

1. O-Ton Rudolf

„Träume helfen mir für das gesamt-menschliche Leben. Träume können auch helfen, einen Reifungsprozess in Gang zu setzen oder unbedachte Dinge im Leben oder nicht verdaute Dinge noch einmal bewusst zu machen. Das ist nicht nur etwas für das religiöse Leben, ja. Sondern es ist für mich ein ganzheitlicher Prozess.“

2. O-Ton Offenberg

„Es heißt: Sechs Dinge sind ein gutes Zeichen für einen Kranken: Nämlich das Niesen, der Schweiß, der Durchfall, der Samenerguss, der Schlaf - und der Traum. Und zum Traum heißt es: Du lässt mich Träumen, und Du lässt mich leben! Jesaja 38,16. Ja, Träume haben etwas Vitales.“

Sprecherin

Ein Kerzenständer, ein Holzaltar und ein Blumenstrauß.

Sprecherin

In der Kapelle des Franziskanerklosters in Berlin-Pankow beten zwei Mönche. Die beiden Männer suchen Stille, Besinnung und Einkehr – ihr gesamtes Leben ist vom Beten und Meditieren geprägt. Und auch vom Träumen.

3. O-Ton Bruder Rudolf

„Ich habe hier auch ein kleines Traumtagebuch für mich. Da schreibe ich dann die Träume rein. Weil durch das Schreiben der Traum noch einmal deutlicher wird.“

Sprecherin

Bruder Rudolf Dingenotto - grauer Bart und runde Brille - hält ein Notizbüchlein in der Hand. Auf dem Umschlag: Wunderkerzen über einem Meer. Zudem der blaue Schriftzug „The magic is in you“, „Die Magie ist in Dir“. Der 81-Jährige hält darin jeden Tag, jeweils nach dem Morgengebet, seine nächtlichen Träume fest, in Steno-Schrift: auf der einen Seite die erlebten Bilder und Szenen, auf der anderen Seite eine Deutung.

4. O-Ton Bruder Rudolf

„Ich habe mal geträumt, da war ich 70 Jahre, dass ich Saxophon spielen würde. Ich sah mich erst mit einer Trompete, das klappte nicht so gut. Dann sah ich mich, wie ich mit einem Saxophon auf einer Wiese spielte. Und das hörte sich gar nicht schlecht an. Aber im Gebüsch waren versteckt Leute, die sagten: Bist viel zu alt, wirst nie in einem Orchester spielen, hat überhaupt keinen Zweck, fang gar nicht erst an! Das sind versteckte Seiten in mir selbst! Das sind ja meine eigenen Stimmen. Und die haben mir bewusst gemacht: Höre nicht

auf diese Stimmen, sondern auf das Bild! Das Bild sagte: Freu Dich doch einmal, mit 70 noch Saxophon lernen zu können!“

Sprecherin

Tatsächlich nahm der Mönch daraufhin Saxophon-Unterricht. Allerdings geht ihm inzwischen etwas die Luft aus für das Blasinstrument, zudem kann er im Kloster nicht ständig „herumtröten“. Seine Neugier für das nächtliche „Kopf-Kino“ wurde vor 20 Jahren geweckt, als er an zwei Traumseminaren teilnahm, die ein Mönch eines anderen Ordens anbot.

5. O-Ton Rudolf

„Und da habe ich gemerkt, welche enorme Dynamik und Kraft darin steckt.“

Sprecherin

Bruder Rudolf kaufte sich schließlich Traumfachbücher, gründete eine Traumgruppe und gab eigene Traumkurse. Bei der Deutung fremder Träume, etwa in einer seelsorgerischen Beratung, legt er sich allerdings Zurückhaltung auf: So fragt er immer, wie die Träumenden selbst über das im Schlaf Erfahrene denken.

6. O-Ton Rudolf

„Ich muss da nichts Fremdes in sie hineinbringen. Man spricht ja von Rat-Schlägen, dass sie Schläge sind. Wenn ich von außen sage: Ja, mach da so! Das ist oft nicht hilfreich. Hilfreich ist das, was der Einzelne selber empfindet, denkt, und was er selber glaubt, verändern zu können. Und da können Träume eine große Hilfe sein.“

Sprecherin

Die Ordensleute wollen sich in die Gesellschaft einbringen. Bloßes „Frömmeln“, erklärt Bruder Rudolf, sei ihm zuwider. Das Franziskanerkloster ist berlinweit bekannt für seine Suppenküche, die es seit über 30 Jahren für die Armen der Hauptstadt betreibt. Der Mönch, der gern mit kariertem Hemd, grüner Fleece-Weste und in Sandalen herumläuft, betont: Der Heilige Geist zeige sich nicht nur in einer stillen Kapelle, sondern vor allem im Alltag. Und eben auch des Nachts.

7. O-Ton Bruder Rudolf

„Der Geist weht ja, wo er will, sagt man ja. So dass der Traum eine Seite ist – mehr die verborgene, dunkle Seite. Und insofern ist die Fülle, wie Gott zu mir spricht, sehr sehr breit.“

8. O-Ton Offenberg

„Ich selber träume sehr wenig oder vergesse hinterher auch meine Träume. Und versuche auch, denen – wenn ich mich an irgendeinen Traum erinnere – nicht so viel Bedeutung bei-

zumessen. Weil ich denke, dass ein Traum eher das ist, was unser Unbewusstes hochspült in der Nacht.“

Sprecherin

Die Rabbinerin Ulrike Offenberg geht mit ihren Träumen etwas anders um: Klingelt ihr Handywecker am Morgen, verscheucht sie in ihrer Küche die Restbilder der Nacht.

9. O-Ton Offenberg

„Das sind nicht unbedingt Sachen, die gedeutet werden müssen. Sondern das sagt mir denn nur: Ja, Du bist nicht entspannt ins Bett gegangen – und insgesamt beschäftigen dich zu viele Dinge!“

Sprecherin

Ulrike Offenberg – blonde Haare, bunte Kippa, roter Strickpullover – arbeitet im niedersächsischen Hameln und in Stuttgart, zudem baut sie in Berlin das liberale Regina-Jonas-Rabbinerseminar mit auf. Ständig sei sie unterwegs, berichtet die agile Frau Ende 50, für Traum-Analyse sei da wenig Raum.

10. O-Ton Offenberg

„Ich glaube, ich weiche da auch aus (lacht). Es ist, glaube ich, so eine Art Flucht-Reflex ... ich... ich habe Befürchtung dabei, dass man sich verliert in solchen Deutungen, die ja ... eigentlich nicht wirklich eine produktive Auflösung bekommen können. Denn wir wissen es nicht! Ja, es sind Bilder, die einen irgendwie erschrecken oder ins Grübeln bringen, und eigentlich kann es dafür keine Lösung geben. Und darum tue ich es lieber in dieses Schubfach von einfach-zu-viel-unbearbeitet.“

Sprecherin

Allerdings: Als historische und religiöse Quelle spielen Träume für sie als Rabbinerin durchaus eine Rolle. Denn in alten Zeiten galten sogenannte „Traumgesichte“ - wie auch phantasierte Bilder am Tage - zumeist als göttliche Offenbarung. Das sei bereits im ersten Buch Mose so, beim Stammvater Jakob, bis hin zum sogenannten Daniel-Buch, einem der letzten Bücher im jüdischen Bibelkanon.

11. O-Ton Offenberg

„In der Hebräischen Bibel werden ja ganz viele Träume erzählt, und dann gibts auch ganz unterschiedliche Haltungen dazu: Sind die nun tatsächlich eine Art von Zukunftsweissagung? Oder sind sie Unfug? Oder sind sie vielleicht sogar eine Art von Götzendienst, indem sie mit echter Gottesoffenbarung konkurrieren? Also da findet man alles.“ (Stimme endet leicht oben).“

12. O-Ton Wartezimmer (Arzthelferin)

„Also: Sie kriegen eine Schlafnacht hier bei uns und eine Einweisung. Zur Schlafnacht bringen Sie bitte einen Morgenmantel mit. Sie kriegen ein Einzelzimmer mit einem Waschbecken und einem Bett, Toiletten befinden sich auf der anderen Seite hier auf dem Flur.“

Sprecherin

Eine Arztpraxis im Osten Berlins - mit schwarzen Kunstledersesseln, einer Palme und Fotos von Urlauben in den Bergen. Willkommen im „Zentrum für Schlafmedizin“.

13. O-Ton Wartezimmer (Arzthelferin)

„Zahnbürste müssen Sie mitbringen und Essen und Trinken, wenn Sie benötigen, auch mitbringen.“

Sprecherin

Am Empfangstresen im Wartezimmer erscheint Dr. Blau, um durch sein Schlaflabor zu führen.

14. O-Ton Blau

„Also das ist so ein Schlafraum dann tatsächlich, wo dann auch jemand in der kommenden Nacht schläft.“

Sprecherin

Alexander Blau - tatsächlich in einem kurzen blaue n Hemd – kippt ein Klappbett von der Wand herunter, zeigt aus dem Fenster mit dem Hinweis „ruhige Stadtrandlage!“ und deutet auf eine große runde Kamera an der Decke, die die schlafenden Patienten nonstop filmt. Dann gehts in den Technik-Raum gegenüber.

15. O-Ton Blau (mit Rascheln)

„Hier haben wir unsere Goldnapf-Elektroden, tatsächlich echtes Gold, ja. Die werden auf dem Kopf fixiert, geklebt. Und die sollen dann eben auch eine Nacht halten.“

Sprecherin

In das Zentrum für Schlafmedizin mit seinen insgesamt fünf Ärztinnen und Ärzten kommen jedes Jahr rund 10.000 Patienten. Sie leiden unter gestörten Tiefschlaf- wie auch Traum-Schlafphasen und werden in sechs Praxis-Betten untersucht bzw. therapiert.

16. O-Ton Blau

„Wenn ich mich mal beziehe auf diesen besonderen Schlaf, wo das Träumen besonders stattfindet, dann ist der vor allem auch für die geistige Gesundheit wichtig. Das heißt, wenn wir dort ein Defizit haben oder der sehr unterbrochen ist, sind wir dann am Tage sehr reiz-

bar, haben vielleicht auch Stimmungsschwankungen und funktionieren halt nicht so gut, sind nicht so gut ausgeglichen.“

Sprecherin

Auch das Tagträumen, also das ziellose Gedanken-schweifen-lassen, das vorüber-ziehen-lassen innerer Bilder hält der Mediziner für elementar.

17. O-Ton Blau

„Man ändert seine Muster, seine Denkmuster. Und das kann einen auch kreativ machen.“

Sprecherin

Im Franziskaner-Kloster beobachtet Bruder Rudolf, dass die moderne Gesellschaft die Bilder der Tag- und Nachträume gern verdrängt: Bilder, die unbewusste Wünsche, Ängste oder Traumata zum Ausdruck bringen, wie er vermutet.

18. O-Ton Bruder Rudolf

„Wie unsere Gesellschaft zum Beispiel den Tod ja völlig verdrängt hat, ins Hospiz und ins Krankenhaus. Irgendwann wird der Tod jeden Menschen einholen. Und wenn ich dem jahrzehntelang ausgewichen bin, wird es natürlich umso unangenehmer, wenn ich plötzlich damit konfrontiert werde. Für mich hilft das Traum-Deuten jetzt schon, der ganzen Breite und Fülle des Lebens mich zu stellen und mich so vorzubereiten, auch bewusst mit dem Tod umzugehen.“

Sprecher

Bruder Rudolf teilt seine Traum-Bilder gern mit seinen drei Mitbrüdern. Mehrere Jahre lang hat er sich sogar einmal im Monat mit seiner eigens gegründeten Traum-Gruppe getroffen.

19. O-Ton Rudolf

„Und da haben wir gemerkt, wie hilfreich auch eine Gruppe ist oder das Echo von anderen. Dadurch bekam ich eine größere Bandbreite der möglichen Deutungen der Träume. Oder Aspekte, die ich selber auch nicht wahrhaben wollte. Wo aber die anderen gesagt haben: Könnte das auch so sein?“

Sprecherin

Rabbinerin Ulrike Offenberg betet am Jahresende bzw. am Anfang des neuen Jahres Segenssprüche, Brachot, anlässlich des jüdischen Lichterfestes Chanukka. Auch sie kennt eine Art Gruppentherapie, die dunkle Träume „erhellen“ soll. Es handelt sich um das traditionelle „Ritual zur Gutwertung eines Traumes“, das noch heute in Israel praktiziert wird.

20. O-Ton Offenberg

„Wer einen Albtraum hat, soll sich drei liebende Freunde suchen, also praktisch ein Beth Din, ein Gericht, aus Menschen zusammenstellen, die ihm aber von vornherein wohlgesonnen sind. Und dann heißt es: Die Freunde sollen erst sagen – das ist richtig ein Drehbuch, was da entwickelt wird - die Freunde sollen sagen: Die Auslegung eines Traumes steht bei Gott, doch erzähl ihn uns! Und anstelle dass der Albträumende seinen Traum erzählt, sagt er sieben Mal: Einen guten Traum habe ich geschaut, einen guten Traum habe ich geschaut – sieben Mal, also in Auto-suggestion wandelt er seine Wahrnehmung des Traumes in etwas Positives um.“

Sprecherin

Abgeschlossen werde das Ritual durch die siebenmalige Beschwörung der Freunde, dass der Traum eigentlich gut gewesen sei und Gott ihn „zum Guten verwirklichen“ werde. Die Traumbilder werden also nicht auf einen verborgenen Sinn hin untersucht – wie es bereits in der Antike mit speziellen Traumsymbol-Büchern geschah. Oder beim Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, der besonderen Wert legte auf die Assoziationen des Träumenden zum eigenen Traum. Nein, beim jüdischen Gutwerdungs-Ritual werden Angstbilder - schlicht – überschrieben.

21. O-Ton Offenberg

„Der Albtraum wird in Vergessenheit gebracht und überlagert durch positive Deutungen.“

22. O-Ton Blau

„Hier laufen die Patienteninformationen zusammen: sechs Messplätze, sechs Bildschirme. Und dann kann man hier auch auf Play drücken und sich das in Echtzeit angucken. Da hat übrigens jemand eine Maske auf, und atmet auch ein bisschen durch den Mund. Wir gucken jetzt eigentlich nicht so viel Videos, wir gucken uns eher diese Kurven an.“

Sprecherin

Über die Monitore im Berliner Zentrum für Schlafmedizin laufen nonstop Kurven in schwarzer, grüner und blauer Farbe. Sie bilden ab, was die Elektroden am Patientenkörper erfassen. Zum Beispiel EEG-Hirnströme, Körpertemperatur, Sauerstoffsättigung, Atemfrequenz, Augenbewegungen und Muskelspannung – erklärt Arzt Alexander Blau.

23. O-Ton Blau

„Im Gegensatz zum Wachzustand ist eben die Muskulatur im Schlaf ausgekoppelt. Das heißt also die Willkür-Muskulatur, mit der wir auf uns sonst bewegen, auf die haben wir halt keinen Einfluss. Andererseits steigt zum Beispiel die Durchblutung zum Beispiel von den Geschlechtsorganen. Es kommt zu Erektionen beispielsweise beim Mann. Wir verlieren viel Wärme, wenn wir im Traumschlaf sind. Und wir sehen ein hochaktives Gehirn, ähnlich wie im Wachzustand.“

24. O-Ton Blau

„Was medizinisch den Namen dem Traumschlaf gegeben hat, sind die sogenannten REMs. REM steht da für Rapid Eye Movement, also schnelle, heftige Augen-bewegungen. Ich sprach ja davon, dass die Muskulatur ausgekoppelt ist, betrifft aber nicht die Augenmuskulatur, die eingekoppelt bleibt. Und das heißt, die Augen die bewegen sich, wir steuern die so, als würden wir etwas erblicken, das sind eben sehr schnelle und heftige Augenbewegungen.“

Sprecherin

Der Schlaf-Experte, der auch an der Berliner Charité forscht, weiß: Der REM-Schlaf, in dem wir vermutlich Sinnesreize des Tages verarbeiten, speichern und neu sortieren, bedarf – medizinisch gesehen – gar keiner Traumbilder.

25. O-Ton Blau

„Ob wir jetzt dabei tatsächlich subjektiv das Gefühl haben zu träumen oder nicht zu träumen, ist vermutlich eher egal. Das heißt also, auch derjenige, der sich nicht oder nie an Träume erinnert, muss keinen gestörten Traumschlaf haben.“

26. O-Ton Offenberg

„Wollen Sie ein paar Bibelstellen dazu haben?“

Sprecherin

Die Traumbilder, die wir aus medizinischer Sicht gar nicht benötigen, prägen dennoch seit Tausenden von Jahren Kulturen und Religionen. Rabbinerin Offenberg erklärt, dass in der Hebräischen Bibel oft dann vom Träumen die Rede ist, wenn Gott direkt auf das menschliche Leben einwirke. So heißt es etwa im Buch Hiob:

27. O-Ton Offenberg

„Im Traum des Nachtgesichts, wenn Betäubung die Menschen befällt, im Schlummer auf dem Lager, da öffnet er das Ohr der Menschen und besiegelt mit ihrer Strafe – also in einem schlechten Traum – um den Menschen abzubringen von der Gewalttat und zu dämpfen den Stolz des Mannes.“

Sprecherin

In den alten Schriften werde genau unterschieden, zu wem Gott direkt in den Träumen spreche - oder wer nur auf indirektem Weg himmlische Botschaften empfangen, erklärt Ulrike Offenberg.

28. O-Ton Offenberg

„Solche Fragen von Gottesrede im Traum oder im Tagtraum, die sind dann ein Vehikel, um zu verhandeln, wer ist eigentlich nah dran an Gott. Weil eine göttliche Botschaft zu empfan-

gen, wird überhaupt nicht als etwas Alltägliches empfunden, sondern auch als ein gewisses Verdienst. Und sollte auch Ausdruck sein einer besonderen Nähe zwischen Israel und Gott.“

Sprecherin

Vor allem „Josef der Träumer“ soll einen „guten Draht“ nach oben gehabt haben. Laut Bibel deutet er in Ägypten einen Traum des Pharao - den Traum von den sieben fetten und den sieben mageren Kühen – als Weissagung von sieben fetten und sieben mageren Jahren. Josef, der zum Minister des Pharao aufsteigt, sorgt schließlich - durch Vorräte - für diese Hungerzeit vor. So kommen auch Josefs Geschwister nach Ägypten, um Getreide zu kaufen, anschließend auch Familienvater Jakob. Später führt Moses das gesamte jüdische Volk, das auf Jakob zurückgeht, von dort ins Gelobte Land.

29. O-Ton Offenberg

„Das ist ein Vater und 12 Söhne, aus denen dann die 12 Stämme werden, die 12 Stämme des Volkes Israel. Also die ganze Nation Israel hat ihre Wurzel in ihrer kleinen Kernfamilie. Und die Josefs-Geschichte ist praktisch das Scharnier dann in die große Nationalgeschichte.“

30. O-Ton Lang

„Gründungsgeschichten darf man nicht historisch wörtlich verstehen.“

Sprecherin

Betont der Berliner Religionswissenschaftler Bernhard Lang.

31. O-Ton Lang

„Wenn sich eine Religion zu etablieren beginnt, die beginnt eben gerne mit der Kindheit des Gründers, mit der Kindheit des Helden. Das ist bei Mose so, Moses wird ausgesetzt, auf dem Nil in einem Körbchen. Aber er hat diese Gefährdung überstanden, auch Jesus hat sie überstanden. Und das zeichnet ihn dann schon aus als etwas Besonderes. Deshalb steht ein guter Stern über seinem Schicksal und trägt ihn dann zu seiner großen Mission weiter.“

Sprecherin

Der emeritierte Professor, der an der Universität Paderborn gelehrt hat und heute alte Texte übersetzt und Bücher publiziert, verweist auf die Weihnachtsgeschichte: Als die Jungfrau Maria ein Kind erwartet, fragt sich ihr Partner Josef, wer sie wohl geschwängert hat. Da erscheint ihm im Traum ein Engel. Dieser überzeugt den Zimmermann aus Nazareth, dass der Heilige Geist über sie gekommen ist. So nimmt Josef Maria zur Frau – und wird Ziehvater von Jesus. Ohne Traum - kein Weihnachten.

32. O-Ton Lang

„Die Traumgeschichte bindet Josef in die Familiengeschichte ein und schafft eine komplette Familie, in der Jesus – wie es dann in der Erzählung heißt – bis zum 12. Lebensjahr in Geborgenheit aufwachsen konnte.“

Sprecherin

Allerdings: Für Bernhard Lang sind Nachträume – obwohl sie eng mit dem Gründungsmythos von Religionen verbunden sind – nicht so entscheidend wie Bilder, die die Propheten am Tag sehen.

33. O-Ton Lang

„Ich glaube, dass die ganze Erzählung der Bibel von Tagträumen strukturiert ist. Der größte Tagtraum, den wir in der Bibel haben, ist ja der Traum Jesu: Die Zeit ist erfüllt, jetzt kommt das Reich Gottes!“

Sprecherin

Der katholische Theologe sieht fließende Übergänge zwischen Alltags-Phantasien, bunten Tagträumen und großen Visionen. Hinter all diesen Bildern steckten individuelle bzw. gesellschaftliche Wünsche. Visionäre hätten vor allem in Umbruchzeiten Konjunktur - wie vor 2000 Jahren, als die Juden von den Römern unterdrückt wurden.

34. O-Ton Lang

„Dann wird die Zeit schlechter, und wenn sie ganz schlecht ist, dann beginnen die Träume umso lauter zu werden, umso häufiger zu werden, schlagen in Wunder um, in soziale Bewegungen - und daraus ist eben das Christentum entstanden.“

Sprecherin

Bernhard Lang räumt ein: Im heutigen Christentum haben Wachträume kaum noch Platz. Das Motto laute eher „Träum nicht!, Leiste etwas! Schaffe etwas!“. Für den Alttestamentler liegt die Ursache darin, dass Tagträume und Visionen nur schwer kontrollierbar sind. Ihr Kern sei oft sogar revolutionär.

35. O-Ton Lang

„Jede Religion, in dem Maße in dem sie sich institutionalisiert und zu einer Amtseinerichtung wird, stößt diese irgendwie gefährlichen Elemente ab, die braucht keine Träumer, die braucht keine Propheten. Denn alles, was man aus der Transzendenz von Gott wissen muss, das ist institutionalisiert in der Vergangenheit geoffenbart, vor 2000 Jahren festgelegt, dass muss nur noch verwaltet werden.“

36. O-Ton Bruder Rudolf

„Da kommen wir eher in diese Tag-Träume.“

Sprecherin

Zum Gedanken-schweifen-lassen komme er im Kloster nur selten, sagt Franziskanerpriester Rudolf Dingenotto. Die Suppenküche des Klosters sei sehr zeitaufwendig, auch das Werben um Spenden, ebenso die Seelsorge. Am ehesten könne er seinen Phantasien nachgehen beim Radfahren, beim Gärtnern im Klostergarten oder, wie zuletzt, bei Exerzitien an einem Brandenburger See.

37. O-Ton Bruder Rudolf

„Und da bin ich dann auch lange spazieren gegangen, im Kiefernwald, stundenlang. Und dann kann ich so alles in Tagträumen er-gehen.“

Sprecherin

Rabbinerin Ulrike Offenberg macht ähnliche Erfahrungen mit Tagträumen, vor allem wenn sie mal wieder im ICE quer durch die Republik fährt.

38. O-Ton Offenberg

„Meistens ist es für mich Arbeitszeit, und dann sitze ich da vor meinem Computer im Zug. Aber manchmal ja, beim Rausgucken, und beim Vorbeifliegen der Landschaft. Aber allzu lange hänge ich dem dann doch nicht nach.“

Sprecherin

Selbst wenn sie ihre Predigten vorbereite, sagt die Rabbinerin, könne sie sich nicht einfach in Wachträumen verlieren.

39. O-Ton Offenberg

„Ich will natürlich mit meinen Predigten oder mit meinen Schiurim, mit meinen Lehreinheiten, die Seelen von Menschen erreichen. Aber das heißt ja nun nicht, dass das ein Seelenerguss von mir ist. Das ist Ergebnis harter Arbeit! Indem ich eben nach Quellen suche, und Dinge übersetze ... ja das ist ein ganz rationaler Prozess!“

Sprecherin

Für die Seelsorgerin bleibt oft nur eine Gelegenheit, ein Ritual, um die Gedanken schweifen zu lassen: das Gebet. Ulrike Offenberg spricht von Bildern im Kopf, die gelenkt werden.

40. O-Ton Offenberg

„Gebet ist ja etwas sehr Affirmatives, also es bekräftigt eine Wirklichkeit, die nicht wirklich zu sehen ist. Und es nimmt unsere Aspirationen auf, also etwas, was wir uns wünschen. Eine Welt, die wir uns wünschen – im Großen und Ganzen oder auch für einzelne Menschen, wenn wir um Genesung beten oder sowas. Ich glaube, das ist eher so mein Ventil.“

41. O-Ton Blau

„Also wir sehen schon auch als Mediziner eine gewisse Überreizung, eine Dünnhäutigkeit auch und Zeichen des zu wenig Loslassenkönnens, zu wenig Bearbeitens von dem, was man aufgenommen hat, und neu zusammensetzen, neu zu strukturieren.“

Sprecherin

Schlafdoktor Alexander Blau bestätigt die „Diagnose“ des alten Franziskaner-Mönchs: Dass unsere Gesellschaft dem Kopfkino zu wenig Raum gibt. Das Handy-, Tablet- und Computerzeitalter mit seinem endlosen Strom von Messages, Posts, News und Tiktok-Videos überfordere unsere Sinne, warnt der Arzt.

44. O-Ton Blau

„Nun ist es grade ein Merkmal des Schlafs, dass man die Dinge mal ruhen lässt und loslässt und sein Inneres zu Wort kommen lässt. Und eine Daueraktivität, eine Dauerberieselung, ist für Menschen und Tiere und auch Pflanzen sicher nicht das, was dauerhaft der Gesundheit förderlich ist.“

Sprecherin

Kein Wunder, so der Experte, dass in sein Labor immer mehr Patientinnen und Patienten mit Schlafproblemen kämen – und nervösen Auswirkungen am Tage. Dabei zeige die Natur, wie zentral das Träumen für unsere Existenz sei.

45. O-Ton Blau

„Ungeborene Kinder, wie wir heute wissen, träumen ganz viel, sind also ganz viel in diesem REM-Schlaf. Auch nach der Geburt wird deutlich mehr noch geträumt. Also Kinder haben einfach eine sehr hohe Flexibilität noch im Denken, würde ich sagen. Und wir Älteren vergeisen da quasi auch innerlich und verlieren diese Flexibilität.“

46. O-Ton Blau

„Reizarmut kann dann schon dazu führen, dass man das einfach besser wahrnimmt, was in einem selber auch stattfindet. So ist es zum Beispiel mit der Lichtempfindlichkeit. Wenn man nur den hellen Tag kennt, die gleißende Sonne, dann wird man vielleicht das Kerzenlicht gar nicht wahrnehmen. Wenn die Sonne aber verschwindet, und man eben eine reizarme Umgebung hat, dann ist eine Kerze schon ein großes Licht!“

Sprecherin

Unbewusstes, das nächtens – auf phantastische Art – hervordringt. Und: Tagträume aus Gedankenetzen und heimlichen Wünschen – mitunter ganze Luftschlösser -, aus denen Visionen entstehen können. Kloster-Bruder Rudolf wie auch Rabbinerin Ulrike Offenberg würden den Bildern in ihren Köpfen gern mehr Raum geben.

47. O-Ton Offenberg

„Das ist, glaube ich, so die Hauptbotschaft, sich mit inneren Botschaften auseinanderzusetzen, die man eher so wegdrängt.“

48. O-Ton Bruder Rudolf

„Und das führt mich, glaube ich, immer mehr zu meiner Identität vor Gott.“