

Träumende Geheimnisse

„Schlaf ist die beste Medizin!“, pflegt meine Mutter immer zu sagen. Und da scheint sie auch recht zu haben, denn immer wenn mein Vater krank ist, legt er sich kurz schlafen und wenn er dann wieder aufsteht, geht es ihm schon fast wieder gut. Auch wenn ich schlechte Laune habe, liegt es öfters daran, dass ich schlecht geschlafen habe. Nachdem ich gut geschlafen habe, habe ich nie schlechte Laune. Und auch von anderen Seiten her gesehen, ist der Schlaf wichtig. Denn nur während des Schlafens kann man träumen und Erfahrungen in jener irrationalen und zweideutigen Welt der Träume können genauso wertvoll sein wie Erfahrungen in unserer realen Welt. Zum Beispiel basiert die gesamte Theorie eines genialen Philosophen mit Namen René Descartes auf einem einzigen Traum, den er während seiner Zeit als Soldat gehabt hatte. Es war genau dieser Traum, der ihn dazu trieb, Philosoph zu werden.

Als ich noch kleiner war, erzählte mir meine Schwester oft selbst ausgedachte Gute-Nacht-Geschichten und da ich damals nie einschlafen wollte, ging es in einer von ihr um das Schlafen und Träumen. Ich werde sie kurz zusammenfassen: Ein kleines Küken namens Pipsi will und will nicht einschlafen. Es will einfach nur so viel wie möglich erleben! Doch dann erzählt ihm sein Onkel vom Träumen und ab da will Pipsi nur noch schlafen! Doch schließlich findet es eine gesunde Mischung aus Schlafen und Wachen. Und mit Sicherheit hätte das arme Küken nach einiger Zeit auch aufgehört zu träumen, denn um träumen zu können, müssen wir auch wach sein. Der Grund: Das Gehirn verarbeitet im Traum alle vergangenen Ereignisse, denn einige Ereignisse muss das Gehirn noch einmal durchgehen, bevor es sie vollends versteht. Manche Ereignisse sind vielleicht auch nur im Unterbewusstsein abgespeichert und der Traum holt sie wieder hervor. Deshalb sollen viele Patienten in Psycho-Therapien auch ihre Träume aufschreiben und mitbringen, da diese oft ihre aktuelle psychische Lage widerspiegeln. Manchmal braucht man auch sehr lange um einen Traum deuten zu können, da die Ereignisse entweder komplett verdreht oder längst vergessen sind. Zum Beispiel träumte einmal ein Arzt von einem gelben Löwen. Dieser gelbe Löwe besuchte ihn ausnahmslos jede Nacht in seinen Träumen. Er konnte sich jedoch nicht daran erinnern, ihn je zuvor gesehen zu haben. Schließlich fragte er seine Mutter nach jenem gelben Löwen. Diese reagierte sehr erstaunt, da dieser gelbe Löwe das begehrteste Spielzeug seiner Kindheit gewesen war.

Wie man sieht, sind Träume sehr, sehr wichtig und wir sollten uns glücklich schätzen, überhaupt Träume zu haben. Haie zum Beispiel träumen gar nicht. Sie haben zwei Gehirnhälften die sich immer abwechseln und so brauchen sie auch nicht zu schlafen. Und vielleicht schläft auch bei uns nur ein Teil des Gehirns, denn es kommt mir so vor, als würde nur mein physischer Teil und der Teil meines Gehirns, der für diesen physischen Teil meines Ichs zuständig ist, ruhen und meine Gedanken wären frei. Vielleicht ist unser Denken auch so kompliziert, dass das Ganze immer ein Mysterium bleiben wird. Und manchmal, in finsternen Nächten, wenn wir in einen unruhigen Schlaf hinübergeglitten sind, verschmelzen Traum und Wirklichkeit zu einer geheimnisvollen Mischung aus Nichts und Sein. Zum Beispiel träumen viele Kleinkinder, dass sie auf die Toilette gehen und machen dann ins Bett. Andere träumen davon, wie sie sich raufen und schlagen wie wild auf ihre Bettdecke ein. Und natürlich gibt es auch Schlafwandler und Leute, die im Schlaf reden. Auch bei ihnen hängt das, was sie tun oder sagen, oft mit ihren Träumen zusammen. Vielleicht ist das der beste Beweis dafür, dass ein Teil unseres Gehirns immer wach bleibt.

Und doch könnte ich ohne zu zögern behaupten, dass Träume das vielleicht größte Geheimnis der Menschheit sind und wir uns glücklich schätzen können, wenn wir noch vor dem Weltuntergang auch nur ein Millionstel dieses unglaublichen Mysteriums lösen können.