

STEPHAN LOOS

**M**anche Worte gibt es, die treffen einen wie Keulen“, schreibt der österreichische Schriftsteller Hugo von Hofmannsthal. Daran musste ich denken angesichts der Äußerung meines Sohnes bei einem Spaziergang zu zweit: Wieder einmal hatte er mir von jenem Auto vorgeschwärmt, das er besonders toll findet. Nicht nur, dass ich mich fragte, wie er darauf kommt, sich ein so extravagantes Modell zu wünschen. Ich meinte auch ihm klarmachen zu müssen, dass eine solche Luxuslimousine wohl nie im Rahmen seiner finanziellen Möglichkeiten liegen würde. Und dann kamen jene Worte aus dem Mund des Elfjährigen, die mir die Sprache verschlugen: „Ach Papa, das ist ein Lebenstraum. Das verstehst du nicht, du bist halt ein Realist!“ Auf diesen spitzbübischen Konter des Sohnmanns, mit seinem ironisch-mitleidigen Unterton, konnte ich nichts erwidern.

Seitdem hat mich diese Bemerkung nicht in Ruhe gelassen: Bin ich wirklich ein solcher Realist, der mit Lebensträumen nicht viel anfangen kann; ein intellektueller Desperado, der seine Träume und die darin verborgene Sehnsucht leugnet und sich nur mit der Plausibilität des Hier und Jetzt zufrieden gibt? Bin ich zu fantasielos oder nicht mutig genug oder gar beides? Habe ich Träume für mein Leben, und wenn ja, welche und was ist aus den Träumen meiner Jugend geworden?

Am Ende der Schulzeit haben wir alle von so vielem geträumt: Reisen in ferne Länder; ein Beruf, der Selbstverwirklichung ermöglicht, wirtschaftlich absichert und zukunftssicher ist; den Partner fürs Leben, Familie, Haus und bei allem Sinn für das Eigene auch Solidarität für die anderen. Wie sehr glaubten wir an die Möglichkeit, die Welt zu verändern, politisch, gesellschaftlich, ökologisch – und was haben wir wirklich bewegt?

Mit diesen Fragen meldet sich sofort auch jene andere innere Stimme, die vor den großen Träumen warnt, lassen sie sich doch nicht oder nur selten verwirklichen. Ist es dann nicht sinnvoller, sich mit dem kleinen Glück zufriedenzugeben, statt vergeblich das große zu suchen? „Lass uns die Wolke vier bitte nie mehr verlassen“, heißt es in einem aktuellen, sehr beliebten Song von Philipp Dittberner & Marv: „Weil wir auf Wolke sieben viel zu viel verpassen; ich war da schon ein Mal, bin zu tief gefallen“. Statt des romantischen Ideals der Wolke sieben ist das ein Plädoyer für eine Beziehung auf Wolke vier, die auch um das Glück des Alltags weiß.

Mit zunehmendem Alter wächst auch die Einsicht in die Grenzen eigener Lebensträume und Zukunftsentwürfe. Bei allem, was ich erreicht ha-

be und was mir geschenkt worden ist, bleibt doch die Frage, ob nicht Chancen ungenutzt geblieben sind. Enttäuschung, Resignation und bisweilen auch Trägheit bleiben nicht aus – im Kleinen wie im Großen. Denn die Welt lässt sich nicht so einfach zum Guten verändern.

Es macht uns Menschen aus, dass wir das eigene Leben aus einer Distanz reflektieren können. Mit dieser Fähigkeit, sich selbst in den Blick zu nehmen, das eigene Handeln und Denken, die Gefühle und Wünsche zu überdenken, kommt die Kategorie des Möglichen und Zukünftigen ins Spiel: Also das, was sein könnte, aber noch nicht realisiert ist. Indem ich mich erkenne, erkenne ich auch, wer ich nicht bin, möglicherweise aber gerne sein würde. Mein Dasein vollzieht sich in der Spannung, dass ich auf der einen Seite einen traumhaften Lebensplan entwerfen kann, dass ich auf der anderen Seite aber erfahre, dass ich mich immer schon in einer bestimmten Lebenswirklichkeit mit konkreten Rahmenbedingungen vorfinde, die ich mir nur begrenzt aussuchen kann, die aber meine Möglichkeiten einengen, die Zukunft zu entwerfen. Beides spiegelt sich in unseren Lebensträumen: Sie sind Ausdruck einer Sehnsucht, dass sich etwas ändern möge in dem eigenen Leben. Aber welche Träume ich verwirklichen kann, hängt nicht zuletzt davon ab, in welcher Welt, unter welchen Bedingungen ich lebe.

#### **Es gibt eine Spannung zwischen der Realität und Lebensträumen**

Diese Spannung gilt es zu anerkennen, damit nicht aus Träumen Illusionen werden, in die ich mich flüchte, statt meinen Alltag mit seinen Herausforderungen anzunehmen. Gleichzeitig sollte aber auch nicht der Sinn für die Realität zu einer Haltung verkümmern, in der nur das Pragmatische und Naheliegende zählt.

Deswegen ist es auch wichtig, den unerfüllten oder zerplatzten Lebensträumen Beachtung zu schenken. Sie provozieren die Fragen, was erreichbar und möglich ist und was im Bereich der Fantasie anzusiedeln ist, und sie geben darin Auskunft über unsere eigene Lebenswirklichkeit.

Und weil dies so ist, dass Lebensträume die Grundspannung menschlichen Daseins widerspiegeln, zwischen Zukunftsentwurf und Realitäts-sinn, konnte sich der Satz Martin Luther Kings, „I have a dream“ derartig ins kulturelle Gedächtnis der Menschen einprägen: über alle Kulturgrenzen und historischen Kontexte hinweg bis in die Gegenwart wird er von jungen und alten Menschen zitiert. Hier hatte jemand etwas ausgesprochen, das wesentlich zum Menschsein dazugehört: der Traum, dass sich die Verhältnisse ändern lassen. Mich beeindruckten Menschen, die ihren Lebenstraum verwirklichen, die dieser Sehnsucht wegen vieles, vielleicht sogar alles aufgeben. Der frühere Uno-Generalsekretär und

Friedensnobelpreisträger Dag Hammarskjöld schreibt in seinen Tagebüchern, dass es etwas zu finden gelte, „wofür du leben kannst“, und das groß genug ist, um dafür zu sterben.

Aber in der Faszination für diese Menschen schwingt auch immer etwas Fremdheit mit, denn meine Erfahrung ist eine andere, dass ich nämlich die Spannung meines Lebens auszuhalten habe zwischen Zukunftsentwurf und Lebenstraum auf der einen Seite und der Anerkennung des Hier und Jetzt, in dem sich mein Leben realisiert auf der anderen Seite. Und das muss nicht Ausdruck eines weniger gelungenen Lebens sein. Ich bin eben doch ein Realist, den nicht so sehr die große Sehnsucht treibt, sondern vielmehr die Sehnsucht nach der Sehnsucht.

Der Autor ist Direktor der Katholischen Akademie Hamburg





# Die Sehnsucht fern der Realität

In der Bibel, im Leben, in der Gesellschaft und im Schlaf geht es um **Träume**. Welchen Sinn haben sie, warum träumen wir? Eine Spurensuche quer durch die Philosophie, Psychologie und Theologie

## Psychotherapie: Wie Verdrängtes den Schlaf bestimmt

:: Jochen Lellau ist Diplom-Psychologe, Psychoanalytiker und Mitglied der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Hamburg. In seinen Therapien beschäftigt er sich auch mit Träumen.

*Hamburger Abendblatt: Gibt es bestimmte Symbole im Traum, die eine besondere Bedeutung haben und die vielleicht sogar für alle Menschen gelten?*

**Jochen Lellau:** Zu Beginn der psychoanalytischen Beschäftigung mit dem Traum wurde angenommen, dass es allgemein gültige Symbolbilder und -begriffe gibt, die für alle Menschen die gleiche Bedeutung haben. Im Laufe der langen Zeit und der vielen Erfahrungen, die seitdem gesammelt wurden, wird diese Auffassung heute von der Mehrheit der Kollegen nicht mehr geteilt. Unsere Erfahrung sagt uns, dass jeder Mensch seine eigene Symbolik entwickelt, deren Bilder und Begriffe er aus markanten Erscheinungsformen seiner Zeit und seines sozialen Bezugsrahmens schöpft. Vor 100 Jahren waren dies zum Beispiel beeindruckende neue Maschinen oder Fahrzeuge, heute sind es die Phänomene des Internets, der Computerwelten und der Datenverarbeitung. Es kann also durchaus vorkommen, dass ganze Gruppen von Menschen ähnliche Symbolbilder für ihre Traumarbeit verwenden, diese Symbole aber keine universale Bedeutung haben. Die Traumbildung ist vor allem auf die Bildersprache angewiesen, daher ist die Herstellung von Bildern, die für etwas anderes, meist Komplexes und Gefühlshaftes, stehen, so notwendig und bedeutsam. Wir können bei der Traumuntersuchung, gewissermaßen wie unter einem Vergrößerungsglas, beobachten und erforschen, wie sich Symbolisierungsprozesse vollziehen. Letztlich ist die Fähigkeit zur Symbolisierung eine grundlegende Eigenschaft und Fähigkeit des Menschen, um Eindrücke von außen und von innen, also äußere Reize und Anforderungen und innere Bedürfnisse und emotionale Regungen, in Begriffen, Worten und Sinnzusammenhängen zu erfassen. Wir müssen also ständig Symbole bilden, nicht nur im Traum, um mit der Welt und uns selbst zurechtzukommen. Die Traumbildung verdeutlicht dies in besonderem Maße.

*Welche Bedeutung haben Träume in der Psychotherapie?*

**Lellau:** In den psychotherapeutischen Verfahren spielt die Untersuchung von Träumen eine wichtige Rolle. Wir betrachten den Traum, den uns der Patient in der Behandlungsstunde erzählt, als eine Oberfläche, von der zahlreiche Fäden in die tieferen Schichten und Bereiche des seelischen Geschehens reichen. Indem wir unsere Patienten auffordern, zu den verschiedenen Inhalten des Traumes, also den Bildern, den Szenen, den gesprochenen Worten, alles zu sagen, was ihr oder ihm dazu einfällt, gelingt es uns, einige der Fäden, die von der Traumoberfläche zu den brisanten Bereichen des psychischen Innenlebens unserer Patienten reichen, aufzugreifen und nachzuvollziehen. Damit gelingt es uns, psychische Inhalte, insbesondere konfliktreiches Material, das dem Patienten bis dahin nicht bewusst war, bewusst werden zu lassen und damit einer therapeutischen Bearbeitung zuzuführen. Die Inhalte, die auf diese Weise bewusstseinsfähig werden, haben in der Regel mit beunruhigenden Ansprüchen, Bedürfnissen und Ängsten zu tun, die im Alltag aktiv unterhalb der Wahrnehmungsschwelle gehalten werden. Im Zustand des Schlafes, während dessen Dauer die Ich-Kontrolle herabgesetzt ist, können sich diese verdrängten Inhalte durch die Traumbildung Ausdruck verschaffen. (tes)

Getty Images