

# **Zur Bedeutung von Alltagsphantasien und Visionen**

Zusammenfassung der Literatur

I. Christiane Gohl, Tagträume: Liebe, Lust und Abenteuer, in:  
Psychologie Heute, April 91, 30-35

Im Gegensatz zu vielen Kritikern - z.B. Kant, Freud etc... - , die Menschen, die zu Tagträumen und Phantasien neigen, mit unter als krank bezeichnen, sieht die Autorin den Tagtraum positiv. Sie versteht darunter: "*die visuelle oder auch die auditive Imagination von handlungsreichen Szenen oder Szenenfragmenten.*" Dabei werden hauptsächlich gefühls- und stimmungsträchtige Situationen ohne Risikocharakter, der der Realität anhaftet, imaginiert. Von Mädchen werden häufig Liebesgeschichten und Abenteuer imaginiert. Insgesamt geht es allerdings nicht darum, neue Veränderungen des Lebens und/oder neue Erlebnisse zu wünschen, sondern bestimmte Empfinden zu erfahren. Dabei ist der Tagtraum zum Auslösen bestimmter Gefühle oft geeigneter als Inszenieren der Realität.

II. Axel Wolf, Unser Traumhafter Alltag, in: Psychologie Heute.  
Dezember 1997, 20-227

Tagträume sind Zufluchtsort, der uns immer offen steht und uns erlaubt, in Rachedgedanken zu schwelgen oder unser Selbstwertgefühl aufzupäppeln. Im Unterschied zu Nachträumen werden sie nun zunehmend systematisch untersucht.

1. Tagträume sind weit mehr als Auszeiten, die wir uns in der harten Realität nehmen. Sie entstehen dann, wenn wir die Aufmerksamkeit von einem äußeren Fokus auf das Innenleben lenken.
2. Tagträume sind Fenster in die Psyche.
3. Tagträume sind eine äußerst effektive Form des Gefühlsmanagements. Sie können uns trösten, beruhigen, erfreuen und ersparen uns oft Ausagieren negativer Gefühle in der Realität.
4. Tagträume sind häufiger Arbeit als Vergnügen. Oft kreisen sie um Problemlösungen und beschäftigen sich mit Aufgaben, Plänen oder Leistungen.
5. Wir tagträumen häufiger als wir glauben.
6. Meist sind Tagträume kleine Fluchten, aber wir fliehen nie sehr

weit. Wir beschäftigen uns mit Gegenwart und der nahen Zukunft.  
7. Tagträumer sind gesünder und realitätstüchtiger (vgl. Jerome Singer), also weniger abhängig von ihrer Umwelt durch ihre Phantasie

Zusammenfassung: "Wir brauchen zum Leben drei psychische Fähigkeiten, wenn unsere Tagträume nicht nur das Besserhabenwollen darstellen, sondern auch zum "Geburtsort des Neuen" werden sollen.

- Phantasien, die uns erst das Universum der Möglichkeiten und des Wünschbaren eröffnen;
- Realismus, um die Hindernisse beseitigen zu können, die der Wunscherfüllung im Weg steht;
- Imaginationskraft, um Erträumtes und Erfahrenes zu einer neuen Wirklichkeit zusammenzufügen.<sup>1</sup>

### III. Marilyn Ferguson, Visionen, in. Psychologie Heute, August 90, 40-45<sup>2</sup>

Die Autorin geht der Frage nach, wie man Visionär wird. Ganz wichtig dabei scheint eine erhöhte Aufmerksamkeit zu sein.

- Mit immer perfekteren Augen in eine Welt zu blicken, in der es immer mehr zu sehen gibt. (Teilhard de Chardin)
- Wachheit! Wachheit! Wachheit!, sagte Buddha auf die Frage nach den drei großen Wahrheiten.
- "Wer Ohren hat ,der höre, wer Augen hat, der sehe." (Jesus von Nazaret)

Kreative und produktive Menschen, Menschen, die man früher als

---

<sup>1</sup>So Ernst Bloch in seinem Buch "Prinzip Hoffnung".

<sup>2</sup>Die Autorin geht der Frage nach, warum wir eigentlich alle betroffen sind, wenn wir von Umweltkatastrophen hören, aber kaum jemand dementsprechend handelt, da wir uns gelähmt fühlen. Dennoch haben wir alle in uns ruhende geistige Kapazitäten, die wir nutzbar machen können. Um dies zu veranschaulichen beschreibt sie Menschen, die Visionen haben oder sich durch besondere Führungsqualitäten auszeichnen, denn sie sind der Maßstab.

Für die Autorin sind solchen Menschen z.B. der Gründer der Umweltschutzorganisation Tree-People, Andy Lipkis, der schon mit 15 Jahren begann, sich mit Bäumen zu beschäftigen. Er pflanzte mit Freunden im Vorfeld der Olympiade in Los Angeles eine Million Bäume. Oder eine Nonne aus Kalkutta, die später als Mutter Teresa bekanntgeworden ist, die einen Orden gründen wollte, um Armen und Sterbenden zu helfen, zuerst von ihrem Bischof ausgelacht wurde, da sie ja nicht einmal alleine eine Altarkerze anzünden könne.

Genies bezeichnete, werden heute "Kreatoren" genannt (John Briggs<sup>3</sup>)  
Alle Kreatoren, wie z.B. der W.B. Yeats, Virginia Woolf, Thomas Alva Edison u.a., zeichnen sich durch die Fähigkeit scharfsinnig zu sein, aus. Fast alle Kreatoren benutzen Begriffe wie *Intuition, Instinkt, Vision, oder "die innere Stimme"*. Konsequenz aus den Untersuchungen: Wir können in jedem Alter entscheiden, ob wir intelligenter werden wollen, und zwar einfach dadurch, dass wir der Welt mehr Aufmerksamkeit schenken. Die Autorin führt nun folgende Strategien zu einem Intelligenzmanagement an.

1. *Fürchten Sie keine Risiken.*

2. *Befreien Sie sich von Ihren Vorurteilen.* Unsere Vorstellungen und Glaubenssätze halten uns immer gefangen, indem wir die Wirklichkeit unseren Vorstellungen anpassen.

3. *Finden Sie Zugang zu Ihrem Unbewussten.*

4. *Originalität ist kein Zufall.*

5. *Finden Sie Ihr optimales Anspruchsniveau.*

6. *Lernen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.* (Durch Methoden der Meditation, Traumdeutung etc..)

7. *Beachten Sie Ihre Launen.*

---

<sup>3</sup>Vgl. sein Buch "Fire in the Crucible: The Alchemy of Creative Genius."