

forum AUGUSTINUM

ONLINE-THEMENMAGAZIN / PRINTVERSION

AUSGABE 4-2024



iStock – Grandfailure

Thema: Träume

Sie leiten uns in Sphären, die wir nicht kontrollieren können und die selbst von der Wissenschaft noch nicht vollständig durchdrungen sind: Träume können uns im Schlaf in magische Welten und im Wachen zu großen Visionen führen – eine Entdeckungsreise.



www.augustinum.de/forum



TRÄUME 1/11

Träum weiter

Träume öffnen Wege in eine Welt, die dem wachen Geist nicht zugänglich ist. Neue Erkenntnisse der Traumforschung.



TRÄUME 2/11

Fünf Träume der Weihnachtsgeschichte

Die biblische Weihnachtsgeschichte verkündet nicht nur die frohe Botschaft von der Geburt des Heilands. Sie empfiehlt auch, Träume ernst zu nehmen.



TRÄUME 3/11

Unterwegs im Traumland

Im Wunderland begegnet Alice absonderlichen Traumgestalten. Der Illustrator John Tenniel hat ihnen ein Gesicht gegeben.



TRÄUME 4/11

Visionen für eine bessere Welt

Fünf Projekte von Menschen, die unbeirrt an ihr Ziel glauben



TRÄUME 5/11

Musikalische Träume

Vier Songs und ein Klavierstück aus Pop und Klassik



TRÄUME 6/11

In der Nacht

Was passiert, wenn wir träumen: aktuelle Erkenntnisse und kuriose Einblicke



TRÄUME 7/11

Erholung für Körper und Geist

Dr. Werner von Wulffen, Chefarzt der Pneumologie und Leiter des Schlaflabors der Augustinum Klinik München, über das Schlafen



TRÄUME 8/11

Nur ein kleines bisschen Himmel

Das Weltgericht von Hieronymus Bosch ist ein gemalter Alptraum. Aber auch Zeugnis einer unbändigen künstlerischen Fantasie, deren Faszination noch 500 Jahre nach seiner Entstehung ungebrochen ist.





TRÄUME 9/11
Drei Traum-Gedichte
 Joseph von Eichendorff, Gertrud Kolmar, Rainer Maria Rilke



TRÄUME 10/11
Der mit den Zündhölzern spricht
 Wolfgang Hanes lebt mit seiner Frau im Augustinum Meersburg und baut eindrucksvolle Modelle aus den kleinen Holzscheiten.



TRÄUME 11/11
Hüpfende Bierdosen in Berglandschaften
 Kolumne von Christian Topp



AKTUELL



50 Jahre Augustinum Frühförderstellen
 Zum Jubiläum der besonderen Einrichtung im Münchner Norden gab es eine Feierstunde.



KULTUR



OASEN
 Kulturjahresmotto 2025 des Augustinum



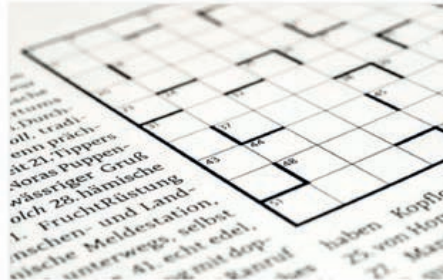
BUCH- UND CD-TIPP



Lesen und Hören
 Texte über Wind und Wasser, musikalische Winterreisen und einiges mehr



RÄTSEL



Worte, nichts als Worte
 Mitmachen und gewinnen: ein Kreuzworträtsel für alle, die gerne um die Ecke denken



MITMACHEN



Wir suchen: Pflanzen rund ums Augustinum
 Haben Sie Pflanzen in Ihrer Umgebung, mit denen Sie etwas besonderes verbindet? Wir freuen uns auf Ihre Fotos und die Geschichten dazu!



IMPRESSUM Das forum erscheint viermal im Jahr als Themenmagazin des Augustinum unter www.augustinum.de/forum. In den Augustinum Seniorenresidenzen auch als Audio-Forum erhältlich. // Redaktion: Matthias Steiner (verantwortlich), Bettina Schumann-Jung (Thema dieser Ausgabe), Solveig Michelsen, Dr. Judith Eisermann, Mirjam Meßner, Christian Topp // Augustinum, Redaktion forum. Stiftsbogen 74, 81375 München. forum@augustinum.de // Alle Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Verwertung, soweit nicht lt. Urheberrechtsgesetz frei, nur mit Zustimmung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Texte und Bilder keine Haftung. Bilder, soweit nicht anders ausgezeichnet: Augustinum Bildarchiv. // Gestaltung: Christian Topp, München // Herausgeber: Augustinum gemeinnützige GmbH, München. Die gesetzlichen Pflichtangaben finden Sie unter www.augustinum.de/impressum.

Zeit zum Träumen



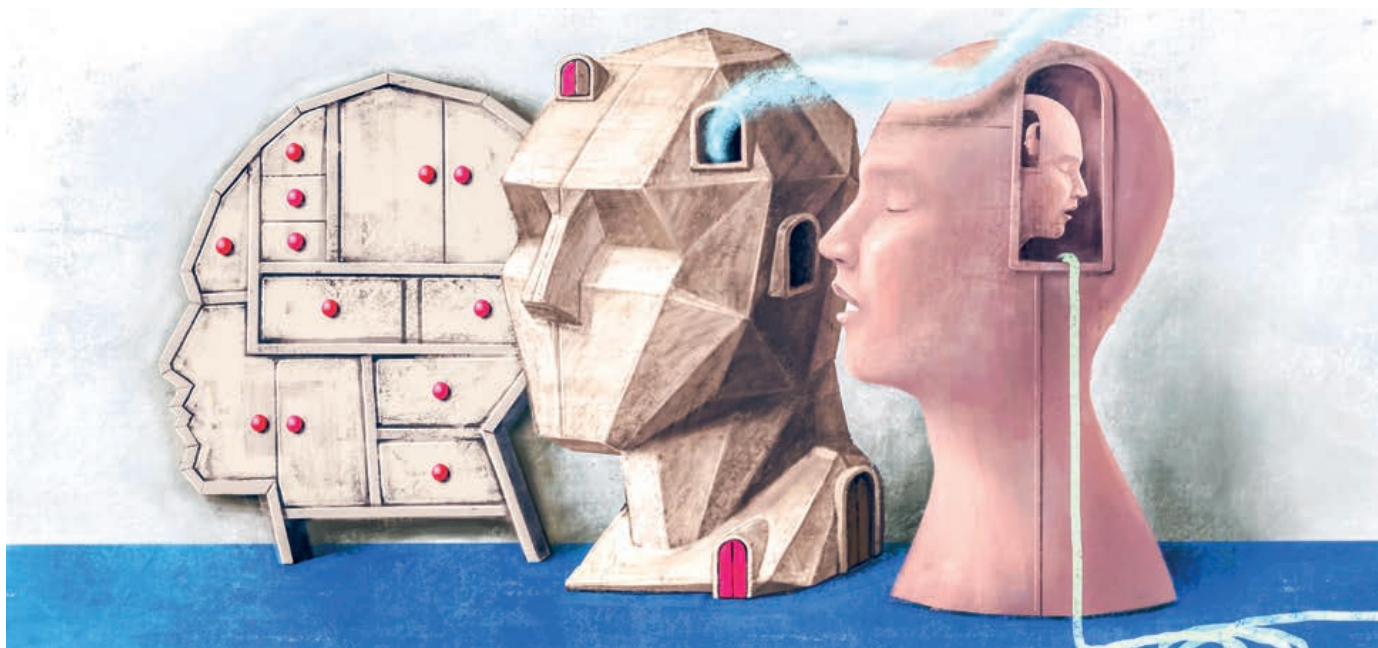
VON BETTINA SCHUMANN-JUNG

Kennen Sie die Geschichte von der kleinen Maus Frederick? Frederick lebt mit seiner Familie in einer Steinmauer auf einem verlassenen Bauernhof. Am Ende des Sommers sammeln alle Vorräte, damit sie im Winter genug zu essen haben, nur Frederick sitzt scheinbar untätig herum. Aber auch er sammelt etwas, um den langen Winter zu überstehen: Sonnenstrahlen für die Wärme, Farben, die das Grau in der Natur zum Leuchten bringen, und Wörter für eine Geschichte über die Jahreszeiten.

Jetzt, wo die Tage kürzer werden, wo man mehr Stunden zuhause verbringt, ist die Zeit, sich solche Geschichten zu erzählen, sie zu lesen, zu hören. Es ist die Zeit für Gedankenspiele und Träumereien – vom letzten Sommer, vom kommenden Frühjahr ...

Wir haben für Sie in dieser Ausgabe Geschichten von Träumen gesammelt, Träumen in Büchern, Liedern und Bildern, Träumen von der Liebe und solchen, die von grotesken Fabelwesen bevölkert sind. Es geht um allerlei Wissenswertes zum aktuellen Stand der Traumforschung, und der Leiter des Schlaflabors der Augustinum Klinik in München hat uns erklärt, was im Schlaf passiert und warum Giraffen nur ganz kurz schlafen – ein buntes Potpourri, das sie kurzweilig durch den Winter begleiten mag, ergänzt durch Visionen für ein besseres Leben und die Geschichten von Menschen, die diese verwirklicht haben.

Aber wir haben auch eine Aufgabe für Sie, die bereits in die nächste Ausgabe im kommenden Frühjahr verweist. Mehr dazu finden Sie bei unserer Mitmach-Aktion: Wir freuen uns auf Ihre Einsendung.



shutterstock – Jorm Sangsorn

Träum weiter

Sie gehören ins Reich des Unbewussten, des nicht Kontrollierbaren und üben gerade deswegen eine besondere Faszination auf uns aus. Träume öffnen Wege in eine Welt, die dem wachen Geist nicht zugänglich ist. So wurde es über Jahrhunderte hinweg gesehen. Inzwischen hat die Traumforschung Erkenntnisse gesammelt, um Träume zu nutzen, zu steuern und sogar sichtbar zu machen.

VON FRANZISKA DRAEGER

Wir alle führen ein Doppelleben: eines mit Terminen und Verpflichtungen und eines, in dem nichts vorhersehbar ist. Während wir am Tag weitgehend kontrolliert durch unseren Alltag gehen, können wir in der Nacht in unseren Träumen schweben oder durch Wände gehen, es gibt sprechende Tiere oder Monster, und manchmal sind wir jemand ganz anderes. Träume sind Geschichten, die wir uns selbst erzählen – ohne selbst zu wissen, was als nächstes passiert.

„Dabei werden die Drehbücher von Träumen absurder, je länger wir schon schlafen“, sagt Prof. Martin Dresler. Der Neurowissenschaftler erforscht am Donders Institute in Nijmegen, Niederlande, den Schlaf und die Träume. Zu Beginn der Nacht schein das Gehirn noch sehr in der Wirklichkeit verhaftet zu sein. „Kurz nach dem Einschlafen haben viele Menschen, auch ich, oft unglaublich langweilige Träume vom Alltag.“ In den Morgenstunden dagegen werden die Träume vieler Menschen actionreicher, abgedrehter. Doch egal wie skurril einem im Nachhinein eine

Wendung im Traum erscheinen mag, solange man träumt, erscheint einem alles schlüssig. Eine erstaunliche Leistung des Gehirns, nicht nur das Drehbuch zu schreiben, sondern sich selbst zugleich im Glauben zu lassen, all das wäre nicht virtuell, sondern reell.

Während einige Schlafforscher Träume als „Gedankenabfall“ abtun, sehen viele Menschen mehr darin. Sie berichten von visionären Träumen, Begegnungen mit Verstorbenen oder Vorahnungen. „Da gelangt man schnell auf das Gebiet der Parapsychologie“, sagt Prof. Daniel Erlacher, Psychologe und Sportwissenschaftler an der Universität Bern, der sich zum Thema Sport, Schlaf und Traum habilitierte. Und Dresler fügt hinzu: „Vielleicht träumen wir einfach so viel, dass auch mal etwas Zukünftiges dabei ist – aber an all die nicht wahrgewordenen Träume erinnern wir uns eben nicht.“

Schlafforscher Dresler betont, dass Träume uns möglicherweise helfen, für den Ernstfall zu trainieren. „Wir können üben, einen Wolf zu bezwingen, oder aber Konflikte

THEMA 1

auf unterschiedlichste Art ausleben, ohne unser soziales Netz in der Realität zu gefährden.“ Einige Forscher versuchen, dieses „Training“ zu nutzen: durch Klarträume. Die sogenannten luziden Träume sind für sich schon faszinierend. In etwa jeder Zweite erlebt in seinem Leben einen solchen Traum. Das heißt, dass man sich bewusst wird, dass man gerade träumt, und dann im Traum Entscheidungen treffen kann. Man kann also das Drehbuch des Traums selbst in die Hand nehmen.

Klarträume sind keine Einbildung

Dass luzide Träume keine Einbildung sind, ist längst bewiesen: Klarträumer können im Schlaf mit ihren Augenbewegungen Signale geben, die vorher vereinbart wurden – und die Geräte im Schlaflabor zeigen währenddessen eindeutig, dass sie gerade schlafen. Die Muskeln der Arme und Beine kann man im Schlaf nicht so bewusst ansteuern, aber die Muskeln der Augen bilden eine Ausnahme.

Mit einiger Übung kann man die Frequenz solcher Träume erhöhen. „Manche Menschen träumen monatlich, wöchentlich oder noch öfter luzid“, sagt Prof. Dresler. Auch selbst hatte er schon einige Klarträume, viele bereits in seiner Kindheit. „Dann lange nicht – und als ich nach Jahren das erste Mal wieder klarträumte, war ich so aufgeregt, dass ich sofort aufgewacht bin.“ Wenn er diesen fragilen Zustand etwas ausdehnen kann, versucht er eigentlich immer zu fliegen. „Der Reiz davon ist einfach so groß, dass sehr viele Klarträumer das tun, aber alle auf unterschiedliche Weise. Die einen fliegen mit den Beinen voran, die anderen wie Superman, andere schlagen mit den Armen wie mit Flügeln.“

Doch statt für Flugstunden könnte man Klarträume auch gezielt zum Training einsetzen. Das hat Prof. Daniel Erlacher versucht. Der Sportwissenschaftler wollte Spitzensportler dazu bringen, bewusst träumen zu lernen

und mentales Training, also das bewusste Vorstellen von Bewegungsabläufen, auch nachts fortzuführen. Klarträume beschäftigten ihn bereits in seinem Sportstudium mit Nebenfach Psychologie. So sehr, dass er versuchte, eine Klartraum-Maschine zu bauen, also eine Apparatur, die die Bewegungen seiner Augen erfasst. Sie sollte erkennen, wenn er in einer REM-Phase war, also in einer traumreichen Schlafphase. Dann sollte sie ihm Lichtimpulse übermitteln und so einen luziden Traum auslösen. „Funktioniert hat das leider überhaupt nicht. Erst, als ich mir irgendwann die Elektroden abgenommen habe, und wieder eingeschlafen bin, hatte ich meinen ersten Klartraum“, schildert Erlacher. „Ich habe in der Küche meiner Eltern Basketball gespielt – und das kam mir so absurd vor, dass ich merkte, dass ich träume. Da habe ich schnell angefangen zu fliegen.“

Klarträumen bietet also eine Möglichkeit, den Naturgesetzen zu trotzen, zumindest im Schlaf. Und Menschen, die an entsetzlichen Alpträumen leiden, bietet das Klarträumen auch einen Ausweg. Wenn uns Nacht für Nacht eine Bestie verfolgt, oder wir vor einer unlösbaren Prüfung stehen, kann es helfen, wenn wir uns dafür tagsüber ein glückliches Ende ausdenken. Wie wir die Bestie überwinden oder die Prüfung schwänzen können zum Beispiel. „Und wenn es dann das erste Mal gelingt, diesen alternativen Schluss zu träumen, berichten Menschen davon, dass der Traum nicht wiederkommt“, so Dresler.

Lernen, bewusst zu träumen

Allerlei scheint also möglich zu sein, wenn man lernt, bewusst zu träumen. Selbst für das Sporttraining, für das es Prof. Erlacher versuchte, einzusetzen, zeigt es Wirkung. So gelang es Testpersonen, in luziden Träumen Bewegungsabläufe zu üben und dadurch ihr Können im Wachen zu verbessern. „Allerdings ist der Trainingseffekt am besten,

Sehr viele Menschen träumen, dass sie fliegen können.



shutterstock – Jorm Sangsorn



Sind in Träumen vor allem Spuren des gelebten Lebens zu finden?

puteranalyse sichtbar zu machen. Hier und da erzielen sie bereits erste Erfolge, sie

wenn eine Bewegung tatsächlich ausgeführt wird. Und so richtig praxistauglich ist die Methode nicht“, schränkt der Sportwissenschaftler ein. Denn zuerst muss ein Klartraum entstehen. Zwar hat auch hier die Wissenschaft Fortschritte gemacht, und man kann mittlerweile luzide Träume herbeiführen, so wie es Erlacher schon als Student erträumt hat. Etwa, indem im Schlaflabor Testpersonen über äußere Reize wie leichte Vibrationen am Arm im REM-Schlaf in Klarträume versetzt werden. „Aber selbst das gelingt nur in etwa jedem zweiten Mal im Schlaflabor“, so der Sportwissenschaftler.

Vielleicht ist es auch ein wenig tröstlich, dass sich Träume sträuben, als Mittel zum Zweck eingesetzt zu werden. So wie sie sich auch Versuchen widersetzen, gedeutet und verstanden zu werden. Dabei sind diese Versuche so alt wie die Menschheit. Schon im antiken Griechenland wurden Träume als Botschaften gedeutet, etwa in Artemidorus' „Oneirokritika“. Das Ziel war, aus den Träumen etwas über das künftige Leben des Träumenden abzuleiten. Gemäß dem Traumdeutungswerk bedeutete etwa ein Flug über die Erde, dass eine Reise oder eine Ortsveränderung bevorstand.

Ein nächtlicher Spiegel unserer Gemütszustände

Zu einem gewissen Grad sind Träume ein nächtlicher Spiegel unserer Gemütszustände. Wer gerade tagsüber unter Druck steht, erlebt auch nachts mehr Schrecken. Manche Forscher postulieren, dass Träume eine Art nächtlicher Therapeut sind, dass wir uns im Schlaf selbst auf neue, kreative Lösungen bringen, indem wir das Erlebte aus neuer Perspektive beleuchten. Möglich also, dass Träume ein ungeschätztes therapeutisches Potenzial haben.

Neuerdings arbeiten Forscher sogar daran, die Traumgeschichten per Bildgebung aufzunehmen. So versuchen Forscher in Japan, Traumbilder per Magnetspin und Com-

puteranalyse sichtbar zu machen. Hier und da erzielen sie bereits erste Erfolge, sie können sehen, dass jemand von einem Buch träumt oder von einer Gruppe Menschen. Doch wirklich scharfe Bilder aus den aktiven Hirnregionen Schlafender abzulesen, ist bisher nicht in greifbarer Nähe. Auch deshalb, weil das Gehirn im Schlaf ganz andere Aktivitätsmuster zeigt als im Wachzustand. Auch hier können Menschen, die häufig klarträumen, der Wissenschaft helfen, weil sie sich meist besser an das Geträumte erinnern als andere – und die Geschichte, die der Computer aus den Hirnbildern abgeleitet hat, damit vergleichen können.

Träume sind vielleicht eines der letzten großen Rätsel der Menschheit. Trotz aller wissenschaftlichen Fortschritte bleiben sie in ihren Tiefen undurchschaubar. Doch gerade diese Unergründlichkeit macht sie so wertvoll. Denn sie erinnern uns daran, dass es Dinge gibt, die wir nicht völlig verstehen müssen, um ihre Magie zu erleben. Auf unbestimmte Zeit werden Träume wohl wie Kinofilme bleiben, die nur für eine Person erlebbar sind, den Schlafenden selbst. Noch mehr als in einer Sneak Preview im Kino muss man sich Nacht für Nacht komplett überraschen lassen, was gezeigt wird – und das, obwohl man meist sogar die Hauptrolle in der Traumgeschichte spielt.

Gekürzte Fassung: Den vollständigen Text finden Sie unter www.augustinum.de/forum



Franziska Draeger, Jahrgang 1986, studierte zunächst Biologie, dann Journalismus an der Ludwig-Maximilians-Universität München und der Deutschen Journalistenschule. Am liebsten schreibt sie über Themen aus der Wissenschaft, Gesundheit und Psychologie.

Fünf Träume der Weihnachtsgeschichte

Hätte der Zimmermann Josef aus Nazareth vor 2.000 Jahren seine Träume nur als Schäume abgetan, gäbe es das Christentum womöglich gar nicht. Die biblische Weihnachtsgeschichte verkündet nicht nur die frohe Botschaft von der Geburt des Heilands. Sie empfiehlt auch, Träume ernst zu nehmen. Uwe Birnstein ist den fünf Träumen der Weihnachtsgeschichte nachgegangen und hat dabei auch andere Träume der Bibel gefunden.



„Josefs Traum“, Relief in der Pfarrkirche von Varazdin, Kroatien (Detail)

Weihnachts-Traum 1 (Matthäus 1,20-24)

Zvonimir Atleti – Alamy Stock Foto

Die unglaubliche Engelsbotschaft im Traum

Ziemlich verwirrt und verzweifelt muss Josef gewesen sein: Maria, seine Verlobte, hatte ihm überraschend mitgeteilt, sie sei schwanger – aber nicht von ihm und auch von keinem anderen Mann. Starker Tobak für den Zimmermann aus Nazareth. Er überlegte, Maria heimlich zu verlassen. Als er noch darüber nachgrübelte, erschien ihm im Traum ein Engel. Er riet ihm davon ab, Maria allein zu lassen – „denn, was sie empfangen hat, das ist vom heiligen Geist“. Josef ließ sich überzeugen, und als er „vom Schlaf erwachte, tat er, wie ihm der Engel des Herrn befohlen hatte“: Er nahm Maria zur Frau. Und er glaubte daran: Das Kind, das da in Maria heranwuchs, werde einst „sein Volk retten“, so wie der Engel es gesagt hatte. Was für eine Verheißung!

Dass Gott den Menschen in Träumen manchmal das künftige Schicksal offenbart, dürfte Josef nicht verwundert haben. Sicherlich kannte er die alte Erzählung über Jakob, der sich auf der Flucht vor seinem um den väterlichen Segen betrogenen Bruder Esau befand, als er einen sonderbaren Traum träumte. Jakob sah eine Leiter, die von der Erde bis in den Himmel ragte. Engel stiegen daran rauf und runter. Ganz oben stand Gott und verheiß ihm nicht nur unzählige Nachkommen, sondern auch absolute Treue: Ich will dich nicht verlassen, bis ich alles tue, was ich dir zugesagt habe.“ (1. Mose 28, 10-22) Der Traum trog nicht: Jakob wurde zu einem der biblischen Stammväter.

Weihnachts-Traum 2 (Matthäus 2,12)

Eine Warnung an die Weisen aus dem Morgenland



Traum der Heiligen Drei Könige,
Initial aus dem Salzburger Missale
(Ausschnitt), Band 1, Ende 15. Jh.

Gott verheißt in Träumen nicht nur Gutes. Er warnt die Menschen auch vor Gefahren. Die Weisen aus dem Morgenland hatten sich aufgemacht, den „neugeborenen König der Juden“ zu suchen. In Jerusalem fragten sie König Herodes, wo sie ihn finden könnten. Der bekam es mit der Angst zu tun: Dieser neue König könnte ihm die Macht nehmen! Die Weisen sollten ihm doch bitte Bescheid geben, wenn sie diesen „König“ gefunden hätten! Die Weisen fanden Jesus in Bethlehem und brachten ihm ihre Geschenke. Kurz vor der Abreise hatten sie einen göttlichen Traum. Der Inhalt: Sie sollten „nicht wieder zu Herodes zurückkehren“. Diese Mahnung nahmen sie ernst und wählten einen anderen Heimweg. Auf diese Weise erfuhr Herodes nicht, wo genau Jesus geboren worden war.

Weihnachts-Traum 3 (Matthäus 2,13)

Ein Engel empfiehlt Josef die Flucht

In seinem Jerusalemer Palast tobte Herodes. Die Weisen hatten ihm den Ort der Geburt Jesu nicht verraten. Der König ersann einen schrecklichen Plan: Alle männlichen Säuglinge in Bethlehem wollte er töten. Dann würde auch dieses Jesuskind, sein möglicherweise bald heranwachsender Konkurrent, sterben! Josef erfuhr wiederum in einem Traum von einem Engel von der drohenden Gefahr. Der „Engel des Herrn“ riet ihm dringlich, mit Maria und Jesus nach Ägypten zu fliehen. Josef glaubte dem Engel. Er „stand auf und nahm das Kindlein und seine Mutter mit sich bei Nacht und entwich nach Ägypten und blieb dort bis nach dem Tod des Herodes“. Damit bewahrte er den Säugling Jesus vor den mordenden Soldaten des Herodes.

Rembrandt van Rijn
(1606–1669),
„Josephs Traum“ (1645),
Öl auf Mahagniholz



Staatliche Museen zu Berlin, Gemäldegalerie / Christoph Schmidt



Giovanni Francesco Romanelli (1610–1662), „Rückkehr von der Flucht nach Ägypten“ (ca. 1635/40), Öl auf Leinwand

„Ihr dürft zurückkehren!“

Weihnachts-Traum 4 (Matthäus 2,19-20)

Das wahnhafte Morden an den unschuldigen Kindern Bethlehems hatte erst ein Ende, als König Herodes starb. Josef, Maria und Jesus waren noch in Ägypten. Dass sich die Lage in der Heimat beruhigt hatte, erfuhr Josef erneut durch einen Traum-Engel. „Steh auf, nimm das Kindlein und seine Mutter mit dir und zieh hin in das Land Israel“, sagte der ihm. Vertrauensvoll befolgte Josef auch diesen Rat. Die heilige Familie machte sich auf die lange und beschwerliche Reise, voll begründeter Hoffnung, dass ihnen kein Unheil geschehen würde.

Weihnachts-Traum 5
(Matthäus 2,22)

Ein göttlicher Traum-Befehl

Auf dem Weg zurück nach Israel erfuhr Josef, dass dem Nachfolger des Herodes nicht zu trauen sei.

Josef bekam Angst: Würden er und seine Familie wirklich sicher sein? Gott kannte seine Bedenken. Im Traum befahl er Josef, Bethlehem in Judäa zu meiden und lieber gleich nach Galiläa zurückzukehren, denn dort bestünde keine Gefahr. Josef folgte Gottes Rat und ging mit Maria und ihrem Kind nach Nazareth.



Kunsthistorisches Museum Wien, Gemäldegalerie

Die Bibel und die Träume

VON UWE BIRNSTEIN

Josef aus Nazareth träumte ziemlich klar. Was ihm gesagt wurde, war eindeutig. Seine Träume bedurften keiner Deutung. Doch auch uneindeutige Träume kennt die Bibel. Mit denen kannte sich der Namensbruder des Josef aus: Josef, einer der Söhne des Stammvaters Jakob, er lebte rund 1.000 Jahre vor Christi Geburt. Mit seinen Träumen hatte er seine Brüder zur Rage gebracht. Josef träumte zum Beispiel von einer Garbe, die aufrecht stehen blieb, während sich elf weitere vor ihr verneigten. Ein anderes Mal verneigten sich „die Sonne, der Mond und elf Sterne“ vor ihm. Da schimpfte sogar der Vater Jakob mit dem offensichtlich an Größenwahn leidenden Josef: „Sollen denn ich und deine Mutter und deine Brüder kommen und vor dir niederfallen?“ Die Brüder Josefs verkauften ihn nach Ägypten. Dort geriet Josef in Gefangenschaft. In der Zelle machte er sich einen Namen als Traumdeuter. Zu der Zeit wurde der Pharao von seltsamen Träumen geplagt: Da waren sieben fette, dann sieben magere Kühe aus dem Nil gestiegen;

außerdem wuchsen sieben Ähren auf einem Halm, und daneben standen sieben verdorrte Ähren. Die Wahrsager des Pharao wurden nicht schlau daraus. Erst, als man den Häftling Josef zur Hilfe rief, erschloss sich die Bedeutung der Träume: Zuerst werde Ägypten sieben gute Jahre erleben, dann sieben Jahre des Hungers, meinte Josef. Der Pharao war begeistert von seinen Traumdeutungskünsten und machte Josef zum Minister (1. Mose 41,1-46).

Davon, dass sich in Träumen göttliche Botschaften verbergen, war jedoch auch zu biblischer Zeit nicht jeder überzeugt. Schon damals gab es auch Scharlatane, die sich nur als Traumdeuter aufspielten. Der Weisheitslehrer Jesus Sirach zog seine Schlüsse daraus. Er hielt Träume für reine Einbildungen: „Weissagungen, Zeichendeutung und Träume sind nichts, und man sieht dabei Wahnbilder wie eine Frau in Wehen“, meint er, „Träume haben viele Menschen betrogen, und gescheitert sind, die darauf hofften“ (Jesus Sirach 34,5ff).

War Josef vielleicht nur ein Träumer?

Diese biblischen Beobachtungen werfen Fragen auf: War es wirklich richtig, dass Josef aus Nazareth seinen Träumen so vertraute? „Empfangen ... vom Heiligen Geist“ – unglaublich! War Josef vielleicht doch nur ein Träumer, der sich selbst etwas einredete, um über den Gedanken hinwegzukommen, dass seine Frau fremdgegangen war? Nein, meinte der Psychotherapeut Helmut Hark (1936–2013). Der renommierte Traumberater war davon überzeugt, dass Träume tatsächlich eine übernatürliche Dimension haben: „Im Traum erkennt Josef, dass Gott neue Wirklichkeiten schaffen kann, die aber der Mensch aufgreifen muss, damit sie möglich werden können. Josef war alles andere als ein Träumer. Er war ein Mann, der auf Gott zu hören gelernt hatte. Der Traum weckt ihn zu einem neuen Leben. Er macht die Erfahrung, dass ein Engel im Traum sein Leben aufklärt.“

Es kann sich also durchaus lohnen, ein wenig auf die eigenen Träume zu achten. Laut Bibel jedenfalls, können sie – sofern man sich nicht von zwielichtigen Traumdeutern oder eigenen Wunschvorstellungen verwirren lässt – wichtige Einsichten, Warnungen oder Trost vermitteln. Und sie können Menschen mit Gott ins Gespräch bringen. So wie es dem weisen König Salomo geschah. „Bitte, was ich dir geben soll“, forderte ihn Gott eines Nachts im Traum auf. Der junge König antwortete, er sei noch so unerfahren und wünsche sich daher „ein gehorsames Herz“, um zu „verstehen, was gut und böse ist“. Diese Bescheidenheit gefiel Gott so gut, dass er Salomo nicht nur „ein weises und verständiges Herz“, sondern dazu auch noch Reichtum und Ehre schenkte.



Anton Raphael Mengs (1728–1779), „Traum des hl. Joseph“ (um 1773/1774), Öl auf Eichenholz (Detail)



Uwe Birnstein, Jahrgang 1962, hat evangelische Theologie studiert und arbeitet in seinem Traumberuf: als Journalist und Buchautor. Seine Schwerpunkte sind Themen des Glaubens und der Kultur. Außerdem ist er bundesweit als Musiker unterwegs.



John Tenniel (1820–1914), From the British Library archive

Unterwegs im Traumland

Als das Mädchen mit dem blauen Kleid dem weißen Kaninchen folgt, beginnt die absurde Reise: Alice taucht ein in die Welt des Wunderlands mit ihrem Spiel aus Logik und Absurditäten und bezaubernd verrückten Gestalten. Die kongenialen Illustrationen des britischen Zeichners John Tenniel geben den Figuren von Lewis Carroll bis heute ein unverwechselbares Gesicht.

VON MIRJAM MESSMER

Als sie mit ihrer Schwester im Gras sitzt, entdeckt die zehnjährige Alice ein sprechendes weißes Kaninchen. Neugierig folgt sie dem Tier in den Kaninchenbau und landet in einer seltsamen, bisweilen beängstigenden Welt. Hier erlebt sie allerhand sonderbare Dinge: Sie wechselt mehrmals ihre Körpergröße, begegnet diversen fantastischen Tieren und herausfordernden Charakteren. Am Ende soll Alice als Zeugin in einer Gerichtsverhandlung aussagen – bevor es dazu kommen kann, erwacht sie aus einem langen, abenteuerlichen Traum.

Das Kinderbuch von Lewis Carroll erschien erstmals 1865 mit Illustrationen von John Tenniel. Es ist jedoch nicht nur eine Geschichte für Kinder, und ihre Faszination hält seit

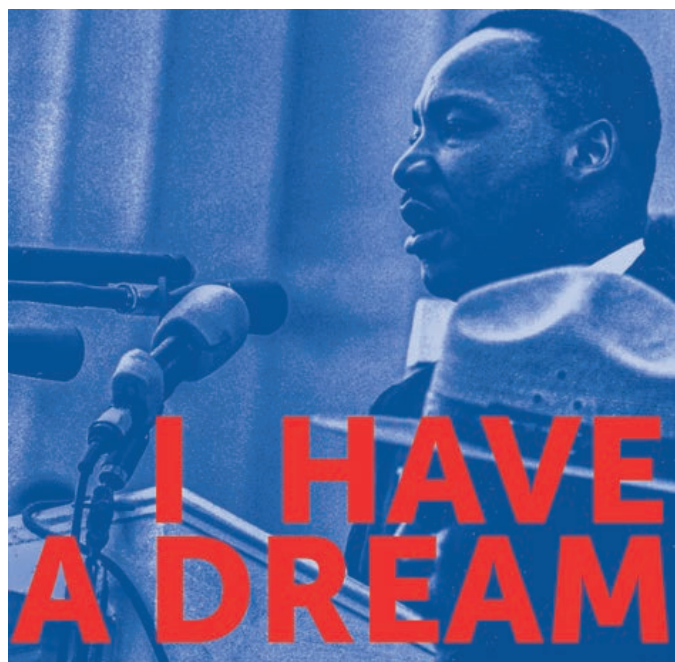
mehr als 150 Jahren an. Vielleicht, weil in jedem Menschen etwas von dem mutigen kleinen Mädchen steckt, das sich mit neugierigen Augen in eine fremde Welt stürzt.

Um bei der Entdeckung dieser Welt an der eigenen Courage zu zweifeln, um zu groß oder zu klein für eine Situation zu sein – manchmal auch passend. Um ängstlich oder mutig zu sein, verwirrt oder klug. Um sich zu amüsieren, Neues zu lernen oder sich auf Altes zu besinnen. Um in den Begegnungen mit dem weißen Kaninchen, dem verrückten Hutmacher, der wunderlichen Grinsekatze und der grausamen Herzkönigin zu bestehen. Und vielleicht auch, weil wir wissen, dass wir jederzeit das Wunderland verlassen und uns entscheiden können, was wir im Traum belassen und was wir mit uns nehmen möchten.

Gekürzte Fassung: Den vollständigen Text und noch mehr Bilder finden Sie unter www.augustinum.de/forum

Visionen für eine bessere Welt

Wie kann die Welt, in der wir leben, zu einer besseren werden? Die Vereinten Nationen beschäftigen sich regelmäßig mit dieser Frage; zuletzt haben ihre 193 Mitgliedsstaaten 2015 in einer Agenda 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung formuliert. Die Sustainable Development Goals (SDG) sollen mit einer Laufzeit von 15 Jahren der Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung auf ökonomischer, sozialer und ökologischer Basis dienen. Sie sollen den Frieden sichern, Armut und Hunger beenden, Ungleichheiten bekämpfen, die Selbstbestimmung der Menschen stärken, Wohlstand fördern, Lebensweisen nachhaltig gestalten und ein gutes und gesundes Leben für alle sichern. Um die Welt zu einer besseren zu machen, braucht es Menschen, die unbeirrt an ihr Ziel glauben. Das eint auch die Frauen und Männer, deren Visionen wir hier vorstellen: von gestern und heute, mit großen und kleinen Projekten, solchen, die bereits realisiert wurden, und anderen, die noch auf ihre Verwirklichung warten.



wikimedia – Bearbeitung: Topp

Vier denkwürdige Worte

Vor etwas mehr als 60 Jahren, am 28. August 1963, findet der „Marsch auf Washington für Arbeit und Freiheit“ statt: Höhepunkt der Bürgerrechtsbewegung, die sich gegen die Diskriminierung und für die Gleichberechtigung der afroamerikanischen Bevölkerung der USA einsetzt. Der erst 34-jährige Baptistenpastor Martin Luther King ist ihr prominentester Vertreter. Mehr als 250.000 Menschen sind zum symbolträchtigen Lincoln Memorial in Washington, D.C., gekommen; es ist die bis dato größte Massendemonstration in der Geschichte des Landes. Zahlreiche Redner*innen gibt es, ihre Redezeit ist auf fünf Minuten

begrenzt; zum Ende der Veranstaltung spricht Martin Luther King – eine ganze Viertelstunde lang. Seine Rede wird weltweit in Radio und Fernsehen übertragen.

Der Überlieferung nach soll ihm die Gospelsängerin Mahalia Jackson nach ein paar Minuten zugerufen haben: „Erzähl ihnen von dem Traum, Martin!“ – und King ab diesem Zeitpunkt anfang zu improvisieren. (Fakt ist, er hatte auch schon in früheren Reden die Traum-Rhetorik verwendet.) Acht Mal wiederholt King die Formel: „Ich habe einen Traum“ und beginnt damit, die in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776 festgeschriebenen unveräußerlichen Menschenrechte einzufordern: „Ich habe immer noch einen Traum. Es ist ein Traum, der tief im amerikanischen Traum verwurzelt ist, dass sich diese Nation eines Tages erheben und die wahre Bedeutung ihres Glaubensbekenntnisses leben wird – wir halten diese Wahrheiten für selbstverständlich, dass alle Menschen gleich geschaffen sind.“ Und später, seine persönlichste und vielleicht deshalb berührendste Forderung: „Ich habe einen Traum, dass meine vier kleinen Kinder eines Tages in einem Land leben werden, in dem sie nicht nach ihrer Hautfarbe beurteilt werden, sondern nach dem Wesen ihres Charakters. Ich habe heute einen Traum!“

An Aktualität haben seine Forderungen bis heute nicht verloren, doch auch die Erfolge der von ihm mitgetragenen Bürgerrechtsbewegung sind wirksam: So wird Barack Obama 2009 der erste schwarze Präsident der USA. Und Obama ist es, der 2011 ein Denkmal für Martin Luther King in der amerikanischen Hauptstadt enthüllt. Die offizielle Adresse lautet: 1964 Independence Avenue SW, in Anspielung auf den 1964 in Kraft getretenen Civil Rights Act – das epochale Bürgerrechtsgesetz, bei dessen Zustandekommen King eine wichtige Rolle gespielt hatte.

Menschen für Menschen

Als der Schauspieler Karlheinz Böhm 1981 in der Sendung „Wetten, dass ...?“ zu Gast war, geschah Ungewöhnliches: Böhm, der bis dahin hauptsächlich als charmanter Darsteller des jungen Kaisers Franz Joseph in den Sissi-Filmen aufgefallen war, wettete gegen das Publikum der beliebten Fernsehshow, dass nicht einmal ein Drittel der geschätzt 6 bis 7 Millionen Zuschauer bereit sei, eine Mark, sieben Schilling oder einen Schweizer Franken zu spenden, um die Hungersnot in der Sahelzone zu lindern. Damit nicht genug versprach er, wenn er die Wette verliere, selbst nach Afrika zu gehen und dafür zu sorgen, dass mindestens ein Dreivierteljahr kein Kind dort Hungers sterben sollte. Auch wenn das Spendenziel nicht erreicht wurde, kamen rund 1,2 Millionen DM zusammen – Böhm flog bereits ein halbes Jahr später nach Äthiopien und gründete dort die Hilfsorganisation „Menschen für Menschen“. Böhms Vision war ein partnerschaftliches Miteinander und die Hilfe zur Selbsthilfe im ländlichen Äthiopien; sein Wunsch, „eines Tages nicht mehr gebraucht zu werden.“ Über Jahrzehnte verbrachte er mehrere Monate im Jahr in Äthiopien und verfolgte die Arbeit in den dortigen Projekten. Seit 1987 wurde er dabei maßgeblich von seiner späteren Frau Almaz unterstützt. Die Agrarexpertin war nach leitenden Funktionen bei „Menschen für Menschen“ von 2014 bis 2016 Schirmherrin der Organisation. Bis heute hat „Menschen für Menschen“



Menschen für Menschen

in Äthiopien u.a. 470 Schulen gebaut oder erweitert, mehr als 350.000 Menschen haben an einer Alphabetisierungskampagne der Organisation teilgenommen, sie hat Krankenhäuser und Gesundheitszentren errichtet, Aufklärungskurse veranstaltet und Mikrokredite für Frauen vergeben, Straßen und Brücken gebaut, in nachhaltiger Landwirtschaft, Wasserversorgung und Ernährung investiert.



David Suenderhauf

Sinfonie für drei Roboterarme

Sein neuester Coup ist MAiRA Pro S, ein Industrieroboter, der normalerweise Autos zusammensetzt und nun am Dirigentenpult der Dresdner Sinfoniker steht: Mit drei Armen führt er das geteilte Ensemble unabhängig voneinander durch komplexe Passagen und unterschiedliche Tempi, um am Ende im Unisono zusammenzukommen.

So etwas kann ein Mensch nicht dirigieren, wie Markus Rindt, Intendant und Gründer des Orchesters, in einem Gespräch mit dem NDR erklärte: „Stellen Sie sich vor, Sie würden sich vor den Spiegel stellen und mit beiden Händen das gleiche Tempo schlagen. Jetzt fangen Sie an, mit der einen Hand schneller zu werden und mit der anderen langsamer. Dann wird ganz schnell klar, dass das ein Mensch nicht kann.“

Seit Rindt zusammen mit Sven Helbig die Dresdner Sinfoniker gründete, ist sein Name Garant für Inszenierungen, die alles andere als konventionell sind. Rindt selbst versteht sie als Bedarfsorchester, sie haben kein Stammhaus und auch keine feste Besetzung. Ihre Zusammensetzung und ihre Auftritte ergeben sich aus der Notwendigkeit, die Macht der Musik einzusetzen, wenn Worte keine Wirkung mehr entfalten. So 2020 mit einem Hochhauskonzert in Dresden, das der politischen Spaltung der Stadt die versöhnende Kraft der Musik entgegenstellen will.

Bei allem Spektakel: Rindt geht es nicht um Show, auch wenn sie kein schlechtes Vehikel für seine Botschaft ist: Mit Musik Grenzen überwinden, Konflikte entschärfen, die Welt zu einer besseren machen. Die Robotersinfonie will zusätzlich ganz neue Möglichkeiten der zeitgenössischen Musik ausloten und bleibt dabei doch zutiefst menschlich – wohl wissend, dass kein Roboter je die Empathie und Zusammenarbeit zwischen Dirigent und Orchester ersetzen können wird.



Unter Haien

Das Video zeigt Unglaubliches: Eine Frau am Meeresboden inmitten einer Gruppe von Haien, die sich friedlich um sie tummeln. Es sind Bilder, die genau das Gegenteil von dem vermitteln, was gemeinhin gilt: Haie sind Lebewesen, die als bedrohlich wahrgenommen werden, als Gefahr für den Menschen. Tatsächlich verhält es sich in den allermeis-

Die Forscherin

Nein, eine Visionärin, sagt Katalin Karikó, sei sie nicht, und von einem Preis habe sie auch nicht geträumt – und doch ist ihr gelungen, mit anderen Wissenschaftler*innen die Welt aus einer der größten Krisen des 21. Jahrhunderts zu führen. In jahrzehntelanger Forschungsarbeit schuf sie die Voraussetzung für die Covid-Impfungen, die Millionen Menschen vor schweren Krankheitsverläufen oder dem Tod durch das SARS-CoV-2-Virus geschützt haben. 2023 erhielt sie dafür gemeinsam mit dem amerikanischen Immunologen Drew Weissman den Nobelpreis.

Der Weg in die Wissenschaft war Katalin Karikó nicht vorgezeichnet. Sie wächst in Ungarn auf, studiert Biologie, promoviert und arbeitet am Biologischen Forschungszentrum der Ungarischen Akademie der Wissenschaften. Seit dieser Zeit beschäftigt sie sich mit RNA, kann ihre Studien aufgrund von Mittelkürzungen nicht fortführen. Sie verlässt mit ihrer Familie Europa und wird 1989 Assistenzprofessorin an der Universität von Pennsylvania. Ihr Forschungsgebiet steckt zu dieser Zeit noch in den Anfängen. 1998 trifft sie den Immunologen Drew Weissman. Gemeinsam versuchen sie, die sogenannte Messenger RNA (mRNA) zu nutzen, um therapeutische Prozesse im Körper auszulösen. Mit ihrer Forschung, ab 2013 auch in Deutschland, hat Katalin Karikó die Basis für die neue Technologie gelegt, und mit

ten Fällen umgekehrt: Etliche Haiarten sind bereits vom Aussterben bedroht, und ihr Schutz ist wichtig, um das Gleichgewicht im Ökosystem Meer zu erhalten. Genau das ist die Mission von Cristina Zenato. Die Italienerin, die seit 30 Jahren auf den Bahamas lebt, möchte unseren Blick auf Haie verändern, will zu einem differenzierteren Bild beitragen. „Es gibt 500 verschiedene Arten von Haien“, erzählt sie im Video-Call, „der kleinste ist nur so groß wie ein Stift, der größte hat die Ausmaße von einem Bus.“ Sie selbst hat in unzähligen Tauchgängen über mehr als zwei Jahrzehnte hinweg eine besondere Beziehung zu karibischen Riffhaien aufgebaut, die es ihr ermöglicht, das Verhalten der Tiere zu studieren und ihnen sehr nahe zu kommen. Dabei ist sie immer wieder auf Haie getroffen, die einen Angelhaken im Maul haben – entweder von einem kleineren Fisch, den der Hai gefressen hat, oder aber auch einen Haken, der dem Hai selbst galt. Das Eintauchen in den Ozean, sagt Cristina, sei wie die Erkundung einer fremden Galaxie, deren Leben schöner und reicher ist, als wir es uns vorstellen können – diese Faszination weiterzugeben und den Menschen dadurch den Schutz der Ozeane und ihrer Bewohner ans Herz zu legen, ist die Botschaft hinter ihrer Arbeit, für die sie als Tauchlehrerin, durch Podcasts und mit Bildungsprogrammen wirbt. Mit Erfolg: 2011 wurde ein erstes großes Schutzgebiet rund um die Bahamas festgelegt, in dem Haie nicht mehr gefangen werden dürfen, weitere Schutzzonen sollen folgen.



der Covid-Impfung ist das Potenzial von mRNA keineswegs erschöpft. Die Forschungen gehen weiter, etwa in Hinblick auf Impfungen gegen Viruserkrankungen wie HIV oder Affenpocken, aber auch im Kampf gegen bakterielle Krankheiten oder eben in der Krebsbehandlung in Hinblick auf individualisierte Impfstoffe nach Entfernung eines Tumors.

Alle Texte gekürzt: Die vollständigen Fassungen und noch mehr finden Sie unter www.augustinum.de/forum



iStock – agsandrew

Musikalische Träume

Wenn Träume zu Mutmachern werden, wenn sie Hoffnung geben und an das Gute glauben lassen, dann ist ganz oft Musik im Spiel. In Liedern und Konzertstücken werden Träume lebendig, aber sie verleiten uns auch dazu, unseren Gedanken und Sehnsüchten nachzuhängen. Eine kleine Auswahl aus Klassik und Pop zum Hören und Träumen.

JOHN LENNON

Imagine

Die Friedenshymne ist der bekannteste Song von John Lennon, am 11. Oktober 1971 veröffentlicht; ein Appell gegen Krieg, Hunger, Besitzgier, ein Appell für Frieden und ein brüderliches Miteinander aller Menschen. Was viele nicht wissen: Die Beteiligung von Lennons Ehefrau Yoko Ono an der Ballade war erheblich. Lennon selbst gab in einem Interview zu: Der Song „sollte als Lennon/Ono-Song gewertet werden. Vieles davon – der Text und das Konzept – stammt von Yoko, aber in jenen Tagen war ich etwas egoistischer, etwas machohaft, und ich habe ihren Beitrag irgendwie weggelassen, aber es war direkt aus [Yoko Onos Buch] „Grapefruit“ 2017, 46 Jahre nach Veröffentlichung von „Imagine“, wird Yoko Ono schließlich von der National Music Publishers Association, der Gesellschaft der Musikverleger in den USA, als Co-Autorin des Songs anerkannt – just imagine!

Imagine auf
YouTube



FRANZ LISZT

Liebestraum

Selbst auf seinem Sterbebett soll der Vater von Franz Liszt noch besorgt gewesen sein, dass Frauengeschichten die musikalische Karriere seines begabten Sohnes behindern werden. Ganz unbegründet war seine Sorge nicht: Zeit seines Lebens faszinierten das einstige Wunderkind gebildete, exzentrische und manchmal auch überdrehte Frauen. Einige Affären und flatterhafte Beziehungen werden ihm nachgesagt. Die beiden wichtigsten Frauen in seinem Leben, Marie d'Agoult und Fürstin Carolyne Sayn-Wittgenstein, verließen sogar ihre Ehemänner, um mit Liszt in wilder Ehe zusammenzuleben. Eine Ahnung des Zaubers, der von dem Pianisten und Komponisten ausgegangen sein muss, vermitteln heute noch seine Werke. Sein Liebestraum Nummer 3 zum Beispiel, ein solistisches Klavierstück in Nocturne-Form, berührt mit seiner sanften, gleichzeitig energiegeladenen Melancholie jedes Herz, das noch nicht ganz versteinert ist. Liszts wohl populärstes Klavierstück basiert auf einem Gedicht von Ferdinand Freiligrath: „O lieb, so lang du lieben kannst! / O lieb, so lang du lieben magst! / Die Stunde kommt, die Stunde kommt, / Wo du an Gräbern stehst und klagst!“ Traumhaft hat Liszt diese wehmütigen Zeilen in eine zeitlose musikalische Form gegossen.



Der Liebestraum
auf YouTube

ABBA

I have a Dream

Das ist nicht nur der Titel einer epochalen Rede von Martin Luther King, sondern auch der Name eines ABBA-Hits aus dem Jahr 1979. Die Folk-Ballade wurde im Dezember 1979 als Weihnachtsüberraschung aus dem Album „Voulez-Vous“ ausgekoppelt. Die Besonderheit des von Benny Andersson und Björn Ulvaeus komponierten Songs: Nicht nur die ABBA-Sängerinnen Agnetha Fältskog und Anni-Frid Lyngstad sind zu hören, sondern auch ein Kinderchor. Lange habe man gezweifelt, ob der Einsatz eines Kinderchores nicht zu sehr dem Zeitgeist widersprechen würde, erinnert sich Björn Ulvaeus, aber „das war uns egal, und wir haben es gemacht. Der Chor passt gut zu der italienisch anmutenden Melodie, und der Text klingt positiv.“ Die Ballade wurde von zahlreichen Künstler*innen gecovered, und es gibt sogar eine deutschsprachige Version: 1983 sang Nana Mouskouri „Ich leb' im Traum“.



I have a Dream
auf YouTube

EURYTHMICS

Sweet dreams

Es ist der Beginn einer Weltkarriere: 1983 schiebt das Duo Eurythmics – Annie Lennox und Dave Stewart – den Song „Sweet Dreams (Are Made of This)“. Und das in nur einer halben Stunde. Stewart programmiert den Beat auf dem Drum-Computer, Lennox spielt dazu auf dem Keyboard, schließlich kommt noch der Text hinzu – fertig ist der weltweite Top-Ten-Hit. „Sweet dreams are made of this“ („Daraus entstehen süße Träume“) lautet eine Zeile im Text – laut Dave Stewart der am häufigsten missverstandene Text in der britischen Pop-Musik; in einem Interview äußert er: „People think I'm singing ‚Sweet dreams are made of cheese.‘“ („Die Leute denken ich singe: ‚Süße Träume werden aus Käse gemacht!‘“) Was hören Sie heraus?



Sweet dreams
auf YouTube

FRANZ SCHUBERT

Frühlingstraum

„Fremd bin ich eingezogen, / Fremd zieh ich wieder aus“, stellt der Protagonist am Anfang von Franz Schuberts Liederzyklus „Winterreise“ ernüchtert fest: „Nun ist die Welt so trübe, / Der Weg gehüllt in Schnee.“ Er verlässt das Haus seiner Liebsten, die Beziehung ist gescheitert. Vor ihm liegt ein beschwerlicher Weg durch Kälte und Einsamkeit, den er in 24 meist melancholischen Liedern nach Texten von Wilhelm Müller zu bestehen hat. Mittendrin aber, beim elften Lied, verändert sich kurzzeitig (auch musikalisch) die fröstelnde Grundstimmung: Der Reisende hat einen Frühlingstraum. Im tiefsten Winter träumt er von bunten Blumen, grünen Wiesen und lustigem Vogelgeschrei. Doch auch hier folgt wie so oft im Leben auf den süßen Traum das böse Erwachen: Kalt ist es, finster, und die Raben schreien vom Dach. Das träumerische A-Dur wechselt in der zweiten Strophe ins bedrückende e-Moll. Der Traum ist aus, möchte man meinen. In diesem einen Gedicht aber, wie auch im Lied, siegt dieses Mal der schlaftrunkene Träumer über den aufgeweckten Realisten: „Die Augen schließ' ich wieder, / Noch schlägt das Herz so warm. / Wann grünt ihr Blätter am Fenster? / Wann halt' ich mein Liebchen im Arm?“ Es gibt noch Hoffnung.



Der Frühlingstraum
auf YouTube

In der Nacht

Schlaf und Traum hing lange etwas Geheimnisvolles an. Warum wir tagtäglich (bzw. -nächtlich) das Bewusstsein verlieren, um mysteriöse Dinge zu erleben, konnte man sich nur sehr unzureichend erklären. Heute weiß man eine ganze Menge – wenn auch beileibe nicht alles – über unseren Zustand während des Träumens. Und über die Träume mancher Tiere.

VON SOLVEIG MICHELSEN



Schlafposition

Bis ins 19. Jahrhundert hinein schlief die ländliche Bevölkerung vorwiegend im Sitzen, weil man überzeugt war, dadurch dem Tod entgehen zu können. Hintergrund: Die offenen Feuer im Haus lösten zahlreiche Lungenkrankheiten aus – und das Schlafen im Sitzen erleichterte die nächtliche Atemarbeit (und senkte damit tatsächlich die Wahrscheinlichkeit, im Schlaf zu ersticken).

Alamy – Aurelian Images



Träume

Alle Menschen träumen, auch wenn sie sich oft nicht daran erinnern können. Sogar Föten im Mutterleib träumen. Aber erst ab einem Alter von drei Jahren beginnen Kinder, von sich selbst zu träumen. Außerdem träumen 12 Prozent aller Menschen nur in Schwarz-Weiß.

shutterstock – Sebastian Kaulitzki



Schlaf der Tiere

Vögel schlafen während des Flugs: Sie ruhen sich mit einer Gehirnhälfte aus. Die wache Hälfte dient zum Navigieren, um zum Beispiel aufsteigende Luftströmungen zu nutzen, damit sie nicht mit anderen Vögeln zusammenstoßen. Ein bekanntes Beispiel sind die Fregattvögel. Delfine schlafen ebenso mit nur einer Gehirnhälfte und machen nur ein Auge zu. Und: Auch Tiere träumen – Säugetiere genauso wie Vögel.

shutterstock – sirtravelalot



Schlafdauer

Der Mensch verschläft zusammerechnet rund 24 Jahre seines Lebens. 43.800 Stunden davon, also rund fünf Jahre lang, träumt er. Niederländer schlafen am längsten – im Durchschnitt 8 Stunden und 12 Minuten. In Japan und Singapur endet die Bettruhe dagegen bereits nach 7 Stunden und 24 Minuten. Die Deutschen liegen bei diesem Thema mit rund 7 Stunden und 45 Minuten eher im Mittelfeld. Das ergab die Auswertung der Daten einer weltweiten App zum Schlafverhalten.

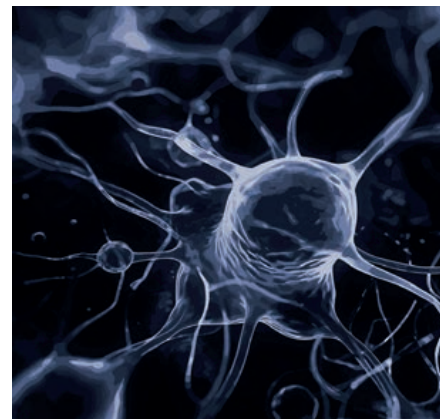
unsplash – Sammy Sander



Trauminhalt

Forscher*innen haben herausgefunden, dass wir nur von Gesichtern träumen, die wir in unserem Leben schon einmal gesehen haben. Knapp die Hälfte der geträumten Gesichter sind dabei Menschen zuzuordnen, die wir bewusst kennen. Die knappe Mehrheit der Traum-Gesichter gehört zu Menschen, die wir tagsüber nur unbewusst oder ganz flüchtig wahrgenommen haben.

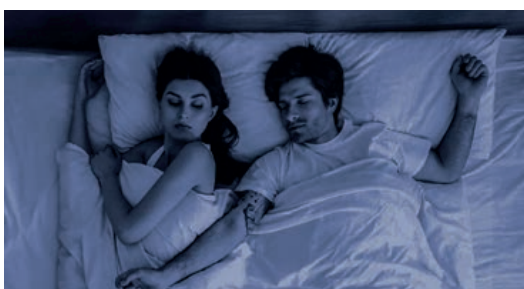
unsplash – vsmilelx



Gehirnströme

Unsere Gehirnströme sind während der Traumphase sogar noch aktiver als während des Wachzustands: Das Gehirn reaktiviert die Neuronen, die im Wachsein wichtige Informationen gespeichert haben, und verstärkt damit bestehende Synapsen. Gleichzeitig optimiert es unsere Synapsenanzahl: Überschüssige Nervenverbindungen werden wieder gelöst und damit die Aktivität der neuronalen Netzwerke heruntergefahren.

shutterstock – sadfrogfromnsk



Frauenschlaf – Männerschlaf

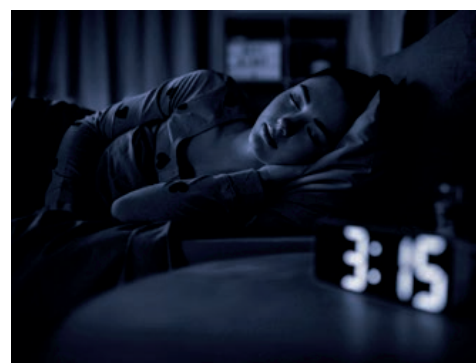
Es ist eine Binsenweisheit, dass Frauen schlechter schlafen, wenn neben ihnen ein Partner liegt, Männer dagegen besser. Doch warum ist das so? Evolutionsbiologen erklären das damit, dass Frauen im Schlaf sensibler sind, was Geräusche angeht. Schließlich wollen Babys nachts gehört werden. Männer dagegen, heißt es, schlafen gerne in Gruppen, wie sie es früher auf der Jagd getan haben.

shutterstock – Prostockstudio

Schlafphasen

Die Idee eines durchgängigen Nachtschlafs ist noch gar nicht so alt. Vor dem Aufkommen der Elektrizität schlief man in der Regel in zwei Etappen. Diese Entdeckung hat vor einigen Jahren der US-amerikanische Sozialhistoriker Robert Ekirch gemacht. Nach der ersten Phase, die bis etwa Mitternacht dauerte, arbeitete, plauderte oder studierte man. Erst danach folgte der Morgenschlaf. Schlafexperimente zeigen übrigens, dass der Mensch eine natürliche Neigung zu biphasischem Schlaf hat: Probanden, die statt der heute üblichen 16 Stunden nur 10 Stunden Licht zugestanden bekommen hatten, teilten ihren Schlaf nach vier Wochen bereits in zwei Phasen auf, mit einer Unterbrechung von ein bis drei Stunden.

shutterstock – Ground Zero





pixabay – CDD20

Erholung für Körper und Geist

Dr. Werner von Wulffen, Chefarzt der Pneumologie und Leiter des Schlaflabors der Augustinum Klinik München, über das Schlafen

Herr Dr. von Wulffen, was passiert mit uns, wenn wir schlafen?

Zunächst einmal das, was jeder kennt: Die Augen schließen sich. Die Muskelspannung an den Armen, Beinen, im Gesicht lässt nach, und die Muskelaktivität im Körper geht in den meisten Organen herunter. Allerdings nicht in allen, das Zwerchfell zum Beispiel muss weiterarbeiten, sonst würde man ja ersticken. Manche Menschen kennen vielleicht von sich, dass man im Einschlafen manchmal noch zuckt, das ist der Augenblick, wenn die Muskelaktivität abgehängt wird.

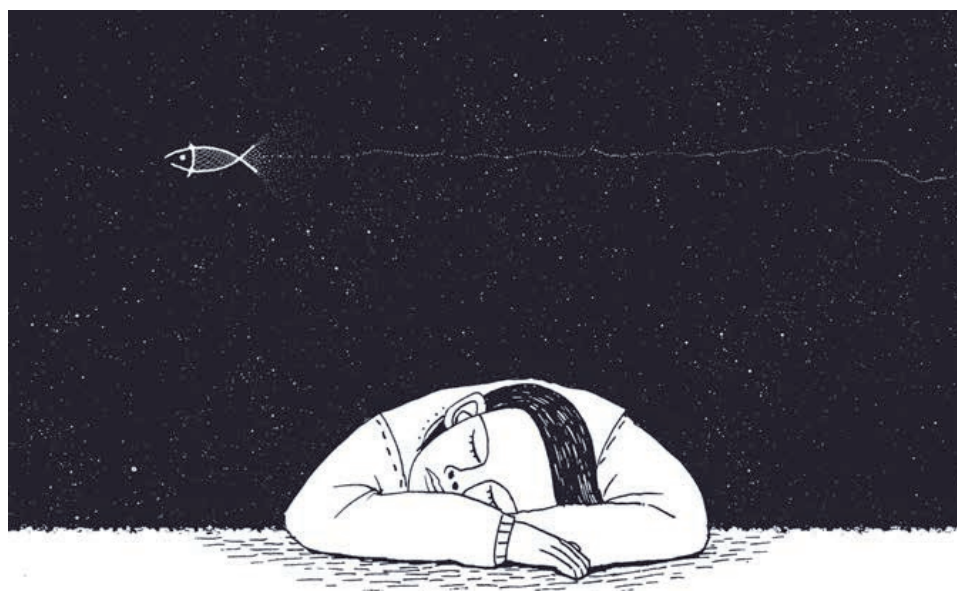
Und wie verläuft die Zeit zwischen Einschlafen und Aufwachen?

Im Schlaflabor messen wir mit dem EEG die Hirnaktivität, mit Elektroden die Augenbewegungen und außerdem die Spannung der Muskulatur am Kinn. Darüber können wir verschiedene Schlafstadien definieren. Wenn man ungestört schläft, dann schläft man ein, hat zunächst einen

leichten Schlaf, dann den stabilen Schlaf, danach den Tiefschlaf, und dann gibt es den REM-Schlaf, den rapid-eye-movement-Schlaf. Er hat den Namen nach den ruckartigen Augenbewegungen des Schlafenden; die Hirnströme sind jetzt im Gegensatz zum stabilen und zum Tiefschlaf hochfrequent, aber die Muskelaktivität ist sehr niedrig, weil man das, was man träumt – besonders in den bizarren Träumen oder Alpträumen im REM-Schlaf – ja nicht tun soll, zum Beispiel wild um sich schlagen oder mit den Beinen strampeln. Beim gesunden Schlaf dauern diese Zyklen ungefähr eineinhalb Stunden und wiederholen sich, wobei zu Beginn der Nacht der Tiefschlaf überwiegt, und je länger man schläft der REM-Schlaf. Giraffen dagegen haben zum Beispiel immer nur ganz kurze Schlafphasen und ganz kurze REM-Phasen, denn wenn ihnen der Kopf herunterhängt, wissen die Hyänen: Jetzt sind sie wehrlos. Sie dürfen also nur kurz schlafen.

Warum müssen wir überhaupt schlafen?

Es gibt ein paar indirekte Hinweise, also dass man müde ist, nicht leistungsfähig, aber keine richtig befriedigende Erklärung dafür, warum Lebewesen schlafen müssen. Wenn man Lebewesen, ob das Menschen sind oder andere Säugetiere, komplett Schlaf entzieht, dann werden die irgendwann irre, die Menschen fangen an zu halluzinieren, teilweise depressiv oder total aufgekratzt zu werden. Sicher ist, dass sich der Körper im Schlaf erholt, und sicher gibt es auch eine geistige Erholung in dem Sinne, dass das Gehirn mal runtergefahren wird.



pixabay – CDD20

Schlafentzug ist ja nicht immer freiwillig: Viele Menschen klagen heute über Schlafstörungen.

Wir Menschen haben in uns zwei Schlafzeiten programmiert, die allerdings zwischen den einzelnen Menschen unterschiedlich sind und die sich im Laufe des Lebens auch verändern. Das ist einmal eine Zeit, die wir brauchen, um zu überleben, die sogenannte Kernschlafzeit, und dann eine Zeit, die wir brauchen, um uns wohlzufühlen. Die Kernschlafzeit liegt bei ungefähr vier Stunden, also zwei bis drei Schlafzyklen, und wenn man außerhalb dieser Zeit aus irgendwelchen Gründen wach wird und versucht, wieder zu schlafen, sagt das Gehirn: Eigentlich musst du jetzt nicht schlafen.

Kann ich mein Gehirn dann überlisten?

Es gibt verschiedene Arten von Schlaflosigkeit. Es gibt Schlaflosigkeit aufgrund von körperlichen Erkrankungen, etwa bei starken Schmerzen oder Luftnot, und es gibt eine akute Schlaflosigkeit bei Stresssituationen; das kennt jeder, der mal eine Prüfung gemacht hat oder ein belastendes Erlebnis hatte. Und gar nicht wenige Menschen behalten, auch wenn der Grund längst weg ist, noch eine Einschlafstörung zurück, das nennt man psychophysiologische Insomnie. Diese kann man durch Psychotherapie, autogenes Training, gegebenenfalls auch mal durch eine nicht abhängig machende schlafanstoßende Therapie, zum Beispiel mit Melatonin, ganz gut durchbrechen. Es gibt seit ein paar Jahren auch eine verschreibungsfähige App, die somnio-App, die einem nach Abfragen von Schlafgewohnheiten individuell Schlaftipps gibt. Und natürlich ist eine gute Schlafhygiene wichtig: regelmäßiges Schlafen, eine ruhige Umgebung, wohingegen Alkohol und Kaffee am Abend keine gute Idee sind, und auch nicht der Fernseher im Schlafzimmer.

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Es gibt Menschen, die subjektiv gut schlafen und trotzdem komplett unerholt sind. Das können Atemaussetzer sein, das kann andere Gründe haben. In der Medizin heißt das „Am-Tage-Schläfrigkeit“, man kann sich nicht mehr wachhalten, und wenn man wirklich so eine ausgeprägte Schlaflosigkeit hat und keine Ruhe findet, sollte man das klären.

Wie sieht Ihre Arbeit im Schlaflabor aus?

Wir behandeln hauptsächlich Leute mit Atemaussetzern, der sogenannten Schlafapnoe, meist verbunden mit Schnarchen. Der erste Schritt ist eine ambulante Untersuchung über einen niedergelassenen Arzt, erst dann kommt die Vorstellung im Schlaflabor. Vieles lässt sich auch vorher schon durch Gespräche oder eine Blutabnahme klären. Wenn jemand dann hier ist, machen wir eine Polysomnographie, eine Untersuchung von ganz vielen Parametern wie Atmung, Sauerstoffsättigung, Hirnströmen, Augenbewegungen. Und wenn die Menschen relevante Atemaussetzer haben, bekommen sie von uns eine Maskentherapie.

Gekürzte Fassung: Das vollständige Interview finden Sie unter www.augustinum.de/forum



Dr. Werner von Wulffen ist Chefarzt der Pneumologie und Leiter des Schlaflabors der Augustinum Klinik München. Die Fachabteilung Pneumologie bietet umfassende Versorgung im Bereich der Atemwegs- und Lungenheilkunde. Im Schlaf auftretende Störungen der Atemregulation werden im Schlaflabor behandelt.



Gemäldegalerie der Akademie der bildenden Künste Wien

Nur ein kleines bisschen Himmel

Bizarre Monster, grauenerregende Kreuzungen aus Mensch, Tier und Fabelwesen, Mord und Folter in einem gewaltigen Inferno: Das Weltgericht von Hieronymus Bosch ist ein gemalter Alptraum. Aber auch Zeugnis einer unbändigen künstlerischen Fantasie, deren Faszination noch 500 Jahre nach seiner Entstehung ungebrochen ist.

VON BETTINA SCHUMANN-JUNG

Auf den ersten Blick eine düstere infernalische Landschaft, erhellt nur von brennenden Ruinen, ein nachtschwarzes Fegefeuer als Hintergrund für eine Unzahl kaum erkennbarer Grausamkeiten. Scheinbar ohne jede Ordnung gehen bizarre Dämonen ihren böstigen Geschäften nach, drangsaliieren die nackten Leiber der verdammten Seelen. Die Welt scheint sich fast überall schon in eine Hölle verwandelt zu haben. Und je näher man kommt, desto größer das Erschrecken über das ganze abscheuliche Getier und seine perfiden Quälereien.

„Wenn man ohne eine mögliche Exegese, das heißt ohne Theorie zu dem, was hier zu sehen ist, nur akribisch zu registrieren versuchte, was da nun eigentlich zu sehen ist“, schrieb der niederländische Schriftsteller Cees Nooteboom zu einem Bild seines Landsmanns Hieronymus Bosch, „... dann könnte man ein Hunderte von Seiten di-

ckes Buch mit einer wahrscheinlich sinnlosen Aufzählung von Greulichkeiten, größtenteils unbenennbaren Pflanzen, hybriden Wesen und Mischformen füllen.“

Bei aller Anarchie – Boschs Weltgericht ist als Triptychon wie ein klassisches Altarbild angelegt: das Hauptbild mit dem Jüngsten Gericht in der Mitte, flankiert von den beiden Flügeln mit der Darstellung des Paradieses auf der linken und der Hölle auf der rechten Seite. Doch anders als bei seinen Vorgängern ist Gut und Böse bei Bosch nicht ausgewogen – ganz im Gegenteil: Bis auf den linken Seitenflügel wird alles beherrscht von Feuersbrünsten und Finsternis, vom Bösen schlechthin, das mit dem Engelsesturz und dem Sündenfall bereits im Paradies entsteht und sich ungehemmt und in aller Hässlichkeit über den Großteil des Bildes ausbreitet. So dominant, dass die wenigen Erlösten am linken Rand der Mitteltafel, die von Engeln in den Himmel geleitet werden, in der ganzen braun-schwarzen Düsternis kaum zu erkennen sind.

Während sie in dem furchtbaren Inferno fast untergehen, werden die Verdammten und die ihnen auferlegten Höllenqualen dem Betrachter umso akribischer vor Augen geführt. So kleinteilig, dass das Auge Mühe hat, die zugrundeliegende Komposition zu erkennen.

Und doch gibt es sie, sichtbar vor allem in der Brücke in der Bildmitte, über die die Seelen – wie in mittelalterlichen Visionstexten beschrieben – ins Jenseits gelangen. Ihr Schicksal scheint bereits besiegelt, ihr Weg unabwendbar zum Torwächter in der Öffnung eines überdimensionalen grünen Kruges zu führen, der die Basis einer ausgeklügelten Foltermaschine bildet. Darum herum aber bricht sich die schauerliche Fantasie des Malers unge-

zügelt Bahn in einem chaotischen Nebeneinander von Todsünden und Höllenqualen.

In all dem höllischen Chaos gibt es nur Weniges, was Erlösung ahnen lässt. Der Himmel mit Christus als dem Weltenrichter nimmt gerade mal ein Viertel der Mitteltafel ein. Es scheint wenig Hoffnung zu geben für die Menschheit in diesem Bild. Diese Einschätzung entsprach der Stimmung im Herbst des Mittelalters. Vom Frühling der Neuzeit ist hier noch nichts zu ahnen, auch wenn dieser jenseits der Alpen bereits ein neues Bild des Menschen in der Welt erschaffen hatte.

Gekürzte Fassung: Den vollständigen Text und noch mehr Bilder finden Sie unter www.augustinum.de/forum



Die Völlerei

Verdammte werden in einer Pfanne oder an einem Speiß selbst zu Speisen verarbeitet oder (nicht im Ausschnitt zu sehen) gezwungen, Urin aus einem Fass zu trinken. Auch hier gibt es einen Bezug zum linken Flügel des Triptychons, wo auf gleicher Höhe der Sündenfall mit dem Essen des Apfels vom Baum der Erkenntnis zu sehen ist.



Die Wollust

Eine Kupplerin neigt sich zu einem nackten, von allerlei echsenförmigem Getier umgebenen Mann auf einem roten Bett. Vor ihm steht eine von einem Teufelsdrachen gehaltene Frau, an der eine Schlange hochkriecht – ein Bezug zu Adam und Eva, die in gleicher Höhe auf dem linken Flügel aus dem Paradies vertrieben werden.



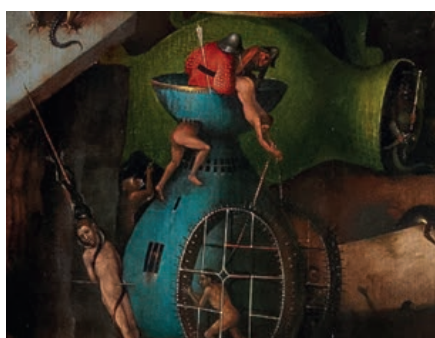
Der Zorn

Der untere Teil der Mitteltafel gleicht einem fürchterlichen Schlachtfeld. Einzelne Seelen sind bereits brutal ermordet worden, während allerlei Monster mit gewetzten Waffen bereitstehen, weitere Opfer hinzurichten. Ihre Requisiten, Klinge und Säbel, verweisen auf die Todsünde des Zorns, der als Ursache für Mord und Krieg galt.



Das Böse

Wie eine Personifikation des Bösen schreitet das Monster mit Menschenkörper und Entenschnabel mit seinem von einem Pfeil durchbohrten Opfer in Richtung Hölle. Auch der fast schon drollig anmutende Kopffüßler, der ihm folgt, dürfte nichts Gutes im Sinn haben. Solche Kreaturen galten als Verkörperung der niederen Instinkte, ihnen wurden teuflische Eigenschaften zugeschrieben.



Die Strafe

So drastisch Bosch dem Betrachter des Weltgerichts die Todsünden vor Augen führt, so grausam schildert er die Strafen, die die Sünder erwarten. Surrile Foltermaschinen wie die rote Mühle in der Bildmitte, die, angetrieben von den faulen Seelen, andere Sünder zermahlt, oder die darunter stehende blaue, die mit Dornen und Stacheln besetzt ist, um die Qual der Verdammten noch zu erhöhen.



Die Folter

Dem Verdammten am unteren Rand ist bereits der Bauch aufgeschlitzt, mit blankem Entsetzen blickt er geradewegs in das Angesicht des Bösen in Gestalt eines Zwitterwesens mit Elefantenrüssel. Eine andere arme Seele ist bereits in einem Fass versenkt und wird von einem Feuer speienden Drachen, dessen Körper von einer Klinge durchbohrt ist, bewacht. Wer hier Gejagter und wer Jäger ist, ist kaum zu unterscheiden.



Drei Traum-Gedichte

1

Es war, als hätt der Himmel
Die Erde still geküsst,
Dass sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

Joseph von Eichendorff,
Mondnacht, 1835

2

In den Tag
Trag' ich sorglich, schwarzen
Sammet drüber,
Meinen großgeaugten Traum herüber
Aus der Nacht.

Aus der Nacht
Führt mich nicht die
altvermorschte Stiege;
Einst gleit' ich im Schaukeln
gold'ner Wiege
In den Tag.

Gertrud Kolmar, *Aus der Nacht*, 1918

3

Traum ist Brokat der von dir
niederfließt, // Traum ist ein Baum,
ein Glanz der geht, ein Laut –; //
ein Fühlen das in dir beginnt
und schließt // ist Traum; ein Tier
das dir ins Auge schaut // ist Traum;
ein Engel welcher dich genießt //
ist Traum. Traum ist das Wort,
das sanften Falles // in dein Gefühl
fällt wie ein Blütenblatt // das dir
im Haar bleibt: licht, verwirrt und
matt –, // hebst du die Hände auf:
auch dann kommt Traum, // kommt in
sie wie das Fallen eines Balles –; //
fast alles träumt –, du aber trägst
das alles ...

Rainer Maria Rilke, 1906



Wolfgang Hannes lebt mit seiner Frau seit knapp fünf Jahren im Augustinum Meersburg. Er besteht darauf, seine sehr ästhetischen Gebilde nicht Kunst zu nennen, sondern Handwerk. Ein Modell (derzeit der Eiffelturm) ist immer im Foyer des Augustinum Meersburg ausgestellt.

Zeitreise mit Wolfgang Hannes

Der mit den Zündhölzern spricht

Mit dem Eiffelturm hat alles angefangen. Ich wollte irgendetwas werkeln, hab' immer schon gerne mit meinen Händen gearbeitet – gegartelt zum Beispiel –, und Modelleisenbahn war nicht so meins. Da bin ich über ein Modell meines Bruders auf die Idee mit den Streichhölzern gekommen. Und hab' gleich ein Großprojekt ins Auge gefasst: 12.470 Zündhölzer habe ich im Lauf von sechs Jahren zu einem Modell des Eiffelturms verbaut. Was sich so einfach in einem Satz zusammenfassen lässt, ist natürlich ein ganz schön langer Weg. Schauen Sie sich den Eiffelturm an: Dort gibt es etliche Rundungen zum Beispiel. Da musste ich mir erst etwas einfallen lassen. Zum Glück erinnerte ich mich daran, dass mein Vater früher unsere Holzski für den Einsatz wieder aufgebogen hatte, indem er sie in heißem Wasser aufweichte. So funktionierte das auch mit den Streichhölzern, und ich konnte die Bögen formen.

Auch die vielen Verstrebungen waren eine Herausforderung. Die Pläne für den Eiffelturm gab es beim Taschen-Verlag, der Gustave Eiffels Buchausgabe zur damaligen Weltausstellung 1889 neu aufgelegt hat, sodass ich mich daran orientieren konnte. Am kniffligsten waren die Schrägaufzüge und Treppen in den jeweiligen Pfeilern des Turms, da musste ich winzige Teile verbauen, und man

sieht es kaum, muss schon genau hinschauen. Grundsätzlich starte ich von unten nach oben, gehe aber ohne konkreten Plan vor, wie ich welche Aufgabe löse. Das ergibt sich dann zu gegebener Zeit. Vorher vorstellen kann ich mir das nie. Es kommt durchaus vor, dass ich mich mal verbaue, dann kommt die Faust zum Einsatz. Denn auseinandernehmen kann man das nicht mehr. Dafür klebt der Uhu zu gut.

Apropos Uhu: Meine dafür benötigten Werkzeuge sind sehr überschaubar: drei verschiedene Pinzetten, ein Messer, Klebstoff, Bleistift, Lineal und etwas Schleifpapier. Mehr brauche ich nicht. Höchstens noch etwas zu trinken und ein paar Nüsse dazu. Metall ist in meinen Modellen übrigens keines verbaut, das verbiete ich mir. Nur das Riesenrad vom Wiener Prater, mein zweites Projekt, besitzt einen Kettenantrieb, damit es sich drehen kann. Für dieses Dreißigeck habe ich ausnahmsweise mal Schaschlikspieße verwendet. Und die Waggon sind die einzigen bemalten Bestandteile meiner Modelle, denn mir gefällt die Struktur der Hölzchen und deren Beschaffenheit. Zwei Waggon gibt es sogar mit Inneneinrichtung – eine wirklich fitzelige Angelegenheit! ...

Gekürzte Fassung: Den vollständigen Text und viele Bilder finden Sie unter www.augustinum.de/forum

Hüpfende Bierdosen in Berglandschaften



Foto: pixabay – Montage/Bearbeitung: Topp

VON CHRISTIAN TOPP

„Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da“, behauptete Gustaf Gründgens einst singend im Film „Tanz auf dem Vulkan“. Er sollte recht behalten, zumindest wenn man den Erfolg des kleinen Liedes, das in kürzester Zeit zum Gassenhauer wurde, als Maßstab akzeptiert. Wozu sie noch so da ist, die Nacht, ist wohl vor allem eine Frage der Perspektive. Beim Nachtschwärmer ist das naturgemäß eine andere als beim Schichtarbeiter. Und die Sichtweise einer Nachtschwester unterscheidet sich grundlegend von der einer Dancing Queen. Die Schlafforschung wiederum weiß längst, dass die Nacht zum Träumen da ist – zumindest ein wichtiger Teil von ihr.

Wo eine Erkenntnis ist, ist der Versuch ihrer Vermarktung nicht weit. Schon seit einiger Zeit interessiert sich die Werbeindustrie deshalb für den luziden Grenzbereich zwischen Traum und Wirklichkeit. Genau dort, so wird vermutet, liegt das Tor zu den Traumwelten. Wer Zugang haben will, muss sich also nur den Schlüssel besorgen. Erste Studien legen nahe, dass man von außen durchaus in diesen Raum eindringen kann. Raucher zum Beispiel, deren Schlaf man während eines Experiments mit einem Duftgemisch aus kaltem Rauch und faulen Eiern vernebelt hat, sollen nach dieser Aktion weniger Lust auf Zigaretten gehabt haben.

Eine hierzulande eher weniger bekannte US-Biermarke hat vor einiger Zeit versucht, den gegenteiligen Effekt zu erzielen: „Targeted Dream Incubation“ heißt die Technik im Marketing-Sprech. Werbung soll dabei direkt in den Träumen der Menschen platziert werden. Die Bierbrauer haben demnach freiwilligen Probanden vor dem Einschlafen mehrfach einen Kurzfilm vorgespielt. Der Inhalt: ein Kamera-Gleitflug durch attraktive Berglandschaften, in denen hüpfende Bierdosen unterwegs sind. Das klingt zwar mehr nach einem albernem Albtraum, die Experten aus dem Bereich der Schlaf- und Traumforschung hat es aber trotzdem alarmiert. In einem offenen Brief warnten rund 40 von ihnen im Juni 2021: „Wenn Menschen Träume zu Verkaufszwecken ins Gehirn gepflanzt werden (...), dann müssen wichtige ethische Fragen gestellt werden.“ Die Traumzeit sei viel zu wichtig, um sie ökonomischen Interessen zu unterwerfen. Unser Gehirn brauche sie, um neue Eindrücke mit bereits Gelerntem abzugleichen.

Die Werbestrategie der Bierbrauer scheint (bisher zumindest) nicht besonders erfolgreich gewesen zu sein. Man hat von dem Projekt nach der Intervention der Fachleute nie wieder etwas gehört. Aber womöglich trägt der Schein. Bleiben Sie lieber wachsam – besonders, wenn es ans Einschlafen geht. Sollten trotzdem plötzlich ungewöhnlich viele Markenartikel in Ihren Träumen herumhüpfen, dann könnte ein schwerer Fall von „Targeted Dream Incubation“ vorliegen.



50 Jahre Augustinum Frühförderstellen

Jubiläumsfeier zum runden Geburtstag: Die Augustinum Frühförderstellen blickten Ende September auf fünf Jahrzehnte Einsatz für die Kleinsten zurück. 50 Jahre nach ihrer Gründung werden heute an zwei Standorten im Münchner Norden jährlich rund 400 Kinder durch Erzieher*innen, Pädagog*innen, Therapeut*innen und Psycholog*innen betreut. Die Augustinum Frühförderstellen unterstützen Kinder und ihre Eltern von der Geburt bis zur Einschulung, um Entwicklungsverzögerungen und Behinderungen frühzeitig zu erkennen und Beeinträchtigungen entgegenzuwirken. In einem ganzheitlichen Konzept und im engen Austausch von Kolleg*innen verschiedener Fachrichtungen fördern sie jedes Kind entsprechend seinem individuellen Entwicklungsstand, seinen Bedürfnissen und Talenten.

Prof. Dr. Oskar Jenni, Leiter der Entwicklungspädiatrie des Universitäts-Kinderspitals Zürich, betonte bei der Jubiläumsfeier, wie zentral Beziehungen der Kinder und ihrer Familien für das spätere Leben seien. „Beziehungen sind der Schlüssel für ein glückliches Leben bis ins hohe Erwachsenenalter“, so Jenni.

Laut Betina Britze, Leiterin der Regionalkoordination für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene beim Bezirk Oberbayern, haben die Frühförderstellen des Augustinum seit 1974 rund 10.000 Kinder und Familien betreut.

Der Bezirk sei froh, dass das Augustinum mit gleich zwei Standorten einen Großteil der Versorgung in München übernehme.

VON PERSONEN

Im Augustinum Berchtesgadener Land wurden Anfang Oktober die bisherigen Geschäftsbereiche Kinder & Jugend und Vorsorgeklinik als Geschäftsbereich Kinder, Jugend und Familie zusammengelegt. Die Leitung hat **Tim Wanders** übernommen, bisher bereits Leiter des Bereiches Kinder & Jugend. Die Ärztliche Leitung der Vorsorgeklinik hat **Dr. Farina Römer** übernommen. Sie war zuvor im AUVA Unfallkrankenhaus in Salzburg tätig. Der bisherige Ärztliche Leiter **Dr. Wolfgang Siegfried** ist in den Ruhestand getreten.

Dr. Matthias Heidler, Mitglied der Augustinum Konzerngeschäftsführung, ist Ende Oktober erneut in den Diakonischen Rat, das Aufsichtsgremium der Diakonie in Bayern, gewählt worden. In der konstituierenden Sitzung des Rats wurde er auch zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Der Diakonie Bayern gehören mehr als 3.200 Einrichtungen und Unternehmen, unter ihnen das Augustinum, mit insgesamt mehr als 100.000 Beschäftigten an.



OASEN. Das Kulturjahresmotto 2025

VON MIRJAM MESSMER

Seit mehr als einem Jahrzehnt steht das Kulturprogramm in den Augustinum Seniorenresidenzen unter wechselnden Jahresmottos. Sie bilden den roten Faden durchs Jahr und garantieren Abwechslung. Bisher hatten die einzelnen Mottos keinen Bezug zueinander, ein jedes stand für sich.

Mit den Jahresmottos 2023, 2024 und 2025 verhält es sich etwas anders: Nach der Corona-Pandemie und der darin eingeübten Distanz zwischen den Menschen bestand 2023 die Aufgabe darin, Annäherungen zu schaffen, um Gemeinschaft (wieder) herzustellen. Das Jahr des MIT-EINANDER ... war ein fröhliches Jahr, in dem wir Gemeinschaft, Begegnungen und Beziehungen untereinander wiederentdeckten und sie seitdem vielleicht mehr denn je zu schätzen wissen.

An Ausruhen nach den Aufregungen der Corona-Zeit ist aber leider nicht zu denken. Wir finden uns in einer Zeit wieder, in der scheinbar kein Stein mehr auf dem anderen bleibt: Digitalisierung, der Renteneintritt der Baby-Boomer-Generation, E-Mobilität, ein gesunder Lebensstil, Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind nur einige Aspekte, die ein Umdenken erfordern. Zusätzlich ist der Krieg in Europa zurück, und ein Ende ist nicht absehbar.

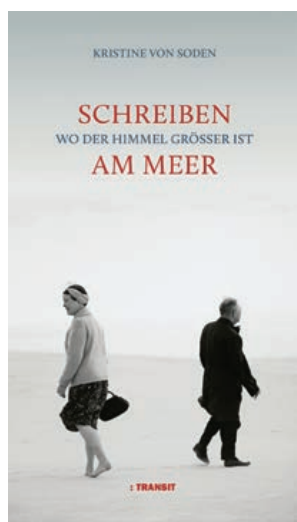
Für die meisten Punkte gibt es Lösungsansätze – wir müssen darauf vertrauen, dass die eingeschlagenen Wege die richtigen sind. Wie unser Leben nach all diesen UMBRÜCHEN aussehen wird, kann niemand mit Gewissheit sagen. Es liegt also auf der Hand, dass wir uns 2024 mit den Neuerungen auseinandersetzen, um uns innerhalb des Wandels gut zurechtzufinden.

Die aktuelle Zeit ist anstrengend. Und der Prozess der Transformation wird uns noch eine ganze Weile begleiten. Der Weg, auf dem sich unsere Gesellschaft befindet, ist fordernd, und wie auf einer langen Reise durch die Wüste wollen wir mit dem Kulturjahresmotto 2025 OASEN schaffen – Kraftquellen, um die Möglichkeit zu bieten, Energie für die nächste Etappe zu tanken. Der Kraftstoff dazu sind Erfahrungen mit allen Sinnen, beherrzte Diskussionen, gemeinschaftliches Lachen oder Kennenlernen von Neuem – Auszeiten vom Alltag.

Oasen entstehen in der Wüste zumeist an einer Wasserquelle. Diese Quelle ist die Voraussetzung, dass ein Ort des Lebens entstehen kann. Das Jahresmotto 2025 lädt dazu ein, der Frage auf den Grund zu gehen, welche Rahmenbedingungen ein Mensch, ein Tier oder auch eine Pflanze benötigen, um zu überleben und zu gedeihen. Und welche Wege finden die Lebewesen an vermeintlich unwirtlichen Orten und warum? Wir laden Sie ein, mit uns diese „umgekehrten Inseln“ zu besuchen und zu entdecken, was sie für uns bereithalten.

Buch- und CD-Tipps

VON HEIDEMARIE EGEN



Wasser, Wellen, Strand

Zu den besonders beliebten Urlaubszielen gehört das Meer, gehören Sehnsuchtsorte an Küsten und Stränden mit Blick übers Wasser zum weit entfernten Horizont. Wechselnde Stimmungen und Erscheinungsformen der Natur sind Glücksmomente für Menschen, die sich von Alltäglichem befreien, neue Gedanken und Ideen finden und andere Wege gehen wollen. Namhafte Autoren und Autorinnen haben am Wasser, vornehmlich im Ostseeraum, gelebt. Die Natur und das gesellschaftliche Umfeld haben auf vielfältige Art ihre schriftstellerische Arbeit inspiriert. Daraus hat die Autorin Auszüge zusammengestellt, Biografisches hinzugefügt und Einblicke in Leben und Gedankenwelt der Schreibenden geschaffen: So ist für Else Lasker-Schüler Kolberg die „Meereshauptstadt“; für George Grosz die Ostsee seine „Seelenlandschaft“; Max Frisch fühlt sich auf Sylt so „herrgöttlich“ wohl, und Siegfried Lenz ist von den „schafwolligen Schaumkronen“ fasziniert. Heinrich Heine präsentiert sich kühn als „Hofdichter der Nordsee“, und Mendelssohn-Bartholdy wird zur Hebriden-Ouvertüre inspiriert. Charmante lesenswerte Geschichten!

Kristine von Soden,
„Schreiben am Meer. Wo der Himmel größer ist“,
Transit Buchverlag 2024,
160 Seiten, 18 Euro



Musikalische Winterreisen

In diesem Jahr feiert die Lautten Compagnie Berlin ihr vierzigjähriges Bestehen. Das Ensemble hat sich durch seine Aufführungen Alter Musik große Wertschätzung verdient. Musiker und Sänger begeistern das Publikum weltweit. „Winter Journeys“, vom Dirigenten mit „Musik auf dem Weg nach Hause“ ergänzt, ist eine ganz besondere Aufnahme. Reisen im Winter ist naturgemäß beschwerlich und voller Gefühlsschwankungen durch Naturbilder, Einsamkeit, Weihnachten, Sehnsucht nach dem Frühling, Vogelgezweitscher. Der Lautten Compagnie ist es gelungen, passend zur Jahreszeit, einen musikalischen Genuss zu präsentieren!

Lautten Compagnie Berlin,
„Winter Journeys“,
Deutsche Harmonia Mundi 2023,
19,99 Euro



Das himmlische Kind

„Der Wind, der Wind, das himmlische Kind“, heißt es im Märchen. Alain Corbin erzählt von diesem Zauber, indem er die von Menschen im Laufe der Zeit gesammelten Erkenntnisse spannend zusammenfügt. Heute weiß man viel über Ursachen und Wirkungsweisen des unsichtbaren Elements. Das „himmlische Kind“ ist immer da, spürbar, mal als freundlich säuselnder Begleiter, mal als tobender, ja gefährlicher Rüpel. Er beherrscht das ganze Spektrum, vor allem akustisch. Man hört ihn, ist entsetzt über die Zerstörung, die er anrichtet, und auch wieder geschmeichelt von zärtlicher Berührung. Beeindruckende Forschungsergebnisse helfen den Menschen, mit dem luftigen Element und seinen überraschenden Eigenschaften klarzukommen. Das Buch enthält sachliche und emotionale Schilderungen des Windes im Hochgebirge, im Flachland, in Wüstenregionen, an See- und Meeresufer und von seinen Wirkungen auf Fauna und Flora. Im Ganzen dürfen wir aus allem die Erkenntnis ziehen: Nicht wir Menschen beherrschen den Wind, er beherrscht uns! Ein hochinteressantes Buch.

Alain Corbin,
„Himmelsbesen und Höllentäler“,
Marix Verlag 2023,
176 Seiten, 22 Euro



pixabay

Mitmach-Aktion

Wir suchen: Pflanzen rund ums Augustinum

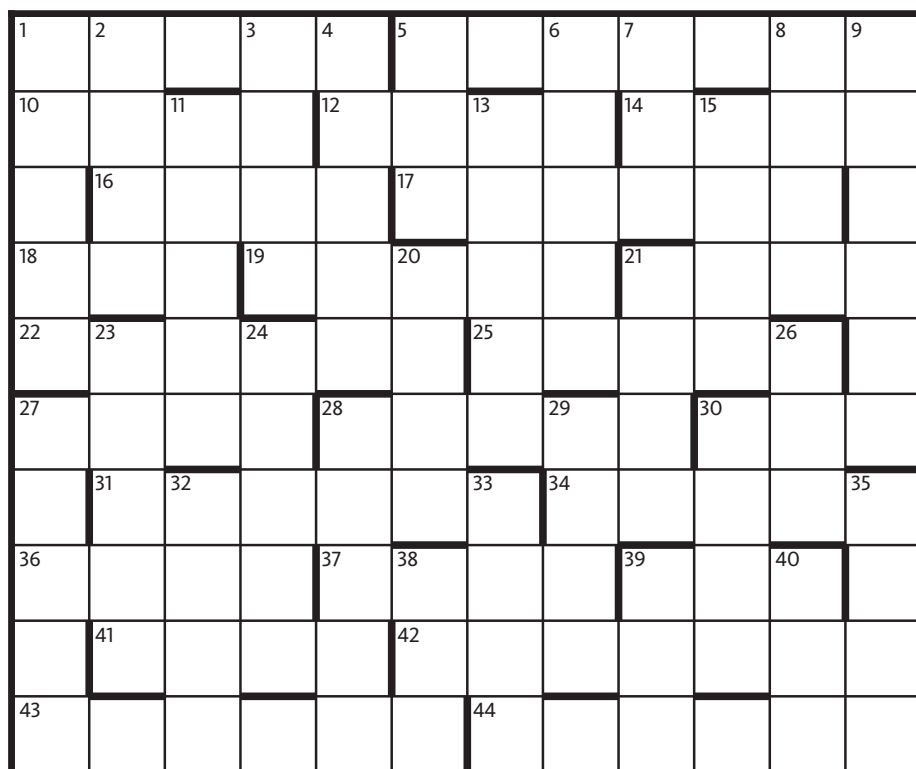
Gibt es eine Forsythie vor dem Haus, auf deren Blüten Sie sich jedes Frühjahr freuen? Oder eine Balkonpflanze, die Sie schon sehr lange begleitet, die vielleicht schon viele Umzüge überstanden hat? Egal, was es ist: Wir freuen uns auf Ihre Fotos und die Geschichten dazu! Eine Auswahl werden wir in der nächsten Forum-Ausgabe vorstellen. Bitte schicken Sie uns Ihre Bilder und Geschichten bis zum **31. Dezember 2024** an forum@augustinum.de.

Mit Ihrer Einsendung erklären Sie sich einverstanden, dass wir das Bild und den uns zugesandten Text mit Ihrem Namen in der forum-Ausgabe 1/2025 veröffentlichen dürfen.

Nichts verpassen!

Das Forum, das Magazin des Augustinum, ist digital. Zum Lesen direkt im Internet und dort auch zum Herunterladen. Melden Sie sich an, dann informieren wir Sie per Mail, viermal im Jahr, immer, wenn es eine neue Ausgabe gibt:

www.augustinum.de/forum



Lösungswort
Ausgabe 3-2024:

KUENSTLERISCH

Die einzelnen Lösungsworte
und die Gewinner*innen finden
Sie unter

www.augustinum.de/forum

RÜBER

1. Feuerstelle für's Adventslichtlein 5. nächtlich flüchtige Gestalten 10. nährte rückwärts einst kleine Kinder 12. braucht ein Haus für den BeStand 14. gehörnter Skandinavier 16. nur die, keine andere 17. verwässertes Rindviech 18. Eins in London und drumherum 19. ligurische Stadt mit angeschlossenen Golf 21. ein Gott des Begehrens 22. Gartenblume, Bienenliebbling 25. punktuell Duell auf dem Fußballplatz 27. süddeutsches Feuchtgebiet 28. für Schwarzweiß-Maler eher nicht geeignet 30. Wie? bitte? 31. gelten bei Pflanzen anders als bei Menschen meist als zart 34. erst der Einfall, dann dieses Bauwerk 36. gutes Trockenholz 37. was früher *bis* heute ging 39. vervollständigt nach Ja die universelle bayerische Antwort auf (fast) alles 41. des Knechts veraltetes adventliches Strafwerkzeug 42. ermöglicht Rundgang 43. fliegt im Struwelpeter davon 44. gilt literarisch als weise

RUNTER

1. vor allem eine Zier 2. meist kein gutes 3. landschaftliche Schiefelage 4. grobstoffliche Webvariante 5. angefeuert auch nur heiße Luft 6. vollkommen und doch (meist) nicht real 7. kurz: Bürger*innen in Uniform für besondere Fälle 8. Rückruf 9. bestimmt u.a., was durch den Körper fließt 11. schlecht gelaunter *Peter* 13. bei Bayern schon ein Alter 15. Trompete nordischer Vorfahren 20. bewässert die Oberpfalz 21. grünt so immergrün 23. unansehnlicher Feind der Bakterien 24. von alten Behörden erlassen 26. näher, immer näher gehen 27. dreht durch ohne durchzudrehen 28. Teil dieses *Kleids* 29. Laibspeise 30. nur du allein, sollst die Stadt meiner Träume sein 32. danach sieht's mitgenommen aus 33. Schüler*innen kriegen dort, was von unten nach oben zu lesen ist 35. plattgemacht 38. fremdsprachiger Kunstbegriff 39. solche *Macher* braucht das Land 40. Vorname, wbl.

**Die Buchstaben der Felder 4, 18, 20, 30, 31, 38 und 43
ergeben bei richtiger Kombination etwas, wonach viele Menschen suchen.**

Die Lösung des Kreuzworträtsels können Sie bis zum **24. Januar 2025** einsenden:
Augustinum gemeinnützige GmbH – Unternehmenskommunikation, Postfach 70 01 29, 81301 München
oder per E-Mail: forum@augustinum.de

Aus den richtigen Einsendungen werden drei Gewinner*innen per Los ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Augustinum Φ

Seniorenresidenzen

23 mal Lebensqualität im Alter

Das Augustinum ist mit seinen bundesweit 23 Seniorenresidenzen Marktführer im gehobenen Seniorenwohnen. Beratung gebührenfrei unter Tel. 0800 / 22 123 45.

www.augustinum.de

Weitere Unternehmensbereiche der Augustinum Gruppe sind zwei behütende Pflegeeinrichtungen, die Augustinum Klinik München mit angeschlossener Herzchirurgie, heilpädagogische Einrichtungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger und Mehrfachbehinderung, Schulen und Internate für Kinder und Jugendliche mit Hörschädigung und mit besonderem Förderbedarf sowie die regionalen Angebote im Augustinum Berchtesgadener Land. Das Augustinum ist gemeinnützig und Mitglied im Diakonischen Werk der evangelischen Kirche.