Das Leben im Traum

«Der Traum», Henri Rousseau, 1910.

Auch wenn sich längst nicht alle am Morgen daran erinnern können: Jeder und jede träumt. Jede Nacht. Warum eigentlich? Und wovon? Eine Reise in die faszinierende Parallelwelt des Traums.

VON MARIUS LEUTENEGGER

«Was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss», dichtete einst Johann Wolfgang von Goethe. Diese Aussage ist allerdings nur bedingt gültig – denn das Unbekannte macht uns wissensdurstige Wesen manchmal sogar ganz besonders heiss, Mysterien ziehen uns fast magisch an. Ein solches Mysterium ist der Traum. Wir wissen zwar, dass es ihn gibt – aber das scheint schon fast das einzige wirklich Gesicherte zu sein. Warum wir träumen, was ein einzelner Traum bedeutet, wie wir träumen, das alles ist nebulös, und selbst die moderne Wissenschaft liefert keine abschliessenden Antworten. Auch wenn Träume unsere ureigensten Produkte sind, entziehen sie sich uns. Faszinierend!

Botschaften der Götter?

Vor dem Zeitalter der Aufklärung hatte man es einfacher mit Mysterien: Verstand man etwas nicht, stellte man es einfach in die religiöse Ecke und liess es dort mehr oder weniger auf sich beruhen. So hielt man es auch mit Träumen: In der Antike galten sie als Botschaften von Göttern und Dämonen, als Prophezeiungen und wichtige himmlische Hinweise. Weil Götter ihre Nachrichten gern verschlüsseln oder in Gleichnissen übermitteln, mussten Träume interpretiert werden. Dafür waren oft Fachleute zuständig, etwa die Chaldäer in Babylon oder die Traumdeuterinnen im griechischen Delphi. Auch in der jüdisch-christlichen Kultur spielten Träume als göttliche Botschaften eine wichtige Rolle. «Und ihm träumte, eine Leiter stand auf Erden, die rührte mit der Spitze an den Himmel, die Engel Gottes stiegen daran auf und nieder», berichtet Jakob im ersten Buch Mose über seinen berühmten Traum von der Himmelsleiter. Etwas später träumt auch sein Sohn Josef, wovon dieser seinen elf Brüdern berichtet: «Ich habe noch einen Traum gehabt; die Sonne und der Mond und elf Sterne neigten sich vor mir.» Die Brüder und die Eltern von Josef sind wenig erfreut. Der Vater schimpft: «Was ist das für ein Traum, den du geträumt hast? Sollen denn ich und deine Mutter und deine Brüder kommen und vor dir niederfallen?» Als könnte Josef etwas dafür, was er träumte – ob sein Allmachtstraum nun von Gott kam oder nicht!

Schwierig zu erforschen

Heute gehen wir davon aus, dass uns Träume nicht von übersinnlichen Wesen geschickt werden. Allerdings: Eine viel bessere Erklärung für die Ursache von Träumen als die Menschen der Antike haben wir immer noch nicht. Und das hat einen guten Grund: Der Traum wird zwar spätestens seit Mitte des 19. Jahrhunderts intensiv erforscht, ihm wissenschaftlich beizukommen, ist aber schwierig bis unmöglich. Prinzipiell gibt es nämlich nur zwei indirekte Möglichkeiten, etwas über ihn zu erfahren. Zum einen lassen sich die Aktivitäten des Gehirns und andere körperliche Reaktionen im Schlaf messen, zum anderen kann man Träume nach dem Erwachen festhalten, sie aufschreiben oder erzählen. Alles, was wir über Trauminhalte wissen, stammt von solchen Nacherzählungen, die oft in einem Schlaflabor nach gezieltem Wecken entstanden sind.

Träume sind tatsächlich Schäume – zum Glück

Wie akkurat diese Berichte sind, weiss niemand. Sicher ist, dass sie immer nur einen Ausschnitt des Traumerlebens wiedergeben. Denn Träume sind bekanntlich Schäume, also äusserst flüchtig; wir erinnern uns wohl eher an solche, die uns richtig eingefahren sind, und auch in diesen Fällen nur an bestimmte Momente. In der Regel können wir auch nur von jenem Traum berichten, den wir unmittelbar vor dem Erwachen hatten, alles zuvor ist weggeblasen. Und auch die Träume, an die wir uns erinnern, verblassen schnell. Zum Glück – denn würden wir uns an sie erinnern wie an Erlebnisse im Wachzustand, könnten wir bald nicht mehr unterscheiden, was real ist und was traumhaft. Zudem lassen sich viele Traumerlebnisse nicht genau in Worte fassen; indem wir über sie sprechen oder schreiben, verändern wir sie bereits. Die Traumwelt ist eben eine Welt für sich und lässt sich nur schwer ins Wachbewusstsein übertragen. Das belegen auch die vielen berühmten Traumbilder von Malern wie Henri Rousseau oder Marc Chagall, die zwar interessant sind, die Traumatmosphäre aber doch nie genau treffen.

> «Alle können trainieren, sich am Morgen besser an Träume zu erinnern.»

Das Erinnern kann man lernen

Befragungen zeigen, dass sich etwa ein Drittel der Menschen selten, ein Drittel gelegentlich und ein Drittel häufig an Träume erinnert. Die Zugehörigkeit zu einer der drei Gruppen ist allerdings nicht fix: Alle können trainieren, sich am Morgen besser an Träume zu erinnern. Untersuchungen zeigen, dass allein schon der Vorsatz, gleich nach dem Aufwachen das Traumerleben festzuhalten, die Erinnerung erleichtert. Eine Untersuchung am Psychologischen Institut der Universität Zürich belegte, dass auch Menschen, die sich nie zu erinnern meinten, sich unter Anweisung innerhalb einer Woche massiv besser an Träume erinnern konnten. Und wer sich angewöhnt, ein Traumtagebuch zu schreiben – und etwa immer Papier und Stift neben dem Bett liegen hat –, wird feststellen: Mit der Zeit kann man immer mehr Details behalten. Es ist ja keineswegs so, dass man nichts zu erzählen hätte. Manche sagen zwar, sie würden überhaupt nie träumen, aber diese Behauptung hat die Wissenschaft längst widerlegt. Alle Menschen träumen. Die Zahl der Träume nimmt im Verlauf des Lebens auch nicht ab, offenbar können sich junge Menschen aber eher an Träume erinnern – vermutlich, weil sie Träumen ein grösseres Gewicht beimessen als Ältere.

> «Die Zahl der Träume nimmt im Verlauf des Lebens nicht ab, junge Menschen können sich aber eher an Träume erinnern.»

Mehr Emotionen, weniger Vernunft

Es träumen also alle – und alle träumen auch die ganze Nacht hindurch. Unser Schlaf ist in verschiedene Abschnitte unterteilt. Grundsätzlich wird zwischen REM- und Non-REM-Phasen unterschieden. REM steht für «Rapid Eye Movement», schnelle Augenbewegungen. In den 1950er-Jahren erkannten Schlafforscher der Universität von Chicago, dass Schläfer in bestimmten Momenten bei geschlossenen Lidern die Augen ruckartig bewegen. Lange dachte man, Träume kämen nur in der REM-Phase vor. Heute weiss man aufgrund von Hirnstromaufzeichnungen, dass in allen Phasen geträumt wird. Die Messungen zeigen auch, dass das ganze Gehirn am Träumen beteiligt ist. Interessant ist, dass die Amygdala – jener Bereich des Gehirns, in dem Emotionen verarbeitet und Gefahren analysiert werden – während des Träumens aktiver ist als im Wachzustand. Vermutlich sind Träume deshalb so emotional. Der Präfrontale Cortex hingegen, für unser planerisches Denken zuständig, feuert beim Träumen weniger stark als üblich. Vielleicht sind darum manche Träume so bizarr: Der Präfrontale Cortex übt seine Zensurtätigkeit weniger stark als im Wachzustand aus, unser kritisches Bewusstsein schläft also sozusagen, wenn wir träumen.

Meistens träumen wir Alltägliches

Allerdings: Wenn wir über Träumen sprechen, sollten wir nicht gleich an riesenhafte Monster, fliegende Tiger oder an ungewöhnliche Metamorphosen denken. Studien zufolge sind unsere Träume in der Regel weit weniger spektakulär als die Traumbilder von Salvador Dalí. Träume spielen meist in nur einer Kulisse, und diese befindet sich häufiger im Freien als in Innenräumen. Oft handelt es sich

«Landschaft mit dem Traum Jakobs», Michael Willmann, 1691.

bei den Kulissen um Orte, die grundsätzlich bekannt, aber verfremdet sind: Die eigene Wohnung erhält noch eine angebaute Turnhalle und so weiter. Bekannte Personen kommen ebenso oft vor wie unbekannte, in jedem zehnten Traum tritt ein Tier auf – die berühmte Schlange, die in Traumdeutungen immer wieder als Sexualsymbol interpretiert wird, ist aber sehr selten. In 94 von 100 Träumen nimmt die träumende Person am Geschehen teil; Träume ohne das Ich sind also relativ rar. Meistens wird in Träumen gesprochen, mehrheitlich über ganz alltägliche Themen oder über den Beruf.

Die Bedeutung der «Tagesreste»

Manche Schlafforscher beurteilen den Realitätsbezug von Träumen auf einer Skala, die von «Realistisch» bis «Fantastisch» reicht. Etwa zwei Drittel aller Träume entfallen auf die Kategorie «Erfinderisch». In der Gesamtheit ist ein Traum dieser Gruppe nicht weit weg von der Realität, einzelne Details werden sich so aber nicht ereignen: Man wäscht in der Stube eine Kuh oder fährt nackt Ski. Nur etwa jeder 50. aufgezeichnete Traum gehört zur Kategorie «Fantastisch». Es scheint aber so zu sein, dass bizarre Träume besser erinnert werden als alltägliche. Generell fällt auf, dass sehr oft Inhalte vorkommen, die mit dem Erleben des letzten Tages oder der letzten Tage zu tun haben – man spricht in diesem Zusammenhang von «Tagesresten». Oft kommen zum Beispiel Menschen vor, mit denen die träumende Person gerade erst zu tun hatte. Eine repräsentative Umfrage in der Schweiz zeigte, dass Träume etwa gleich oft angenehm oder unangenehm empfunden werden. Das am häufigsten genannte Gefühl im Zusammenhang mit einem Traum ist Freude, gefolgt von Ärger und Angst. Scham oder Ekel kommen selten vor.

Im Alter realistischer

Wie stark sich der Alltag auf das Traumerleben abfärbt, zeigen auch Untersuchungen der Träume von Kindern und älteren Menschen. Kinder träumen auffallend oft von Tieren – kein Wunder, sie sind ja ständig von Plüschtieren oder tierischen Figuren in Büchern und Filmen umgeben. Je älter die Menschen werden, desto unbekannter werden im Durchschnitt Umgebungen und Menschen im Traum. Das wird darauf zurückgeführt, dass ältere Menschen oft

«Nightmare», Johann Heinrich Füssli, 1781.

vereinsamen und ihre Umgebung tatsächlich als fremd empfinden. Auffallend ist auch, dass die Träume mit zunehmendem Alter immer realistischer werden; bizarre und fantastische Elemente werden immer seltener. Manchmal treten verstorbene Bekannte auf, oft sind die Träumenden im Traum jünger als in der Wirklichkeit.

Etwas Einfluss ist möglich

Wenn das Alltagserleben sich so stark aufs Träumen auswirkt, stellt sich die Frage, ob sich Träume gezielt beeinflussen lassen. Untersuchungen am Psychologischen Institut in Zürich geben darauf Hinweise. Probanden wurden gebeten, vor dem Einschlafen an bestimmte Dinge oder Probleme zu denken – und tatsächlich kamen diese Inhalte dann gehäuft vor. Geräusche, die man während des Schlafens unbewusst vernimmt, werden oft in Träume integriert. Wie das geschieht, lässt sich aber nicht voraussagen. Einfach an was Schönes denken, und schon hat man einen schönen Traum – so einfach ist es also nicht. Filme oder Bücher, die man vor dem Schlafen konsumiert, haben zum Beispiel keinen nachweisbaren Einfluss auf das Traumgeschehen.

Verfolgt, bewegungsunfähig, blamiert

Ein besonderer Aspekt des Traums ist der Albtraum. Achtung, mit Bergen hat das nichts zu tun, daher nicht Alptraum – die erste Silbe des Worts verweist auf eine Figur aus der altnordischen Mythologie, den Alb oder Elf, der einem wie im berühmten Bild des Zürcher Malers Johann Heinrich Füssli schwer auf der Brust sitzt. Albträume kommen vor allem in den ersten Tiefschlafphasen vor. Plötzlich schiesst bei der schlafenden Person der Puls hoch – und sie erlebt im Traum Schlimmes. In Deutschland wurde aufgrund von Befragungen eine Statistik über die Inhalte von Albträumen erstellt. In jedem dritten Albtraum geht es ums Hinunterfallen, in jedem vierten um eine Verfolgung oder um Bewegungsunfähigkeit: Wir können nicht (weg-)rennen. Häufige Inhalte sind Verspä-

tungen, der Tod, Versagen bei Prüfungen, Blamagen in der Öffentlichkeit und Zahnausfall. Interessanterweise sind Albträume stark kultur- und zeitabhängig. Im Mittelalter träumte man zum Beispiel nicht vom Fallen, sondern viel häufiger von Hexen. Eine abgeschwächte Form des Albtraums ist der (wiederkehrende) Angsttraum, der vor allem Menschen betrifft, die Schlimmes erlebt haben. Gehen solche Angstträume nicht von allein weg, ist meistens eine Psychotherapie angezeigt.

Zwei Erklärungsansätze

Zurück zur Gretchenfrage: Warum träumen wir? Es gibt eine ganze Reihe interessanter Hypothesen, aber durchgesetzt hat sich keine. Man kann diese Hypothesen in zwei Gruppen gliedern. Erstens gibt es Theorien, die den Traum als physiologische Reaktion neuronaler Prozesse verstehen: Unser Gehirn verarbeitet im Schlaf Informationen. Wir haben am Tag viel erlebt, in der Nacht sortiert das Gehirn die Eindrücke, einiges wird gelöscht, anderes kommt in den Langzeitspeicher. Wie bereits erwähnt, spielen Tagesreste tatsächlich in vielen Träumen eine wichtige Rolle, was diese Auffassung stützt. Eine andere Theorie rund um neurologische Prozesse besagt, unser Gehirn würde im Schlaf trainieren – und Träume seien einfach ein Produkt dieser Aktivitäten. Eine Studie der Universität Genf kommt zum Schluss, dass nächtliche Albträume für emotionale Stabilität im Wachzustand sorgen – weil sie ein Training für künftige Reaktionen sind und uns darauf vorbereiten, echten Gefahren und Bedrohungen zu begegnen. Die zweite Gruppe von Erklärungen versteht Träume als Auswirkung unbewusster Prozesse, argumentiert also psychologisch. Sigmund Freud meinte, Träume dienten der Wunscherfüllung und der Kontrolle von Triebimpulsen, C. G. Jung sah den Traum als Darstellung der inneren Wirklichkeit des Träumenden. Wieder andere glauben, wir würden im Traum Probleme aus dem Wachleben verarbeiten.

> «Träume sind ein Kopfkino, das wir immer dabei haben. Und das uns bis ins hohe Alter bestens unterhält.»

Ein Geschenk!

So viele Träume, so viele Erklärungen, so viele Fakten – und doch so viel Ungewisses. Es ist eine eigene Welt, eine zusätzlich Parallelwelt, in die wir jede Nacht eintauchen. Freuen wir uns daran, wenn es sich nicht gerade um Albträume handelt. Denn Träume sind ein Kopfkino, das wir immer dabei haben. Und das uns bis ins hohe Alter bestens unterhält – und uns zeigt, dass auch nach dem Siegeszug der Wissenschaft noch längst nicht jedes Mysterium gelöst ist. Was unser Gehirn leisten kann, während wir faul herumliegen, ist doch einfach faszinierend!

Und was bedeuten meine Träume?

Träume werden seit jeher gedeutet. Doch was sie uns sagen wollen – und ob sie überhaupt eine Bedeutung haben –, ist höchst umstritten.

Die Formulierung, etwas sei so alt wie die Menschheit selbst, ist ziemlich abgegriffen – aber hinsichtlich der Traumdeutung trifft sie wohl zu. Denn der Mensch zeichnet sich ja dadurch aus, dass er stets Erklärungen für alles sucht. Warum donnert es? Was hat der tiefe Flug der Schwalben zu bedeuten? Und eben: Warum träumte ich letzte Nacht von einem Säbelzahntiger? Natürlich wissen wir nicht, welche Antworten die Frühmenschen auf solche Fragen fanden. Der älteste Hinweis auf Traumdeutungen, der uns vorliegt, ist eine Liste aus dem Mittleren Reich Ägyptens um etwa 2000 v. Chr.

Später beschäftigten sich auch Aristoteles und Platon mit der Thematik. Der berühmteste Traumdeuter des antiken Griechenlands war aber Artemidor von Daldis, der im 2. Jahrhundert lebte. Er arbeitete als professioneller Traumdeuter und Wahrsager, wie es damals in fast jedem Dorf einen gab, und galt als bester seiner Zunft. Seinen Ruf erlangte er vor allem mit seinem Werk «Oneirocritica» über Traumdeutung. Es besteht aus fünf Büchern, die zum Teil bis heute erhältlich sind: Drei waren für die Öffentlichkeit bestimmt, zwei nur für seinen Sohn, der ebenfalls als Traumdeuter tätig war und vom Wissen des Vaters profitieren sollte. Ganz im Stil seiner Zeit listete Artemidor Eins-zu-Eins-Interpretationen von Traumbildern auf: Träumt man von einem Wolf, ist mit einem gewalttätigen Feind zu rechnen, und «ein Fuchs zeigt an, dass der Feind nicht offen angreift, sondern hinterhältig handelt».

Bis heute hat sich diese Art der Traumdeutung erhalten: X bedeutet Y. Das Internet ist voll von entsprechenden Verzeichnissen. Da heisst es zum Beispiel, ein Fisch stehe für einen positiven Neuanfang im Leben. Träumt man davon, in der Öffentlichkeit Durchfall zu haben, soll das auf eine Selbstreinigung hinweisen. Anders, wenn man im Traum einen Hund sieht, der Durchfall hat: Das

«Morpheus und Iris», Pierre-Narcisse Guérin, 1811.

deutet auf eine Beziehungskrise hin. Träumt man von einem Yeti, ist man mit sich selber nicht im Reinen. Und so weiter und so fort. Natürlich ist diese Art der Traumdeutung – pardon – blanker Unsinn. Träume sind hochindividuell, und sie müssen auch individuell betrachtet werden. Ein Fisch hat für einen Berufsfischer eine komplett andere Bedeutung als für jemanden, der an Ichthyophobie leidet, der Angst vor Fischen. Man könnte dem wie die Menschen der Vorzeit entgegenhalten, Traumsymbole seien eben Zeichen einer höheren Macht und daher für alle verbindlich. Aber dann betritt man den esoterisch-religiösen Bereich, wo Argumente nicht mehr zählen und es um Glauben geht.

Die lexikalische Art war während langer Zeit die einzige Art der Traumdeutung. Im Mittelalter kursierten sogenannte Traumbücher, die oft auf dem Werk von Artemidor basierten. Mit der Aufklärung verlor die Traumdeutung aber das bisherige Gewicht. Erst Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, brachte das Thema wieder aufs grosse Parkett. 1899 veröffentliche er «Die Traumdeutung»; das Buch gilt als eines der einflussreichsten des 20. Jahrhundert. Grob gesagt, sah Freud im Traum die Befriedigung eines verdrängten Triebwunschs. Der Traum enthalte eine Botschaft über die Situation des oder der Träumenden, fand der Österreicher, und diese Situation sei von den Erfahrungen der Kindheit geprägt. Die Entschlüsselung des Traums diene damit der Selbsterkenntnis.

Carl Gustav Jung, der berühmte Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, ging mit Sigmund Freud einig, dass Träume einen Zugang zum Unbewussten öffnen. Doch es gab Unterschiede in der Auffassung der beiden. Während der Traum für Freud auf versteckte Wünsche hinweist, stellt er für Jung die innere Wirklichkeit des oder der Träumenden dar. Jung schlug vor, die einzelnen Symbole mit eigenen Assoziationen anzureichern – sich eben genau zu überlegen, was ein Fisch, der in einem Traum vorkommt, bei einem selber auslöst.

Die Bedeutung der «Traumdeutung» von Sigmund Freud ist enorm; das Buch verschaffte der weltweiten psychologischen Forschung entscheidende Impulse. Dennoch gilt das darin vertretene Konzept mittlerweile als überholt. Dass Träume auf verdrängte Wünsche hinweisen, scheint nicht haltbar; ebenso wird kritisiert, dass sich Freud bei seiner Traumdeutung zu stark auf sexuelle Bedürfnisse fokussiert habe. Eine andere Art der Traumdeutung hat sich aber nicht durchsetzen können.

Manche Forscher stehen jeglicher Traumdeutung skeptisch gegenüber. Bekannt ist diesbezüglich etwa Allan Hobson, Professor für Psychiatrie an der US-amerikanischen Eliteuniversität Harvard und einer der bedeutendsten Schlafforscher überhaupt. Er war lang überzeugt: Träume sind das zufällige Produkt eines nächtlichen Neuronengewitters ohne tiefere psychologische Bedeutung. Inzwischen ist der 87-jährige Grandseigneur seines Forschungsgebiets etwas altersmilde geworden und von seiner klaren Position leicht abgerückt: Hobson anerkennt, dass Träume eine gewisse Bedeutung für unbewusste Verarbeitungsprozesse haben können.

Dieser Ansicht ist auch der in Medien sehr oft zitierte Psychologe und Traumspezialist Michael Schredl vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Im Traum kämen Dinge vor, die uns wichtig seien. Allerdings lasse sich diese Verbindung zu den Alltagserfahrungen nicht immer direkt erkennen, die Träumer müssen ein wenig tiefer blicken. Ins selbe Horn stösst die Psychologin

«Ein Fisch hat für einen Berufsfischer eine komplett andere Bedeutung als für jemanden, der an der Angst vor Fischen leidet.»

Brigitte Holzinger, Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien. «Träume sind Gefühle in bewegten Bildern dargestellt», sagt sie. Wenn man sich damit auseinandersetze, könne man daran wachsen. «Der Traum ist so etwas wie eine kleine Psychotherapie.»

Egal, wie man Träume interpretiert – sie nicht als Chance für Selbstreflexion zu nutzen, wäre eine vertane Chance. Denn wie heisst es schon im babylonischen Talmud, der im 2. Jahrhundert entstand? «Ein nicht gedeuteter Traum ist wie ein nicht gelesener Brief.»

FOTOS: WIKIPEDIA

Von wegen ausgeträumt!

Auch wenn man auf ein langes und erfülltes Leben zurückblicken kann, gehen einem die Träume nie aus. Wovon träumen Menschen wie Erich von Däniken, Federica de Cesco oder Moritz Leuenberger, die so vieles erreicht haben?

VON ERIK BRÜHLMANN

«Mit 17 hat man noch Träume», sang die US-amerikanische Schlagersängerin Peggy March und landete damit 1965 einen riesigen Hit – wohlgemerkt in den deutschsprachigen Hitparaden. Natürlich: Mit 17 liegt das Leben noch vor einem. Man hat genug vom Kind sein, will sich als erwachsene Person beweisen, alles erreichen, was man sich erträumt. Zwar ist man bereits realistisch genug zu wissen, dass sich der Traum vom Astronautenberuf oder vom Ponyhof vermutlich nicht erfüllen wird. Aber es gibt ja noch genügend andere Traumberufe, Traumferien, Traumpartner, Traumautos. «Doch mit den Jahren wird man erfahren, dass manche der Träume zerrannen», sang Peggy March weiter. Chancen wurden verpasst, Gelegenheiten ausgelassen, Wege beschritten, die einen meilenweit am eigentlichen Traum vorbeiführten. Vielleicht stellte einem auch das Leben ein Bein, sodass man vom einen oder anderen Traum wohl oder übel Abschied nehmen musste. Und irgendwann ist das Leben vor einem weit kürzer als das Leben, das hinter einem liegt. Die 70 oder 80 Kerzen passen nicht mehr alle auf die Geburtstagstorte, und wenn man nach seinen Wünschen gefragt wird, ja, was antwortet man dann? Hat man in diesem Alter überhaupt noch Wünsche?

Immer im Sattel

Überraschend ist die Antwort des ehemaligen Radprofis Albert Zweifel auf die Frage, ob man auch mit 70 noch Träume habe. «Nein!», sagt er wie aus der Pistole geschossen und fügt lachend an: «Ich habe doch alles erreicht und alles erlebt, was ich mir als Jugendlicher erträumt hatte.» In der Tat: Der Mann aus Rüti (ZH) gilt als der erfolgreichste Schweizer Querfeldeinsportler und feierte auch auf der Strasse Erfolge. «Ich bin Weltmeister geworden, habe 16 Mal an der Tour de Suisse teilgenommen – alles gut!», findet er. Auch nach dem Spitzensport konnte er viele Jahre dem Radfahren treu bleiben, indem er mit seinem Velo-Kollegen Max Hürzeler Veloferien auf Mallorca organisierte. «Privat habe ich mir mit meiner Frau immer zwei Kinder gewünscht», sagt er, «und auch das ist in Erfüllung gegangen.» Mittlerweile ist Albert Zweifel wieder an seinen Geburtsort Rüti zurückgekehrt – und wunschlos glücklich? «Na ja, ich wünschte schon, ich könnte noch so radfahren wie früher», gesteht er. Nach einer Karriere im Spitzensport und mit seinem Herzschrittmacher schaffe er heute nur noch 13 000 Kilometer im Jahr. «Sepp Fuchs ist 71 und macht immer noch jedes Jahr 25 000 Kilometer!» Einmal in Fahrt, fallen Zweifel dann doch noch einige kleinere Träume ein. Den Norden wolle er noch bereisen: Norwegen, Finnland, Island. «Und dann möchte ich einmal Kopenhagen mit dem Velo erkunden. Das muss einfach traumhaft sein!»

Ex-Radprofi Albert Zweifel wünscht sich, noch mehr Velo fahren zu können.

Lebenserfahrung macht pragmatisch

«Natürlich habe ich immer noch Träume!», sagt die 82-jährige Bestsellerautorin Federica de Cesco. «Allerdings haben sie sich gewandelt. Es sind jetzt eher idealisierte Wünsche, die sich vermutlich nie erfüllen werden.» Dass es der Welt einmal besser geht, es keine Kriege mehr gibt, dass man den Tieren mehr Respekt entgegenbringt, wobei ich hier ganz besonders an China denke – solche Dinge eben. Und für sich persönlich? «Dass ich, mein Mann und meine Familie gesund bleiben», sagt sie. «Das ist zwar nicht wahnsinnig romantisch, aber eben naheliegend.» Die überschwängliche Traumhaftigkeit der Jugend sei über die Jahre einem gewissen Pragmatismus gewichen, den man auch als Lebenserfahrung bezeichnen könne. Enttäuschungen inklusive. Aber alles in allem könne sie sich wirklich nicht beklagen, was die Erfüllung ihrer Träume angeht.

Schriftstellerin Federica de Cescos Lebensträume haben sich alle erfüllt.

Tuareg, Indianer und ein Samurai

Man kann in der Tat nachvollziehen, weshalb Federica de Cesco keine Bucket List führen muss, also eine Liste mit den Dingen, die sie noch erleben will. «Als Mädchen haben mich die Tuareg immer sehr fasziniert», erzählt sie, «und ich träumte davon, diesen Menschen einmal zu begegnen.» Der Traum ging in Erfüllung: Die gebürtige Italienerin lebte eine Zeitlang mit den Nomaden in der Sahara. «Es war fantastisch», erinnert sie sich, «vor allem, weil die Tuareg damals noch ihre ureigene Kultur bewahrt hatten.» Der Jugendtraum, einmal den Sámi – besser bekannt als Lappen – zu begegnen, erfüllte sich ebenso wie jener, «zu den Indianern zu gehen». «Sie haben mir ihr Herz geöffnet, und das war eine wunderbare Erfahrung», schwärmt sie. Und dann gab es da noch den Teenagertraum, einmal nach Japan zu reisen. «Weil ich mich damals so für die Samurai interessierte!» Einen Samurai habe sie in Japan zwar nicht gefunden, dafür aber ihren Traummann: Mit dem Fotografen und Schriftsteller Kazuyuki Kitamura ist Federica de Cesco seit 1971 glücklich verheiratet – «und das obwohl wir einander quasi rund um die Uhr sehen!», sagt sie lachend. Nur Schriftstellerin wollte sie eigentlich nie werden. Das habe sich einfach so ergeben. Zurzeit schreibt sie an ihrem 101. Buch. «Ob ich dann gleich das 102. beginne, weiss ich noch nicht», verrät sie. «In dieser Hinsicht bin ich gelassener geworden. Aber ganz aufhören werde ich sicher nicht!»

Der endgültige Beweis

Ein ebenfalls extrem fleissiger Autor ist der in Beatenberg lebende Erich von Däniken. «Ich sitze gerade an meinem 43. Buch – langweilig wird mir bestimmt nicht», verrät der 85-Jährige. Der ausgebildete Gastronom hat sich sein Leben lang mit Ausserirdischen beschäftigt und auf der ganzen Welt zu diesem Thema geforscht. «Ich bin seit 60 Jahren mit meiner Frau verheiratet», erzählt er lachend, «und ich sage ihr immer wieder: ‹Schatz, hab Geduld mit

Erich von Däniken träumt vom wissenschaftlichen Beweis für Ausserirdische.

Träume und Albträume

Altbundesrat Moritz Leuenberger erinnert daran, dass es längst nicht nur schöne Träume im Leben gibt. «Wir kennen zwar Martin Luther Kings ‹I have a dream› von der Gleichheit aller Menschen», sagt der 73-Jährige, «aber eben auch George Orwells düstere Ahnung ‹1984› von Überwachungsstaat und Gehirnwäsche.» Dennoch sei es wichtig, Träume zu haben: «Wir müssen fähig sein, uns neben die Realität zu stellen, uns in eine andere Welt hineinzudenken, hineinzufühlen und schliesslich hineinzuleben», ist er überzeugt. Erst diese Fähigkeit mache uns zu Menschen, welche die Brutalität der Welt meistern und überwinden können. Das beginne bei Märchen, die wir als Kinder von Eltern und Grosseltern erzählt bekommen, und es setze sich fort in den stillen Stunden, die wir uns in jedem auch noch so hektischen Beruf und in jeder noch so turbulenten Zeit zur Selbstbesinnung nehmen müssen. «Schlimmstenfalls halt in einer Sitzung …»

Beide Seiten der Medaille beachten

Gerade als Politiker habe er gelernt, stets beide Seiten der Traummedaille im Auge zu haben: «Wer Politik gestaltet, will seinen Visionen und Hoffnungen möglichst nahekommen – und er will vermeiden, dass sich seine Horrorträume verwirklichen», erzählt er. Die Betonung liege hier auf «möglichst nahekommen», denn, so weiss der Altbundesrat, «den Traum selber erreicht die politische Realität nie.» Eine Idealvorstellung von ihm sei gewesen, keine Toten und Schwerverletzten im Strassenverkehr zu akzeptieren – die «vision zero». «Dieses Ziel war nie ganz zu erreichen», bilanziert er, «aber mit ‹via sicura› sind wir ihm nähergekommen.» Solche guten und schlechten Träume gibt es für Moritz Leuenberger auch im Privaten. «Private Träume der Hoffnung? Dass den Söhnen und Enkeln ein glückliches Leben gelingt», sagt er und räumt ein, dass die Träume der Hoffnung wichtiger sind als die Träume der Angst. «Aber es gibt sie trotzdem, und sie helfen mir sogar: So muss ich zum Beispiel nie auf eine Kreuzfahrt; ich kann sie mir bestens vorstellen.»

Altbundesrat Moritz Leuenberger weiss: Es gibt nicht nur schöne Träume im Leben.

mir – aus mir wird schon noch was!›» Wovon er als Jugendlicher träumte, weiss er gar nicht mehr. Wovon er jetzt noch träumt, dürfte jedoch auf der Hand liegen … «Dass ich einmal einem Ausserirdischen begegne? Nein!» Sein Traum ist eher wissenschaftlicher Natur: «Ich träume davon, endlich einen objektiven Beweis für die Existenz von Ausserirdischen zu finden», sagt er, «ein Artefakt, das die wissenschaftliche Gemeinschaft als eindeutig ausserirdischen Ursprungs anerkennt.» Ein solcher Fund würde Erich von Däniken mit Sicherheit noch berühmter machen, als er es ohnehin schon ist. «Aber darum ging es mir nie. Ich wollte nie berühmt werden, das passierte einfach.» Sprach's und verabschiedete sich, um an seinem neuen Buch weiterzuschreiben.

«Ich bin seit 60 Jahren mit meiner Frau verheiratet und ich sage ihr immer wieder: ‹Schatz, hab Geduld mit mir – aus mir wird schon noch was!›»

Der gestrandete Traum

Des einen Angst-, der anderen Wunschtraum: Eine Schiffsreise wäre genau das, was sich die 76-jährige Regina Kempf wünscht. «Schon seit zwei oder drei Jahrzehnten steht eine Südseereise auf meiner Wunschliste», erzählt die ehemalige TV-Ansagerin und Moderatorin. «Aber das Coronavirus hat diesen Traum erst einmal bachab geschickt!» Tahiti ist, wenn die Normalität wieder eingekehrt ist, ebenso ein Traumziel wie die Marquesas-Inseln. Bis es so weit ist, reduziert Regina Kempf die Dimension ihrer Wünsche erst einmal. «Ich habe im Moment ein Riesenpuff zu Hause und wünsche mir, dass das irgendwann einmal aufgeräumt ist», sagt sie lachend und erzählt, wie sie in einer ihrer Sendungen einmal den Autorennfahrer Fredy Lienhard zu Gast hatte. «Er hatte wohl ein ähnliches Puff wie ich zu Hause. Dann wurde bei ihm eingebrochen, und irgendwie gelangten die Polizeifotos in die Medien. Da meldete sich der Dieb und schrieb: ‹Das Durcheinander war aber schon vorher da!›»

Träume und Schäume

Eine eigentliche Bucket List hat Regina Kempf nie aufgestellt. «Aber meine Lebensträume haben sich ja mehr oder weniger erfüllt, wenn auch manchmal auf Umwegen», sagt die Appenzellerin. So habe sie sich als junges Mädchen immer eine Theaterkarriere erträumt, habe am Bühnenstudio in Zürich eine entsprechende Ausbildung absolviert und sei auch in Deutschland auf Vorsprechtournee gegangen. «Aber ich war zu klein, hatte einen seltsamen Akzent und irgendwie immer die falsche Haarfarbe», erinnert sie sich. Immerhin gelang ihr der Sprung auf die Ersatzbühne, ins Fernsehen. Ihr Traum, einmal Radio zu machen, erfüllte sich wie von selbst: «Diese Aufgabe wurde mir angetragen.» Doch auch Regina Kempf musste lernen, dass Träume platzen können, zum Beispiel jener eines Bauernhauses in Frankreich. «Nachdem ich meinen Partner kennen gelernt hatte, begannen wir, ein altes Bauernhaus zu renovieren», sagt sie.

Die ehemalige TV-Ansagerin Regina Kempf würde gern die Südsee bereisen.

Der Plan sei gewesen, sich nach der Pensionierung dorthin zurückzuziehen. Doch nach dem Tod ihres Partners wurde daraus nichts, das Haus hat sie mittlerweile verkauft. Stattdessen widmete sie sich ganz ihrer Feldenkrais-Praxis, die sie 1997 in Zürich eröffnete. «Alles in allem würde ich sagen, dass sich die Wünsche mit zunehmendem Alter verkleinern und elementarer werden», sinniert Regina Kempf. «Primär möchte man gesund bleiben.» Und bei bester Gesundheit in die Südsee reisen, ein Buch schreiben, ein Artefakt finden oder einfach nur Velo fahren. Denn wie Udo Jürgens so treffend sang: Mit 66 ist noch lang noch nicht Schluss!

Anzeige

SCHWEIZER KRÄUTERMESSER SET

Das Original «Thuner-Messer» wurde wiederentdeckt und neu lanciert. Die gedrechselte Schale und das Messer sind perfekt aufeinander abgestimmt. Ideal für die Verarbeitung von frischen Kräutern aus dem Garten oder vom «Märit». CHF 149.–

KURTS

Viele weitere schöne Geschenke aus der Schweiz finden Sie auf www.kurts.ch

FOTOS: TATJANA INGOLD, VP-SRF.CH, ZVG