

Am Herd

BRANDHEISS UND
HÖCHST PERSÖNLICH

Worauf ich auch nach Corona gut verzichten werde können: das **Händeschütteln**. Eigentlich war es doch immer schon eine unsympathische Geste.

✦ VON BETTINA STEINER

Und da waren diese Männer mit ihren Pranken. Die meine Hand nahmen und zudrückten. Ich habe nie genau gewusst, warum sie das machten. Wussten sie nicht um ihre Kraft? Hatte ihnen noch nie jemand gesagt, dass das wehtat, zumal, wenn das Gegenüber Ringe trug? Vielleicht war es ihnen aber auch einfach egal und sie wollten mich beeindrucken, Stärke zeigen, Dominanz. Wenn ich sie darauf ansprach, taten sie jedenfalls erstaunt. Manche lachten.

Der Handschlag. Er heißt schon so. Wer ergreift die Initiative? Wessen Hand kommt oben zu liegen, welche unten? Wird gedrückt oder geschüttelt und wie fest? Wer lässt als Erster los? So viele Botschaften der Macht in einer kleinen Geste, an die wir uns gewöhnt haben, die zum Gradmesser von Höflichkeit und Respekt geworden ist. Wer den Handschlag verweigert, der brüskiert, der ist sich auch bewusst, dass er brüskiert. Er hält den anderen auf Abstand, das kränkt. Also erziehen wir unsere Kinder: „Gib die gute Hand“, verlangen wir von ihnen. Aber die dreijährige Marlene wollte nicht, auch wenn die Pädagogin darauf bestand, sie scheute die Berührung. „Guten Morgen“, rief sie, lachte und drückte sich an der Kindergärtnerin vorbei in den Gruppenraum. Und dabei blieb es.

Winken? In Zeiten von Corona ist alles anders. Wie unhöflich wäre es jetzt, jemandem den Handschlag aufzudrängen. Noch wissen wir nicht recht, wie wir ihn ersetzen sollen. Durch eine angedeutete Verbeugung, die Hände vor der Brust gefaltet? Mit einem zackigen Tippen der Finger an die imaginäre Hutkrempe? Manchmal winken wir, aus gerade einmal zwei Metern Distanz. Wie seltsam fühlt sich das an! Früher machten wir so auf uns aufmerksam: Hier sind wir, schau doch her, in diesem Eck des Cafés, auf dieser Seite des Platzes! Oder wir nahmen Abschied, der winkende Arm war dann das letzte, was wir noch im Rückspiegel sahen oder aus dem Zugfenster.

Man winkt doch aus der Ferne, nicht aus der Nähe!

Aber andere Begrüßungsformen sind erst recht verboten. Die Umarmung etwa oder das doppelte oder dreifache Bussi, das so oft geschmäht wurde, aber warum nur? Weil die hingehauchten Küsse nicht echt sind, nicht von Herzen kommen? Aber es ist doch ein Ritual, es muss gar nicht ehrlich sein! Ich vermisse jedenfalls den Geruch von Parfüm, Aftershave oder nach Seife, die weiche Haut der Frauen, die Stoppeln der Männer. Ich möchte meine Freundin zum Abschied endlich wieder in den Arm nehmen können. Wie schön ist eine Hand, die beruhigend auf deiner Schulter ruht, die beiläufige Berührung.

Den Handschlag vermisse ich nicht. //

✉ bettina.eibel-steiner@diepresse.com

diepresse.com/amherd



Diese Krise macht uns zu Träumern

Seit dem Lockdown sind die **Träume** vieler bizarrer geworden. Was geschieht im Schlaf? Und was können wir durch Träume lernen? ✦ VON ELISABETH POSTL

Es sind Expartner, mit denen man plötzlich wieder an einer Festtagstafel sitzt, als wäre nie etwas gewesen; es sind Käfer, die aus allen Ritzen kriechen. Es sind Hände, die wieder und wieder nicht sauber werden, egal, wie gründlich man sie wäscht. Sie alle bevölkern global gerade viele Träume, glaubt man den Einträgen in Internetforen – oder der Freundin am anderen Ende der Videotelefonleitung. Während das alltägliche Leben heruntergefahren wurde, führen die nächtlichen Träume hoch.

Es ist daher kaum überraschend, dass Brigitte Holzinger gerade viele Interviews geben muss. Die Psychologin und Psychotherapeutin ist Schlaf- und Traumforscherin und leitet das private Wiener „Institut für Bewusstseins- und Traumforschung“. Menschen, sagt sie, würden sich in der Krise plötzlich wieder fürs Träumen interessieren. Holzinger sagt, dass Leute gerade nicht nur den Eindruck hätten, mehr zu träumen, sondern auch, dass die Träume vieler eins seien: bizarrer.

Mehr Schlaf in der Krise. Der Zusammenhang zwischen Krise und Traum ist ein vielschichtiger. Grundsätzlich träumt der Mensch vor allem – aber nicht nur – in den sogenannten REM-, den „Rapid Eye Movement“-Phasen des Schlafs. Diese spielen sich am Ende jedes Schlafzyklus ab, also etwa alle 90 Minuten. Dass in Zeiten des Corona-Lockdowns nun etwas mehr Zeit bleibt, um zu schlafen – wer beispielsweise nun von zu Hause aus arbeitet, muss keinen Arbeitsweg mehr einplanen –, könnte ein Grund dafür sein, warum so viele Menschen gerade von intensiverem Traumerleben berichten: Selbst, wenn man nur wenige Minuten länger schläft, verlängert das potenziell die Traumphase. „Durch das längere Schlafen hat man vermutlich mehr REM-Schlaf, und dieser hat vermutlich eine höhere Augenbewegungsdichte“, sagt Holzinger. Das „vermutlich“ kommt übrigens daher, dass man diese Annahme derzeit nicht in den Schlaflabors überprüfen kann. Generell wissen

Forscher aber, dass längerer Schlaf eben zu mehr REM-Phasen und meist auch zu dichteren Augenbewegungen führt.

Lernprozess. Das Träumen an sich ist ein äußerst komplexer Prozess – und selbst für Forscher einigermaßen mysteriös. „Wir gehen davon aus, dass wir im Traum Dinge verarbeiten“, sagt Holzinger. Das, was am Tag erlebt wird, was man wahrnimmt: Diese Dinge speisen unsere Träume. „In gewisser Weise ist das Träumen ein biologischer Vorgang, eine Art psychosomatisches Ereignis“, sagt die Forscherin. Im Traum mache man Erfahrungen – gleichzeitig werde man dadurch fertig mit Herausforderungen. „Der Traum ist ein Prozess in sich selbst: Da wird schon etwas erledigt durch den Vorgang des Träumens an sich.“

In dieser Funktion wird der Traum in neuen, außerordentlichen Situationen – wie etwa jetzt – besonders bemerkt. Holzinger vergleicht das mit dem Träumen auf Reisen: „Wenn wir eine Reise machen, können wir uns viel besser an Träume erinnern – auch, weil wir in einer neuen Umgebung sind und mit einer neuen Situation konfrontiert werden. Das ist sehr anregend. Das, was wir beim Reisen tagsüber sehen, integrieren wir dabei in unseren Erfahrungsschatz.“

Im Traum wird abgeglichen: Was kennt man schon? Es ist ein nächtlicher Lernprozess. So ähnlich ist es nun auch in der Coronakrise, die für alle neue Herausforderungen mit sich bringt – und noch dazu etwas Bedrohliches an sich hat. „Selbst die Menschen, die die aktuellen Vorgänge verdrängen, werden davon träumen“, meint Holzinger. Der Stress, ausgelöst von der Pandemie und den Maßnahmen, die dagegen gesetzt werden, verfolgt uns letztlich bis in den Schlaf „Diese Pandemie betrifft uns ja alle.“

Genau das ist ein weiteres Phänomen: dass viele Menschen aktuell von ähnlichen Dingen träumen. Von den eingangs schon erwähnten Käfern etwa – oder vom Putzen.

Bei Ereignissen, die viele Menschen gleichzeitig betrafen, gab es diese Beobachtung immer wieder. Beim Absturz des Space Shuttles Challenger im Jahr 1986 etwa wurden außergewöhnlich viele damit verbundene Träume notiert. Im deutschsprachigen Raum ist vor allem die Sammlung der Berliner Autorin Charlotte Beradt bekannt, die Anfang der 1930er-Jahre begonnen hat, Traumprotokolle unterschiedlichster Personen zu sammeln – die allesamt eins gemein haben. Sie skizzierten in ihren Träumen den Ausbau des totalitären Regimes der Nationalsozialisten: Träume „wie Seismografen“, schrieb Beradt in „Das Dritte Reich des Traums“, Träume, von der Diktatur diktiert.

„Ich glaube an ein kollektives Unbewusstes in der Art, wie es auch Carl Gustav Jung beschreibt“, sagt Psychologin Holzinger dazu. „Aber vielleicht gibt es auch einen naturwissenschaftlichen Aspekt: Wir sind halt eine Herde, ein Schwarm.“

Fühlen, nicht deuten. Generell ist angeraten, keine Ängste davor zu entwickeln, dass schlimme Traumhalte wahr werden könnten: „Was im Traum dargestellt wird, ist möglicherweise etwas ganz anderes als das, worum es eigentlich geht“, sagt Holzinger. Auch, wer im Moment häufig von früheren Partnern träumt, braucht sich demnach keine Sorgen zu machen – bei aktuell reduzierten Sozialkontakten könne es gut sein, dass Personen, die man gut kennt, im Traum als Ersatz herhalten müssen.

Holzinger – die auch als Schlafcoach tätig ist und eine entsprechende Ausbildung an der Med-Uni Wien anbietet – ist übrigens keine Anhängerin der Traumdeutung. Sie versteht das Träumen als sinnliche Erfahrung, die einen mit einem Gefühl, einer Empfindung zurücklassen kann: „Man spürt, womit sich die Traumbilder beschäftigt haben“ – ein Hinweis auf das Verarbeiten im Traum, das man verstärken könne, indem man sich mit dem Traum beschäftige. „Träume sollen uns neugierig machen“, sagt sie: „Es geht dabei eher um die Ebene des Spürens als um die intellektuelle Ebene.“ Man solle sich auf sie einlassen wie auf ein Kunstwerk, sie als Inspirationsquelle nutzen. Und sie als Ressource betrachten: „Schlaf und Traum stellen uns wieder her, wir lernen und wir generieren uns in dieser Zeit.“ //

Der „Presse“-Podcast 1848

Die Presse
1848

CORONA
DIARIES

CORONA DIARIES

Alltagsgeschichten aus unserem neuen Leben in Isolation. Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Covid-19-Krise.

DiePresse.com/podcast

AUF EINEN BLICK

SCHLAFEN

Krise nutzen. Aktuell ist ein guter Zeitpunkt, um zu testen, wie viel Schlaf man braucht. Manche schlafen gerade besser, andere schlechter: Eine gewisse Schlafhygiene schadet nie, zum Beispiel eine Stunde vor dem Schlafen nicht mehr auf den Bildschirm zu schauen. Brigitte Holzinger plant dazu auch eine Umfrage – mehr dazu online: www.schlafcoaching.org