

Der Traum des Künstlers – *Tagträumen macht kreativ*

„*Träumen am helllichten Tage?*“ Ja, ganz genau. Das sollten wir unbedingt tun. Und zwar so viel wie möglich. Mit offenen und geschlossenen Augen. Richtiges Tagträumen ist der perfekte *Refrescher* für Zwischendurch. Und je mehr wir Tagträumen – umso kreativer sind wir.

Tagträume haben eine wichtige Funktion

Wir träumen auch wenn wir wach sind – nur etwas anders. Es scheint so, dass sobald unser Gehirn unbeschäftigt ist, es automatisch in einem sog. Tagtraumodus springt. Über 50% unserer Wachzeit verbringen wir in einem Zustand des Tagträumens, so die Schätzung von Psychologen.¹ Und gerade in diesem besonderen Zustand des Tagträumens wird unser Gehirn hochaktiv. Der positive Tagtraumzustand gleich dem Achtsamkeitsbewusstsein, das der Buddhismus lehrt. Es ein Zustand der offenen Empfänglichkeit in alle Richtungen. Wir sind mit unserer Intuition verbunden und werden empfänglich für „verrückte Ideen“ und Traumvorstellungen.

Tagträumen ist der Gefühlsmodus des Künstlers, kurz bevor er die Ideen empfängt. Er weiß die Muse ist da, sie wird ihn küssen. Aber er weiß nicht genau wann. Also heißt es Augen schließen und warten.

Im offenen Tagträumen scheint unser Gehirn ein stilles Reset-Programm der Selbstoptimierung zu durchlaufen. Unser Gehirn beginnt das ICH auf die Anforderungen unseres Alltag einzustimmen. Es ruft im Unterbewusstsein Informationen ab, um uns dann viel später bewusst werden. Im Tagtraumodus können wir uns zutiefst mit dem Wissenspool des kollektiven Unterbewussten verbinden. In diesen stillen „Abwesenheitsmomenten“ spielt das Gehirn viele Lösungsmöglichkeiten durch. Viel später kommen wir dann im bewussten Zustand auf guten Gedanken und Ideen. Tagträumen kann ein wenig einer Pioniereinheit gleichen, die im unbewegsamem Gelände, Brücken und Straßen baut. Wer und wie dann diese Straße später genutzt werden spielt im Stadium des Tagträumens keine Rolle.

Was genau sind Tagträume?

¹ Ich danke Dr. phil. Gert Scobel für die Idee zu diesem Text. Siehe auch Scobel: Bewusst träumen. Sendung vom 24.03.2016 (3 sat).

„Die Zukunft gehört denen, die an die Wahrhaftigkeit ihrer Träume glauben.“ Eleanor Roosevelt

Der Tagtraummodus ist alles andere als eine innere Abwesenheit. Entgegen aller Vorurteile wissen wir heute durch die Gehirnschans: Tagträumen ist zuallererst ein hoch aktiver Zustand.

Das Phänomen des Tagtraums wird von der Forschung gerade entdeckt. Es gibt praktisch kaum Tagtraumforschung. Fasziniert von den hohen Aktivitäten des Gehirns im Ruhezuständen, so des Tagträumen, beginnt nur die Gehirnforschung mit diesen Erscheinungen zu untersuchen.

Neurowissenschaftliche Studien konnten nachweisen, das unser unbeschäftigtes Gehirn stabile Aktivitätsmuster bildet. Diese Phasen werden auch als reizunabhängiges Denken bezeichnet. Aber es kann beim Tagträumen um viel mehr, als ein stilles Denken gehen: Richtig geleitetes Tagträumen ist *der* kreative Zustand des Künstlers. Es gleicht einem aktiven Achtsamkeitstraining und Meditation. So wie unsere nächtlichen Träume kreativ uns noch nie gesehene Bilder vermitteln, ähnlich kreativ können offene Tagträume sein.

In unserer Umgangssprache hat das Wort „Tagträumen“ sehr viele unterschiedliche Bedeutungen. Als Tagträume wird oft ein „hinträumen“ in eine andere, besser Lebenssituation beschrieben. Mit diesem negativen Beigeschmack wird das Tagträumen als eine Form der Ablenkungs- und Vermeidungsstrategie verurteilt. Es ist eine Form der Kompensation. Wir alle waren früher Zeugen, wenn in der Schule, ein träumender Schüler unsanft vom Lehrer geweckt wurde. Oft wurde das „Träumerle“ dann vor der Klasse bloß gestellt und es blieben Gefühle von Angst und Scham zurück.

Wir lernten, Tagträumen ist nicht erlaubt, und wenn, dann sollte es auf keine keinen Fall öffentlich sichtbar sein. Heute wissen wir: es sind die klugen und kreativen Kinder, die viel Tagträumen. Auch Albert Einstein berichtete, er habe in der Schule viel geträumt.

Eine andere Form, die als Tagträumen bezeichnet wird, ist wenn man einfach an etwas ganz anderes denkt. Während man z.B. in einer langweiligen Besprechung sitzt, plant man still den Geburtstag der Schwiegermutter. Diese Form bildet ein fokussierter, klar strukturierter mentaler Vorgang, die eigentlich wenig mit dem Phänomen der weiten Offenheit des Tagträumens zu tun hat.

Der Begriff „Tagträumen“ wird z.B. auch in Bereich des kreativen Visualisierens angewendet. Vor allem bekannt ist das mentale Training von Leistungssportlern, die Bewegungsabläufe und Erfolge mental trainieren. Wieder und wieder gehen sie die Abläufe vor ihrem inneren Auge durch, bis sie frei und geschmeidig verlaufen.

Bewusstes und vor allen positives Tagträumen kann aber viel mehr. Es ist eine Mischung von tiefen Achtsamkeitstraining, Selbstempathie und Gewahrsein und einer hochkreativen

Bewältigungsstrategie für unseren Alltag. Es integriert auf natürliche Weise das emotionale Erleben unserer Außen- und Innenwelt. Richtiges Tagträumen kann die Verbindung zur Gegenwart, zum großem JETZT herstellen.

Tagträume machen kreativ

Ein Königsweg ein kreativeres Leben zu führen ist positives Tagträumen. Beim entspannten Tagträumen beginnt unser kreatives Denken auszuspucken. Tagträumen kann und sollte als Ideenpool genutzt werden.

Kreativität ermöglicht uns eine flexible Alltagsgestaltung. Und die kommt nicht von ungefähr. Denn Stress, ein beschleunigter Arbeitsalltag und viele der alten Erziehungsmuster bremsen unsere Kreativität aus.

Unzensurierte Offenheit

„Was ist wertvoller, Wissen oder Fantasie? – Es ist die Fantasie, denn das Wissen hat seine Grenzen.“ Albert Einstein

Kreativität braucht viele Freiräume und die können dann entstehen wenn wir losgelassen und ohne Zensur tagträumen. Hier fallen Hemmungen und Hüllen. Hier dürfen wir ... wir erlauben uns, das zu sein, was wir uns wünschen. Und in diesem Zustand kann unser Gehirn freier arbeiten und viel mehr Informationen neu kombinieren und variieren kann, als es mental-begrenzten Zustand möglich ist.

Tagträume führen uns in den tiefen Zustand des spielenden Kindes. Offenheit, Neugierde und Flexibilität zeichnet die frühen Kinderspiele aus. Hier im selbstvergessenen Spiel entwickeln sich die kreativen Kräfte. Suchen wir als Erwachsene nach Problemlösungen können wir bewusst uns wieder in diesen Modus begeben. Wir können uns „gedankenlose“ Freiräume schaffen. Wer ohne diese Tagträume oder andere Ruhemomente der Stille und Achtsamkeit lebt, wird wenig Produktives und Neues beisteuern. Denn Neues entsteht in Freiräumen. Tagträumen schafft erst die Freiräume und besiedelt sie anschließend. Im Tagträumen verlassen wir dann die Enge unserer mentalen Vorstellung und erlauben, dass wirklich gute und große Ideen landen können.

In Balance bleiben

„Auf dem Seil balancieren, bedeutet, dass man lebt, alles andere ist Warten.“

Der berühmte Hochseilartist Karl Wallenda von den „*Flying Wallendas*“ sagte diesen bemerkenswerten Satz, als er in einem Interview gefragt wurde, warum er jeden Tag sein Leben auf dem Hochseil riskiere.²

Kreatives Arbeiten ist eine ähnlich starke Erfahrung, wie das Balancieren über ein Hochseil. Beide haben viel gemeinsam: Jeder Schritt erfordert eine absolute Präsenz. Hier gibt es keine Kompromisse, kein Abschweifen, kein Zweifeln und Ängstigen. Selten kann man die Kraft der Gegenwart körperlich intensiv erfahren wie beim Gang über ein Hochseil. Diese absolute Faszination im Moment des kreativen Entstehens, des „*während man es tut*“, teilen Kreativarbeiter aller Couleur mit Schachspielern, Chirurgen, Kletterern und Drachenfliegern.

Positives Tagträumen ist die ideale Vorbereitung für die kurzen, anstrengenden Arbeitsphasen des kreativen Flows. Dabei denkt sich diese Form des kreativen Tagtraums weniger komplexe Fantasiewelten aus. Statt dessen *tastet* und *erfühlt*, das bislang unaussprechliche, das was noch nicht da ist, aber eine Form annehmen möchte. Jeder Hochkreative weiß, am Anfang jeden Projektes heißt es: *Nicht denken – fühlen!*

Der Kreativexperte Mihaly Csikszentmihalyi kommt in seinen Untersuchungen zu hochkreativen Menschen und ihrer besonderen Arbeitsweise zu dem Ergebnis: Kreative Menschen besitzen die Fähigkeit zwischen Extremen Hin- und Herspringen zu können. Ihre kreative Arbeit, wenn sie einen Flow-Schub haben, verlangt einerseits eine absolut offene Empfänglichkeit. Andererseits müssen gleichzeitig, die kreativen Ideen praktisch und auch technisch in eine materielle Form gebracht werden. Diese Balance zwischen so unterschiedlichen Aufgaben ist für unser Gehirn Hochleistungssport. Csikszentmihalyi fand heraus, dass Hochkreative sich geschmeidig zwischen den Extremen bewegen können, weil sie besondere *paradoxe Eigenschaftskombinationen* entwickelten.³ Sie sind z.B. *träge und superfleißig*, sie sind *kindlich-naiv und analytisch intelligent*, sie *agieren sozial und sie sind bescheiden und arrogant*.

Tagträumen scheint eine zentrale Rolle im Ausgleich zwischen diesen extremen Polen zu spielen. Es fungiert als eine Art Balancestab auf dem Hochseil. Im Tagtraum werden die unterschiedlichen Aufgaben abgeglichen, ausbalanciert und variiert. So bereiten diese träumerischen Abwesenheit ganz praktisch die Phasen des aktiven Flows vor.

Du bist der Künstler deines Lebens

² Zitiert nach Paul E. Dennison: Brain-Gym® – Mein Weg. Lernen mit Lust und Leichtigkeit. VAK Verlag, Kirchzarten/Freiburg, 2006, S. 12.

³ Mihaly Csikszentmihalyi, Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. 7. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart 2007, S. 95

Ein Tagtraum darf sich der Sprache der nächtlichen Träume bedienen. Der Unterschied kann sein, dass du bewusst eine gute Regie führst. Träume sind vor allen in Gefühle gegossene Bilder. Deshalb ist es von Bedeutung, die Grundgefühle im Tagtraum positiv festzulegen. Eine gewisse Grundglücklichkeit und Grunderfüllung geben den hier die richtigen Vorgaben.

Positive Tagträume tauchen ab die „Traumwelten“ des kollektiven Unbewussten. Aus dieser Quelle zapfen zeitgenössische Kunst, Erfindungen und die kulturell- geistige Entwicklung. Wir können uns erlauben zu lernen den Tagtraum als Zugang zu diesem kreativen Ideenpool zu nutzen. Es ist so als ob man einen anderen Raum betritt; hier liegen Schätze, die du vielleicht noch gar nicht kennst.

Tagträumen kann uns mehr mit unserer Intuition verbinden. Und so können dann all die idealen Interaktionen, Synchronizitäten und der Flow eintreffen, den man sich wünscht. Und hier kann man mit Tagträumen zum Schöpfer seiner Welt werden. Der Quantenphysiker Gregg Braden beschreibt dies Prinzip in seinem Buch über die Matrix: *„Im Urgrund lebend sind wir wie Künstler, die ihre innersten Leidenschaften, Ängste, Träume und Sehnsüchte auf einer geheimnisvollen Quantenleinwand zum Ausdruck bringen. Doch wir sind die Leinwand – und auch die Bilder darauf. Wir sind die Farbe und der Pinsel.“*⁴

Die leere Leinwand

„Phantasie ist nicht Ausflucht. Denn sich etwas vorstellen, heißt eine Welt bauen, eine Welt erschaffen.“ Eugène Ionesco

Ein Tagtraum ist wie eine leere ausgerollte Leinwand. Hier ist der kreative Freiraum auf dem sich neue Ideen entwickeln können. Ein guter kreativer Tagtraum sagt: *„Ich kenne noch nicht den Weg, aber ich weiß, dass es sich gut anfühlt.“*

So geht bewusstes Tagträumen:

Rolle in deiner Vorstellung ein Leinwand aus. Setze bewusst ein paar Eckpunkte mit guten Gefühlen. Fühle einfach, wie gut es sich anfühlt eine gewisse Idee oder ein Projekt zu verwirklichen. Bleibe im offenen Fühlen. Und dann heißt es: offen bleiben, wann und wie sich welche Bilder zeigen. Deine unterbewusste Kreativabteilung hat eigene Uhren. Und die ticken anders. Also wappne dich mit viel Geduld. Es gilt: Fühlen – nicht denken, beobachten – nicht konstruieren, glücklich sein – keine traurige Sehnsucht, Loslassen – nicht festhalten.

⁴ Gregg Braden: Im Einklang mit der göttlichen Matrix. Kaha-Verlag, 5. Aufl. 2009, S. 237.

Wer ganz konkrete Ziele setzen möchte, ist mit dieser Technik nicht zu gut bedient. Denn Tagträumen wartet viel später mit erstaunlichen Lösungen auf. Der freie Tagtraum taucht ab in die kindlichen Gefühle unbedingter Offenheit. Eine Zielsetzung sollte somit auch offen sein. Nehmen wir an, du lebst in einer belastenden Beziehung oder du wünschst dir ein neues Arbeitsumfeld. Dann gilt es beim positiven Tagträumen auf der imaginierten, inneren Leinwand nur die Eckpunkte zu setzen. Und die könnte z.B. heißen: *„Ich wünsche die beste Lösung für alle Beteiligten.“* Oder: *„Ich arbeite am richtigen Ort.“*

Beginne dich genauso zu fühlen, dass es sich leicht und richtig gut anfühlt. Stell dir vor, dass alle Menschen die mit der Beziehungskonstellation zu tun haben, in freundlichem Respekt verbunden bleiben. Oder stell dir vor, dass du bereits leicht und glücklich an deinem neuen Arbeitsplatz arbeitest. Beauftrage dann deine innere Kreativabteilung die besten Wege zu finden. Loslassen, frei und offen für neue Lösungen sein, ist das Geheimnis. Denn nur im Loslassen deiner festen Vorstellungen kann Neues entstehen. Loslassen kann heißen, ich mache einen Spaziergang, genieße die Natur, musiziere, spüle Geschirr und vergesse es einfach. Du kannst vertrauen, dein Inneres wird beginnen dieser Pause zu arbeiten. Wenn viel später Ideen aufsteigen und ein Tagtraum dich auf seinen Flügeln mit auf eine Reise nimmt, dann beobachte einfach. Das Geheimnis des Tagträumens besteht darin: „träumend“ den inneren Raum und seine innere Leinwand zu beobachten – eine Ausnahme sind negative und belastende Bilder, da klickst du dich so oft aus – bis sie nicht mehr auf Sendung sind.

Mut zu großen Träumen

„Träume keine kleinen Träume, denn sie haben keine Kraft.“ Johann Wolfgang von Goethe

Wir dürfen große Träume träumen, das entspricht der innersten Natur des Menschen. Die Studien von Mihaly Csikszentmihalyi zu Hochkreativen Menschen zeigen, dass alle große Träume haben. Meist zeichnet diese Träume ein hohes Maß an Verantwortung und Ethik aus: Sie träumen davon, dass die Welt für sich *und* andere besser zu gestalten. Das sind die stillen Erfolgsrezepte.

In einer Zeit der Fülle von schlechten Nachrichten muss es Menschen geben, die kreativ immer wieder andere Gegenbilder und Informationen weiterreichen. Tagträume können eine gesunde Seelenhygiene werden. Erlaube dir dich in diesen stillen Momenten mit guten Gefühlen und gesunden Bildern zu erfrischen. Je mehr positive Gefühlsbilder wir sammeln, umso mehr wird unser Gehirn und seine Denkgewohnheiten umprogrammiert. Wann immer du mit negativen und belastenden Informationen und Nachrichten überflutet wirst, beginne ein durch und durch positives Traumbild zu finden. Diese geistigen Gegenbilder sind keine Flucht, sondern eine

aktive positive geistige Gestaltung. Vor den Taten kommen immer die Träume. Dein positiver Tagtraum schafft neue Wege und Möglichkeiten.