

**Walter Hoffmann****Unsere geheime Welt im Schlaf****Wie Träume und Fantasien unser Leben bestimmen****„Fantasien und Träume steuern unser waches Bewusstsein mehr als uns lieb ist“**

Schlafen ist eine Notwendigkeit, um überleben zu können. Schlafmangel führt zu Erkrankungen, andauernder Schlafentzug zum Tod. Doch was passiert in dieser Zeit mit uns? „Beim Aufwachen haben wir zwar meist vergessen, was wir geträumt haben, dennoch beeinflussen diese tief in uns sitzenden Fantasien unseren gesamten Alltag“, weiß der Psychoanalytiker Walter Hoffmann. In seinem Buch „Unsere geheime Welt im Schlaf. Wie Träume und Fantasien unser Leben bestimmen“ veranschaulicht er, warum die Realität im Wachen genauso eine Konstruktion unseres Gehirns ist wie die im Traum – und weshalb dieser Vorgang sogar eine politische Dimension hat.

**Im Traum leben wir in einer Art Matrix**

Wenn wir schlafen, ist unser Gehirn höchst aktiv. Es ist in der Lage, auch ohne Zutun der Sinnesorgane ein Wirklichkeitsbewusstsein zu schaffen. „Solange wir träumen, ist das Traumgeschehen unsere Wirklichkeit“, schreibt Dr. Hoffmann. Im Traum leben wir in einer Art Matrix. Mit logischem Denken lassen sich diese Träume nicht verstehen. Sie bedienen sich einer Bildersprache, wie sie für das frühkindliche Denken typisch ist. In dieser geheimen Welt dreht sich alles um Wunscherfüllung; Fantasien und Träume steuern unser Verhalten im Wachen maßgeblich. „Wir glauben gerne, dass uns im Alltag die Vernunft leitet. Doch in Wahrheit werden wir von Kräften aus dieser verborgenen Welt in unserem Kopf gelenkt.“

**Der Schlaf öffnet eine Pforte zum Unbewussten**

Würden wir nie mehr wach werden, erschiene uns die Welt im Traum genauso real wie die im Wachzustand. Im Schlaf werden die Grenzen zu jenen Bereichen in uns überschritten, die sich sonst nur beim Meditieren oder unter Einfluss psychoaktiver Substanzen offenbaren. Die Analyse von Tagträumen, Fehlleistungen und psychischen Symptomen hat gezeigt, dass die Mechanismen, die für die Traumbildung verantwortlich sind, auch unser Realitätserlebnis maßgeblich beeinflussen. Im Schlaf erleben wir die Erfüllung unserer geheimsten Wünsche, und diese Traumrealität bestimmt über weite Strecken unsere Selbstwahrnehmung im Wachen. „Wir biegen dabei unser Selbstbild so lange, bis es unserem Wunschbild entspricht“, erklärt der Psychoanalytiker Hoffmann. „Und wer von uns hat kein geschöntes Bild von sich?“

**Die Begegnung mit unserer „dunklen Seite“**

Wer sich mit Traumdeutung beschäftigt, kommt früher oder später mit der „dunklen Seite“ seiner Persönlichkeit in Berührung. Mit Wünschen, die so inakzeptabel scheinen, dass sie nicht nur vor anderen, sondern sogar vor dem eigenen Bewusstsein verborgen werden. Es ist sinnvoll, diesen Wünschen nachzugehen und vor den eigenen seelischen Abgründen nicht die Augen zu verschließen. „Aus meiner langjährigen psychoanalytischen Erfahrung weiß ich, dass erst die Anerkennung der Realität und die aus ihr hervorgehenden Veränderungen im Leben zu einer Linderung von psychischem Leiden führen“, sagt Walter Hoffmann, der in seinem Buch Schritt für Schritt durch die Analyse der Träume führt. Durch das Verständnis der Träume entdecken wir, dass das Dämonische genauso ein Teil von uns ist wie das Erhabene. Wer sich auf die nähere Beschäftigung damit einlässt, entdeckt den Stoff, aus dem die Träume sind.

**Wunsch, Traum und Wirklichkeit**

Für Hoffmann erübrigt sich jeder Zweifel, dass diese irrationalen Kräfte auch auf der „großen Bühne“ den Lauf der Dinge nachhaltig beeinflussen. Der Umgang mit dem Klimawandel und mit der Flüchtlingskrise, die Entstehung von Verschwörungstheorien und die Wirkung von Fake-News, Wahlentscheidungen und der damit verbundene Aufstieg fragwürdiger Persönlichkeiten an die Macht bringen die andere Seite der menschlichen Natur zum Vorschein. „Vom Traum wissen wir, dass er störende Impulse im Sinne der Wunscherfüllung umdeutet, sodass der lebenswichtige Schlaf nicht gestört wird. Dieselben Gesetze, die in unserer geheimen Welt im Schlaf gelten, sind auch für unser Bild der Realität verantwortlich und verhindern ein Aufwachen im übertragenen Sinn“, erklärt der Autor. Eine kritische Überprüfung unserer alltäglichen Äußerungen, Behauptungen, Einstellungen und Handlungen würde schnell zeigen, wie irrational unser Verhalten in vielen Fällen ist und wie sehr es vom Wunschdenken geleitet wird. Wir sehen uns nie so, wie wir sind, sondern immer auch so, wie wir sein wollen. Die Realität ist das, was unser Gehirn zur Realität macht. Das gilt für Träume und Fantasien genauso wie für die Welt im Kleinen und Großen.

Dr. **Walter Hoffmann** ist Psychoanalytiker und leitet das Institut für Angewandte Tiefenpsychologie in Wien. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Sachbücher. Veröffentlichung im Goldegg Verlag gemeinsam mit Gerti Senger: „Schräglage. Die Sehnsucht nach Zufriedenheit“ [www.ifat.at](http://www.ifat.at)

**Walter Hoffmann****Unsere geheime Welt im Schlaf. Wie Träume und Fantasien unser Leben bestimmen**

Hardcover 256 S. | 19,95 Euro | ISBN: 978-3-99060-031-3 | ISBN E- 978-3-99060-032-0

Erschienen im November 2017 im Goldegg Verlag

**Buchpräsentationen**

22.11.2017, 19 Uhr, Buchhandlung Thalia, Mariahilferstraße 99, 1060 Wien

07.12.2017, 18.30, Dialog im Dunkeln, Schottenstift, Freyung 6, 1010 Wien, Anmeldung [office@ifat.at](mailto:office@ifat.at)**Der Autor steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.**Pressematerial <http://www.goldegg-verlag.com/book/unsere-geheime-welt-im-schlaf/?tab=presse>**Presserückfragen, Rezensionsexemplare**

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien – Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-46 | Mobil +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com) | [www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)