

Stärker als Waffen: das Träumen

Die Kirche, Ev. Wochenzeitung für Berlin und Brandenburg, 1. Dezember 2024

Von Georg Magirius – Redaktion: Sibylle Sterzik

Der Advent gilt als Zeit des Träumens. Tatsächlich gäbe es ohne Träume den Messias nicht, erzählt die Bibel. Josef, der Verlobte Marias, bekommt im Traum mehrfach Besuch von einem Engel, der die ihn vor großer Gefahr warnt: „Steh auf!“ In den Augen heutiger Machertypen und Alphatiere ist das Träumen keine Auszeichnung. Auf sie wirkt Josef verschlafen, ein Träumerle. Das Kind seiner Verlobten stammt noch nicht einmal von ihm. In den biblischen Weihnachtserzählungen spricht er kein Wort. In alten Kulturen allerdings galt der Traum oft als Sprachrohr höherer Mächte. Auch der Psychiater Carl Gustav Jung sieht ihn als gottähnlichen Ausdruck, eng mit religiösen Bildern und Märchen verknüpft. Für ihn ist er eine Botschaft an den Menschen, die sich durch höhere Weisheit auszeichnet.

Darauf deutet das Erlebnis eines 22-jährigen Musikers hin. Als er nachts aufwacht, hat er eine Melodie im Kopf, schreibt sie auf. Lange sucht er nach ihrem Ursprung, weil er sie für eine Erinnerung an etwas hält, das er einmal tagsüber gehört hat. Doch die Melodie hat es offenbar noch nie gegeben. Aus ihr komponiert Paul McCartney schließlich „Yesterday“, das über viele Jahre lang meistgespielte Lied der Welt.

Pianisten, gerade wenn sie besonders schwierige Stücke einüben, nutzen heute oft gezielt das Hirntraining im Bett als Schule der Geläufigkeit. Grundlage dafür sind Klarträume, in denen der Schlafende sich bewusst ist zu träumen. Auch Kunstradfahrer üben so schwierigste Übungen ein. Die Nacht ermöglicht außerdem einen Zugang zu den eigenen Gefühlen, die am Tag von Sinneseindrücken überlagert werden: Ängste, Wünsche und Sehnsüchte. „Die intensivste Zeit des Lebens beginnt, wenn das Licht ausgeschaltet ist“, sagt der Physiker und Autor Stefan Klein.

Aber können Träume Wege aus Gefahr und Krisen weisen, wie es die biblischen Weihnachtsgeschichten nahelegen? Es gibt schließlich auch Albträume, die Erlebtes aufgreifen. Mancher muss immer wieder eine Prüfung machen. Andere träumen weitaus Schlimmeres.

Allerdings gibt es heute therapeutische Ansätze, die den Wiederholungszwang durchbrechen. Tagsüber stellt man sich immer wieder Bilder vor Augen, die den Albträumen eine neue Richtung geben. An der ersten Studie dieser Therapie nahm die Amerikanerin Roberta Baker teil, die entführt und vergewaltigt worden war. Kein Medikament half dagegen, dass ihre Peiniger sie in Träumen aufsuchten. Als Gegenbilder wählte sie keine Waffen. „Ich habe immer Vögel geliebt und gefüttert. 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.“

Nur entkommt nicht jeder Albträumen oder albs Traumhaften Situationen. Was den Religionen vermutlich schon früh geläufig war. So findet sich in der Bibel eine dem Träumen faszinierend ähnlich Sphäre. Sie scheint eigens für die geschaffen zu sein, die Albs Traumhaftes erfahren: die prophetische Vision. Wie in der Traumatherapie geht sie auf die Bilder des Schreckens ein und gibt ihnen dann eine befreiende Wendung. Die Visionen sind klarsichtig, scharf, freigiebig mit Überraschungen. Sie gehen von einem so grundlegenden Schmerz aus, dass ihn wohl alle auf die eine oder andere Weise früher oder später erfahren: Es sind Bilder der Nacht. Die allerdings hoffen lassen: „Die Stimme des Weinens ist nicht mehr zu hören“, heißt es. „Alte sollen Träume haben. Und es wird keine Kinder mehr geben, die nur wenige Tage leben. Wolf und Schaf weiden beieinander. Und jeder Stiefel, der mit Gedröhn dahergeht, wird verbrannt und vom Feuer verzehrt. Denn ein Kind ist uns geboren. Und die Herrschaft ruht auf seinen Schultern. Und er heißt: Friedefürst.“

Diese traumartigen Friedensvisionen zielen auf das Ende von Gewalt und Tod. Doch die Tagesrealität färben sie nie schön. Sie ist gerade der Ausgangspunkt, der auf Anderes hoffen lässt. So erzählen die traumkundigen Weihnachtsgeschichten der Bibel von König Herodes. Unbedingt will er den Friedensbringer töten. Er lässt sämtliche Kinder rund um Bethlehem ermorden, die unter zwei Jahre alt sind. Da ist nur noch Geschrei, Klagen, Weinen, Heulen. Und Josef. „Steh auf!“, hört er im Schlaf. Und flieht vor dem massenhaften Abschlachten mit Maria und Jesus ins Ausland. So rettet die Tatkraft eines Träumers wenigstens ein Baby. Mit ihm beginnt das Leben neu, eine große Freude kommt, heißt es. Nur was genau ist der Ausweis seiner Stärke? Dass ein Kind so viel schläft und träumt wie sonst im ganzen Leben nicht mehr.