

In Tiefschlaf und Angst

Ein Albtraum reißt mich aus dem Schlaf und lässt mich bis in den Morgen nicht mehr zur Ruhe kommen. Völlig übernächtigt und leer stehe ich für die Arbeit auf, die jeden Tag dasselbe von mir verlangt. Irgendwann erwischt sie uns Männer alle: die Midlife-Crisis, wo wir uns und unser Leben hinterfragen: „Das soll es gewesen sein?“ Unzufriedenheit, Aussichtslosigkeit, keine Veränderungsmöglichkeiten sind der Nährboden für depressive Gedanken und Gefühle. Biologisch geht einem in dieser Zeit der Hormonhaushalt im Wortsinn auf die Nerven. Es wird weniger Testosteron produziert, was dazu führt, dass ich weniger leistungsfähig bin, dafür umso schneller reizbar. Ich werde schneller nervös und fühle mich ständig müde. Dabei wäre jetzt der große Karriereschritt dran. Überhaupt malt sich meine Phantasie die eigenen Möglichkeiten nahe am Größenwahn aus, dem meist eine umso größere Untätigkeit folgt. Bedrohlich wird es, wenn wir versuchen, die Depression mit männlichen Strategien zu bekämpfen. Ich könnte der aufkommenden Überforderung und Angst ja entfliehen, wenn ich mehr trinke oder den Job kündige. Oder wenn ich der Langeweile mit einem Seitensprung abhelfe oder ganz an einen Partnerwechsel denke.

Wie kann ich mir ein Freund sein, wenn ich in einer Phase der Überforderung von unbekanntem Ängsten gequält werde, die mir den Schlaf rauben? Oder wenn ich in eine Lethargie zu fallen drohe, die mich lähmt, wenn ich handeln sollte? Die Schlafforschung teilt den Schlaf in Phasen von leichtem Schlaf, Tiefschlaf und REM-Phase, in der sich die Augen ganz schnell drehen (rapid eye movement) und wir Traumbilder sehen. Diese Traumbilder spielen in der Bibel eine wichtige Rolle, manches geschieht wie im Schlafe, so auch der Bundesschluss Gottes mit Abram.

Gönne ich mir meinen Schlaf mit seinen so unterschiedlichen Träumen, aus denen sich vielleicht mein Lebenstraum webt. Ein Mensch, der einen Traum für sein Leben hat, lebt anders. Motiviert, zielorientiert, selbstsicher und mit der Kraft, Krisen erfolgreich zu meistern. Die Kunst des Träumens müssen wir aber oft erst wieder lernen. Denn Träume helfen erst dann weiter, wenn wir richtig mit ihnen umgehen!

- Vielleicht ist eine Hilfe, während der Fastenzeit ein *Notizbuch mit Stift* auf den Nachttisch zu legen. Wenn ich aus meinem Traum aufschreke, kann ich das Geschaute notieren. Oder am Morgen, wenn ich aufwache, kann ich meine Notizen machen zu dem, was ich erinnere. Träume sind vergänglich und wir vergessen sie schnell.
- Ein weiser Mann hat mir zu dieser Übung des Träume Aufschreibens einen wichtigen zweiten Schritt geraten: *Träume deine Träume zu Ende!* Also schreib auf, wie das, woran du dich Erinnerst, weitergehen soll. Bei den



Alpträumen schreibe, wie es gut ausgehen kann. Bei den schönen Träumen, schreib, welchen Schritt es ehrlicherweise zur Verwirklichung braucht.

Zur Kunst des Träumens gehört es auch zu erkennen, dass es nicht nur unsere Träume, sondern auch die Träume anderer Menschen gibt, die für unser Leben richtungweisend sind und in denen Gott zu uns sprechen kann. Gott schließt seinen Bund mit uns im Schlaf.

Autor: Dr. Ulrich Kuther

Biblischer Text: Gen 15, 5-12. 17-18