

XXL-Jazzfestival mit Spitzenmusikern

Wenn Tagträume zu viel Raum einnehmen

Am morgigen Sonntag, 29. September, im Park des Wahrendorff Klinikums in Sehnde-Köthenwald



Heißer Tipp in der Brass-Band-Szene: Brazzo Brazzone stehen für unverschrämten World Brass Groove in knallbunten Outfits.

Foto: Isabell Hahnemann

SEHNDE. Jazz bedeutet Lebensgefühl. Und Jazz verbindet Menschen, die sich gewöhnlich nicht begegnen würden. Gedanken, die Matthias Wilkening einst dazu motiviert haben, eine Konzertreihe ausgerechnet im Park des Wahrendorff Klinikums in Sehnde-Köthenwald zu organisieren. An einem Ort, an dem man es wohl am wenigsten erwarten würde.

Aus dieser Idee wuchs eine seit 20 Jahren längst etablierte Musikreihe, die vor allem eines zum Ziel hat: Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen abzubauen und ein Gemeinschaftserlebnis zu schaffen. Vor nun fast einem Jahr ist der frühere Geschäftsführer und Gesellschafter von Wahrendorff verstorben – seine Mission allerdings lebt weiter. Am Sonntag findet das XXL-Jazzfestival mit Spitzenmusikern und einem großen Publikum auch zum Gedenken an Matthias Wilkening wieder statt. Live, umsonst und draußen.

Seine Frau Simone Wilkening, die das Lebenswerk ihres Mannes als stellvertretende Stiftungsvorständin bewahrt und fortführt, freut sich auf diesen besonderen Jazz-Nachmittag. „Mein Mann hat Jazz geliebt, wollte damit die Grenzen überwinden und Vorurteile gegenüber psychisch kranken Menschen abbauen. Das ist ihm ge-

lungen und diesen Weg gehen wir weiter.“

Der morgige Sonntag, 29. September, steht ganz im Zeichen von Matthias Wilkening. Sicher nicht traurig und schwer emotional. Sondern so, wie es der Klinikgründer selbst gewollt hätte: Lebensbejahend, mit bester Laune und Freude an der Musik. Drei Bands kommen auf die Bühne. Mit Vollgas beginnt das Konzertsamstag um 11 Uhr mit Brazzo Brazzone einer Brass-Band mit sechs italienischen Bläsern um Bandchef Daniel Zeinoun.

Ab 13 Uhr stehen die Ellingtones aus Hannover auf der Bühne und von 15 Uhr an machen Albie Donnelly's Supercharge mit ihrer Mixtur aus Rhythm'n'Blues, Swing und Rock'n'Roll das große Finale. Mehr als 1000 Gäste werden zu dem Musikspektakel im Park erwartet, die Küche aus dem Klinikum kümmert sich um die kulinarische Versorgung. Vanessa Erstmann, Vorsitzende des Jazz-Clubs und eng mit dem Klinikum Wahrendorff verbunden, freut sich aus zwei Gründen: „Zum einen feiern wir ein Jubiläum. Seit 20 Jahren ist der Jazz Club musikalischer Partner der Traditionsveranstaltung und eng mit Wahrendorff verbunden. Zum anderen ehren wir gemeinsam unseren langjährigen Förderer und Jazzfreund Dr. Matthias Wilkening, dem die Reihe Jazz im Park besonders am Herzen lag.“



Mal swingend, mal soulig: Die Ellingtones nehmen das Publikum mit auf eine faszinierende Entdeckungsreise durch die Musik der letzten Jahrzehnte.

Foto: Jan von Allwörden

Ab und zu die Gedanken schweifen zu lassen und sich in Fantasien zu verlieren, ist normal. Es gibt aber Menschen, die sich stundenlang ihren Träumen überlassen – und das kann zu einem Problem werden.

VON IRENE HABICH

BERLIN. Es kann bei der Arbeit passieren, beim Autofahren, beim Zähneputzen oder während einer Unterhaltung, die uns nicht fesselt: Die Gedanken schweifen ab und wir finden uns innerlich an einem anderen Ort wieder. Wir malen uns den nächsten Urlaub aus oder beschäftigen uns gedanklich mit allerlei Unwichtigem, das uns durch den Kopf geht.

Tagträumen nennt man diesen Vorgang, der unsere Aufmerksamkeit aus der Gegenwart abzieht, für wenige Sekunden oder auch mehrere Minuten. Oft merken wir das erst dann, wenn jemand oder etwas die wandernden Gedanken stört und uns in den Moment zurückruft.

Tagträumen und die Gedanken schweifen zu lassen ist zunächst einmal ein völlig normaler Vorgang. Jeder Mensch tut es, niemals tagzuträumen ist schlichtweg nicht möglich. Dazu müsste das Gehirn sich ständig im Zustand der Konzentration befinden. Forschende der Universität Harvard haben herausgefunden, dass wir fast die Hälfte unserer Zeit, nämlich 47 Prozent, gedanklich nicht in der Gegenwart sind. Wobei mit dem Tagträumen nicht gezieltes Nachdenken gemeint ist, sondern vielmehr, unseren Gedanken und Assoziationen freien Lauf zu lassen. Dabei ist beides möglich: dass unser Bewusstsein versehentlich abdriftet, obwohl wir eigentlich dabei sind, etwas zu tun, oder dass wir uns erlauben, gedanklich abzuschweifen.

SICH AN VERGANGENES ERINNERN ODER SICH DIE ZUKUNFT AUSMALEN

In unserem Gehirn ist in diesem Zustand eine Struktur besonders aktiv, die Default Mode Network (DMN) genannt wird. Experimente haben gezeigt, dass die DMN-Aktivität immer dann zunimmt, wenn wir nicht auf einen äußeren Reiz reagieren und nicht darauf konzentriert sind, eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Wir richten dann unsere Aufmerksamkeit vermehrt nach innen. So geht eine stärkere DMN-Aktivität damit einher, über uns selbst nachzudenken, sich an Vergangenes zu erinnern und sich die Zukunft auszumalen: also mit schweifenden Gedanken und Tagträumen.

In zwei Situationen sind wir besonders anfällig dafür, ins Tagträumen zu verfallen, sagt Christina Jochim, stellvertretende Vorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung: „Dazu kommt es vor allem dann, wenn unser Gehirn unterfordert ist, also wenn eine Aufgabe nicht unsere volle Aufmerksamkeit erfordert. Dann nutzt das Gehirn



Tagträumen ist ein völlig normaler Vorgang, der zum Beispiel die Kreativität fördern kann.

Symbolfoto: Anastasia Shuraeva / Pexels

wahrscheinlich diesen Freiraum. Oder bei Überforderung, wenn unser Gehirn nicht mehr aufnehmenfähig ist.“

Tagträumen sei vermutlich ein Verarbeitungsmechanismus, um Erlebtes einzuordnen, und zudem „häufig eine Quelle für gute Ideen“, so Jochim.

Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass das Tagträumen bei der Lösung komplexer Probleme helfen kann. So half es Versuchsteilnehmenden bei einer schwierigen Aufgabe mehr, diese durch eine einfache Tätigkeit zu unterbrechen, als eine Pause zu machen oder daran festzuhalten. Die einfache Tätigkeit erlaubte ihnen, gedanklich loszulassen – was schließlich durch neue Impulse half, die schwierige Aufgabe doch noch zu lösen. In einer anderen Untersuchung zeigte sich, dass es die Kreativität fördert, wenn wir fantasievolle Tagträume haben. Dabei nur an den nächsten Einkauf zu denken trug hingegen nichts zur Kreativität bei.

Doch es gibt auch Menschen, die zu exzessivem Tagträumen neigen. Einige Forschende glauben, dass das Krankheitswert hat, und sprechen vom Maladaptive Daydreaming (maladaptivem Tagträumen).

Gepägt wurde der Begriff von Eli Somer, ehemals Psychologieprofessor an der Universität Haifa. Er bezeichnet Maladaptive Daydreaming als „exzessives Fantasieren“, das menschliche Interaktionen ersetzt und das berufliche oder private Leben beeinträchtigen kann.

HÄUFIGE FLUCHT IN TRAUMWELTEN

Somer hatte dies vermehrt bei Patientinnen und Patienten beobachtet, die in ihrer Kindheit missbraucht worden waren und sich nun häufig in Traumwelten flüchteten. Offiziell als eigenständige Diagnose anerkannt ist das Maladaptive Daydreaming bis heute nicht. Als Phänomen wird es aber wahrgenommen. Der Cleveland Clinic in Ohio zufolge bedeutet maladaptives Tagträumen, sich exzessiv bis zu stundenlang in sehr lebhaften und detaillierten Tagträumen zu verlieren. Dabei könne es schwerfallen, dieses Verhalten zu kontrollieren. Maladaptive Tagträume träten vermehrt, aber nicht nur in Zusammenhang mit verschiedenen psychischen Störungen auf, etwa bei ADHS, Angst- oder Zwangsstörungen oder dissoziativen Störungen. Es sei aber nicht klar, ob es sich als eigenständiges Krankheitsbild von diesen abgrenzen lasse.

FANTASIEREN VON SUPERKRÄFTEN

Auf der Internetplattform „wild minds network“ tauschen sich Menschen aus, die selbst glauben, unter maladaptiven Tagträumen zu leiden. Ein Nutzer namens Mani schildert dort, wie er seit seiner Kindheit jeden Tag

stundenlang Fantasieszenarien durchspielt. Er malt sich zum Beispiel detailliert den Alltag mit Frauen aus, die er heimlich anhimmelt. Oder wie er im Hörsaal nach vorn tritt, um allen zu demonstrieren, dass er Superkräfte hat. Gleichzeitig bezeichnet er diese Fantasien als Sucht, für die er sich schämt, auch weil sie sein wahres Leben nur schlechter machen. „Ich wünsche, ich könnte das aufgeben, aber ich kann nicht“, schreibt Mani.

Auch Jochim hat bereits Patienten und Patientinnen gehabt, die wegen anderer psychischer Probleme zu ihr kamen und zum maladaptiven Tagträumen neigten: „Sie erlebten das als Phasen des sehr aktiven Gedankenwanderns, mit meist sehr emotionalen Inhalten.“ Dabei könnten unerfüllte Wünsche durchlebt werden, oder Konflikte würden erneut im Kopf diskutiert. Handlungsmöglichkeiten würden anders als beim Grübeln intensiv und sogar durch Bewegungen im Raum durchgespielt, wobei sich Betroffene wie abgekapselt von der Umwelt fühlten.

In die Tagträume würden Betroffene bewusst oder unbewusst hineinschlittern, es falle aber oft schwer, sich davon zu lösen, sagt die Psychotherapeutin. Und es entstehe, anders als beim normalen Tagträumen, ein Leidensdruck, auch weil das Fantasieren so viel Raum einnimmt. „Betroffene sagen, dass sie sich nicht mehr konzentrieren können und sich darin verlieren. Sie fühlen sich schuldig, weil sie so viel Zeit damit verbringen. Außerdem können die emotionalen Inhalte belastend sein.“

ANDERS ALS HALLUZINATIONEN ODER BEWUSSTSEINSSTÖRUNGEN

Abzugrenzen sei das Tagträumen in jedem Fall von Halluzinationen oder Bewusstseinsstörungen, die bei einer Psychose auftreten können. „Im Unterschied dazu sind sich Menschen beim maladaptiven Tagträumen bewusst, dass es sich bloß um Fantasien handelt“, erklärt Jochim. Es sei auch nicht mit Flashbacks gleichzusetzen, dem intensiven Wiedererleben belastender Ereignisse, das typisch für eine posttraumatische Belastungsstörung ist. Eine Psychotherapie könne helfen, sagt Jochim, wobei es immer zuerst die dringlicheren Symptome zu behandeln gelte, wenn etwa eine Grunderkrankung wie eine Angst- oder Zwangsstörung vorliegt.

Auch die Cleveland Clinic in Ohio empfiehlt, maladaptives Tagträumen mit einer kognitiven Verhaltenstherapie zu behandeln. Es sei vor allem mit psychologischer Unterstützung „möglich, die Tagträume in den Griff zu bekommen“, heißt es auf der Internetseite der Klinik, um die Aufmerksamkeit besser „auf das Leben und das Knüpfen von Beziehungen zu anderen Menschen“ lenken zu können.



DIE NACHT DER MUSICALS
04. Februar 2025 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

SYMBA - SYMBA TOUR 2024
21. Oktober 2024: Musikzentrum

SIXX PAXX - Colors Tour
22. Oktober 2024: Theater am Aegi

Janssen & Grimm
22. Oktober 2024: Apollokino

Marica Bodrozic - Das Herzflorett
24. Oktober 2024: Literaturhaus

Steve n' Seagulls
24. Oktober 2024: Musikzentrum

Planlos - Taschen voller Glück
25. Oktober 2024: Musikzentrum

ONE VISION OF QUEEN
25. Oktober 2024: Swiss Life Hall

Mr.Hurley & Die Pulveraffen
26. Oktober 2024: Capitol

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Neustadt, Am Wallhof 1
Burgdorf, Marktstraße 16
Langenhagen, im CCL, Marktplatz 5
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2



Telefonische Bestellannahme: 0511 12123333, online: tickets.haz.de // tickets.neuepresse.de