

Fieberträume

Schon erstaunlich, was das Gehirn alles an Bildern erzeugen kann, wenn man es lässt. Gerade im Traum sieht man dann auch, wie sehr das *innere Erleben* an die Formung von tatsächlichen „Bildern“ geknüpft ist. Gehirn, Körper und Geist, alles ist verbunden.

Ich finde den Vorgang immer sehr faszinierend. Denn beim Schreiben macht man eigentlich nichts anderes: Man greift das innere Erleben auf und versucht daraus, ausdrucksvolle Bilder in Form von Sprache zu bauen. Im Traum passiert es unbewusst und beim Schreiben ganz bewusst!

Ich kann beim Schreiben also meinen Traum lenken, im Schlaf bin ich ihm eher ausgeliefert.

Nun ein Beispiel für zwei interessante Bilder, die mir meine Träume in den letzten Tagen hervorgebracht haben.

Ich kämpfe ja derzeit immer noch mit einem Virus herum, eigentlich schon die ganze Zeit, seit Anfang des Jahres. Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit tut sich mein Körper noch ein wenig schwer damit, die ganzen Erreger abzuwehren.

Und durch die anstrengende Trauerphase des letzten Jahres habe ich das Gefühl, dass die seelischen und damit auch körperlichen Reserven ziemlich verbraucht worden sind.

Alles steht in Flammen

Heute Nacht habe ich z.B. geträumt, ich wäre im Haus meiner Eltern. Draußen läuft eine Straße vorbei, auf der viele Autos fahren.

Es gibt zwar in der Realität auch eine Straße, aber die ist viel weiter weg. Im Traum war sie ganz nah, fast wie eine Autobahn und es sind sehr viele Autos darauf gefahren.

Plötzlich haben sie spontan Feuer gefangen! Und das war so heftig, so nah, dass das Haus meiner Eltern plötzlich auch Feuer gefangen hat. Die Gardinen haben gebrannt und ich habe plötzlich richtig Angst bekommen! Genau in dem Moment großer Panik, bevor das „Feuer mich verschlingen kann“, bin ich dann aufgewacht.

Als ich aufgewacht bin, habe ich festgestellt, dass ich leicht erhöhte Körpertemperatur, also Fieber habe. Die Straße muss die Straße mit Erregern, vielleicht die Lymphbahnen gewesen sein. Das Haus meiner Eltern war mein Körper denke ich. Und das Feuer natürlich meine fiebrige Reaktion.

Das Werkzeug

Und ein anderer Traum war ungefähr letzte Woche. Da war ich auch noch sehr krank und habe mich extrem unwohl gefühlt. Vor allem das Sonnenlicht hat mir gefehlt. Irgendwann wurde es dann endlich besseres Wetter und ich hatte den ganzen Tag Sonne getankt.

Außerdem habe ich zusätzlich noch Vitamin D-Tabletten eingenommen, um das Immunsystem anzukurbeln.

Der anschließende Traum war dann auch sehr eindrucksvoll: Ich gehe, nein ich laufe einen kleinen Weg durch einen Park entlang. Mir kommen lauter Soldaten in Reih und Glied entgegen, die alle sehr feindlich und aggressiv aussehen. Alles starke Männer und ich bin die einzige Frau. Ich hab Angst, dass sie mir was antun oder mich blöd anmachen wollen. Und ich laufe ihnen genau entgegen! Zuerst will mich eine große Angst packen und ich würde gerne weglaufen, dann fällt mir ein, dass ich noch ein Werkzeug dabei habe! Es ist ein riesiger Schraubenschlüssel, so wie man ihn für Autoreifenwechsel benutzt. Ein gekreuztes Ding, ziemlich schwer. Ich lächele, schwinge das Ding im Kreis und haue damit einen nach dem anderen um. Die Soldaten weichen mir aus, ich fühle mich unglaublich stark und selbstbewusst. Das Joggen geht plötzlich

total gut, mir fällt ein, dass ich ja noch recht massig gebaut bin und keine Angst haben muss.

Ich denke dieser Traum hat mir meine Abwehrkräfte symbolisiert und der Schraubenschlüssel könnte das Vitamin D gewesen sein.
□

Und jetzt sagt bitte nicht, dass ich verrückt bin oder eine lebhaft Phantasie habe. Das weiß ich schon selbst. □

Träumt ihr auch manchmal so verrücktes Zeug?

Alles zurück auf Anfang

Ich fühle mich ausgelaugt und mies. Hab keine Energie mehr. Die Sonne fehlt. Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren. Die Liebe ist verflogen. Alles ist depri, alles ist scheiße!

Rückenschmerzen quälen beim Sitzen und die Infrarotlampe, die eigentlich Abhilfe schaffen sollte, hat den Stuhl und den Finger verbrannt!

Gedanken kreisen immer noch ums Vergangene. Von „außen“ kommt kein befreiender Input, sondern nur Menschen, die jammern und mich mit ihrem eigenen Scheiß belasten. Seht ihr nicht, dass ich selbst genug Probleme habe?

Ich schlafe ewig lang. Meine Gedanken kreisen dabei um den Todesfall, sie schweben über meine eigene Vergangenheit und

Jugend und immer wieder erscheinst Du.

Alles vermischt sich. Ein kleiner Auszug gefällig?

Ich gehe die Straße entlang. Will eigentlich zur Schule, ein neues Jahr hat begonnen. Aber ich bin zu spät! Ich laufe, gehe zu Fuß.

Dann gucke ich immer wieder auf die Uhr und ich stelle fest, dass ich vermutlich mind. eine Stunde zu spät kommen werde. Dann frage ich mich, warum ich denn nicht das Auto genommen habe? Was mache ich hier zu Fuß auf der Straße? Dann wieder dieses unterschwellige Gefühl, einfach „aussteigen“ zu wollen, so wie ich es früher gerne gemacht habe.

Warum gehe ich diese langweilige blöde Straße zur Schule? Warum gehe ich nicht diese Abzweigung, dort drüben, sieht viel interessanter aus, einfach in die Natur! Einfach krank melden, nicht kommen. Probleme unterdrücken, mich verstecken. Decke über den Kopf, sollen doch die anderen machen.

Diagnose: „Depressiv, nicht lebensfähig.“.

Oder wie ein Psychologe mal diagnostizierte „etwas antriebsschwach“.

Antriebsschwach! Weil ich keine Lust auf das verlogene Leistungs- und Geldsystem hatte, dass sich schon in jungen

Jahren mit seinen ersten Ausläufern zeigte.

In der Schule dann werde ich schnell panisch. Alle feiern um mich herum, sind ausgelassen und fröhlich. Ich aber, bin ernst.

„Wo sind die neuen Stundenpläne?“, frage ich mich. „Wie komme ich in die richtigen Klassenräume?“ Ich bin die einzige ernste unter 1000 Ausgelassenen. Ich gehe in die große Pause und frage jemand aus meiner Klasse danach. Der grinst mich an und lacht. „Worüber du dir jetzt Sorgen machst. Feier doch erstmal mit uns!“

Ich bin peinlich berührt. Ja warum ich mir so große Sorgen? Warum kann ich nicht mitfeiern?

Ich habe das Gefühl, es ist mein letzter Versuch. Ich bin plötzlich in der Wiederholungsklasse für das Abi. Der Leistungsdruck ist immens, die Fragen sind schwer. Ich muss das bestehen, sonst war's das für immer!

Wie alt bin ich in meinem Traum? Bin ich 40 und muss noch das Abi machen? Oder bin ich 17 und alles ist „real?“.

Dann wieder der Schwenk auf die Wohnung von meinem verstorbenen Stiefsohn. Ich krame in der Kühlbox herum, die da auf dem Boden steht. Überall sind frische, tiefgekühlte Sachen. Eine Packung Pommes, daneben eine Packung gefrorene Schnitzel. Alles sieht noch gut aus und ist innerhalb vom MHD. „Die hätte er sich nur machen brauchen!“ sag ich zu meinem Partner. Ich bin bestürzt. „Es ist doch so einfach: Ofen aufmachen, Pommes reinlegen und 20 Minuten backen. Schon hast

du was im Magen.“. Ich mache den Ofen von meinem Stiefsohn auf. Er ist etwas verdreckt, Backpapier liegt noch drinnen, aber alles funktioniert.

„Ja...“ sagt mein Partner leise. Er seufzt. Es wäre so einfach. „Wenn die Drogen nicht was mit deinem Gehirn machen und verhindern, dass du das einfachste erkennst“.

„Warum hat er sich nicht einfach ein paar Pommes gemacht?“ Im Traum bin ich ahnungslos und ratlos. Ich räume die Sachen aus der offenen Kühlbox in den Kühlschrank.

Und ich habe einen Kloß im Hals.

Irgendwann dann wache ich auf. Der Traum hängt mir noch in den Haaren. Ist es draußen hell oder noch dunkel? Spielt das überhaupt eine Rolle? Mein Partner kommt und bringt mir einen Kaffee. Ich erzähle von meinem Traum.

Dann muss er weinen.

Ich gehe an den Computer und schreibe diesen Text. Höre etwas Musik. „Die Realität“ kommt langsam zurück.

Wirklichkeit und Vergangenes sind klarer zu unterscheiden. Das Leben geht weiter! Es gibt neue Pläne, neue Ziele.

Die Geister der Vergangenheit, sie können langsam gehen.

Es wird Zeit für einen neuen Anfang!