

Die Tatkraft der Trumer über die Nacht als Hoffungsgrund

Hessischer Rundfunk, Camino, HR2, 10. Dezember 2023
Sprecherin: Viola Pobitschka - Sprecher: Christian Klischat
Regie: Léon Haase
Redaktion: Dr. Lothar Bauerochse
Eine Sendung von Georg Magirius

Überblick:

Die Welt der Bilder, des Trumens oder der Fantasie genießt keine große Achtung. Träume seien Schäume, sagt der Volksmund. Und ein Kind, das als verträumt gilt, darf das kaum als Kompliment verstehen. Eher ist es ein gut gemeinter pädagogischer Hinweis, künftig stärker aufzutreten oder auch mal aufzustampfen. Nur kennen die geachteten Alphatiere und Tatmenschen, die kraftvoll durch die Welt marschieren, Wege aus den Krisen? Eher scheinen sie an den Krisen nicht ganz unschuldig zu sein.

In den Religionen genießt das Träumen hingegen oft eine hohe Anerkennung. Das zeigen die Wochen im Advent und um Weihnachten, in denen viele Traumgeschichten erzählt werden. Die Trumer finden dabei überraschende Lösungswege, wobei die Hoffnung gerade in der Nacht, inmitten krisenhafter Situationen, geboren wird. Sind die Zeiten, in der der Mensch untätig ist, am Ende gar die Grundlage des Hoffens? Darauf deuten auch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse hin: Ihnen zufolge handelt es sich beim Träumen um eine Realität, die grundlegender und stärker als Welt des Wachseins ist. Wer sich um die Welt der Träume kümmert, kann Wege aus der Ohnmacht finden.

Start der Sendung:

<p>Musik Weihnachtshistorie Heinrich Schütz Introduktion SWV 435 Barockorchester Dresden und Dresdner Kammerchor unter Leitung von Rademann: <i>Chor singt: „Die Geburt, die Geburt unseres Herrn Jesu Christi...“</i></p>
--

Musik frei, dann Sprecherin drüber

Sprecherin Viola Pobitschka: Der Advent – eine Zeit des Wünschens und Trumens. Tatsächlich sind Träume bei der Geburt des Messias entscheidend, glaubt man den biblischen Weihnachtserzahlungen. Ohne Träume gäbe es nämlich Jesus nicht.

Sprecher Christian Klischat: Zum Beispiel folgen die Weisen aus dem Morgenland nicht dem Auftrag des König Herodes, ihm den Geburtsort Jesu zu melden, der dadurch hofft, das neu geborene Kind töten zu können. Stattdessen vertrauen die Weisen dem, was sie im Schlaferfahren.

Musik Weihnachtshistorie Heinrich Schütz: Die Anbetung der Weisen aus dem Morgenlande:
Evangelist: „Und Gott befahl ihnen im Traum, dass sie sich nicht sollten wieder zu Herodes lenken, und sie zogen durch einen andern Weg wieder in ihr Land.“
Da sie aber hinweggezogen waren, siehe, da erschien der Engel des Herren dem Joseph im Traum und sprach: Stehe auf, stehe auf, stehe auf Josef ...

Sprecher: Josef, der Verlobte Marias, bekommt sogar drei Mal im Traum Besuch von Engeln. Was in den Augen heutiger Machertypen keine Auszeichnung sein dürfte. Auf sie wirkt Josef verschlafen, ist ein Träumerle. Das Kind seiner Verlobten stammt noch nicht einmal von ihm. Auch als Lautsprecher fällt er nicht auf. In den Weihnachtserzählungen der Evangelien spricht er kein einziges Wort. Und bei Krippendarstellungen steht er meist im Hintergrund.

Sprecherin: Allerdings galten Träume einst in vielen Kulturen als Sprachrohr höherer Mächte. Noch vor wenigen hundert Jahren waren sie Tagesgespräch. Heute dagegen ist es ein Zeichen von Aufgewecktheit, angeblich überhaupt nicht zu träumen. Die Bilder der Nacht interessieren kaum.

Sprecher: „Es sind doch nur Träume“, heißt es: „Ein Wust an Bilderpartikeln und surrealen Szenen.“

Sprecherin: Schlafen ist allenfalls gut zur Erholung des tagsüber müde gearbeiteten Gehirns, sagen die Unternehmungslustigen. Die Notwendigkeit des Schlafs ist für viele sogar ärgerlich, weil viele Jahre Lebenszeit mit Nichtstun verschwendet werden müssen. Und Träume? Sie werden, angeregt von einer rationalistischen Sichtweise, als eine bloße Reaktion auf schlechte Verdauung, auf Harnreiz oder Gehör-, Kälte- und Wärmeeindrücke betrachtet.

Sprecher: Doch auch in früheren Zeiten schaute man auf die Bilder der Nacht nicht ungebrochen positiv. So wird in der Bibel gewarnt: Propheten sollen nicht falsche oder nichtsnutzige Träume erzählen.

Sprecherin: Träume werden also hinterfragt. Aber meist kommt dann doch die Lust am Farbigen durch. So trägt ein anderer Josef, also nicht der aus der Weihnachtsgeschichte, einen bunten Rock, erzählt das erste Buch der Bibel. Die farbige Kleidung macht seine Brüder wütend.

Sprecher: „Seht, der Träumer kommt daher“, spotten sie. Josef hat ihnen seine Träume erzählt, die zum Inhalt haben: Eines Tages werden die Brüder, die fast alle älter sind als Josef, sich vor ihm verneigen. Was für eine Einbildung!, ärgern die sich. Sie schlagen den Buntrockträger nieder, ziehen ihm den Rock aus und verkaufen ihn an eine Karawane, die ihn nach Ägypten bringt.

<p>Musik Bettina Linck spielt Felix Godefroid Etude de concert Harfe Mit heftigem Akzent</p>

Sprecherin: Während Josef der Welt der Träume traut, zeigen die Brüder Tat- und Schlagkraft. Sie ähneln heutigen Alphetieren, die viele Bewunderer haben. Deren Weltsicht jedoch begrenzt ist.

Sprecherin: Die Wirklichkeit ist um vieles größer und bunter als das Aufstampfen der Macher. Zumal sie Krisen nicht ohne Weiteres aus der Welt befördern, sondern womöglich eher noch verstärken.

Sprecher: „Die Auswege aus den Krisen (...) erscheinen oftmals geradezu merkwürdig oder gar paradox“,

Sprecherin: sagt der Mediziner und Psychotherapeut Arnold Retzer:

Sprecher: „Aber das noch nicht Selbstverständliche, das Merkwürdige oder auch Paradoxe ist nötig. Der Ausweg besteht im Umdenken und Ablassen von dem, was

bisher gedacht und getan wurde: Wie die Karre in den Dreck gefahren wurde, ist ja meist nicht die Methode, wie sie auch wieder herausgefahren werden kann.“

Musik Weihnachtshistorie Die Flucht nach Ägypten *instrumental*– dann *Der Engel zu Joseph*:
Stehe auf, stehe auf, stehe auf Josef, steh, stehe auf, stehe auf Josef, auf, auf Josef

Sprecher: „Warum sieht das Auge im Traum klarer als die Vorstellung wachend?“
Leonardo da Vinci.

Sprecherin: Ende des 19. Jahrhunderts brach Sigmund Freud mit den Rationalisten, die den Traum allenfalls nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung untersuchten. Freud gab der Traumdeutung wieder ihre alte Stellung als bedeutungsvolle Seelenbetätigung zurück. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Muskeln: Ihre Beweglichkeit ist beim Schlafen nämlich eingeschränkt. Ein Schutz davor, dass die oft ruppigen und unzivilisierten Bilder der Nacht von den Schlafenden ausgeführt werden.

Sprecher: Es ist gerade diese Handlungsunfähigkeit des Körpers, dank der die Seele in der Nacht Wünsche und innere Bilder freigibt, die tagsüber von den Sinnesreizen überdeckt werden. Außerdem drängt sie die innere Zensur zurück. In der Nacht aber ist dieses Zensieren nahezu aufgehoben. Damit wächst nach Freud zugleich, achtet man auf Träume, die Möglichkeit, seelische Verletzungen zu heilen.

Sprecherin: Freuds Schüler Carl Gustav Jung stufte den Traum sogar noch höher ein. So urteilt Joachim Unseld in seinem Essay: „Warum müssen wir träumen?“:

Sprecher: „Für [Jung] ist der schlafende Mensch mehr als nur ein Mensch, der Traum ist Ausdruck seiner gottähnlichen Natur(...) Jungs Theorie sieht den Traum aufs Engste verknüpft mit religiösen Bildern, mit Märchen, die ebenfalls in Symbolen sprechen. (...) Jung sieht den Sinn des Traumes in seiner regulierenden Funktion, einseitige Bewusstseinshaltungen oder falsche Lebenseinstellungen zu korrigieren.“

Der Traum ist eine Botschaft an den Menschen, eine Botschaft, die sich durch eine höhere Weisheit, durch eine größere Objektivität auszeichnet.“

Musik: Beatles, Yesterday (

Sprecher: Als der 22-jährige Musiker Paul Mc Cartney eines Nachts erwacht, hat er eine Melodie im Kopf. Er hechtet ans Klavier, schreibt sie auf. Einen Monat lang sucht er nach ihrem Ursprung. Denn er glaubt, dass es sie längst schon geben müsste, sein Traum also bloß die Erinnerung von etwas ist, das er irgendwann einmal tagsüber gehört hat. So sehr er aber auch nachfragt und sucht: Diese Tonfolge hat es offenbar noch nie gegeben. Die Quelle der Melodie, aus der er schließlich das über viele Jahre lang meistgespielte Lied der Welt komponiert, ist die Nacht. Die Töne ruhten in seinem Inneren – und der Traum gab sie frei.

Musik wieder frei

Sprecherin: Forschungen der letzten Jahre weisen darauf hin: Die Realität des Traums ist womöglich höher einzustufen als der Wachzustand. Dafür spricht: Selbst von Geburt an Blinde können im Traum Bilder und Farben sehen.

Dank des Schlafes lernt der Mensch außerdem schneller, sogar motorisch. So nutzen Pianisten, gerade wenn sie besonders schwierige Stücke einüben, gezielt das Hirntraining im Bett als Schule der Geläufigkeit. Grundlage dafür sind Klarträume. Das sind die Träume, in denen der Schlafende sich bewusst ist zu träumen.

Sprecher: Manchmal genügt für solch ein Training auch eine Siesta. Verbindungen zwischen den Hirnzellen verstärken sich in Zentren, die Bewegungen und damit das Spiel der Finger steuern. Auch einige Leistungssportler nutzen nicht nur mentales Training, sondern auch Klarträume gezielt zur Leistungssteigerung. Auf diese Weise perfektionieren Kunstradfahrschwierigste Übungen auf dem Rad.

Musik Schütz Weihnachtshistorie: Die Flucht nach Ägypten Der Engel zu Joseph: Stehe auf, stehe auf, stehe auf Josef,

Sprecherin: Eine der grundlegendsten Vorzüge der Nacht gegenüber dem Tag: Sie enthüllt, sagt der Physiker, Philosoph und Autor Stefan Klein, unverschlüsselt Gefühle, die am Tag von Sinneseindrücken überlagert werden: Ängste, Wünsche und Sehnsüchte.

Sprecher: „Der Schlaf erscheint wie ein Labor, in dem die Natur mit verschiedenen Bewusstseinszuständen experimentiert. Wir müssten schon mehrere Leben gleichzeitig führen, wollten wir tagsüber auf eine ähnliche Vielfalt von Erfahrungen kommen. Was uns in einer einzigen Nacht widerfährt, lässt sich damit vergleichen, den Alltag einer Woche zu bewältigen, mindestens eine Fernreise zu machen, vorübergehend wieder ein Kind zu sein, eine Querschnittslähmung zu durchleiden und obendrein mehrere Drogentrips zu erleben. Die intensivste Zeit des Lebens beginnt, wenn das Licht ausgeschaltet ist.“

Sprecherin: Ausgerechnet die Welt des Träumens lässt uns am Tag neue Wege finden. Vorteile haben dabei jene, die sich auf sich selbst besinnen können. Also die eher Nachdenklichen und Lauschenden, auch die Zögerlichen. Wer nach dem Erwachen sofort in den Tag hineinspringt, kommt nicht weit. Die Traumbilder verlieren sich dann sofort. Genauso verschwinden sie, wenn man die noch nachhängenden Traumbilder als lächerlich abtut oder gar verurteilt.

Sprecher: Aber können Träume deshalb Wege aus Krisen weisen? Schließlich scheinen sie oft auch eine Reaktion auf das zu sein, was am Tag schmerzhaft erfahren wird. Denn die Nacht gibt nicht nur federleichte Träume frei, sondern ebenso Albträume, die Erlittenes aufgreifen oder weiterspinnen. Albträume können aus dem Schlaf reißen. Und signalisieren: Etwas stimmt nicht mit mir – oder auch mit der Welt.

Musik: Bettina Linck spielt Germaine Tailleferre: Lento der Sonate pour harpe
--

Sprecher: Als Jakob einen der wohl berühmtesten Träume der Menschheit träumt, hat er gerade seinen Bruder Esau betrogen, erzählt das biblische Buch Genesis. Jakob ist auf der Flucht vor Esau, der sich rächen und ihn töten will. Eine alles andere als traumhafte Lage für Jakob – im wahren Sinn des Wortes. Zum Schlafen nämlich legt der Flüchtling seinen Kopf auf einen Stein. Und träumt von einer Leiter, deren Spitze bis in den Himmels reicht. Engel klettern auf den Sprossen zwischen der einen und der anderen Realität hin und her. Dann hört Jakob eine Stimme: Dein Leben hat Zukunft. Ich bin mit dir und will dich behüten, wo du hinziehst. Ich werde dich nicht verlassen.

Sprecherin: Einer ohne Zuhause sieht den Himmel offen stehen. Es ist paradox: Träume, die hoffen lassen, haben laut Bibel gerade diejenigen, bei denen nicht alles gut ist. Also nicht unbedingt diejenigen, die prachtvollen Tempeln vorstehen oder in Palästen residieren. Es ist eher umgekehrt: Aus einem geträumten Bild wird später ein Tempel. Denn nach seinem Traum von der Himmelsleiter richtet Jakob, der Flüchtling, den Stein zu einem Steinmal auf. Und sagt: Hier ist die Pforte zum Himmel. Der Ort soll Beth-El heißen: Haus Gottes.

Sprecher: Eine hoffnungsvolle Zukunft findet gegen jede Erwartung auch Josef, Jakobs späterer Sohn, der Buntrockträger, den die Brüder schlagen und verkaufen. In Ägypten landet er im Gefängnis. Dort allerdings entkommt er der Gefangenschaft, indem er rätselhafte Träume anderer deutet.

Sprecherin: So macht das von seinen Brüdern einst verspottete Träumerle Karriere, wird zweiter Mann in Ägypten. Dank seiner Tatkraft übersteht das Land eine lange Dürrezeit. Am Ende wird der schlagkräftige Anfang der Geschichte sogar auf den Kopf gestellt. Da hilft Josef seinen Brüdern, die hungern, mit Getreide aus. Sie ziehen schließlich mit dem Vater nach Ägypten, wo es zu einer nie für möglich gehaltenen Versöhnung kommt.

Sprecher:

Der Schlaf ist voller Wunder. Charles Baudelaire.

Sprecherin: Gerade in Gefahr halten Traumbilder die Hoffnung auf eine Wirklichkeit aufrecht, die weiter reicht als alles Albtraumhafte. Sie zeigen Wendungen und Wege, auf die die Vernunft am Tag selbst beim besten Willen nicht kommen kann. Darauf deutet der REM-Schlaf hin, bei dem es sich um die erregten, besonders intensiven Traumphasen der Nacht handelt. Sie lassen Dinge schauen, zwischen denen tagsüber nicht die geringste Verbindung zu bestehen scheint. Nachts aber werden Früher und Später, Personen und Situationen spielend leicht und höchst kreativ zusammengebracht.

<p>Musik Schütz Weihnachtshistorie: Die Flucht nach Ägypten: <i>Der Engel zu Joseph:</i> Stehe auf Josef, auf, auf Josef, stehe auf und nimm das Kindlein und deine Mutter zu dir und fleuch in Ägyptenland</p>
--

Sprecher: „Wie der Blitz einschlägt, so hat sich das Rätsel gelöst“,

Sprecherin: notiert einmal der Mathematiker Carl Friedrich Gauß in einem Brief, als er eines Morgens in dem Bewusstsein aufwachte, die Lösung für ein Problem gefunden zu haben, nach der er lange vergeblich gesucht hatte:

Sprecher: „Ich selbst wäre nicht imstande, den leitenden Faden zwischen dem, was ich vorher wusste ... und dem, wodurch es gelang, nachzuweisen.“

Sprecherin: Allerdings führen manche Träume auch vor Augen, dass es weder Auswege noch Lösungen zu geben scheint. Das sind Träume, die immer wieder kommen. So wird mancher in Schulzeit zurückversetzt, muss erneut eine Prüfung machen, die offenbar kein Ende kennt. Viele Traumatisierte können sich selbst nach Jahren nicht von Traumbildern lösen, in denen sie ihren bereits erlittenen Schmerz einmal mehr durchleiden müssen.

Sprecher: Allerdings gibt es heute therapeutische Ansätze, die den Wiederholungszwang durchbrechen. Dank Entspannungstechniken führt man am Tag Ruhephasen herbei. In ihnen stellt man sich immer wieder Bilder vor Augen, die den Träumen der Nacht eine neue Richtung geben. Dadurch legt man die Rolle des Opfers ab und überlistet die sich wiederholenden Albträume mit Fantasie. Im Idealfall findet man sogar zu den Schwebeträumen, bei denen man die Schwerkraft verliert. Und alles ganz leicht wird.

Sprecherin: An der ersten kontrollierten Studie im Jahr 2001, die die Wirksamkeit dieser Therapie beweisen wollte, nahm auch die Amerikanerin Roberta Baker teil. Sie litt unter posttraumatischen Belastungsstörungen, war Jahre zuvor von Kidnappern entführt und vergewaltigt worden. Sie schreckte immer wieder aus Albträumen hoch, in denen sie ihren Peinigern ausgeliefert war. Kein Medikament half. Bei der Einübung von Gegenbildern griff sie allerdings nicht zu Waffen. Sie wählte ein anderes Mittel.

Musik Bettina Linck spielt Giovanni Battista Pescetti: Moderato
--

<p>Sprecher: „Ich habe immer Vögel geliebt und gefüttert. Graue und weiße Tauben, Häher und Stare. Die Bilder von ihnen sind stark, ich sehe sie fliegen, höre sie singen. Heute erwache ich nicht mehr schreiend, sondern ich weiß: Ich habe von Vögeln geträumt.“</p>
--

Sprecherin: Allerdings hat diese Therapie nicht bei allen Erfolg. Nicht jeder kann mit therapeutischem Training Albträumen in der Nacht oder gar alptraumhaften Situationen am Tag entkommen. Was den Religionen vermutlich schon in alten Zeiten geläufig war. So findet sich in den Schriften der Bibel eine dem Träumen auf faszinierende Weise ähnliche Sphäre. Sie wirkt wie eine Zwischenwelt, die eigens für die geschaffen ist, die Albtraumhaftes erfahren. Diese Zwischenwelt rührt außerdem jeden an, der die Kräfte der Destruktion nicht als bestimmende oder gar letzte Realität akzeptieren will.

Sprecher: Es ist die prophetische Vision: eine zwischen Tag- und Nachtrealität schillernde, höchst poetische Sphäre. Wie in der Traumatherapie geht sie auf die Bilder des Schreckens ein. Und gibt ihnen eine befreiende Wendung. Es sind Bilderfluten, angesichts derer selbst die hellstichtigsten Träumer der Nacht neidisch werden können. Diese Bilder sind scharfsichtig, klar und freigiebig mit Überraschungen. Sie benennen Alptraumhaftes, um dieses dann aber auf fantastische Weise zu entkräften. Diese Visionen der biblischen Propheten sind nicht privat, sie haben einen Schmerz als Grundlage, der niemals nur privat ist. Der ist so grundlegend, dass ihn wohl alle auf die eine oder andere Weise früher oder später erfahren: Es sind Bilder der Nacht. Die allerdings hoffen lassen.

Musik: Händel Messias „For unto us a Child is born ... , unto us a Son is given, and the government shall be upon His shoulder (Isaiah 9:5)

Sprecher: Die Stimme des Weinens ist nicht mehr zu hören.

Sprecherin: Alte sollen Träume haben.

Sprecher: Und es wird keine Kinder mehr geben, die nur wenige Tage leben. Denn sie sollen 100 Jahre alt werden.

Sprecherin: Wolf und Schaf weiden beieinander.

Sprecher: Und der Löwe wird Stroh fressen wie das Rind.

Sprecherin: Der Säugling spielt am Loch der Giftschlage.

Sprecher: Und die Jochstange, der Stecken des Treibers, ist zerbrochen.

Sprecherin: Jeder Stiefel, der mit Gedröhn dahergeht, und jeder Mantel, durch Blut geschleift, wird verbrannt und vom Feuer verzehrt.

Sprecher: Denn ein Kind ist uns geboren, und die Herrschaft ruht auf seinen Schultern, die ganz winzig sind. Und er heißt: Wunderrat, Gottheld, Ewig-Vater, Friedefürst.

Musik wieder frei, zu hören ist „*Wonderful Counsellor, the Mighty God, the Everlasting Father, the Prince of Peace*“

Sprecherin: Diese traumartigen Friedensvisionen der Propheten zielen auf das Ende von Gefangenschaft, Gewalt und Tod. Sie erzählen von einem Anfang, der kein Ende

kennt. Jedes Ende wird in einen erneuten Anfang verwandelt. Allerdings: So fantastisch die Wendungen auch sind, diese Visionen färben die Tagesrealität nie schön. Im Gegenteil: Sie ist gerade der Ausgangspunkt, der auf Anderes hoffen lässt.

Musik Schütz Weihnachtshistorie: Kindermord des Herodes: Evangelist: Da nun Herodes sah, dass er von den Weisen betrogen war, ward er sehr zornig und schicket aus ...

Sprecher:

So erzählen die traumkundigen Weihnachtsgeschichten der Bibelnicht nur von der Geburt des Friedensbringers, sondern auch von König Herodes. Er hat Angst vor dem Konkurrenten, dem zukünftigen König. Diesem Kind, das in der Nacht geboren ist. Unbedingt will er es töten. Daher lässt er sämtliche Kinder rund um Bethlehem ermorden, die unter zwei Jahre alt sind.

Schütz Weihnachtshistorie, Kindermord des Herodes, Evangelist: Auf dem Gebirge hat man ein Geschrei gehört, viel Klagens, Weinens und Heulens.

Musik Weihnachtshistorie: Die Flucht nach Ägypten *Der Engel zu Joseph:* Stehe auf, Joseph. Stehe auf ...

Sprecherin: Und Josef folgt der Stimme des Engels, die er im Traum erfährt. Er steht auf und flieht mit Maria und Jesus vor dem massenhaften Abschlachten ins Ausland. So rettet die Tatkraft eines Träumers wenigstens ein Baby, das Flüchtlingskind Jesus, von dem versprochen wird: Mit ihm beginnt das Leben neu, eine große Freude kommt.

Nur, was genau ist der Ausweis seiner Stärke?

Dass ein Kind so viel schläft und träumt wie sonst im ganzen Leben nicht mehr.

Weihnachtshistorie: Aber das Kind wuchs und ward stark im Geist, voller Weisheit und Gottes Gnade war bei ihm.

ENDE