

# Berlinale Generation 2010

Bericht des Babelsberger-Filmgymnasiums

Frau Miriam Hoefler und Herr Jörg Kreuter mit der Klassenstufe 12

Film: Les Nuits de Sister Welsh, Regie: Jean- Claude Janer; Frankreich 2009

## **Film: Les Nuits de Sister Welsh:**

*Emma ist 16 und unglücklich - eben ein typischer Teenager. Doch mit der Macht ihrer Phantasie erschafft sie sich eine Traumwelt, in der ihre tyrannische Mutter zu einer Heldin wird, die gradewegs aus einem Abenteuerroman des 19. Jahrhunderts zu stammen scheint.*

*Und sie erträumt sich selber auch einen Prinzen, der sie mit seiner Vespa bis nach Tangers fährt. Emma lebt in ihren Gedanken und Phantasien, doch sie muss Traum und Realität trennen lernen, um erwachsen werden zu können.*

## **Filmbesuch und erste Reaktionen der Schüler:**

In diesem Jahr haben wir beschlossen, das Berlinale-Schulprojekt fächerübergreifend zu gestalten. Wir besuchten den Film „Les Nuits des Sister Welsh“ mit der gesamten Klassenstufe 12 und beschlossen, den theoretischen Teil im Fach Psychologie zu erarbeiten und parallel dazu praktisch im Kunstunterricht die Ideen der Schüler umzusetzen. Beide Fächer werden als Grundkurs mit jeweils drei Wochenstunden unterrichtet. Unsere Jahrgangsstufe 12 setzt sich aus 21 Mädchen und 9 Jungen zusammen, darunter befinden sich auch 5 aus China stammende Mitschülerinnen.

Direkt nach dem Film waren die Schüler gespaltener Meinung, viele konnten mit dem Film zunächst nur wenig anfangen.

Einige hielten sich mit einer Aussage zaghaft zurück und andere wiederum fühlten sich von den Themen, die der Film inne hatte, sehr angesprochen.

Am nächsten Tag, wurde im Fach Psychologie der Film thematisiert.

Hierbei entstand eine freie Diskussion über Eindrücke und Themen des Films. Aus dem anschließenden Brainstorming kristallisierte sich ein Thema heraus, welches wohl prägnant für diesen Film sein dürfte. „Traumwelten“, „Tagträume“, „Wunschträume“, „Fantasiewelten“, das waren einige Schlagwörter, die sich im Gespräch mit den Schülern ergaben.

### **Unterrichtseinheit und Projektarbeit im Psychologie-Unterricht:**

Im Psychologie-Unterricht erfolgte zunächst eine fachlich fundierte Diskussion zu den o.g Begriffen, die von den Schülern vorgeschlagen wurden. Hierbei einigte sich der Kurs recht schnell darauf, das Thema „Tagträume“ als vertiefenden Schwerpunkt erarbeiten zu wollen, da Phantasiewelten psychologisch betrachtet vor allem durch die aktuelle Debatte über Avatare bzw. Computerspiele diskutiert werden, was eine Anwendung auf den zu analysierenden Film kaum möglich machte.

In einem ersten Schritt wurden die Schüler damit beauftragt, in kleineren Projektgruppen die aktuelle Literatur zum Thema Tagtraum zu recherchieren. Das Internet bot sich hierbei als geeignete Plattform an. Wichtig hierbei war zu beachten, Artikel bzw. Veröffentlichungen mit wissenschaftlichem Ursprung und Forschungsbezug zu finden, welche in verständlicher Form zusammengefasst allen Kursteilnehmern dargestellt werden sollten um eine gemeinsame Wissensgrundlage für das weitere Vorgehen zu gewährleisten.

In einem weiteren Schritt mussten die Gruppen den Unterschied zwischen Nacht- und Tagträumen darstellen sowie physiologisch relevante Bestandteile des Tagtraums erarbeiten. Im Anschluss daran wurde geklärt, inwieweit bei uns allen Tagträume auftreten und ob dieses Auftreten anhand der erarbeiteten und dargestellten fachlichen Grundlagen erklärt werden kann.

Letztlich wurde von allen Kursteilnehmern die Frage diskutiert, inwieweit in dem Film „Les Nuits de Sister Welsh“ die Elemente des Tagtraums aus psychologischer Sicht realistisch und nachvollziehbar dargestellt wurden. Nahezu übereinstimmend kamen

unsere Schüler hierbei abschließend zu dem Schluss, dass es der Regisseurin in Teilen gelungen ist, eine psychologisch glaubwürdige Darstellung der Protagonistin zu erreichen. Die Schüler wünschten sich hier eine größere Ausarbeitung des Charakters der Hauptdarstellerin.

## **Theoretische Grundlagen**

Die Bedeutung des Traums, des Tagtraums und den Tagesfantasien wird vor allem in tiefenpsychologischen Theorien Sigmund Freuds ausführlich behandelt. Sie gelten als eine Vorstufe hypnoider Zustände, anhand derer Inhalte in der Psychoanalyse geklärt werden sollte, in welcher Beziehung der Trauminhalt zu den Traumgedanken steht und wie sich hieraus der Traum bilden konnte. Hier sind für Freud sog. latente Traumgedanken relevant, bei denen es sich um unbewusste Wünsche bzw. Impulse handelt, welche einem Triebssystem abgerungen wurden, nicht offen befriedigt werden konnten und daher in der Form des Tagtraumes auftreten können. Freud sah in Tagträumen zudem eine Art Vorstufe hysterischer Symptome, welche letztendlich zur Entwicklung von Neurosen führen und eine Regression („Zurückentwicklung“) des Träumenden in eine frühkindliche Phase zur Folge haben.

Jüngere Ansätze sehen innerhalb des biologischen Ansatzes der Psychologie in Tagträumen eine Reaktion unseres Gehirns auf Unter- oder Überbeanspruchung. Es kann sein, dass wir uns also eine Art Auszeit gönnen, indem wir kurzzeitig in Tagträume versinken. Weiterhin kann aber auch eine zu geringe physiologische Beanspruchung, also unser sog. Arousal („Erregung“) dazu führen, dass wir aufgrund der mangelnden Beanspruchung in Tagträume bzw. Tagesfantasien ableiten.

Kognitive Theorien der Psychologie hingegen gehen davon aus, dass wir durch Tagträume eine Art Reaktionsabfuhr ermöglichen. So werden ungelöste bzw. belastende Konflikte wie auf einer Probesthüne immer wieder mental durchgespielt, neue Lösungsansätze konstruiert und Möglichkeiten entwickelt, wie die jeweilige Situation im Interesse des Träumenden hätte gelöst werden bzw. anders verlaufen können.

## **Unterrichtseinheit und Projektarbeit „Traumwelten“ im Kunst-Unterricht:**

Im Kunstunterricht berichteten die Schüler erst einmal über die Ergebnisse und Eindrücke aus dem Psychologie-Unterricht.

Dann wurde über die stilistischen Mittel im Film gesprochen:

Wie wurden die Traumwelten, in die sich die Protagonistin begibt, umgesetzt?

Welche Filme gibt es noch, die dieses Thema beinhalten und wie wird das Thema dort umgesetzt?

Die Schüler wurden mit 3 Filmen („Heavenly Creatures“, „One Hour Photo“, „Virgin Suicides“) ausgestattet, um Kurzreferate über diese Filme und deren Inhalte bzw. deren stilistische Umsetzung mit dem Thema „Traumwelten“, zu halten.

In vertiefenden Gespräch kamen wir dann noch auf Künstler zu sprechen, die sich ebenfalls mit diesem Thema beschäftigten:

So z.B. Salvador Dali, dessen Traumszene aus „Ich kämpfe um Dich“ angeschaut und besprochen wurde.

Neben Salvador Dali sprachen wir noch über ein Bild von Rene Magritte („Das Schloss am Meer“ 1959).

Wichtig hierbei war es den Schülern einen erweiterten Überblick in das Schaffen einiger Künstler zu diesem Thema zu ermöglichen. Sowohl im filmischen Bereich, als auch in der Malerei.

Dann wurden, die im Psychologieunterricht herausgefilterten Faktoren thematisiert, wieso man überhaupt ins „träumen“ am Tage gerät.

Die Einsamkeit wurde hier, als ein sehr wichtiger Aspekt genannt, weshalb man sich in „Traumwelten“ verliert.

Dieser Aspekt bildete die Grundlage für die erste malerische Übung.

### **Praktische Übung:**

Die Schüler sollten nun zu einem Lied von Jan Delay („Hoffnung“) ihre Gefühle malerisch umsetzen.

Es entstanden jeweils 4er-Gruppen, die an einem DIN A 0 Format arbeiteten.

Diese Übung nahm mehr Zeit als gedacht ein. Neben Kreiden, Kohle und Acrylfarbe hatten die Schüler jegliche Freiheiten malerischer und zeichnerischer Mittel.

Den Schülern machte diese malerische Übung so viel Spaß, dass es nicht möglich war, diesen Prozess zu verkürzen und die praktische Hauptarbeit einzuleiten.

### **Praktische Hauptarbeit:**

Da die Schüler sich vorher und parallel im Unterricht mit Pop Art beschäftigten, lag es nahe die praktische Hauptarbeit im Bereich der Collage anzulegen.

Diese sollte nun aus zwei zu gestaltenden Collagen bestehen:

Eine Collage soll die „Welt“ darstellen in der die Schüler leben.

Die andere Collage soll dazu im Gegensatz eine Welt darstellen, in der die Schüler individuell gerne leben würden.

Das Format ist ein DIN A 2 Format. Die Collage soll sowohl aus geklebten als auch aus zeichnerischen bzw. malerischen Elementen bestehen.

### **Aufgabenstellung:**

Gestalten Sie **zwei** Collagen zu dem Thema „**Meine Welt vs. Traumwelt**“.

Sie sollen die Ihnen bereit liegenden Zeitschriften nutzen und die von Ihnen ausgewählten Bilder durch zerschneiden bzw. **Zerlegen** mit Cutter oder Schere **verändern**.

Arrangieren Sie die Collage- Elemente in Verbindung mit **zeichnerischen bzw. malerischen** Schwerpunkten auf dem DIN A 2 Format zu einer **spannungsvollen Komposition** bei der Sie **formatfüllend** oder **formatsprengend** arbeiten.

Verändern Sie bewusst auch die **farbliche Erscheinung** der zerlegten Fotokopien oder malerisch freigesetzten Passagen, indem Sie die Farbe als **Ausdrucksfarbe** nutzen. Die Collage- Elemente können auch teilweise übermalt bzw. überzeichnet werden.

## **Abschließende Bemerkungen**

Zuerst einmal möchten wir erwähnen, dass der Zeitraum von 4 Wochen für dieses bei uns und unseren Schülern engagiert bearbeitete Projekt ein wenig zu kurz war.

Vor allem für die Gestaltung der praktischen Arbeiten im Kunstunterricht wären zwei weitere Wochen zur Bearbeitung von Vorteil gewesen, um die Resultate zum 25.03.2010 vollständig zu präsentieren.

Da die Schüler auch in ihrem Unterrichtsstoff weiter kommen mussten, war es oft schwierig, das Berlinale-Projekt und den Unterrichtsalltag zu vereinbaren.

Den Schülern hat das Projekt sehr viel Freude bereitet.

Gerade die fächerübergreifende Kombination zwischen den Fächern Kunst und Psychologie erwies sich als äußerst effektiv und fruchtbar.

Die Schüler fügten sich schnell in ihre Einzel- bzw. Gruppenarbeiten ein, da das Thema sehr nah an ihrem Lebensbereich anknüpfte, daher schnell ihr Interesse weckte und einen nachhaltigen Eindruck des Gesamtprojekts und der behandelten Inhalte garantierte.

Für uns als betreuende Lehrkräfte war es schön zu beobachten, wie schnell sich unsere Schülerinnen und Schüler zu ihren Projektgruppen zusammenfanden, wie schnell sie sich thematisch einarbeiteten und mit welchem Engagement die zu bewältigenden Aufgaben bearbeitet wurden.

### Anlage:

Texte und Textzusammenfassungen zu theoretischen Grundlagen des Tagtraums:

# Tagträume

Tagträume sind Phantasien, denen wir uns in Mußestunden gerne hingeben, deren Inhalt wir aber kaum jemand verraten würden. Eine bevorzugte Gelegenheit für solche Gedankenspiele ist die Zeit vor dem Einschlafen; dann mag der Inhalt des Tagtraums den Traum im Schlaf beeinflussen. Aber anders als im Schlaftraum, bei dem der Charakter einer Wunscherfüllung so oft bis zur Unkenntlichkeit versteckt ist, gestatten wir uns bei den Wachträumen ganz offen die imaginäre Erfüllung unserer ehrgeizigen und unserer erotischen Wünsche.

Oft sind die Vorstellungen intensiv, daß man mit allen Sinnen wahrzunehmen meint, was doch nur im Kopf vorgeht. Darüber wird sogar vorübergehend die reale Umwelt vergessen. Manche Tagträume läßt man mit geringen Variationen immer wieder vor sich abspielen, andere werden zu ganzen Tagtraum-»Romanen« fortgesetzt.

Die Intensität dieser Wachträumerei steigt mit den Enttäuschungen und Versagungen (Frustration) des wirklichen Lebens. Sie steht zugleich in einem umgekehrten Verhältnis zu den Aktivitäten, die man ergreifen will und kann. Gemeinhin ist die Häufigkeit der Wachträume am größten während der Pubertät und frühen Adoleszenz, also in einem Lebensalter, in dem man noch viel erwarten, aber wenig ausrichten kann.

Natürlich umfassen Wachträume auch manches von dem, was man nicht tun darf. Insoweit sind sie ein Ventil für aggressive und abwegige sexuelle Wünsche. Wie die Schlafträume nehmen sie Elemente der realen Erfahrung in sich auf, kombinieren sie aber auf eigenwillige Weise und geben ihnen einen wunschgerechten Ausgang. In ihnen erfüllen sich oft Sehnsüchte, die aus der Kindheit stammen, auch wenn sie im Wachleben längst als unerreichbar und unangemessen erkannt worden sind.

Viele Wachträume scheinen eher unseren Ehrgeiz, unsere Größensucht zu befriedigen als unsere erotischen Begierden. Doch auch wenn wir uns Heldentaten vorstellen, die wir begehen könnten, und Erfolge, mit denen wir belohnt werden möchten, spielt dabei meist die Steigerung unserer erotischen Anziehungskraft eine Rolle oder der Gewinn eines ersehnten Partners, der uns als Siegespreis zufallen müßte. Der Partner, dem unser Traum gilt, mag das Abbild einer wirklichen Person aus unserer realen Umwelt sein, zu der wir sonst nur oberflächliche Beziehungen haben. Vielleicht aber machen wir auch einen Filmstar, eine Romanfigur oder einen Märchenhelden zu unserem »Partner«. Meist werden die Personen des Tagtraumes Phantasiegestalten sein, die wir aus verschiedenen Menschen unserer Erfahrung zusammengesetzt haben.

Im Mittelpunkt jedes Wachtraumes steht aber das eigene Ich. Sigmund Freud sah in den Tagträumen die Quelle der dichterischen Erfindungsgabe. Tatsächlich läßt sich in den meisten Unterhaltungsromanen und gängigen Filmen leicht erkennen, daß sie im Kern einen für zahllose Menschen typischen Wunschtraum darstellen. Je anspruchsvoller ein Dichter ist, desto mehr nähert er seine Phantasien der Realität. Viele tragische Dichtungen stellen im Grunde eine Erfüllung verbotener Wünsche dar, die – wie im Alptraum während des Schlafes – Angst und Entsetzen auslösen.

## Standardmodus: Tagträume

*Wenn das Gehirn nicht gefordert wird, lässt es die Gedanken umherschweifen*

*Wenn das Gehirn nichts zu tun hat, schaltet es automatisch in den Tagtraum-Modus. Das haben amerikanische und schottische Psychologen entdeckt, als sie die Gehirne von 19 Freiwilligen bei der Arbeit beobachteten. Immer dann, wenn die Probanden keine anspruchsvollen Aufgaben zu lösen hatten, begannen ihre Gedanken umherzuschweifen, berichten die Forscher. Dabei aktivierte sich standardmäßig ein Netzwerk bestimmter Gehirnregionen, das sich deutlich von dem unterschied, das die Testteilnehmer während Phasen konzentrierter Arbeit nutzten. Je aktiver dieses Netzwerk war, desto intensiver waren nach den Berichten der Probanden auch ihre Tagträume.*

Um bei ihren Probanden Tagträume zu provozieren, ließen die Psychologen sie vier Tage lang immer wieder die gleichen Tests wiederholen. Am vierten Tag bekamen die Teilnehmer zusätzlich neue Aufgaben gestellt, deren Aufbau jedoch dem der bekannten glich. Während der Tests sollten die Probanden angeben, wie häufig ihre Gedanken jeweils abgeschweift waren. Am fünften Tag schließlich zeichneten die Wissenschaftler die Gehirnaktivität der Testteilnehmer auf, während diese die verschiedenen Aufgaben lösten.

Die Neigung zu Tagträumen war am deutlichsten ausgeprägt, wenn die Probanden gar keinen Tests zu lösen hatten, ergab die Auswertung. In diesem Zustand war auch die Aktivität eines über das ganze Gehirn verteilten Netzes von Arealen am höchsten, das die Wissenschaftler das "Standardnetzwerk" nennen. Das Bearbeiten der Aufgaben verminderte hingegen die Tendenz, die Gedanken umherschweifen zu lassen, und auch die Aktivität des Standardnetzwerkes wurde heruntergefahren – bei den häufig geübten Tests nur ein bisschen, bei den neuen Aufgaben fast vollständig, so die Forscher.

Auch frühere Beobachtungen hatten auf eine Schlüsselrolle des Netzwerkes beim Entstehen von Tagträumen hingedeutet, erklären die Psychologen. Ist ein Teil davon etwa durch einen Unfall beschädigt, berichten die Betroffenen über eine "geistige Leere" und das Fehlen spontaner Einfälle und Gedanken. Auch geht die verminderte Neigung zu Tagträumen im Alter mit der Bildung von Ablagerungen und damit einem Funktionsverlust im Netzwerk einher.

Welchen Sinn das Umherwandern der Gedanken in Ruhephasen hat, wissen Mason und ihre Kollegen allerdings nicht genau. Möglicherweise hält es das Gehirn in einer Art Stand-by-Modus, so dass es sofort reagieren kann, oder es dient als eine Art geistige Zeitreise, die ständig Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in einen Gesamtzusammenhang einordnet. Vielleicht, so die Forscher, gibt es aber auch keinen tieferen Sinn dahinter, und das Gehirn lässt die Gedanken einfach deswegen umherwandern, weil es dazu in der Lage ist.



## **bfg • Psychologe • Berlinale-Projekt 2010**

---

### **Wenn unser Gehirn Urlaub macht**

#### Über Sinn und Unsinn des Tagträumens

Im Klassenzimmer fällt sein Name - er schreckt auf. "Der träumt schon wieder!" hört er die Stimme des Lehrers und beginnt unwillig, die wunderbaren Urlaubsbilder auszublenden. Das wahre Leben ruft! Solche und ähnliche Situationen kennen die meisten von uns. Dabei ist das Tagträumen doch so schön! - von fernen Welten, vom Sieg im Wettkampf, von den neidischen Blicken, die wir für die neue Jacke genießen.

Im Tagtraum sind unsere Augen ins Leere gerichtet. Entspannt sehen wir aus, wenn wir so versunken sind, viele lächeln. Besonders im Kindes- und Jugendalter neigen wir dazu, die Möglichkeiten unseres Lebens auf dieser mentalen Probestühne durchzuspielen: Wir produzieren Kino im Kopf. Als Kinder setzen wir diese Fantasien im Spiel um. Spätestens in der Schule aber wird uns schmerzlich bewusst, dass in der Realität kaum Platz für Träumer ist.

Tagträumer werden abgestempelt als "Hans guck in die Luft", introvertiert und irgendwie seltsam. In unserer Leistungsgesellschaft sollen und müssen wir mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen. In der Vergangenheit ging der Philosoph Immanuel Kant sogar soweit, Tagträume als Zeitverschwendung, unnützlich, gar neurotisch zu bezeichnen. Nach Sigmund Freud ist das Tagträumen eine Flucht aus dem Alltag, die dazu dient, unbefriedigte Wünsche zu erfüllen und uns einen Lustgewinn zu verschaffen.

Moderne Psychologen vermuten hinter den Tagträumen aber wesentlich mehr als reines Luststreben. Über Tagtraumprotokolle und Experimente versuchen sie, Ursachen und Sinn der Träume im Wachzustand zu finden.

Wir können im Geiste also bei einer langweiligen Busfahrt die Lösung eines aktuellen Problems finden - oder sogar für Probleme, die noch gar nicht aufgetreten sind: Wir planen tagträumend unsere Zukunft. Man vermutet daher, dass viele kulturwissenschaftlich bedeutsame Erfindungen ihren Ursprung in Tagträumen haben.

Zwei Drittel unserer Tagträume haben positive Inhalte. Wir erinnern uns an einen besonders lustigen Discoabend oder nehmen vergangene Fehlentscheidungen zurück und wenden sie zum Guten. Wir stellen uns vor, die Abprüfung in Mathe mit Erfolg bestanden zu haben oder den heißbegehrten Studienplatz für Design zu ergattern.

Tagträume mit negativem Inhalt sind seltener wie das vorausgesehene Scheitern einer Beziehung, die Erinnerung an eine misslungene Aussprache mit den Eltern oder das nochmalige Durchleben eines Verkehrsunfalls. Ob positive oder negative Tagträume, nutzen können sie alle!

Positive Inhalte erzeugen positive Emotionen. Und die brauchen wir für unser Wohlbefinden. Sie sorgen für Stressabbau und verleihen Optimismus in Situationen, in denen alles aussichtslos erscheint.

Wenn wir fehlgeschlagene Ereignisse gut ausgehen lassen, mindern wir damit die empfundene Frustration und bereiten uns auf ein anderes Verhalten in der Zukunft vor. Die Vorwegnahme positiver Ereignisse kann Anreiz sein, dieses Ziel mit Engagement zu verfolgen. Der Psychologe Langens spricht von einer Revitalisierung von Zielanreizen: Im Tagtraum rufen wir uns Ziele, von deren Verwirklichung wir etwas abgekommen sind, wieder ins Gedächtnis und können sie neu verfolgen.

Aber auch negative Tagträume sind sinnvoll. Sie sorgen vor allem dafür, vergangene unangenehme Ereignisse nicht zu verdrängen und helfen Konflikte zu bewältigen. Wenn wir negative Ereignisse vorwegnehmen, bereiten wir uns auf die negativen Emotionen vor. Tritt das Ereignis dann tatsächlich ein, so ist die Frustration nicht ganz so groß. Tagträume wirken hier ausgleichend auf die Gemütslage.

Etwa die Hälfte unserer Tagträume haben aber mit der Realität nicht viel zu tun - es sind Fantasien. Wir stehen als Popstar auf einer großen Bühne oder fliegen wie ein Vogel über den Atlantischen Ozean. Wir üben Rache an unserem Englischlehrer oder stellen uns vor, wie unser Erzfeind bloßgestellt wird.

Wir wissen, dass diese Vorstellungen sich nicht verwirklichen lassen. Trotzdem flüchten wir in unsere Luftschlösser, wenn uns der Alltag gar zu grau erscheint. Oft nutzen wir sie als Ventil für alltägliche Ärgernisse und verschaffen uns so einen Lustgewinn. Und ein freundlicheres Selbstbild.

Trotz aller Vorteile und Erfolge, die man sich vom Tagträumen versprechen kann, kommt es aber auf die Persönlichkeit an, ob und wie sich Tagträume auf den Alltag auswirken. In den Forschungen von Langens stellte sich heraus, dass für hoch leistungsmotivierte Menschen ein Tagtraum über die Verwirklichung eines Anliegens Anreiz sein kann, das Ziel leichter zu erreichen. Bei wenig motivierten Menschen kann der Schuss aber nach hinten losgehen: Sie sind zu optimistisch, ihr Ziel zu erreichen, und vergessen darüber, dass sie in der Realität noch einige Anstrengungen dafür unternehmen müssen.

Für Menschen mit Furcht vor Misserfolg gilt Ähnliches. Sie vergleichen ihre positiven Tagträume mit der Realität und stellen fest, dass die Verwirklichung äußerst unwahrscheinlich ist. Sie lösen sich eher von ihren Zielen und erreichen sie dadurch oft nicht.

Der Tagtraum kann also tatsächlich ein Fluch sein, weil er uns bei der Realitätsbewältigung ausbremst. Andererseits ist er eine wichtige Bereicherung im alltäglichen Erleben: Unsere Wachfantasien sorgen für einen ausgeglichenen Seelenhaushalt, stabilisieren unser Selbstvertrauen, können bei Problemlösungen und Zielerreichungen helfen, weil sie kreative Energien mobilisieren.

Und weil uns Tagträumen meist so gut tut, können wir uns jetzt zurücklehnen und mitten am Tag lustvoll weiterträumen!

Esther Hengge

## **bfg • Psychologe • Berlinale-Projekt 2010**

---

### **Tagtraum (Wachtraum)**

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

**Tagträume** (engl. *daydream*; franz. *rêverie*) sind bildhafte, mit Träumen vergleichbare Phantasievorstellungen und Imaginationen, die im wachen Bewusstseinszustand erlebt werden. Diese Szenen können im Gegensatz zum gewöhnlichen Traumgeschehen entweder willentlich gesteuert und bewusst herbeigeführt werden oder sich durch Unaufmerksamkeit und Nachlassen der Konzentration von selbst entfalten. Hierbei entfernt sich die Aufmerksamkeit von den äußeren Reizen der Umwelt, von Einflüssen und Aufgaben und wendet sich der inneren Welt zu.

#### ***Begriffsgeschichte***

*Der Begriff geht etymologisch auf das lateinische Oxymoron „vigilans somniat“ zurück. Das altfranzösische Wort „rêverie“ bezog sich auf herumirrendes Vagabundieren und - angelehnt an diese Grundbedeutung - ausschweifendes Delirieren und Phantasieren<sup>[1]</sup>. Später wurde es für kürzere Kompositionen französischer Komponisten wie Georges Bizet oder Claude Debussy verwendet; auch Robert Schumanns berühmte Träumerei wird im Französischen mit diesem Wort übersetzt.*

#### ***Medizin und Dichtung***

Anfang des 19. Jahrhunderts zog das Wort in die medizinische Literatur ein und wurde zunehmend präzisiert. Erasmus Darwin etwa bezeichnete die *Rêverie* als einen Versuch des Geistes, sich von schmerzvollen Empfindungen zu *entlasten*. Mit dem Phänomen der Entlastung war bereits der Weg für die Ende des Jahrhunderts sich entwickelnde psychologische Analyse gelegt, denn im Hinblick auf die entlastenden Funktion des Tagtraums betonte bereits Thomas Beddoes dessen *Wunschcharakter* („reverie of wishes“).

Darwin grenzte das Delirium vom Tagtraum, den *daydream* ab, bei dem die Entwicklung der Vorstellungen noch willentlich von der Person gesteuert werden können. Demgegenüber gab es französische Stimmen, die sich gegen die strenge Unterscheidung dieser psychischen Zustände wandten. In der eigentümlichen Assoziation der Vorstellungen erblickten sie ein gemeinsames Merkmal zwischen „Träumerei“ (*rêverie*) und Traum (*rêve*) oder sahen bloß graduelle Unterschiede zwischen Traum, Tagtraum und Wahnsinn. Damit wurde der pathologische Aspekt unterstrichen, die Tagträume als Vorstufen zur geistigen Zerrüttung betrachtet und die willentliche Lenkbarkeit der Träume in Frage gestellt.

Dichter wie E. T. A. Hoffmann nutzten Tagträume immer wieder als Motiv und Inspiration ihrer Werke. In den satirischen Lebensansichten des Katers Murr, mit denen Hoffmann den Bildungsroman nach dem Muster eines Wilhelm Meister parodierte, unterhalten sich am Anfang der Kapellmeister *Kreisler* und sein Freund *Meister Abraham* über die geistigen Fähigkeiten der Tiere und die Natur ihrer Träume. Dabei erklärt Abraham dem Freund, dass Kater Murr nicht nur sehr lebendig träumt, sondern „häufig in jene sanfte Reverien [gerät], in das träumerische Hinbrüten, in das somnabule Delirieren, kurz, in jenen seltsamen Zustand zwischen Schlafen und Wachen, der poetischen Gemütern für die Zeit des eigentlichen Empfanges genialer Gedanken gilt. In diesem Zustand stöhnt und ächzt er seit kurzer Zeit ganz ungemein, so daß ich glauben muß, daß er entweder in Liebe ist oder an einer Tragödie arbeitet“.

Ein anderer in der Tradition der Romantik und Nachfolge Hoffmanns stehender Autor, der sich mit Träumen und ihren bisweilen unheimlichen Seiten befasste, war Edgar Allan Poe. In der Einleitung seiner Erzählung *Eleonora* stellte er die Frage nach der Nähe und Verwandtschaft von Genie und Wahnsinn und dem tieferen Wert von Tagträumen. „Manche Leute haben mich verrückt genannt; aber die Frage ist(...), ob es sich beim Wahnsinn nicht etwa um die luftig-stolzeste Mentalität handeln,(...) ob alles was tief ist – nicht vielleicht doch nur dem angegriffenen Denken entspringen könnte(...) Sie, die bei Tage träumen, haben Kenntnis von manchen Dingen, welche denen entgehen, die nur bei Nacht zu träumen pflegen.“

Sein Gedicht „Ein Traum“ kreist ebenfalls um das Thema: „Doch Ein Wachtraum von pulsendem Leben und Licht/ der brach das Herz in Leide./ Ah, was ist nicht ein Traum bei Tag/ für den, dessen Auge gewendet/ mit einem Glanz auf der Dinge Plag, /den helle Vergangenheit spendet?

In seiner Abhandlung *Der Sinn des Wahnsinns* entwickelte August Krauss Grundzüge einer Poetik und Rhetorik des Wahns und des Traums. Er bedauerte dass „die Tagträume, das lose Spiel der Phantasie“, meist unbeachtet blieben, wenn sich in ihren „reicheren Gestaltungen“ nicht „die Grundlage des dichterischen Talentes“ offenbare. Träume der Kindheit würden in den Tag- und Nachträumen der Erwachsenen unbewusst fortwirken und ihnen „Farbe, Ton und Umrisse leihen.“

## ***Psychologie***

### **Allgemeine Erklärung**

Unter Tagträumen werden Bilder des inneren Auges verstanden, leichtere Formen von Bewusstseinsweiterungen. Hierbei entfernt sich die Aufmerksamkeit von den äußeren Reizen der Umwelt und unmittelbar anstehenden Aufgaben und wendet sich der inneren Welt zu.<sup>[9]</sup> Untersuchungen zeigen, wie weitverbreitet das Tagträumen ist, wenn Menschen allein sind oder sich entspannen. Die meisten Tagträume werden als angenehm und nicht peinlich geschildert und treten kurz vor dem Einschlafen auf; nur selten ist mit ihnen während der Mahlzeiten zu rechnen.

Tagträume kreisen häufig um praktische Angelegenheiten, die zukünftig zu erledigen sind, und zwischenmenschliche Fragestellungen. Unrealistische Spekulationen und Träume, die sich mit erotischen Phantasien, altruistischen Anliegen und unwahrscheinlichen Glücksfällen – wie der großen Erbschaft, dem Lottogewinn etc. – beschäftigen, kommen etwas seltener vor. Besonders Kinder neigen dazu, sich in eine imaginäre Welt zu begeben, um manchmal vor familiären Problemen, gewalttätigen Eltern und Einsamkeit zu fliehen. Zwar sind Tagträume weniger intensiv als Träume der Nacht; die Menschen aber unterscheiden sich in dem Ausmaß und der Intensität, mit denen sie sich in ihren „Luftschlössern“ einleben und die andere Welt erleben. Vermutlich hängen die individuellen Unterschiede, die von den üblichen psychologischen Tests nicht erfasst werden können, von überdauernden Persönlichkeitsfaktoren ab.

In der topologischen- oder Vektorpsychologie von Kurt Lewin werden Tagträume als *Lokomotiven auf die Irrealitätsebene* bezeichnet.

## Sigmund Freud

Sigmund Freud *Tagträume sind die nächsten Vorstufen hysterischer Symptome*

Sigmund Freud befasste sich in seiner berühmten Traumdeutung ebenfalls mit den Tagträumen oder *Tagesphantasien*.

Er und Josef Breuer hatten in den Tag- und Wachträumen – dem „Privattheater“ der Patientin Anna O. – die Vorstufe der hypnoiden Zustände erblickt. Später nutzte Freud nur noch den Begriff „Tagtraum“, den er gelegentlich durch das Synonym „Tagesphantasie“ ersetzte. Im Kapitel *Traumarbeit* arbeitete er das Verhältnis *manifeste Traum Inhalte* zu *latenten Traumgedanken* heraus. Die Unterscheidung dieser beiden Bereiche ist für das Verständnis der Freudschen Traumlehre grundlegend. Unter dem manifesten Traum versteht er das als geträumt Erinnerung, das häufig als unerklärliches, „sinnloses“ psychisches Produkt erscheint, als Rebusrätsel aufgefasst werden kann und mittels bestimmter Leseregeln einer Deutung, Erklärung harret. Diese so gewonnene eigentliche Bedeutung ist der *latente Inhalt*. Aus dem latenten Traum Inhalt „entwickelten wir die Lösung des Traums“, wie Freud schrieb.

Dabei sollte geklärt werden, welche Beziehungen der Traum Inhalt zu den Traumgedanken hat und wie sich aus diesen der Traum bilden konnte. Bei den latenten Traumgedanken handelt es sich um unbewusste Impulse und Wünsche, die nicht offen zu befriedigen waren und daher in verschleierter Form als Traum erscheinen. Während der *manifeste Inhalt*, der bereits der *Zensur* der unvollständigen Erinnerung nach dem Aufwachen unterliegt, die sozial akzeptierte Form darstellt, lauern im *latenten Traumgedanken* die wahren, unzensierten Inhalte. Im Schlaf kommt auch der sonst aufmerksame Zensor zur Ruhe und lässt die verdrängten Materialien ihr Eigenleben führen.

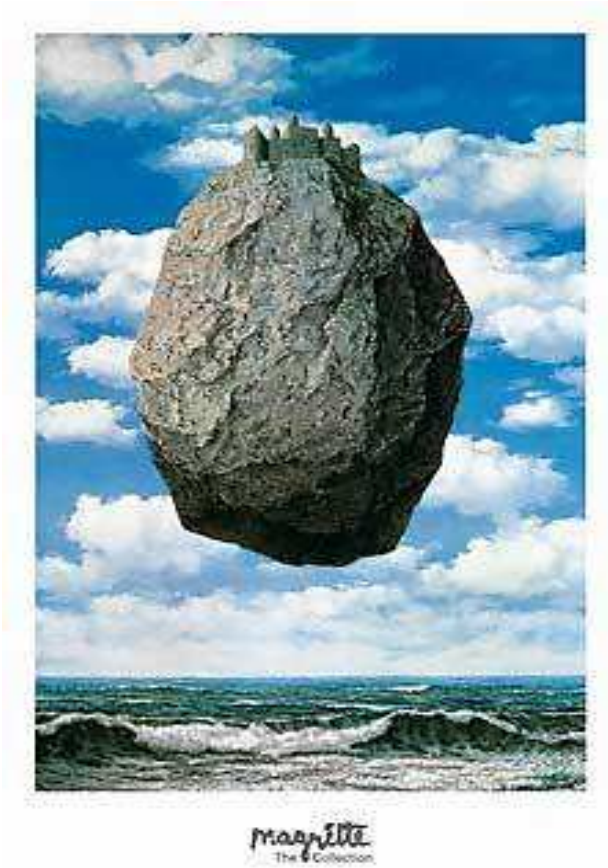
Latente Traumgedanken sind nach Freud auch für Tagträume verantwortlich. Nach seiner Auffassung haben die Psychiater deren Bedeutung noch nicht erschöpfend erkannt, während sie dem „unbeirrten Scharfblick der Dichter (...) nicht entgangen ist.“ So habe der Schriftsteller Alphonse Daudet in seinem *Le Nabab* die Tagträume einer Nebenfigur geschildert. Die Bedeutung der Psychoanalyse für die Literatur und die Kunst wird hier ersichtlich.

Das Studium der Neurosen führe dazu, in vielen Tagträumen Vorstufen hysterischer Symptome zu erkennen. Das Material der Phantasien könne auch aus verdrängten, unbewussten Zonen kommen. Befasse man sich intensiver mit ihnen, falle es nicht schwer, die Namensgebung als „Träume“ zu verstehen. Es gebe viele Gemeinsamkeiten zwischen Nacht- und Tagträumen, und eine intensivere Beschäftigung mit ihnen hätte das Verständnis der Nachträume erleichtert.

Wie die Träume sind für Freud auch die Phantasien *Wunscherfüllungen* und basieren ebenfalls auf den Eindrücken infantiler Erlebnisse. Spüre man ihrem Aufbau nach, werde man inne, „wie das Wunschmotiv, das sich in ihrer Produktion betätigt, das Material, aus dem sie gebaut sind, durcheinandergeworfen, umgeordnet und zu einem neuen Ganzen zusammengefügt hat. Sie stehen zu den Kindheitserinnerungen, auf die sie zurückgehen, etwa in demselben Verhältnis wie manche Barockpaläste Roms zu den antiken Ruinen, deren Quadern und Säulen das Material für den Bau in modernen Formen hergegeben haben.“

Buchtipps: Schmidt, Rainer (2004). Träume und Tagträume – eine individualpsychologische Analyse. Vandenhoeck & Ruprecht.

Anhang diverser Bilder und Film Stills:



Rene Magritte „Das Schloss“



Traumszene „Ich kämpfe um Dich“ (Salvador Dali)



Traumszene „Ich kämpfe um Dich“ (Salvador Dali)



Traumszene „Ich kämpfe um Dich“ (Salvador Dali)

### Traumszenen aus „Heavenly Creatures“





Wunschtraumszenen aus „One Hour Photo“



## Filmszenen aus „The Virgin Suicides“

