

Heiko Ernst

INNENWELTEN

**Warum Tagträume uns kreativer,
mutiger und gelassener machen**

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Unter Verwendung eines Fotos von »Woman's Profile« von Ivan Lee Sanford/

© Images.com/Corbis

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von fgb – freiburger graphische betriebe

ISBN 978-3-608-94675-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
I Unser aller Doppelleben:	
Vom Träumen am Tage	11
Ersatzbefriedigung oder Regulativ der Seele ?	11
Die Überlebenstechniken: Imagination und Fantasie	45
Die Macht des Wunsch-Denkens	67
Innere Bilder und äußere Erfahrung: Wie sie zusammenspielen, Sinn stiften und kreativ machen	72
Die Übermacht der Wirklichkeit und die Hintertür der Fantasie	84
Und was sagt die Hirnforschung?	92
Der Königsweg zum Selbst: eine Zwischenbilanz	97
II Das größere Muster:	
Wie wir unser Leben fantasieren	102
Leitmotive und Lebensthemen	102
Tagträume in der Persönlichkeitsentwicklung	120
Hinterm Horizont: Wie wir die Zukunft erträumen	149

Kollektive Fantasien und Anderwelten	158
Tagtraum und Kunst	168
Zwischen Nostalgie und Utopie	188
III Der umzingelte Tagtraum:	
Die Innenwelt und ihre Feinde	207
Alleinzeit: Die Chance, zu sich zu kommen	210
Der Angriff der Außenwelt auf die Innenwelt	223
Literatur	236

Vorwort

Wer am Tag träumt, erkennt viele Dinge,
die dem entgehen, der nur nachts träumt.

Edgar Allan Poe

Schreibt man ein Buch über Tagträume, lenkt das die Aufmerksamkeit unvermeidlich auf die eigenen. Immer öfter versucht man zu beobachten und festzuhalten, was einem »durch den Kopf geht«, wenn dieser gerade nicht mit konzentrierter Arbeit, mit Lesen, Gesprächen, Fernsehen oder anderen, Aufmerksamkeit fordernden Tätigkeiten beschäftigt ist. Erste Erkenntnis: Die schiere Häufigkeit des Tagträumens ist verblüffend. Auch während eines geschäftigen Arbeitstages gibt es erstaunlich viele Absenzen und Pausen, die der Geist nutzt, um sich nach innen zu wenden.

Selbst dann, wenn man vermeintlich ganz bei einer Sache ist, drängen sich regelmäßig *unpassende* Gedanken und Fantasien dazwischen. Es scheint, als müssten wir die Realität um uns herum immer wieder für einige Zeit verlassen und uns ins Innere unserer Psyche zurückziehen. Und beim Autofahren, Spaziergehen, beim Warten auf den Lift oder an der Supermarktkasse und bei vielen anderen anspruchlosen Tätigkeiten ist das Kopfkino geradezu unvermeidlich. Wir verträumen unsere Tage weit mehr, als uns bewusst ist. Das Leben ist kein Traum, wie Calderóns Komödie behauptet, es ist ein langer, gelegentlich durch andere Tätigkeiten unterbrochener *Tagtraum*. Mehr noch: Unser ganzes Leben besteht im Wesentlichen aus den Variationen einer *Fantasie* über uns selbst.

Zweite Erkenntnis: Tagträume sind nichts Zufälliges, sind keine Abfallprodukte des Geistes. Sie mögen noch so flüchtig, so banal, verrückt oder fantastisch durch unser Bewusstsein ziehen, ihre *Plots* gewinnen unter genauer Beobachtung plötzlich Bedeutung.

All das Intime, Triviale oder Absurde, das Peinliche und Originelle, das meist vorbewusst bleibt oder schnell wieder vergessen wird, drängt nun auf Deutung und Selbstreflexion. Diese in Gang zu setzen ist jedoch nicht so einfach, wie es klingt. Zunächst muss eine »Blindheit gegenüber dem eigenen psychischen Apparat« (Sigmund Freud) überwunden werden. Denn wir denken und reflektieren zwar ständig, auch über uns selbst, das gehört zu unserer Alltagsbewältigung. Aber wir sparen dabei gerne die Themen aus, die das Selbstbild zu grell beleuchten könnten. Manche Tagträume sind uns im Wortsinn *peinlich*, aber sie können gerade deshalb überraschend erhellend sein.

Dritte Erkenntnis: Tagträume sind ein idealer Zugang zu dem, was uns »im Innersten zusammenhält«. Sie konstituieren maßgeblich unser Selbst. Denn sie spiegeln wider, was wir *eigentlich* vom Leben erhoffen und erwarten, sie spiegeln unsere Wünsche. Aber sie reflektieren auch, wie wir Wirklichkeit verarbeiten, um diese Wünsche *irgendwie* zu erfüllen. Umso verwunderlicher ist, dass es zwar eine reiche Literatur über die nächtlichen Träume gibt und diese immer noch als Königsweg in die Tiefen der Persönlichkeit gelten, dass aber vergleichsweise wenig über Tagträume geschrieben und geforscht wurde. Auch ihr möglicher Nutzen für die Psychotherapie ist nur vereinzelt aufgegriffen worden. Einige Gründe für diese Unter- oder Geringschätzung nenne ich in diesem Buch. Der Tagtraum ist wie ein Gorilla im Wohnzimmer: Er nimmt ungeheuer viel Raum ein, aber jeder tut so, als wäre er nicht da. Niemand spricht über ihn, niemand sieht ihm ins Auge – aus Furcht, dass es ungemütlich werden könnte.

Immerhin haben Psychologen, Neurowissenschaftler, Therapeuten und Künstler inzwischen vieles über diese geistige Aktivität herausgefunden. Sie haben sie vom Ruch der kindischen Realitätsverweigerung, der bloßen Langeweile-Bewältigung oder des Eskapismus befreit. Tagträume sind nicht das Reservat von realitätsuntüchtigen Romantikern, Fantasten oder *Losern*. Wir wissen heute, wie oft, warum und wovon wir tagträumen. Und wir beginnen zu ahnen, wie ungeheuer wichtig diese Ausflüge in die Innenwelt für Persönlichkeitsentwicklung und geistige Gesundheit sind.

Vierte Erkenntnis: In den täglichen Bewusstseinsstrom einzutauchen, die Tagträume dort herauszufischen und das eigene Innenleben genauer kennenzulernen, erfordert eine gewisse Überwindung. Nicht nur aus den genannten Selbstschutzgründen, sondern auch aus technischen: Das Bewusstsein, das sich selbst beobachtet, muss immer wieder innehalten und den Film zurückspulen, der soeben im inneren Kino gelaufen ist. Wer seinen Tagträumen auf die Spur kommen möchte, muss das »Gesehene« und das dabei Gedachte und Gefühlte noch einmal bewusst sichten. Das zwingt zur willentlichen Unterbrechung des Gedankenflusses. Mit etwas Übung kann das zu einer mitunter irritierenden, aber allmählich faszinierenden Gewohnheit werden. Man lernt sich mit dieser altehrwürdigen Methode der Introspektion (Innenschau, Innenansicht) immer besser kennen: Verborgene Motive, unbewusste Wünsche, verdrängte Erfahrungen und Sehnsüchte, vage oder uneingestandene Hoffnungen, kaum beachtete Denkmuster und weit zurückliegende Fixierungen werden nach und nach erkennbar. Und vor allem wird deutlich, wie sie unser Leben und Handeln beeinflussen.

Wie bedeutsam die alltäglichen Tagträume sind – für die emotionale Balance, für unser Planen und Handeln, für unser Verhältnis zur Welt schlechthin –, das ist das Thema im ersten Teil dieses Buches. Es will im zweiten Teil außerdem zeigen, dass Tagträume vielfältige Muster und Erzählweisen annehmen können und dass sie weit über ihre persönliche Bedeutung hinaus auch ein kollektives Phänomen sind. Sie bilden in Kunst und Literatur einen ebenso mächtigen Unterstrom wie in Politik und Philosophie. Aus vielen Gründen also sollten wir lernen, die Botschaften unserer Fantasien und Tagträume klarer zu deuten und besser zu nutzen. Denn sie sagen uns, wer wir sind. Tagträume sind der »heiße Kern« unseres Innenlebens.

Die inneren Welten der Tagträume und Fantasien sind zugleich unser wichtigster Rückzugsort, um zu uns zu kommen, uns zu erholen und den Anforderungen der Außenwelt wieder gewachsen zu sein. Aber, und das will der dritte Teil dieses Buches zeigen, unsere Innenwelt, die fantastische Welt unserer Tagträume,

ist akut gefährdet: Ihre Vorbedingungen wie Stille, Bei-sich-sein-Können, Alleinzeit, Introspektion, Muße, Entspannung sind seltene Güter geworden. In einer auf Informationsüberschuss und Kontaktintensität, auf Ablenkung, Zerstreuung und Action programmierten Umwelt erscheinen Tagträume als ein unproduktives, anachronistisches Abschweifen des Bewusstseins. Sie sind nichts weniger als das.

Ich möchte mit diesem Buch die Leserinnen und Leser anregen, den in weiten Teilen noch unentdeckten Kontinent ihres Innenlebens zu erkunden, die Themen, Gefühle und Bilder ihrer Tagträume zu entschlüsseln – und so mehr über sich selbst zu erfahren. Sich mit den eigenen Tagträumen zu beschäftigen, ist ein wesentlicher Teil des uralten Programms: Erkenne dich selbst!

I Unser aller Doppelleben: Vom Träumen am Tage

Die Fantasie tröstet die Menschen über das hinweg,
was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie sind.

Albert Camus

Ersatzbefriedigung oder Regulativ der Seele?

König Carl Gustav von Schweden sieht ja wirklich genau so aus wie auf den Illustriertenfotos. Er trägt Frack und ist mit Schärpe und prächtigen Orden dekoriert. Und jetzt geht er lächelnd auf mich zu, verbeugt sich leicht, ich neige ebenfalls den Kopf, dann überreicht er mir die Urkunde, unter dem tosenden Beifall des Auditoriums. Der Nobelpreis für Medizin gehört mir, mir ganz allein! Für meine bahnbrechende Arbeit über myozyklopische Toxiplasmose. Jemand tippt mir auf die Schulter. »Lass mich endlich auch mal ran!«, sagt Sven aus meinem Präparierkurs. Widerwillig gebe ich das Mikroskop frei. Ein Gedränge ist das in diesen blöden Kursen! Na ja, nach dem Physikum wird's sicher besser ...

Abteilungsleiter Schmidt ist nur noch ein wimmerndes Häufchen Elend, als ich ihn am Kragen aus seiner Zelle zerre und in den Drahtkäfig im Flur des Kerkers sperre. »Bitte, bitte, nicht wieder die Ratten!«, fleht er. »Das hättest du dir früher überlegen müssen!«, sage ich kalt, öffne die Schiebetür und lasse die Ratten aus ihrem Käfig. Ein Dutzend der ausgehungerten, ekligen Viecher fällt über Schmidt her. Sein Kreischen ist infernalisch, ich höre es mir eine Weile an, dann werfe ich angewidert die Eisentür zum Flur zu ... »Haben Sie vielleicht auch mal einen Vorschlag, wenn Sie wieder unter uns weilen?«, grinst Schmidt mich über den Konferenztisch an. Dieser

arrogante Widerling! Ich muss ihn nachher gleich wieder den Ratten vorwerfen ...

Die Nacht ist wie schwarzer Samt, auf dem die Sterne funkeln. Von Ferne erklingt Gitarrenmusik und mischt sich in das Rauschen des Meeres. Wir liegen im warmen Sand des Strandes, und unsere Körper verschmelzen in ungekannter Lust. Es war eine gute Idee von George, mich nach Barbados zu entführen ... Wir trafen uns im Souvenirshop des Flughafens, und es hat sofort zwischen uns gefunkt. Erst dachte ich, es wäre vielleicht doch nur ein Double, aber dann sah ich auf seinem Ticket: Mr. George Clooney. Plötzlich steigt mir ein beißender Gestank in die Nase – verdammt, das Essen! Ich lasse das Bügeleisen stehen und renne in die Küche, und durch eine schwarze Wolke hindurch finde ich zum Herd und reiße den Topf herunter ...

Versuchen wir gar nicht erst, es zu leugnen: Wir alle träumen mit offenen Augen, und auch die Nüchternsten und Rationalsten unter uns ertappen sich immer wieder bei solchen oder ähnlichen Fantasien. Zwar achten wir nur selten darauf, was in unserem Kopf vorgeht, wenn wir »dann mal weg« sind. Aber wir wissen genau, was ein Tagtraum ist, sobald wir uns seiner bewusst werden. Und wir spüren auch ziemlich zuverlässig, wenn unsere Mitmenschen in diese andere, innere Wirklichkeit abgetaucht sind, denn es gibt eine Körpersprache des Tagtraums: Der Blick wird sozusagen romantisch, er fixiert sich auf einen Punkt weit jenseits des Horizonts, oder er ist ganz nach innen gerichtet. Körper und Gesichtszüge sind entspannt, manchmal umspielt ein versonnenes Lächeln den Mund, der ganze Mensch wirkt entrückt, wir spüren, dass er in eine andere Sphäre gedriftet ist. Im Kino erkennen wir an der Zeitlupe, an monochromen oder psychedelisch verfremdeten Bildern, dass der Held oder die Heldin die äußere Realität verlassen hat und fantasiert.

Wenn wir vom Träumen sprechen, können zwei Arten von Gehirnaktivität gemeint sein: zum einen das Traumgeschehen im nächtlichen Schlaf, zum anderen das Fantasieren, Sinnieren und Imaginieren, das wir bei Tag und meist mit offenen Augen betreiben. Die nächtlichen Träume, wenn wir uns überhaupt an sie er-

innern, sind uns oft reizvolle Rätsel. Ihre bizarren Bilder, Symbole und Verschlüsselungen fordern die Deutungslust heraus. Seit der Mensch träumt, versucht er diese nächtlichen Erlebnisse zu verstehen und sie mit seinem Tagesleben in Verbindung zu bringen. Oder er will ihnen gar etwas Prophetisches abgewinnen: Was will der Traum uns sagen? Wovor will er uns warnen? Unsere nächtlichen Träume sind, so meinte Sigmund Freud, der Königsweg zur Enträtselung des Unbewussten. Aber diesen Weg zu beschreiten braucht es intensive Entschlüsselungsarbeit und vielleicht auch die Hilfe eines erfahrenen Traumdeuters. Und selbst dann bleibt unsicher, ob man dem Traum seinen *wirklichen* Sinn entlockt hat.

Tagträume dagegen sind uns prinzipiell leichter zugänglich. Wir inszenieren sie im Wachzustand, bei vollem Bewusstsein. Dabei wandern wir zwar »nach innen«, bleiben aber doch in Verbindung mit der realen Umwelt, gewissermaßen in Rufweite. Wir beeinflussen die Drehbücher der Tagträume aktiv und könnten sie schon deshalb leicht deuten, noch während sie ablaufen. Hinzu kommt, dass wir weit mehr tagträumen, als uns bewusst ist oder wir uns eingestehen wollen. Das »Träumen mit offenen Augen« nimmt einen überraschend großen Teil unserer Wachzeit in Anspruch.

Im Grunde verfügen wir also über eine Fülle von deutungsfähigem Material, von dem wir jedoch erstaunlich wenig Gebrauch machen. Vielleicht auch deshalb, weil wir vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen: Das Tagträumen ist so allgegenwärtig, so häufig und selbstverständlich, dass wir ihm nichts Geheimnisvolles oder Informatives zuschreiben. Im Gegenteil, wir halten es eher für eine Art geistigen Leerlaufs. Wir bewegen uns tagtäglich in unserer »inneren Realität«, in unseren ganz privaten Bilder- und Gedankenwelten, in unseren vertrauten Tagträumen. Sie sind so sehr Teil von uns selbst geworden, dass wir sie nur in seltenen Momenten als eigenständiges Phänomen beachten.

Manchmal ignorieren wir diese inneren »Filme« schon deshalb, weil sie das nächstliegende Gegenmittel gegen Langeweile sind – und wer gibt schon gerne zu, dass er oft gelangweilt ist? Oder wir bemerken wohl, dass wir wegdriften in einen Tagtraum – und wer-

den durch äußere Umstände genötigt, schnell wieder in die Realität zurückzukehren. Der Tagtraum kann sich nicht richtig entfalten, bleibt ein Fragment, das zu erinnern oder zu analysieren sich nicht lohnt. So blieb das Träumen mit offenen Augen eine wenig beachtete, manchmal sogar verachtete, jedenfalls unterschätzte Variante der menschlichen Geistestätigkeit.

Zwar sehnen wir uns heute, in Zeiten der Beschleunigung, des Perma-Stresses und der Reizüberflutung, wieder sehr nach Muße, nach Kontemplation und Entspannung – um dann auch die Freizeit wieder mit Aktivitäten und Ablenkungen vollzustopfen. Denn die Furcht, etwas »Spannendes« in der Außenwelt zu verpassen, ist weit größer als die Verlockung des absoluten Nichtstuns, das ja mit einem Verzicht auf Glücks- oder Spaßmöglichkeiten erkauf werden müsste. Oder wir versuchen, die dringend gewünschte und benötigte Entspannung geradezu zu erzwingen, durch irgendwelche Techniken, die wir im Wellness-Spa, aus Ratgebern oder in der Kur erlernen. Die Paradoxien dieses Treibens sind uns kaum bewusst, und wir übersehen schlicht die Erholungsmöglichkeit, die im fast jederzeit möglichen Wegdriften aus der Wirklichkeit liegt: den seelisch erholsamen Kurzurlaub des Tagtraums.

Manchmal gelingt es mithilfe von bestimmter Musik, seine wohltuende Wirkung zu erfahren. Nicht zufällig ist die Sphäre der Musik fast die einzige, in der man sich nicht nur unbefangen zum Tagtraum bekennt, sondern ihn geradezu herbeiführen möchte: Die musikalische *Reverie* ist ein altes Genre. Beethoven gab seiner Klaviersonate Nr. 14 selbst den Beinamen *Quasi una fantasia* – fast eine Fantasie, und ein Kritiker benannte sie später mit dem populär gewordenen Titel *Mondscheinsonate*, weil sie ihn an eine nächtliche Bootsfahrt erinnerte. Wer in den Klassikregalen der Musikläden stöbert, stößt bald auf CDs, die beispielsweise heißen: »Debussy zum Tagträumen: Musik, die ihre geheimsten Gedanken liebkost«. Aber auch die Popmusik lädt ihre Hörer immer wieder zum Tagträumen ein – sie sind in einem bestimmten Alter ohnehin Tagtraumsüchtige, *daydream believers*.

Im nüchternen Alltag neigen wir jedoch immer noch dazu, den Aufenthalt in der inneren Parallelwelt unseres Geistes als (zeit-)

verschwenderische und unproduktive Abschweifung vom »Wesentlichen« zu betrachten. Tagträume gelten als Flucht aus der Wirklichkeit, oder sie zeigen an, dass wir uns nicht konzentrieren können oder wollen. »Träum nicht!«, lautet die Ermahnung für Schüler, sich gefälligst in die Realität des (langweiligen?) Unterrichts zurückzugeben. »Wo bist du gerade?«, bekommt der Ehepartner zu hören, der schon seit Minuten ins Leere starrt, anstatt zuzuhören. »A penny for your thoughts« lautet eine Redensart der Angelsachsen, sie bieten einen Cent für den Blick in den Kopf des anderen, der daraufhin meist verlegen grinst und in die Realität zurückkehrt. Wer allzu oft und deutlich sichtbar in die Trance seiner Tagträume abgleitet, gilt als versponnen und merkwürdig, eben als Träumer, als lebensuntüchtiger Fantast.

Und wenn unsere eigenen Tagträume überhandnehmen, wenn wir uns dabei ertappen, wie wir wieder und wieder einen Filmclip im Kopf abspielen – eine Racheorgie, eine sexuelle Eskapade, eine Großtat, die uns die Bewunderung der anderen einbringt –, dann rufen wir uns selbst zur Ordnung. Wir sind irritiert, wenn wir mal wieder ein perfektes Glücksszenario herbeifantasieren oder wenn wir uns in kindliche Geborgenheitsidyllen zurückgebeamt haben. Intensives Tagträumen, das wiederholte Wegdriften in Wunsch- und Gegenwelten, in Traumorte, Wolkenkuckuckshäuser und Luftschlösser, erzeugt bei den meisten Erwachsenen Verlegenheit: dass man zu solchen »unreifen« und unrealen Hirngespinnsten fähig ist! Oh, wie gut, dass niemand weiß, welche Stücke wir uns manchmal ausdenken – Dramen und Dramolette, in denen wir überlebensgroße Helden, Rächer, Liebhaber(innen) oder Geistesheroen sind. Wie peinlich ist das denn?

Das Allerheiligste:

Warum Tagträume geheim sind und bleiben

Eigentlich steht Kreativität in unserer Gesellschaft hoch im Kurs und damit auch deren wichtigsten Grundlagen: Vorstellungsvermögen und Fantasie gelten als die wesentlichen Produktivkräfte in Wissenschaft, Technik und Kunst, ganz zu schweigen von Wer-

bung und Design. Zum westlichen Wissenschaftsmythos gehört geradezu, dass es bildhafte Ideen sind, die in Mußestunden und Inkubationszeiten aufsteigen und in oftmals blitzartigen Einsichten die Lösung eines lange bedachten Problems vors innere Auge führen. Einstein imaginierte sich auf einem Lichtstrahl reitend und gleichzeitig in einen Spiegel sehend: Zeit und Raum sind relativ. Das Lieblingsbeispiel der Kreativitätsforscher ist die Entdeckung des Benzolrings durch den Chemiker Kekulé: In einem Tagtraum sah er eine Schlange, die sich selbst in den Schwanz beißt, bildhaft vor sich. Mit diesem Beispiel illustrieren sie immer wieder gerne die segensreiche Wirkung von entspannten Auszeiten im Forschungsprozess. Das Neue kann sich nur in der entspannten Distanz vom lösungsorientierten Denken bilden, im Wegdriften aus der Realität, hinein in Tagträume, in denen sich Gedanken und Bilder in neuen Kombinationen finden können. Immer wieder werden im künstlerischen oder wissenschaftlichen Arbeiten die *imaginativen* Geniestreiche kolportiert, die zum großen Wurf, zum Durchbruch, zum Erkenntnissprung führten.

Aber das Bekenntnis zur Fantasie erschöpft sich meist im Anekdotischen. Ansonsten dominiert ein geschäftsmäßiger Realismus. Das Urteil Freuds über das Tagträumen scheint auch bei Nicht-Freudianern seine Geltung behalten zu haben: »Der Glückliche fantasiert nie, nur der Unbefriedigte. Unbefriedigte Wünsche sind die Triebkräfte der Fantasien, und jede einzelne Fantasie ist eine Wunscherfüllung, eine Korrektur der unbefriedigenden Wirklichkeit.« So wie das Spielen der Kinder vom Wünschen dirigiert werde, vor allem von dem Wunsch, »groß« zu sein, so seien auch die Luftschlösser und Tagträume des Erwachsenen Wunschbilder, in denen eigensüchtige, selbsterhöhende und erotische Wünsche eine Ersatzbefriedigung fänden – Letzteres sei vorwiegend »beim jungen Weibe vorherrschend«.

Träumen wirklich nur die »Unbefriedigten« mit offenen Augen? Sind Fantasien ein blasser Glücks-Ersatz? Freud hielt das Glück für ein äußerst flüchtiges und seltenes Gefühl. Dessen Vorhandensein sei in der menschlichen Existenz gar nicht vorgesehen. Und die wenigen Glücksmöglichkeiten, die uns gegeben sind, würden

durch das »Unbehagen in der Kultur« noch seltener. Denn die mühsam geschaffene Zivilisation sei nur dann aufrechtzuerhalten, wenn wir uns die meisten unserer Triebwünsche versagen und nicht jedem Impuls, jeder Lust nachgeben. Glück war für den Skeptiker Freud eine sehr rare Glückssache. Und da es ohnehin der psychischen Anlage des Menschen entspricht, nie endgültig zufrieden zu sein und sich immer Neues und Besseres zu wünschen, wäre es folgerichtig zu behaupten: Wir sind geradezu dazu verurteilt, permanent zu fantasieren und uns in Tagträumen die Erfüllung unerfüllter und unerfüllbarer Wünsche vorzustellen.

Trotz dieser von ihm selbst indirekt bewiesenen Unausweichlichkeit des Fantasierens hat Freud ein verbreitetes negatives Urteil über das Tagträumen in den Rang einer wissenschaftlichen Erkenntnis erhoben. Wer wird sich zu seinen Tagträumen bekennen, wenn sie doch so verräterisch egoistisch oder kindisch sind? Wer gibt schon freiwillig zu, dass er unglücklich oder unbefriedigt ist und es »nötig« hat, ins Reich der Fantasie zu fliehen? Und in der Tat: Über unsere kleinen Fluchten bewahren wir gewöhnlich strenges Stillschweigen. Tagträume sind unser Allerheiligstes, die *cella* des Ichs. Darüber plaudern wir nicht leichtfertig.

Sigmund Freud hat bei seinem Urteil bestimmte Traumotive im Sinn gehabt (namentlich sexuelle, selbsterhöhende und aggressive), als er schrieb, dass wir unsere Tagträume sorgsam verbergen wollen, manchmal sogar vor uns selbst: »Der Erwachsene schämt sich seiner Fantasien und versteckt sie vor anderen, er hegt sie als seine eigensten Intimitäten, er würde in der Regel lieber seine Vergehungen eingestehen als seine Fantasien mitzuteilen.« Zu dieser Bewertung des Träumens mit offenen Augen ist Freud maßgeblich durch seine klinischen Beobachtungen gekommen: Die erste Patientin, die mit der neuen Methode der Psychoanalyse behandelt wurde, die legendäre Anna O., erzählte Freud in den Sitzungen auch von ihren sexuellen Fantasien. Der erkannte darin vor allem Ersatzbefriedigungen, die in engem Zusammenhang mit ihren neurotischen, hysterischen Symptomen standen.

Tagträume, so Freud, sind umso krankhafter, je archaischer ihr Inhalt und je häufiger ihre »Verwendung« ist. Sie seien, wenn sie

häufig auftreten, als Vorläufer von neurotischen Symptomen anzusehen: Wie etwa auch Zwänge oder Phobien sind auch die Fantasien Versuche, eine schwer erträgliche Wirklichkeit einigermaßen erträglich zu machen, und zwar durch Realitätsvermeidung oder Realitätsverleugnung. In einer unglücklichen Ehe beispielsweise flüchtet sich einer der Partner – oder beide – gewohnheitsmäßig in Erinnerungen an glücklichere Zeiten. Oder man fantasiert von einer wundersamen Verwandlung des Partners entsprechend den eigenen Wünschen. Unrealistische Hoffnung, gepaart mit passivem Erwarten eines Wunders, seien die Merkmale des Tagtraumes, meinte Freud.

Nicht nur Freuds Einschätzung und die vieler anderer psychologischer Autoritäten setzten das Tagträumen in ein schiefes Licht. Die meisten Menschen sind zumindest zwiespältig, wenn sie sich ihrer Tagträume gewahr werden: Zum einen kollidieren manche Fantasien mit dem Bild, das sie von sich selbst haben und das sie eigentlich nach Kräften positiv gestalten wollen. Das Ich versucht deshalb, »unpassende« Wünsche, »zügellose« Begierden, aggressive Impulse, aber auch idyllische Parallelwelten, die in den Fantasien erkennbar werden, zu zensieren oder zumindest auszublenzen. Wir wollen ja keinesfalls diese triebhaften, böartigen, nachtragenden oder auch nur harmoniesüchtigen Wesen sein, die wir in vielen unserer Tagträume zu sein scheinen. Deshalb rufen wir uns selbst zur Ordnung, wenn wir wieder einmal all zu intensiv in fantasierten Aggressionen oder sehr speziellen sexuellen Wünschen geschwelgt haben. Und selbst harmlosere Fantasien finden wir eher peinlich – wenn wir uns beispielsweise mit kindlicher Detailfreude ausmalen, welche Wünsche wir uns nach dem großen Lottogewinn erfüllen werden.

In den Träumen der Nacht geht es zwar oft ebenso privat und »wild« zu wie in unseren Tagträumen. Was wir im Schlaf erleben, mag unsere geheimsten Wünsche und Sehnsüchte widerspiegeln, allerdings in stark zensierter und entsprechend verschlüsselter und verrätseltes Form. Aber anders als für die Träume der Nacht fühlen wir uns für unsere Tagträume *verantwortlich*. Die nächtlichen Bilder kommen sozusagen über uns, aber die Fantasien des

Tages setzen wir selbst in Szene. Also behalten wir sie besser für uns und schenken ihnen im Allgemeinen nicht allzu viel Beachtung.

Geheimhaltung ist geradezu das Markenzeichen der Tagträume. Selbst Liebespaare, enge Freunde oder Geschwister erzählen sich sehr selten von ihren intimsten Fantasien, oder sie wagen sich nur vorsichtig und zentimeterweise an deren Offenbarung – manchmal im Tausch gegen die Fantasie des anderen. In Psychotherapien berichten Patienten bereitwillig von ihren nächtlichen Traumabenteuern, aber sie zeigen sich sehr zögerlich und gehemmt, wenn es um ihre Tagträume geht. Denn diese sind offenbar etwas, das nur uns gehören sollte. Sie sind unser innerster, wichtigster Rückzugsort – und wir überlegen sehr genau, ob wir jemanden dort hineinsehen lassen. Tagträume sind ein Geheimnis, und wie andere Geheimnisse könnten sie ihre besondere Magie, ihre Schutzfunktion verlieren, wenn wir sie leichtsinnig preisgeben.

Auch noch lange nach Freud sahen Psychologen und Therapeuten im Tagträumen vor allem ein Symptom für Realitätsverweigerung und Weltflucht. Als seelisch gesund galt, wer mit beiden Beinen in der Wirklichkeit steht, wer möglichst ausschließlich rational denkt und die Ausflüge in illusionäre Scheinwelten nicht braucht. Das Irreale vieler Fantasien machte sie zu verdächtigen Verwandten pathologischer Geisteszustände – wie Halluzinationen oder Wahnvorstellungen. Kindern und Jugendlichen gestand man immerhin ein gewisses Maß an Tagträumerei zu: Im 20. Jahrhundert sah eine Reihe von prominenten Psychotherapeuten und Entwicklungspsychologen, wie etwa Anna Freud oder Charlotte Bühler, das Tagträumen für alterstypisch und angemessen für Kinder und Jugendliche an – wenn es nicht zu exzessiv betrieben werde. Dann sei es neurotisch oder pathologisch. Und natürlich sei es das erst recht, wenn es bei Erwachsenen auftritt.

Sein prinzipielles Misstrauen gegenüber Tagträumen und Fantasien, auch und gerade bei Kindern, drückte der österreichische Kinderarzt Hans Asperger so aus: Sie seien »Fantastereien und Ausgeburten des Denkens, das in der Realität nicht verwurzelt ist. Oft hat man den Eindruck, die Kinder versuchten ihre Tag-

träume als Realität auszugeben, in die Wirklichkeit umzusetzen ... sie müssen schmerzhaft mit der Wirklichkeit zusammenstoßen.«

Etwas differenzierter und reflektierter sah der Pädagoge und Psychologe Eduard Spranger das jugendliche Tagträumen: »Man kennt das plötzliche Stillwerden, das Insichversinken der jungen Menschen. Sie gehen dann in eine zweite Welt, die ihnen aber eigentlich die erste ist ... Natürlich kann das alles parasitisch wuchern und das gesunde Tagesleben geradezu ersticken. ... Bisweilen enthüllt eine Straftat, dass ein Doppelleben geführt worden ist. Die plötzliche Verfehlung ist dem außen stehenden Betrachter völlig rätselhaft. Vielleicht aber ordnet sie sich ganz sinnvoll der zweiten Motivationsreihe ein, die unter der sogenannten normalen und realen Linienführung des Lebens einherlief. Wer verstehen will, muss diese Tiefen kennen.«

Die Verkennung des Tagtraums als »unreife« Geistesaktivität und seine Verengung auf abnorme oder pathologische Zustände ist lange Zeit wissenschaftlich *à la mode* gewesen. Neben ausdrücklicher Abwertung war Nichtbeachtung der vorherrschende Umgang mit diesem Phänomen. Der amerikanische Entwicklungspsychologe und Tagtraumforscher Jerome Singer monierte noch Ende der 1960er-Jahre, es gebe einen »seltsamen Mangel an Interesse, die strukturellen Besonderheiten von Fantasie, Tagträumen und Affekten im Einzelnen zu erforschen. Man sucht in der breiten psychoanalytischen Literatur vergeblich nach sorgfältigen Analysen der funktionalen Rolle der Fantasie innerhalb des gesamten sensorisch-motorischen Apparates oder, allgemeiner, der Persönlichkeitsstruktur. Die Fantasie wird ... vorwiegend auf ihren Inhalt hin und als Manifestation eines Konflikts oder einer Abwehr untersucht.«

Das Fenster zur Psyche:

Weit offen

Seit sich die nach-freudianische Psychologie wieder intensiver mit Tagträumen befasst hat, kam sie schon in kurzer Zeit zu so aufschlussreichen Erkenntnissen, dass es im Rückblick unbegreiflich

erscheint, warum dieses psychische Phänomen nicht früher und gründlicher erforscht wurde. Denn Tagträume und Fantasien erweisen sich als eine legitime und reiche Quelle für Kreativitätsforschung, Psychotherapie und Selbsterkenntnis. Im Gegensatz zu anderen Manifestationen unserer Gehirnaktivität wird jedoch erst seit relativ kurzer Zeit systematisch und experimentell erforscht, welche ungeahnte Rolle unsere Alltagsfantasien für psychische Gesundheit, Berufserfolg und Lebensglück spielen.

Der Ausgangspunkt der neueren Tagtraumforschung ist: Wenn unser Geist beschäftigungslos oder nicht besonders gefordert ist, wenn wir mentale Freizeit genießen und ganz bei uns sein können, steigen fast ununterdrückbar bildhafte Vorstellungen und Gedankenketten in uns auf, die wir Tagträume nennen. Wir driften in eine innere Region unseres Bewusstseins, deutlich abgetrennt von der Außenwelt und ihren Anforderungen. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit legen eine Pause ein, bleiben aber dennoch im *Stand-by*-Modus.

Der menschliche Geist wandert von einem Gegenstand zum nächsten, von einem inneren Szenario zum anderen, scheinbar wahllos und zufällig, ineinander übergehend. Er bewegt sich in einem nicht regulierten Strom von Bildern und Gedanken. *Stream of consciousness* nannte der Mitbegründer der modernen Psychologie und des amerikanischen Pragmatismus, William James, diesen inneren Prozess. Wir denken die meiste Zeit eben nicht »ordentlich«, also sequenziell, logisch und konzentriert.

Unser mentales Leben gleicht in der Tat einem Fluss – ein Gedanke geht in den anderen über, vermischt sich mit Bildern, Erinnerungen, Gefühlen; ein Plan oder eine Idee taucht auf, wird nicht zu Ende gedacht, neue Gedanken kommen assoziativ dazu. Alles berührt sich und treibt einander weiter voran, manchmal in Stromschnellen und Strudeln, manchmal in träge dahinfließenden Rinnsalen. Und vieles »versandet« einfach. Gelegentlich erzwingen auch Dämme einen Stau oder Buhnen eine Fließbeschleunigung: Immer wieder mal dringen Außenreize in diesen Bewusstseinsstrom ein. Aber wenn sie nicht allzu Aufmerksamkeit heischend sind, kehren wir bald wieder in den Modus

des Fließens, Driftens, also des Sinnierens oder Tagträumens, zurück.

Tagträume sind jedoch mehr als nur Auszeiten, die wir uns in der oftmals anstrengenden, überfordernden oder auch schlicht langweiligen Realität nehmen. Sie sind komplexe Produkte der Vorstellungskraft, die immer dann entstehen, wenn wir die Aufmerksamkeit von einem äußeren Fokus auf das Innenleben lenken. Dabei verschmelzen sie fast immer Elemente der erlebten Realität und »reines« Wunschenken: Wir rufen »private« Bilder, Erinnerungen und Gefühle auf und verbinden sie mit den Motiven und Wünschen, die durch die Außenwelt stimuliert wurden. Man könnte auch sagen: In Tagträumen verschmelzen wir jedes Mal Wunsch und Wirklichkeit, Fantasie und Realität. Wie hoch die jeweiligen Anteile sind, entscheidet die jeweilige Lebenssituation: Was treibt uns gerade besonders um? Was wollten wir schon immer haben? Wie realistisch schätzen wir die Chance ein, das Erträumte zu verwirklichen?

Tagträume sind weit offen stehende Fenster zur Psyche. Als verdichtete und symbolreiche Produkte der Fantasie besitzen sie einen hohen *diagnostischen* Wert. Ob sie als einzelne Bilder oder als komplizierte Drehbücher erscheinen, als immer wiederkehrende Obsessionen oder als flüchtige Gedankenspiele – wenn wir dieses Material würdigen und untersuchen, erfahren wir etwas über uns unbekannt Facetten unseres Selbst: Wir erkennen unbewusste Motive, unterdrückte Wünsche, Komplexe, Befürchtungen und Hoffnungen.

Tagträume stellen außerdem eine äußerst wirksame Form des *Gefühlsmanagements* dar. Weil sie uns innerlich beruhigen, trösten oder erfreuen können, wenn die Außenwelt uns ärgert, kränkt oder langweilt, sorgen sie für eine emotionale Balance – und ersparen uns das oftmals riskante Ausagieren von Gefühlen und Impulsen in der Realität. Wir regulieren mithilfe der Fantasien unsere emotionale Temperatur. Und diese relative Ausgeglichenheit ermöglicht uns häufig, die äußeren Lebensumstände besser zu ertragen oder zu bewältigen.

Was ein Tagtraum ist, was Fantasieren bedeutet – das verste-

hen wir intuitiv. Sie »unterlaufen« uns ständig, und das ist auch gut so.

Fantasien, bildhafte Vorstellungen und Tagträume sind neben anderen Bewusstseinsfunktionen wie Lernen, Nachdenken oder Planen die Hauptmethoden, mit denen wir uns an unsere Umwelt anpassen, uns assimilieren. Mithilfe von Fantasien und Tagträumen bearbeiten wir all das, was uns widerfährt, damit wir es aushalten oder auch verändern können. In ihrer einfachsten Form sind Tagträume tatsächlich eine Ersatzbefriedigung – wir stellen uns das vor, was wir im Moment nicht (oder nie) haben oder erreichen können. Oder wir trösten uns über eine unbefriedigende Situation hinweg, indem wir eine innere Gegenwelt erfinden. Wir spielen Niederlagen oder Traumata noch einmal durch, um sie allmählich verarbeiten zu können. Wir tagträumen von Erfolgen oder Siegen, um uns Ziele zu setzen und die Kraft zum Durchhalten in schwierigen Lebenslagen zu mobilisieren.

Tagträume sind ein wichtiges Instrument emotionaler Selbstregulierung in Lebenssituationen, die wir zumindest momentan (noch) nicht durch Handeln verändern können. Sie verschaffen uns Trost, Sicherheit, Hoffnung, aber auch Genuss. Und sie helfen der Psyche, uns zu stabilisieren und immer wieder an die Realität anzupassen: Indem wir uns von der Außenwelt distanzieren und ihre Anforderungen erst einmal »innerlich« analysieren und verhandeln, gewinnen wir Zeit und Überblick. Und indem wir in der Fantasie all das erproben, idealisieren, romantisieren oder auch kompensieren, was uns in der Realität beschäftigt, werden wir erst *realitätstüchtig*. Wir verfügen in unseren Fantasien über ein Rückzugs-, Erholungs- und Übungsgebiet, dessen Bedeutung wir kaum überschätzen können.

Tagträume sind eine innere Bühne, auf der wir Stücke aufführen, die letztlich einer Wunscherfüllung dienen. Im Kern eines jeden Tagtraumes wird fast immer eine Differenz zwischen Wunsch und Wirklichkeit erkennbar: eine Frustration, eine Sehnsucht, ein Nicht-haben-Können oder auch nur ein Verlangen nach Änderung. Als Tagträumer haben wir in diesem Theater drei Funktionen: Wir sind die Drehbuch-Autoren: wir bestimmen Handlung

und Ausstattung. Wir sind die Hauptdarsteller: Tagträume sind immer Ich-Träume. Und wir sind zugleich auch die Zuschauer, für die ein Stück aufgeführt wird, das ihre Interessen bedient, das sie bewegt – und das sie auch genießen können: Wie es Euch gefällt!

Manche Tagträume sind so fantastisch und unreal, dass die zugrunde liegenden Wünsche nie verwirklicht oder erfüllt werden können. Andere sind eher »geerdet« und erscheinen als Vorstufen planvollen Denkens und Probehandelns. Aber auch die fantastischen Träume sind mehr als nur irrelevantes Spintisieren oder private Utopien – auch sie artikulieren eine Unzufriedenheit mit dem Status quo, auch sie treiben uns an, der Wunscherfüllung wenigstens ein Stück näher zu kommen, auch sie formen uns als Person.

Das zentrale Thema:

So wäre ich gerne!

Tagträume kreisen, das zeigen große Stichproben-Studien im Alltag, oft mehr um »Arbeit« als um »Vergnügen«. In den meisten unserer Alltagsfantasien thematisieren wir noch unerledigte Aufgaben, wir beschäftigen uns mit Plänen und Projekten, mit Ansprüchen, die wir erfüllen, und Leistungen, die wir erbringen wollen. Mit einer Ausnahme allerdings: Die Altersgruppe der 17- bis 23-Jährigen fantasiert, im Grunde wenig überraschend, am häufigsten über Erotisches und Sexuelles. In den anderen Altersgruppen überwiegen Fantasien, in denen häufig unmittelbar bevorstehende *Problemlösungen* durchgespielt werden.

Damit diese Lösungen gelingen, muss die gerade vergangene Vergangenheit in Tagträumen effektiv verarbeitet werden: Wie war es wirklich? Wie hätte ich es gerne gehabt? Was wäre geschehen, wenn ich mich anders verhalten hätte? und so weiter. Der Tagtraumforscher Leonard Giambra hat die Fantasien des wachen Gehirns als »Nachbrenner des Verstandes« bezeichnet – sie sind eine wichtige Gehirnfunktion, um Erfahrungen einzuordnen, kreativ zu bearbeiten und für die Bewältigung des Alltags nutzbar zu machen. Und die Sozialpsychologin Shelley Taylor verspricht sich

von »gezähmten«, also in den Dienst von Lösungen gestellten, Tagträumen wertvolle Hilfen für die Lebensgestaltung: Tagträumen sei »pro-aktives Problembewältigen«.

Die meisten unserer *kürzeren* Tagträume sind tatsächlich häufige, kleine Fluchten aus dem Alltag – aber wir fliehen meist nicht sehr weit: Sie beschäftigen sich mit der Gegenwart, mit dem gerade Vergangenen und der nahen Zukunft, seltener mit weit zurückliegenden Ereignissen. Und viele unserer Tagträume inszenieren wir sehr »alltagsnah«, mit einem hohen Anteil an Realität. Wir schlüpfen also nicht ständig in eine Superheldenrolle oder mutieren in eine andere, stark fantasielastige Figur, sondern wir spielen uns in den eher realitätsorientierten Fantasien sozusagen selbst: etwa als ewig benachteiligtes Geschwister, als loyaler, aber leicht genervter Mitarbeiter, als fürsorgliche Eltern, als gutmütiger Freund, als cooler Typ, als genialer Witzeerzähler, einfallsreicher Liebhaber, hilfsbereiter Nachbar und so weiter.

In den alltäglicheren Tagträumen figurieren wir als das, was wir sind – *plus* etwas, das wir kreativ hinzufügen: Wir versuchen fast immer, unser Selbstbild etwas zu unseren Gunsten zu retuschieren – es abzurunden, zu verschönern und zu veredeln. Oder wir gestalten es erträglicher, indem wir störende Macken und Narben gnädig verdecken und die weniger schmeichelhaften Zuschreibungen von anderen abschwächen. Wir finden uns in unseren Alltagsfantasien meist ziemlich gut, aber dabei übertreiben wir es nicht – wir überhöhen unsere Tugenden und Fähigkeiten gerade so viel, dass wir es selbst noch als realistisch empfinden und wir uns für ehrlich und realistisch halten können.

Es wird uns also kaum bewusst, dass die *Tagträume plus* eine leicht geschönte Fiktion sind. Gerade weil wir sie so oft einsetzen, »glauben« wir allmählich daran und halten die Fantasien über uns selbst für ziemlich zutreffend. So festigen wir das Selbstbild, das wir unserer Umwelt präsentieren und an das wir selbst glauben wollen – und auch müssen: Alltagsbewältigung und Hoffnung auf erreichbare Ziele sind nur möglich auf der Basis »positiver Illusionen«, eines etwas zu positiven Selbstbildes.

Tagträume sind unsere Ponton-Brücken in die äußere Realität.

Mit ihrer Hilfe bewegen wir uns ständig zwischen Innenwelt und Außenwelt hin und her. Und sie überbrücken die oftmals schmerzliche Kluft zwischen unserem wirklichen Ich und dem Ich-Ideal – also dem Bild von uns, dem wir nachstreben. Und das Bild, das wir in Tagträumen von uns selbst entwerfen, beeinflusst unser Verhalten und unsere Gefühle in der Wirklichkeit – wir wollen dem Tagtraum-Selbstbild gerecht werden und Wunsch und Wirklichkeit zur Deckung bringen oder uns wenigstens dem sogenannten Ich-Ideal annähern, also der Idealvorstellung von uns selbst. Tagträume funktionieren in diesem Annäherungsprozess wie eine permanente mentale Clearingstelle, und sie ähneln einem selbstreferenziellen Spiel, in dem wir allmählich eine *Selbstdefinition* finden, mit der wir leben können.

Wie wir Tagträume einfangen und nutzen können

Nur selten verwenden wir jedoch bewusst Zeit und Mühe darauf, das zu entschlüsseln, was uns so durch den Kopf geht, wenn wir aus der Realität weggedriftet sind. Manchmal sind die »inneren Filme« so verdichtet und mit Symbolen überfrachtet, dass sie uns fast so fremd und absurd erscheinen wie die Träume der Nacht. Es lohnt sich jedoch, den Code der Wachträume zu entschlüsseln, um mehr über sich selbst zu erfahren:

- Wo und unter welchen äußeren Umständen findet ein Tagtraum statt?
- Was ging ihm unmittelbar voraus?
- Wie fühle ich mich während des Tagtraumes?
- Welche Geschichten erzähle ich mir selbst? Gibt es immer wiederkehrende Motive und Orte in diesen Geschichten?
- Warum erzähle ich mir eine bestimmte Geschichte und warum gerade jetzt?

Diese Fragen erscheinen täuschend simpel, ihre Beantwortung ist selten einfach. Tagtraum-Tagebücher, wie sie von manchen Psychotherapeuten empfohlen werden, können ein Hilfsmittel sein, um die flüchtigen Bilder und Gedanken über einen längeren Zeit-

raum festzuhalten. Solche Protokolle erweisen sich meist als (selbst-)diagnostische Fundgrube und geben Auskunft darüber, welche Funktion bestimmte Fantasien in unserem Leben haben.

Sicher kann man eine Flucht in die virtuelle Gegenwelt der Tagträume »nur« als allzeit greifbares Gegengift gegen Langeweile ansehen. Oder als Trost, als eine Ersatzbefriedigung für unerfüllbare Wünsche. Das Träumen verläuft oft in sehr banalen Zusammenhängen: An einem verregneten Sonntag ordnen wir die Unterlagen für die Steuererklärung und stellen uns dabei lebhaft vor, wie die abgesagte Pool-Party verlaufen wäre, oder wir fantasieren darüber, was man mit dem Geld alles machen könnte, das man gerade ans Finanzamt abdrücken muss. Die Realität des tristen Sonntags wird ein wenig erträglicher, und das alleine wäre schon ein erfreulicher Effekt. Aber noch in diesen scheinbar banalen Kurzfilmen wird immer auch der Kern unseres Wünschens und Strebens erkennbar – wenn wir, zum Beispiel, genau darauf achten, *was* wir mit Geld anfangen würden oder wessen Nähe wir bei der abgesagten Party gesucht und wen wir eher gemieden hätten.

Was Tagträume uns sagen und was sie leisten

»I have a dream!«

Ruhm, Ehre und Unsterblichkeit

In einer Serie mit dem Titel »Ich habe einen Traum« lässt das ZEIT-Magazin Prominente von ihren Tagträumen und Fantasien erzählen. Die meisten nutzen diese Gelegenheit, um ihre Vorstellungen von einer besseren Welt und ihrem möglichen Beitrag dazu zum Besten zu geben. Nicht nur der Titel der Serie, sondern auch die Mehrheit der dort ausgebreiteten Traumszenarien entsprechen dem Geist der großen Rede Martin Luther Kings, der 1964 von den Stufen des US-Kapitols rief: »I have a dream!« Kings Traum war natürlich ein *Tagtraum*, die Vision einer Gesellschaft ohne Rassenschranken.