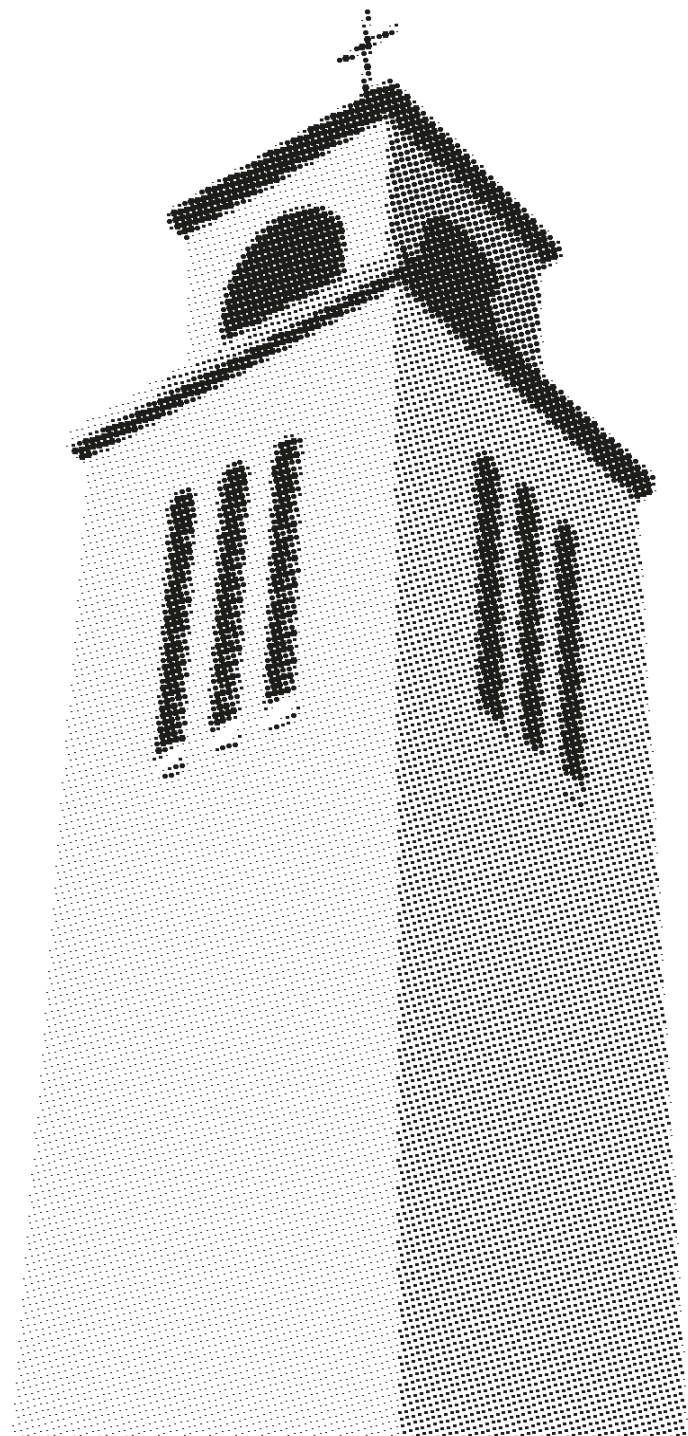


Pfarrei st.Marien 2/2020

chileturm

Träume



Römerstrasse 105, 8404 Winterthur
Telefon 052 245 03 70, Fax 052 245 03 71
stmarien@kath-winterthur.ch
www.stmarien.ch



**Pfarrei
st. Marien**

Redaktionsteam der aktuellen Ausgabe:

Doris Artho, Toni Patscheider, Paul Reichmuth, Maria Reichmuth

Für Beiträge danken wir:

Elsbeth Benninger, Angelika Hecht, Stefan Heinichen, Elizabeth Imhof, Ingrid und Charly Henry, Robert Langnickel, Stefanie Randon, Alexandra Rietiker-Frei, Michael Weissnar, Barbara Winter

Layout:

Maria Reichmuth

| Redaktionsschluss | erscheint Ende |
|--------------------------|-----------------------|
| 12. Januar 2020 | Februar |
| 09. April 2020 | Mai |
| 03. Juli 2020 | August |
| 23. Oktober 2020 | November |

Beiträge senden an: chileturm@kath-winterthur.ch

Der Chileturm erscheint vierteljährlich und geht an alle Mitglieder der Pfarrei St. Marien Oberwinterthur.



Träume in Corona-Zeiten

Wie die Situation Ende Mai sein wird, wenn Sie den neusten Chileturm aus dem Briefkasten nehmen, ist jetzt, mitten in der Karwoche, völlig ungewiss. Nach wie vor betont der Bundesrat den Ernst der Situation und bittet die Menschen in der Schweiz, auch über Ostern, zuhause zu bleiben, den Mindestabstand gegenüber den Mitmenschen von 2m einzuhalten und auch ansonsten alles zu vermeiden, was eine Ansteckung mit dem Corona-Virus fördern könnte.

Darum ist der zwischenmenschliche Kontakt auch auf ein Minimum reduziert und darum findet religiöses Leben nur über elektronische Medien statt, was kein echter Ersatz für leibhaftige Begegnungen ist. Dementsprechend schlecht geht es vielen Menschen und nicht nur denen, die sich angesteckt haben.

Geplatzte Träume wegen Corona

Wie man mit so einer Situation umgeht, müssen wir jetzt alle mühsam lernen und zwar von Anfang an. So viel fällt aus und so wenig können wir in dieser Lage für ein fröhliches und ermutigendes Glaubensleben in unseren Pfarreien tun. Eigentlich wollte ich an dieser Stelle über unser neues Leitbild schreiben, für das der Pfarreirat schon ganz wichtige Schritte getan hat. Ich hätte gerne von den ersten Stimmen aus der Pfarrei berichtet, aber weil schon die Pfarreiversammlung am 20. März nicht mehr stattgefunden hat und auch, weil der Pfarreirat keine Sitzungen mehr abhalten darf, steht das Projekt „Leitbild für eine lebendige Pfarrei St. Marien“ still. Das ist schade, weil in dieses Leitbild auch Träume eingeflossen sind, die Menschen vom kirchlichen Leben haben. Gott sei Dank ist der Prozess bisher nur unterbrochen und nicht aufgegeben. Aber schon ein Unterbruch verändert den Prozess, weil alles Bewegende jetzt eben still steht.

Ganz möchte ich das Träumen doch nicht lassen, denn in diesen stillstehenden und gleichzeitig sehr bewegten Zeiten passieren einige Dinge, die mir für die Zukunft der Menschheit Hoffnung geben.

Hoffnung nach Corona

Der Koordinator der Notfallseelsorge im Kanton Zürich liess uns wissen, dass unsere Einsätze während der Corona-Krise stark zurückgegangen seien. Suizide, ungeklärte Todesfälle, schwere Unfälle – alles ging um mehr als 60%

zurück. Mediziner reden von weniger Herzinfarkten und Hirnschlägen, Ökologen von stark abnehmendem Feinstaub- und Kohlendioxidausstoss, Soziologen von einer Zunahme der Menschlichkeit und der spontanen Hilfeleistungen. Wie wäre es, wenn wir all das über die Corona-Krise hinaus in unsere Zukunft retten würden? Muss das wirklich nur ein Traum bleiben, weil wir nachher einfach so weitermachen wie vorher, halt noch ein bisschen schneller, noch ein bisschen speditiver, mit noch mehr künstlicher Intelligenz und noch schnelleren Datenverbindungen. Mein Traum geht dahin, dass wir andere Sachen brauchen, um glücklich leben zu können.

Michael Weissnar-Aeschlimann, Gemeindeleiter

Allein verreisen – oder gar zu Hause bleiben?

Das muss nicht sein! Wir organisieren alles von A-Z.

22.-29. August 2020, Seniorenferien St. Marien

Melden Sie sich doch an für die Ferien in den Bergen – mit jedem Atemzug kehrt Entspannung vom Alltag ein.

Im Herzen von Schruns steht das schöne *** **Hotel Zimba**. Am Morgen werden wir verwöhnt mit einem einladenden Frühstücksbuffet und am Abend mit einem 5-Gang-Menü. Spezialitätenabend mit Musik, Frühstück auf dem Berg und vieles mehr. Für Überraschungen wird gesorgt!



Nach den Wanderungen oder Ausflügen können wir die Muskeln im Hallenbad oder in der Sauna wieder auflockern und dann den schönen Garten geniessen.

In den Kosten von Fr. 950 bis Fr. 1070 ist alles inbegriffen: Hotel, Halbpension, Bustransfer und alle Ausflüge!

Interessiert? Nähere Auskunft geben:

Ingrid und Charly Henry, Tel. 052 242 43 84 oder fam.henry@sunrise.ch

Träume unserer neuen Mitarbeiterin

Ingrid Bolliger ist seit März 2020 zu 20% in St. Marien angestellt. Mit der Beendigung ihres Theologiestudiums im Sommer 2020 wird sie im Rahmen der Berufseinführung (Pastoralkurs) zu 80% bei uns angestellt sein. Wir heissen sie in unserer Pfarrei herzlich willkommen und benutzen die Gelegenheit, sie nach ihren Träumen zu fragen.

Ingrid, du stammst aus Deutschland – was man ja immer noch an der Sprache hört. Kannst du Deutschland mal näher eingrenzen und einen Satz zu deiner Kindheit und Jugend sagen?

Ich komme aus einem Dorf mitten im Pfälzer Wald, das ca. 80 km von Karlsruhe und 30 km von der französischen Grenze entfernt ist. Meine Kindheit war so, wie man sich wahrscheinlich eine typische Kindheit auf dem Land vorstellt. Wir waren viel draussen unterwegs und Gottesdienst und Pfarrei gehörten ganz selbstverständlich zum Leben dazu. Aber wir hatten natürlich auch die typischen Probleme von Landkindern. Der Bus fuhr nämlich nur ein paar Mal am Tag, der letzte um 18:30 Uhr, und wir konnten uns nicht einfach so mit unseren Gspänli ausserhalb der Schule treffen oder in die Stadt ins Kino gehen.

Hattest du als Kind/Jugendliche so etwas wie einen Traumberuf?

Nein, leider nicht. Ich habe immer meine Freundinnen und Freunde beneidet, die genau wussten, was sie werden wollten. Für mich war nur im Ausschlussverfahren klar, dass mein Beruf nichts mit Sport oder Kunst zu tun haben dürfe – denn das waren die Fächer in der Schule, in denen ich eine echte Niete war.

Wie hat es dich in die Schweiz verschlagen und was für Vorstellungen hattest du von der Schweiz, bevor du zum ersten Mal deinen Fuss auf helvetischen Boden gesetzt hast?



Ingrid Bolliger

Ab August Pastoralassistentin in St. Marien

Mich hat es beruflich in die Schweiz verschlagen. Ich habe damals in Frankfurt bei einer Bank gearbeitet und mich dort beruflich gelangweilt. Ein guter Freund von mir, der in Zürich bei der UBS arbeitete, sagte damals zu mir, dass es bei ihnen definitiv nicht langweilig sei und dass sie Leute mit meinen Qualifikationen suchen würden. Ein knappes halbes

Jahr später habe ich dann eine Stelle bei der UBS in Zürich angetreten.

Was meine Vorstellungen von der Schweiz angeht: Meine Eltern waren mit uns Kindern am Genfersee und im Tessin im Urlaub gewesen. Mit «Schweiz» verband ich daher vor allem den Gedanken an beeindruckende Berge und Seen und an Urlaub – und an die Gutenachtgeschichte im Fernsehen, die auf Schweizerdeutsch und Rätoromanisch kam – das hat mich total fasziniert als Kind. Als ich dann als Erwachsene in die Schweiz kam, war

meine Vorstellung so, dass in der Schweiz alles, was ich in Deutschland gut finde, noch einmal eine Nummer besser ist, z.B. was Demokratie angeht, dass in

der Schweiz eben die direkte Demokratie viel stärker verankert und ausgeprägt ist. Und dann eben die Berge und Seen...

Träumst du noch manchmal von der alten Heimat oder spielen all deine Träume in der Schweiz?

Wenn ich träume, dann träume ich in allererster Linie von Menschen – der Ort ist da nicht so wichtig. Wenn das aber Menschen sind, die ich aus Deutschland kenne, dann spielen die Träume schon auch in Deutschland. Z.B. wenn ich von jemandem aus meiner Familie träume. Aber sonst handeln meine Träume in der Regel in der Schweiz.

Was hat dich dazu bewogen, mit über 40 Jahren der UBS den Rücken zu kehren und mit einem Theologiestudium nochmals ganz neu anzufangen?

Da sind ganz viele Dinge zusammengekommen. Das eine war, dass meine Arbeit in der Bank – obwohl sie wirklich nicht langweilig war – für mich selbst immer weniger Sinn gemacht hat und mir etwas fehlte. Ich habe überlegt, was ich dagegen tun könnte, bin dann auf 80% Teilzeit gegangen und habe angefangen, an einem Tag in der Woche Theolo-

... dass sich alles so gefügt hat, dass ich jetzt nur noch «ja» sagen muss und dass es wirklich mein Weg, meine Berufung ist.

gie in Luzern zu studieren – einfach aus Interesse. Es hat mir grossen Spass gemacht und ich fand es extrem interessant. Es hat mich immer mehr

angezogen. Gleichzeitig habe ich erfahren, dass es tatsächlich für mich auch in diesem Alter noch möglich wäre, in die Seelsorge einer Pfarrei zu gehen. Ich habe mich zunehmend gefragt, ob das mein Weg, meine Berufung sei. Mein Mann hat mir gesagt, ich solle es doch riskieren, diesen Weg zu gehen, denn wenn ich es nicht täte, würde ich es seiner Ansicht nach den Rest meines Lebens bereuen. Und ausserdem könnte ich immer noch zur Bank zurück, wenn es doch nicht mein Weg sein sollte. Irgendwann war ich an einem Punkt, wo ich das Gefühl hatte, dass sich alles so gefügt hat, dass ich jetzt nur noch «ja» sagen

muss und dass es wirklich mein Weg, meine Berufung ist.

Seit Anfang März arbeitest du 20% in der Pfarrei St. Marien und bis zum Sommer wirst du dein Studium an der Uni Luzern abschliessen. Welchen Traum aus deiner Studienzeit möchtest du gerne in Oberwinterthur verwirklichen?

Mein Traum hat weniger mit dem Studium zu tun, mehr mit meiner Vorstellung von Gott und mit dem, was ich in meinem Leben schon an sehr positiven Erfahrungen in Pfarreien und anderen christlichen Gemeinschaften, z.B. einem Kloster, gemacht habe. Ich glaube, dass Gott jeden Menschen bedingungslos liebt, ihn begleitet und dass er das Heil jedes einzelnen Menschen will. Mein Traum ist es, in einer Pfarrei mit Menschen zusammenzuleben und zu arbeiten, in der dieses Heil Gottes von Menschen erfahren und erlebt werden kann.

Gibt es auch Träume, die mit hoher Wahrscheinlichkeit Träume einer Studentin bleiben werden?

Eigentlich möchte ich keinen meiner Träume nennen – denn das würde ja heissen, dass ich den betreffenden Traum irgendwie schon aufgegeben habe. Und wer weiss – vielleicht lässt er sich ja doch zumindest in Teilen verwirklichen ...

Vom Sommer 2020 bis Sommer 2021 wirst du noch den Pastorkurs der Diözese Chur absolvieren und dazu mehrmals für zwei Wochen nach

Chur fahren: Worauf freust du dich da besonders?

Am meisten freue ich mich darauf, mit anderen zusammen auf dem Weg in meinem ersten Jahr in der Pfarrei unterwegs sein zu können.

Jetzt, Ende März, hat das Corona-Virus all deine geplanten Tätigkeiten zum Stillstand gebracht. Es geht auch anderen so: Meinst du, diese Zeit wird die Pastoral der katholischen Kirche merkbar verändern?

Ja, ich glaube, dass dies der Fall sein wird. Zum einen auf der «methodischen» Seite. Wir erleben jetzt, wie Menschen sich bemühen, digitale kirchliche Angebote zu schaffen, ob es der Gottesdienst im Livestream oder die WhatsApp-Gruppe ist. Nach der Krise wird meiner Ansicht nach ein Teil dieser Angebote wieder verschwinden – aber ein Teil dieser neuen Ideen wird vermutlich weitergeführt werden, weil er für bestimmte Menschen in bestimmten Situationen passt und ihre Bedürfnisse trifft. Ich denke, dass es auch insofern zu Veränderungen kommen wird, weil momentan sowohl Gottesdienste als auch die anderen «klassischen» Veranstaltungen, die wir anbieten, grösstenteils nicht möglich sind. Und vor dem Hintergrund müssen wir uns überlegen, was unsere zentralen Aufgaben sind, wer uns jetzt besonders braucht und wie wir die Menschen am besten erreichen, unterstützen aber auch vernetzen können. Ich denke, dass all dies auch dauerhaft zu neuen Wegen führen kann.

Liebe Ingrid, wir wünschen dir trotz schwierigem Start in unserer Pfarrei alles Gute, ganz viele schöne Begegnungen mit den verschiedenen Men-

schen und danken dir herzlich für dieses offene Gespräch.

*Das Interview führte
Michael Weissnar*

Traumdrink

Die AG-Chileturm stösst gerne mit ihrer neuen AG-Verantwortlichen, Ingrid Bolliger, an.

Flauder-Caipirinha

Alkoholfreies Sommergetränk



Pro Drink à ca. 1.5 dl

- 1 Limette
- 2 TL Rohrzucker
- 5 EL Eis zerstoßen (Crushed Ice)
- 1 dl Flauder, gekühlt

Limette in 8 Stücke schneiden. Mit dem Rohrzucker in ein dickwandiges Glas geben. Mit einem Stössel zerdrücken. Eis begeben, leicht mischen und mit Flauder auffüllen. Nach Belieben mit zwei Trinkhalmen servieren.

Deko: 1 Limettenscheibe wenig einschneiden, an den Glasrand stecken und 1-2 Zitronenmelissenblättli auf den Drink legen.

Tipp: An Stelle von Flauder kann Holunderblütensirup oder Limonade verwendet werden.

Religionsunterricht in der Zukunft

Auswertung zum Fragebogen Religionsunterricht in der Pfarrei St. Marien

In der ganzen katholischen Deutschschweiz wird der Religionsunterricht momentan auf den neuen Lehrplan mit Namen «LeRUKa» umgestellt. Dieser ist kompetenzorientiert und wir vom Unti-Team St. Marien wollten wissen, was die Eltern und Pfarreiangehörigen von unserem bisherigen Religionsunterricht halten, denn ihre Meinungen, Wünsche, Ideen, etc. sind uns wichtig. Zusätzlich ist das eine Chance, den Unterricht noch mehr den Gegebenheiten in St. Marien anzupassen, beziehungsweise Änderungen vorzunehmen.

Insgesamt haben wir 33 Fragebogen zurück erhalten. Bei dieser Gelegenheit herzlichen Dank an alle, welche sich Zeit für das Ausfüllen genommen haben.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Eltern und auch die SchülerInnen mit dem Religionsunterricht mehrheitlich zufrieden sind. Das freut das Unti-Team sehr. Es sind viele Wünsche und Bemerkungen aufgeschrieben worden, die ich versuche, zusammenfassend zu erläutern.

Die Idee einer Projektarbeit ist auf positives Echo gestossen und würde den klassischen Religionsunterricht sicher auflockern. Auch wurde angefragt, ob die Teilnahme am Krippenspiel als Projekt durchgeführt werden könnte. Viele wünschen sich, dass es keine starken Veränderungen geben soll, sondern lediglich soll mehr Rücksicht auf den dichten Stundenplan der SchülerInnen genommen werden. Einige Stimmen haben den Wunsch geäussert, den Zeitumfang zu reduzieren oder vermehrt Blockunterricht einzuführen, das heisst, 1x pro Monat einen Morgen Unterricht. Eine Person wünscht sich weniger Unterricht, dafür mehr Lager oder Intensivunterricht. Es sind erfreulicherweise viele Stimmen des Lobes und der Unterstützung eingegangen, die das Unti-Team bestärkt und aufgebaut haben.

Die Idee einer Projektarbeit ist auf positives Echo gestossen

Und was sind die Wünsche des Unti-Teams? Uns ist es wichtig, den Kindern und Jugendlichen einen zeitgemässen, spannenden und abwechslungsreichen Unterricht zu bieten und mit ihnen auf dem Glaubensweg unterwegs zu sein. Es soll Zeit und Raum für Rituale, Stille, Gesang, Diskussionen, Basteln, Aktionen, u.v.m. sein. Den Glauben näher zu bringen ist eine spannende und herausfordernde Aufgabe, die wir gerne mit den Familien zusammen meistern. Im Namen des ganzen Unti-Teams bedanke ich mich für das entgegengebrachte Vertrauen der Eltern. Es ist schön mit Ihren Kindern und Jugendlichen unterwegs zu sein - herzlichen Dank!

Alexandra Rietiker-Frei

Sommerwanderung, 20. August 2020

Niederrickenbach – Bärenfallen – Klewenalp.



Pfarrei
st. Marien
über sächzgi

Start ist im Klosterdorf Niederrickenbach NW 1162m, von wo wir auf gutem Strässchen bis zur Alp Ahorn und dann steiler auf einem schmalen Panoramabergweg zum Passübergang Bärenfallen 1579m ansteigen. Von hier geht's noch ein kurzes Stück steigend (1601m) und dann auf gutem Weg über Tannibüel hinunter zur Klewenalp 1593m. Marschzeit ca. 3 Std., 450m „obsi“, 100m „nidsi“. Verpflegung ausnahmsweise aus dem Rucksack.

Informationen:

Charly Henry, Tel. 052 242 43 84, Mail: fam.henry@sunrise.ch

Details siehe Flyer und Homepage.

Wassermelonen-Salat

Ein Sommersalat zum Träumen!

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Wassermelone, gewürfelt
- 250 g Feta-Käse, gewürfelt
- 1 Bund Minze, frische gezupfte Blätter
- 2 EL Balsamico, weiss
- 2 EL Olivenöl
- wenig Pfeffer



Die gewürfelte Wassermelone in eine Schale geben und den gewürfelten Feta-Käse darüber verteilen. Die Minzeblätter darüber verteilen, mit dem Balsamico und Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp: Gericht kann mit al dente gekochten Teigwaren (z.B. Fregola Sarda) angereichert werden.

Herzlichen Dank an Marie-Theres Krähenmann für die Rezepte.



Traumjob gefunden!

Neu im Anhaltspunkt – Elizabeth Imhof

Ich habe Anfang März 2020 angefangen, im Anhaltspunkt Neuhegi zu arbeiten. Aufgrund der Coronavirus-Situation wurde der Anhaltspunkt aber schon bald nach meinem Start geschlossen und wir mussten oder müssen alle einige Zeit von zu Hause aus arbeiten. Umso mehr freue ich mich darauf, Sie bald im Anhaltspunkt zu begrüßen.

Ich heisse Elizabeth Imhof, bin 30 Jahre alt und komme aus dem schönen Land Venezuela. Dort habe ich Informatik studiert und in einem multinationalen Automobilunternehmen gearbeitet. 2014 reiste ich in die USA, um einen Englischkurs zu belegen. Dort habe ich meinen heutigen Mann Manuel getroffen und mich in ihn verliebt.



Meine andere Leidenschaft neben der Informatik ist die Kreativität. Nach meiner Rückkehr aus den USA habe ich als Online-Freiberuflerin in Venezuela gearbeitet, indem ich das getan habe, was ich am meisten liebe: Illustration und Design.

Im Mai 2019 bin ich dann nach Hegi gezogen, um dort mit meinem wundervollen Ehemann Manuel zu leben, mit dem ich seit August 2019 glücklich verheiratet bin.

Ich habe die Schweiz dreimal für drei Monate besucht, bevor ich hierhergezogen bin. Die Familie meines Mannes hat mich immer mit offenen Armen empfangen. Sie haben mir klar gezeigt, dass es keine Rolle spielt, dass wir aus verschiedenen Kulturen kommen: **Liebe ist universell**. Wenn wir mit den

Menschen um uns herum Freundlichkeit, Akzeptanz und Verständnis üben, können wir **alle** ein glücklicheres Leben führen.

Es ist nicht einfach, in ein neues Land mit einer fremden Sprache und einer anderen Kultur als der eigenen zu ziehen. Tut man es, muss man sich bemühen, sich zu integrieren. Das bedeutet zu versuchen, die Sprache zu erlernen und an der Gemeinschaft teilzunehmen. Andernfalls wird man viel verpassen.

Seit ich hierhergezogen bin, habe ich das alles getan: Ich lerne Deutsch und nutze jede Gelegenheit, mich so gut wie nur möglich in die Gesellschaft zu integrieren. Es braucht Zeit und Geduld, aber es lohnt sich.

Ich wurde durch meine Schwiegermutter auf die offene Stelle im Anhaltspunkt aufmerksam. Sie entdeckte die Stellenanzeige im Newsletter des Anhaltspunkts. Es fühlte sich wie der perfekte Job für mich an, also war ich sehr gespannt darauf, mich zu bewerben. Gleichzeitig war ich ziemlich nervös wegen meiner Deutschkenntnisse. Glücklicherweise war das Anhaltspunkt-Team während des gesamten Bewerbungsprozesses sehr freundlich und offen und nahm mir damit meine Nervosität. Am Ende hat es geklappt!

"Lasse nie zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist."

Mutter Teresa

Ich bin sehr dankbar für diese Gelegenheit, regelmässig zu arbeiten, neue Leute kennenzulernen und mein Deutsch zu verbessern. Alle sind im Anhaltspunkt willkommen und ich freue mich, Sie dort zu begrüßen.

Ich habe dort eine 20%-Stelle, daher treffen Sie mich dort möglicherweise nicht immer an, aber wenn Sie mich beim nächsten Besuch sehen und mehr über mich erfahren möchten, können Sie sich gerne mit mir unterhalten.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch folgende Worte von Mutter Teresa mit auf den Weg geben: "Lasse nie zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist."

Vielen Dank fürs Lesen, ich freue mich darauf, Sie alle kennenzulernen!

Elizabeth Imhof

(Haben Sie den Newsletter noch nicht abonniert? Dann machen Sie das auf unserer Webseite www.anhaltspunkt-neuhegi.ch. Dort erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen.)



Von kleinen und grossen Träumen

Träume beschäftigen die Menschen seit jeher.

Schriftliche Quellen belegen, dass schon in der Antike Menschen glaubten, dass Träume den Menschen eine Botschaft übermitteln oder sie in Versuchung führen würden.

In der jüdischen religiösen Tradition spielen Traum und Traumdeutung eine grosse Rolle. Rabbi Chrisda schrieb: „Ein ungedeuteter Traum gleicht einem ungelesenen Brief.“

Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament werden Menschen durch Träume geführt.

Anfangs des 20. Jh. legte Sigmund Freud mit der Psychoanalyse den Grundstein zur wissenschaftlichen Traumdeutung. Da dieses Thema aber sehr komplex ist, überlassen wir die Analyse und Deutung der Träume den Psychoanalytikern oder jedem Einzelnen selbst. Wir sind überzeugt, dass Träume uns anregen können, die eigene Lebenssituation zu reflektieren. Hermann Hesse schrieb: „Niemand träumt, was ihn nichts angeht.“

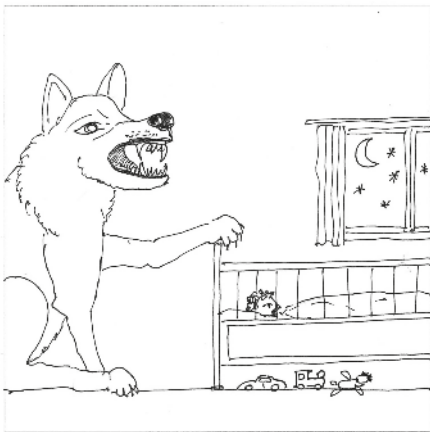
Fast noch wichtiger als die Träume im Schlaf, sind die grossen Träume, die gesellschaftliche Veränderungen anstreben; Träume, die die Welt zum Wohle der Menschheit verändern. Nur wenn grosse Visionen beharrlich verfolgt werden, sind Veränderungen möglich. Verspotten wir diese Menschen nicht als Träumer und Fantasten, sondern lassen wir ihnen Raum für ihren Weg. Nur wer den Mut zum Träumen hat, hat auch die Kraft zum Kämpfen. Dasselbe gilt auch für die kleineren Lebensträume, die wir hoffentlich alle haben. Sie sind uns Ansporn, unser Leben lebenswert und erfüllend zu gestalten.

Redaktionsteam

Fantasietraum im Schlaf

Was sagt mir der Traum?

Verschiedene Personen erzählten mir von immer wiederkehrenden Träumen/Alpträumen und wie es ihnen gelang, sich davon zu befreien.



Traum 1

Als kleiner Junge erwachte ich schweissgebadet aus einem Angsttraum. Vor meinem Bett hatte mich ein riesengrosser Hund zähnefletschend bedroht.

Ich glaube, dass mich meine Mutter beruhigte und mir sagte, das sei nur ein böser Traum gewesen. Trotzdem war mir die Sache nicht geheuer und ich wollte dem Tier auf keinen Fall mehr begegnen, weder real noch im Traum. Über Wochen legte ich mich zum Einschlafen nicht mehr auf jene Seite im Bett, auf welcher mich der Hund bedroht hatte.

Es wirkte! Der Hund kam nie mehr ...

Traum 2

Als Kind stürzte ich häufig in Träumen in tiefe Löcher. Niemand sah und hörte mich und ich sah keinen Ausweg. Die Lage schien hoffnungslos und ich ängstigte mich sehr.

Jahre später, während meiner Ausbildung zur Märchenerzählerin, analysierte ich das Märchen Frau Holle. Dort fällt der schönen, fleissigen Stieftochter die Spindel in den Brunnen. Sie muss die Spindel heraufholen und erwacht auf Frau Holles Wiese. Die Stieftochter erledigt fleissig Frau Holles Aufträge und wird am Schluss mit Gold überschüttet. Seither weiss ich, dass sowohl im Traum

als auch im Leben jeder hoffnungslos erscheinenden Situation ein Ausweg geboten wird.

Traum 3



Ich bin dem Ersticken nahe, mein Mund ist vollgestopft mit Kaugummi. Zwar kann ich ihn aus dem Mund ziehen, aber ich komme nie an ein Ende, bis ich mit ganz trockenem Hals erwache.

Dieser immer wiederkehrende Traum verschwand, als ich durch einen Vortrag über Träume zur Überzeugung kam, dass ich zu viel in mich hinein „fresse“. Ich begann, im Alltag meine Meinung mutiger und bestimmter mitzuteilen. Seither bin ich befreit von diesem unbehaglichen Traum.

Traum 4

Oft plagen mich Träume, worin ich und mir nahestehende Personen bedroht und verfolgt werden. Als einzige Person kann ich mit Schwimmbewegungen fliegen. Alle hängen sich an mich und mühsam können wir den Verfolgern entrinnen...

Diese Träume träumte ich über mehrere Jahre, diese Last war anstrengend Wenn ich mittlerweile solche Träume habe, sage ich mir im Traum: „Das ist nicht wirklich, das ist nur ein Traum“ und er geht zu Ende...

Traum 5 (aus dem Internet)

Ich sitze in unserem guten, alten August, unserer ersten Familienkutsche, einem VW Käfer. Ich habe mich wie gewohnt gemütlich in die Sitzbank gekuschelt. Aber plötzlich bin ich allein im Auto und August fällt und fällt, die Schnauze abwärts direkt in einen Graben, den ich vor mir immer näher kommen sehe und dann – zack, wach.

Dieser Traum, an den ich mich noch so gut erinnern kann und den ich schon als kleines Kind geträumt habe, beschäftigte mich sehr. In einem Kurs lernte ich Jahre später den Traum deuten, so dass ich ihn seither nie mehr geträumt habe. Das offene Ende zeigt mir, dass ich aussteigen, also etwas verändern kann. Alternativ kann ich in den Graben rauschen, dort stecken bleiben und weitermachen wie bisher.

*Die Träume zusammengetragen: Paul Reichmuth
Grafiken: Toni Patscheider*

Die Traumfalle

Traumfänger

Kürzlich, beim Schlafengehen, fiel mein Blick auf den Traumfänger, der oberhalb meines Bettes hängt. Er ist ein Geschenk meiner Freundin aus den U.S.A. Dort sind Traumfänger recht verbreitet, denn sie haben einen indianischen Ursprung. Die Indianer werden heute „native Americans“ genannt, d.h. Eingeborene oder Ureinwohner.

Der Traumfänger (englisch „dreamcatcher“) ist ein Kultobjekt der Eingeborenen und hat seinen Ursprung in der „Ojibwe“-Kultur. Die „Ojibwe“, oder auch „Chippewa“ genannt, sind ein Eingeborenenstamm, der beim Oberer See und im Süden Kanadas verbreitet ist. Auch andere einheimische Völker Nordamerikas übernahmen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts diese „Traumfalle“, und heute wird sie auch von der nicht-einheimischen Bevölkerung geschätzt.



Der Traumfänger besteht meist aus einem Netz in einem Weidenreifen, der noch mit persönlichen, bzw. heiligen Gegenständen dekoriert wird. Im Internet finden sich prachtvolle Exemplare, geschmückt mit Federn, farbigen Perlen, Muscheln, etc. Der Traumfänger soll den Schlaf verbessern, indem die guten Träume durch das Netz hindurch in unser Unterbewusstsein dringen und die schlechten Träume im Netz hängen bleiben und später von der Morgensonne aufgelöst werden. Man soll den Traumfänger also über seinem Ruheort aufhängen, um besser zu schlafen.

Andern Überlieferungen zufolge bleiben die guten Träume im Netz hängen und die schlechten fallen durchs Netz und verschwinden. Doch wie auch immer die Interpretation, Hauptsache man wacht am Morgen ausgeruht und erholt auf und erinnert sich vielleicht noch an einen erbaulichen Traum!

Elsbeth Benninger

Lebensträume



Träumen nicht verlernen!

Lange vor der ersten Mondlandung träumte ich als kleiner Knirps davon, auf den Mond zu gehen. Aber wie sollte das denn gehen? Klar, mit einer langen Leiter. Und wenn die Leiter zu kurz ist? Ja, dann ...

Als kleiner Junge, wahrscheinlich im Kindergartenalter, träumte ich davon, auf den Mond zu gehen. Und ich wusste auch klar, wie ich das machen wollte. Mit einer Lei-

ter! Auf die kopflastigen Reaktionen von Erwachsenen ("Toni, eine sooo lange Leiter gibt es leider nicht.") reagierte ich unbeirrt: "Doch man muss nur immer noch eine weitere ansetzen und irgendwann ist man dort."

Natürlich war ich dann doch nicht auf dem Mond. Aber der Traum hat mir gutgetan. Er hat mich herausgefordert und mich vielleicht gelehrt, etwas mit Überzeugung und hartnäckig zu verfolgen.

Später, gegen Ende der Lehre, als 18-Jähriger, träumte ich wie viele in meinem Alter von einem eigenen Auto. Ich weiss nicht mehr warum, aber ich wusste genau, was für ein Wagen es sein musste. Ein VW Käfer, dunkelblau, unter den Stossstangen knallgelb und mit breiten Reifen. Ich träumte davon, wie ich meine Freundin damit ausführen würde, wie wir zusammen an Wochenenden losziehen und die Welt erkunden würden. Freiheit total und fernab der elterlichen Beobachtung und Kontrolle.

Ich verdiente damals als Lehrling im 3. Lehrjahr etwa 100 Franken im Monat und gab noch einen Teil davon zuhause ab. Mein Traumauto war auch als Occasion schlicht unerreichbar. Aber ich erinnere mich gut, wie ich mir immer wieder in Tagträumen ausmalte, wie es dann sein würde. Die Erinnerung fühlt sich noch heute gut an. Doch das Wichtigste des

damaligen Traumes blieb: Die damalige Freundin ist seit vierzig Jahren mit mir verheiratet.

Ich träumte als Kind und als junger Mensch eigentlich immer von etwas, das ich realisieren oder erreichen wollte. Woher die Träume kamen, kann ich nicht sagen. Aber es waren Dinge, die mich zum Teil über Wochen und Monate, manchmal Jahre, in ihren Bann zogen. Immer wieder malte ich mir aus, wie es dann sein würde, wenn ich mein Ziel erreicht hätte, wenn mein Traum Realität geworden wäre. Das ist eine Art "Perspektiven-Transfer". Sich in eine Situation hineinfühlen, die noch unerreicht ist und vielleicht noch in weiter Ferne liegt.

Ich meine, dass Träume, Dinge oder Ziele, welche wir erreichen möchten, für uns Menschen wichtig sind. Jemand hat einmal sinngemäss gesagt: „Wer keine Träume hat, hat aufgehört zu leben.“

Träume verleihen Kraft, Lebensenergie, nehmen uns gedanklich mit auf spannende Reisen. Sie motivieren, machen unsere Zukunft lebenswert. Ob unsere Träume in Erfüllung gehen, ist nicht das Wichtigste. Dass wir sie träumen, auch wenn wir sie kaum selber erfüllen können, ist gut und stärkt uns.

Wenn ich an meine Kindheits- und Jugendträume denke, muss ich etwas schmunzeln. Aber ich tue sie nicht als kindliche oder unreife Träumereien ab, nein. Sie sind ein Teil von mir und ich möchte sie nicht missen.

Zugegeben, mit zunehmendem Alter werden die Träume etwas rarer und wohl etwas weniger spektakulär. Wahrscheinlich werden sie durch unseren Realitätssinn oft schon im Keim erstickt oder zurechtgebogen. Und trotzdem gibt es sie. Wir träumen vielleicht von einer Reise, die wir noch machen möchten, von einem Buch, das wir schon lange schreiben wollten, von

**„Wer keine Träume hat,
hat aufgehört zu leben.“**

neuen Wohnformen für das Alter, von der Baumhütte, die wir mit den Enkelkindern zimmern oder von der Modell-eisenbahn, die wir für die Enkel (und für uns selber) aufbauen möchten, mit Bergen und Brücken und einem tollen Bahnhof.

Gut so! Leben wir unsere Träume und helfen wir ihnen auf die Sprünge! Ich wünsche uns allen viel Mut und Energie, um dran zu bleiben.

Verlernen wir nicht das Träumen!

Text und Grafik: Toni Patscheider

Der grosse Traum

Grosse Träume sind notwendig, damit sich die Gesellschaft in kleinen Schritten dem Leben dienend verändern kann.

Beurteilen Sie bei den aufgezeigten Beispielen selber, wieweit sich die grossen Visionen in der heutigen Gesellschaft niedergeschlagen haben.

„I have a dream!“

... so rief Martin Luther King in Washington seinen Brüdern und Schwestern zu.

Der schwarze Pastor kämpfte für die Gleichstellung der afro-amerikanischen Bevölkerung. Am 4. April 1968 wurde er in Memphis ermordet! Trotzdem erfüllte sich sein Traum in der Folge zu einem grossen Teil.

Leider werden immer noch Menschen mit schwarzer Hautfarbe unterschwellig benachteiligt. Manchmal sind auch einreisewillige Latinos unerwünscht. So sehr, dass der „Mister mit der gelben Haartolle“ wortreich von einer durchgehenden Mauer an der Südgrenze träumt.

Doch stopp! Mokieren wir uns nicht zu laut. Auch bei uns werden behutsam Riegel vorgeschoben. Auch wir beobachten argwöhnisch alles Ausländische, und Überfremdung ist ein Albtraum, der uns zuweilen in schrecklichen Plakaten dargestellt wird. – Wohl träumen wir gerne von der grossen weiten Welt. Wehe hingegen, wenn diese „weite Welt“ zu uns kommen will, in Form von Arbeitsuchenden und Flüchtlingen! Klar, unser Land ist kein „Selbstbedienungsladen“ für Diebe und Betrüger. Aber aus falschem, unangebrachtem Misstrauen entstehen Fremdenhass oder gar Rassismus. Diese können sich verbreiten wie ein Virus - ein beängstigendes aktuelles Thema.

Der Traum von Gerechtigkeit zwischen allen Völkern wird sich kaum je ganz erfüllen lassen, doch wir können auch im Kleinen dazu beitragen. Bleiben wir rücksichtsvoll und freundlich zueinander - und schielen wir nicht zu weit nach rechts!

Stefanie Randon

«Gleichberechtigung.Punkt.Amen»

Frauen und Männer machen sich stark für die Gleichberechtigung in der katholischen Kirche.

Plötzlich waren sie überall zu sehen, die pinken Punkte. Im letzten Sommer zum Frauenkirchenstreik und bei verschiedenen anderen Veranstaltungen. Mit den Worten «Gleichberechtigung.Punkt.Amen» auf den pinken Kreisen fordern Christinnen und Christen gleiche Würde und gleiche Rechte für alle in der katholischen Kirche. Diese Forderung ist nicht neu:

Nach dem zweiten vatikanischen Konzil waren viele Katholiken voller Hoffnung auf eine offene, geschwisterliche Kirche. Und vieles wurde erreicht. Die Altäre wurden gedreht, Latein wurde als liturgische Sprache jeweils durch die Landessprache der Kirche ersetzt. Die Gläubigen werden im wahrsten Sinne des Wortes mehr den Menschen zugewandt.

Inzwischen tun auch Pastoralassistentinnen und bereichern unseren christlichen zu den Weiheämtern Ordensfrauen leisten in vielen Bereichen sind auch in berodalen Zusammen nur mitbestimmen dürfen deshalb nicht, wenn der Ruf nach Gleichberechtigung immer lauter wird.



viele Frauen Dienst als und Gemeindeleit-liturgische Anlässe und Alltag. Nur der Zugang bleibt ihnen verwehrt. hervorragende Arbeit kirchlichen Wirkens, sie tender Funktion zu synkünften eingeladen, fen sie nicht. Es wundert

In Deutschland entstand die Bewegung Maria 2.0. Sie zeigt auf verschiedene Art und Weise, wie wichtig der Dienst der Frauen in der Kirche ist und fordert entsprechende Rechte.

Ordensfrauen organisieren sich in der Gruppierung Voices of Faith und ihre Vision lautet: „Wir stärken und befürworten eine prophetische, katholische Kirche, in der die Stimmen der Frauen zählen, sie gleichberechtigt teilnehmen und auf Augenhöhe mit den Männern führen.“

Der schweizerische katholische Frauenbund hat seine Forderungen mit dem pinken Punkt visualisiert und es könnten viele weitere Gruppierungen aufgeführt werden, die alle eine ähnliche Zielsetzung verfolgen.

Es stellt sich die Frage nach dem richtigen Weg. Ist es eine Lösung, die Weiheämter für Frauen zu öffnen, oder würden dadurch nur die hierarchischen Strukturen innerhalb der Kirche weiter zementiert? Könnte es eine neue Form der sakramentalen Sendung geben und wie könnte diese aussehen? Um

Lösungen für diese Fragen zu finden und die Dringlichkeit des Anliegens immer wieder zum Ausdruck zu bringen, haben sich eine Vielzahl von Gruppierungen in einem weltumspannenden Netzwerk, dem Catholic Women's Council zusammengeschlossen:

Damit Gleichberechtigung in der katholischen Kirche kein Traum bleibt!

Angelika Hecht, Katholischer Frauenbund Zürich

Grosse Träume grosser Leute

Karl Marx' Traum vom Paradies auf Erden

In seinem 1848 veröffentlichten kommunistischen Manifest beschreibt Marx die Entwicklung zur klassenlosen Gesellschaft. Der Verzicht auf Privateigentum und die Abschaffung des Staates ermöglichen das Paradies auf Erden, wo sich jeder Mensch ohne Fremdbestimmung frei entfalten kann. Karl Marx, 1818-1883, Philosoph, Ökonom, Journalist

Bertha von Suttners Traum vom Ende aller Kriege

In ihrem 1889 erschienenen Roman «Die Waffen nieder!» schildert die österreichische Schriftstellerin die brutalen Auswirkungen des modernen Krieges aus Sicht einer Ehefrau und Mutter. Sie fordert das Ende aller Kriege und schlägt stattdessen Friedenskonferenzen als Plattform zur Lösung zwischenstaatlicher Probleme vor. Bertha von Suttner, 1843-1914, Schriftstellerin, Pazifistin, Friedensnobelpreisträgerin

Der Traum vom Stimm- und Wahlrecht für die Frauen in der Schweiz

1868 forderten erstmals Zürcherinnen anlässlich der kantonalen Verfassungsrevision das aktive und passive Wahlrecht. Petitionen, Initiativen und Forderungen inner- und ausserhalb des eidg. Parlaments liessen in den kommenden hundert Jahre den Druck zur Einführung immer stärker ansteigen, so dass 1971 die männliche Bevölkerung im 2. Anlauf der Einführung zustimmte. 1990 zwang das Bundesgericht den Kanton Appenzell-Innerrhoden, das Frauenstimmrecht auch an der Landsgemeinde zuzulassen.

*Gesammelt:
Paul Reichmuth*

Der Corona-Albtraum

- auch eine Chance?

Das Corona-Virus hat in wenigen Wochen das öffentliche Leben weltweit fast lahmgelegt und grosses Leid angerichtet. Die schlimme Krise hat aber auch viel Kreativität und Einfallsreichtum an den Tag gefördert, gepaart mit einer riesigen Welle der Solidarität und Hilfsbereitschaft. Ist das die Chance, dass aus dem Albtraum ein wahr gewordener Traum werden könnte?

Dieser Chileturm entstand in den ersten Wochen der Corona-Krise, als auch bei uns die Einschränkungen des öffentlichen Lebens alle paar Tage verschärft wurden. Einem solchen Krankheitserreger derart hilflos ausgesetzt zu sein und die daraus entstehenden Konsequenzen für unser gesellschaftliches Leben, für die Wirtschaft und vor allem für das Gesundheitswesen, sind

ein grosser Albtraum. Von einem Tag auf den anderen gehörten meine Frau und ich altersbedingt zur Risikogruppe. Die vom Bundesrat verordneten Hygiene- und Abstandsregeln und die Aufforderung, das Haus nur noch in dringenden Fällen zu verlassen, greifen auch in den Pensionierten-Alltag ziemlich massiv ein. Plötzlich sind wir auf Hilfe beim Einkaufen angewiesen. Dabei gehörten wir als Jung-Pensionäre doch zu denjenigen, welche die viele freie Zeit für die verschiedensten Tätigkeiten nutzten, welche auch anderen zugutekamen: Enkel hüten, die betagte Mutter im Altersheim besuchen und sie zu verschiedenen Ausenaktivitäten begleiten, der jungen Familie beim Umbau des Hauses helfen und einiges mehr. Nach

zwei Wochen im Krisenmodus haben wir Mühe, den aktuellen Wochentag zu nennen. Die Tage brauchen eine neue Struktur, Essenszeiten werden zu Fixpunkten, der tägliche Spaziergang oder die Velotour in der Natur gehören zum willkommenen Abwechslungsprogramm. Dabei ist mir klar, dass wir uns aktuell noch absolut in der Komfortzone befinden. Aus den Medien erfahren wir, wie katastrophal die Lage in den Flüchtlingslagern und in den Kriegsgebieten ist. Dort das "Social distancing" zu propagieren, ist unter den dort herrschenden Bedingungen nichts als zynisch.

Die Krise traf die ganze Weltgemeinschaft völlig unvorbereitet. Wir brauchten



einige Zeit (viel zu lange), um das exponentielle Wachstum der Ansteckungen zu begreifen. Wir sind uns solche Kurven im sonstigen Leben überhaupt nicht gewohnt. Wenn jede kranke Person zwei weitere ansteckt, dann geht die Kurve rasant nach oben: 1, 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, 256, 514, 1028, 2056 usw. Das alles ist schlimm - ein Albtraum für die Erkrankten in den Intensivstationen und ihre Angehörigen, für die Ärzte- und Pflegeteams, welche einen unglaublichen Einsatz leisten.

Corona weckt tausendfache Solidarität

Natürlich nagt auch bei mir die Ungewissheit darüber, wo die Geschichte noch enden wird. Aber es stimmt mich zuversichtlich zu sehen, dass unsere Demokratie und ihre Institutionen gut aufgestellt sind und wir darauf zählen können, dass für die tausenden von direkt oder indirekt Betroffenen in irgendeiner Form Hilfe kommt. Und es tut mir gut zu erfahren, dass unser Land in diesen Tagen eine riesige Welle von Solidarität erlebt, dass sich Tausende für die Unterstützung von älteren Menschen und zu Freiwilligenarbeit in den Spitälern gemeldet haben, dass auf allen Ebenen kreative Ideen umgesetzt werden, gerade auch von Kulturschaffenden, welche uns ihre Künste mit der modernen Technik über das Internet ins Wohnzimmer und aufs Handy schicken.

Ostern neu erlebt, dank Corona

In gut einer Woche ist Ostern. Wir werden das Ostergeheimnis diesmal nicht gemeinsam in der Kirche erleben und feiern können. Aber die Seelsorgerinnen und Seelsorger in vielen Pfarreien und Kirchengemeinden haben nicht resigniert. Im Gegenteil: Sie werden mit uns Ostern feiern nach dem Motto: "Jetzt erst recht!" Ich bin sicher, dass wir ein sehr eindrückliches und kreatives Osterfest erleben werden, bei dem Karfreitag und die Osternacht so spürbar im Zentrum stehen werden, wie schon lange nicht mehr.

Corona, was wir wohl daraus lernen?

So hoffe und träume ich von einem guten Ende dieser schwierigen Krisenzeit. Dass wir den Weg zurück in einen geregelten Alltag finden mögen und dass wir die vielen, die als Verlierer am Wegrand gestrandet sind, nicht vergessen und mit ihnen solidarisch bleiben. Und ich träume, dass uns im neuen Alltag einiges aus der Krise erhalten bleiben wird: etwas Langsamkeit, der Himmel (fast) ohne Flugzeuge, die Dankbarkeit für die Menschen, welche mit ihrer täglichen Arbeit unser bequemes und sicheres Leben erst möglich machen, die gute Luft und eine Wirtschaft, die nicht alles aus der billigsten Ecke der Erde heranschafft, dafür autonomer wird.

So könnte aus dem Albtraum ein wahrgewordener Traum werden.

Toni Patscheider

Von Träumen, Albträumen und deren Bedeutung

Wir alle träumen in der Nacht. Darüber machen sich viele am darauffolgenden Morgen Gedanken. Oft haben wir aber Mühe den Traum zu verstehen. Weshalb ist das so?

Herr Langnickel, weshalb träumen wir im Schlaf?

Gemäss der Psychoanalyse ist der Traum der Hüter des Schlafes. Hierzu wandelt der Traum störende Ereignisse im Innenleben und in der Aussenwelt so um, dass diese möglichst erträglich sind und so den Träumenden nicht am Weiterschlafen hindern. Ein Beispiel zur Aussenwelt: Wenn der Träumende mit lauten Geräuschen in der Aussenwelt konfrontiert wird, werden diese häufig in Traumbilder übersetzt, so dass der Schlaf noch möglichst lange fortgesetzt werden kann. Hinsichtlich des Innenlebens lässt sich festhalten, dass im Traum Wünsche, die den moralischen Vorstellungen des Träumenden widersprechen, zensiert werden und nur in entstellter Form sich im Traum manifestieren.

Weshalb können sich einige Menschen sehr genau, andere hingegen kaum an die Träume der vergangenen Nacht erinnern?

Die Psychoanalyse erklärt dieses Phänomen dadurch, dass verschiedene Menschen jeweils verschiedene Persönlichkeiten haben, die dem Traumerleben eher offen oder eher abwehrend gegenüberstehen. Genauer erklärt die Psychoanalyse unser Seelenleben durch ein dynamisches und äusserst konfliktreiches Zusammenspiel, nämlich durch die Instanzen, des **Es**, **Ich** und des **Über-Ich**. Das **Über-Ich** entspricht dem, was wir alltagssprachlich als Gewissen bezeichnen und ist bei verschiedenen Menschen verschieden stark ausgeprägt. Menschen mit einem besonders strengen Über-Ich stehen in der Regel den Vorgängen in ihrem eigenen Unbewussten, dem **Es**, eher ablehnend gegenüber. Und der Traum ist der Königsweg zum Unbewussten; im Traum werden Wünsche virulent, die wir im Wachleben zumeist ablehnen würden.

Robert Langnickel ist Psychoanalytiker mit Praxis in Winterthur und Lehrbeauftragter für Psychologie und Philosophie an verschiedenen Universitäten und Lehrer für Psychologie und Philosophie am BZWW in Weinfelden. Er leitet jeden 3. Montag das Café Philo im Anhaltspunkt.

Albträume reissen uns manchmal brutal aus dem Schlaf, dann fragen wir uns: Was hat das mit uns zu tun?

Albträume sind aus der Perspektive des Psychoanalytikers besonders ergiebig für eine Traumdeutung. Generell gilt, dass, von wenigen Ausnahmen wie z.B.

nach einem traumatischen Ereignis einmal abgesehen, Träume (symbolische) Darstellungen von (unbewussten) Wünschen des Träumenden sind. Normalerweise ist jedoch der zugrundeliegende Wunsch des Traums entstellt, da das Ich auch im Traum die Rolle eines Zensors hat. Beim Albtraum jedoch ist an Stelle der Zensur die Angst getreten; es ist oft eine unverhüllte Wunscherfüllung eines im Wachleben verdrängten Wunsches. Jedoch ist es an dieser Stelle wichtig anzumerken, dass es Wunscherfüllungen für das Es, für das Unbewusste sind und somit Wünsche darstellen, welche sich der Träumende im Wachleben in der Regel streng untersagen würde. Das Es ist eben amoralisch und steht im Widerspruch zum Über-Ich. Und die Angst in den Albträumen ist eine Gewissensangst, welche vom Über-Ich verursacht wird. Zur Deutung eines Albtraums kann man häufig die Angst beiseitelassen, da der Wunsch des Unbewussten sich ganz deutlich zeigt.

In meinen Träumen schwebe ich manchmal über Landschaften und kann so Gefahren oder meinen Verfolgern entkommen. Was könnte dieses Bild ausdrücken?

An dieser Stelle erst ein wichtiger Hinweis zur Technik der Traumdeutung: Die Traumdeutung, so wie sie die Psychoanalyse praktiziert, hat wenig bis gar nichts zu tun mit der alltagspsychologischen Vorstellung einer Traumdeutung. Gewöhnlich stellt man sich Traumdeutung so vor, als ob ein Traum eines Menschen leicht mit Hilfe der Traumsymbole zu deuten sei. Aus diesem Grund gibt es auch etliche populärpsychologische oder gar esoterische Traumdeutungsbücher, die jedoch aus wissenschaftlicher Sicht höchst problematisch sind. In der Psychoanalyse muss der Träumende, nachdem er seinen erinnerten Traum erzählt hat, zu den einzelnen Traumelementen Einfälle produzieren, das Fachwort hierfür ist die sogenannte freie Assoziation. Erst anhand der Einfälle des Träumenden ist es möglich, den Traum zu deuten. Der Versuch einer symbolischen Deutung des Traums ist für Sigmund Freud nur eine Notlösung und sollte, wenn überhaupt, nur dann angewandt werden, wenn dem Träumenden partout nichts einfallen will zu den einzelnen Traumelementen.

Davon abgesehen gibt es auch einige wenige typische Träume. Typische Träume sind Träume, die bei fast allen Menschen auftreten und die häufig leicht gedeutet werden können. Träume, bei denen man nackt oder schlecht gekleidet in Gegenwart Fremder ist und dabei Scham oder Verlegenheit empfindet, am liebsten fliehen oder sich verstecken möchte und es aber nicht schafft, sind ein Beispiel für sogenannt typische Träume, genauer für einen unbewussten Exhibitionswunsch.

Abschliessend Ihre persönliche Meinung: Schenken wir unseren Träumen zu viel Aufmerksamkeit, sind sie lebensbereichernd, ja gar lebensnotwendig?

Träume sind als Hüter des Schlafes zugleich auch Hüter der Gesundheit, denn der Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Auch zeigen uns Träume unsere (unbewussten) Wünsche an, denen wir im Alltag oft zu wenig Raum geben. Eine Möglichkeit, seinen Träumen gezielt Aufmerksamkeit zu schenken, ist das Führen eines Traumtagebuchs. Sobald man erwacht, schreibt man unmittelbar den erinnerten Traum auf. Es ist wichtig, diesen sofort nach dem Aufwachen aufzuschreiben, da im Laufe des Tages die Träume mehr und mehr verblassen. Nach einiger Zeit kann man vermittels eines solchen Traumtagebuches wiederkehrende Traumelemente identifizieren.

Das Interview wurde schriftlich geführt, Anm. d. Red., Paul Reichmuth

ufsteller

Der Traum

Ein junger Mann hatte einen Traum:

Er betrat einen Laden. Hinter der Ladentheke sah er einen Engel. Hastig fragte er ihn: «Was verkaufen Sie, mein Herr?» Der Engel gab freundlich zur Antwort: «Alles, was Sie wollen.» Der junge Mann sagte: «Dann hätte ich gerne: das Ende der Kriege in aller Welt, bessere Bedingungen für die Randgruppen der Gesellschaft, Beseitigung der Elendsviertel in Lateinamerika, Arbeit für alle Arbeitsuchenden, Ausbildungsplätze für Jugendliche, und, und ...» Da fiel ihm der Engel ins Wort und sagte: «Entschuldigen Sie, junger Mann, Sie haben mich falsch verstanden. Wir verkaufen keine Früchte hier, wir verkaufen nur den Samen.»

Autor unbekannt



Bild: Stefan Heinichen

Träume - Ein Fenster, das den Blick öffnet?

Ein Traum hat die Heilige Familie komplett gemacht. Denn Josef hätte Maria verlassen, wenn er nicht noch einmal darüber geschlafen hätte. Ein Engel ist ihm erschienen und sagte ihm, dass er keine Angst haben und bei seiner Frau bleiben solle! Alles hat seinen Sinn, vertraue! (Matthäus 1, 18-24). Der Mann mit den Trennungsgedanken hört auf den Traum. Er bleibt bei seiner schwangeren Frau.

Die Bibel nimmt Träume ernst, aber warnt auch gleichzeitig davor. Im alten Orient waren Träume wichtig, darum musste man die Aussagen der Träume auch kritisch hinterfragen. Es kommt nicht auf jedes Detail an, sondern auf den Kern des Traums. Die Menschen waren überzeugt, dass Träume ein Weg sind, auf dem Gott wichtige Botschaften übermittelt. Träume liefern also Stoff zum Nachdenken und eröffnen dem Träumer Handlungsspielräume, um zu reagieren.

Heute haben Schlafforscher herausgefunden, dass beim Träumen fast das ganze Gehirn aktiv ist. Es kann sein, dass Träume die Funktion haben, uns auf negative Situationen vorzubereiten, damit wir im Wachzustand nicht von unseren Emotionen überrannt werden.

Vielleicht klingt das jetzt alles etwas paradox, doch ist es nicht gerade bei der aktuellen Krise so? Da kommt ein Virus daher und auf einmal sind wir angehalten, inne zu halten und unsere Aktivitäten auf ein Minimum runterzufahren. Ohne Vorwarnung sind wir gezwungen, über den ganzen Wahnsinn in unserer heutigen Zeit nachzudenken, zu reflektieren. Auf einmal bekommt, trotz der Tragödie, unser Planet eine Verschnaufpause. Ist es nicht unglaublich, worauf so plötzlich verzichtet werden kann? Jetzt hat man genügend Zeit zu träumen, nicht nur im unterbewussten Schlaf, sondern auch in den wachen Gedanken. Der Theologe Paul Zulehner hat mir in meiner Jugend eine persönliche Widmung in eines seiner Bücher geschrieben: „Wer träumt, kämpft!“

Kommen Träume von Gott? Sicher nicht jeder. Aber Träume können offenbaren. Es gibt mehr als die harte Realität. Sogar unheimliche Träume müssen kein böses Omen sein, sondern können helfen, Angst zu überwinden. Wenn ein Traum so wirkt, ist er wie ein Fenster, das den Blick auf das Wesentliche öffnet. Die Welt ist tiefer und weiter als wir ahnen.

Stefan Heinichen



Leicht und beschwingt

100. Mitgliederversammlung des Frauenvereins St. Marien, 25. Feb. 2020

Auch bei der 100. Mitgliederversammlung (GV) begleitete uns das Thema des 100 Jahr Jubiläums «Leicht und beschwingt ins neue Jahrhundert». Bunte Schmetterlinge schwebten über den gelben Narzissen, die die frühlingshafte Tischdekoration ergänzten.

Mit den Worten von Hermann Hesse: «Jedem Anfang wohnt ein Zauber

inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben» eröffnete die Präsidentin Ingrid Henry die 100. Mitgliederversammlung. Mehr als die Hälfte der Mitglieder nahmen daran teil. Der Jahresbericht und die Jahresrechnung wurden einstimmig angenommen. Leider verstarben im letzten Jahr zehn Mitglieder und verkleinerten den Bestand auf knapp 90. Wahlen fanden keine statt. Der Vorstand macht weiter. Angelika Hecht vom Katholischen Frauenbund Zürich überbrachte Glückwünsche zum Jubiläum und dankte mit einem Präsent für die grosse Arbeit.

Nach einem feinen Weinsüppchen vor dem Apéro riche unterhielt uns das «Duo Chrusimüsi» mit dem lustigen Theaterstück «Weisch no?». Bilder aus der Vergangenheit wurden wach und die Lachmuskeln wieder einmal geweckt.

Ingrid Henry

Das Corona-Virus gibt uns Zeit zum Träumen!

Dienstag, 11. August, ab 17 Uhr

Der Frauenverein lädt zum Grillabend in den Pfarreigarten ein.

Im Traum scheint die Sonne und spendet uns angenehme Wärme. Tische und Stühle sind parat und die Kohlen auf dem Grill glühen und warten auf die Würste. Das Salatbuffet regt den Appetit an und die Getränke sind kühlgestellt. Die ersten Frauen und Männer treffen ein. Immer mehr! Die Tische und Bänke reichen nicht mehr für die eintreffenden Gäste. Nachschub an Getränken und Salaten muss her. Die Stimmung steigt.

Und was für mich das Schönste ist: Wir haben gar nicht so viele Anmeldeformulare für den Frauenverein, wie verlangt werden. Viele Frauen bekunden ihr Interesse an einer Mitgliedschaft. Sie haben bemerkt, dass ihnen ohne diese Gemeinschaft etwas fehlt. Herzlich willkommen!

Informieren Sie sich im Forum, auf der Homepage oder im Sekretariat.

Wegen der aktuellen Corona-Krise verzichten wir ausnahmsweise auf die Rubrik kurz notiert und die Agenda.

Zur Zeit des Redaktionsschlusses war überhaupt nicht klar, wann die ersten Veranstaltungen wieder stattfinden dürfen, wo die Höchstgrenze der Beteiligten liegt und wie mit kirchlichen Veranstaltungen im Besonderen verfahren wird.

Darum verweisen wir auf das Forum (das einen kürzeren Redaktionsschluss kennt) und auf unsere Homepage, auf der wir zeitnah informieren werden. Bei Fragen gibt auch das Sekretariat Auskunft. Tel.: 052 245 03 70.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis, das ja schon bisher ausserordentlich hoch war. Ich glaube, darauf dürfen wir miteinander stolz sein.

Michael Weissnar

Gedicht zum Träumen



Rosen träumen
von Schmetterlingen,
von Leichtigkeit,
von sommersonnig-
schwirrender Luft
und dem Duft
blühender Schönheit.

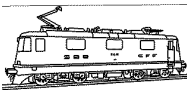
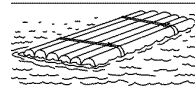
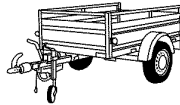
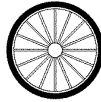
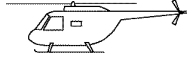
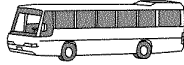
Träume auch du
Rosenträume.

Christa Spilling-Nötker



Wohin führt dich die Traumreise?

Schreibe immer den ersten Buchstaben des Wortes in das untenstehende Kästchen, dann erfährst du das Reiseziel. Viel Spaß!



Die verschiedenen Verkehrsmittel haben dich an dein Traumziel gebracht. Bravo!

**„Nimm dir Zeit zum Träumen, das ist der Weg
zu den Sternen.“**

Aus Irland

Schwerpunktthema Chileturm 3/2020

Helfen im Hintergrund

Sie möchten etwas dazu schreiben?

Beiträge bis spätestens 03. Juli 2020 an: chileturm@kath-winterthur.ch