

# Echter Traumjob

Wer arbeitet, macht auch Überstunden – vor allem nachts: Fast jeder träumt schließlich ab und zu vom Büro. Sogar fürs richtige Arbeitsleben haben solche Hirngespinnste ihren Nutzen

VON GEORGIA HÄDICKE

N eulich tauchte auf einmal ein Kollege neben meinem Schreibtisch auf und bot mir ungefragt eine kleine Schulung an: Mit Zahnbürste und -pasta bewaffnet bestand er darauf, mir zu erklären, wie man sich richtig die Zähne putzt. Sogar ein Handpuppenkrokodil hatte er dabei, mit dem Zahnärzte Grundschulern die richtige Putztechnik beibringen. Während ich ihm fassungslos dabei zusah, wie er mit kreisenden Bewegungen auf Schnapps Schneidezähnen herumbürstete und dabei über die Empfindlichkeit des Zahnfleisches dozierte, wurde seine Stimme allmählich dumpfer, das Bild löste sich auf – und ich war plötzlich nicht mehr im Büro, sondern lag wach in meinem Bett.

Jeder Mensch träumt im Schlaf, selbst wenn man sich am nächsten Tag nicht immer daran erinnern kann. Nicht selten sind unter diesen zusammengesponnenen Geschichten auch solche von der Arbeit – und oft taugen sie zu mehr als zu eindeutig zweideutigen Witzen über Freud'sche Traumsymbolik. Im Schlaf gibt uns das Hirn schließlich Hinweise, zum Beispiel darauf, wann es Zeit ist, mal abzuschalten, oder wie man Konflikte bei der Arbeit lösen kann.

Dass uns unsere Arbeit bis in die Träume verfolgt, halten Schlafforscher und Psychologen dabei für ganz natürlich. „Wir träumen von dem, was uns tagsüber beschäftigt“, sagt Michael Schredl, Traumforscher am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

Dabei konnte die Forschung ein großes Geheimnis bislang noch nicht entschlüsseln, nämlich warum wir überhaupt träumen. „Nachweisen kann man bis jetzt nur, dass das Gehirn in der Traumphase sehr aktiv ist – sogar aktiver als im Wachzustand“, sagt Jürgen Zulley, Schlaf-forscher am Universitätsklinikum in Regensburg. Der Kopf arbeitet nachts weiter, und wer tagsüber acht Stunden oder mehr im Büro sitzt, der nimmt die Arbeit eben mit nach Hause. Ob er nun will oder nicht.

Schredl hat in einer Studie herausgefunden, dass wir Menschen immer öfter von der Arbeit träumen. Gerade bei Frauen hat sich der Anteil derer, die sich regelmäßig im Schlaf mit dem Beruf auseinandersetzen, über die vergangenen Jahrzehnte fast verdoppelt. Doch auch bei Männern kommt dieser Effekt immer öfter vor. „Das könnte am Stress liegen“, vermutet Schredl, „oder einfach daran, dass viele Menschen heute mehr Zeit bei der Arbeit verbringen als früher.“

Die Geschichten, an die man sich morgens noch erinnern kann, sind allerdings nur ein Bruchteil von dem, was uns nachts beschäftigt. „Viele Träume sind so langweilig, dass sie uns wie Alltag vorkommen“, sagt Zulley. Wirklich hängen bleiben meist nur die Geschichten, die wir nach dem Aufwachen haarsträubend finden – obwohl sie in der Traumwelt doch total sinnvoll waren. Forschern zufolge liegt das daran, dass unser Gehirn bestimmte Erinnerungen nachts in einzelnen Standbildern abruf und diese Fragmente irgendwie zusammenbastelt. Zudem ist unsere Traumwelt eine viel emotionalere als die, in der wir uns tagsüber bewegen. „Deswegen kommen in unseren Träumen auch fast immer andere Personen vor wie Kollegen oder Chefs“, sagt Zulley. „Menschen lösen einfach mehr Emotionen aus.“

So erzählt schon mal ein Abteilungsleiter aus der Verwaltung, dass er einen Kollegen im Traum ganz lange und fest umarmt hat, weil er

vorzeitig aus der Elternzeit wiederkam – und er endlich nicht mehr alles allein machen musste. Und eine Mitarbeiterin in der Serviceabteilung einer Elektronikfirma verbrachte im Traum Stunden damit, einem erbosten Kunden eine Gutschrift für ein fehlerhaftes Gerät zu versprechen.

Nach der Erfahrung von Brigitte Holzinger, die in ihrem Institut für Bewusstseins- und Traumforschung auch Unternehmen berät, handeln die meisten arbeitsbezogenen Träume von Konflikten mit Kollegen oder Stress mit dem Vorgesetzten. So wie im Traum eines leitenden Angestellten in einem mittelständischen Unternehmen: „Die Chefs saßen im Cockpit eines Flugzeugs und haben von mir verlangt, die Startbahn länger zu machen. Und ich hatte keine Ahnung, wie ich das anstellen soll.“ Waltraud Kirschke, Traumdeuterin und Beraterin in Hamburg, begegnet dieses Traummotiv bei Arbeitnehmern häufig: „Der Chef will etwas, und man weiß überhaupt nicht, wie man das hinkriegen soll.“

Laut Traumforscherin Holzinger spielt Leistungsdruck häufig eine Rolle in Träumen von der Arbeit. Sie rät dazu, solche Signale ernst zu nehmen, statt sie gleich in die Esoterik-Schublade zu stecken. „Die ersten Anzeichen für ein Burnout-Syndrom zeigen sich oft zuerst in Träumen“, sagt sie. Experten raten dazu, etwas zu unternehmen, wenn Alpträume auch tagsüber zu einer Belastung werden oder zu Schlafstörungen führen.

Nun muss aber nicht jeder, der im Schlaf seinen Schreibtischstuhl nicht verlassen kann, sofort zur Kur. Ganz im Gegenteil können Träume gerade bei Konflikten am Arbeitsplatz auch helfen, sich über die Ursache eines Problems klar zu werden. Denn der Mensch träumt in Phasen, ungefähr fünfmal pro Nacht. „Die ersten Phasen kreisen dabei meist um ein aktuelles Problem, das man hat“, sagt Kirschke. „In späteren Phasen präsentiert das Gehirn einem schon Lösungsansätze.“

Kirschke und Holzinger raten deswegen dazu, sich Probleme vorm Einschlafen zu notieren und nach dem Aufwachen seine Träume aufzuschreiben.

Bei der Deutung der nächtlichen Hirngespinnste sollte man sich jedoch lieber auf sein eigenes Bauchgefühl verlassen. „Traumsymbole sind etwas sehr Individuelles. Nach Schema F sollte man sie nicht interpretieren“, sagt Holzinger. Auch mit dem Versuch einer Deutung à la Freud kann man am folgenden Tag im Büro höchstens noch die Kollegen unterhalten. Doch gerade dort, wo es eh schon Konflikte gibt, rät Holzinger zur Vorsicht. „Viele fühlen sich schnell angegriffen, wenn sie im Traum eines anderen schlecht wegkommen.“ Für Teamentwicklung in Unternehmen gibt es daher bereits das „Social Dreaming“. Bei dieser Methode können sich Mitglieder einer Arbeitsgruppe ihre Büroträume erzählen und sie auswerten – alles unter Anleitung eines Beraters, damit es keine Missverständnisse gibt.

Eine andere Möglichkeit, im Schlaf Probleme mal anders zu beackern, ist das luzide Träumen, auch Klarträumen genannt. Dabei durchschaut man, dass der Traum ein Traum ist – und kann in der Folge sein Bewusstsein auch im Schlaf steuern. Endlich kann man ungestraft den Chef zusammenfallen, dem doofen Mitarbeiter ein Bein oder das Aktenschrankmonster zur Rede stellen. Das Schöne dabei: Man kann diese Technik lernen.

Wer regelmäßig trainiert, ist nach einiger Zeit in der Lage, jeden Traum zu lenken. „Ein Training für luzide Träumen sieht so aus, dass man im Wachzustand immer wieder überprüft, ob man wach ist“, erklärt Schredl. Am besten sei es, den Realitätscheck mit physikalischen Gesetzen zu machen, etwa ob die Schwerkraft noch wirkt. Nur der alte Kniefrick funktioniert leider nicht. „Man kann sich auch im Traum kniefen“, sagt Schredl. „Und zwar so, dass es wehtut.“