



# Science Notes

Das Magazin für Wissen und Gesellschaft

# Dreams are my Reality

Ein Einblick in ein  
Traumtagebuch

Von den vielen Träumen meiner Kindheit sind mir zwei besonders in Erinnerung geblieben.

Der erste: Mein grüner Teddy ist in den Keller gefallen. Ich gehe die Treppe hinunter, um ihn zu holen. Da kommen die Geister, die Hexe und die anderen. Ich renne die Stufen hinauf, zurück in mein Zimmer, schlage die Tür zu, will mich ins Bett legen, mich totstellen – aber es geht nicht. Ein unsichtbarer Widerstand wirft mich zurück nach oben, immer wieder, bis kurz vor dem Moment, in dem die Tür sich öffnet und ich aufwache.

Der zweite: Ich laufe die Auffahrt unserer Nachbarn hinunter. Sie ist lang und leicht abschüssig, rechts und links hohe Hecken. Ich renne, immer schneller, und als ich so richtig schnell bin, merke ich, wie meine Füße vom Boden abheben. Ich fliege!

Zwei Träume, einer von Angst getrieben, einer schwebend vor Glück, denen eins gemein ist: eine unsichtbare, unbekannte, übermächtige Kraft. Diese Kraft hat mich nie losgelassen.

Mit Mitte zwanzig beginne ich, Tagebuch zu führen und meine Träume aufzuschreiben. Heute, 17 Jahre später, ist der Stapel höher als ich. Zehntausende Seiten, geschrieben in zwei Farben: Kugelschreiber für die Gedanken des Tages, Bleistift für die Bilder der Nacht. Auf Bleistiftpassagen folgen oft viele Kugelschreiberseiten, auf denen ich versuche, das Geträumte zu begreifen.

Was ist das?

Was bedeutet das?

Und wo kommt das her?

Am meisten träume ich, wenn die Konflikte in meinem Leben am größten sind. Als ich mit meinen Aufzeichnungen beginne, träume ich viel. Mein Leben ist ein Dilemma: Meine Beziehung dreht sich im Kreis, meine Arbeit als Kaufmann erscheint mir sinnlos. Ich sehe keinen Ausweg, nichts geht voran, ich weiß nicht, wohin mit mir. Aber manchmal, nach dem Aufwachen, erinnere ich mich an diese seltsame Kraft meiner Träume. Und plötzlich ist da diese Ahnung von einem anderen, erfüllteren Leben.

**Mein Weg führt durch einen dunklen Gang. An Glastüren stehen Männer mit Uniformen und Maschinenpistolen. Sie sind meine Feinde. Sie bedrohen mein Leben.**

Ich habe gekündigt und bin auf Reisen, an einem Strand am anderen Ende der Welt. Tags kämpfe ich mich auf meinem Brett durch die Wellen, abends starre ich ins Kaminfeuer. Nachts begegnen mir meine Dämonen. Die Geister von damals tragen jetzt Uniformen und Maschinenpistolen, die Angst ist dieselbe. Aber dann passiert etwas.

**Plötzlich spüre ich, dass sie mir nichts anhaben können. Ich weiß jetzt, wie ich da durchkomme: nicht nachdenken. Ich wandle, halb schwebend, durch den Gang. Es kommt zum Kampf mit einem der Männer. Ich lasse die Gedanken los – und hebe ab. Schwerelos, meine Füße auf Höhe seiner Brust, traktiere ich meinen Gegner mit Tritten.**

Immer wieder setzt in meinen Träumen die Schwerkraft aus, beim Fliegen oder Skateboarden. Oder verstärkt sich, wenn ich, von plötzlicher Trägheit befallen, nicht vorankomme. Will ich fliehen, hält mich etwas zurück, wie ein Magnet. Erhebe ich meine Faust, hindert

## Am meisten träume ich, wenn die Konflikte in meinem Leben am größten sind.

mich die Kraft daran, zuzuschlagen. Nun, in dem dunklen Gang, kann ich sie zum ersten Mal nutzen.

Für Sigmund Freud, Begründer der Psychoanalyse, waren Träume der »Königsweg zum Unbewussten«: Er glaubte, dass uns nur ein kleiner Teil unseres Wesens bewusst ist und das allermeiste im Dunklen liegt. Träume, sagte er, führen uns dorthin.

Nur wie?

Am Anfang fällt es mir nicht leicht, mich an die Details meiner Träume zu erinnern. Je mehr ich mich anstrengte, desto weniger gelingt es. Das Traumbewusstsein, in dem ja nicht nur die Gravitation, sondern auch Zeit, Raum und Logik außer Kraft gesetzt sind, scheint dem Wachbewusstsein derart entgegengesetzt zu sein, dass jede Anstrengung der Ratio gerade dazu führt, diese andere Welt zu verdrängen.

Statt zu versuchen, meine Träume heraufzuholen, muss ich zu ihnen hinabsinken. Am besten geht das gleich nach dem Aufwachen, egal, ob sieben Uhr morgens oder drei Uhr nachts. Häufig erwache ich auf dem Höhepunkt eines Traumes. Damit fange ich an. Ich schreibe, ohne zu

GRAN  
ITAT  
RAT  
/

zögern, ununterbrochen, wie es mir in den Sinn kommt. Meine Erinnerung läuft dabei oft rückwärts – nicht jede einzelne Szene, aber die Akte des Traumes fallen mir häufig umgekehrt chronologisch ein.

Am Ende habe ich: seitenweise Bleistiftgekritzeln, ein Wirrwarr aus Szenen, die nicht zueinanderpassen und gleichwohl ineinanderfließen, in denen ständig Orte und Personen wechseln, die Zeit vor- und zurückläuft und sich dauernd eins ins andere verwandelt, worüber ich mich, während des Träumens, überhaupt nicht gewundert zu haben scheine.

Was tun mit all dem? Wie ist das zu deuten?

Bei der Traumdeutung nach Freud ist alles Ausdruck unterdrückter Triebe: Jede Kerze, jede Krawatte, jedes Messer wird zum Penis, jede Dose, jede Höhle, jedes Schiff zur Vagina. Wenn ich im Traum mit einem Kind spiele, sagt Freud, träume ich eigentlich vom Onanieren; aber vielleicht verrät das mehr über ihn als über mich. Freuds Schüler und späterer Widersacher Carl Gustav Jung glaubte nicht an eine allgemeingültige Traumsymbolik: Die Bedeutung von dem, was geträumt wird, hänge grundsätzlich davon ab, wer es träumt. Seither wurden viele weitere Theorien aufgestellt, aber letztlich ist man sich heute gar nicht einig, ob es das Unbewusste wirklich gibt und ob Träume überhaupt irgendetwas bedeuten. Mir erscheint die Objektivierung eines derart subjektiven Phänomens schon im Ansatz widersinnig. Beim Studium meiner Träume – und in diesem Text – geht es deshalb immer nur um mich und meine Erfahrung.

Wenn ich meine Träume deute, betrachte ich alle Orte, Personen oder Gegenstände als Teile meiner selbst. Meine Denkrichtung geht dabei von außen nach innen, also von den allgemeinen Eigenschaften der Traumsymbole zu ihrer Bedeutung für mich. Bei Menschen: Wer ist das? Wie ist er? Was sehe ich in ihr? Bei Tieren: Wie und wo lebt es? Was kann es? Wie stehe ich zu ihm? Bei Orten: Was ist dort? Was habe ich dort erlebt? Wie habe ich mich gefühlt? Ich zerbreche mir nicht den Kopf, sondern nehme einfach die erste Assoziation. Manche Ideen scheinen sich dabei von selbst zu vertiefen, wie durch eine gedankliche Gravitation.

Das Wasser steht bis an mein Elternhaus. Ich höre ein Beben aus der Ferne. Ein Gewitter? Ich blicke zum Himmel, aber dann sehe ich: Es ist das Meer. Es ist in Bewegung, eine große Welle rollt an. Mir wird klar: ein Tsunami. Er kommt auf mich zu.

Häufiger noch als von Schwerelosigkeit oder Sex träume ich vom Wasser: vom Meer und von Wellen, von Flüssen und Seen und fließenden Hähnen. Oft steht etwas unter Wasser. Und immer ist das Wogen, Fluten und Überlaufen begleitet von einem Strom der Gefühle.

Der Tsunami kommt näher. Ich habe Angst - doch ich weiß, dass es kein Entkommen gibt. Mir bleibt nichts, als loszulassen und mich hinzugeben. Als die Welle mich mitreißt, löst sich die Angst und alles in mir strömt mit ihr fort.

Wie so oft in meinen Träumen überkommt mich ein negatives Gefühl, wird auf die Spitze getrieben und löst sich, auf dem Höhepunkt des Traumes, in sein Gegenteil auf. Und wie so oft ist das Gefühl von einer Intensität, die

ANGST

ich aus dem Wachleben nicht kenne. Während mich hier vieles hemmt und ich mich gegen das Fühlen sträuben kann, bin ich ihm dort ausgeliefert.

Meine Gefühle scheinen im Wandel zwischen Tag und Nacht die einzige Konstante zu sein. Die Vernunft ist im Schlaf außer Rand und Band, die Gesetze der Physik stehen Kopf, Materie scheint nicht vorhanden – die Gefühle aber zeigen sich im Traum kaum verändert und geradezu schmerzhaft deutlich. Angst und Liebe, Lust und Scham sind so mächtig, so real, dass das Gefühl meiner Träume oft noch da ist, wenn ich erwache und ich es durch den ganzen Tag trage.

Oder trägt es mich?

Je mehr ich mich auf mein Traumbewusstsein einlasse, desto deutlicher wird eine seltsame Umkehrung der Kausalität. Die Umstände, also Personen, Orte, Gegenstände, verändern sich oft mehrfach innerhalb eines Traumes; die Grundströmung meiner Gefühle dagegen bleibt stabil – wie ein Leitmotiv, nach dem sich das Drehbuch meines Traumes richtet und für das er immer neue Bilder und Szenen liefert. In meinen Träumen scheinen meine Gefühle also keine Reaktion auf die Umstände zu sein – sondern ihre Ursache.

Nach einer Weile, eher unbewusst, überträgt sich meine Gewohnheit, Symbole zu deuten, auch auf mein Wachleben. Ich beginne, die Ereignisse des Tages zu hinterfragen wie einen Traum: Was bedeutet das? Wofür steht das? Was soll mir das sagen? Das funktioniert erstaunlich gut – und führt geradewegs in den Wahnsinn: überall Zeichen, alles ein Ausdruck einer geheimnisvollen Wahrheit.

## Die Vernunft ist im Schlaf außer Rand und Band, die Gesetze der Physik stehen Kopf, Materie scheint nicht vorhanden.

Aber ist das wirklich so verrückt?

Blicke ich auf die großen Konflikte und Glücksfälle meines Lebens, scheinen die äußeren Umstände kaum eine Rolle zu spielen. Gerade in entscheidenden Dingen wie der Liebe, der Gesundheit und der Suche nach einer Lebensaufgabe erkenne ich im Laufe der Jahre eine Unterströmung, die beständiger und stärker ist als die wechselhaften Bedingungen an der Oberfläche, eine Bewegung, die meiner emotionalen Prägung zu folgen scheint – also Gefühlen, die vielleicht, ähnlich wie im Traum, der eigentliche Grund für meine Lebensumstände sind.

Woher meine Träume kommen, wer oder was sie lenkt – ich weiß es nicht. Aber nach all den Jahren, nach all den Träumen, die mir halfen, Ängste zu überwinden und den Widerstand gegen meine eigenen Gefühle aufzugeben, bin ich mir sicher, dass die Kraft, die mich seit meiner Kindheit nicht loslässt, auf meiner Seite ist.

Als Kind hatte ich immer Angst vor dem Keller. Aber mein grüner Teddy lag da unten. Und als ich vor der Hexe fliehen und mich totstellen wollte, hielt mich diese

unheimliche Kraft davon ab. Dafür bin ich ihr heute dankbar. Sie hat mich gezwungen, mich den Geistern der Vergangenheit zu stellen. Und wenn ich die Uniformierten an den Glastüren überwinde, gelange ich durch diese Türen in Räume, von denen ich nichts geahnt habe. Hier kann ich fliegen und sterben und Tote zum Leben erwecken.

Papi! Da bist du! Ich umarme meinen Vater, der vor Wochen gestorben ist. Es ist das altvertraute Gefühl. Ich hatte mich geirrt, alle hatten sich geirrt: Er ist nicht tot. Er ist hier, bei mir, in meinen Armen.

Als ich aufwache, ist er nicht mehr da. Aber ist dies hier überhaupt die Wirklichkeit? Ist es nicht vorstellbar, dass wir, wenn dieses Leben endet, plötzlich wie aus einem Traum erwachen?

Mitten in der Nacht fahre ich plötzlich hoch. Mein Atem geht wild, meine Brust bebt, mein Herz schlägt stark und frei, als schlüge es gerade zum ersten Mal. Ich komme, jetzt gerade, von ganz weit her.

Moment – es ist gar kein Traum. Ich bin in meinem dunklen Zimmer, unter der Dachschräge, im ersten Stock meines Elternhauses – aber gleichzeitig bin ich noch ganz woanders. Und plötzlich fühlt sich das hier an wie ein Traum:

Das Gefühl ist noch in mir, es pocht in jedem Herzschlag: Ich war gerade dort und jetzt bin ich hier, genau hier, in diesem Herzen, in diesem Körper, in diesem Bett, in diesem Haus, auf diesem Planeten, an genau diesem Punkt des Alls – und das ist mir, in diesem Moment, ein unwahrscheinliches Wunder.

**Ist es nicht vorstellbar,  
dass wir, wenn dieses Leben  
endet, plötzlich wie aus  
einem Traum erwachen?**