

Träum was Schönes

Schlaflosigkeit und Burn-out sind die neuen Volkskrankheiten. Der Psychologe Stephan Grünewald empfiehlt ein altbewährtes Hausmittel gegen die Erschöpfung: Nehmen Sie Ihre Träume ernst!



Der Traum gibt uns Hinweise, wie wir dem Hamsterrad unseres eng getakteten Alltags entkommen können

Den Psychologen und Therapeuten Stephan Grünewald trifft man nicht in einer kleinen abgelegenen Praxis, sondern in einem edlen Bürogebäude in bester Kölner Lage. Dort hat das von Grünewald mitgegründete Marktforschungsinstitut Rheingold seinen Sitz. Bekannt wurde Grünewald durch sein Buch „Deutschland auf der Couch“, das 2006 erschien. Jetzt hat er mit „Die erschöpfte Gesellschaft“ noch einmal die nationale Befindlichkeit analysiert.

WELT AM SONNTAG: Sie schreiben, unsere Gesellschaft befinde sich in einem Dauerzustand der Erschöpfung, wir seien getrieben von Unruhe, geplagt von Schlaflosigkeit und Burn-Out. Mit dieser Diagnose stehen Sie nicht allein. Ungewöhnlich ist allerdings ihr Therapie-Vorschlag: Die Deutschen müssten wieder neu träumen lernen.
STEPHAN GRÜNEWALD: Der Traum gestattet uns, die Unruhe des Tages zu verarbeiten. Tagsüber folgen wir abstrakten Losungen und Effizienzdikaten, und in der Hektik des Tages entsteht oft eine Art Betriebsblindheit. Der nächtliche

Traum hingegen hat Narrenfreiheit, er darf sich Fantasie erlauben und kann den Tag korrigieren.

Wie muss man sich eine solche Korrektur vorstellen?

VON ANDREAS FASEL

Der Traum macht Dinge sichtbar, die tagsüber untergegangen sind, die wir übersehen haben. Er konfrontiert uns mit Wünschen und Problemen, die wir im Alltag nicht beachten. Der Traum sagt: Kümmer' dich da mal drum! Das Träumen bietet uns in seinen Sinnbil-

dem Ansätze, wie wir aus der angeblichen Alternativlosigkeit des täglichen Hamsterrades aussteigen können.

Dann müsste es uns doch eigentlich gutgehen, schließlich träumen die meisten irgendetwas.

Das schon. Aber viele haben den Bezug zu ihren Träumen verloren.

Und wie können wir diesen Bezug wieder herstellen? Können Sie in aller Kürze ein paar Tipps geben?

Morgens mal ein paar Minuten liegen bleiben und dösen, darüber nachsinnen, was da gerade los war im Traum. Oder beim Frühstück nicht nur die Brotreste durchkauen, sondern auch die Erlebnisse der Nacht. Unverplante Zeit haben, in der man auch mal nur aus dem Fenster schaut. Ich nenne solche Momente die Dehnungsfugen unseres Alltags. Die brauchen wir unbedingt.

Sie geben in Ihrem Buch ein Traumbeispiel. Sie träumten, dass Ihre Frau einen jungen, unbekanntem Franzosen umarmt. Sie bekamen Angst, sie könnte mit ihm durchbrennen.

Im Traum trug der Franzose seltsamerweise ein altes abgelegtes T-Shirt von mir. Mir wurde am nächsten Morgen deutlich, dass meine Frau sich im Traum nicht in einen fremden Mann verliebt hatte, sondern in den Franzosen in mir, also in meine unbeschwerte, lebensfrohe Seite. Und die war in den letzten durchgetakteten Monaten sehr in Vergessenheit geraten.

Der Traum flüsterte Ihnen also zu ...

... wenn du die Liebe deiner Frau wiedergewinnen willst, dann erwecke diese französischen Seiten in dir.

Muss man nicht geübt sein, um auf so etwas zu kommen? Brauchen wir alle ein Traumhandbuch?

Ach wo. Wir sollten nicht den Fehler machen, auch den Traum wieder unter das Effizienzdiktat stellen. Unser Seelenleben reguliert vieles von selbst, man muss ihm nur ein bisschen mehr Spielraum geben.

Sie und Ihre Mitarbeiter legen Jahr für Jahr Tausende Menschen auf die Couch und führen Tiefeninterviews. Was haben die Deutschen für ein Verhältnis zu ihren Träumen?

Ich erlebe mehr und mehr eine Traumfeindlichkeit. Dabei ist Deutschland doch traditionell ein Land der Träumer, Dichter und Querdenker. Die Deutschen haben die Gabe, ihre Unruhe in Schöpferkraft zu verwandeln. Die Laube, der Hobbykeller und die Studierstube – das sind die klassischen Orte für das zweckfreie Spintisieren. Der Engländer Peter Watson ...

... Kulturhistoriker und Autor des Buches „Der deutsche Genius“ ...

... Watson sagt, Deutschland, dieses vergleichsweise kleine Land, habe deswegen eine derart große Bilanz an Erfindungen, Ideen und an anderen tollen Hervorbringungen aufzuweisen, weil es die deutsche Innerlichkeit gibt. Ähnlich wie der Traum entsteht diese Innerlichkeit aus einer spezifisch deutschen Unruhe und Sensibilität. Leider neigen wir heute dazu, diese deutsche Unruhe mit dem Negativbegriff der „German

Angst“ zu belegen. Und wir laufen Gefahr, dieses schöpferische Potenzial zugunsten einer Dauerbetriebsamkeit und eines rein rationalen Effizienzdenkens zu vernachlässigen.

Gehen wir mal ein paar Arten des Träumens durch. Da gibt es etwa den Kindertraum: bergeweise Süßigkeiten füttern, ohne dass ein Erwachsener dazwischenfunkelt.

Der Kindertraum funktioniert wie eine einfache Wunsch Erfüllung. Er ist verwandt mit unseren Tagträumen, etwa nach dem Muster: Bei der nächsten Gelegenheit werden die Kollegen und der Chef sehen, wie super ich eigentlich bin.

Oder ich stelle mir vor, dass ich der tollste Hecht im Raum bin, auf den alle Frauen fliegen.

Wenn Herr Brüderle an jener Bar nur getagträumt hätte, wäre ihm einiges erspart geblieben. Der Tagtraum lässt uns meist über die Widrigkeiten im Alltag triumphieren. Und er tröstet und beschwichtigt uns.

„Jugendliche und Senioren nutzen ihre Lizenz zum Träumen nicht“

Mit dem nächtlichen Traum ist es schon schwieriger.

Er arbeitet mit seltsamen Bildern, die oft wirr und unlogisch erscheinen. Aber in diesen Bildern flackern jene Sehnsüchte und Probleme auf, mit denen wir uns vielleicht nicht auseinandersetzen wollen, weil sie nicht in unseren Lebensentwurf passen. Die Emsigkeit des Tages, über die wir so gerne klagen, hat ja auch einen Nebeneffekt, über den wir oft ganz froh sind: Sie hält uns die unangenehmen Fragen und Sehnsüchte vom Hals. Der Zustand einer besinnungslosen Betriebsamkeit ist mitunter besser auszuhalten als die Ungewissheit eines Neuanfangs.

Der Traum steht auch in dem zweifelhaften Ruf, dass es darin immer nur um Sex geht.

Das mag zu Zeiten Sigmund Freuds so gewesen sein. Heute hält das Internet mit seinen Masturbationsanreizen für jede erdenkliche Fantasie den passenden Clip bereit. Wir brauchen so nicht einmal mehr den Tagtraum, um uns sexuell zu erregen. Heute behandeln die nächtlichen Träume eher unser Getriebensein: Sie rücken in den Blick, dass wir trotz oder wegen ständiger Anstrengungen nicht da ankommen, wo wir eigentlich hingelangen wollen.

Sie schreiben, es gebe zwar kein falsches Träumen, aber falsche Träume. Was soll das denn heißen?

Unser Träumen ist immer auf den Moment bezogen, es revidiert sich immer aufs Neue. Es gibt einen fortlaufenden Rhythmus von Tag und Traum. Wenn wir aus diesem ständigen Neu-Träumen aussteigen und einen Traum für die nächsten tausend Jahre fixieren wollen, dann wird das falsch und gefährlich.

Sie bezeichnen das als einen absoluten Wunschtraum.

Das Dritte Reich war so ein absolut gesetzter Wunschtraum. Unser heutiges digitales Ideal von einem glücksmaximierten Vollkasko-Leben im ewigen Glanz ist ebenso ein solcher Wunschtraum. Der Perfektionswahn wird absolut gesetzt – und treibt uns in die Erschöpfung.

Was haben Ihre Interviews sonst noch ergeben, wovon träumen die Deutschen?

Wir haben uns zwei Bevölkerungsgruppen genauer angesehen, die eigentlich dafür prädestiniert sind, ihren Träumen nachzugehen. Da ist einmal die Jugend, die noch frei und ungebunden ist ...

... mit ihrem viel beschworenen Jugendtraum ...

... und dann die Senioren, die auch wieder die Freiheit hätten, sich und die Gesellschaft zu hinterfragen.

Und?

Beide Gruppen nutzen ihre Lizenz zum Träumen nicht. Die heutigen Senioren gehören der Forever-Young-Generation an, die groß geworden ist mit dem gesellschaftlichen Traum vom ewigen Aufbruch. Ihr Leben ist häufig von einem rastlosen Vitalitätsdiktat bestimmt. Ruhe und Muße empfinden sie mitunter als bedrohlich. Sie haben die Sorge, nur Wertschätzung zu erfahren, wenn sie weiter aktiv in der Leistungsgesellschaft mitmischen. Oft gönnen sie sich dann gar nicht den Luxus, lockerzulassen, sich dem Zauber des Augenblicks zu überlassen und das eigene Leben umzuträumen.

Und die Jugend?

Sie träumt weniger vom Aufbruch als davon, endgültig angekommen zu sein. Denn das Lebensgefühl der heutigen Jugendlichen hat sich diametral gewandelt. Sie haben nicht mehr wie die Generation um 1968 das Gefühl, in einer betonierten und bornierten Welt zu leben, aus der man ausbrechen will. Sie erleben die Welt als zerrissen und brüchig. Familien brechen auseinander, die Krise ist zum Dauerbegleiter geworden. Sie wissen nicht, ob der Euro bestehen bleibt. Sie sehnen sich daher nach Verlässlichkeit und Beständigkeit, nach einer überschaubaren Biedermeieridylle. Oft sind junge Leute viel wertkonservativer als ihre Eltern. Sie erlegen sich Treueversprechen auf und leben mit 20 mitunter schon in eheähnlichen Zuständen.

Ist das ein Vorwurf?

Aber nein. Ich will nur für eine Realität unserer hauptsächlich auf Effizienz ausgerichteten Gesellschaft sensibilisieren. Wenn schon die Jugend angesichts von Turboabitur und von Master-Studiengängen keinen Freiraum mehr zum Träumen hat, wo soll denn dann bitteschön gesellschaftlicher Fortschritt herkommen?



Stephan Grünewald: „Die erschöpfte Gesellschaft. Warum Deutschland neu träumen muss“, Campus, 187 Seiten, 19,99 Euro

ANZEIGE
 Anzeigensonderveröffentlichung 10. März 2013
MedizinWelt THEMEN · TRENDS · INNOVATIONEN

Entscheidung leicht gemacht

KWA Stift Urbana im Stadtgarten bietet exklusive Gästezimmer zum Probewohnen an

Im KWA Stift Urbana im Stadtgarten in Bottrop können Interessenten zeitweise zur Probe wohnen, um sich einen ersten Eindruck über das Alltagsleben im Haus zu verschaffen.

„Viele Senioren haben sich bereits vor dem Besuch bei uns mit den verschiedenen Wohnmöglichkeiten im Alter auseinandergesetzt“, erzählt Martina Lenz, Kundebetreuerin des Wohnstifts. „Die endgültige Entscheidung für das neue Zuhause zu treffen fällt keinem leicht“, weiß sie aus Erfahrung.

Viele der jetzigen Bewohner des Bottroper Seniorenwohnstifts haben vor ihrem Einzug von der Möglichkeit des Probewohnens Gebrauch gemacht. Dabei sind die Bedürfnisse der einzelnen Senioren ganz unterschiedlich: Manche nutzen das komplette Angebot, nehmen an fast allen Veranstaltungen und Unternehmungen teil und genießen das Leben in Gesellschaft Gleichgesinnter. Andere wiederum sind etwas zurückhaltender, gehen eher ihre eigenen Wege und genießen vorrangig, dass Sie sich um nichts kümmern müssen. „Es ist so-

gar schon vorgekommen, dass sich Senioren während der gemeinsamen Zeit des Probewohnens kennengelernt haben und anschließend gemeinsam eingezogen sind“, berichtet die Kundenbetreuerin.

Auch in diesem Jahr bietet das KWA Stift Urbana im Stadtgarten interessierten Senioren wieder die Möglichkeit, die umfangreichen Leistungen des Hauses auf die Probe zu stellen.

Das Probewohnen beinhaltet die Übernachtung in einer der fünf exklusiv ausgestatteten Gästewoh-

nungen inklusiv aller Mahlzeiten. Die Gäste können während des Probewohnens an allen Veranstaltungen und Unternehmungen wie Museumsbesuche, Konzerte, Städtetouren, Gedächtnistraining, Entspannungsübungen, Gymnastik, gesellige Abende und vieles andere mehr teilnehmen. Sollten pflegerische Hilfestellungen notwendig sein, gewährleistet dies der haus-eigene ambulante Dienst.

Weitere Infos unter Telefon 02041-69 69-00 oder per Mail: urbana@kwa.de

„Leben, so wie ich es will.“

KWA CLUB
 Jetzt informieren und Vorteile sichern
 01805 592 2582
 (Festnetz 0,14€/Min)

Leben Sie selbständig, unabhängig und sicher in der Gemeinschaft unseres Wohnstifts.

- 102 attraktive Wohnungen.
- Pflegedienst rund um die Uhr.
- Stationärer Pflegebereich und Kurzzeitpflege.
- Abwechslungsreiche Veranstaltungen.
- Gemütliches Cafe und Restaurant.
- Gästezimmer zum Probewohnen.

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie! Rufen Sie uns an unter 02041 696-900.

KWA Stift Urbana im Stadtgarten
 Im Stadtgarten 2, 46236 Bottrop
 Telefon 02041 696-900, www.kwa.de

KWA STIFT URBANA IM STADTGARTEN