

**TRAUM
WELTEN**

**DIE WISSENSCHAFT DES
TRÄUMENS**

Alles über die REM-Phase
S. 6-7

**POLARLICHTER ÜBER
TIROL**

Wie und wo man 2024 das Nord-
licht sehen kann
S. 18-20

**GIBT ES DEN TRAUM-
PARTNER FÜRS LEBEN?**

Interview mit Dr. Ulrike Paul
S. 28-30



Foto: Michael Kropaček

Liebe Studierende,

In den letzten Wochen haben wir eine Welle des Widerstands gegen aufkeimende rechte Tendenzen erlebt, die unsere Gesellschaft bedrohen. Nach der Enthüllung des faschistischen Geheimtreffens in Potsdam durch die Correctiv Recherche sind Menschen in vielen Städten im deutschsprachigen Raum gemeinsam auf die Straße gegangen, um ein starkes Zeichen gegen den Faschismus zu setzen.

Der Aufstieg rechtsextremer Parteien wie der FPÖ, der AfD oder der Fratelli d'Italia ist nicht von gestern auf heute passiert. Viel zu lange wurden rechte Ideologien und deren Vertreter_innen toleriert, wodurch es ihnen möglich war, in die Mitte unserer Gesellschaft vorzudringen. Ihre populistischen und menschenverachtenden Positionen sind längst salonfähig.

Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir uns als Studierende und Teil dieser Gesellschaft gegen rechte Tendenzen positionieren. Wir müssen uns auch klar gegen jene stellen, die als Steigbügelhalter für rechtes Gedankengut agieren. Wer mit rechten Parteien koalitiert, ebnet ihnen den Weg. Rechtsextreme Parteien, Gruppierungen und ihre Ideologien gehen uns alle etwas an, sie schüren Hass und spalten unsere Gesellschaft. Statt einfach nur wegzuschauen, ist es an der Zeit, uns aktiv für eine solidarische Gesellschaft einzusetzen und jeglichen Formen von Unterdrückung entschieden entgegenzutreten.

Herausgeber und Medieninhaber: Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Universität Innsbruck (ÖH); Josef-Hirn-Straße 7/II; A-6020 Innsbruck; E-Mail: unipress@oeh.cc; Web: www.oeh.cc | Referentin: Katharina Isser | Sachbearbeiterinnen: Rosa Schmitz, Annalena Haller | Layout: Studia Innsbruck (Tomke Grom) | Druck: ++++++++ | Cover: Taisiia Shestopal via Unsplash | Illustrationen & Fotos: ÖH Innsbruck, Elias Walder, Unsplash, Pexels, Pixabay, Wikimedia Commons, Sophie Borbe, Christian Vorhofer | Texte: Sophia Neßler, Hannah Gratl, Benedikt Drexel, Katharina Isser, Rosa Schmitz, Sarah Embacher, Annalena Haller, Kristina Kerber, Sophie Borbe, Jeremy Roose, Manuel Tonzzer, Laura Klemm | nächster Redaktionsschluss: 1. April 2024 | nächster Erscheinungstermin: Mai 2024

Bei den anstehenden Wahlen, der Gemeinderatswahl und der EU-Wahl, können wir nun unseren Einfluss nutzen und mit unserer Stimme eine Veränderung bewirken. Geht wählen, entscheidet mit und gestaltet eure Zukunft neu! Es liegt an uns allen, eine positive Veränderung herbeizuführen und eine Zukunft zu gestalten, in der Gleichberechtigung und Freiheit nicht mehr nur Ziele in weiter Ferne sind, sondern Ausgangspunkte unseres täglichen Lebens.

Euer ÖH-Vorsitzteam,

Sophia Neßler, Hannah Gratl und Benedikt Drexel

4 Fraktionsartikel

Die fünf Fraktionen der Universitätsvertretung stellen sich vor und teilen, was sie momentan politisch beschäftigt.

6 Die Wissenschaft des Träumens

Die Neurowissenschaft hat die Funktion unserer nächtlichen Erlebnisse entschlüsselt – zumindest teilweise.

8 Alpträume zwischen Faszination und Furcht

Nicht jeder Traum, der sich in die Schlummerstunden schleicht, ist ein schöner. Wie man mit Alpträumen umgehen kann – und wieso sie auch eine gute Seite haben.

12 Traum inhalte und was sie (angeblich) bedeuten

Träume: Hirngespinnste, Prophezeiungen oder Hirnwellen? Wir machen die Augen zu und blicken hinein.

15 Einblick in die „Wächter des Schlafs“

Der Schlüssel zu unserem Unbewussten: Die Psychoanalytikerin Louisa Abramov über Traumarbeit und -deutung im therapeutischen Kontext.

18 Einmal die Polarlichter sehen

2024 wird das Jahr für alle, die von den Nordlichtern träumen. Auch in Tirol.

22 „I have a dream“: Die Geschichte einer Rede

Wie Martin Luther King Geschichte schrieb – und wieso es dazu fast nicht gekommen wäre.

25 (Alb-)Traumfabrik Hollywood

In Hollywood – der Traumfabrik – kann es jeder schaffen. Oder?

26 Der Traum von der Fußballkarriere

Viele Kinder wollen Fußballprofi werden – bringen dafür zum Teil große Opfer. Doch die wenigsten schaffen es.

28 Interview: Gibt es den „Traumpartner“ fürs Leben?

Dr. Ulrike Paul räumt im Gespräch mit UNIPress mit dem „Liebesmythos“ auf und erklärt, was langfristige Beziehungen wirklich ausmacht.

31 Für und Wider: Eine:r von 8 Milliarden

Die Idee von der perfekten besseren Hälfte versetzt Singles und Vergebene seit jeher in Unruhe. Wie wählerisch darf man sein?



Foto: Elias Walder

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wovon träumst du?

Liebe? Geld? Ruhm? Einem Strandhaus an der Côte d'Azur, einem Sportwagen, einer erfolgreichen Karriere? Einer sicheren Zukunft für dich und deine Kinder?

Oder bist du eher der praktische Typ? Dann träumst du vielleicht wieder und wieder, dass du im Sand vor etwas weglaufen musst, aber einfach nicht vom Fleck kommst. Dass du die Matura wiederholen musst, aber viel zu spät dran bist. Oder, dass dir auf einmal alle Zähne ausfallen.

Was auch immer dich nachts wach hält – oder friedlich schlummern lässt –, träumen tun wir alle. In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Traum in all seinen wortwörtlichen und metaphorischen Ausgeburten, vom Traumpartner über Martin Luther King's "I have a dream"-Rede bis hin zur (Pseudo-)Wissenschaft des Nachtträumens. Die von der UNIPress-Redaktion erstellte Playlist zur Ausgabe bietet außerdem die passende musikalische Untermalung für unsere Traumreise. Den Link dazu findest du auf unserem Instagram-Profil @unipress.innsbruck.

Wir wünschen traumhafte Lesestunden.

Für die Redaktion

Katharina Isser und Rosa Schmitz



Liebe Mitstudierende,

Wir hoffen, dass eure vorlesungsfreie Zeit erholsam war und das neue Semester gut gestartet werden konnte. Wir als eure Interessensvertretung stehen euch natürlich jederzeit zur Verfügung, falls ihr Probleme bzw. Fragen habt oder Unterstützung braucht. GRAS steht für Grüne und Alternative Student_innen und wir setzen uns jeden Tag aufs Neue für mehr Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit, mehr Raum für Studierende und viele andere grüne und soziale Themen ein. Seit Sommer sind wir in der ÖH für euch im Vorsitz und arbeiten stets daran eure Interessen bestmöglich zu vertreten. Unsere Gruppe besteht aus bunt zusammengewürfelten Menschen, die auch gerne Zeit zusammen verbringen. Wir organisieren während dem Semester laufend kostengünstige Veranstaltungen, wie

Glühwein- oder Spritzerstände, das ein oder andere Pubquiz, Raves oder andere Aktionen, die euch den Uni-Alltag leichter und spaßiger machen sollen. Du willst über unsere Arbeit informiert bleiben oder bei uns mitmachen? Dann schreib uns gerne und folge uns auf Instagram! Wir freuen uns immer über neue Gesichter und Stimmen, die gehört werden sollen.

✉ tirol@gras.at 📷 @gras_innsbruck



Probleme, Probleme, Probleme – und was macht die ÖH?

Das Fragen wir uns schon eine ganze Weile. Wir machen jedenfalls schon seit Längerem auf die Problematik des Gitters am Sonnendeck aufmerksam und setzen uns aktiv dafür ein, dass die Promenade weiterhin ein Ort zum Entspannen und Treffen mit Freunden zwischen dem ganzen Uni-Stress bleibt. Von der ÖH-Führung (GRAS, VSSÖ, KSV) bekommen wir da unserer Meinung nach leider viel zu wenig mit. [Abs]

Wenig mit bekommen wir auch rund um das Thema Datensicherheit und Datenschutz in der ÖH. Stichwort:

Hackerangriff auf die Uni. Das haben wir zum Anlass genommen, im Digitalisierungsausschuss für Aufklärung zu sorgen. Zudem treiben wir momentan die Einführung einer Lernplattform für alle Studiengänge an der Uni Innsbruck voran und hoffen dabei auf die Unterstützung der anderen Fraktionen. Auch bei der Nutzung von KI im Studium setzen wir uns dafür ein, dass die Nutzung einheitlich geregelt wird und weiterhin möglich sein muss. Außerdem wurde unser Antrag zur Abschaffung (fast) aller Voraussetzungsketten im Studium in der Universitätsvertretung angenommen und die ÖH setzt sich nun dafür ein. [Abs]

Es passiert also Einiges und uns bleibt nur zu sagen, stay tuned! [Abs]

JUNOS Studierende – Uni Innsbruck

📷 @junos_studis_innsbruck ✉ uni-innsbruck@junos.at



Gemeinsam gegen Faschismus!

Wir sehen es überall auf der Welt: Rechtsextreme Kräfte gewinnen an enormen Zuwachs. Ob Trump, die AfD, Giorgia Meloni oder die FPÖ, immer mehr rechte Parteien gewinnen Wahlen oder liegen laut Umfragewerten sehr weit oben.

Leider ist nicht erst seit dem, durch eine Recherche von Correctiv aufgedecktem, Geheimgespräch Rechtsextremismus europaweit ein Problem. Die FPÖ liegt schon viele zu lange, mit knapp über 30%, in Umfragewerten auf Platz 1. Viele Menschen, besonders Menschen, die einer Minderheit angehören, verspüren aktuell deshalb große Angst. Dabei gilt es nicht nur rechtsextreme Parteien, wie die FPÖ, zu bekämpfen, sondern auch jene Parteien, wie etwa die ÖVP, die Steigbügelhalter_innen für Rechte spielen und somit wesentlich dazu beitragen, dass Faschismus wieder salonfähig gemacht wird.

Als antifaschistischer Verband sehen wir es als unsere Pflicht, unsere Demokratie und unsere Rechte zu verteidigen. Und gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtiger denn je, organisiert auf die Straße zu gehen! Also schließ dich uns an, sei mit uns laut gegen Rechtsextremismus und Faschismus und kämpf mit uns für eine Welt, die Platz für alle Menschen hat! Gemeinsam können wir Welten bewegen!



Liebe Studentin, lieber Student!

Wir als Aktionsgemeinschaft setzen uns immer dafür ein, dass sich die ÖH direkt mit der Lebensrealität von uns Studierenden befasst. Auch wenn wir die Tätigkeit der ÖH derzeit nur in relativ geringem Ausmaß beeinflussen können, konnten wir Anträge wie zB zu Lern- und Pausenräumen mit Mikrowellen für Studierende durchbringen und so euren Studienalltag ein Stück verbessern.

Unverändert sind zahlreiche unserer Mitglieder in den StVen und FVen an deiner Fakultät während der Beratungszeiten, bei der Organisation von Veranstaltungen, sowie in der Vertretung gegenüber den Professoren tagtäglich dabei, euch bestmöglichen Service und optimale Vertretung zu bringen.

Auch unsere sonstige Vereinstätigkeit läuft natürlich unverändert weiter: Das Tagesticket in der Lizum zum halben Preis ist nur mit unserem Gutschein möglich – mittlerweile ist auch das Gutscheinheft fürs Sommersemester fertig.

Die Pubquize im letzten Semester waren bis auf den letzten Platz gefüllt - vielen Dank für den fleißigen Besuch!

Neben unseren altbekannten Glühweinständen feierten wir außerdem die Premiere des Hot-Aperol-Standes.

Wir freuen uns auf deinen Besuch bei unserem legendären Semester-Opening!

Bis dahin schöne Semesterferien,
Deine Aktionsgemeinschaft Innsbruck

✉ office@vsstoe-ibk.at 📷 VSSTÖ Innsbruck 📷 @vsstoe_innsbruck ✂ vsstoeinnsbruck

📷 @ag_innsbruck



Gegen Rechts – Schulter an Schulter gegen Faschismus

Unter solche Mottos finden in letzter Zeit im deutschsprachigen Raum große Proteste statt. Aber gegen Rechts, gegen faschistische Strömungen und gegen deren parlamentarische Manifestation - die FPÖ - zu sein, ist nicht genug. Antifaschistische Kritik darf nicht bei Rechtsextremismus anfangen und enden: sie muss sich bspw. auch gegen andere bürgerlichen Kräfte richten, welche in Regierungsverantwortung bereits die letzten Jahre viele Forderungen der FPÖ umgesetzt. Die schwarz-grüne Regierung in Österreich und der „sozialdemokratische“, deutsche Bundeskanzler haben die europäische Asylrechtsverschärfung mitgetragen und bauen genau

wie ihre Vorgänger den Sozialstaat weiter ab. Ob man offen rassistisch von Deportationen spricht - wie FPÖ und AfD - oder beschönigend von „Rückführungen“ - wie die bürgerlichen Parteien der „Mitte“ - spielt für die Abgeschobenen selbstverständlich keine Rolle.

Wir müssen uns gegen die neoliberale Vereinzelung verbünden und überlegen, was Antifaschismus in präfaschistischen Zeiten alles bedeuten muss. Es wird nicht genügen, sich nach zwei Demos zufrieden zurückzulehnen; es braucht den organisierten Aufbau antifaschistischer Strukturen, die fähig sind, sich selbst zu kritisieren und weiterzuentwickeln.

📷 @ksvlili_ibk ✉ ksvlili_ibk@riseup.net



Playlist zur aktuellen Ausgabe auf unserem Instagram



In Träumen verarbeiten wir Vergangenes und speichern es im Gedächtnis ab. Träume könnten aber auch der Simulation von zukünftigen Situationen dienen.



kinga-howard-unsplash.jpg (Kinga Howard / Unsplash)

Surreal, verworren und doch nützlich: Was die Wissenschaft über unsere Träume weiß

Nach dem Aufwachen kommen uns unsere nächtlichen Träume oft seltsam, beängstigend oder vollkommen sinnentleert vor. Die Neurowissenschaft hat die Funktion unserer nächtlichen Erlebnisse entschlüsselt – zumindest teilweise.

Besonders wichtig für das Verständnis von Träumen ist die Erforschung des REM-Schlafs, einer Phase des Schlafes, die durch schnelle Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) gekennzeichnet ist. Während des REM-Schlafs sind unsere Gehirnaktivität und Herzfrequenz erhöht, ähnlich wie im Wachzustand. Diese Phase ist eng mit intensiven Träumen verbunden, in denen wir oft bizarre und surreale Erlebnisse haben.

Neurowissenschaftler:innen haben herausgefunden, dass während des REM-Schlafs bestimmte Bereiche unseres Gehirns besonders aktiv sind, darunter der präfrontale Kortex, der für komplexe Denkprozesse und Emotionen verantwortlich ist. Gleichzeitig sind die Regionen, die für rationale Entscheidungsfindung und Selbstkontrolle zuständig sind, während dieser Phase weniger aktiv. Dies könnte erklären, warum Träume oft so unlogisch erscheinen und wir Dinge tun, die im Wachzustand undenkbar wären.

Unser Gehirn beim Träumen

Während des REM-Schlafs zeigen neurophysiologische Untersuchungen eine erhöhte Aktivität in Hirnregionen wie dem präfrontalen Kortex, dem limbischen System und dem visuellen Assoziationskortex. Diese Aktivität ist mit der Verarbeitung von Emotionen, der Speicherung und dem Abruf von Gedächtnisinhalten sowie der Generierung von sensorischen Repräsentationen verbunden, die oft in den bildhaften Traumerlebnissen reflektiert werden.

In jüngster Zeit haben Fortschritte in der Neurotechnologie es den Wissenschaftler:innen ermöglicht, tiefer in die Welt der Träume einzutauchen. Mit Hilfe von bildgebenden Verfahren wie der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) können sie die Gehirnaktivität während des Träumens direkt untersuchen und Muster erkennen, die mit bestimmten Traumerlebnissen verbunden sind. Auf neurochemischer Ebene werden Träume durch die Interaktion verschiedener Neurotransmittersysteme wie Serotonin, Noradrenalin und Acetylcholin reguliert. Ein Ungleichgewicht in diesen Systemen kann zu Veränderungen in der Traumqualität führen, wie sie beispielsweise bei der Einnahme von psychoaktiven Substanzen oder bei psychiatrischen Störungen wie Depressionen und Angstzuständen beobachtet werden.

Träumen: Lernen im Schlaf – und evolutionärer Vorteil?

Studien haben gezeigt, dass Träume eine wichtige Rolle beim Lernen und der Problemlösung spielen können. Indem unser Gehirn während des Schlafes Informationen verarbeitet und neue Verknüpfungen herstellt, können wir uns besser auf bevorstehende Herausforderungen vorbereiten und kreative Lösungsansätze entwickeln. Die wissenschaftliche Erforschung des Träumens wirft jedoch auch viele Fragen auf. Zum Beispiel ist die Funktion von Albträumen immer noch Gegenstand intensiver Debatten. Einige Forscher glauben, dass sie eine adaptive Rolle bei der Bewältigung von Bedrohungen spielen, während andere sie als unerwünschte Nebenwirkung des REM-Schlafs betrachten.

Träume könnten aber auch eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung emotional belastender Erfahrungen haben. Darüber hinaus wird spekuliert, dass sie einen evolutionären Vorteil bieten könnten, indem sie zukünftige Szenarien simulieren und so zur Entwicklung von Problemlösungsstrategien und sozialem Lernen beitragen.

ALBTRÄUME ZWISCHEN FASZINATION UND FURCHT



Nicht jeder Traum, der sich in die Schlummerstunden schleicht, ist ein schöner. Manche Träume sind verstörend, verwirrend, gar anstrengend und konfrontieren einen mit den schlimmsten Ängsten. Arten Häufigkeit und Handlung der Albträume aus, ist Hilfe geboten!

Das Phänomen des (Alb-)Träumens wird noch nicht vollständig verstanden. Angenommen wird, dass Träume eine Rolle in verschiedenen Aspekten des Spektrums von Gehirnfunktionen spielen. Sie – und so auch Albträume – dienen der emotionalen Verarbeitung von Belastungen, als Manifestation unbewusster Ängste sowie als Speicherung von Informationen, die während des Tages gesammelt wurden.

Ein Albtraum wird als Traum definiert, der so intensive und negative Emotionen wie Angst, Ekel, Trauer oder Ärger auslöst, dass er den Träumenden auch zum Erwachen bringen kann. Häufig spielen sich Albträume in der zweiten Nachthälfte ab und dauern in der Regel nur ein paar Minuten, die sich aber wie Stunden anfühlen können. Die häufigsten Albtraumthemen sind Verfolgung, Bedrohung, persönliche Ängste wie zum Beispiel Dunkelheit oder Spinnen, Naturkatastrophen, Verletzung oder der Tod nahestehender Personen, der eigene Tod und das Fallen ins Bodenlose.

Besonders Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren haben häufiger einen Albtraum. Bei zirka 7 Prozent treten Albträume mindestens einmal pro Woche auf. Mit zunehmendem Alter geht die Häufigkeit des Alträumens zurück. Nur etwa 5 Prozent der Erwachsenen in Deutschland klagen regelmäßig über einen Albtraum. Die Lebenszeitprävalenz beträgt aber fast 100 Prozent. Somit wird jeder Mensch im Laufe seines Lebens mindestens einmal von Albträumen geplagt. Frauen klagen allerdings öfter über schlechte Träume als Männer.

Albtraum ist nicht gleich Albtraum

Bekannt als "Pavor nocturnus" unterscheidet sich dieser nächtliche Schrecken von herkömmlichen Albträumen. Das Phänomen tritt in der Regel in der ersten Nachthälfte auf und beinhaltet ein plötzliches Aufschrecken aus dem Tiefschlaf, beispielsweise wenn man das Gefühl hat, man fällt ins Bodenlose. Betroffene erinnern sich beim Aufwachen nur an einzelne, bedrohliche Bilder.

Eine weitere, etwas furchteinflößendere Art des Alträumens sind sogenannte Schlafparalysen, auch bekannt als Schlafstarren. Während wir schlafen, wird eine Art Lähmung unserer Skelettmuskulatur erzeugt, sodass geträumte Bewegungen nicht ausgeführt werden. Bei Schlafparalysen ist der Körper der Person gelähmt, das Gehirn jedoch wach. Dies passiert oft kurz vor dem Einschlafen oder vor dem Aufwachen. Für Betroffene sind Schlafparalysen ungefährlich, allerdings äußerst unangenehm. Sie kommen nicht selten mit visuellen, auditiven und physischen Halluzinationen. Betroffene hören Stimmen, sehen Schatten oder Gestalten oder haben – in seltenen Fällen – das Gefühl, dass sie etwas berührt oder ihnen die Luft abschnürt. Schlafparalysen passieren in der Regel sehr selten. Die Häufigkeit, dass eine Person einmal in ihrem Leben durch eine Schlafparalyse geht, beträgt nur 40 Prozent. Die schnellste Art, sich von einer zu lösen, ist das Versuchen von realen Bewegungen. Eine gezielte Handbewegung reicht meist schon aus.



Die Wurzel des Übels

Zu den häufigsten Ursachen für Alpträume zählen Angst, traumatische Erlebnisse, Schlafstörungen, Medikamente oder Substanzen sowie physische oder auch psychische Gesundheitsprobleme. Auch das Stresslevel hat einen sehr großen Einfluss auf die Häufigkeit von Alpträumen. Tatsächlich spielt beim Alpträumen aber auch der genetische Faktor eine Rolle. Bei Personen mit einer Neigung zu einem größeren Stressniveau werden „normale“ Situationen zu stressigen Erlebnissen und führen so zu Alpträumen.

Traumata sind nicht nur eine Ursache für Alpträume, bei posttraumatischen Belastungsstörungen sind sie sogar oft ein Leitsymptom. Traumatische Erlebnisse können die Verarbeitungskapazität einer Person übersteigen. Folglich versucht das Gehirn, das Erlebte auch im Schlaf weiter zu verarbeiten.

Eine oft außer Acht gelassene Ursache des Alpträumen ist die Vermeidung von Angst, die als Umkehrreaktion zu einer Aufrechterhaltung der Angst beiträgt. Fürchtet man sich vor etwas, zum Beispiel der Dunkelheit, und vermeidet den Kontakt dazu, kann diese Angst nicht bewältigt werden. Es entsteht eine Angst vor der Angst, die einen dann im Alptraum einholt.

Doch nur ein Traum?

Menschen, die nur hin und wieder nächtlich von Alpträumen heimgesucht werden, können diese mit einigen wenigen Tipps noch mehr vermeiden. Ein geregelter Schlafrhythmus und eine gesunde Lebensweise reichen bei vielen Personen schon. Auch Yoga, Entspannungsübungen und das Vermeiden von nervenaufreibenden Serien oder Filmen vor dem Einschlafen sorgen für eine gute Schlafhygiene. Für viele haben Alpträume auch keine große Bedeutung. Selbst nach in Schweiß gebadetem Aufwachen wiegen sich viele mit dem Satz „Ach, es war nur ein böser Traum“ wieder in den Schlaf.



Foto: Cottonbro_Studio / Pexels

Doch nicht jeder kann sich mit dieser Floskel trösten. Für Personen, die unter chronischen Alpträumen und Schlafparalysen leiden, ist oft eine Therapie der letzte Ausweg. Die bekannteste Therapie ist die **Imagery-Rehearsal-Verhaltenstherapie**. Betroffene, die oft mit wiederkehrenden Träumen hadern, zerlegen diese mit Betreuer:innen inhaltlich so, dass die Handlung sich zu etwas Positivem wendet. Das wird so lange wiederholt, bis sich der Traum beim nächsten Mal wirklich in einen guten verwandelt. Bei Personen mit posttraumatischen Belastungsstörungen wird die **Eye-Movement-Desensitization-Reprocessing-Therapy (EMDR)** eingesetzt. Patienten bewegen hier während des Erzählens des Alptraus unter einer bestimmten Anleitung von Ärzt:innen die Augen. Durch bilaterale Stimulation (zum Beispiel durch Augenbewegungen, akustische oder taktile Reize) kann eine Synchronisation der Gehirnhälften und eine innere Reorganisation dysfunktionaler Traumaerfahrungen erreicht werden. Auch das Erlernen von **luzidem Träumen** ist eine wirksame Methode gegen Alpträume. Betroffene lernen so, ihre Träume zu steuern und können den Alptraum zu einem positiven Traum umwandeln.

In vielen Fällen hilft einfach eine bewusste Auseinandersetzung mit den Alpträumängsten. Stellt sich eine Person ihren Ängsten und redet darüber, verschwinden oftmals auch nach und nach die dazugehörigen Alpträume. Nur in äußerst seltenen Fällen werden Alpträume medikamentös behandelt. Dies ist aber in der Regel die allerletzte Methode, zu der man greift.

Even Bad Dreams Are Good Dreams

Die Vorstellung, dass Alpträume auch etwas Positives haben, klingt zunächst absurd. Forscher:innen der Universität Genf und der Universitätsklinik Genf stießen diesbezüglich aber auf ein interessantes Ergebnis. Die in Träumen erlebten Emotionen, egal ob gut oder schlecht, tragen zur Bewältigung emotionaler Notlagen oder zur Vorbereitung zukünftiger Reaktionen bei. Dementsprechend haben Alpträume, sofern sie in einem normalen Maße vorkommen, auch ihr Gutes. Die unwirklichen Szenarios lassen uns verschiedene Rollen proben und können uns auch die Sorge vor gefürchteten Situationen nehmen, indem man der Realität dank der dunklen Traumwelten einen Schritt voraus ist und diese schon einmal durchspielen konnte.

Wie wär's mit einer langfristigen **Bindung?**

Von der **Metallspirale** bis zum **Hardcover** bieten wir dir verschiedenste Optionen.



Bei uns kriegst du auch **Bücher, Plakate, Büroartikel** und natürlich **Drucke** (fast) jeder Art.



Schau vorbei:

www.studia.at

„UND DANN WAR ICH PLÖTZLICH NACKT“

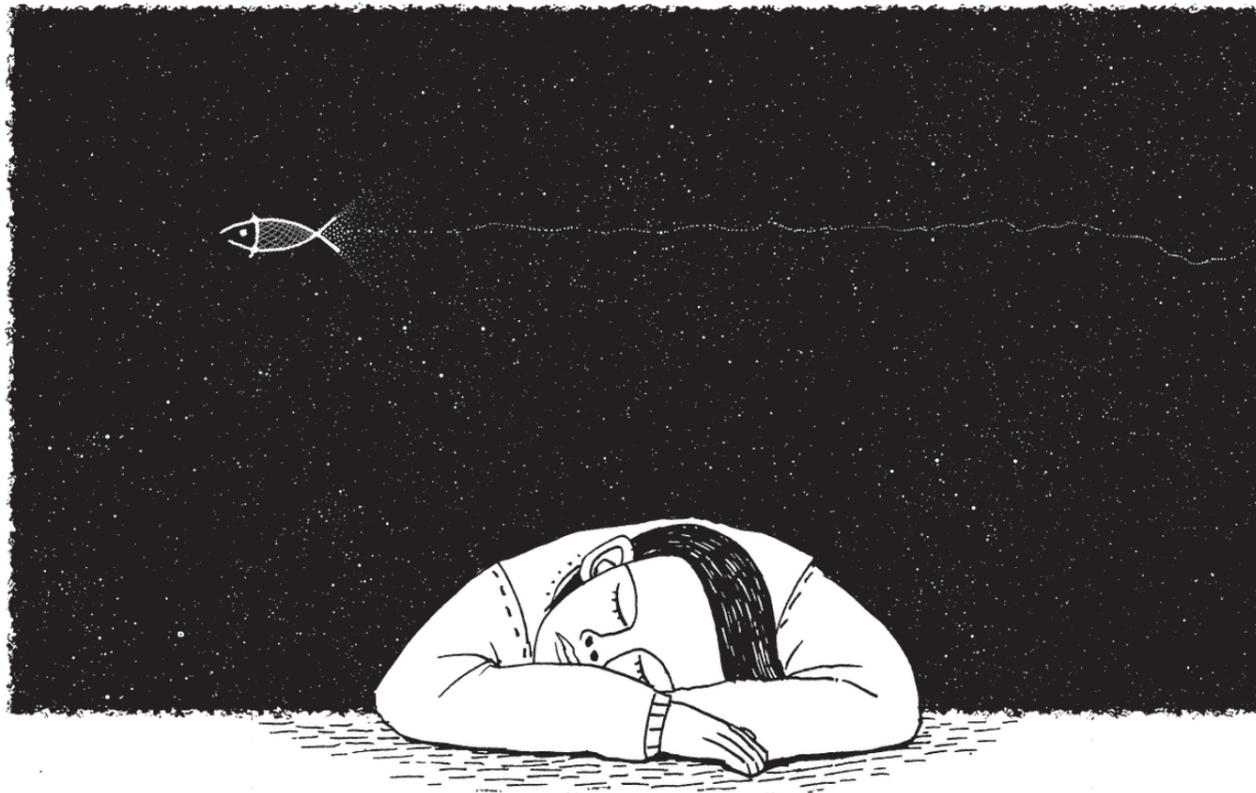


Foto: CDD20: Pixabay

Die häufigsten Traum Inhalte und was sie (angeblich) bedeuten

Jeder hat sie. Aber nicht jeder kann sich erinnern, sie gehabt zu haben. Träume. Hirngespinnste, Prophezeiungen oder Hirnwellen? Wir machen die Augen zu und blicken hinein.

Schon den alten Griechen war Traumdeutung ein Begriff. Artemidor von Daldis durfte Traumdeutungen im zweiten Jahrhundert sogar zu seinem Beruf machen. Der griechische Arzt Hippokrates von Kos sollte vor allem Medizinstudierenden ein Begriff sein – auch er nutzte Traumdeutung. Und zwar als Diagnoseinstrument. Seine These? Im Schlaf entspannt sich der Körper, und der Organismus kann sich gänzlich dem Körperempfinden widmen. Träumt der Geist also von schönen Motiven, so ist der Körper gesund. Leidet er jedoch an Albträumen, weist dies laut Hippokrates auf Krankheiten hin. Und wer könnte je den guten alten Sigmund Freud vergessen? Laut ihm offenbaren unsere Träume unterbewusste Wünsche und Empfindungen, die am Tag unterdrückt werden. Egal ob Treppen, Taranteln oder Tulpen, bei Freud läuft alles auf Sex hinaus. Differenzierter geht da Jung vor, laut dem jedes Traumsymbol für weitreichende Archetypen steht, die individuell interpretierbar sind. Für alle, die Einblick in die häufigsten Traumsymbole wollen und sich nicht von Freuds lüsternen Blick abschrecken lassen: Augen auf und ab in die Welt der Träume.

Spinnen, Schlangen und Ungeziefer

Schon im Wachzustand bereitet der Gedanke an die Kleintiere meist keine Freude. Die Trauminterpretation ist hier also recht einfach: Wir fürchten sie und daher begleiten sie uns sogar in den Schlaf. Freud sieht das Ganze etwas komplexer: Spinnen, kleine Tiere und Ungeziefer sind für ihn Sinnbilder für kleine Kinder. Und die Schlange? Laut Freud Sinnbild für das stolzeste männliche Sinnesorgan.

Fallen

Wie bei einem realen Fall geht dieses (Alb-)Traumszenario mit Kontrollverlust einher. Als Sinnbild kann Fallen in vielerlei Hinsicht ausgelegt werden: Man kann in Ungnade fallen, auffallen, aus der Rolle fallen. Aber in allen Fällen ist der Fall ein Zeichen für Überforderung, der wir zum Opfer fallen. Gleichzeitig kann dies aber auch bedeuten, dass es Zeit wird, etwas loszulassen und sich dem Fall hinzugeben.

Prüfungssituation

Der Albtraum aller Studierenden. Prüfung. Seien es Flashbacks zur Matheschularbeit in Schulzeiten oder zum Examen vom Vortag. Naheliegenderweise bedeutet dieser Traum Stress und Leistungsdruck. Die gute Nachricht? Die Erleichterung, wenn man die Augen öffnet und kein Fetzen vor einem liegt.

Verfolgungsjagd

Schon der Gedanke, verfolgt zu werden, löst Stress aus. In Traumsprache könnte dies ein Sinnbild für das Weglaufen vor Alltagsproblemen oder Konfrontation sein. Wie bei Albträumen enden solche Situationen im echten Leben oft durchs Augen öffnen: Nämlich, indem man die Gefahr zulässt und sich der Angst stellt.

Nackt in der Öffentlichkeit

Wer kennt's nicht. Da ist man an der Uni und auf einmal merkt man, dass man die Klamotten daheim vergessen hat. Klassiker. Zumindest in der Traumwelt (oder so mancher Traumvorstellung). Nacktheit geht oft mit Verletzlichkeit einher und kann daher auf Unsicherheiten hinweisen. Oft weist es auf eine unterbewusste Sehnsucht nach Sicherheit hin und äußert ein Bedürfnis, sich einer anderen Person in sicherem Kontext zu offenbaren (was, wohlgermt, nicht gleichbedeutend mit Blankziehen ist. Aber wer weiß.)

Tod

Beginnen wir am Ende. Für die meisten, Ausnahmen angemessenerweise ausgenommen, ist der Tod keine freudige Angelegenheit. Doch was hat es zu bedeuten, wenn wir ihm im Traum begegnen? Laut traditioneller Traumdeutung müssen Träume metaphorisch aufgefasst werden. Der Tod kann auch ein sinnbildliches Ende darstellen und somit auf Veränderung hinweisen. Diese mag zwar auch nicht immer erfreulich sein, jedoch ist sie oft notwendig und in vielen Fällen sogar langfristig positiv. Allerdings macht es auch einen Unterschied, wessen Tod man sich erträumt. Ist man nämlich selbst dem Sensenmann zum Opfer gefallen, so kann dies auf einen anbahnenden Rückschlag hinweisen. Ist es ein Unsympathler, steht es eher für eine Konfrontation mit negativen Aspekten im Leben. Produktiv kann diese Traum-Metapher dafür genutzt werden, den eigenen Ist-Zustand ins Auge zu fassen und zu überlegen, welche Aspekte Veränderung verdienen. Tod den alltäglichen Störenfried. Im Sinne der Veränderung, versteht sich.

Zahnverlust

Traum eines jeden Zahnarztes, Albtraum für Normalsterbliche. Wie beim Adventkranz heißt es: erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier – dann steht der Leichwagen vor der Tür. Der Traum von herausfallenden Zähnen kann auf ein Gefühl von Hilflosigkeit hinweisen. Also darauf, dass es eine missliche Situation im Leben gibt, der man sich ausgeliefert fühlt. Begibt man sich tiefer in die Ebene der Metaphern, kann Zahnverlust auch Kommunikationsprobleme bedeuten – im Alltag werden die Zähne zusammengebissen, Worte hinuntergeschluckt, und im Traum steht man dann mit leerem Mund da. Interessanterweise erleben Frauen diesen Traum öfter als Männer.

Freud interpretiert den Zahnverlust als ein Bedürfnis nach Masturbation, welche durch das Ziehen der Zähne bestraft wird. Zahnausfall steht für ihn also, wie auch Träume von Haarausfall, für Kastrationsangst. In jedem Falle ein unangenehm ausfallendes Unterfangen.

Fliegen

Statt bergab geht es hier bergauf. Fliegen ist ein Gefühl von Freiheit. Entweder gelebte Freiheit oder das Streben danach. So kann ein Traum vom Fliegen auf den Wunsch hindeuten, seinen Problemen zu entfliehen und sich (vom Boden) loszulösen. Jedoch kann es auch bedeuten, dass man bereits abgehoben hat und den eigenen Überflug einfach genießt. Fühlt man sich jedoch nicht ganz schwindelfrei, so kann es daran liegen, dass man sich im realen Leben oftmals fühlt, als hätte man keinen Boden unter den Füßen. Freud wiederum interpretiert Fliegen als das Bedürfnis nach Sex. Und auch sein Zeitgenosse Alfred Adler sieht den Traum in einem Beziehungskontext – nämlich als Wunsch auf Machtausübung innerhalb der Beziehung. Die moderne Psychoanalyse nach Jung deutet diesen Traum hingegen als Drang nach Befreiung.

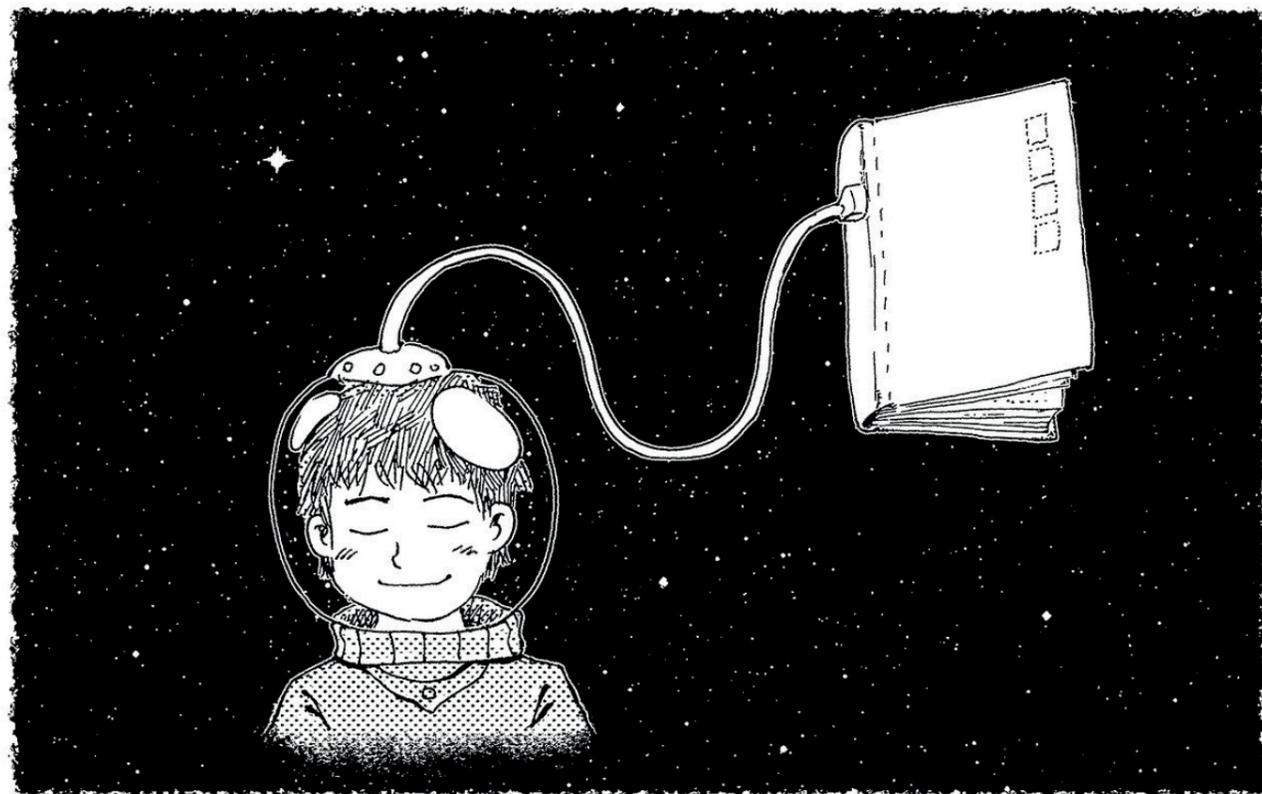


Foto: CDD20 / Pixabay

WÄCHTER DES SCHLAFS



Foto: Joseph Noel Paton, via Wikimedia Commons

Traumarbeit kann uns allen helfen, argumentieren manche. Aber was steckt dahinter? Wie arbeiten Experten? Und welchen Nutzen hat es, ihnen unsere innersten Gedanken anzuvertrauen?



Bild: Taras Shevchenko, via Wikimedia Commons

„Es ist niemals zufällig, dass ein Traum erinnert wird“, sagt Frau Magister Louisa Abramov. Die Psychotherapeutin und -analytikerin stellt für die Deutung von Träumen in Wien einen sicheren Platz zur Verfügung. So kann deren Erinnern – und Erzählen – bei ihr als Kommunikationsmittel, als Festhalten an Wunscherfüllungen oder als Versuch, sich selbst besser kennenzulernen, verstanden werden. „Vergessen wir Träume, so kann dies unterschiedliche Gründe haben. Von ‚Ich will es gar nicht wissen‘ bis hin zu ‚Ach wie gut, dass keiner weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß‘“, so Abramov.

Für die Expertin sind lange Träume nicht unbedingt wertvoller als kurze. Sie können entweder viele unterschiedliche Themen beinhalten, versuchen ein Thema aus unterschiedlichen Perspektiven zu bearbeiten oder, wie Abramov sagt, „uns an der Nase herumführen, damit wir ja nicht erkennen, worum es wirklich geht“. Denn das Thema mag verpönt, gar verboten sein.

„Die Traumarbeit zerteilt den ursprünglichen Traumgedanken in mehrere Stücke“, erklärt Abramov. In der Regel korrespondiert die Anzahl der Teilträume mit der Anzahl der Hauptthemen, der Gedankenreihen. Ein kurzer Vortraum steht also zum nachfolgenden Haupttraum oft in der Beziehung einer Einleitung. Er ist ein Nebensatz. „Dieser wird dann durch einen eingeschalteten Szenenwechsel ersetzt“, führt Abramov aus. Sigmund Freud sei demnach überzeugt gewesen, dass mehrfache Träume, beziehungsweise lange Träume, die Bemühung anzeigen, „einen Reiz von ansteigender Dringlichkeit immer besser zu bewältigen“.

Besserer Ausgang gesucht

„Die Traumtätigkeit hat aber mehrere Gründe“, sagt Abramov. Grundsätzlich sind sie, aus psychoanalytischer Sicht, immer ichbezogen. Freud hätte den Traum einerseits als „Wächter des Schlafes“ und andererseits als Möglichkeit zu einer Wunscherfüllung verstanden. In diesem Zusammenhang sprach er oft von „Bequemlichkeitsträumen“, in denen der Traum das Handeln im echten Leben ersetzt. Die Quelle hierfür kann eine äußere oder innere Sinnesregung sein, ein innerer – heißt organischer – Leibreiz oder eine psychische Reizquelle sein. „Auch können Träume in Verbindung mit Traumata stehen, welchen der Traum versucht, einen besseren Ausgang zu geben, also psychisch besser zu bewältigen“, führt Abramov aus.

Ein Alptraum deutet laut Abramov darauf hin, dass der Traum es entweder nicht geschafft hat, etwas Unverstandenes oder etwas Traumatisches zu bewältigen. Oder, die Angst soll den eigentlichen Wunsch hinter dem Traum verkleiden, weil man ihn als Tabu empfindet. „Im zweiten Fall können wir an Nacktheits-, Angst- oder Prüfungs träume denken“, gibt die Psychotherapeutin an.

Werden Träume adäquat gedeutet, können sie sehr wohl viel über das Unbewusste sagen. So sagt schon Freud, dass die Traumdeutung der Königsweg dorthin ist. Unbewusste Wünsche und Vorgänge bleiben nämlich immer rege. Abramov nennt ein Beispiel: „Denken wir an eine Kränkung aus der Kindheit. Die Lehrerin, die Mitschüler haben... Wird diese bewusst oder unbewusst ‚getriggert‘ – um es mit modernen Worten auszudrücken –, so kann die Traumarbeit versuchen, diesen, wieder frisch aufgelebt, loszuwerden.“ Auslöser können ein Blick, eine Situation, selbst ein Geruch sein.

Beruhende Deutung

Doch das Ganze ist komplizierter, als manche annehmen mögen. Traumbilder sind sehr stark an den sprachlichen Ausdruck geknüpft. Und nicht übersetzbar. Das Hinzuziehen von „klassischen“ Symbolen, erfolgt in der Deutung nur dann, wenn Betroffene im Augenblick nichts zu bestimmten Worten assoziieren können. Aus unterschiedlichsten Gründen. Zum Beispiel: Die Wünsche, die im Traum erfüllt werden, dürfen nicht zugänglich sein, weil sie eben in die subjektive Kategorie „verpönt“ fallen. In solchen Fällen bedienen sich Psychotherapeutin wie Abramov der Kenntnis „beruhender Deutung“, sagt sie. Das ist als Ergänzung der Technik zu verstehen.

Noch komplexer wird Abramovs Arbeit, wenn Betroffene mehrsprachig aufgewachsen sind. Oder wenn verschiedene Sprachen zum Gebrauch gehören, zum Beispiel in Form von Anglizismen. „Da werden Worte und Sätze schon wesentlich mehrdeutiger“, sagt sie. Zudem kommen in Träumen manchmal auch Sprüche vor, die nicht bloß gedacht werden, sondern aus dem Wachleben stammen, aber aus dem Zusammenhang gerissen wurden. „Die Traumrede dient nicht selten als bloße Anspielung auf das Ereignis, bei dem die erinnerte Rede vorfiel“, führt Abramov aus. Ähnlich wie den Umgang mit der Sprache gilt es bei der Traumdeutung auch die kulturellen und soziographischen Hintergründe der Betroffenen zu bedenken. Gewisse Symbole haben schließlich unterschiedliche Bedeutungen, je nach System.

Es muss aber auch nicht jeder Traum gedeutet werden. „Vor allem, wenn die Psyche mit gewissen Erkenntnissen noch nicht umgehen kann“, sagt Abramov. Der Umgang mit der Traumdeutung liegt dann in der Verantwortung der Psychoanalytiker. Denn je tiefer man sich auf die Analyse der Träume einlässt, desto häufiger wird man auf Spuren von (Kindheits-)Erlebnissen geführt, die das Leben auch heute noch beeinflussen. Schließlich träumen Menschen am meisten von sich und den eigenen Erfahrungen. „Wo im Trauminhalt nicht mein Ich, sondern nur eine fremde Person vorkommt, da darf ich ruhig annehmen, dass mein Ich durch Identifizierung hinter jener Person versteckt ist. Ich darf mein Ich ergänzen“, schrieb Freud. Dies kann eine große Hilfe sein. So Abramov: „Lernen wir uns besser kennen, dann können wir so einiges auch besser steuern, anderes wird uns wiederum nicht mehr belasten“.



Bild: Raja Rabi Varma, via Wikimedia Commons

Polarlichtjägerinnen und -jäger aufgepasst: 2024 wird euer Jahr

Einmal die Polarlichter sehen: Davon träumen viele. Die Chance, dass dieser Traum auch wirklich in Erfüllung geht, steigt mit erhöhter Sonnenaktivität. Polarlichter entstehen nämlich durch Sonnenstürme. Einem Forschungsteam des Center of Excellence in Space Science India ist es jetzt gelungen, genauere Vorhersagen zum nächsten Sonnenmaximum zu treffen: Voraussichtlich soll es zwischen Jänner und September 2024 eintreffen. Derzeit befinden wir uns bereits in der ersten Phase des Maximums, so der Astrophysiker Volker Bothmer im Gespräch mit dem *Münchener Merkur*. Erst vor kurzem trat die stärkste Sonneneruption seit 2017 ein. Die erhöhte Sonnenaktivität kommt damit früher als erwartet.

Einmal die Polarlichter zu sehen, steht oft auf der Wunschliste an die Zukunft. 2024 könnte das Jahr für diesen Traum sein. Die Sonnenaktivität erreicht ihr Maximum, was Polarlichter begünstigt. Auch in unseren Breiten.

Wie Polarlichter entstehen

Die Sonne besteht aus Plasma. Ein solcher Aggregatzustand ist durch die extrem hohen Temperaturen möglich. Dabei werden die Atome durch die Hitze zerlegt, das Resultat sind positiv geladene Ionen sowie negativ geladene Elektronen. Dann gibt es auf der Sonnenoberfläche dunkle Flecken, die stark magnetisch wirken. Der Magnetismus der sogenannten Sonnenflecken ist sogar 10-mal stärker als jener des Erdmagnetfeldes. Durch Eruptionen werden diese Magnetfelder gestört und Sonnenstürme entstehen. Strahlung wird freigesetzt und Plasma ins All geschleudert. Treffen die geladenen Teilchen auf das Magnetfeld der Erde, werden sie zu beiden Polen hingezogen. Die hochenergetischen Elektronen regen die Moleküle in der Erdatmosphäre an. Wenn die Moleküle wieder in den Grundzustand übergehen, wird Licht emittiert. Es entstehen Polarlichter. Sauerstoffatome ergeben grüne oder rote Farben, Stickstoffatome Blau-Grün oder Violett.

Bei erhöhter Sonnenaktivität nehmen die Sonnenflecken auf der Sonnenoberfläche und der Ausstoß von Plasma ins All zu – so wie momentan. Laut *Tagesschau* sei 2023 kein einziger Tag ohne Sonnenflecken vorgekommen. Das war zum letzten Mal 2013, also zehn Jahre vorher, der Fall gewesen. Zum Vergleich: Beim letzten Aktivitätsminimum gab es an drei Viertel der Tage im Jahr gar keine Sonnenflecken.

Elf Jahre dauert ein Sonnenzyklus in etwa, erklärt der Astrophysiker Bothmer. Während eines Zyklus schwankt die Sonnenaktivität stark zwischen Minimum und Maximum, und es kommt insgesamt zu bis zu 10.000 Sonnenstürmen. Die meisten davon sind für die Erde harmlos. Kommt es zu größeren Stürmen, können aber Risiken entstehen. Gefährdet sind dann beispielsweise Satelliten, der Flugverkehr und Navigationssysteme sowie das Internet, die Stromversorgung und biologische Systeme. Allerdings erreichen nur zirka 50 der 10.000 Sonnenstürme eine so hohe Geschwindigkeit, dass es zu negativen Auswirkungen kommen könnte. Und davon gehen längst nicht alle Richtung Erde. „Es kommen unheimlich viele Faktoren zusammen, die man für einen Supersturm braucht“, beruhigt der Experte. Am stärksten sind die Stürme erfahrungsgemäß im Frühling und im Herbst.

Nordlichter über Tirol

Normalerweise sind Polarlichter nur um den Polarkreis des Nordpols oder im Süden in der Antarktis zu sehen. Selbst die südlicheren Regionen von Norwegen und Schweden liegen außerhalb des Bereichs. Nimmt die Sonnenaktivität aber zu – wie momentan –, kann sich das ändern. Im Extremfall können Polarlichter sogar bis zum 20. Breitengrad reichen: 1959 waren sie über Hawaii und der Karibik sichtbar. Auch 2023 waren vereinzelt Nordlichter in Deutschland, aber auch in Tirol zu sehen. Nachdem die Sonnenaktivität 2024 ihr Maximum erreichen soll, stehen die Chancen außergewöhnlich gut.

So gelingt die Sichtung

Um nicht erst am Folgetag von den Nordlichtern über Tirol zu hören, hier ein paar Tipps. Zu den idealen Bedingungen für deine Nordlichter-Jagd gehört ein dunkler Himmel fern von Lichtverschmutzung und Wolken. Auch Vollmond trübt die Sicht. Eine Fahrt aufs Land oder der Blick vom Berg erhöhen die Chancen auf gute Sichtbedingungen. Dann sollte man logischerweise in Richtung Norden Ausschau halten – zumindest, wenn man sich auf der Nordhalbkugel befindet. Auf der Südhalbkugel kann man auf das Südlicht hoffen.

Ein weiterer Tipp ist das Installieren einer Nordlichter-App aufs Smartphone. Die App *Meine Polarlicht-Vorhersage* gibt aktuelle Prognosen angepasst an den Nutzerstandort. Der KP-Index zeigt die Wahrscheinlichkeit, zum momentanen Zeitpunkt Polarlichter zu sehen. Außerdem gibt es eine Karte, auf der die weltweite Aktivität angezeigt wird. Daten zu Wetterverhältnissen, Sonnengeschwindigkeit, Sonnenwind und Einschätzungen für die kommenden Tage erleichtern die Planung. Zudem gibt die App Benachrichtigungen, wie die Chancen gerade stehen.

Polarlichter sind auf der Kamera besser sichtbar als mit bloßem Auge. Meist reicht dafür schon die Handy-Kamera. Das liegt daran, dass unsere Augen mit der Lichtempfindlichkeit einer elektronischen Kamera nicht mithalten können. Wer Zweifel hegt, ob es sich tatsächlich um Polarlichter handelt, kann so einen Test versuchen. Oft sieht man das Nordlicht nämlich vorerst als grün- oder rötliche Wolke. Bei steigender Aktivität wird es stärker sichtbar und beginnt wortwörtlich am Himmel zu tanzen. Spätestens dann sollten alle Zweifel verflogen sein. Und als letzter Tipp: viel Geduld (!), warme Kleidung und Tee mitbringen.



Nordlichter über Abisko, Schweden



Nordlichter über Uppsala, Schweden



Nordlichter über Abisko, Schweden

BioLife
PLASMAZENTRUM

IN ZEITSCHRIFTEN SCHMÖKERN
WÄHREND DER PLASMASPENDE.

Genau mein Style.

www.plasmazentrum.at

30€ + 45€*

BEI JEDER 5. PLASMASPENDE

PLASMAZENTRUM INNSBRUCK
Mitterweg 16
T: 0512 / 274 332

*Mind. 30€ Aufwandsentschädigung bei jeder Plasmaspende und bis auf Widerruf bei jeder 5. Spende (im persönlichen Spenderjahr) 45€ zusätzlich an Aufwandsentschädigung.

studia
SERVICES

Wir helfen dir, dein Studium
greifbarer zu machen.



studia.at

Hardcover-Buchbindungen, Poster, Drucke, Bücher, Skripten, Spiralbindungen, Visitenkarten, Klemmbindungen, Broschüren, Flyer, Klebebindungen, ...



**Buchpreis-
bindung:**

Neuwertige deutschsprachige Bücher müssen überall gleich viel kosten - das ist gesetzlich so geregelt.

Falls du also mal Bücher brauchst:

Wir sind ein lokales Unternehmen mit der gleichen Auswahl eines großen Online-Anbieters.



Foto: National Park Service, CC BY 2.0, via Wikimedia Commons

“I HAVE A DREAM”

Die Geschichte einer Rede

Vor mehr als 60 Jahren hielt Martin Luther King seine berühmte Ansprache beim March on Washington und schrieb Geschichte. Dabei waren die Umstände ungünstig – und die zentrale Passage über Kings Traum hätte es fast nicht in die Rede geschafft.

Es ist der 28. August 1963. Zirka 250 000 Menschen stehen vor dem Lincoln Memorial in Washington DC. Sie sind müde. Seit Stunden sind sie unterwegs, sind durch die Straßen der US-amerikanischen Hauptstadt marschiert, ehe sie sich hier am Endpunkt versammelt haben. Die August-Sonne scheint gnadenlos auf die Menschenmenge.

Der zehnte Redner betritt das Podium vor dem Lincoln Memorial. Sein Name ist Martin Luther King, und er wird heute der letzte Sprecher sein. Nach seiner Rede folgen nur noch der Segen und die Nationalhymne. Außer ihm war niemand bereit, diesen ungünstigen Redeplatz zu übernehmen. Die Menge ist erschöpft, einige Protestierende sind schon heimgegangen, und es wird befürchtet, dass auch die Medienvertreter die Demonstration schon verlassen haben. Trotzdem wird seine Rede in die Geschichte eingehen.



Foto: Unseen Histories / Unsplash

Das Versprechen der Gründerväter

„Wir halten diese Wahrheiten für selbstverständlich, dass alle Menschen gleich geschaffen sind, dass ihnen ihr Schöpfer gewisse unveräußerliche Rechte gegeben hat, darunter Leben, Freiheit und das Streben nach Glück.“

So beginnt die Präambel der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung aus dem Jahr 1776. Doch wirklich gleichberechtigt, wie in der Urkunde verlautbart, waren Männer und Frauen, Schwarze und Weiße, Christen und Juden nicht. Das „unveräußerliche Recht“ der Freiheit war in Wahrheit ein Privileg der wenigen.

Erst im Jahre 1865 wurde die Sklaverei in allen Staaten der USA offiziell abgeschafft. Auch die darauffolgenden 100 Jahre, besonders ab 1877, blieben schwarze Staatsbürgerinnen und -bürger das Ziel starker institutionalisierter Benachteiligung. Sogenannte „Jim-Crow“-Laws boten die Gesetzes-Grundlage für Diskriminierung und Rassentrennung.

Afroamerikanerinnen und -amerikanern wurde an Wahl-Registrierungsstellen auf Grundlage ihrer „Rasse“ das Stimmrecht verwehrt. Schwarze und weiße Kinder durften oft nicht in dieselben Schulen gehen, wenn doch, nicht aus denselben Wasserhähnen trinken. Für Schwarze designierte Bereiche, wie beispielsweise eigene Toiletten oder Warteräume, waren meist minderwertig ausgestattet oder gänzlich außer Betrieb.

Das zynische Mantra der Segregation: „Separate but equal“ – getrennt, aber gleich. Doch vom angeblichen amerikanischen Gleichheitsgedanken war in der Realität nichts spürbar.

Fortschritte und Rückschläge

In der Mitte des 20. Jahrhunderts wirkte die Veränderung zum Greifen nah. Der Aktivismus der Bürgerrechtsbewegung schien sich endlich bezahlt zu machen. 1954 entschied das amerikanische Höchstgericht, dass Rassentrennung in öffentlichen Schulen verfassungswidrig sei. Doch die Umsetzung des Urteils ließ auf sich warten. Bei öffentlichen Demonstrationen gegen Rassentrennung war es immer öfter zu Eskalation und Polizeigewalt gekommen. In Alabama wurden im Juni 1963 Proteste von schwarzen Jugendlichen unter dem Einsatz von Hochdruck-Wasserwerfern und Polizeihunden brutal niedergeschlagen.

Präsident John F. Kennedy reagierte auf die Unruhen. Er legte dem Kongress einen Gesetzesentwurf vor: den Civil Rights Act. Er sollte Diskriminierung basierend auf „Rasse“, Hautfarbe, Religion, Staatsangehörigkeit und Geschlecht – zumindest von öffentlicher Seite – endgültig verbieten. Doch im Kongress wurde der Entwurf von Abgeordneten aus den Südstaaten blockiert.

Der Civil Rights Act wurde von vielen Aktivistinnen und Aktivisten als nicht weitreichend genug angesehen. Trotzdem schlossen sich verschiedene Bürgerrechtsgruppen zusammen, um in einer massiven Demonstration dem Gesetz ihre Unterstützung auszusprechen. Das Resultat war der March on Washington for Jobs and Freedom, wo auch Martin Luther King sprach.

Der Traum, der fast nicht geträumt wurde

Da steht nun also der Pastor aus Georgia, dessen Ansprachen nicht selten leidenschaftlichen Predigten gleichen. Doch heute fehlt seiner Rede eine gewisse Kraft. Sie ist nicht schlecht, aber nicht so fesselnd, nicht so ergreifend wie andere.

Bis die Gospel-Sängerin Mahlia Jackson heraus ruft: “Tell them about the dream, Martin!”

Kings Berater haben ihm bei der Vorbereitung der Rede von der Wiederholung des Traummotivs abgeraten. Er hat es schon monatelang bei kleineren Auftritten immer wieder verwendet. Der Traum sei mittlerweile abgedroschen, kitschig, klischeehaft. Auf Kings Notizen für den March on Washington – ein wildes Manuskript, auf dem viel mehrmals ausgekratzt ist – kommt die Passage dementsprechend nicht vor.

Noch einmal ruft Jackson: “Tell them about the dream!”

Martin Luther King legt seine Notizen zur Seite.

“Those people don’t know it, but they’re about to go to church”, soll sein Weggefährte Clarence Jones im Publikum gesagt haben. Also beginnt King zu predigen.

I have a dream that one day this nation will rise up and live out the true meaning of its creed: ‘We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal.’

I have a dream that one day on the red hills of Georgia, the sons of former slaves and the sons of former slave owners will be able to sit down together at the table of brotherhood.

I have a dream that one day even the state of Mississippi, a state sweltering with the heat of injustice, sweltering with the heat of oppression, will be transformed into an oasis of freedom and justice.

I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character. [...]

I have a dream that one day, down in Alabama [...] little black boys and black girls will be able to join hands with little white boys and white girls as sisters and brothers.

John F. Kennedy soll die Rede über das Fernsehen mitverfolgt und gesagt haben: “He’s damned good.“ Er ist verdammt gut.

Mahnworte für die Gegenwart

Martin Luther Kings Rede geht in die Geschichte ein. Noch 60 Jahre später ist sie fast allen ein Begriff. Sie berührt auch durch ihre Einfachheit: einen Platz am Tisch zu bekommen, nicht nach der Hautfarbe beurteilt zu werden, mit anderen Menschen als Brüder und Schwestern vereint zu sein. Wie tief der Hass einer (Mehrheits-)Gesellschaft sitzen muss, dass so eine Selbstverständlichkeit zu einem fast unerreichbar scheinenden Traum wird.

Im April 1968, fünf Jahre nach seiner Rede, wird Martin Luther King bei einem Attentat ermordet. Die Verwirklichung seines Traums erlebt er nie. Im Gegenteil holt das Attentat einige Träumerinnen und Träumer wohl wieder auf den kalten Boden der Tatsachen.

Und noch immer gehört rassistische Diskriminierung nicht der Vergangenheit an – weder in den USA, noch sonst irgendwo. Schon auf den Protestschildern aus dem Jahr 1963 wird ein Ende rassistisch motivierter Polizeigewalt gefordert. Trotzdem wird der Afroamerikaner George Floyd 2020 von einem weißen Polizisten ermordet. Ein Beispiel, ein Menschenleben, das für viele steht.

So einflussreich und wirkungsvoll die Bürgerrechtsbewegung auch war: Auf ihrem Fortschritt darf man sich nicht ausruhen, man muss ihn verteidigen und vorantreiben. Kings Worte müssen uns auch heute noch als Mahnmal dienen.

(Alb-)Traumfabrik

HOLLYWOOD

Zeit für etwas Neues. Du gibst dein Leben in Innsbruck auf und begibst dich nach Los Angeles. In Hollywood – der Traumfabrik – kann es jeder schaffen. Oder?

Du bist Student und hast gerade eine harte Prüfungszeit hinter dir? Du bist genervt von den ständigen Fragen, was du denn mit deinem sinnlosen Studium später mal arbeiten möchtest? Gleichzeitig bist du kreativ und gutaussehend? Hast du alles mit Ja beantwortet, stellt sich die Frage: Was machst du noch in Innsbruck? Raus aus dieser sterbenden Stadt und rüber nach Amerika! Nach Los Angeles, Hollywood, dem Ort, in dem bekanntlich Träume nicht nur wahr, sondern sogar geboren werden. Dort erwartet dich eine glorreiche Zukunft und eine abwechslungsreiche Karriere. Mit deiner Individualität, deinem Talent und, am wichtigsten, deinem guten Aussehen, wirst du das Publikum erobern und einer der Stars werden, denen du nacheiferst. Nichts kann schiefgehen. Versprochen! Steig in den Flieger und beginne endlich, deinen Traum zu leben.

Der Werdegang eines Stars

In Hollywood angekommen, ignorierst du die ersten Anzeichen einer bröckelnden Fassade. Stickige Autoabgase, extreme Hitze und die lauten Nachbarn in deiner viel zu kleinen, überbelegten Wohnung machen dir nichts aus. (Letzteres erinnert dich an deine alte Heimat in Innsbruck.) „Alles Teil des amerikanischen Traums“, denkst du dir. Der Durchbruch ist bestimmt nahe und bald wohnst du in den Hollywood Hills, neben den anderen Stars, wo die Stadt dir zu Füßen liegt.

Du machst dich sofort an die Arbeit. Keine Zeit zu verlieren. Immerhin liegen die ersten Casting-Einladungen schon vor. Und nicht vergessen, du bist einzigartig und besonders! Nach nur wenigen Vorsprechen landest du mit Sicherheit deine Traumrolle.

Doch die lässt auf sich warten, und zwar lange. Du beginnst zu zweifeln. Bist du doch nur eine:r von vielen? Einer von vielen naiven und narzisstischen Möchtegern-Stars? Entpuppt sich dein Talent vielleicht doch nur als Massenware einer Industrie, in der du austauschbarer nicht sein könntest?

Droht dich die Traumfabrik mit ihren knallharten, inoffiziellen Regeln zu erdrücken? Nein, das kann nicht sein! Du bist besonders! Deshalb machst du weiter. Du schleppest dich trotz wachsender Hoffnungslosigkeit zu den immergleichen Vorsprechen für niveaulose Kleinst-Rollen. Um das zu finanzieren, arbeitest du nebenbei hart als Kellner:in und musst trotzdem zusehen, wie deine Ersparnisse sich in Luft auflösen.

Mehr und mehr sehnst du dich nach einer Möglichkeit, dem harten Alltag zumindest für einen Moment zu entfliehen. Und dann findest du sie, die Lösung: Du verfallst den Drogen. Die Zeit verstreicht. Tage, Monate, Jahre? Weißt du nicht mehr so genau, alles egal, in Hollywood tickt eine andere Uhr.

Nach einer harten Nacht, völlig benebelt vom letzten Rausch, weckt dich der Anruf eines Produzenten.

Er lädt dich persönlich zum Vorsprechen für einen angeblich großen Hollywoodfilm ein.

Du kannst dein Glück nicht glauben. Hat es sich doch nicht ausgeträumt? Du beginnst zu fantasieren. Wirst du bald die Person sein, deren Gesicht die Billboards Hollywoods schmückt?

Doch es wird wieder nichts. Deine Rolle bekommt das Enkelkind eines berühmten Regisseurs. Ein Nepo-Baby, wie es im Buche steht: Du stehst wieder mit nichts da. Was machst du? Aufgeben? Nein! Immerhin warst du so knapp davor, es zu schaffen. Und was wäre die Alternative? Zurück nach Innsbruck? Dein Versagen eingestehen und dein brotloses Studium fortführen? Niemals! Du bist einzigartig und ein Star, zumindest in deinen Träumen.

DRUCK, EINSAMKEIT UND VERZICHT



Sie sind die Rockstars unserer Zeit. Millionen von Kindern in hunderten von Ländern eifern ihnen fast täglich nach, jubeln ihnen zu und wollen irgendwann genauso werden wie ihre großen Idole. Fußballprofis. Sie spielen in ausverkauften Stadien, erzielen Traumtore und werden von einem riesigen Publikum gefeiert. Dass dieser Traum nie Realität wird, ahnen sie dabei noch nicht. Denn der Weg dorthin ist nicht nur äußerst steinig, sondern mit wesentlich mehr verbunden als nur Talent, Leidenschaft und Liebe zum Sport.

Beim Österreichischen Fußballbund sind aktuell über 200.000 aktive Spieler:innen registriert. Davon jagen rund 125.000 Kinder und Jugendliche in tausenden Nachwuchsmannschaften Woche für Woche dem Ball nach. Beruflich übten 2021 in Österreich allerdings nur 1.375 Menschen den Sport aus, so eine Statistik von statista.de. Also weniger als ein Prozent. Eine durchaus geringe Quote, besonders in Anbetracht dessen, wie populär der Fußball hierzulande ist und wie viele Jugendliche – zumindest für eine gewisse Zeit –

nach der großen Karriere streben. Grund dafür ist, dass die talentiertesten Kinder im Laufe ihres Lebens meist einer sogenannten „Fußball-Akademie“ beitreten müssen, um dem Traum vom späteren Profi-Dasein überhaupt naheifern zu können.

Davon gibt es in Österreich aktuell 16 Stück – 15 für Männer, eine für Frauen. Sie koordinieren den Fußball mit der Schule und bestimmen ab dem Beitritt das Leben ihrer Auszubildenden. Im Schnitt schafft dabei meist nur ein Talent pro Jahrgang den Sprung in die Bundesliga, viele Spieler:innen bleiben derweil auf der Strecke.

Die harte Realität

Um die geringe Chance dennoch zu ergreifen, bedeutet dies für viele Kinder und Jugendliche oft den frühen Schritt aus dem Elternhaus und den Wechsel in ein anderes Bundesland – gelegentlich sogar ins Ausland. Dabei müssen sie früh lernen, Verantwortung zu übernehmen und mit Hindernissen umzugehen, auf die sie nicht vorbereitet wurden.

So sehen sie sich auf dem Platz tagtäglich mit Druck, Konkurrenzkampf und Aufopferung konfrontiert. Und abseits davon häufig mit Einsamkeit und Verzicht.

Sie leben meist ein anderes Leben als ihre Freunde. Stehen täglich auf dem Fußballplatz und am Wochenende nicht in Clubs oder Bars. Sie leben in Internaten, fern von Familie und Bekannten und ordnen ihrem Traum alles unter. Ohne die Garantie, dass der Aufwand und die Mühen später belohnt werden.

Eine mentale Belastung, die nicht minder herausfordernd ist als die körperliche. Weil ein falscher Schritt, eine ungünstige Entscheidung oder ein kleiner Fehler den Traum sofort platzen lassen könnten. Die Angst vor dem Aus ist dabei omnipräsent und zieht sich den Aussagen vieler Fußballprofis zufolge auch über die gesamte Karriere hinweg durch.

Viele eifern dem Wunsch nach, Fußballprofi zu werden. Es ist der beliebteste Berufswunsch unter Kindern. Allerdings geben sie ihn öfter auf, als sie ihn verfolgen. Denn er wird nur kurz Wirklichkeit.

Das Leben danach

Zu präsent sind die Geschichten um hochgejubelte Talente und Spieler:innen, die es augenscheinlich bereits geschafft hatten. Die zu den Besten der Besten zählten, anschließend aber doch gescheitert sind.

Eine Phase, in der sich laut den Aussagen Weil Talent und Hingabe nicht allein entscheidend sind, und auch physische Voraussetzungen und allen voran Glück eine essenzielle Rolle einnehmen. Dazu kommen noch die subjektiven Einschätzungen von Trainer:innen und Nachwuchsliefer:innen, die den Traum maßgeblich beeinflussen und schon für viele Talente das Ende bedeuteten.

Diese sehen sich anschließend mit einem für sie unbekanntem Leben konfrontiert, in dem nicht mehr für alles gesorgt ist und in dem die Leidenschaft plötzlich wieder zur Nebenfigur verkommt. In dem die schulischen Leistungen von Bedeutung sind und der Schritt ins Arbeitsleben kurz bevorsteht.

mehrerer Sportpsychologen viele Athlet:innen oft mit mentalen Problemen konfrontiert sehen. Mit Vorwürfen an die eigene Person, Selbstzweifel, Existenzängsten und allen voran dem Gefühl des „Gescheitertseins“. Sie haben Jahre „verschwendet“. Nichts erreicht. Sagen sie sich dann.

Bessere Vorbereitung auf den Fall X

Sportpsycholog:innen sprechen sich deswegen häufig für eine umfangreichere psychologische Betreuung der Nachwuchstalente und eine bessere Vorbereitung auf den doch realistischen Fall X aus, dass der Schritt eben nicht klappt. So erhalten die Spieler:innen in einer Akademie zwar schulische Betreuung, an deren Ende auch die Matura steht, haben mit der Arbeitswelt bis dahin aber noch keine Berührungspunkte gesammelt.

Genauso fordern einige auch eine Anlaufstelle für Aussortierte, an welche diese sich wenden können, um mentalen Problemen nach dem Aus vorzubeugen. Auch das Leben des talentiertesten Fußballspielers sollte nicht darauf reduziert werden, ob sein Potential genutzt, sein Traum erreicht wurde. Denn auch wenn dieser platzt, gibt es noch genügend Zeit für weitere. Fußballprofi zu sein, erscheint auf den ersten Blick wie der Traumberuf schlechthin.

Viel Geld, schöne Urlaube, Massen an Fans. Dabei fristet der harte und lange Weg dorthin meist nur ein Schattendasein und wird von außen nur minder wahrgenommen. Ebenso wie die 99 Prozent der Kinder und Jugendlichen, die es nicht in den Profibereich geschafft haben. Sie sind deswegen aber keineswegs gescheitert, sondern eifern fortan lediglich anderen Träumen nach.

„MAN KANN SICH NICHT AN EINEM KATALOG ABARBEITEN“



Foto: Christian Vorhofer

Die Vorstellung, einen Partner zu haben, der keinerlei Fehler hat, ist verlockend. Doch „Traumpartner“ sind ein Liebesmythos, sagt Dr. Ulrike Paul im Gespräch mit UNIPress und erklärt, was langfristige Beziehungen wirklich ausmacht.

Dr. Ulrike Paul hat viel gesehen, wenn es um Partnerschaften geht. Die Psychologin ist systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin. An ihre Praxis in Innsbruck wenden sich Menschen in den unterschiedlichsten Phasen ihrer Beziehungen. Bei romantischen Paaren drehen sich die Sitzungen oft um deren Erwartungen, Wünsche und Bedürfnisse an- und voneinander. Jeder hat diesbezüglich eine Art mentale Checkliste. Um gesunde und dauerhafte Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, muss gelernt werden, dieses statische Denken loszulassen. Warum und wie, erklärt Paul im Austausch mit UNIPress.

Frau Dr. Paul, gibt es so etwas wie einen „Traumpartner“ überhaupt?

Dr. Ulrike Paul: Träume sind Schäume. Und da heißt es ja... Also, in der Verliebtheit ist es wirklich so, dass man sagt: Das ist mein Traumpartner. Das kann bedeuten, dass der- oder diejenige vieles von dem verkörpert – beziehungsweise gewisse Eigenschaften, Verhaltensweisen und so weiter hat – was man sich „erträumt“ hat. Zum Beispiel das Aussehen, die Intellektualität, die Interessen der Person. Es gibt ganz viele Dinge, die das im Kopf erstellte „Profil“ von einer Traumfrau, von einem Traummann erfüllen. Gleichzeitig ist es aber auch so, dass das nichts Statisches ist. Irgendwann werden andere Eigenschaften und Verhaltensweisen zum Vorschein treten. Und gewisse Potenziale lernt man überhaupt erst in bestimmten Lebensphasen kennen. Diese können einen dann positiv oder unerfreulich überraschen... Es kann reizvoll sein, jemanden in einem anderen Kontext zu erleben. Sich sagen zu können: Aha, die Seite kenn ich gar nicht. Oder: So habe ich die Person schon lange nicht mehr gesehen. Die Kunst ist es, Subjekt zu bleiben. Spannend zu bleiben.

Auch was einen selbst angeht.

Paul: So ist es. Beide Partner sind stets in der Entwicklung. Und somit die Partnerschaft. Den „statischen“ Traumpartner gibt es also nicht. Aber es gibt durchaus Personen, von denen man sagt „Wow – genau so habe ich mir ihn/sie vorgestellt“. Wobei man sagen muss, dass es glücklicherweise auch die Situation gibt, wo man sich verliebt und sagt: „Eigentlich entspricht er oder sie gar nicht dem, was ich mir ursprünglich vorgestellt habe“. Also, dass das kein Ausschlussgrund ist. Daher denke ich, dass beides da ist. Dieses Träumen, diese Sehnsucht nach einer Person, bei der man Geborgenheit findet und die einen irgendwie ergänzt, bestärkt und bestätigt, ist auch etwas Gutes. Ein Motor, der einen mit Hoffnungen erfüllt, der einen in Bewegung hält. Wodurch man sich eher auf andere einlässt.

Wie finden die meisten Menschen ihre Partner?

Paul: Von meinen Klientinnen haben sich ganz viele über Plattformen kennengelernt. Sicher 50 Prozent. Tinder und Co. sind inzwischen Alltag und Normalität und nicht mehr etwas, das man hinter vorgehaltener Hand sagt, wie früher bei Kontaktanzeigen.

Stellen diese Plattformen irgendwelche modernen Probleme da?

Paul: Sie erwecken bei vielen den Eindruck, dass man einen Partner mit gewissen Kriterien so einfach suchen kann, weil sich alle ja über ein Profil präsentieren. Und dadurch kann wiederum der Anschein entstehen, dass man genau denjenigen oder diejenige gefunden hat, die mit einem so kompatibel ist. Aber das Profil einer Person sagt noch nicht sehr viel über ihr Wesen aus. Nur weil jemand ähnliche Musik mag oder die gleiche Sportart betreibt... Ich meine, das kann als Basis toll sein, verbindend. Aber, wie man harmoniert, ist nochmal eine andere Geschichte. Man kann sich nicht an einem Katalog abarbeiten. Glücklicherweise ist der Mensch ja zu vielschichtig, dass das so funktionieren würde!

Sind sie zu oberflächlich?

Paul: Naja. Vieles von dem, was uns an anderen anzieht, ist halt höchst unbewusst. Wie Freud gesagt hat, sind wir nicht Herr im eigenen Haus. Vieles, was uns antreibt, was uns reizt, interessiert und von dem wir meinen, dass wir das so ganz kognitiv und rational und bewusst entscheiden, sind höchst unbewusste Motive. Und sie haben viel mit dem zu tun, was wir aus der eigenen Familie mitbringen. Also Themen, die man... und das finde ich auch das Spannende in meiner Arbeit... mit dem Partner reinszeniert, aber erst viel später draufkommt, dass man das aus seiner Kindheit oder von seinen Eltern kennt. Das sind Sachen, die dann vielleicht viel bestimmender sind, als irgendein vordergründiges Kriterium.

Muss man diese abarbeiten, bevor man eine Beziehung eingeht?

Paul: Nein, nicht unbedingt. Man kann ja auch Sachen miteinander abarbeiten. Oder nach einer Trennung, wenn man merkt: „Hoppla, ich möchte das Ganze nicht so wiederholen.“ Wenn einem erst dann bewusst wird, dass man einen Partner mit einer anderen Persönlichkeitsstruktur sucht. Aber es können absolut auch in einer Beziehung frühere Wunden verheilen. Ein Partner kann einem in einem Bereich so gut tun, dass man genau die Anerkennung, die Bestätigung, die Wertschätzung bekommt, die man schon so lange sucht – „So wie du bist, mag ich dich“. Oder: „Ich finde das an dir ganz toll und ausgezeichnet.“ Dadurch wird das Selbstbild vielleicht so sehr gestärkt, dass frühere Wunden heilen können. Da haben Partnerschaften einen unglaublichen Wert für die eigene Entwicklung und die Aussöhnung mit der eigenen Geschichte.

Sehnsüchte sind also nichts Schlechtes. Sollten wir uns aber prinzipiell mehr herausfordern, uns nicht an einer Traumpartner-Checkliste zu orientieren?

Paul: Ich denke, dass man sich sicher nicht zwingen kann, jemanden erotisch zu finden. Aber die erotische Anziehung ist auch etwas, das aus Verschiedenem resultieren kann. Nicht unbedingt nur, aus der äußeren Erscheinung. Man kann jemanden schön finden, aber nicht erotisch. Und ich denke mir umgekehrt... Also, sich auf das einzulassen. Erotik lässt sich über Fotos überhaupt nicht beurteilen. Sie setzt sich aus ganz vielen Komponenten zusammen. Und es wäre wahrscheinlich ein Fehler, jemanden gleich „wegzuwischen“, weil er/sie ein Attribut hat, das nicht so ins Schema passt. Damit lässt man sich Möglichkeiten entgehen. Gleichzeitig ist es aber auch nicht sinnvoll, sich jemanden einzureden.

Kann eine Beziehung langfristig ohne Erotik funktionieren?

Paul: Das kann man nicht so pauschal sagen. Viele Leute machen sich ja einen zu großen Stress, weil zu irgendeinem Zeitpunkt in der Beziehung – und das kann früher oder später sein – die Erotik, die Sinnlichkeit oder eben die Sexualität in den Hintergrund tritt oder die Libido von einem der Partner nicht so präsent ist. Sie stellen dann alles in Frage. Weil Sex für sie so zentral ist und eben Partnerschaft und Freundschaft angeblich unterschiedet. Da versuche ich meinen Klientinnen den Druck zu nehmen. Ohne jetzt die Bedürfnisdifferenzen zwischen Partnern in Bezug auf die Lust und die Sexualität bagatellisieren zu wollen... Eine Partnerschaft steht auf vielen verschiedenen Säulen. Es verbindet einen vieles. Deswegen ist es jetzt nicht ein Mangel, wenn die Sexualität mal in den Hintergrund tritt. Oder eine geringere Rolle spielt. Das ist im Laufe von Partnerschaften so. Sie sind Schwankungen unterworfen. Typischerweise nach der Familiengründung. Jetzt hat man alles miteinander aufgebaut... Haus und Heim und Kinder. Und sexuell läuft nichts mehr.

Warum gerade dann?

Paul: Oft, weil die Familie so im Zentrum steht. Weil man gar keine Zeit mehr zu zweit verbringt, verbringen kann. Weil die Kinder so präsent sind. Körperlich sogar. Oder weil es irgendeine Rivalität zwischen Kind und einem Elternteil gibt. Oder es jahrelang im Elternbett schläft und somit wirklich Sexualität verhindert. Aber das bedeutet nicht, dass die Beziehung jetzt am Endpunkt ist.

Sondern?

Paul: Man kann zu Lust und Sinnlichkeit durchaus wieder hinkommen.

Wenn man seinen Partner aber von vornherein gar nicht erotisch findet... dann ist die Frage: Was sucht man in der Beziehung? Kommen zwei Menschen zusammen, die keine Sexualität wollen, weil sie sich asexuell fühlen, können sie trotzdem eine gute Partnerschaft führen. Aber sonst ist Erotik durchaus wichtig.

Sind wir heutzutage grundsätzlich offener für Partner, die auf dem Papier nicht unsere Traumpartner sind, als früher? Oder sind wir wählerischer geworden?

Paul: Was ich erlebe, ist, dass Menschen relativ früh – anders als in meiner Jugend – Vorstellungen vom Lebensentwurf haben und sagen: „Ja, ich will da jemanden haben, der kompatibel ist“. Zum Beispiel ist in Tirol der Sport ein großes Thema. Also, es sollte unbedingt jemand sein, der auch Skitouren geht oder so. Aber auch was das Reisen angeht, gibt es gewisse Vorstellungen. Die Familienplanung. Et cetera.

Gibt es Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die man sich selbst aneignen sollte, um die Qualität eines Traumpartners eher zu erreichen?

Paul: Selbstwert. Sich zu sagen: „So wie ich bin, bin ich ok“. Nicht zu außenorientiert zu sein. Zu schauen, dass man sich nicht in irgendein Ideal-Profil zwingt. Ich meine, klar: Wenn man laufend Leute vor den Kopf stößt, muss man sich vielleicht irgendwann denken: „Das könnte auch mit mir zu tun haben.“ Aber grundsätzlich sollte man mit sich zufrieden sein. Das kann auch dazu führen, dass man früher merkt, dass man mit jemandem gar nicht so kompatibel ist. Weil man ehrlich mit sich selbst und seinem Partner ist. Weil man nicht mehr einfach um des Friedens willen Sachen erträgt, die einen wirklich stören. So vergisst man nicht, dass man eine Einzelperson ist, mit eigenen Interessen und Bedürfnissen, die man bewahren muss – auch jenseits der Partnerschaft.

FÜR- UND WIDER-SPRUCH: EINE:R VON 8 MILLIARDEN?

Für manche eine hohle Illusion, für viele der Grund, rastlos von Wolke 4 zu Wolke 4 zu hüpfen: Die Idee von der besseren Hälfte versetzt Singles und Vergebene seit jeher in Unruhe.

Von LAURA KLEMM

Von JEREMY ROOSE

Man wird ja wohl noch träumen dürfen!

Im Optimum schwebeln – fast nichts ist schöner, als von der besseren Hälfte, dem passenden Deckel, dem traumhaften Gegenüber zu träumen. Von einer Art Übermenschen, einer unschlagbaren Verschmelzung aus (beispielsweise) Andrew Scotts Nacken, Margot Robbies Zähnen, Paul Mescals „Babygirl“-Empathie. Im Traum ist alles möglich.

Nur ist der Mensch, zum allgemeinen Leidwesen, nicht fürs Träumen gemacht. Zumindest, was sein Paarungsverhalten betrifft. Unsere Prinzipien der Partnerwahl sind ein genetisches Erbe, und evolutionsbedingt nehmen wir eben Vorliebe mit dem nächstbesten Mitglied unserer Sippe. Dabei ist die Fähigkeit des Menschen, beständige partnerschaftliche Beziehungen zu formen, eine Besonderheit im Reich der Tiere. Nur die Präriemaus lebt monogamer, paart sich einmal, und das war's dann. Den Rest ihres Lebens rennt der Präriemäuserich seiner Maus hinterher und umgekehrt.

Heute ist die Zeit der Sippen vorbei. Die Welt ist globalisiert, der Single-Markt ebenso. Die Partnersuche ist kapitalistischer Natur, funktioniert nach dem Basisprinzip von Angebot und Nachfrage. Halbherzige versenden hier nur in der traurigen Realität, oder landen – wie etwa vor 10 000 Jahren – bei der oder dem Nächstbesten. Daher: Nehmen wir unser Glück selbst in die Hand. Die Erfolgreichen sind zielorientiert und verhalten sich zielkonform. Also ran an die Arbeit! Den Traummenschen kann man sich backen – nach eigener Rezeptur: Mehl, Eier, definierte Kiefer- und/oder Wangenknochen, ein sechsstelliges Jahreseinkommen. Was du nicht fähig bist, dir selbst zu geben (Sicherheit, Liebe, gesellschaftlicher Status) oder zu nehmen (die Angst vor dem Alleinsein) – das gibt oder nimmt dir eben dein Traumensch. Ihm wird das ohnehin viel leichter fallen als dir.

Zugegeben, Träume werden selten wahr. Schönheit ist vergänglich, der Wert des Euros variabel, und auch Präriemäuse haben Affären. Aber wer träumt, ist wenigstens weit entfernt vom grauen Boden der Tatsachen.

Hör endlich auf zu träumen!

Zählst du auch zu den Menschen, die oft stundenlang damit verschwenden, vom perfekten Gegenstück zu träumen? Falls ja, wird es höchste Zeit, mit diesem Wunschdenken aufzuhören. Denn den idealen Partner gibt es nicht.

Dass du dich von dieser Fantasie schwer lösen kannst, ist aber nicht deine Schuld. Von klein auf gaukeln dir Medien (Literatur, Musik, Film) in ihren Liebesgeschichten vor, es gäbe eine Person da draußen, die perfekt zu dir passt. Ja, die regelrecht darauf wartet, von dir gefunden zu werden.

Dating-Portale nutzen dieses Narrativ von der großen Liebe in ihrem Marketing. Uns wird versprochen, die bessere Hälfte sei nur einen Swipe entfernt. Gezielt kannst du nach gewünschten Merkmalen filtern. Wie in einer Broschüre dein Wunschmodell zusammenstellen. Für jeden ist etwas dabei, so das Versprechen. Aber was du in diesen Profilen findest, ist bestenfalls ein Abbild, meistens nur eine Inszenierung einer Person. Beim ersten persönlichen Treffen fällt dann der Schleier. Ob das Gegenüber dir gefällt oder nicht, muss von Fall zu Fall entschieden werden.

Die Wahrheit ist, wir haben alle einen Schaden. Nicht falsch verstehen: Jeder Mensch hat Stärken, aber auch Schwächen, niemand ist perfekt und das ist auch gut so. Denn was heißt es denn schon, perfekt zu sein? Sind es doch genau diese Makel, die einen erst interessant machen, ihn von der Norm abheben.

Hör auf zu träumen und sei offen für jemanden, der nicht deinen unrealistischen Wunschvorstellungen entspricht. Es gibt genug kompatible Menschen da draußen. Die Herausforderung liegt darin, sie zu erkennen.

