

## Kolumne Ich kann nicht schlafen



Liebe Leser/innen,

wie sagt doch der Volksmund so treffend: „Träume sind Schäume“. Dieses Sprichwort kennen wir alle. Aber: Stimmt das auch? Es gibt Traumforscher, die der Auffassung sind, dass wir Menschen aus unseren Träumen durchaus Erkenntnisse für uns selbst gewinnen können. Träume sind Erlebnisse der Seele, aber leider erinnern sich die meisten Menschen nach einer langen und verträumten Nacht nicht oder kaum mehr daran, was sie im Schlaf erlebt und geträumt haben.

Oder aber – das kennen Sie sicher auch: Nach einem langen und anstrengenden Tag sind Sie „kaputt“. Sie legen sich ins Bett, wollen, aber können doch nicht einschlafen und wälzen sich hin und her. Unterschiedlichste Themen, „Illusionen und Wunschgebilde“ schwirren einem permanent durch die Gedanken und verhindern das Einschlafen.

Der von mir sehr geschätzte „Frontmann“ des „Dr.-Max-Otto-Bruker-Hauses“ in Lahnstein, mein Freund Dr. Mathias Jung bezeichnet diese wirren Gedanken in seinem Buch „TRÄUME – Botschaften des Unbewussten“ sehr treffend als die „Geister der Nacht“.

Und, wenn die Geister der Nacht davon geflogen sind, bereits die Morgendämmerung einsetzt, dann erst fällt man in einen unruhigen Schlaf. Leider muss man bald darauf schon wieder aufstehen, weil der Wecker wie gewohnt früh am Morgen klingelt und einen aus dem Bett schmeißt. Ergebnis: Wir fühlen uns „wie gerädert“, sind hundemüde und können uns bei der Arbeit nur schwer konzentrieren.

Der Traum ist nach Freud der „Hüter des Schlafes“, indem er Lärm oder körperliche Unruhe in sich einarbeitet.

Tagsüber hingegen leben wir in einer Sinneswelt, der so genannten Raum-Zeit-Ebene. Der Sitz unserer Wahrnehmung, unseres Denkens und Fühlens ist das Wachbewusstsein. Im Schlaf aber treten wir ein in das Traumbewusstsein, das Unbewusste. Wir erleben die „Geister der Nacht“ und wir nehmen symbolische

Bilder als Geschenke aus einer „imaginären Welt“ wahr.

Träume sind die Geschenke der Nacht und unser Gehirn ist permanent auf Dauerbetrieb. Es schläft nie, auch nicht, wenn wir schlafen. Mathias Jung vergleicht dies mit einer besonderen Art Fabrik, die in der Nacht einen Notbetrieb aufrechterhält. Auch wenn wir alle tief und fest schlafen, ist es weiterhin aktiv. Forscher vermuten, dass wir Menschen auch im Schlaf pausenlos träumen: Es gibt keine Anzeichen dafür, dass unser Gehirn irgendwann abschaltet.

Also gilt doch: „Träume sind keine Schäume“? Vielleicht können Träume ja helfen, ein klein wenig die Geheimnisse der ganzen Welt zu lüften.

In diesem Sinne, schlafen Sie gut!