

## PSYCHOLOGIE

# Die hohe Kunst des Träumens

*Visionen geben uns einerseits den Antrieb, Ziele zu verfolgen und etwas zu erreichen; andererseits bergen sie die Gefahr, dass wir Luftschlösser bauen, statt die Realität zu verändern. Träumen ist wichtig – aber gar nicht so leicht ...*

Erinnern Sie sich an Phantasien? Sind Sie in letzter Zeit vielleicht sogar einmal da gewesen? Klingelt da etwas bei Ihnen – oder schauen Sie gerade völlig verständnislos drein?

Bei einigen wird dieser Begriff sicherlich etwas auslösen. Richtig – Phantasien war das Land der Fantasie und der Träume, das der Schriftsteller Michael Ende in seiner „Unendlichen Geschichte“ entworfen hat. Die Hauptfigur, der kleine Junge Bastian, liest in einem mysteriösen Buch von einer wunderbaren, aber vom Untergang bedrohten Welt. Er spürt, dass er auf magische Weise in dieses Reich hineingezogen wird, doch er wehrt sich dagegen.

*„Ob wir andere ermutigen sollen, daran zu glauben, dass ihre Träume Wirklichkeit werden? Unbedingt!“*

Er glaubt, er sei nicht gut genug, um Phantasien zu retten. Bis er begreift, dass er, in seiner ganzen Unvollkommenheit, pummelig und mit X-Beinen, genau der Richtige dafür ist – und seine Träume wahr machen kann. Sie denken, das sei zwar eine schöne Vorstellung, aber letztendlich doch nur eine Mutmach-Geschichte für Kinder? Mitnichten!

## Realismus versus Optimismus

Es muss ja nicht gleich Phantasien sein. Aber jeder von uns hat Träume und Wünsche, Vorstellungen und Visionen. Als kleiner Junge möchte man vielleicht Lokführer oder Feuerwehrmann werden, als Teenager Model oder Superstar. Wenn man erwachsen wird, konkretisieren sich die vagen Kinderträume: Mit 20 will man womöglich eine erfolgreiche Ärztin werden, mit 30 eine Familie gründen, mit 40 das Traumhaus bauen. Und mit 50 noch einmal um die Welt reisen. Manche träumen auch noch vom eigenen Bestseller oder von einer Karriere als Sänger – die älteren Kandidaten bei den Castingshows belegen das. Nicht

immer klappt das. „Träume sind eben Schäume“ oder „Der muss endlich mal aufwachen“, sagen Kritiker dann. Und ihnen setzen andere dann entgegen: „Glaub an dich und an deinen Traum!“

In den vergangenen Jahren sind zahlreiche Bücher und Ratgeber zu diesem Thema erschienen. Der Autor Paulo Coelho etwa verkündet in seinem berühmtesten Werk „Der Alchimist“ die Botschaft von der Macht der Wünsche und hat damit Millionen Menschen in Süd- und Nordamerika, in Asien und Europa berührt. Es scheint, als gäbe es eine tiefe Sehnsucht in uns, daran zu glauben, dass unsere Träume einmal Wirklichkeit werden.

Doch funktioniert das tatsächlich? Und sollte man andere dazu ermutigen, daran zu glauben?

„Unbedingt“, beantwortet Dr. **Petra Bock** diese Frage. Sie arbeitet als Coach und Buchautorin in

Berlin und erlebt oft, dass vor allem bei Menschen ab 40 echte Lebensträume seltener werden – weil man sich in dem, was man sich bereits geschaffen hat, eingerichtet habe. „Das führt jedoch oft zu Langeweile und Frust, manchmal sogar zu Depressionen“, sagt die Expertin. Sie hält Träume deshalb für sehr wichtig: „Das hat viel mit Lebendigkeit zu tun.“ Dabei solle man sich jedoch nicht verlieren, warnt sie: „Wer nur träumt, aber nichts anpackt, verliert irgendwann das Vertrauen zu sich selbst. Es muss auch etwas passieren.“

## Ohne Vorsätze wird's nichts

Das betont auch Dr. Falko Rheinberg, Psychologieprofessor an der Universität Potsdam. „Träume können oft verschüttete Anreize vitalisieren und einen Handlungsimpuls geben, aber der allein reicht nicht aus, um etwas zu verändern. Wichtig ist es dann, die eigenen Vorstellungen zu konkretisieren“, sagt er. Träume müssen sozusagen alltagstauglich gemacht werden. „Man braucht ganz konkrete Vorsätze. Dafür muss man seine Ausgangssituation »

# Am Ende muss jeder selbst dafür sorgen, dass etwas passiert

spezifizieren, die Schritte bis zum Erreichen des Ziels planen und Tätigkeitsteilaspekte herausarbeiten, die dorthin führen“, verdeutlicht er. Zum Beispiel: Ich will ein erfolgreicher Musiker werden, also übe ich jeden Tag ab 13 Uhr zweieinhalb Stunden lang Geige. Oder ich will abnehmen, also bestelle ich im Restaurant immer nur einen leichten Salat. „Sich selbst in solche Zwangslagen zu bringen, hilft vor allem Menschen, die versuchen, auszuweichen“, erläutert Rheinberg. Das sei nicht immer

*„Natürlich ist nicht alles möglich. Es gibt immer Grenzen, seien es körperliche oder Regeln der Gesellschaft“*

angenehm, und man sehe: Der Weg zum Ziel ist nicht einfach. Gerade bei Frust und Durststrecken helfe dann die „Vitalisierung der Träume“, erklärt Rheinberg. „Die Träume halten einen auf Kurs.“

## Kleine Tricks helfen

Nach diesem Prinzip arbeitet auch Petra Bock: „Wichtig ist es, Träume in Visionen zu übersetzen, und diese dann in ein konkretes Ziel. Dafür plane ich meine Schritte ganz genau, lege Daten und Termine fest.“ Und dann geht es an die Verwirklichung. „Wichtig ist zunächst die Frage: Was muss ich heute tun, damit mein Traum in fünf Jahren wahr ist? Und weiter: Wie würde ich heute handeln, wenn der Traum schon jetzt wahr wäre?“ Denn um die Motivation aufrechtzuerhalten, hilft es laut Dr. Bock ungemein, schon vorher so zu tun, als habe man sein Ziel erreicht. Man lebt sozusagen seinen Traum – ohne ihn bisher verwirklicht zu haben. „Wer zum Beispiel den Traum hat, in seiner Branche bester Handwerker seiner Stadt zu sein, kann sich überlegen, wie er sich dann verhalten würde, zum Beispiel wie er mit Kunden umgeht oder welchen Service er anbietet. So kann man diese Rolle schon einmal üben – und steigert auch das Selbstwertgefühl.“ Zweifeln und Bremsen solle man dabei tunlichst aus dem Weg gehen, rät sie: „Wichtig ist vielmehr ein Unterstützerkreis, man sollte sich Verbündete suchen.“

Und was ist, wenn sich ein Traum beim besten Willen und trotz aller Bemühungen nicht verwirklichen lässt? „Natürlich kommt das auch vor – es gibt immer Grenzen, seien es körperliche oder Regeln der Gesellschaft“, sagt Petra Bock. In einem solchen Fall versucht sie, mit ihren Klienten herauszuarbeiten, was die Essenz des Traums ist. „Wenn ich zum Beispiel mit 40 den Traum habe, erfolgreiche Ballett-Tänzerin zu werden, wird sich das nicht umsetzen lassen. Aber dann kann ich mir

überlegen, was mir daran wichtig ist: Ist es das Gefühl für den eigenen Körper, der Tanz, das Auf-der-Bühne-Stehen? Denn das sind Dinge, die ich mir durchaus erarbeiten kann“, erklärt

sie. Angst vor Luftschlössern brauche man gar nicht so sehr zu haben. Wichtig sei vielmehr ein Sinn für die eigenen Möglichkeiten, ohne sich selbst herunterzuhandeln, sagt sie. „Ich erlebe es öfter, dass sich Menschen unterschätzen, als umgekehrt. Bei den meisten Menschen wäre deutlich mehr möglich, als sie glauben.“

## Die Lösung liegt in der Mitte

Im Grunde geht es um ein einfaches psychologisches Konzept: die Selbstwirksamkeit. Dieser Begriff bezeichnet die innere Überzeugung, das Leben aus eigener Kraft und eigenem Antrieb gestalten zu können – man ist gewissermaßen von seinen eigenen Einflussmöglichkeiten überzeugt. Für Dr. Bock ist die Verwirklichung von Träumen deshalb keine Frage von optimistischer und realistischer Lebenseinstellung, sondern vielmehr eine Gratwanderung dazwischen. „Ich finde es wichtig, dass die Menschen konstruktiv denken. Man muss die Realität und die Hindernisse immer einbeziehen. Optimistisch kann man aber denken, dass man die Möglichkeit hat, etwas zu verändern. Aber man muss selbst aktiv werden.“

Es gibt also gute Gründe, in die Welt der eigenen Träume einzutauchen, sie zu ergründen. Machen Sie sich doch bei nächster Gelegenheit mal auf den Weg in Ihr ganz persönliches Phantásien. Die Reise lohnt sich: Sie können nur gewinnen!

Von Patricia Thivissen