

*Heiko Ernst*

## **Unser persönliches Paralleluniversum**

Das wohl verbreitetste Gedankenspiel ist das vom Gewinn des Lotto-Jackpots: Welchen Wunsch würde ich mir als ersten erfüllen? Die Villa am Meer, die Stadtwohnung in Paris, das Traumauto? Würde ich eine Weltreise machen? Wer kriegt was vom Geld ab? Ist es ratsam, anderen vom Gewinn zu erzählen? Soll ich den Job hinschmeissen – oder erst mal ganz  
5 normal weitermachen? Wer seine Wünsche so spazieren führt, befindet sich in einem geistigen Modus, den wir in seiner Häufigkeit und Bedeutsamkeit immer noch gewaltig unterschätzen: in einem Tagtraum. Bei diesen Ausflügen in die Fantasie begegnen wir uns selbst: Sag mir, was du dir wünschst, und ich sage dir, wer du bist!

Diese Abschweifungen sind uns manchmal angenehm, manchmal tröstlich, manchmal  
10 peinlich. Fast immer gelten sie aber als kleine Fluchten vor der Realität, mindestens jedoch als Unkonzentriertheit. Wir messen ihnen keine allzu grosse Bedeutung bei. Sicher, sie können uns langweilige Zeiten verkürzen oder beim Einschlafen helfen. Aber sonst? Die Maxime unserer Zeit heisst: „Pass gut auf, konzentriere dich. Träum nicht!“

Tagträume sind die meistunterschätzte geistige Aktivität. Sie spiegeln nicht nur in der  
15 Jackpotfantasie wider, was wir eigentlich vom Leben erhoffen und erwarten. Sie rühren an unsere tiefsten Wünsche und Sehnsüchte. Wenn wir tagträumen, nähern wir uns dem Glutkern unseres Selbst. Mehr noch als die nächtlichen Träume sind die Träume mit offenen Augen ein Königsweg zu dem, was uns im Innersten zusammenhält. Und im Grunde meinen wir diese Aufenthalte in der Innenwelt, wenn wir sagen, dass wir so selten „zu uns selbst kommen“. Es  
20 geht eben nicht um Freizeit, Hobbys, Wellness oder Geselligkeit, sondern um einen Besuch in unserem Innersten: in der Parallelwelt der Reflexionen, Bilder, Erinnerungen, Vorstellungen, Wünsche. Wir sind ganz bei uns, wenn wir tagträumen und fantasieren.

Nachdem der Tagtraum lange Zeit auch für die Wissenschaft eine eher banale Rand-  
erscheinung war, haben nun Psychologen, Neurowissenschaftler, Therapeuten und Künstler  
25 vieles über diese geistige Aktivität herausgefunden. Sie haben sie vom Verdacht der Realitätsverweigerung oder der blossen Langeweilebewältigung befreit. Tagträume sind nicht das Reservat von realitätsuntüchtigen Romantikern, Fantasten oder Losern. Wir wissen heute, wie ungeheuer wichtig diese Ausflüge in die Innenwelt für die Persönlichkeitsentwicklung und die geistige Gesundheit sind. Tagträume stellen beispielsweise eine äusserst wirksame  
30 Form des Gefühlsmanagements dar. Weil sie uns innerlich beruhigen, trösten oder erfreuen

