt, ist Jakob imstande, die Träume anderer zu deuten. Als der Pharao ihm von sieben fetten und sieben mageren Kühen erzählt, die er im Schlaf aus dem Nil steigen sah, sagt Josef Ägypten sieben gute und sieben schlechte Ernten voraus.

Aber schon bald näherten sich Menschen dem Geheimnis ihrer Träume auch auf andere Weise: Sie suchten in den nächtlichen Szenen Auskunft über sich selbst. Offenbar zeigte sich im Wachzustand nur ein Teil der Persönlichkeit, und um das menschliche Wesen besser zu erfassen, galt es, sich den Träumen zu öffnen. Eine lange buddhistische Tradition versteht die Erlebnisse im Schlaf als Entdeckungsreise, auf der sich die wahre Natur des Ichs offenbart und die sogar zur Erleuchtung verhelfen kann.

Auch die Weisen des Abendlandes erkannten, dass Träume nicht unbedingt chiffrierte Botschaften aus dem Jenseits sein müssen. Platon etwa, der große Lehrmeister der antiken Philosophie, sah sie entstehen, wenn »der wilde Teil der Seele ... seine Triebe zu befriedigen sucht.« Die Denker der frühen Neuzeit schließlich begannen, in ihren Träumen nach Einsichten über die eigene Persönlichkeit zu suchen.

»Der weise Mann lernt sich selbst ebenso unter dem schwarzen Mantel der Nacht wie in den Strahlen des Tageslichts kennen«, schrieb der englische Essayist Owen Feltham im Jahr 1628. Doch die Nacht sei der bessere Lehrer, weil wir »im Schlafe die nackten und natürlichen Gedanken unserer Seelen« erfahren.

Feltham war auf dem richtigen Weg. Heute wissen wir einerseits, dass Menschen nachts tatsächlich Aspekte ihrer Lebensgeschichte erfahren und auf Ideen kommen können, die sich ihnen im Wachleben entziehen. Andererseits zeigen Träume,

wie Bilder, Erinnerungen und Gedanken überhaupt in unseren Köpfen entstehen. Im Traum können wir zusehen, wie unser Geist funktioniert.

Und während unsere Vorfahren über ihre nächtlichen Erlebnisse nur mutmaßen konnten, sind wir heute imstande, sie zu erforschen. Damit eröffnet sich uns ein ganz neuer Zugang zu unseren Träumen – und die Chance, sie wieder zu einem Teil des Lebens werden zu lassen.