

Leseprobe

Stefan Klein

Träume. Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit

S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2014
ISBN 978-3-10-039615-0

S. 11-13 & 144-156



Einleitung

Ein neues Verständnis unserer Träume

Erinnern Sie sich? Vielleicht sind Sie durch die Straße geschwebt, in der Sie als Kind spielten. Oder Sie versuchten verzweifelt, einen Zug zu erreichen, doch immer neue Zwischenfälle hielten Sie auf. Möglicherweise sind Sie beim Schwimmen im Pool einem Eisbären begegnet.

Nein? Zweifellos hatten Sie in der vergangenen Nacht Erlebnisse solcher oder ähnlicher Art. Denn Sie haben geträumt. Und diese Szenen waren nicht bloß ein kurzes Zwischenspiel in einem sonst ruhigen Schlaf. Vielmehr waren Sie viele Stunden lang der Held in einer Welt, die Sie selbst erschufen. Schlafen heißt nämlich, wie wir seit kurzem wissen, fast immer auch träumen. Und da Schlaf gut ein Drittel Ihres Lebens ausfüllt, bedeutet das: Mit Träumen bringen Sie mehr Zeit zu als mit jeder anderen Tätigkeit.

Viele Ihrer nächtlichen Freuden, Schrecken und Kämpfe mögen Ihnen entfallen sein. Den meisten Menschen bleiben ihre Träume nur gelegentlich im Gedächtnis. Möglicherweise gehören Sie auch zu den Personen, die fast nie zu träumen glauben. Wenn Sie aber häufiger im Bewusstsein merkwürdiger Erlebnisse erwachen, dann wissen Sie, wie unvollständig Ihre Erinnerung daran ist. Sie bekommen nur ein paar Fetzen Ihrer

Träume zu fassen. Doch Sie spüren, dass da viel mehr gewesen sein muss – als wären Sie nachts tief in einen fremden Kontinent eingedrungen, von dem Sie tagsüber nur einen Küstenstrich sehen. Dieser Kontinent ist Ihre Psyche.

Was also sind Träume? Sigmund Freud hat sie den Königsweg zum Unbewussten genannt. Er deutete sie als einen Ausdruck von geheimen Wünschen und Kindheitserlebnissen. Doch seit Freud sein bahnbrechendes Werk »Die Traumdeutung« veröffentlicht hat, ist mehr als ein Jahrhundert vergangen. Heute kennen wir Aspekte des nächtlichen Erlebens, zu denen Freud noch keinen Zugang hatte. So ist es an der Zeit, sich dem Phänomen Träume aus einem neuen Blickwinkel zu nähern. Mit diesem Buch will ich zeigen, dass Träume weit mehr als nur der Ausdruck unbewusster Sehnsüchte sind: Sie sind ein Schlüssel, um das Rätsel unseres Bewusstseins zu lösen. Sie lassen uns erkennen, wie unser Gehirn das hervorbringt, was wir als Realität empfinden.

Unser in den letzten Jahren enorm erweitertes Wissen über das Träumen verdanken wir zum einen neuen Methoden der Hirnforschung. Sie erlauben es beispielsweise, die Aktivität der Neuronen im Schlaf mit einer nie dagewesenen Genauigkeit zu vermessen. Die Vorstellung, man könne Ihre Träume, während Sie schlafen, direkt aus Ihrem Gehirn auslesen, würden Sie vermutlich als Science-Fiction abtun. Sie ist aber schon Wirklichkeit. Denn die Signale, die ein Scanner aus dem Kopf eines Schlafenden aufnimmt, verraten, was er gerade erlebt. Sie zeigen mit gewissen Einschränkungen sogar, welche Bilder er sieht.

Zum anderen trugen Wissenschaftler über Jahrzehnte hinweg systematisch Traumberichte zusammen. Früher wurden Träume nur vereinzelt, anekdotisch erzählt. Heute verfügen wir über riesige Traumdatenbanken; zehntausende Protokolle

lassen sich vergleichen und analysieren. Sie geben zum Beispiel Aufschluss darüber, wie sich die Erfahrungen des Tages, die Lebensumstände und die Persönlichkeit im Traum spiegeln.

Träume verweisen aber nicht nur auf die Vergangenheit. Eine der überraschenden neuen Einsichten ist, dass Träume uns helfen, die Zukunft zu bewältigen. Während wir träumen, erweitern sich nämlich unsere Fähigkeiten, verändert sich das Gehirn. Wir lernen buchstäblich im Schlaf. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich nachts weiter. Und deshalb zeigen uns Träume nicht nur, wer wir sind – sondern auch, wer wir sein können.

Die Beschäftigung mit Träumen und ihre Erforschung haben eine lange Geschichte. Von den antiken Orakeln bis hin zu Freud haben die Menschen drei große Fragen zu beantworten versucht:

- Warum träume ich?
- Was sagen meine Träume über mich?
- Wie können Träume mir weiterhelfen?

Auf den folgenden Seiten werde ich mich bemühen, die Antworten im Licht unseres heutigen Wissens zu geben. Dazu werde ich ein neues Verständnis des Träumens darlegen, das sich aus den Erkenntnissen der letzten Jahre ergibt.

Während der Entstehung dieses Buchs habe ich erlebt, wie mir das Nachdenken über Träume meine eigenen Träume sehr viel bewusster machte. Auch Menschen, mit denen ich regelmäßig über mein Projekt sprach, berichteten, dass sie sich auf einmal häufiger und detaillierter daran erinnerten, was sie im Schlaf sahen.

Die Auseinandersetzung mit unseren Träumen hilft uns demnach nicht nur, unser Erleben und unser Bewusstsein besser zu verstehen: Sie lässt uns auch eine weitgehend unbekannte Seite unseres Daseins entdecken. Wäre es nicht schade, wenn Sie ein Drittel Ihrer Lebenszeit versäumten?

10. Die Unterströmungen der Seele

Wie Gefühle die Bedeutung unserer Träume offenbaren

Gäbe es eine Hitliste der am häufigsten berichteten Träume, so lägen weltweit vier Themen vorn: Verfolgungsjagden, Sex, das Fallen sowie die Erfahrung, etwas immer wieder vergeblich zu versuchen. Auffallenderweise sind sie allesamt mit starken Gefühlen unterlegt: Angst, Lust, Scham oder Ärger. Ob in Deutschland, Amerika oder Japan – jeweils 80 Prozent der Erwachsenen erinnern sich an diese Motive. Nur die wenigsten von ihnen dürften je in der Realität um ihr Leben gerannt oder in die Tiefe gestürzt sein. Hingegen träumen wir so gut wie nie davon, dass wir vor dem Computer sitzen oder lesen. Obwohl ich als Autor seit Jahren einen großen Teil meiner Tage schreibend verbringe, kann ich mich an keinen einzigen Traum erinnern, in dem diese Tätigkeit eine Rolle spielte.

Vertraut ist mir hingegen – wie 70 Prozent der Deutschen – die Peinlichkeit, im Traum ein Treffen oder ein Verkehrsmittel zu versäumen. Vor allem gehöre ich zu den Millionen Menschen, die schon dutzendmal ihr Abitur abgelegt haben. Bis heute sehe ich mich immer wieder kurz vor dem Prüfungstermin stehen, ohne die mindeste Ahnung zu haben, was die Lehrer abfragen könnten, weil ich den Unterricht so oft geschwänzt habe. Nun ist Reue zu spät, Erwachen die einzige Rettung.

Wie lässt sich dieser Traum erklären? In einem Detail entspricht er immerhin der Realität: In der Oberstufe habe ich wirklich alles daran gesetzt, so wenig Zeit in der Schule zu verbringen wie möglich. Aber fast ebenso häufig dräut im Traum statt des Abiturs die Diplomprüfung oder die Verteidigung meiner Doktorarbeit, obwohl ich die Universität gern besucht habe. Ohnehin kann ich mich nicht an ernsthafte Prüfungsangst erinnern. In Klausuren und mündliche Examen ging ich in der Regel voller Zuversicht, und fast immer waren Lehrer und Professoren bemüht, die Angelegenheit für beide Seiten würdevoll hinter sich zu bringen. Durchgefallen bin ich nur einmal, als ein sichtlich gelangweilter Fahrlehrer mein Geschick im Einparken sehen wollte.

Meine Biographie kann also kaum begründen, warum mich nachts die Angst vor Examen derart verfolgt; warum ich heute noch von Prüfungen träume, die ich vor Jahrzehnten hinter mich gebracht habe. So gesehen ergibt der Traum keinen Sinn. Man könnte also vermuten, dass die Prüfung nur ein Symbol ist und die Szene in Wirklichkeit für etwas anderes steht. Diesen Weg schlagen die meisten Verfahren der Traumdeutung ein.

Auch die berühmte »Traumdeutung« Freuds beruht auf der Annahme, dass hinter jedem Traum ein unterdrückter Wunsch stehe. Dieser zeige sich allerdings nicht offen, sondern chiffriert, da ansonsten übermäßige Erregung den Schlaf stören würde. Am Rätsel des Prüfungstraums hatte Freud ein persönliches Interesse, denn obwohl er als Schüler und Student geblüht hatte, träumte auch er hartnäckig von der Wiederholung seiner Examen. Diese Träume offenbarten den Wunsch, eine schwierige Situation zu bestehen, erklärte er, hätten aber zudem eine tiefere Bedeutung: Die Prüfungssituation stehe für eine Peinlichkeit, die wir nicht wahrhaben wollten. Es gehe um

»unauslöschliche Erinnerungen an die Strafen, die wir in der Kindheit für (...) beanständete sexuelle Akte bezogen.« Dass Freud selbst in eher unwahrscheinlichen Fällen verdeckte sexuelle Motive vermutete, mag man ihm kaum vorwerfen. Schließlich war seine Epoche, das ausgehende 19. Jahrhundert, ungeheuer prüde. Schwerer wiegt ein anderer Einwand: Wie alle Traumdeuter vor ihm, so bleibt auch Freud den Beweis dafür schuldig, dass die nächtlichen Szenen etwas anderes bedeuten als das, was sie zeigen. Dass Träume voller Symbolik stecken, bleibt somit eine Spekulation, auf die ich noch genauer eingehen werde.

Könnte es nicht im Gegenteil sein, dass die Bilder gar nicht so viel zum Verständnis des Traums beitragen? Freud selbst hatte erkannt, wie sehr Emotionen das menschliche Erleben und Handeln bestimmen; die moderne Neurowissenschaft schreibt den Gefühlen sogar eine noch wichtigere Rolle zu: Sie sind die Grundlage allen bewussten Erlebens. Wer Sie sind, wissen Sie nicht, weil Sie darüber nachgedacht haben – Sie spüren es vielmehr, weil Sie Freude und Schmerz, Angst und Trauer empfinden, wie im siebten Kapitel beschrieben. Emotionen gehören zu den elementarsten Regungen des Gehirns. Ihnen verdanken wir es, dass sich im Laufe der Evolution überhaupt so etwas wie ein Ich-Bewusstsein herausbilden konnte.

Wir sind uns der Bedeutung der eigenen Gefühle allerdings nur selten bewusst. Gewöhnlich gestehen wir ihnen eher eine Nebenrolle in unserem Erleben zu: Wir versuchen ständig, Gefühle durch Ereignisse zu erklären, indem wir sie als eine Reaktion auf das begreifen, was uns zustößt. Wenn wir uns ärgern, suchen wir den Grund darin, dass uns jemand schlecht behandelt hat. Und wer guter Stimmung ist, sieht die Ursache in einem Erfolgserlebnis, einer netten Begegnung – oder in der

Sonne, die plötzlich durch den deutschen Novemberhimmel bricht.

Genauso gehen wir mit der Erinnerung an unsere Träume um: Wir halten den übellaunigen Prüfer oder die Phantome, die uns jagten, für die Auslöser unserer Angst. Erwachen wir hingegen euphorisch, so führen wir die gute Stimmung vielleicht auf die berauschte Empfindung des Fliegens oder ein erotisches Traumerlebnis zurück.

In Wirklichkeit bleibt uns oft schon tagsüber die wahre Herkunft unserer Gefühle verborgen. Jeder kennt den Krach in der Partnerschaft, der ausbricht, wenn einer gereizt von der Arbeit kommt und den Grund für die eigene schlechte Laune beim anderen sucht. Und dass uns eine herbstliche Lichtstimmung so erfreut, liegt mit einiger Wahrscheinlichkeit daran, dass wir ohnehin heiter gestimmt sind und deshalb empfänglich für die Schönheit der Natur. Wie zuvor bereits gezeigt, ist das, was wir für die Wahrnehmung der Außenwelt halten, zum größten Teil in unseren Köpfen entstanden. Mit Gefühlen verhält es sich genauso. Wir konstruieren uns eine emotionale Realität – und machen dann die Umwelt für unsere Empfindungen verantwortlich.

Wie schnell wir uns mit der erstbesten, wenn auch falschen Erklärung für eine Emotion zufriedengeben, zeigt ein klassisches Experiment, bei dem Forscher Versuchspersonen ohne deren Wissen eine Adrenalinlösung spritzten. Das Hormon ließ naturgemäß Blutdruck und Puls der Probanden in die Höhe schnellen. Diese körperliche Erregung führten die Teilnehmer umgehend darauf zurück, dass sie sich über den Versuchsleiter aufregen mussten.

Nachts ist die Lage noch unübersichtlicher. Im Wachzustand können äußere Ereignisse ja tatsächlich Gefühle auslösen, und die Frage ist nur, ob wir Ursache und Wirkung richtig erken-

nen. Im Traum aber entsteht alles im Kopf – sowohl die Handlung als auch das Gefühl. Warum also sollten die Emotionen dann eine Antwort auf das sein, was wir erleben? Ebenso gut könnte es sich umgekehrt verhalten: Erst geraten wir aus irgendwelchen Gründen in einen freudigen oder ängstlichen Zustand, als Reaktion bringt unser Gehirn die passenden Bilder zum Vorschein. In diesem Fall würde im Traum die Logik der Gefühle regieren, nicht die Logik der Ereignisse. Was wir erleben, wäre nur ein Ausdruck unserer Stimmung: Wir schweben durch zauberhafte Landschaften, *weil* wir Freude empfinden; sind wir dagegen niedergeschlagen, erscheint uns die Traumwelt düster.

Vielleicht ist der Schlüssel zum Rätsel meiner Prüfungsträume also gar nicht die Prüfung, sondern die Angst. Woher aber kommt diese Angst?

*

Gefühle können uns wie aus dem Nichts überfallen. Wie eine heftige Emotion in einen Moment des Alltags einbricht, hat wohl kaum jemand so genau und so eindringlich beschrieben wie Marcel Proust in einer berühmten Szene seines Romans »Auf der Suche nach der verlorenen Zeit«. Unzählige Veröffentlichungen haben in zwei oder drei Sätzen nacherzählt, wie der Genuss einer Madeleine in Prousts Held Erinnerungen aufsteigen lässt. Es lohnt sich allerdings, die Einzelheiten zu betrachten: Der Erzähler ist an einem kalten Tag durchgefroren nach Hause gekommen; um ihn aufzuwärmen, serviert ihm seine Mutter eine Tasse Tee und dazu eine Madeleine, einen kleinen Sandkuchen. Als er einen Löffel Tee, in dem er einen Brocken des Gebäcks aufgeweicht hat, an die Lippen führt, verändert sich plötzlich sein innerer Zustand:

»In der Sekunde nun, als dieser mit dem Kuchengeschmack gemischte Schluck Tee meinen Gaumen berührte, zuckte ich zusammen und war wie gebannt durch etwas Ungewöhnliches, das sich in mir vollzog. Ein unerhörtes Glücksgefühl, das ganz für sich allein bestand und dessen Grund mir unbekannt blieb, hatte mich durchströmt. Mit einem Schlag waren mir die Wechselfälle des Lebens gleichgültig, seine Katastrophen zu bloßen Missgeschicken (...) geworden; es vollzog sich an mir, was sonst die Liebe vermag ... Woher strömte diese mächtige Freude mir zu?«

Der Erzähler kostet einen weiteren Schluck und noch einen, um dies herauszufinden, aber die Emotion wird nicht stärker. Offenbar verdankt er die »köstliche Essenz« seines Glücks nicht dem Tee. Sie muss in ihm selbst liegen. Doch Prousts Alter Ego widersteht der Versuchung, sich vorschnell einen Reim auf seine Empfindungen zu machen. Als wisse er, wie leicht wir uns über die Herkunft unserer Gefühle täuschen, will er sein Glück nicht erklären, sondern seine Quelle erspüren.

Schließlich unternimmt er einen letzten Anlauf, um das Rätsel zu lösen. Er versucht, sich ganz auf den Moment zu konzentrieren, in dem er den Tee zum ersten Mal roch, das Gebäck zum ersten Mal schmeckte. Er stopft sich sogar die Ohren zu, damit ihn keine Geräusche aus dem Nebenraum ablenken können.

»Und dann war mit einem Male die Erinnerung da. Der Geschmack war der jener Madeleine, die mir am Sonntagmorgen in Combray (...) meine Tante Léonie anbot, nachdem sie sie in ihren schwarzen oder Lindenblütentee getaucht hatte. Der Anblick jener Madeleine hatte mir nichts gesagt, bevor ich davon gekostet hatte; vielleicht kam es daher, dass ich dieses Gebäck, ohne davon zu essen, oft auf den Tischen der Bäcker gesehen

hatte und dass dadurch sein Bild sich von jenen Tagen in Combray losgelöst hatte und mit anderen, späteren verbunden hatte.«

Proust, ein überragender Beobachter des menschlichen Innenlebens, hatte erkannt, dass sich die Gefühlserinnerung nicht nur von der Erinnerung an Ereignisse, sondern auch vom Denken in Sprache und Bildern fast vollständig abkoppeln kann. Starke Emotionen scheinen ein Eigenleben zu führen. Deshalb können sie uns so unvermittelt überfallen, wie es die Madeleine-Szene beschreibt. Tagsüber registrieren wir solche Empfindungen eher selten (selbst auf den mehr als 4000 Seiten der »Suche nach der verlorenen Zeit« findet sich nur noch eine einzige derartige Erfahrung), denn wir sind zu stark mit Gedanken und äußeren Eindrücken beschäftigt. Aus gutem Grund verschließt sich Prousts Erzähler die Ohren. Da nachts jedoch sowohl die Systeme im Hirn, die nach logischen Zusammenhängen suchen, als auch die Sinnesorgane weitgehend außer Betrieb sind, können uns im Traum Gefühle wie aus dem Nichts überkommen.

Die neurobiologische Grundlage dieses Phänomens haben wir bereits im Kapitel sechs über die Traumerinnerung kennengelernt: Das Gehirn legt die zu einem Ereignis gehörenden Informationen nicht zusammen an einem Ort ab, sondern speichert vielmehr Gefühle, Bilder und Fakten in unterschiedlichen Regionen. Anders als in einem Computer, der sämtliche Daten im zentralen Speicherchip und auf der Festplatte aufbewahrt, herrscht im Kopf strenge Arbeitsteilung. Jeder Sinnesindruck, jede Emotion, jeder Gedanke prägt sich dort ein, wo er entstanden ist. Die Sehrinde speichert die Einzelheiten der Bilder, der auditorische Cortex die Informationen über Geräusche, und die mit Emotionen befassten Hirnzentren bewahren die Erinnerung an Gefühle.

Dabei trennt sich das Gefühl von den übrigen Elementen der Erinnerung. Denn während Sinneswahrnehmungen und Gedanken vor allem in der Großhirnrinde verarbeitet werden, entstehen Emotionen an anderen Stellen des Gehirns. Zuständig sind jene evolutionär uralten Strukturen, die sich wie ein Saum (lateinisch »limbus«) an der Unterseite des Großhirns entlangziehen und es an die tiefer gelegenen Zentren des Zwischenhirns koppeln: das limbische System.

Im REM-Schlaf mit seinen besonders intensiven Träumen ist das limbische System aktiv wie zu kaum einer anderen Stunde des Tages, wie zuvor schon beschrieben. Der belgische Neurowissenschaftler Pierre Maquet ist sogar der Ansicht, dass in dieser Schlafphase der Mandelkern, eine Art Schaltstelle innerhalb des limbischen Systems, die gesamte »Hirnaktivität orchestriert«. Demnach wären Emotionen tatsächlich die Triebkräfte des Traums: Sie bestimmten, wovon wir träumen, und wie wir es tun. Das hatte der englische Dichter Samuel Coleridge bereits zur Zeit der Romantik vermutet: »Wir empfinden kein Grauen, weil eine Sphinx uns bedrückt. Sondern wir träumen eine Sphinx, um das Grauen zu erklären, das wir empfinden.«

Liegen Coleridge und Maquet richtig, sind die Gefühle das eigentliche Thema des Traums. Die Bilder, so originell, eindringlich oder rätselhaft sie auch anmuten, haben keine ihnen innewohnende Bedeutung, sondern sind eher Illustration. Vielleicht ist es also müßig, sich allzu viele Gedanken darüber zu machen, wer die rätselhafte Figur war, die uns durch dunkle Straßen verfolgte, oder, um in Coleridges Bild zu bleiben, für welche Bedrohung die Sphinx steht: Die unheimlichen Gestalten sind nichts als ein Ausdruck unserer Angst.

Einen eindrucksvollen Beleg dafür fanden Forscher in einer Untersuchung kurz nach dem 11. September 2001. Wohl jeden

Amerikaner, der diese Zeit erlebt hat, versetzten die Fernsehbilder der zusammenstürzenden Twin Towers in emotionalen Aufruhr, und niemand wird je das Entsetzen und die Trauer von damals vergessen. Diese Gefühle hinterließen auch ihre Spuren in Träumen, wie eine groß angelegte Studie bewies. Alle Teilnehmer hatten schon früher gewohnheitsmäßig ihre Träume notiert und gaben insgesamt 880 Aufzeichnungen aus den Wochen vor und nach dem 11. September 2001 ab. Die Probanden kamen aus allen Teilen der Vereinigten Staaten, keiner jedoch lebte in Manhattan oder hatte durch die Anschläge Familienmitglieder oder Freunde verloren; niemand war also direkt von den Anschlägen betroffen. Und doch veränderte der Terror die Träume: Die Berichte aus der Zeit nach den Anschlägen enthielten deutlich mehr verstörende Bilder. Doch die Träume zeigten keineswegs das, was jeder mit dem 11. September verbindet und damals als Endlosschleife über die Bildschirme lief: Flugzeuge, Wolkenkratzer oder zerstörte Innenstadtviertel tauchten nach den Attentaten in den Träumen genauso selten auf wie vorher. Der innere Aufruhr drückte sich vielmehr in anderen beunruhigenden Szenen aus: Raubtiere etwa, ein Gemetzel auf dem Schlachtfeld oder auch seltsame Gegenstände wie ein meterlanger Schraubenschlüssel ängstigten die Schläfer. Aber diese Bilder waren keine Symbole für gekidnappte Düsenjets, fanatische Islamisten oder Osama bin Laden, sondern ganz unmittelbar ein Ausdruck von Beklemmung und Angst.

*

Gefühle halten den Traum zusammen. Personen mögen auftauchen und verschwinden, unmögliche Dinge geschehen, die Kulissen wechseln wie in einem schlampig gedrehten Film. Die Stimmung des Träumers aber bleibt stabil und tritt offen

zutage. Und so wirt die Bilder auch sein mögen, entsprechen sie doch immer der jeweiligen Emotion, wie auch ausführliche Analysen von Traumtagebüchern bestätigen. Das schlafende Gehirn ähnelt einem gewieften Erzähler, der zu jedem Gefühlsthema auf Zuruf eine fantastische Geschichte hervorbringen kann.

Ein Mythos ist übrigens, dass uns nachts vor allem negative Gefühle verfolgen. Vielmehr erwachen wir aus Träumen voller Angst und Aggressivität einfach häufiger und erinnern uns deshalb an mehr solcher Episoden. Werden aber Versuchspersonen im Schlaflabor zu beliebigen Zeiten geweckt, so berichten sie sogar ein wenig häufiger von Freude, sexueller Lust und allgemein gehobener Stimmung als von düsteren Regungen. In ziemlich genau einem Drittel aller Träume überwiegen die positiven, in weniger als einem Drittel die negativen Gefühle. Etwas mehr als ein Drittel ihrer Träume empfinden Menschen als ausgeglichen oder wenig emotional.

Die Stimmung unserer Träume begleitet uns in den Tag. Mehrere Untersuchungen konnten die Redewendung, dass man mit dem falschen oder auch dem richtigen Fuß aufstehen kann, auf unsere nächtlichen Erlebnisse zurückführen. So lassen uns angenehme Träume die Welt am Morgen freundlich sehen, deutlicher noch gehen finstere Träume mit einer gedrückten Stimmung einher. So, wie Kopfschmerzen manchen Menschen einen bevorstehenden Wechsel der Großwetterlage signalisieren, verraten mir Träume oft schon ein paar Tage im Voraus, dass sich meine grundlegende Stimmung verändert. Eindrücklich führt mir das vor Augen, wie sich meine emotionale Verfassung größtenteils in mir selbst zusammenbraut.

Dass wir umgekehrt auch die Gefühle des Tages mit in den Traum hinübernehmen, vermutete schon Sigmund Freud. Der angstvolle Prüfungstraum etwa trete besonders dann auf,

wenn man »eine verantwortliche Leistung oder die Möglichkeit einer Blamage erwartet.« Freuds Annahme hat neben Ernest Hartmann, der die Träume nach dem 11. September 2001 auswertete, auch Joseph De Koninck bestätigt, ein kanadischer Psychologe an der Universität Ottawa. Eine nette Gutenachtgeschichte, bewies der Forscher, reicht bereits aus, um im Schlaf angenehmere Gefühle zu erleben.

De Konincks Versuche zeigen, wie indirekt und subtil die Emotionen im Traum wirken. Er arbeitete mit Frauen, die unter einer milden Schlangenphobie litten und auch sonst eher ängstlich waren. Ihnen spielte er vor dem Einschlafen Tonaufnahmen von Waldspaziergängen vor, bei denen die Erzähler wahlweise einem Eichhörnchen oder einer Schlange begegneten. Unabhängig vom Tierleben schilderten manche Aufnahmen Ausflüge bei schönem Wetter und guter Laune; in anderen Versionen der Geschichte zog ein Unwetter herauf und ängstigte den Spaziergänger. Dieser Grundtenor der Geschichte beeinflusste tatsächlich die Träume der Probandinnen – nicht aber die Details der Erzählung. Ob die Frauen von einer Schlange oder einem niedlichen Eichhörnchen hörten, spielte keine Rolle, während eine misslungene Landpartie im Hagelsturm ihre Träume deutlich eintrübte. Keine der Teilnehmerinnen berichtete, von einem der Tiere geträumt zu haben. Offensichtlich prägen also weniger konkrete Erlebnisse vor dem Einschlafen unsere Träume, sondern eher unsere generelle Gefühlslage.

Vermutlich bestimmt diese oft unterschwellige Stimmung, welche Erinnerungen wir im Schlaf wieder aufleben lassen. Der entsprechende Effekt im Wachzustand ist als »stimmungskongruenter Gedächtnisabruf« bekannt. Er beschert uns die sprichwörtliche rosarote Brille, durch die wir an heiteren Tagen die Welt sehen. Schon ein paar Takte einer fröhlichen Me-

lodie bringen Menschen im Experiment dazu, sich spontan die Sonnenseiten des Lebens ins Gedächtnis zu rufen. In Phasen der Niedergeschlagenheit hingegen bricht die gesamte Tristesse unseres Daseins über uns herein – all die Erinnerungen an unsere Niederlagen, an Handlungen, für die wir uns schämen, an Menschen, die uns ausgenutzt haben.

*

Lässt uns also ein latentes Unbehagen, das uns tagsüber vielleicht gar nicht bewusst ist, nachts noch einmal die Qualen der Schule durchleiden? Ich selbst träume auffallend häufig von Prüfungen, wenn die Veröffentlichung eines Buches oder eines wichtigen Aufsatzes naht. Die Sorge, ich könnte mich mit meinen Ideen allzu sehr exponieren, wirkt ähnlich wie der Geschmack der mit Tee getränkten Madeleine bei Proust: beide Empfindungen rufen jahrzehntealte Erinnerungen wach: bei Proust an die Kindheitstage in Combray, bei mir an die Prüfungssituation in der Schule oder an der Universität. In beiden Fällen bilden Gefühle eine Brücke in die Vergangenheit.

Warum jedoch führt uns diese Zeitreise so oft in unsere Kindheit oder Jugend? In dieser Zeit machen Menschen unablässig neue Erfahrungen und meistern unbekannte Herausforderungen. Die Welt erscheint fremd, rätselhaft und aufregend. Deshalb stammt der größte Teil unserer Erinnerungen aus der Phase des Erwachsenwerdens. Gedächtnisforscher sprechen vom »Erinnerungshügel«, der sich über dem Lebensalter zwischen zehn und dreißig Jahren erhebt. Liebe und Freundschaft, Erfolge und Enttäuschungen begegneten uns in dieser Phase zum ersten Mal und prägten sich uns, weil sie neu waren, in allen Details ein. Damals entstand das emotionale Koordinatensystem, innerhalb dessen wir bis heute in unseren Träumen navigieren. Unablässig gleichen wir aktuelle Eindrücke mit

den gespeicherten Erfahrungen in unserem Gedächtnis ab. Und sehr häufig führt uns diese Recherche eben in die Jahre der späten Kindheit und Jugend, weil sie die meisten und intensivsten Erinnerungen hinterließen.

Weil Gefühle Brücken in die Vergangenheit schlagen, eröffnen uns Träume mit ihren starken Emotionen Räume der Erinnerung, zu denen wir sonst kaum Zugang haben. Solche Entdeckungsfahrten können uns bereichern wie eine Reise in ein exotisches Land. Aber die Vergangenheit liefert nur das Material: Der Traum erklärt sich aus der Gegenwart. Darum ist es sinnlos, nach einer symbolischen Bedeutung der nächtlichen Bilder zu suchen. Hinter meinem Prüfungsraum steht kein verdrängtes Kindheitstrauma; der Professor hat nichts mit unbewältigten Vater-Sohn-Konflikten zu tun. Vielmehr hat sich eine gegenwärtige Angst – etwa die Nervosität angesichts einer bevorstehenden Veröffentlichung – passende Erinnerungsbilder gesucht.

Träume erschließen sich also unmittelbar und unverschlüsselt über Gefühle. Die Psyche hat mächtige Unterströmungen, die uns tagsüber entgehen, weil wir zu sehr mit äußeren Eindrücken beschäftigt sind. Im Traum aber erleben wir, was uns wirklich bewegt.