



Die Kraft von Tagträumen: Wichtig und zerbrechlich zugleich

von M. Schmidlin, lic. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

ökumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Wir lernen von klein auf Tagträume zu entwickeln als Vorstellungen von der Zukunft, als etwas, das wir erreichen oder erleben möchten. Wir alle kennen solche kleineren oder grösseren Träume. Sie helfen uns als reizvolle Belohnungen, um schwierige und anstrengende Zeiten zu überstehen und sie sind eine wichtige und starke Motivation, um uns anzustrengen, durchzuhalten oder z.B. zu sparen. Auch wenn wir im Verlauf des Lebens merken, dass nicht alle Träume in Erfüllung gehen können, geben sie uns doch Kraft, ein Ziel, einen Sinn und eine Orientierung im mühevollen, oft frustrierenden Alltag. Welche Träume hatten Sie früher, welche haben Sie heute und welche Träume möchten Sie unbedingt noch verwirklichen?

Wenn Paare sich kennenlernen, spielt es oftmals eine wichtige Rolle, dass die Lebensträume zueinander passen: es ist anziehend und hilfreich, wenn beide Partner eine ähnliche Vorstellung von einer Beziehung und vom gemeinsamen Leben haben. Natürlich holt die Realität mit Arbeit, Kinder, Haushalt, Finanzen etc. uns meist ein und viele Träume bleiben auf der Strecke. Entscheidend für den Bestand einer Beziehung ist dann, wieweit beide Partner diese Realitäten akzeptieren und ihre ehemaligen Träume auch loslassen können, und ob es gelingt neue, evtl. realistischere Träume erschaffen zu können. Wir erleben in der Beratung immer wieder Paare, deren Träume vom Zusammenleben oder von der Zukunft voneinander abweichen. Nicht selten geraten sie darüber in eine Krise. Dabei stellt sich dann die Frage: wie wichtig sind mir die eigenen Träume? Kann es neue eigene und gemeinsame Träume geben? Ein Paar, welches sich den gemeinsamen Traum «durch dick und dünn zu gehen», bewahren kann, bringt meist auch die Kraft auf, Krisen zu bewältigen. Sie setzen alles daran, diesen Traum zu realisieren.

Die Corona Pandemie hat uns eindrücklich gezeigt, dass selbst kleine Träume schnell zerplatzen können: z.B. am nächsten Wochenende tanzen zu gehen, ein Familientreffen zu haben, die Enkelkinder zu sehen oder wie gewohnt Ferien am Meer zu verbringen. Und als ich von den Rassenunruhen in Amerika und auf der ganzen Welt gehört habe, erinnerte ich mich an die 1960-er Jahre und dass Dr. Martin Luther King ebenfalls einen berühmten Traum gehabt hatte: dass seine Kinder in einer gleichberechtigten, friedlichen Welt leben könnten! Dieser Traum wartet inzwischen seit über fünfzig Jahren auf seine Erfüllung.

Diese Erkenntnisse und Vorgänge haben mich sehr nachdenklich gemacht und ich frage mich, ob ich als einzelner Mensch und wir als Gesellschaft noch die richtigen, wirklich wichtigen Träume verfolgen. Welche Träume sollten wir entwickeln und welche Schritte können wir unternehmen, um unseren Nachkommen eine etwas gerechtere und friedlichere Welt zu hinterlassen? Oder bin ich eine Träumerin?