

Dream Baby Dream: Sleep and Dream Experts' Voices

Interview Transkript Deutsch

NOMASMETAFORAS

NOMASMETAFORAS ist ein Kollektiv, das im Bereich der zeitgenössischen Kunst und des experimentellen Denkens zwischen Frankreich und Kolumbien tätig ist. Philosophin Clara Melniczuk und Künstler Julian Dupont führen Pädagogik, Philosophie, Kunst und indigenes Wissen rund um das Thema Träumen zusammen. Eine langfristige Zusammenarbeit mit Gemeinschaften in der Region Cauca in Kolumbien sowie Verletzlichkeit, gelebte Erfahrung und traditionelle Medizin prägen ihre Arbeit.

Clara: Wir sind das Kollektiv NOMASMETAFORAS. Ich bin Clara Melniczuk. Ich bin Pädagogin und Philosophin. Und Julian (Dupont) ist Künstler. Wir arbeiten nun schon seit sechs oder sieben Jahren zusammen und verbinden unsere Ansätze miteinander, die in gewisser Weise eine tentakelartige Form angenommen haben. Dabei geht es uns weniger um die Einzelbereiche Pädagogik, Philosophie oder Kunst als vielmehr um eine Art Zwischenraum innerhalb all unserer Tätigkeitsfelder.

Derzeit arbeiten wir mit der Autonomen Interkulturellen Indigenen Universität, UAIIN CRIC, zusammen, die in der Region Cauca in Kolumbien liegt. Diese vereint zwischen 10 und 12 verschiedene indigene Gemeinschaften der Region. Zusammen praktizieren wir das Träumen. Ich würde sagen, schon seit Beginn unserer Arbeit – und vielleicht sogar noch davor, bevor wir begannen, mit den Gemeinschaften sowie mit der Medizin und Praxis der Vorfahren zu arbeiten. Denn unsere Arbeit ist sehr eng mit der Arbeit der traditionellen Heiler aus der Region verbunden – und damit, wie Träume im Grunde als Landschaften des Wissens verstanden werden. Hier achten wir auf die Zeichen, die nicht nur eine bloße Darstellung oder Verzerrung des Wacherlebens sind, sondern tatsächlich als Räume, die wir bisher nicht wirklich richtig zu erforschen wussten. Und all diese Gemeinschaften beschreiten den Weg des Träumens seit Urzeiten. Wir arbeiten also bei vielen dieser Zugänge zusammen.

Julian: Um ein wenig zu kontextualisieren, warum wir uns heute auf das Träumen als Matrix unserer Praxis konzentrieren, ist es wichtig zu erwähnen, dass – es ist wahrscheinlich 16 oder 17 Jahre her – meine erste Begegnung mit dem Bürgermeister Luis Yonda aus der Nasa-Gemeinschaft ebenfalls im Kontext einer großen psychischen Krise, die ich durchlebte, stattfand. Und das ist etwas sehr Relevantes für uns: All diese Paradigmen, die ich heute als Geschenke bezeichne, und besonders Wege des Verstehens in Bezug auf den Raum der Träume und den Dialog mit dem, was wir als das Nicht-Menschliche bezeichnen könnten, waren für mich früher etwas, das ich nicht verstehen konnte.

NOMASMETAFORAS

Und aus einer westlich-geprägten Perspektive und mit einer Familie, die meine Erfahrungen stark beeinflusste, war dies irgendwie auch keine Konstellation, die man verstehen konnte. Dieser Kontext führte dazu, dass meine Familie mich mit psychiatrischen und psychologischen Behandlungen versorgte, die mein Körper tatsächlich nicht gut vertrug. Und in dieser Krise, in der die Psychopharmaka nicht wirkten, kam ich mit der traditionellen Medizin in Berührung. Und das ist sehr interessant, denn für mich hatte die Begegnung mit El Mayor Luis natürlich etwas damit zu tun, dass all das, was zuvor eine Krankheit oder eine psychische Störung war, die aus dieser Perspektive handlungsunfähig machte, für die Tradition des jahrtausendealten Wissens und der indigenen Praktiken wie Möglichkeiten des Verstehens war. Ich glaube also, dass dies im Laufe der Jahre zu einer alltäglichen Praxis geworden ist, die, wie Clara sagte, durch die Arbeit an der Autonomen Interkulturellen Indigenen Universität begann. Als wir anfangen, dort Seminare mit Künstler*innen und traditionellen Heiler*innen zu halten, eine Kokapflanze vom Ältestenrat. Das war die erste Pflanze einer heiligen Tradition, die wir erhielten. Auf folgende Art und Weise begannen wir mit der Pflanze umzugehen: Tagsüber stand die Pflanze im Hinterhof unseres Hauses. Und nachts nahmen wir die Pflanze mit, um in ihrer Umgebung zu schlafen. Im Laufe der Zeit verstanden wir, dass es einen Unterschied machte, ob wir die Pflanzen rechts, unten oder links platzierten. So begannen wir im Grunde, diesen Dialog zu schaffen, in dem Träume von der räumlichen Position der Pflanze im Verhältnis zu unserem Schlafplatz beeinflusst wurden.

Und daraus entwickelte sich die konkrete Idee, Masken zu schaffen, um mit den Pflanzen zu träumen. Anfangs benutzten nur Clara und ich die Masken, wir hatten zwei Stück. Mit der Zeit entwickelte sich daraus eine Art Übung, bei der 50 bis 70 Menschen gemeinsam träumten, unter Einbeziehung der Eigenschaften bestimmter Pflanzen, die auch im Dialog mit traditionellen Heilern und verschiedenen Gemeinschaften rund um das Thema Träumen stehen. Dabei gibt es ein Spektrum unterschiedlicher Pflanzen und Praktiken, die wir nun im Rahmen dieser Workshops miteinander in Beziehung setzen.

C: Ich finde es wichtig, dass Julian davon gesprochen hat, dass er aufgrund seiner psychiatrischen Krise begonnen hat, sich mit traditioneller Medizin auseinanderzusetzen. Und ich denke, das war wichtig für unsere Arbeit, indem wir von einem Raum der Verletzlichkeit aus gestartet sind, um mit Gemeinschaften zu arbeiten und die Arbeit zu tun, die wir tun. Es war weniger eine Beziehung, die durch Arbeitsprojekte, akademische oder künstlerische Projekte entstanden ist, sondern eher durch eine intime und spirituelle Auseinandersetzung. Ich war gerade dabei, meine Promotion in Philosophie in Frankreich abzuschließen. Zu dieser Zeit verfolgte Julian seine künstlerische Praxis. Wir sind nicht in Gemeinschaften geboren und aufgewachsen. Und ich glaube, wir hatten beide das Gefühl, dass eine Art von Raumerfahrung auf nicht- binäre, nicht-dualistische Weise nicht in die Bereiche passte, in denen wir aufgewachsen sind. Und ich würde sagen, es war durch diesen verletzlichen Raum, in dem wir, in der Welt, in der wir uns befanden, sogar ein wenig

versagten, dass wir begannen, uns auf andere Welten einzulassen. Das prägt unseren Prozess. Es hat viel mit Alltäglichkeit, Verletzlichkeit und Gefühlen zu tun, auch weil wir als Kollektiv arbeiten.

J: Ich denke, wenn wir in Klängen denken, ist Zeit ein guter Ausgangspunkt, um darüber nachzudenken. Es gibt so etwas wie eine andere Zeitlichkeit, wenn der Raum des Träumens zu diktieren beginnt, wie man sich auf Erfahrungen einlässt.

Etwas, das seit Beginn unserer Traumerfahrung als Konstante auftauchte, war diese expansive, langsame Zeitlichkeit, die sozusagen als kraftvolle Träume ankamen. Da spielt Periodizität eine Rolle. Ich würde sagen, dass es im Laufe eines Jahres normalerweise etwa vier bis sechs kraftvolle Träume gibt. Und diese Träume sind solche, die wir im Kontext unserer Arbeit normalerweise nutzen, um starke Bilder, Klänge oder Momente zu erfassen und in unseren Alltag zu integrieren. Das ist eine Verbindung, die wir gerne herstellen. Und ich werde wahrscheinlich etwas tiefer auf den Klang eingehen, nachdem ich erwähnt habe, dass im Bereich des Träumens etwas geschieht in Bezug darauf, wie man das in die Materie bringt, wie man das in eine Erfahrung mit anderen bringt. Es wird dann zu einer Art Portal oder Gespräch zwischen Fraktalen oder Realitäten, dann beginnt ein anderes Gefühl für diese Dichotomie oder diese Trennung zwischen dem, was geträumt wird, und dem Wachzustand.

Hier um uns herum haben wir ein paar solcher Skulpturen, die sind so etwas wie Portale, Wächter, Bilder, die in unseren Traumraum gelangen. Sie helfen uns darüber nachzudenken, wie man die Beziehung zwischen dem Wachsein im Raum, und den Erfahrungen, die man mit anderen schafft, artikulieren kann. Schließlich entsteht die Möglichkeit, dass sie zu Verbindungsgliedern werden, damit andere anfangen zu träumen. Das ist etwas, worüber wir ständig nachdenken.

C: Ich wollte etwas erwähnen, weil es in Bezug auf den Raum des Traums am aktuellsten ist. Ich habe viel von Klang und Wasser geträumt, von tropfendem Wasser und Unterwasserfrequenzen. Kürzlich habe ich Julian erzählt, dass in meinen Traumräumen viele Wale auftauchen, viel Wasser, viel Bewegung. So eine Art vibrierende Räume, die sich in Unterwasserumgebungen befinden.

Manchmal habe ich das Gefühl, dass es in einigen der kollektiven Traum-Workshops, die wir machen, damit zu tun hat – vielleicht nicht für jeden, aber zumindest für mich ging es darum, gewissermaßen eine Art Erinnerung an den Mutterleib wiederzugewinnen, wo Dinge nicht voneinander dissoziiert sind. Wachen wir aus dem Traum oder aus dem wirklichen Leben auf? Ich weiß, dass es ein Haiku aus der Zen-Philosophie gibt, das besagt, dass wir uns dieses erwachte Leben, als das Reale vorstellen und das Andere als den Traum. Aber ich frage mich, ob es nicht vielleicht genau umgekehrt ist und ob wir einfach nicht fähig sind und nicht wissen, wie wir dieses Traumgefühl in unseren Alltag hineinragen können. Eine Art nicht-dissoziative Bewusstseinssebene. Für mich hat es viel mit Wasser zu tun, mit dem Geräusch von Wasser. Ich weiß nicht wirklich, woher das kommt. Manchmal habe ich

das Gefühl, dass es mit dieser Art von Nabelschnur- oder Gebärmutter-Erinnerung zu tun hat. Ich denke daran, weil mich das in letzter Zeit ziemlich beschäftigt.

J: Das hängt auch damit zusammen, dass wir in unserer Praxis ständig darüber nachdenken, wie wir das, was wir manchmal als „Aktivierungen des kollektiven Träumens“ bezeichnen, begleiten können – also, mit welchem Klang wir die Erfahrung des kollektiven Träumens begleiten. Es gibt eine Art Verbindung zwischen den beiden unterschiedlichen Umgebungen, die wir normalerweise für das Kollektiv in Workshops nutzen. Zum Beispiel, wenn wir an einen Wasserfall, einen See oder zu einem Vulkan gehen und wir in diesem Umfeld Erfahrungen machen, dort treten wir auch in Kontakt mit den Kosmologien durch die traditionellen Heilenden. Wenn du an einem See träumst, wirst du nicht denselben Traum haben, wie wenn du, in deinem Bett und vor deinem Fernseher träumst.

Wenn wir vor der Herausforderung stehen, diese Erfahrungen in einem geschlossenen Raum zu machen, dann ist das eine Art von Frequenzverstärkung. Diese Resonanz wirkt darauf, wie wir auch durch eine Übersetzung, die das Künstliche einbezieht, nicht die Kraft der Traumerfahrung reproduzieren, sondern uns fragen: Wie könnten wir uns eine Künstlichkeit vorstellen, die die Möglichkeit verkörpert, mit jenen Frequenzen in Resonanz zu treten, die den Extraktivismus herausfordern? Könnten wir die übliche Art und Weise der objektzentrierten Muster herausfordern?

In diesem Sinne versuchen wir also immer zu überlegen, wie wir diese Erfahrung in die Stadt oder ins Museum oder in einen geschlossenen Raum bringen könnten. Wie wir diese, modernen Paradigmen des Künstlichen aufbrechen. Wir fragen uns, wie wir diese Zeitlichkeit verstärken könnten, die irgendwie sehr expansiv ist, wie ein Klang von sehr langsamen, Klängen, langsamen Frequenzen. Das sind Dinge, die wir immer zu vermitteln versuchen.

Ich glaube das hat sich kontinuierlich verändert, als wir zum Beispiel anfangen, darüber nachzudenken, wie wir diese Erlebnisse schaffen könnten, wenn der Raum an sich keinen Klang hat, anders als die Kaskade oder der Vulkan. Wir dachten, dass es an der Architektur liegt, mit der wir arbeiteten, dass wir in Theatern sind, dass wir all diese räumlichen Vorgaben haben. Am Anfang haben wir mit Science-Fiction-Soundtracks gespielt, den modernen Raum auszutricksen. Durch diese Science-Fiction-Soundtracks, die wir übernommen haben, versuchen wir die Imperative westlicher Räume herauszufordern. Das war anfangs, als wir diese Erfahrung spielerisch erkundeten.

In letzter Zeit ging es darum den Klang des Kontakts, den wir mit den Pflanzen in den Räumen haben, zu nutzen. Das hat sich auf eine sehr organische Weise entwickelt. Seit wir angefangen haben, diese Aktivierungen durchzuführen und uns dabei auf die Pflanzen in den Räumen zu verlassen, gibt es diese Art von sich wiederholendem Omen. Wir artikulieren es auf eine körperlich-räumlich-performative Weise: Wir haben Seile, die unsere Hände mit den Pflanzen verbinden, und wir bewegen sie einfach. So entsteht eine Art performative Erfahrung.

C: Die Traumworkshops werden immer von einem traditionellen Arzt oder Heiler begleitet. Es sind also wir beide und eine Art Traumforum, denn im Grunde sind auch die Masken, die wir für die Zeremonien tragen, Figuren, die wir geträumt haben.

Das ist interessant, weil es ein ganzer Kreislauf ist: Wir begeben uns mit traditionellen Heilern an diese heiligen Stätten, dann beginnen die heiligen Stätten in unseren Träumen zu uns zu sprechen und uns Formen zu zeigen. Und dann zeichnet Julian sie, und wir sprechen über unsere Visionen. Und diese Gestalten sind tatsächlich – wenn wir mit der Gemeinschaft und den Heilern sprechen – nicht einfach irgendwelche Gestalten. Sie sind vielmehr die Wächter der Orte, die wir besucht haben, und kommen, um mit uns zu sprechen und uns in unseren Träumen zu besuchen. So werden sie zu den Wesen, die wir in den Traumbegegnungen tragen.

Und normalerweise haben wir das mit dem Heiler gemacht, dem Nasa-Heiler, mit dem wir zusammenarbeiten. Er spricht meist auch in Nasa Yuwe, in seiner Sprache. Es kommen Menschen, die eigentlich keinen Zugang zu dieser Sprache haben und so wieder zurückgewinnen oder beleben wollen. Diese Stimmen tragen auch ein Geheimnis, das meiner Meinung nach für die Praxis des Träumens entscheidend ist. Manchmal nimmt man die gesprochenen Sprachen nicht auf der Ebene des eigenen Wissens wahr, und doch sprechen sie auf einer tieferen Ebene zu einem.

Ich habe das Gefühl, dass die Geheimhaltung, der Schutzcharakter und das Geheimnis dieser Sprachen den Klangraum durchdringen, wenn wir die Traumräume gestalten. Julian und ich schreiben manchmal auch ein poetisches, politisches Mantra als Begleitung. Es hat viel mit Wiederholung zu tun – mit der Wiederholung von Klängen. Klangwiederholungen und Trommeln sind Techniken, um einen tranceartigen Traumraum zu erzeugen. Wenn man sich in dieser Art Schleife befindet, gibt es einen Moment, in dem sie aufbricht – und so kann man eine Erfahrung machen, die, selbst ohne zu schlafen, eine Art nicht-dualistische Landschaft eröffnet. Ich denke, das ist auch in der Poesie und in den begleitenden philosophischen Mantras vorhanden, denn es gibt Worte, die wiederkehren.

J: Abhängig vom Kontext entscheiden wir, welche dieser Elemente wir in der jeweiligen kollektiven Traumerfahrungen einbeziehen. Wenn sie sich auf indigenem Territorium abspielen oder neben einem Wasserfall, dann ist die Kraft da. Wenn wir zum Beispiel im Museum sind oder in einem akademischen Raum, dann nutzen wir dort eher die Mittel der Science-Fiction oder die vorab aufgezeichneten politischen, poetischen Reflexionen, um irgendwie...

C: ...ein Werkzeug für diese Räume zu sein, denn letztendlich bewohnt man diese Räume, und sie bewohnen einen. Wenn man sich also in Räumen befindet, die eher geschlossen und nicht den Elementen ausgesetzt sind, versuchen wir, so viel wie möglich mit uns zu tragen und zu einer Art Antenne für die Räume zu werden, in denen wir arbeiten. Julian und ich haben gesagt, dass du in unserem Traumraum erschienen bist. Deshalb ist es interessant zu bedenken, dass Körperlichkeit das eine ist, es aber auch Resonanzen gibt, die sich ausdehnen, verstehst du?

Kite aka Dr. Suzanne Kite

Kite, auch bekannt als Dr. Suzanne Kite, ist eine Oglála Lakħóta Künstlerin, Komponistin und Wissenschaftlerin. Kite beschreibt die Beziehung zwischen Schlaf und Träumen als fließend und von Unergründlichkeit geprägt. Dabei verändern sich Träume stetig durch Erzählungen, Erinnerungen und die wache Vorstellungskraft. Anstatt die Erinnerung in den Vordergrund zu stellen, behandelt Kite Träume als generatives Material für ihre künstlerische Praxis und transformiert sie in Filme, Tänze und Skulpturen.

Ich setze mich mit Schlaf und Träumen auseinander, indem ich über das Unbegreifliche nachdenke – insbesondere über das, was ich nicht wissen kann oder niemals wissen werde. Durch meine Träume setze ich mit der Wandelbarkeit von Geschichten auseinander. Gerade wegen dieser hohen Anteile an Unbegreiflichkeit werden Handlungslinien ständig neu interpretiert, verstanden und erzählt. Ich kann spüren, wie sich mein Traum verändert, während ich ihn artikuliere; wie er zu etwas Neuem wird. In diesem Moment träume ich gewissermaßen weiter, gerade weil ich über meinen Traum spreche.

Was ich in meinen Träumen höre, ist nicht wie Klang oder Gesprochenes, es ist das Verständnis des Hörens, ohne tatsächlich zu hören. Aber meinen Träumen zuzuhören ist etwas anderes. Ich höre zu, ich verstehe, ich erlebe es der Sprache, den Gedanken und anderen Lebewesen zuzuhören, aber ich bemerke nie etwas Seltsames an ihrer Kommunikation.

Wenn ich einen Raum für meine Träume hätte, wäre er warm und sonnig, wie ein später Sommerabend in Kalifornien auf einem vom Tag aufgeheizten Betonboden, auf dem ich für eine Weile eingeschlafen bin.

Ich träume viel, während ich wach bin. Heutzutage kann ich mich erstaunlich leicht in einen Traumraum versetzen, einfach, indem ich mich meinen Tagträumen hingebe. Ich kann mich sehr schnell in den Schlaf bringen, indem ich von Inneneinrichtung träume oder von Dingen, über die ich gern nachdenke – etwa vom Kochen: etwas, bei dem man Schritt für Schritt Elemente hinzufügt, fast wie beim Spielen von „Die Sims“.

Ich träume also im Wachzustand, ich träume beim Einschlafen, und ich träume ganz sicher die ganze Nacht. Ich spüre das deutlich, aber in letzter Zeit bin ich zu nachlässig geworden, was das Erinnern betrifft. Wenn ich morgens aufwache, Stift und Papier zur Hand nehme und versuche, innerhalb der ersten zehn Minuten einen Traum festzuhalten, ertappe ich mich oft dabei, wie der Stift auf dem Papier innehält und ich wieder ganz ins Träumen abgleite – vielleicht sogar für einen Moment mit offenen Augen einschlafe.

Kite aka Dr. Suzanne Kite

Ich würde sagen, meine Träume dienen mir dazu, Kunst zu schaffen. Viel von dem, was ich mache, entsteht aus ihnen. Wenn ein Traum wichtig ist, schreibe ich ihn auf und manche sind von großer Bedeutung. Aus ihnen entwickle ich ganze Arbeiten: Ich drehe Filme, choreografiere Tänze oder verwandle sie in Skulpturen: viele Skulpturen aus einem Traum, oder eine aus vielen. Ich glaube, dass unsere Träume uns insgesamt dazu dienen, Zugang zu einer anderen Welt zu bekommen und Wissen von dort in diese hier zu übertragen.

Dr. Martin Glos

Dr. Martin Glos ist wissenschaftlicher Mitarbeiter und Projektleiter am Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrum der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Er ist Medizinerphysiker, zertifizierter Schlafforscher der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) und hat in Medizinwissenschaften an der Charité über neue Messmethoden der Herz-Kreislauffunktion bei Schlafstörungen promoviert. Ein Schwerpunkt seiner Forschungstätigkeit sind zum Beispiel neue diagnostische Möglichkeiten der Schlafmessung.

Ich arbeite beruflich in einem Schlaflabor in einem Krankenhaus. Dort beschäftige ich mich schwerpunktmäßig mit Träumen, insbesondere mit dem REM-Schlaf (Rapid Eye Movement-Schlaf), der einen wesentlichen Bestandteil der Nacht ausmacht. Wir erfassen im Schlaflabor die verschiedenen Phasen der Nacht: den Non-REM-Schlaf, REM-Schlaf, Leichtschlaf, Tiefschlaf sowie Wachzustände. Mein Schwerpunkt und der meiner meisten Kolleg*innen liegt dabei auf dem REM-Schlaf. Wir gehen Fragen nach wie: Wann tritt REM-Schlaf auf? Welchen Anteil hat er an der Gesamtschlafzeit? Und tritt er möglicherweise auch tagsüber auf, etwa bei einem Mittagsschlaf? Diese Erkenntnisse sind für uns besonders im Zusammenhang mit bestimmten Schlafstörungen von großer Bedeutung.

Wir konzentrieren uns weniger auf die Inhalte von Träumen, sondern vielmehr darauf, ob wir physiologische Korrelate des Schlafs messen können, die vor allem im sogenannten Rapid-Eye-Movement-Schlaf auftreten. Deshalb erfassen wir während der Nacht Augenbewegungen mit separaten Elektroden. Natürlich wissen wir, dass Träume nicht exklusiv in diesen REM-Phasen auftreten, sondern auch in anderen Schlafstadien vorkommen können. Nach dem aktuellen Stand der Forschung treten jedoch die meisten und intensivsten Traumhalte während dieser Phasen mit schnellen Augenbewegungen auf.

Es gibt eine spezifische Erkrankung namens Narkolepsie. Ein typisches Merkmal dieser Patient*innen ist, dass sie – sowohl nachts als auch tagsüber – beim Einschlafen unmittelbar in den REM-Schlaf übergehen. Um dies zu untersuchen, setzen wir tagsüber ein spezielles Testverfahren ein: Die Betroffenen legen sich zu fest definierten Zeitpunkten – morgens, mittags und nachmittags, insgesamt drei- bis viermal am Tag – schlafen. Während der Untersuchung wird das Licht ausgeschaltet. Die Patient*innen sind verkabelt, sodass wir über Elektroden die Hirnaktivität, die Augenbewegungen und weitere physiologische Parameter messen können. Bei Narkolepsie-Betroffenen beobachten wir, dass sie unmittelbar in den REM-Schlaf übergehen – ein deutlicher Kontrast zum normalen Schlafverlauf. Bei gesunden Menschen führt der Weg in den Schlaf zunächst über den Leichtschlaf, das sogenannte Stadium N1. In diesem Übergangsstadium verändert sich das EEG

Dr. Martin Glos

bereits merklich. Würde man die Person in diesem Moment jedoch leicht berühren oder ansprechen, wäre sie meist sofort wieder hellwach. Oft haben die Betroffenen dann gar nicht das Gefühl, bereits geschlafen zu haben, obwohl sie physiologisch betrachtet, schon im Schlaf waren. Der nächste Schritt ist das Schlafstadium N2, ein bereits etwas tieferes Stadium, das aber noch nicht als Tiefschlaf gilt. Es dient der Schlafkonsolidierung. Charakteristisch für dieses Stadium sind die sogenannten K-Komplexe: typische, kurz auftretende Muster im EEG. Das ‚K‘ steht dabei für ‚Knocking‘ – man könnte sie also als ‚Klopf-Komplexe‘ bezeichnen. Wenn man im Patientenzimmer beispielsweise auf den Tisch klopft, lässt sich diese Reaktion im EEG oft direkt als K-Komplex erkennen, ohne dass der Patient davon wach wird. Erst darauf folgt das Tiefschlafstadium, in dem niedrige Frequenzen im EEG dominieren und die Person nur schwer zu wecken ist. Normalerweise tritt erst danach zum ersten Mal der REM-Schlaf auf. Bei Patient*innen mit Narkolepsie ist dieser Ablauf jedoch genau umgekehrt: Sie beginnen direkt mit dem REM-Schlaf.

Um eine wirklich erholsame Schlafwirkung zu erzielen, sollten alle Schlafstadien in den richtigen Anteilen über die Nacht verteilt sein. Bei einer gesunden Person erwarten wir etwa 20 % bis ein Viertel der Nacht im REM-Schlaf. Ähnlich verhält es sich mit dem Tiefschlaf, der ebenfalls rund 20 % bis 25 % der Gesamtschlafzeit ausmachen sollte. Hinzu kommen circa 40 bis 45 % Leichtschlaf sowie ein Wachanteil von etwa 5 %. Dass wir nachts gelegentlich wach sind, ist physiologisch völlig normal und Teil der Schlafregulation. Wenn eines dieser Stadien vollständig fehlt oder nur sehr gering ausgeprägt ist, ist das für uns ein deutlicher Hinweis darauf, dass der Schlaf nicht erholsam ist und bestimmte Funktionen nicht ordnungsgemäß ablaufen können.

Dazu gehören beispielsweise metabolische Funktionen, also die Regulation von Hormonen, Blutzucker und Stoffwechselprozessen, aber auch die Gedächtnisbildung, die Lernfähigkeit während des Schlafs sowie die emotionale Regulation. Deshalb ist es wichtig, alle Stadien zu durchlaufen. Früher dachte man gelegentlich, man könne den Leichtschlaf überspringen, weil man daraus so leicht geweckt werden kann und er daher ‚unwichtig‘ erschien. Heute wissen wir jedoch, dass das ein Irrtum ist: Auch diese leichten Schlafphasen sind zwingend notwendig für eine gute Schlafqualität und das Wohlbefinden am nächsten Tag.

Ein zentraler Aspekt ist die sogenannte Gedächtniskonsolidierung: Alles, was wir tagsüber gelernt oder an Eindrücken gesammelt haben, wird in der Nacht gewissermaßen sortiert. Man kann es sich so vorstellen, dass Inhalte aus dem Kurzzeitgedächtnis verarbeitet werden. Dabei wird entschieden, was dauerhaft ins Langzeitgedächtnis überführt wird und was wir wieder verwerfen können. Es wird außerdem angenommen, dass insbesondere der REM-Schlaf für die sogenannte prozedurale Gedächtnisfunktion wichtig ist, also für das Erlernen bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ein klassisches Beispiel ist Fahrradfahren, das ist eine typische prozedurale Fähigkeit. Der Tiefschlaf hingegen wird vor allem mit dem

deklarativen Gedächtnis in Verbindung gebracht, also beispielsweise mit dem Lernen von Fremdsprachen oder Mathematik.

Es muss eine Verbindung zwischen akustischen Signalen oder Geräuschen und dem Gehirn bestehen. Das ist insbesondere bei diesen K-„Knocking“-Komplexen zu erwarten. Natürlich würde ich sagen, dass es eine Art natürliche Barriere gibt, die verhindert, dass zu viele äußere Reize ins Bewusstsein dringen, da unsere sensorischen Eingänge während des Schlafs unterdrückt sind, allerdings nicht vollständig und abhängig vom jeweiligen Schlafstadium. Bis zu einem gewissen Grad sind diese sensorischen Zugänge also gedämpft. Das ist ein wesentlicher Aspekt des Schlafs oder zumindest bestimmter Schlafstadien. Interessant wäre in diesem Zusammenhang zu untersuchen, ob blinde Menschen beispielsweise empfindlicher auf akustische Signale oder Geräuschreize reagieren, da sie im Alltag keine visuellen Informationen verarbeiten. Möglicherweise entwickeln sie dadurch eine erhöhte Sensibilität gegenüber auditiven Reizen.

Man könnte meinen, das sei eine einfache Frage, aber es gibt keine einfache Antwort – eben weil Schlaf etwas sehr Individuelles ist. Deshalb gibt es auch keine allgemeingültigen Normwerte für die Schlafdauer. Natürlich lassen sich Studien in der Allgemeinbevölkerung durchführen; dabei kam beispielsweise heraus, dass die Deutschen im Schnitt 7,1 Stunden schlafen. Das entspricht einer Gauß-Verteilung: Die meisten liegen bei etwa 7 bis 8 Stunden, aber es gibt eben auch Kurzschläfer sowie Menschen, die 9 bis 10 Stunden brauchen, um sich am nächsten Tag wirklich erholt zu fühlen.

Das Gleiche gilt für den optimalen Schlafplatz. Was man braucht, um gut einzuschlafen und eine erholsame Schlafqualität zu erreichen, ist sehr subjektiv. Wir geben zwar allgemeine Empfehlungen zur Schlafumgebung, etwa zur Temperatur, die ein entscheidender Faktor ist. Das ist ein wichtiger Faktor, da die Temperatur auch während der Nacht reguliert wird. Typischerweise sinkt die Körperkerntemperatur während der Nacht um etwa ein Grad Celsius, was ein fester Bestandteil der körpereigenen Schlafregulation ist.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind Klänge und Geräusche. Einerseits ist es wichtig, äußeren Lärm bis zu einem gewissen Grad zu reduzieren. Wir forschen viel zu diesem Thema, beispielsweise bei Menschen, die an Flughäfen, Hauptverkehrsstraßen oder Bahnlinien wohnen. Dabei haben wir festgestellt, dass eine gewisse Lärmbelastung die Schlafqualität negativ beeinflusst und, dass Menschen dann öfter aufwachen.

Auf der anderen Seite haben wir gemeinsam mit der HNO-Abteilung Studien in schallisolierten Kabinen durchgeführt. Überraschenderweise zeigte sich im Vergleich zum normalen Schlafraum, dass eine vollständige Schallisolierung den Schlaf ebenfalls beeinträchtigen kann. Das deutet darauf hin, dass ein gewisses Maß an Umgebungsgeräuschen sogar hilfreich sein könnte, um den Schlaf stabil zu halten. Dabei haben wir insbesondere drei verschiedene Bedingungen miteinander verglichen: Wir haben das Schlafen im schallisolierten Raum, im Schlaflabor und zu

Hause verglichen. Meine Einschätzung ist: Bei vollständiger Isolation – akustisch wie visuell – kann das Gefühl von Sicherheit verloren gehen. Aber auch das ist individuell: Manche brauchen selbst im Winter dicke Verdunkelungsvorhänge, während andere lieber ohne Vorhänge schlafen und sich vom Sonnenaufgang wecken lassen, was ihnen den Start in den Tag erleichtert.

Insgesamt ist das Empfinden sehr unterschiedlich. Aus meiner Sicht kann ein gewisses Maß an akustischen und visuellen Reizen helfen, sich sicher und geborgen zu fühlen. Ich bin mir allerdings nicht sicher, ob das für alle gleichermaßen gilt.

Dr. Karen Konkoly

Dr. Karen Konkoly ist eine kognitive Neurowissenschaftlerin und Traumforscherin, deren Forschung sich auf luzides Träumen fokussiert. Mit einem Hintergrund in Psychologie und Neurowissenschaften widmet sie sich der Erforschung der Grenzen des Bewusstseins anhand von Träumen.

Ich glaube, Träume sind wirklich wichtig. Sie waren schon immer etwas ganz Besonderes für mich. Als ich anfing, mich mit dem Thema Träume zu beschäftigen, fand ich, dass Träume eine wichtige Verbindung zu den Mysterien des Universums bildeten. Ich befürchtete, dass, wenn Wissenschaftler*innen endgültige Theorien darüber entwickeln würden, warum wir träumen, die spirituelle Natur der Träume verloren ginge. Wenn wir beispielsweise herausfänden, dass Träume der Gedächtniskonsolidierung dienen, würden wir spirituelle Träume entmystifizieren und ihre Schönheit und Bedeutung verkennen.

Ein Roman namens „The Kin of Ata Are Waiting for You“ hat mir sehr geholfen, eine Sichtweise zu entwickeln, die es mir ermöglichte, die Geheimnisse der Träume zu schätzen und gleichzeitig Traumforschung zu betreiben. In dem Buch geht es um eine Gesellschaft, in der alle ihren Träumen folgen und sich von ihnen leiten lassen. Ich finde es wunderschön, sich eine Gesellschaft vorzustellen, in der jedem vertraut wird, seiner eigenen Intuition zu folgen. Und ich glaube, unsere Träume sind eine unglaublich ergiebige Quelle dafür, viel verlässlicher als unsere Intuition im Wachzustand, weil sie eine konkrete Erinnerung, eine konkrete Wahrnehmung sind. Es ist keine Abstraktion oder etwas, bei dem wir unsicher sind, welche inneren Stimmen gut und welche schlecht sind. In diesem Buch folgen alle ihren Träumen, und Träume haben verschiedene Ebenen. Wenn man zum Beispiel ständig Hunger hat, träumt man vielleicht von Essen. Die Lösung ist, ausreichend zu essen, damit man nicht ständig von Essen träumt. Und wenn man ständig eifersüchtig ist, träumt man vielleicht von Wut und Eifersucht unter Freunden. Am besten verarbeitet man seine Eifersucht tagsüber, damit man nachts nicht diese komplexen Nachwirkungen mit sich herumträgt. So kann man klarere Träume erreichen, in denen spirituelle Informationen freier fließen können, sodass die Charaktere am Ende des Buches erleuchtete Träume erleben: Träume voller Informationen über mystische oder spirituelle Dinge. Und das hat mir ungemein geholfen, meine Traumforschung fortzusetzen und zu erkennen: Manche Träume, die ich untersuche, sind biologisch bedingt. Manche Träume drehen sich um physiologische Sinneswahrnehmungen. Manche dienen der Gedächtniskonsolidierung, aber im Kern gibt es immer noch Raum für wahrhaft spirituelle Träume. Und genau das hat mir die Freude an der Traumforschung vermittelt – daran, was die Wissenschaft daraus lernen kann und was ihr vielleicht nicht zugänglich ist.

Dr. Karen Konkoly

Ja, es besteht die Gefahr, dass es zu reduktionistisch wird. Ich denke, das liegt daran, dass die Wissenschaft so materialistisch ist und Träume ein so tiefgründiges Potenzial haben. Wenn man etwas Tiefgründiges aus materialistischer Sicht betrachtet, reduziert es dies.

Ich fühlte mich zunächst bedroht, vor allem, weil ich mich in Kreisen bewege, in denen Träume als etwas Heiliges gelten. Ich habe den Eindruck, dass manche Menschen Wissenschaft als reduktionistisch oder bedrohlich empfinden. Soll ich ihnen etwa sagen, dass ihr Traum gar nicht so tiefgründig war, wie er schien? Ich glaube, viele Wissenschaftler*innen würden leicht sagen, das sei Wunschdenken oder die Verarbeitung von Trauer durch den Körper. Es ist nicht die authentische Erfahrung, für die man es gehalten hat. Das ist etwas, das ich bisher strikt vermieden habe, aber ich denke, es ist nicht immer offensichtlich, wie man das am besten angeht, wenn man die Funktion von Träumen erforscht.

Ich analysiere meine alltäglichen Träume nicht so oft, außer vielleicht in einer Traumgruppe oder Ähnlichem. Aber ich hatte schon einige besondere Träume, die mir definitiv wichtige Lektionen erteilt haben. Ich habe viel aus meinen Träumen gelernt, nicht unbedingt durch direktes Zuhören, sondern durch die Erlebnisse, die sich mir boten – manche bewusst, manche unbewusst. Und manche davon empfinde ich als zutiefst spirituelle Erfahrungen oder Botschaften, die sich meiner Meinung nach der wissenschaftlichen Betrachtung entziehen.

Ich glaube, dass die Auseinandersetzung mit den eigenen Träumen Teil eines umfassenderen Prozesses ist, der darin besteht, sich selbst besser kennenzulernen, die eigenen Gedanken und die Umgebung bewusster wahrzunehmen. Es geht darum, im Hier und Jetzt zu leben, achtsam und introspektiv zu sein und sich selbst besser zu verstehen. Daher denke ich, dass die Auseinandersetzung mit den eigenen Träumen eine wertvolle Informationsquelle über sich selbst darstellt, die Menschen helfen kann, sich weiterzuentwickeln. Es ist nicht die einzige, aber eine gute.

Ruhig, dunkel, gemütlich, viel Zeit zum Ausschlafen, ein Raum zum Schlafen. Einerseits können Wecker helfen, sich an Träume zu erinnern, wenn sie oft klingeln. Andererseits kann ein tiefer, langer Schlaf zu lebhafteren Träumen führen. Ich glaube, ein Raum, der es einem ermöglicht, ganz nach innen zu gehen, vielleicht sogar schon vor dem Einschlafen, und in dem man sich ganz auf sich selbst konzentrieren kann, ist ein hilfreicher Ort zum Träumen. Aber es gibt auch viele Orte, die Spaß machen und die Träume anregen können. Ich habe mal ein Vipassana-Retreat in meinem Zimmer gemacht, weil ich wegen einer COVID-Infektion nicht vor Ort sein konnte. Als ich die Anweisungen für die Vorbereitungen befolgte, stand da, dass man keine spirituellen Gegenstände, Bilder oder Ähnliches in der Nähe haben sollte. Und ich dachte nur: Oh Gott, mein Zimmer ist vollgestopft mit Deko und Bildern, und mir war nie aufgefallen, wie sehr das alles unbewusste Gedanken auslöst. Also habe ich alles weggeräumt. Und dann dachte ich: Wow, meine Gedanken können nirgends hin, als sich nun nach innen zu richten. Und das war

irgendwie schmerzhaft. Aber danach wollte ich meine Deko gar nicht mehr aufhängen. Ich dachte: Es zieht mich raus. Und ich hatte es gar nicht gemerkt.

Ich glaube, Langeweile ist wie ein Tor zu höherem Bewusstsein. Wenn man präsenter oder achtsamer sein will, ist Langeweile der Schlüssel dazu. Ich schaue mich gerne um und denke: „Das könnte ein Traum sein.“ Ich mache diese Traum-Yoga-Übungen und betrachte alles um mich herum und denke: „Wow, was wäre, wenn das ein Traum wäre?“ Vorhin hatte ich einen Zoom-Anruf, in dem wir über luzides Träumen sprachen. Der Typ meinte, er zähle im Traum gern seine Finger. Und dann, im Zoom-Anruf, waren plötzlich zwei seiner Finger weg und dann wieder da. Sie waren plötzlich Teil des Hintergrunds. Und ich dachte: „Wow, das war's! Das war ein Traumzeichen!“ Deshalb versuche ich, wann immer es geht, besonders nach einem luziden Traum oder unmittelbar nach einem Traum, in diesem Traumzustand zu verweilen, bevor ich mich den nächsten Schritten widme. Heute Morgen zum Beispiel träumte ich, ich wäre mit einem Freund in Chicago, und ich konnte mich an den ganzen Traum erinnern. Und dann wachte ich auf und war sofort in einem Meeting mit ihm. Er wusste nichts von meinem Traum, aber ich dachte nur: Wow, jetzt bin ich wirklich hier bei ihm! Dabei hatte ich doch nur geträumt. Dieses verträumte Gefühl in mir hält einfach an. Ich finde es auch wichtig, meinem Geist zwischen den Aktivitäten Ruhepausen zu gönnen. Das ist ähnlich wie Träumen: Anstatt ständig am Handy zu hängen, nehme ich mir einen Moment Zeit zum Durchatmen und Nachdenken. Diese kurzen Pausen sind mir sehr wichtig, in denen ich mich nicht ablenken lasse und einfach mal abschalten kann. Träumen spielt dabei eine große Rolle, aber auch wach zu sein und diese Momente der Ruhe zu nutzen, anstatt ständig durchs Handy zu scrollen, hat höchste Priorität.

Für mich persönlich war das nie ein Problem. Ich hatte mal so eine lustige Situation in der High School, wo ich zwischen Traum und Realität hin und her gesprungen bin. Die Eltern einer Freundin haben mir 200 Dollar zum Abschluss geschenkt. Ich habe ihnen daraufhin einen sehr netten Dankesbrief geschrieben, und sie meinten nur: „Karen, wir haben dir nie Geld gegeben.“ Aber das ist für mich kein großes Problem. Ich habe das Gefühl, selbst wenn ich die Welt betrachte und denke, sie sei traumhaft, dann fühlt es sich auch so an. Sie ist erträumt, als würde mein Gehirn sie erschaffen. Es gibt mehr Möglichkeiten, als ich denke. Auch wenn das vielleicht etwas psychotisch klingt, glaube ich, dass es zutreffend ist. Ich kann trotzdem gut funktionieren, weil es mich nicht dazu bringt, im Wachzustand traumähnliche Entscheidungen zu treffen. Und auch die Realitätsprüfung ist wichtig: Wenn ich mir zum Beispiel die Nase zuhalte und keine Luft bekomme, wenn ich wach bin. Und so habe ich das Gefühl, in dieser Realität geerdet zu bleiben. Deshalb ist diese Praxis wohl auch für mich in Ordnung. Aber es gab auch schon andere Zeiten, zum Beispiel nach einem Meditationsretreat, da war ich eher unentschlossen. Und dann denke ich, wenn man den Bezug zur Realität verliert, muss man mit diesen Praktiken aufhören und etwas aufpassen.

Es gibt da so einen tollen TED-Talk, der „Psychose oder spirituelles Erwachen“ heißt. Darin ging es darum, wie psychotische Episoden oft in der Jugend beginnen.

In vielen alten Kulturen ging man in solchen Fällen, wenn man eine außergewöhnliche Erfahrung machte, zum örtlichen Ältesten, ließ sich ausbilden und konnte seine Fähigkeiten einsetzen, anderen Ratschläge geben und diese weiterentwickeln. Und vor allem würden sie in der Gesellschaft weiterhin eine wichtige Rolle spielen. Sie konnten für sich selbst sorgen und diese besondere Gabe nutzen. Aber heute, wenn man so eine Episode hat, heißt es: Trau der nicht. Du brauchst Hilfe. Du brauchst Medikamente. Du wirst verrückt. Du bist psychotisch. Du hast Schizophrenie. Und dann gibt es so viel Angst und überhaupt keine Möglichkeit, die Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Es gibt kein Ventil dafür. Es heißt nur: Hör auf damit, hör auf damit, werde normal. Ich glaube, da besteht ein Zusammenhang, aber unsere Gesellschaft bietet keine guten Strukturen für Menschen mit solchen psychischen Erkrankungen. Gleichzeitig denke ich immer: Wenn ich jemanden im Klarträumen trainiere, füge ich hinzu: Wenn man zu Psychosen neigt oder es einem schwerfällt, in der Realität zu bleiben, sollte man es lieber lassen. Es gibt viele andere Möglichkeiten. Und wenn das zu schwierig ist, sollte man seinen Arzt fragen. Ich möchte dafür nicht verantwortlich sein.

Also, ich hatte mal einen lustigen Traum, als ich bei Claire Johnsons erstem Klartraum-Retreat war. Sie erzählte von diesen unglaublichen Träumen, in denen sie sang, auch in ihren luziden Träumen. Das Lied hallte durch den ganzen Traum, und sie sah Elemente davon in der Umgebung erscheinen. Es klang so wunderschön. Für sie war es einfach das Schönste überhaupt, wie der Klang durch ihr Unterbewusstsein hallte. Und sie liebte es, in ihren Klarträumen zu singen. Also habe ich versucht, in meinem Klartraum zu singen. Und oh mein Gott, ich dachte nur: „Aaaahhhhhh“, ich konnte keinen Ton herausbringen. Ich habe nur so vor mich hin gekrächtelt. Ich war in so einer Art Toilettenkabine oder so. Es war total enttäuschend. Und das ist ein wiederkehrendes Thema für mich: Klartraumlehrende geben mir Anweisungen, die auf ihren eigenen tiefgreifenden Klarträumen basieren. Ich war bei Charlie Morleys Retreat, und er meinte: „Umarme deine Traumfiguren. Umarmungen sind so toll in Träumen.“ Also habe ich versucht, meine Traumfigur zu umarmen. Und es war so komisch. Ich fand es seltsam. Und dann dachte ich: „Hmm, ich erinnere mich noch, als ich im Kindergarten war, mussten wir das Umarmungslied singen und jeden umarmen.“ Im Kindergarten fand ich das schon seltsam und wollte nicht mitmachen. Dann rief die Erzieherin meine Mutter an und sagte: „Sie gibt keine Umarmungen.“ Und ich dachte: „Vielleicht ist das Unterbewusstsein bei jedem anders. Was für dich tiefgründig ist, funktioniert bei mir nicht auf dieselbe Weise.“

Aber was ich auch sehr genossen habe, ist Klang kombiniert mit hypnagogischen Bildern, wie zum Beispiel Gespräche von Bekannten in meinen Träumen. Ich hatte zum Beispiel im Labor einen wunderschönen Traum. Ich kann mich gar nicht mehr erinnern, was gesagt wurde. Ich hatte einfach die Stimmen in meinen Träumen gehört. Ich träumte, ich wäre im Labor und hörte eine wunderschöne Stimme. Sie klang wie die Stimme eines Geistes, war aber gleichzeitig auch die Stimme meiner Kollegin Gabriella, die eine sehr schöne Stimme hat. Sie sprach, und es war ihre Stimme, aber gleichzeitig auch ein schöner, spiritueller Rat. Stimmen in einem

luziden Traum zu hören, von denen ich weiß, dass sie nicht von einer Traumfigur stammen, sind für mich sehr geheimnisvoll und schön. Diese Stimmen klingen so real. Und ich habe wirklich keine Ahnung, was sie sagen werden. Ich kann sie hören und bin trotzdem noch völlig klar im Kopf. Das war also eine interessante Hörerfahrung, die ich in Träumen gemacht habe.

Ich mag die Vorstellung, dass Träume dazu dienen, unser generatives Realitätsmodell zu verfeinern und zu aktualisieren. Das ist wahrscheinlich meine liebste, eher wissenschaftliche Theorie. Ich denke, sie umfasst viele der anderen. Aber ich glaube auch, dass da noch eine spirituelle Dimension dahintersteckt, so als würde man in eine andere Dimension reisen, um nicht in dieser hier zu sehr festzustecken. Ich bin mir nicht sicher.

Thea Herold

Thea Herold arbeitet in Berlin als Dozentin, Autorin und Coach. Sie gründete 2011 die Schlafakademie Berlin, ein Expertennetzwerk für die präventive Aufklärung zu gesundem Schlaf und für gute Pausen. In ihren Vorträgen und Seminaren dreht es sich um die modernen schlafmedizinischen Erkenntnisse und die immense Bedeutung von Schlaf und Pause bei der Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit.

Nun es ist etwas lustig: meine lange Beziehung zu Träumen und Schlaf begann am 12. Februar 1996. Das heißt, genau heute vor 30 Jahren. Da führte ich mein erstes Interview zum Thema Schlaf. Ich hatte einen Termin in der Charité bei Dr. Ingo Fietze, dem Leiter des Schlaflabors. Damals noch ein sehr kleines Schlaflabor, weil sie gerade erst mit der Arbeit dort angefangen haben. Heute ist es ein großes, international bekanntes und angesehenes Schlaflabor. Aber am Anfang gab es dort nur zwei Betten, mehr nicht. Nach dieser Nacht, mit all diesen Kabeln und EEG-Anschlüssen auf meinem Kopf, schrieb ich den Text, bekam die Interviewantworten und war dann fertig. Die Geschichte wurde in der Cosmopolitan veröffentlicht, und ich dachte, ich mache mich jetzt auf zum nächsten Thema. Und das war interessant, weil von Jahr zu Jahr die Beziehung zum Thema Schlaf stärker wurde, und das hatte ich nicht erwartet. Niemand glaubte es wirklich, weil ich als Journalistin und Autorin meistens etwas Bizarrereres machte.

Ab diesem Jahr bin ich in meinem Leben in ein sehr interessantes Arbeitsfeld eingetreten. Es ist mehr als ein Thema, über das ich schreibe oder rede. Es war eine Entscheidung, etwas sichtbar zu machen, weil ich merkte, dass das Wissen über Schlaf und Träume zwar umfangreich und weit entwickelt ist, aber einer Reihe von Spezialisten, Verbänden, Fachgesellschaften vorbehalten bleibt, obwohl alle Menschen eine Beziehung dazu haben. Alle müssen träumen. Alle müssen schlafen. Und es gab keine Möglichkeit von dem Wissen zu profitieren. Also dachten die Menschen über Schlaf meist nur dann nach, wenn es ein Problem damit gab. Eine Brücke zu bauen, wurde von Jahr zu Jahr wichtiger. An einem bestimmten Punkt in meinem Leben habe ich meinen ersten Beruf aufgegeben und bin in meinen zweiten Beruf eingestiegen, habe Prüfungen abgelegt und alles getan, was man dafür tun muss. Und so habe ich zum Beispiel an der Charité eine Studie durchgeführt, bei der ich 60 Personen dazu befragte, wer sie in der Nacht sind. Diese Studie war der nächste Schritt auf dem Weg zum Writer-in-Residence-Programm in Cork, Irland. Dort habe ich eine Ausstellung mithilfe der folgenden Fragen, die ich an verschiedene Personen gestellt habe, geschaffen. Wie ordnen sie Schlaf in ihrem Alltag ein? Ist er gut? Ist er nicht so gut? Haben sie keinen Bedarf daran? Haben sie mehr Bedarf daran? All diese Dinge.

Thea Herold

Heute bin ich eng mit der Deutschen Stiftung Schlaf verbunden, insbesondere mit der Schlafakademie Berlin, die ich vor 10 Jahren zusammen mit Sandra gegründet habe. Wir haben jetzt ein Team von zehn Spezialisten. Wir arbeiten zusammen und bauen diese präventive Brücke. Wenn man einen LinkedIn-Account erstellt, muss man einige Slogans hinzufügen, etwas Lustiges oder nicht. Ich bin nicht so bewandert in diesem Feld, aber für meinen Account fügte ich hinzu: „Vertraue deinen Träumen“; das war mein Slogan. Aber wirklich, man muss ein wenig lernen, um ein Gleichgewicht herzustellen. Es ist ein bisschen wie Tanzen. Schritte, um es gut zu machen.

Was kann ich hören während des Träumens? Die wissenschaftlichen Mitglieder unseres Interviewkreises beschreiben zunächst sehr präzise, was passiert, wenn man von der Tiefschlafphase zur REM-Schlafphase geht. Das ist etwas völlig anderes. Und tatsächlich haben wir die Möglichkeit zu sagen, dass wir während des Träumens hören, weil die Ohren nie geschlossen sind. In gewisser Weise arbeiten sie ununterbrochen, es ist der einzige Sinn, der ständig aktiv bleibt. Natürlich gibt es auch andere Sinne: Die Augen kann man schließen, man muss sie sogar schließen. Geschmack und andere Sinne sind gewissermaßen gedämpft, nicht vollständig, aber doch reduziert. Aber das Hören bleibt bestehen, und es ist so stark sensorisch verankert, dass es auch im Schlaf eine gewisse Aktivität aufrechterhält. Es ist so etwas wie ein Wächter? Jemand der immer wach ist. Diese Form der Aufmerksamkeit gibt uns Sicherheit. Hören fungiert als eine Art Übergang zwischen wachem und schlafendem Bewusstsein und schafft Vertrauen: Wenn etwas geschieht, wirst du es hören. Natürlich kannst du, wenn du sehr tief schläfst, Geräusche zwar wahrnehmen, sie aber nicht bewusst einordnen.

Die ersten wissenschaftlichen Studien waren sehr einfache Anfänge, um zu verstehen, was Schlaf ist und wie wir ihn erforschen können. Sie begannen mit Herrn Kohlschütter in Leipzig. Er ließ einen Mann schlafen und untersuchte, wann dieser wieder aufwachte, wenn er einen Ball, ein Glas oder ähnliche Gegenstände aus unterschiedlicher Höhe fallen ließ. Wie viel Lärm war nötig, um ihn zurück ins wache Bewusstsein zu bringen? Tatsächlich war Klang eines der ersten Mittel, um zu untersuchen, was im Schlaf geschieht, wie wir zurückkehren und wie viel Geräusch erforderlich ist, um diesen Zustand zu unterbrechen. Das war um 1880. Es wurde genau beschrieben, welche Lautstärke nötig war, um eine Person wieder aufzuwecken. Das ist möglich, weil wir über Verbindungen im Gehirn verfügen – elektrische Signale und Synapsen zwischen verschiedenen Bereichen, die auch mit dem Hören verknüpft sind. Daher kommt dieses grundlegende Gefühl von Sicherheit: „Ich werde hören, während ich schlafe.“ Und ich denke, es ist gut, dass man seinem Schlaf vertrauen kann. Man kann einschlafen und gewissermaßen ein „Storyboard“ für die Nacht übergeben: Mach, was du willst – ich schlafe. Du kümmerst dich darum und erledigst alles, was in der Nacht geschehen muss.

Wir haben diese Kohlschütter-Experimente im Buch aufgegriffen. Für uns war es wichtig zu zeigen, dass die wissenschaftliche Erforschung des Schlafs noch gar nicht so lange existiert. Schlafwissenschaft ist ein sehr junges Feld in der Wissenschaft

und tatsächlich beginnen die ersten wissenschaftlichen Messungen um die 1960er. Vorher standen Beschreibungen im Vordergrund, Freud in den 1900ern, dann Traumdeutung. Wir besitzen viele Stücke aus älteren Zeiten, als Menschen ihre Träume beschrieben, aber es gab keinen wissenschaftlichen Ansatz zu dem Thema. Erst mit EEG-Messungen war dies möglich. 1966 merkten die Forschenden, dass während einer bestimmten Phase die Augen sich sehr schnell von links nach rechts, von rechts nach links bewegen. Das sind Rapid Eye Movements, REM in der Kurzversion, so wie es in der wissenschaftlichen Literatur zum Thema Traum zu finden ist. Die Traumphasen wurden durch diese REM-Bewegungen entdeckt. Der Physiologe J. Allen Hobson von der Harvard University, ein ausgezeichnete Wissenschaftler, erkannte dabei die entscheidende Verbindung. Wenn REM beginnt, also REM „An“ bis REM „Aus“ – das ist eine völlig andere Aktivität im Gehirn. Ganz anders als Stufe 1, Stufe 2, Tiefschlafphasen, mittlere Tiefschlafphasen. Es ist völlig anders als all diese anderen Schlafphasen. REM ist unsere kreative Werkstatt während der Nacht.

Ich hatte das große Vergnügen, J.A. Hobson zweimal zu interviewen, und er war schon älter, als wir uns in Berlin trafen. Während des Interviews sagte er: „Ich muss sagen, ich bin mittlerweile überzeugt davon, dass unsere Träume nicht nur Dinge tun, die wir bereits erlebt haben.“ Wir erleben unseren Alltag und nachts bleiben diese Aktivitäten in den REM-Schlafphasen erhalten und werden dann zu Erinnerungen durch eine Konsolidierung, die es ins Gedächtnis bringt. Die neuronalen Ecken der Gedächtniskonsolidierung verdanken wir dem Schlaf. Und bis zu diesem Moment dachten alle, dass wir nur mit dem Tagesleben aus der Vergangenheit arbeiten. Er sagte, „am Ende meines Lebens war ich überzeugt, dass wir beides verarbeiten. Wir arbeiten mit der Vergangenheit, mit den jüngsten Ereignissen natürlich, aber wir erproben auch das Kommende, wie eine Art Generalprobe.“ Das ist wichtig, weil es das deutsche Sprichwort gibt: „Der Morgen ist klüger als der Abend.“ Man weiß morgens mehr als am Abend des vorherigen Tages. Das ist ein sehr altes Sprichwort, und davon war Hobson am Ende seines Lebens als Wissenschaftler überzeugt. Ich denke, das ist so, hier schließt sich der Kreis.

Zuerst stellt sich natürlich die Frage: Wo möchte man sein, während man träumt? Das ist eine Frage, die ich sehr gerne stelle. Während meiner Zeit als Writer-in-Residence in Cork – auch, wenn mein Englisch nicht perfekt ist, habe ich die Menschen dazu ermutigt, sich darauf einzulassen. Ich habe ihnen ein kleines Buch gegeben und sie gebeten: Bitte antwortet. Die Antworten wurden von den Personen selbst aufgeschrieben, in ihren eigenen Worten, und ich habe sie so gesammelt. Die Ergebnisse waren sehr unterschiedlich – von Männern und Frauen, von jung bis alt, von Menschen, die ich bei der Arbeit unterbrochen habe, bis zu jemandem, der einfach auf einer Parkbank saß. Jede Person reagierte anders. Jede*r Künstler*in, die mit offenen, prozesshaften Forschungsansätzen arbeitet, kennt diese Effekte. Unterm Strich hatte ich am Ende jedes Tages neue Texte, und die Begegnungen waren jedes Mal sehr interessant. Mit der Zeit begannen die Menschen tatsächlich,

sich einen eigenen Ort vorzustellen, einen Ort, an dem sie während des Träumens sein möchten.

Also, was ist mein Ort, an dem ich während des Träumens sein möchte? Für mich wäre es ein Strand, nah am Meer. Ein Ort, an dem ich die Wellen kommen und gehen sehen und ihr Rauschen hören kann. Und dann würde ich ein wenig abheben. Das bedeutet, dass ich mich gerne an diesem „Dazwischen“-Ort aufhalte: nicht schläfrig, aber auch nicht ganz wach. Ich befinde mich zwischen Wachsein und Schlaf, wo Bewusstsein und Unbewusstsein in einer Art Balance sind.

Es ist bis heute, glaube ich, für die Schlafforschung ein großes Rätsel: Wie lässt sich der Moment beschreiben, in dem Schlaf tatsächlich beginnt? Es ist viel einfacher, im Schlaflabor anhand somnografischer Daten zwischen „Schlaf an“ und „Schlaf aus“ zu unterscheiden. Dann kann man sagen: Hier beginnt es, da setzt der Schlaf ein. Aber die genaue Sekunde, in der man eindeutig sagen kann „jetzt schläft diese Person“, lässt sich bislang nicht bestimmen. Es gibt immer diesen Zwischenzustand. Glauben Sie mir: Während meiner Testnacht hier im Jahr 1996 war dieser Übergang sehr kurz. Ich war so müde, dass ich sofort eingeschlafen bin.

Ich denke, Personen beschreiben oft Orte, an denen sie sehr entspannt sind und sich wohlfühlen. In einer Stimmung, die es ihnen erlaubt, auch in einer öffentlichen Umgebung zu schlafen. Denn das ist nicht selbstverständlich: Man hat nicht immer das Vertrauen oder die Sicherheit, sich etwa auf eine Bank am Hauptbahnhof zu setzen und einfach zu sagen: „Okay, ich schlafe jetzt.“ Das ist nicht in jeder Situation möglich.

Aber man kann solche Orte auch bewusst schaffen. Übrigens auch in der eigenen Wohnung: mit einem Stuhl, einem Sofa oder einem anderen Platz, den man gezielt als Ort für einen Powernap einrichtet. Und tatsächlich kann man sogar einen festen Entschluss fassen: „Okay, ich kann jetzt meine Arbeit für eine halbe Stunde oder 20 Minuten oder eine Viertelstunde unterbrechen. Ich kann. Ich habe das Recht. Ich habe das Vergnügen. Ich gebe mir das.“

Ich träume, mehr oder weniger, aus einem Wunsch heraus. In unserer verrückten Welt müssen wir Entscheidungen für die Zukunft treffen, für ein Leben in einer hoffentlich besseren Welt. Jeder glückliche Mensch zählt, denn das verschiebt das Gewicht auf die positive Seite und diese Seite soll wachsen. Wir brauchen diese Art von Hoffnung. Wir brauchen eine Art Sicherheit für die Dinge, die wir tun. Und wir brauchen Vertrauen. Nicht zuletzt, brauchen wir Vertrauen, nicht nur in unserem wachen Bewusstsein, in unserem Alltag. Ich denke, wir brauchen dieses Vertrauen in der gleichen Kraft und Intensität auch in der Nacht. Viele Menschen, die heute unter Schlafproblemen und den daraus entstehenden gesundheitlichen Belastungen leiden... nicht alle, aber ein Teil könnte davon profitieren, wenn sie lernen würden, sich selbst zu vertrauen. Nicht nur tagsüber, wenn alles besser, größer und schneller sein soll, sondern auch nachts: Selbstvertrauen darauf, dass der Körper und der Geist in der Lage sind, loszulassen, zu pausieren und sich zu erholen, um am nächsten Tag weiterzumachen.

Prof. Dr. Björn Rasch

Björn Rasch ist Professor für Kognitive Biopsychologie und Methoden an der Universität Freiburg (Schweiz) und fokussiert sich in seiner Forschung auf den Zusammenhang zwischen Gedächtnis und Schlaf sowie dem Einfluss von Vorstellungen, Gedanken und hypnotischen Suggestionen auf die Schlafqualität und die Schlafarchitektur.

Ich bin Björn Rasch, Professor für Psychologie an der Universität Freiburg in der Schweiz. Ich widme mich seit circa 25 Jahren der Schlafforschung; der Schlaf steht somit im Mittelpunkt meiner wissenschaftlichen Arbeit. Ich habe den Eindruck, dass Träume nicht so sehr erforscht wurden, der Fokus lag bisher auf den Themen: Gedächtnis, Reaktivierung und Konsolidierung. Wir haben jedoch einige Traumstudien durchgeführt und ich interessiere mich zunehmend für Träume als Indikator für die emotionale Verarbeitung während des Schlafs.

Ich erinnere mich, dass ich zu Beginn meiner Laufbahn das Gefühl hatte, man sollte sich in der Schlafforschung lieber nicht mit Träumen beschäftigen, weil die Karriere sonst einfach ins Stocken geraten würde. Mein Eindruck ist jedoch, dass sich das geändert hat. Das allgemeine Interesse an Träumen ist deutlich gewachsen, und ich bin diesem Trend wohl ein Stück weit gefolgt. Andererseits glaube ich, dass ich generell in der Forschung umgeschwungen bin. Ich habe mich zunächst mit dem Gedächtnis beschäftigt und bin dann zum Schlaf selbst übergegangen. Da rücken Träume mehr in den Fokus. Und wenn ich darüber nachdenke, interessiere ich mich immer mehr für diese Frage, was Schlaf erholsam macht?

Ich glaube, der große Unterschied oder eine große Diskrepanz liegt darin, dass man objektiv betrachtet eine gute Nachtruhe haben kann, die sich subjektiv aber nicht erholsam anfühlt. Das finde ich sehr faszinierend. Wir denken, dass die geistige Aktivität während des Schlafzustands tatsächlich ein entscheidender Faktor dafür sein könnte, ob man das Gefühl hat, dass der Schlaf erholsam war. Vielleicht denken Menschen, die ihre Wachzeit überschätzen, während ihres Schlafs tatsächlich anders oder glauben wirklich, dass sie wacher sind – oder sie haben beunruhigende Gedanken und natürlich auch mehr beunruhigende Träume. Die Frage ist dann: Wie hängt das zusammen? Gibt es wirklich einen kausalen Zusammenhang oder sind die Faktoren voneinander unabhängig? Ich denke, bei der Frage, was Schlaf erholsam macht, geht es darum, welche Rolle die mentale Aktivität im Schlaf spielt, und dann rücken natürlich auch Träume in den Fokus.

Eigentlich ist das im Moment gar nicht so weit von meiner Forschung entfernt, denn ich habe gerade eine neue Förderung erhalten, um die Auswirkungen von Musik- und Geräuschwiedergabe während des Schlafs zu untersuchen. Wir haben zudem ein neues Doktoranden-Netzwerk aufgestellt, das zusammen mit Sounddesignern zu

Prof. Dr. Björn Rasch

den Auswirkungen von Klang- und Musikverarbeitung auf den Schlaf arbeitet. Diese Fragen tauchen also tatsächlich auf, und wir haben gerade ein Kapitel über Musikträume geschrieben.

Deshalb habe ich mich auch gefragt: Was höre ich eigentlich selbst? Ich halte das nicht für eine seltsame Frage. Ich glaube, ich höre Dinge im Schlaf – zumindest erinnere ich mich daran, dass gesprochen wurde. Es gibt Gespräche in meinen Träumen und definitiv Geräusche. Aber wenn ich mich an meine Träume erinnere, sind diese akustischen Reize für mich nicht besonders präsent; es sind einfach nur Geräusche.

Wenn ich zum Beispiel im Auto sitze, ist es im Grunde nur das Geräusch des Autos. Es sind gewöhnliche Geräusche, die einfach da sind. Ich kann mich nicht an bedeutungsvolle Geräusche erinnern oder zum Beispiel an Musik – manche Leute berichten ja, dass sie tatsächlich Musik hören oder sogar neue Musik hören und diese nutzen, um eigene Stücke zu komponieren. Obwohl ich selbst Musik mache, kann ich mich nicht wirklich an solche Erlebnisse erinnern. Diese Geräusche in meinen Träumen sind für mich eher Hintergrundgeräusche wie im Film. Der Ton ist einfach da, um die sich entfaltende Geschichte zu untermalen. Auf diese Art erinnere ich mich an Geräusche und Gespräche in meinen Träumen.

Ich muss zugeben, ich bin nicht so sehr in der Traumforschung verwurzelt. Daher betrachte ich also alles aus einer Perspektive der Verarbeitung. Ich denke viele Prozesse laufen auch im Schlafzustand weiter. Wenn man also einen Ton abspielt, wird er wahrscheinlich auf eine ähnliche Weise verarbeitet ausgehend von seinen grundlegenden Eigenschaften. Und dann ist eher die Frage: Wer oder was hört zu? Welcher höhere kognitive Prozess ist also beteiligt, um zu analysieren, was verarbeitet wurde? Es gibt viele dieser rationalen Bewertungsprozesse, die im Schlaf nicht vorhanden sind. Es ist also eher eine direkte Assoziation, die durch den verarbeiteten Ton aktiviert wird. Aber ich denke, dieser grundlegende Prozess der Aktivierung – wie bei der Tonausgabe – breitet sich auf damit verbundene, tieferliegende Dinge aus.

Das haben wir zum Beispiel gerade in einer neuen Studie gemacht. Unsere Frage war: Kann das schlafende Gehirn zwischen Dur- und Moll-Akkorden unterscheiden? Eine eigentlich einfache Frage. Kann man also zwischen diesen emotional bedeutsamen Akkorden unterscheiden, die akustisch eigentlich recht ähnlich sind, bei denen sich aber die damit verbundene Emotion unterscheidet? Unsere grundlegende Frage lautete also: Gibt es einen Unterschied in der Reaktion des Gehirns? Und tatsächlich gibt es einen.

Menschen können unterscheiden, beziehungsweise das Gehirn reagiert unterschiedlich, wenn man Dur- gegenüber Moll-Einzelakkorden spielt. Und das hängt tatsächlich von der musikalischen Erfahrung ab. Menschen, die ein Instrument spielen, zeigen einen größeren Unterschied als Menschen, die kein Instrument spielen. Es handelt sich also um etwas Erlerntes und nicht nur um eine rein akustische Grundlage. Das ist ein gutes Beispiel hier.

Ich denke also, dass diese grundlegenden Prozesse vielleicht auch damit zusammenhängen, dass sie verbundene Emotionen aktivieren und diese weiterverarbeiten. Es geht nicht nur darum, zu erkennen, dass ein Ton vorhanden ist, sondern auch, dass er eine Bedeutung oder eine Assoziation hat, und das wissen wir aus der Gedächtnisforschung. Wir nutzen Wörter und Töne, um Erinnerungen zu reaktivieren. Ich glaube, dass diese grundlegenden Prozesse funktionieren. Wenn sie bewusst verarbeitet werden, dann wahrscheinlich nicht oder vielleicht nur in geringerem Maße. Und wie sie dann in Träume einfließen, das ist eine andere Frage. Wir wissen, dass sie das tun oder zumindest tun können. Aber ob sie immer einfließen müssen, wahrscheinlich nicht. Ich denke, es gibt auch Möglichkeiten, dass man den Ton einfach nur verarbeitet. Man hat die Reaktion des Gehirns, aber vielleicht gibt es einfach keinen Trauminhalt oder zumindest keine Erinnerung an den Trauminhalt.

Ehrlich gesagt weiß ich nicht, wozu Träume da sind. Das ist auch sehr schwer zu beantworten. Ich vermute aber, dass es einen Grund geben muss, warum wir Träume so leicht vergessen. Für mich ist das eigentlich ein sehr merkwürdiger Vorgang. Warum können wir uns nicht besser an diese Träume erinnern? Ich glaube, es muss einen aktiven Mechanismus geben, der dafür sorgt, dass diese Träume so leicht zu vergessen sind. Es muss einen Sinn haben, ansonsten kann ich mir nicht vorstellen, warum das Gehirn einen so komplizierten Mechanismus entwickelt hat, um diese Träume zu vergessen. Das ist meine Vermutung. Die bewusste Erinnerung an Träume, ist für mich nicht ganz so einfach zu beantworten. Denn ich weiß nicht, ob wir dazu bestimmt sind, uns an alle unsere Träume zu erinnern. Ich glaube, das sind wir nicht. Deshalb finde ich es besser, wenn wir nicht alle unsere Träume kennen. Natürlich schadet es nicht, mehr über die eigenen Träume zu wissen. Aber wenn man mehr über seine Träume weiß, sollte man sie meiner Meinung nach eher als Inspiration betrachten. Wenn ich mit Leuten über diese Frage spreche, sage ich normalerweise, man sollte es wie einen Besuch in einem Museum für moderne Kunst betrachten. Wenn dir ein Gemälde gefällt, dann lass dich davon inspirieren. Und wenn es dir nicht gefällt, lass es einfach gut sein. Ich denke, das sollten wir mit Träumen machen. Natürlich steckt viel von uns in Träumen. Das ist sicher. Sie können also eine Quelle der Inspiration sein, etwas, das für einen selbst relevant ist. Ich halte das für eine wichtige Quelle.

Wozu dienen die Erinnerungen an Träume? Daraufhin stellt sich eine zweite Frage: wozu dient das Träumen selbst? Also unabhängig von der Erinnerung an unsere Träume. Und dann kommen weitere Fragen ins Spiel: Warum gibt es diese Perspektive einer dritten Person im Traum und all diese Dinge? Da kann man weiter spekulieren. Vielleicht hat das eine Funktion, und vielleicht gibt es diese Idee, Erfahrungen zu simulieren oder zu versuchen, neue Wege im Umgang mit einer Situation zu finden, um in Zukunft besser darauf vorbereitet zu sein. Ich denke, intuitiv ergibt das einen gewissen Sinn. Ich finde die Vorstellung, dass es eine chaotische Komponente gibt, die keine Funktion hat, auch faszinierend. Anpassung,

Simulation, vielleicht eine gewisse emotionale Regulierung. Ich denke, das sind die besten Vermutungen. Aber es ist natürlich sehr schwer zu beweisen.

Wir haben eine hypnotherapeutische Methode der klinischen Hypnose entwickelt. Sie ist im Grunde in eine Art geführte Imagination eingebettet: Wir haben eine Geschichte, über einen Fisch, dem man im Meer folgt und mit dem man mitschwimmt. Es wird beschrieben, wie schön und sicher es dort ist. Und dann taucht dieser Fisch immer tiefer und tiefer; man folgt ihm und fühlt sich dabei sicher. Man fühlt sich müde, man fühlt sich entspannt, man kann loslassen.

Da steckt also viel dahinter. Viele Aspekte, von denen wir glauben, dass sie einen Einfluss auf einen tiefen Schlaf haben sollten. Natürlich wissen wir nicht genau, welcher dieser Faktoren letztlich für den Effekt verantwortlich war. Aber insgesamt konnten wir objektiv eine intensivere Tiefschlafphase messen. Das stützt die Idee, dass unser mentaler Zustand während des Schlafs eine entscheidende Rolle spielt: Wenn wir uns sicher und entspannt fühlen, wenn wir uns wohl in unserer Haut fühlen, dann ermöglicht uns das, auch objektiv gesehen in einen tieferen Schlaf zu sinken. Was, wenn man darüber nachdenkt, auch sehr viel Sinn ergibt. Wenn man sich bedroht fühlt – evolutionär gesehen etwa durch ein gefährliches Tier, das um den Schlafplatz herumschleicht –, dann ist es sinnvoll, nicht so tief zu schlafen wie sonst. Man möchte leichter aufwachen können. Man muss zwar schlafen, weil man müde ist, muss aber gewissermaßen die Umgebung stärker überwachen. In so einer Situation darf man es sich nicht erlauben, tief in den Schlaf zu fallen.

Ich denke also, dass dieser existierende Mechanismus, sehr viel Sinn macht. Und ich denke, er funktioniert besser auf eine negative Weise. Wenn wir uns gestresst und bedroht fühlen, beeinträchtigt das unseren Schlaf. Und das wissen wir alle. Das ist die Hauptursache für Schlafstörungen. Aber ich glaube, wenn man sich bewusst macht, dass dieser grundlegende Mechanismus existiert, dass man die Tiefe seines Schlafes regulieren kann, je nach den äußeren oder inneren Anforderungen, dann sollte das auch in eine positive Richtung funktionieren. Das ist wahrscheinlich schwieriger. Und es funktioniert nicht, wenn man einfach nur tiefer schlafen will. Aber ich denke, wenn man auf eine eher unbewusste, unterbewusste oder vorbewusste Weise darauf zugreifen kann. Wie Hypnose für diejenigen, die das mögen. Oder vielleicht Klänge und Musik. Bei der Arbeit mit Hypnose sehen wir, dass dies nur bei Menschen funktioniert, die für Hypnose empfänglich sind. Also bei denen, die offen dafür sind. Es funktioniert nicht bei Menschen, die Hypnose eher ablehnen. Und nicht von dieser Stimme kontrolliert werden wollen.

Interessanterweise ergab eine Studie, dass Menschen mit geringer Suggestibilität stärker auf nonverbale musikalische Reize reagieren, wenn man ihnen vor einem Mittagsschlaf Musik vorspielt. Das ist tatsächlich sehr interessant. Menschen, die sich nicht gerne kontrollieren lassen, können sich also durch diese Klänge und Musik besser fallen lassen, sich ein wenig mehr entspannen und ihren Schlaf verbessern. Aber das ist natürlich erst einmal nur eine Erkenntnis. Wir wissen nicht, ob das wirklich auf die allgemeine Bevölkerung zutrifft. Aber ich finde das ist ein

interessanter Punkt, dass verschiedene Menschen unterschiedliche Wege haben, sich sicher zu fühlen und die Umgebung für einen guten Schlaf zu schaffen.

Während einer Sitzung nutzten wir genau eine Stimme, die all diese Entspannungsübungen und Hypnosen durchführte. Erst gab es diese Geschichte von dem Fisch, der tiefer taucht. Dann nutzten wir dieselbe Stimme, die nun aber nicht von dem Fisch sprach, der tiefer taucht. Sondern von einem Boot erzählte, das auf der Meeresoberfläche ruht. Menschen, die das hörten, auch wenn sie sehr suggestibel waren, haben sie ihren Tiefschlaf nicht verlängert. Und das ist natürlich eine wirklich wichtige Erkenntnis. Zu sagen, nein, es liegt tatsächlich am Inhalt. Aber was die Hypnose angeht, ist das bekannt. Ich meine, Hypnose kann zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Sie kann zur Stressreduktion eingesetzt werden. Sie kann bei Kopfschmerzen eingesetzt werden. Sie kann zur Raucherentwöhnung und all diesen Dingen eingesetzt werden. Aber sie funktioniert nur, wenn man eine ganz bestimmte Art von Hypnose anwendet. Es geht also nicht um die allgemeine Entspannung, die dabei eintritt, sondern für die spezifischen Ziele braucht man ganz bestimmte Metaphern und Suggestionen. Und das scheint auch beim Schlaf der Fall zu sein.

Genau das ist mein Hauptinteresse: die Bedeutung spielt eine Rolle. Es kommt darauf an, was in deinem Gehirn aktiviert wird. Und das wirkt sich zum Beispiel auf den Schlaf aus. Bei manchen Menschen weckt das ganz unterschiedliche Assoziationen. Und es wäre wahrscheinlich anders, wenn man beispielsweise aus einem anderen Kulturkreis käme.

Precious Okoyomon

Precious Okoyomon ist Künstler*in und Lyriker*in. Die Werke von Precious Okoyomon bewegen sich zwischen Kunst, Poesie und Performance und setzen sich mit Identität, Kolonialgeschichte, Spiritualität und der Beziehung der Menschen zu Dingen und der lebendigen Umwelt auseinander.

Ich lese gerade Anne Carsons „Decreation“, und dabei dreht sich alles um Träume. Das ganze Buch handelt von der Auflösung des Selbst, dem Träumen und das Selbst durch das Träumen zu erschaffen. Ich habe das Gefühl, dass meine Träume in letzter Zeit in eine Art gegenwärtige Zukunft rücken und in die Gegenwart selbst. Ich finde mich an Orten wieder, die ich auch im Wachzustand besuche. In letzter Zeit ist es wie Musik, eine Mischung aus Musik und Poesie. Dinge tauchen in diesen Gedichten auf, und dann wache ich mit einer Botschaft auf, die mir den ganzen Tag nicht aus dem Kopf geht. Es ist also, als wäre alles wie Rhythmen der Poesie.

Es kommt darauf an. Ich habe das Gefühl, es kommt darauf an, wer mit mir im Traum spricht. Eine Zeit lang hatte ich diesen wiederkehrenden Traum: Es gab einen Ort, zu dem ich ging, wo der Boden zu mir sprach. Das war ein Ort, an den ich ging, um Informationen zu erhalten. Dieser Traum begleitete mich über einen Zeitraum von etwa drei Monaten. Es ist, als würde ich an diesen Ort am Boden zurückkehren und zuhören. Das ist sehr interessant.

Ich liebe es zu Tagträumen, was mir oft Probleme bereitet. Weil ich glaube, die Hälfte meines Lebens verbringe ich im Wach-Schlaf-Zustand. Manchmal bin ich in diesem Zwischenzustand, in dem ich einen Großteil meines Tages damit verbringe, vor mich hinzustarren, zu Tagträumen. Heute zum Beispiel bin ich nach meinem Mittagsschlaf aufgewacht und war noch ein bisschen im Traumland, und habe einfach weitergeträumt. Ich habe einfach über die letzten Bruchstücke meines Traums und Farben nachgedacht. Ich glaube, es ist wichtig Träume etwas zu verlängern.

Ich verbringe viel Zeit in Tagträumen, in Fantasien.

Es ist eine Art sinnloser Nutzen. Ich glaube, es ist die Art und Weise deines Gehirns, das Unbewusste bewusst zu machen. Und es sind auch Visionen, Wünsche, Manifestationen – alles ist darin verpackt. Dein Körper und dein Gehirn verarbeiten es und schenken dir dann das Wunder dessen, was du nicht vollständig verstehen kannst.

Jeder Traum ist ein Gedicht. Jeder Traum ist ein Gedicht auf dem Weg zur Freiheit. Der Traum ist das Gedicht. Vielleicht liegt es daran, dass ich endlose Analysen mag. Ich habe gerade dieses Buch von Maggie Nelson gelesen, es heißt „Pathemata“, was so viel bedeutet wie „die Geschichte meines Mundes“. Es ist sehr schön, denn sie

Precious Okoyomon

erzählt, dass in einer ihrer Analytiker in einer Sitzung sagt, dass sie alles in Gang setzt. Sie denkt über alles nach, was sie sagt, als würde sie sagen: „Ich habe das geträumt.“ So hört sie alles, was sie während der Therapie sagt, als würde sie es formen, aber es kommt alles im Raum eines Traums zusammen. Das hat mich dazu gebracht, über Dinge ganz anders nachzudenken.

Ich habe das Gefühl, Träumen ist wie eine Art Gesang der realen Welt. Als würde es sich irgendwie manifestieren. Es ist wie eine andere Realität, in der wir leben dürfen, die uns aber nur kleine Fragmente davon gibt.

Kant sagt, Träumen sei wie unfreiwillige Poesie, die der Körper hervorbringt. Und das ist mir immer im Gedächtnis geblieben. Ich bin zwar kein großer Fan von Kant, aber diese Aussage mag ich gerne.

Dr. Adam Haar Horowitz

Dr. Adam Haar Horowitz ist Traumforscher, Neuro- und Kognitionswissenschaftler. Seine Forschung untersucht, wie Träume das Gedächtnis, die Kreativität, die Emotionen und das Wohlbefinden beeinflussen und wie neue Technologien sicher und sinnvoll mit dem schlafenden Geist interagieren können. Horowitz hat einen Dokortitel vom MIT, wo er in der Fluid Interfaces Group des Media Lab an der Entwicklung der ersten Geräte zur gezielten Trauminkubation mitwirkte. Seine Arbeit verbindet Neurowissenschaften, psychische Gesundheit und Kultur.

Mein Name ist Adam Haar, und ich bin Traumforscher mit einem Hintergrund in den Neuro- und Kognitionswissenschaften. Ich betrachte Träume zunächst als eine Art Tatsache der Wahrnehmung, als eine immersive Geschichte, die wir uns selbst erzählen und die uns zu dem macht, was wir sind. Ich stelle mir diese Geschichte so vor, dass sie im Gehirn entsteht, aber nicht allein durch das Gehirn, sondern durch den Körper, durch die Welt, durch jene Dialoge, die unseren Monolog stets mit Handlung, Umwelt und anderen verflechten. Ich bin besonders interessiert an Träumen, weil ich denke, dass sie als Forschungsgegenstand ignoriert wurden. Und weil wir sie als Forschungsgegenstand ignoriert haben, haben wir sie als Tatsache einer gelebten Erfahrung ignoriert, und sie wurden herabgewürdigt und klein gemacht. Und ich denke, wenn wir sie klein machen, machen wir uns selbst klein, wir verlieren einen Teil von uns selbst. Und deshalb besteht meine Beziehung zu Träumen darin, sie für Menschen greifbarer und lesbarer und präsenter zu machen, indem ich Wissenschaft über Träume produziere, damit Menschen sie wahrnehmen können.

Was höre ich, wenn ich träume? Ich höre Wind, und ich höre Wasser. Ich höre laute Stimmen, die den Raum erfüllen und den Boden erschüttern. Ich höre meine eigene Stimme, eine Stimme, von der ich weiß, dass sie meine eigene ist, auch wenn ich den Ton oder den Akzent nicht wiedererkenne. Ich höre Bedeutungen, die mir direkt vermittelt werden, ohne dass Worte sie transportieren. Ich höre Verfolgungsjagden, Motoren, Surren, Kugeln, Zischen. Ich höre oft Tiere, die knurren, summen, sprechen. Und ich höre meine Vergangenheit, und ich höre meine Zukunft. Ich höre Erinnerungen und Echos, und ich höre Möglichkeiten. Und eines der schönsten Dinge für mich an Träumen ist ihre Synästhesie. Ich höre, was ich fühle, und ich fühle, was ich sehe. Ich sehe, was ich berühre, ich berühre, was ich schmecke. Und wenn draußen ein Donnerschlag ertönt und mein schlafender Körper ihn hört, dann lässt mein träumender Geist zwei Hände über mir am Himmel zusammenkommen. Und wenn über mir, mich zwei Hände berühren, auf meine Brust drücken, lässt mein Traum einen Tornado aus wirbelndem Wind erzeugen, der mich aufsaugt. Sehen und

Dr. Adam Haar Horowitz

Hören und Tasten, alles miteinander verflochten. Das ist es, was ich höre, wenn ich träume.

Wie würde ein Raum zum Träumen aussehen?

So vieles der Menschheitsgeschichte bedeutete, in heiligen, sakralen Orten zu träumen. Und der erste sakrale Raum, auf dem Menschen schliefen, war der Boden. Gott war im Wald, Gott war im Fluss, Gott war in den Steinen. Und so schlief man, den Kopf auf einem Stein, wie Jakobs Kissen, für die direkte Gemeinschaft mit Gott, das direkte Hören von Schritten auf der Erde und den direkten Eintritt vom Stein durch dein Ohr, in deinen Kopf, in dein Herz. Und für mich wäre ein Raum zum Träumen draußen. Ich denke darüber nach, das Bett umzustellen und wie viel einfacher es ist, einfach auf dem Wasser zu schlafen und sich davon treiben zu lassen.

All die bedeutungsvollen Geräusche, all die Musik, wie viel einfacher wäre es, draußen zu schlafen und Wölfe und Seetaucher und den Wind zu hören und sich von dieser Musik bewegen zu lassen. Und so viele der Träume, die wir untersuchen, finden an profanen Orten statt, vielleicht am profansten Ort überhaupt, dem Labor, wo nichts heilig ist. Und so sind natürlich so viele der Träume, die wir sehen, bedeutungslos, weil wir sie an bedeutungslosen Orten haben, an Orten, die frei von Bedeutung sind.

Wie träumt man, wenn man wach ist?

Ja, ich habe gerade darüber nachgedacht, ich sollte mehr Zeit damit verbringen mich zu langweilen. Langeweile ist eine Türe, die einem viel geistige Freiheit ermöglicht. Langeweile ist eine Art der Achtsamkeit. Langeweile ist ein heikler Weg zur inneren Arbeit, und es ist so leicht, unsere Augen, unsere Zeit und unseren Kopf mit anderen Dingen zu befüllen. Es heißt immer: „Langweile dich nicht, langweile dich niemals. Sei immer aktiv, lerne immer in der Welt, von der Welt.“

Ich träume, wenn ich wach bin, wenn ich mich zum Beispiel auf einen langen Weg mache, oder wenn ich auf einem Boot bin und es so windig ist, dass man eine Stunde lang nicht sprechen kann, und alles, was man tun kann, ist zu träumen.

Wozu dienen unsere Träume? Unsere Träume sind dazu da, uns das eigentliche Geheimnis der Welt zu zeigen, nämlich, dass wir sie gemacht haben und sie genauso gut auch ganz anders machen könnten. Das ist eine Idee von David Graeber: dass es bei so viel gesellschaftlicher Kontrolle, insbesondere durch die Mächtigen, darum geht, Möglichkeitsfenster zu verschließen, damit Menschen nicht auf Mehr hoffen, nicht auf eine humanere Welt hoffen, nicht mehr zusammenarbeiten, nicht mehr zusammenkommen und nicht gegen ungerechte Mächte, Zwänge und politische Strukturen kämpfen. Und ich denke, Träume, Schlafträume und Wachträume, sind eine Art ungebundener Erkenntnis, die es einem ermöglicht, an eine neue und andere Welt zu glauben, weil man sie fühlen kann. Man denkt es nicht nur, man ist mittendrin, erwacht so bewegt, dass man sich darauf zubewegen kann. Ich denke an Träume, und ich meine das im übertragenden Sinne,

im Hinblick auf politische Möglichkeiten. All diese Welten, die man sich vorstellt, sei es die persönliche, emotionale, romantische, berufliche, es ist immer dasselbe Prinzip. Wie kann man sich dem nähern, was man sich so sehr wünscht, aber nicht für möglich hält? Nun, hier ist ein Traum, in dem man es hat, in dem man es hatte, in dem man es verkörpert. Wie fühlt man sich? Und man erwacht mit diesem Gefühl in der Brust. Und dieses Gefühl ist keine Frage des Glaubens. Es ist bereits geschehen. Man hat es gespürt. Und jetzt muss man es nur noch manifestieren, es real werden lassen, es konkretisieren.

Ich glaube Träume lassen uns das Unmögliche erleben. Nicht, um zu glauben, sondern um zu sein.

Ich höre in meinen Träumen zu. Ich höre zuerst zu, indem ich genau hinschaue. Ich höre zu, indem ich versuche, mich zu erinnern. Ich höre zu, indem ich meine Träume teile. Ich höre zu, indem ich den Träumen anderer Menschen zuhöre.

Ich höre zu, indem ich über die Zukunft und die Vergangenheit nachdenke. Ich höre zu, indem ich Gedichte lese und Kunst betrachte, und ich höre zu, indem ich in der Stille draußen in der Welt und in der Natur bin. Und wenn ich schlafe, da höre ich am meisten in den Zwischenmomenten, wenn ich wach bin und den Wecker auf Schlummern stelle und halb wach bin und darauf achte, wie ein Sonnenstrahl, ein Wimpernschlag sich in Gitterstäbe und ein Fenster verwandelt, eine Hand darüberstreicht, das Geräusch von Fingernägeln auf Metall. Dieses Geräusch versetzt mich schnell in eine Metallspannfabrik. Sie steht Kopf, und es schneit Silber. Ich glaube, ich höre diesen Wendungen zu und ich bin erstaunt über meinen Geist. Ich denke alle sind Künstler*innen, und das ist, für mich, die Hauptbotschaft aus den vielen Traumberichten, die ich gelesen habe. Jede*r ist ein*e Weltenbauer*in und trägt so viel Musik in sich, und die Welt ist voller Bedeutung.