

**Fachbereich:** Angewandte Humanwissenschaften  
**Studiengang:** Rehabilitationspsychologie

# **Mehr Realität ?**

## **Eine qualitative Interviewstudie mit maladaptiven Tagträumenden**

**Masterthesis**  
**Zur Erlangung des akademischen Grades Master of Science**

**Vorgelegt im März 2020**

**Verfassende:** **Josefine Huth** und **Matthias Schramm**

**Matrikelnummern:** **20132481** **20082999**

**Kontakte per Email:** **[huth.josefine@gmail.com](mailto:huth.josefine@gmail.com)**  
**[matze.schramm@web.de](mailto:matze.schramm@web.de)**

**Erstgutachter:** **Herr Prof. Dr. Günter Mey**

**Zweitgutachterin:** **Frau Dr. Heike Kanter**

### Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, Josefine Huth, geboren am 26.03.1993 in Rostock, dass ich die vorliegende Masterthesis ohne fremde Hilfe angefertigt und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder sinngemäß übernommenes Gedankengut wurde kenntlich gemacht. Die Thesis hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen und wurde auch noch nicht veröffentlicht.

Schwerin, 28.02.2020  
Ort, Datum

  
Unterschrift

### Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, Matthias Schramm, geboren am 06.02.1989 in Frankfurt (Oder), dass ich die vorliegende Masterthesis ohne fremde Hilfe angefertigt und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder sinngemäß übernommenes Gedankengut wurde kenntlich gemacht. Die Thesis hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen und wurde auch noch nicht veröffentlicht.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## **Zusammenfassung:**

Maladaptives Tagträumen ist ein wenig erforschtes Feld, welches seit 20 Jahren wissenschaftlich diskutiert wird. Die Anzahl der veröffentlichten Arbeiten ist überschaubar. Die vorliegende Arbeit soll das Wissen ausweiten und im deutschsprachigem neue Erkenntnisse gewinnen.

In der gemeinschaftlichen Abschlussarbeit wurde versucht, die subjektive Krankheitstheorie zu ergründen sowie (therapeutische) Möglichkeiten zu entdecken, den maladaptiven Gebrauch der Tagträume zum immersiven Nutzen zu wandeln. In dieser Interviewstudie wurden neun Träumende im Rahmen eines problemzentrierten Interviews mit Leitfaden interviewt. Acht dieser Interviews wurden transkribiert und nach der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse ausgewertet. Die aus der Analyse gewonnenen Daten werden im Kategoriensystem vorgestellt.

Es konnten bedeutende Merkmale in der persönlichen Krankheitsgeschichte der Träumenden evaluiert und die Grundzüge der subjektiven Krankheitstheorie aufgezeigt werden. Dazu gehört die Entwicklung vom anfänglichen kindlichen Spiel und der gedanklichen Auseinandersetzung mit der Umwelt hin zu einem täglichen Gebrauch der Träume. Es werden unterschiedliche Aspekte der Entwicklung zum maladaptiven Nutzen der Tagträume vorgestellt. Es wird aufgezeigt, dass alle Träumende bereits den Wandel zum immersiven Tagträumen angestoßen haben und Strategien nutzen. Hilfreiche Unterstützung können sie dabei erfahren, indem sie wertschätzende, zugewandte Haltungen von Menschen im Gesundheitswesen erleben. Dabei ist die Anerkennung des Leidensdrucks und der aufrechterhaltenden Faktoren der Störung von Bedeutung. Weitere Ressourcen können durch Bestärkung der Handlungsfähigkeit, des Kohärenzgefühl und der Selbstwirksamkeitserwartung erschlossen werden. Besondere Bedeutung besitzt zudem die Gemeinschaft der maladaptiv Tagträumenden, die durch das Internet die Träumenden vernetzt.

## **Schlagworte:**

Maladaptives Tagträumen; Tagträume; Tagträumen; MDD; maladaptive daydreaming

**Wörteranzahl:** 42.755

**Zeichenanzahl:** 308.975

## Gliederung

1. Einleitung	S. 01
2. Theoretischer Hintergrund	S. 03
2.1 Einleitung und Definition	
2.1.1 von tagträumen und der Abgrenzung zu maladaptiven Tagträumen	
2.1.2 psychische Störungen nach ICD-10 als Begleitsymptome der maladaptiven Tagträume	
2.2 Theorien und Modelle	
2.2.1 Maladaptives Tagträumen und maladaptive Tagträume in Beziehung zu anderen klinischen Störungsbildern	
2.2.2 Subjektive Krankheitstheorien	
2.2.3 Scham und Schuld, Selbstwirksamkeit und Kohärenz	
2.3 Zusammenfassung und Methodik der Literaturrecherche	
3. Forschungsfrage	S. 23
4. Methodik	S. 24
4.1 qualitative Forschungsmethoden	
4.1.1 Gütekriterien	
4.1.2 Qualitative Forschung	
4.1.3 Projektwerkstatt	
4.2 Problemzentriertes Interview	
4.3 Leitfaden	
4.4 Akquise	
4.5 Transkript	
4.6 Auswertung	
4.7 Ethik	
4.8 Zusammenfassung	
5. Auswertung	S. 44
5.1 Auswertung	
5.1.1 Kategorie Vom Hobby zum Lebensinhalt	
5.1.2 Tagträume als (tägliche) Begleiter	
5.1.3 Tagtraum ist nicht gleich Tagtraum	
5.2 Auswertung	
5.2.1 Tagträumen wird gebraucht	
5.2.2 Welt hier und dort	
5.2.3 Namen und Worte haben	
6. Diskussion der Ergebnisse und Einbezug des theoretischen Hintergrundes	S. 98
6.1 Beantwortung der Forschungsfrage 1 und Untersuchungsfrage 1	
6.2 Beantwortung der Forschungs- und Untersuchungsfragen 2 und 3	
6.3 Diskussion der Ergebnisse und Einbezug des theoretischen Hintergrundes	
7. Reflexion und Ausblick	S. 111
8. Literaturverzeichnis	S. 114
9. Anhang	S. 118

## 1. Einleitung

Maladaptives Tagträumen wurde erstmalig 2002 durch Somer als pathologisches Phänomen vorgestellt. Derzeit gibt es vorgeschlagene diagnostische Kriterien für die Störung und einen Fragebogen zur Diagnostik. Therapieansätze sind noch in der Forschung oder Erprobung (Somer, Bigelsen, Lehrfeld, & Jopp, 2015; Somer, Soffer-Dudek, Ross & Halpern, 2017; Witkin, 2019).

Gleichzeitig ist auf der Plattform Wikihow eine eigene Seite zu finden, wie man mit den maladaptiven Tagträumen zurechtkommen kann. Dieser Text wurde nach Angaben der Seite von einer lizenzierten Beraterin aus den USA mitverfasst (Griffin, T. & Anonym, 2019). Es lässt sich einige graue Literatur wie Zeitungsartikel zu dem Thema finden (Uhrig, 2019; Kramm, 2017; Retzbach, 2018), aber die meisten Ergebnisse sind Fragen zu dem Thema auf populären Beratungswebsites und in Onlinecommunities sowie digitale Selbsthilfegruppen. Beispielhaft sind hier gutefrage.net<sup>1</sup> sowie das deutschsprachige Forum Maladaptives Tagträumen - Exzessive Wachfantasien<sup>2</sup> zu nennen. Insgesamt scheint das Thema im deutschsprachigen Raum geringer als im englischsprachigen vertreten zu sein.

Die Autoren sind mit dem Tagträumen als Ressource gut vertraut – so tagträumen beide zum Stressabbau, zur Entspannung oder für Kreativität. Ursprünglich wurde das Forschungsinteresse durch eine zwanglose Unterhaltung, über das Träumen und wie variable Tagträume sein können, geweckt. Am Anfang der Arbeit stand eine Neugier zu den Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen den scheinbar normalen, adaptiven Tagträumen der Autoren und dem scheinbar anderen, maladaptiven Träumen der Interviewten. Dieses Forschungsinteresse wurde nach Recherchen von einem Wunsch begleitet mehr Aufmerksamkeit und Wissen im deutschsprachigen Raum über Maladaptives Tagträumen zu schaffen. Das Gebiet des maladaptiven Tagträumens ist noch wenig erforscht und nahezu alle Forschung ist in Englisch oder anderen Fremdsprachen verfasst. Wir waren und sind motiviert, dies zu ändern.

Das Forschungsinteresse dieser Arbeit konzentrierte sich auf 3 Themengebiete: die subjektive Krankheitstheorie der Tagträumenden, den Einfluss der Scham auf konstruierten und tatsächlichen Erlebnisse im Austausch über das Phänomen und die Ergründung mögliche Therapie-, Beratungs- und Hilfsansätze. Zunächst wird ein Überblick über den bisherigen Forschungsstand gegeben, dabei wurden die vorliegenden Studien kurz erläutert und die Subjektive Theorie nach Dann sowie die Subjektive Krankheitstheorie nach Verres, verschiedenen Theorien von Scham, zum Beispiel nach Jung, der Selbstwirksamkeit nach Bandura und das Kohärenzgefühl nach Antonovsky vorgestellt. Anschließend werden das Forschungsinteresse und die darauf aufbauenden Forschungsfragen sowie deren Verlauf aufgezeigt und die Methodik dargestellt. Im Folgenden

---

1 Auch wenn es sich um öffentlich verfügbare Daten handelt, werden in dieser Arbeit keine Klarnamen oder Nicknames aus Internetforen genannt.

2 Wir danken an dieser Stelle dem Forum und Admin für ihre Kooperation und Unterstützung.

werden dann die Auswertung sowie Ergebnisse präsentiert und diese diskutiert. Abschließend folgen eine inhaltliche und methodische Reflexion sowie ein Ausblick. Auf Grund des Umfangs des Forschungsinteresses wurde die vorliegenden Arbeit von zwei Studierenden bearbeitet. In diesen, wie auch den folgenden Kapiteln, wird in der Kopfzeile der Hauptautor des Kapitels und der Nebenantor benannt.

## 2. Theoretischer Hintergrund

### 2.1 Einleitung und Definition

In diesem Kapitel legen wir theoretische Grundlagen zu unserem Forschungsgebiet dar. Wir stellen Definitionen für relevante Begriffe vor, um das weitere Lesen der Arbeit verständlicher zu machen und die wichtigsten Begriffe auf einen Blick zusammen zu haben. Dazu erläutern wir zu allererst Definitionen zu unterschiedlichen gewöhnlichen sowie den fehlangepassten beziehungsweise maladaptiven Tagträumen, um die dargelegten Studien verständlicher zu machen. Im Anschluss definieren wir kurz bestimmte Begrifflichkeiten aus der Theorie und Praxis der Medizin in Anlehnung an die internationale Klassifikation psychischer Störungen nach dem Kapitel V(F) der ICD-10, die in den für unseren theoretischen Bezug ausgewählten und folgend beschriebenen Untersuchungen enthalten sind.

#### 2.1.1 von Tagträumen und der Abgrenzung zu maladaptiven Tagträumen

Mit den Worten von Christian Alzheimer sind

„Tagträume[n], also...[die] Perioden untermits, wenn sich unser Geist wie ein aufsteigender Fesselballon von den Zwängen des Alltags befreit und die bisweilen bleischweren Sandsäcke der Realität zumindest kurzfristig über Bord wirft, um ins Reich der freien Assoziation und Phantasie zu entschweben.“ (Alzheimer, 2014, S.17)

Während des Prozesses des Tagträumens werden das zielgerichtete Denken und ein planvolles Handeln sowie Interagieren mit der Umwelt unterbrochen. Dafür können diese Träume eine wahre Quelle der Inspiration sein und durch Perspektivwechsel zu kreativen Einsichten beflügeln sowie das problemlösende Denken fördern (ebd.).

„Aus psychologischer Sicht lassen sich beim Tagtraum zwei Phänomene beobachten: Zum einen wird unsere Aufmerksamkeit von der Wahrnehmung äußerer Sinneseindrücke entkoppelt („*perceptual uncoupling*“), zum anderen können wir die Inhalte und Vorstellungen, mit denen sich unser Gehirn während des Tagtraums beschäftigt, durchaus bewusst zur Kenntnis nehmen („*meta-awareness*“).“ (ebd., S.17)

Durch moderne Technologien im Bereich der neurologisch-medizinischen Disziplin können die sogenannten bildgebenden Verfahren mittlerweile gute Erklärungen geben. Diese untersuchen die Funktionsweise und Aktivität des Gehirns und kamen bis hin zu dem Schluss, dass bei der Ausführung von Routinetätigkeiten („default network“) andere kortikale Hirnregionen stimuliert werden, als beim Lösen von komplexen Aufgaben („executive network“). Beide reagieren im bewussten Denkprozess nie gleichzeitig: „Inzwischen hat sich aber herausgestellt, dass während

des Tagträumens tatsächlich beide Netzwerke parallel arbeiten“ (Zitat, S.19). Den Prozess solchen Tagträumens bezeichnet die Forschung „mind wandering“ und ist Ausdruck eines weiteren mentalen Potenzials unseres Gehirns (ebd.).

Spannend für unser Forschungsthema der maladaptiven Tagträume ist, dass laut Hanel eine anerkannte Definition des Begriffes Tagtraum bisher noch ausgeblieben ist und nur deren Vagheit gemein bekannt und gesetzt ist. 1975 schrieb Jerome Singer, dass „Von Tagträumen [...] nur dann gesprochen werden [kann], wenn eine Ablenkung von einer "directed, task-oriented sequence of thought" erfolge.“ Nach Singer würden 96% aller erwachsenen Amerikaner täglich tagträumen (Hanel, 2013, S.3).

Trotz der andauernden wissenschaftlichen Unschlüssigkeit über eine Definition des Tagtraumes und des Tagtraumprozesses ist dieses Phänomen jedermann bekannt, mindestens aus der eigenen Kindheit als Teil des eigenen Spiels und kreativen Auseinandersetzung mit seiner Umwelt. Aus der einschlägigen Literatur geht hervor, dass sich das maladaptive Tagträumen durch bestimmte Merkmale sowie ferner als klinisch bezeichnete Symptome davon abgrenzen. Dazu wurde ein Internetdokument durch Eli Somer erstellt, in dem er diagnostische Kriterien für die maladaptiven Tagträume aufstellte. Für den deutschsprachigen Raum wurden diese sogar 2017 durch Larissa Bisanz übersetzt.

Folgend eine vollständige Übersicht über diese Kriterien:

„A. Anhaltendes und wiederauftretendes Phantasieren, dass lebhaft und überzogen ist, gekennzeichnet durch das Auftreten von 2 (oder mehr) der folgenden Punkten beim Individuum über einen Zeitraum von sechs Monaten.

Mindestens einer der gezeigten Punkte, sollte Kriterium (1) beinhalten:

1. Während des Tagträumens, wird eine tiefe Absorption/Versunkenheit erfahren, welche visuelle, auditive oder affektive Eigenschaften beinhaltet.
2. Tagträumen wird ausgelöst, aufrechterhalten und verstärkt durch Einfluss von Musik.
3. Tagträumen wird ausgelöst, aufrechterhalten und verstärkt durch Einfluss von stereotypischen Bewegungen (z.B. auf und ab Schreiten, Schaukeln, Handbewegungen).
4. Häufiges Tagträumen wenn besorgt oder gelangweilt.
5. Intensität und Länge der Tagträume nehmen zu bei Abwesenheit von anderen (z.B. häufigeres Tagträumen wenn alleine).
6. Ist gereizt wenn es unmöglich ist zu Tagträumen, oder wenn das Tagträumen unterbrochen oder eingeschränkt ist.
7. Würde lieber Tagträumen als sich mit alltäglichen Pflichten, gesellschaftlichen, akademischen oder beruflichen Tätigkeiten zu beschäftigen.
8. Hat wiederholt erfolglose Versuche unternommen, das Tagträumen zu kontrollieren, einzuschränken oder zu stoppen.

B. Die Beeinträchtigungen verursachen klinisch signifikantes Leiden oder Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen, oder anderer wichtiger Funktionsgebieten.



C. Die Beeinträchtigungen sind nicht zurückzuführen auf direkte physiologische Effekte von Substanzen (z.B. Drogenmissbrauch oder Medikamente) oder einen medizinischer Allgemeinzustand (z.B. Demenz) und sind nicht besser erklärbar durch eine andere Diagnose, z.B. Autismus-Spektrum Störungen, Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung, Schizophrenie-Spektrum Störungen, Bipolare affektive Störung, Zwangs- und verwandte Störungen, Dissoziative Identitäts Störung, Substanzbezogene und suchterzeugende Störungen, eine organische Störung oder Gesundheitszustand.

Bestimmung des aktuellen Schweregrades:

Leicht: Erlebt vorwiegend Stress, keine offensichtliche funktionelle Beeinträchtigung.

Mittel: Ein Funktionsbereich ist betroffen (z.B. Beruf).

Schwer: Mehr als ein Funktionsbereich ist betroffen (z.B. Arbeit, Schule oder soziales Leben).“ (Somer, 2016, S. 1f.)

### **2.1.2 psychische Störungen nach ICD-10 als Begleitsymptome der maladaptiven Tagträume**

Neben den oben genannten Merkmalen sowie Ausprägungen untersuchten viele Forscher Beziehungen der maladaptiven Tagträume zu anderen bekannten und schon in den diagnostischen Leitfäden aufgenommene klinische Störungsbilder. Diese werden in kurzer Art und bezüglich der für den Rahmen dieser Arbeit wichtigsten Ausprägungen beschrieben. Unter zwanghaftem Verhalten und Denken, der obsessiv zwanghaften Störung beziehungsweise einer Zwangsneurose – ICD-10 Code F42 – versteht man allgemein Störungen in dessen Symptomatik wiederkehrende Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen vorkommen, die häufig als unangenehm und sinnlos erlebt werden und die normalen Aktivitäten der Person stören. Diese werden von den Betroffenen oft als beschämend erlebt und erst auf direktes Nachfragen geäußert. Die Zwangshandlungen sind häufig von stundenlanger Dauer gezeichnet (Müssigbrodt, Kleinschmidt, Schürmann, Freyberger, Harald und Dilling, 2010).

In der Literatur zu maladaptiven Tagträumen werden die Zustände häufig in Bezug zu den dissoziativen Störungen – ICD-10 Code F44 gesetzt. Symptomatisch ist dabei ein teilweiser oder vollständiger Verlust des Erinnerungsvermögens, der Sinneswahrnehmung oder der Bewegungsfähigkeit gegeben. Das Symptom der Sinneswahrnehmung herausgestellt mit Zuständen einer Trance kommen dem Prozess der Tagträume sehr nahe die häufig mit psychischen Belastungen oder schwierigen Lebensumständen verbunden sind. Näher benennen wollen wir hier die näher bezeichnende Kategorie F44.3 Trance- und Besessenheitszustände bei denen es zu zeitweiligem Verlust der persönlichen Identität und der vollständigen Umgebungswahrnehmung außerhalb religiös oder kulturell akzeptierter Situationen kommen kann (ebd.).

Eine weitere durch die folgend vorgestellten Studien miteinbezogene Störungsgruppe sind die F90 hyperkinetische Störungen, die gekennzeichnet sind durch Überaktivität (körperliche Unruhe) die sich bei maladaptiven Tagträumern in Form eines ständigen Bewegungsdranges (stundenlang im Kreis laufen oder springen) ausdrücken können und in bestimmten Situationen (zu Hause, beim alleine sein, beim Spielen) auftreten. Die kinetischen Störungen können eine deutliche Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit verursachen und zu einer gesteigerten Ablenkbarkeit führen. Dadurch kommt es vermehrt zu schlechten schulischen Leistungen und zu disziplinarischen Schwierigkeiten (ebd.).

Eine weitere Störungsgruppe stellen die phobischen beziehungsweise Angststörungen dar. Solche Ängste können laut ICD-10 unverhältnismäßig stark sein und können ausschließlich oder überwiegend durch eindeutig definierte, im allgemeinen ungefährliche Objekte und Situationen ausgelöst werden. Für unseren Rahmen treffen die unter der Kategorie F40.1 sozialen Phobien am ehesten zu. Hierbei handelt es sich um die Furcht oder dem Drang der Vermeidung von sozialen Situationen – also der Teilnahme an Aktivitäten im Freundeskreis zum Beispiel (ebd.).

Häufige Begleiterscheinungen der maladaptiven Tagträume sind bekanntermaßen eine gedrückte oder traurige Stimmung, zum Beispiel, wenn den TagträumerInnen die alltägliche Inaktivität im eigenen Haushalt oder den sich reduzierenden sozialen Kontakten bewusstwerden. Diese können auch eine Folge von Interessenverlust oder Freudlosigkeit an Aktivitäten in der realen Welt auftreten. Diese Symptome gehören zu den affektiven Störungen (F3) und können ebenfalls zu einer Verringerung des Selbstvertrauens oder des Selbstwertgefühles, unangemessene Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe führen. Somatisch, also körperlich, kann es zu einem verminderten Appetit mit entsprechender Gewichtsveränderung führen. Als einen der bekanntesten Vertreter der affektiven Störungen gilt, die Depression (ebd.).

Die genannten Störungen können komorbide zum Maladaptiven Tagträumen auftreten, erklären das Phänomen jedoch nicht vollständig.

## **2.2 Theorien und Modelle**

### **2.2.1 Maladaptive Tagträume und maladaptive Tagträume in Beziehung zu anderen klinischen Störungsbildern**

Während unserer Nachforschungen zum aktuellen Forschungsstand stellten wir fest, dass es seit der ersten qualitativen Untersuchung im Jahr 2002 durch Eli Somer (Ph.D.) bis 2019 eine überschaubare Anzahl an wissenschaftlichen Arbeiten gibt, welche das Phänomen der maladaptiven Tagträume und deren Begleiterscheinungen beforschten. Aufgrund der übersichtlichen Anzahl dieser fachspezifischen Arbeiten entschieden wir uns, im Rahmen unserer Untersuchung, nahezu alle bisherigen Fachtexte für den theoretischen Überblick zu verwenden und in chronologisch übersichtlicher Form einzuarbeiten. Folgend werden wir auf einzelne Modelle für die Themenbereiche von Krankheitstheorien sowie der Emotion Scham eingehen, da diese eine hohe Relevanz für die Beantwortung unserer Untersuchungsfragen haben.

In seiner qualitativen Untersuchung „Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry“ erforschte Eli Somer die grundlegende Natur und Erfahrung von maladaptiven Tagträumern. Unter der Verwendung von jeweils zwei strukturierten diagnostischen Interviews, zwei quantifizierbaren Fragebögen sowie einem offenen Interview wurden 6 Patienten einer Traumapraxis untersucht, die als maladaptive Tagträumer identifiziert wurden. Es ergaben sich abschließend 9 Themen mit hoher Relevanz die in 3 Kategorien unterteilt wurden:

Zur 1. Kategorie „Functions“ gehörten das Lösen von Stress und Schmerz durch Stimmungsverbesserung und Wunscherfüllungsphantasien, Kameradschaft sowie Intimität und Beruhigung.

Zur 2. Kategorie „Themes“ gehörten Gewalt, idealisiertes Selbst, Macht und Kontrolle, Gefangenschaft, Rettung und Flucht und sexuelle Erregung.

Zur 3. Kategorie „Dynamics“ gehörten auslösende oder auch Beginn- und kinästhetische Elemente.

Ebenfalls erhoben wurde, dass die maladaptiven Tagträume in der Kindheit als Neigung der kreativen Vorstellungsfähigkeit zu gehören scheinen und dass aversive Umstände einen begünstigenden Faktor darstellen (Somer, 2002).

In der durch Schupak und Rosenthal erarbeiteten Fallstudie „Excessive daydreaming: A case history and discussion of mind wandering and high fantasy proneness“ wurde die Geschichte einer Patientin näher beschrieben, die über 10 Jahre aufgrund übermäßigen Tagträumens behandelt wurde. Die Tagträume lösten über viele Jahre belastenden Stress aus, waren aber von keiner klinisch-psychiatrischen Bedeutung. Das Ergebnis der Behandlung war, dass die Patientin positiv

auf eine Fluvoxamin-Therapie reagiert hat und sie wieder mehr Kontrolle über ihre Tagträume erhielt (Schupak und Rosenthal, 2009).

In ihrem Artikel "Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers" fassen Bigelsen und Schupak die Erfahrungen von 90 Personen zusammen, die sich selbst als exzessive oder maladaptive Fantasierer wahrnehmen. Es war eine mit 14 Fragen versehene E-Mail-Umfrage in der die Probanden (75 Frauen, 15 Männer; im Alter zwischen 18 und 63 Jahren) über ihre Fantasiegewohnheiten sowie die potenziellen Ursachen ihres Stressempfindens, berichteten. 79% der Teilnehmer berichteten über spezifische Verhaltensweisen und ihre persönlichen Bedenken hinsichtlich der eigenen Aktivität in ausgedehnten Perioden hochstrukturierter, immersiver imaginativer Erfahrungen, einschließlich der Verwendung kinästhetischer Elemente. Die Teilnehmer berichteten von negativem Stressempfinden durch 3 Faktoren:

1. Schwierigkeiten bei der Kontrolle des Bedürfnisses sowie des Wunsches, sich auf Fantasien einzulassen
2. die Sorge, dass die Menge des Fantasierens die tatsächlichen Beziehungen und Bestrebungen beeinträchtigte
3. entstehende Scham und erschöpfende Bemühungen, dieses Verhalten vor anderen zu verbergen

Das Motiv der Forschenden war das Interesse an diesem schwer fassbaren Syndrom zu wecken (Bigelsen und Schupak, 2011).

Der Text „From adaptive fantasy to dissociative psychopathology: On forms of daydreaming“ von Somer (2013) war eine Kommentierung verschiedener Ansätze anderer Forschenden und Angaben aus Online-posts die er in einen Vergleich zu den eigenen Forschungsdaten setzte. Da es laut Angabe des Autors Probleme gäbe einen geeigneten Behandlungsansatz zu bestimmen, hatte er mit dieser Arbeit das Ziel, angemessene Antworten auf verschiedene Fragen zu geben und durch neue Erkenntnisse einige dieser Probleme in naher Zukunft zu lösen. Ein dazu verwendeter Artikel von Young (1988) fokussierte sich auf Kindheitsfantasien, die sich in Form von Bildern und Ideen als individuelle Art der Wunscherfüllung sowie Wunschbeherrschung gegenüber einer strengen Realität entfalteten. Somer kam hierbei zu dem Schluss, dass deutliche Parallelen zwischen einer noch nicht klassifizierten Psychopathologie (Tagträume intensivieren sich als Bewältigungsstrategie gegen belastende Umwelteinflüsse) und der von Young beschriebenen Ätiologie einer dissoziativen Identitätsstörung (MPD zu der Zeit) bestünden (Somer, 2013).

Die Arbeit „Understanding the relationship between media use and maladaptive daydreaming“ von Uslu untersuchte in einer quantitativen Vorgehensweise, wie der Medienkonsum mit maladaptiven

Tagträumen einhergeht. Der Fokus lag auf den Verhaltensdimensionen von Mediennutzern. Die maladaptiven Tagtraummuster wurden in Bezug auf 3 Ebenen der Mediennutzung analysiert:

1. Mediennutzung als Auslöser/Trigger für Tagträume
2. Mediennutzung (Musik hören) als Begleitung von Tagträumen sowie
3. Internetsurfen und Tagträume

In der Studie konnten statistisch relevante Ergebnisse herauskristallisiert werden. Der zuerst untersuchte Zusammenhang ergab, dass maladaptive TagträumerInnen schwerer betroffen sind, wenn diese durch einen Medienkonsum hervorgerufen werden. Weiter konnte statistisch aufgezeigt werden, dass eine Beziehung zwischen häufigerem Tagträumen und häufigerem Musik hören vorhanden ist. Abschließend wurde herausgefunden, dass je höher der Lebensanteil im Internetsurfen liegt, auch häufiger getagträumt wird. Zusammenfassend charakterisierte die Arbeit die Beziehung zwischen maladaptiven Tagträumen und der Mediennutzung (Uslu, 2015).

In der Master-Thesis „When Life Becomes a Dream: The relationship between Maladaptive Daydreaming, Childhood Trauma, Absorption, Social Anxiety, and Addiction to Daydreaming in a non-clinical student sample“ von Herscu (2015) wurden 315 studentische Probanden mithilfe eines Fragebogens zur Messung demografischer Variablen, traumatischer Kindheitserfahrungen, sozialer Angst, Absorption, maladaptiven Tagträumens und Sucht nach Tagträumen befragt. Das Forschungsmodell beruhte auf der Annahme, dass einige Menschen sehr „geschickt“ tagträumen können und dieses Phänomen daher verwendet wird, Stress sowie psychische Schmerzen eigenmächtig zu reduzieren, die schmerzhaft erlebte Realität zu vermeiden und Trost in der imaginären Realität zu finden. Herausgefunden wurde, dass die Funktion Stress mithilfe von Tagträumen zu vermeiden und zu kompensieren bei den einzelnen Tagträumern zu der Fehlanpassung der Tagträume führt. Ebenfalls konnte ein Zusammenhang zwischen Kindheitstrauma und der fehlangepassten Tendenz gefunden werden. Diese Tendenz wird durch Absorption sowie den Grad der Sucht nach Tagträumen beeinflusst. Ferner wurde eine Beziehung zwischen sozialer Angst und maladaptiven Tagträumen unverkennbar. Das Ziel der Studie war es, die wissenschaftlichen Erkenntnisse über maladaptives Tagträumen zu vertiefen (Herscu, 2015).

Die Entwicklung der Maladaptiven Tagtraum Skala (MDS) wird in der 2015 veröffentlichten Studie „Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS)“ beschrieben. Die MDS ist ein 17-Items-Selbstberichtsinstrument zur Messung abnormaler Fantasien. Die dazu verwendete Stichprobe bestand aus 447 englischsprachigen Personen aus 45 Ländern. Eine 3-Faktoren-Korrelation stellt die zugrundeliegenden Dimensionen „Yearning“, „Kinesthesia“ und „Impairment“ dar. Erfasst werden durch die MDS sowohl die mit den Tagträumen verbundenen lohnenden Erfahrungen als auch die psychischen Beeinträchtigungen. Die Ergebnisse der MDS

wurden von den Autoren mit zwanghaftem Verhalten und Gedanken, dissoziativer Absorption, Aufmerksamkeitsdefiziten und einer hohen Präsenz während der Tagträume in Verbindung gesetzt – weniger mit psychotischen Symptomen. Die MDS und deren Subskalen zeigten gute Ergebnisse in ihrer Validität (Gültigkeit), der soliden internen Konsistenz und der zeitlichen Stabilität und kann darüber hinaus gut zwischen Personen mit und ohne maladaptiven Tagträumen unterscheiden. Es stellt trotz einer hohen Sensitivität (Empfindlichkeit) und einer hohen Spezifität ein gutes Maß zur Untersuchung dar. Dadurch sollten zukünftig die Ätiologie und psycho-biologische Mechanismen besser untersucht sowie effektivere Behandlungsmethoden ausgemacht werden können. Eventuell könne durch das Instrument herausgefunden werden, ob eine eigenständige Pathologie vorliegt oder es sich beim Phänomen der maladaptiven Tagträume um eine Unterfacette einer anderen klinischen Störung handelt (Somer, Lehrfeld, Bigelsen und Jopp, 2015).

In einem 2016 veröffentlichten Artikel präsentierten Somer, Somer und Jopp eine Studie über die konkrete Ebene der Fantasieaktivität von 16 Personen im Alter zwischen 17 und 38 Jahren. Innerhalb dieser, nach der grounded theory Methode (Glaser und Strauss, 199, Strauss und Corbin, 1998) durchgeführten narrativen Datenerhebung, wurden folgende 7 Schwerpunkte erarbeitet:

1. das Tagträumen als angeborenes Talent für die lebendige Fantasie
2. das Tagträumen und die soziale Isolation - eine „Einbahnstraße“
3. die Rolle des Traumas bei der Entwicklung von maladaptiven Tagträumen
4. die Belohnungen des Tagträumens
5. die unersättliche Sehnsucht nach Tagträumen
6. die Scham und die Verschleierung
7. erfolglose Behandlungsversuche

In dieser Studie kamen einzigartige Eigenschaften von maladaptiven Tagträumen zu tages-ätiologische Merkmale sowie Kriterien zur Aufrechterhaltung. Ein hoher Bedarf der Früherkennung von maladaptiven Tagträumen und einer korrekten Diagnose im Erwachsenenalter bestand als hauptsächliche Schlussfolgerung. Darüber hinaus wurden Beziehungen mit weiteren forschenden Kollegen zu anderen psychischen Störungen und die Anwendbarkeit dieses Konstruktes auf verschiedene Kulturen parallel untersucht. Auch mögliche Verbindungen und Überschneidungen mit den nächtlichen Träumen wurde untersucht. Es wurde erhoben, dass die Tagträume vielmehr eine „geskriptete“ Fantasietätigkeit darstellt und schlafbezogenes Träumen eher eine unfreiwillige sowie unbewusste Tätigkeit repräsentiert (Somer, Somer und Jopp, 2016).

Im selbigen Jahr 2016 wurde die bis dahin größte Studie mit dem Titel „Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder“ von Bigelsen, Lehrfeld, Jopp und Somer

durchgeführt. Dazu wurden in einem Online-Verfahren sieben Fragebögen (qualitativ und quantitativ) zu den Erfahrungen und Symptomen der psychischen Gesundheit von 447 Personen beantwortet – davon waren 340 Personen selbst identifizierte maladaptive Tagträumer und weitere 107 Personen, die als Kontrollgruppe mitwirkten. Die Probanden waren im Alter zwischen 13 und 78 Jahren und stammten aus 45 verschiedenen Ländern. Die Ergebnisse ergaben, dass sich die maladaptiven Tagträume in Bezug auf Menge, Inhalt, Erfahrung, Kontrollierbarkeit, belastendes Stressempfinden sowie als Beeinträchtigung der allgemeinen Lebensfunktion signifikant vom normativen Tagträumen unterscheiden. Ferner ergaben die Ergebnisse, dass maladaptive Tagträumer signifikant höhere Raten von Aufmerksamkeitsdefizit, Zwangs- und Dissoziationssymptomen aufweisen, als die Probanden der Kontrollgruppe. Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass maladaptives Tagträumen eine bisher unterschätzte sowie unterbewertete Rolle unter den klinischen Phänomenen innehat (Bigelsen, Lehrfeld, Jopp und Somer, 2016).

Für den Artikel „Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming“ wurden 21 Interviews über Online-Video-Chat-Programme mit Personen geführt, die sich als maladaptive Tagträumer identifizierten und aus den USA, Israel, Indien, Australien, Indonesien, der Türkei, Großbritannien, Argentinien, Kanada und Irland stammen. Es wurde ein phänomenologischer Ansatz zur Analyse genutzt. Die Ergebnisse beschrieben, dass sich die natürliche Fähigkeit tagzuträumen überwiegend häufig zu einer sehr zeitaufwendigen Gewohnheit entwickelt, die als Konsequenz zu schweren Funktionsstörungen führt. Das Wesen der maladaptiven Tagtrauminhalte wurde anhand ihrer komplexen mentalen Szenarien typisiert, welche in Verbindung mit emotional kompensatorischen Strategien, dem Wunsch nach sozialer Anerkennung und Unterstützung stehen. Weiter kamen die Autoren zu dem Schluss, dass die maladaptiven Tagträume regelrecht aktiviert werden können, wenn bewusst wahrgenommen wird, dass die soziale Interaktion in Folge der absorbierenden geistigen Aktivität und der resultierenden Einsamkeit miteinander unvereinbar wird. Ebenfalls konnte erneut der starke Einfluss durch kinästhetische Aktivität und Exposition zu Musik festgestellt werden (Somer, Somer, Jopp, 2016).

Für die 2017 veröffentlichte Studie „The Comorbidity of Daydreaming Disorder (Maladaptive Daydreaming)“ wurden das strukturierte Klinische Interview für das Diagnostische und statistische Manual psychischer Störungen, 5. Edition (DSM-5) und das strukturierte Klinische Interview für DSM-IV für Dissoziative Störungen mit 39 Probanden durchgeführt, welche zuvor anhand eines strukturierten Interviews die Kriterien des maladaptiven Tagträumens aufwiesen. Die Ergebnisse zeigten insgesamt eine hohe Komorbidität:

- 74,4% mit mehr als 3 zusätzlichen Störungen
- 41,1% mit mehr als 4 zusätzlichen Störungen

Darunter lag der höchste Anteil von Komorbidität im Zusammenhang mit einer Hyperaktivitätsstörung (76,9%), gefolgt von Angststörungen (71,8%), einer depressiven Störung (66,7%) sowie obsessiv-zwanghaften Störungen (53,9%). Ein Anteil von 28,2% hatte in der Vergangenheit sogar einen Selbstmordversuch unternommen. Die Studie stellte zusammenfassend fest, dass Personen mit maladaptiven Tagträumen viele psychische Probleme mitbringen, die im Spektrum der Störungen des DSM-5 liegen (Somer, Soffer-Dudek und Ross, 2017).

2017 wurde im Artikel „Maladaptive Daydreaming: Proposed Diagnostic Criteria and Their Assessment With a Structured Clinical Interview“ die häufige mentale Aktivität (maladaptive Tagträumen) weiter beschrieben und als eine oftmals übertrieben vorkommende und mit Stress einhergehenden Funktionsstörungen im täglichen Leben deklariert. Obwohl es keine Diagnosehandbücher für die Tagtraumstörung (maladaptive Tagträume) gibt, ist es ein gut definiertes klinisches Phänomen. Ziel der Arbeit war

1. die Entwicklung von diagnostischen Kriterien und ein strukturiertes Interview für maladaptive Tagträumen zu erstellen,
2. die Zuverlässigkeit dieser Maßnahme zu prüfen, um die Unterscheidung von Personen mit und ohne maladaptive Tagträume zu vereinfachen beziehungsweise zu ermöglichen und
3. sollte versucht werden, einen optimalen Cutoff-Score, zur Identifizierung von maladaptiven Tagträumenden auf klinischer Ebene unter Verwendung von bestehende Selbstberichtsverfahren, festzulegen.

31 Personen mit maladaptiven Tagträumen und 31 Personen ohne dieses Kriterium haben dazu an einem Selbstberichtsverfahren und an 2 strukturierten klinischen Interviews teilgenommen. Innerhalb der Untersuchung kam es zu guten bis ausgezeichneten Cohens Kappa-Werten (.63 - .84). Ein Cutoff-Score von 50 für die Selbstberichtsverfahren ergab nahezu eine perfekte Sensitivität und Spezifität sowie eine gute bis ausgezeichnete Übereinstimmung zwischen dem Selbstberichtsverfahren und den Interviews (.68 –.81). Die strukturierten Interviews wurden noch im Zuge der Untersuchung überarbeitet und die Autoren gingen abschließend davon aus, dass dadurch maladaptive TagträumerInnen zuverlässig diagnostiziert werden können. Das neue diagnostische Interview zeigte eine ausgezeichnete Übereinstimmung mit dem verwendeten Selbstberichtsverfahren für die Störung (Somer, Soffer-Dudek, Ross und Halpern, 2017).

In der Studie „Childhood Trauma, Social Anxiety, Absorption and Fantasy Dependence: Two Potential Mediated Pathways to Maladaptive Daydreaming“ untersuchten Somer und Herscu die Beziehung von Kindheitstrauma, sozialer Angstabsorption und Fantasieabhängigkeit mit



maladaptiven Tagträumen. Die Daten von 315 Studenten zeigten in dieser Studie, dass die maladaptiven Tagträume signifikant mit moderater Effektstärke mit Kindheitstrauma und sozialer Angst korrelieren. Große Effektstärken in der Korrelation wurden in Beziehung mit der Absorption und Fantasiesucht nachgewiesen. Nach einer bewussten Steuerung wies die zuvor signifikante Korrelation zwischen Kindheitstrauma und sozialer Angst anschließend keine statistische Signifikanz mehr auf und sowohl Kindheitstrauma, als auch soziale Angst konnten als unabhängige Variablen identifiziert werden. Die Autoren kamen daher zu dem Schluss, dass sowohl Kindheitstrauma als auch die soziale Angst eher unabhängigen Risikofaktoren für maladaptives Tagträumen entsprechen und die Sucht nach der Fantasie als Faktor für unangepasste Tagträumerei stärker wirke (Somer und Herscu, 2017).

Im Bericht „Maladaptive Daydreaming: Ontological Analysis, Treatment Rationale; a Pilot Case Report“ beschreibt Somer den Verlauf einer psychotherapeutischen Behandlung eines 25-jährigen Mannes mit maladaptiven Tagträumen. Dabei analysiert der Autor den gesamten Behandlungsprozess. Der Prozess der maladaptiven Tagträume, der durch stark absorbierendes Fantasieren gekennzeichnet war, verbrauchte viele Stunden des Tages und verursachte belastenden Stress, der letztendlich zu psychischen Funktionsstörungen sowie einem übermäßigen Internetkonsum führte. Die evidenzbasierten therapeutischen Behandlungsmodalitäten wurden infolge einer ontologischen Analyse auf der Grundlage einer dissoziativen Absorptionsstörung, Verhaltensabhängigkeit und Zwangsstörung ausgewählt und es wurden folgend kognitive Verhaltensinterventionen und Achtsamkeitsmeditationen in die Behandlung einbezogen. Die Behandlung wurde für 6 Monate durchgeführt und die entsprechend wichtigen Indizes vor dem Behandlungsbeginn und 2 Monate nach der Therapie gemessen. Es zeigte sich, dass der Patient durch die gezielte Therapie in der Lage war, die tägliche Tagtraumzeit um 50% und die Internetnutzungszeit sogar um bis zu 70% zu reduzieren. Weiter wurde durch den Patienten eine 70%ige Verbesserung der Arbeits- und Sozialfähigkeit eingeschätzt. Dennoch schätzte der Patient ein, dass er im Verlangen nach den Tagträumen weniger durch die Therapie profitiert habe. Auch die Ergebnisse der Maladaptive-Daydreaming-Scale (MDS) fielen kaum verbessert im Vergleich vor der Behandlung aus. Diese Diskrepanz wurde im Ausblick der Studie als weiter zu untersuchen gewürdigt (Somer, 2017).

Der 2018 erschienene Artikel „Trapped in a Daydream: Daily Elevations in Maladaptive Daydreaming Are Associated With Daily Psychopathological Symptoms“ von Suffer-Dudek und Somer zielte darauf ab, Faktoren, die mit maladaptiven Tagträumen einhergehen, unter Verwendung eines longitudinalen täglichen Tagebuchdesigns genau zu untersuchen. Wobei die Hypothese aufgestellt wurde, dass zeitliche Erhöhungen der maladaptiven Tagträume gleichzeitig

mit anderen Symptomen und emotionalen Veränderungen verbunden sind und diesen zeitlich vorausgehen. Darüber hinaus wurde untersucht, welche Symptome als Vorläufer für einen Anstieg der fehlangepassten Fantasien wirken können, um mögliche Mechanismen zu identifizieren, die bei diesen Personen Tagträume hervorrufen. Methodisch wurden dazu 14 Tage lang relevante tägliche Symptome, einschließlich der fehlangepassten Fantasien, depressive Symptome, allgemeine Angst, soziale Angst, Zwangssymptome und Dissoziationen sowie positive und negative Emotionen untersucht. Als Ergebnis konnte festgehalten werden, dass bei Zunahme der maladaptiven Tagträume gleichzeitig eine Zunahme aller anderen Symptome und negativen Emotionen sowie einer gleichzeitigen Abnahme von positiven Emotionen miteinander verbunden waren. Weiter konnte beobachtet werden, dass Zwangssymptome, Dissoziationen und negative Emotionen den maladaptiven Tagträumen zeitlich folgten. Als zeitlich konsistentes Vorgeschehen der maladaptiven Tagträume konnten Zwangsstörungen identifiziert werden. Daraus schlussfolgerten die Autoren einen direkten Teufelskreis. Eine Vermutung, dass der Serotoninspiegel bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung beteiligt sein könnten, läge demnach nahe. Dies gäbe wichtige Hinweise auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten, die die Tagträume eindämmen beziehungsweise abfangen könnten (Soffer-Dudek und Somer, 2018).

Ross (2018) zeigte im Artikel „The Potential Relevance of Maladaptive Daydreaming in Treatment of Dissociative Identity Disorder in Persons With Ritual Abuse and Complex Inner Worlds“ auf, dass die bisher erhobene Literatur über maladaptives Tagträumen bei der Konzeptualisierung und Behandlungsplanung einer Untergruppe von Fällen mit dissoziativer Identität (DID) hilfreich eingesetzt werden könne. Es käme unter der richtigen Beachtung zu hilfreichen neuen Perspektiven zum Denken und einem besseren Verständnis über die inneren Welten einiger Menschen mit dissoziativer Identität. In der angegebenen Untergruppe sind ausgefeilte innere Welten ein Hauptmerkmal und kämen bei „veränderten Persönlichkeiten“ im Bereich satanisch-rituellem Missbrauch sowie nach der Beteiligung an staatlichen Mind-Control-Programmen vor. Dabei wies er als Empfehlung darauf hin, auf die feinen Unterschiede zwischen maladaptiven Tagträumen und den oben benannten dissoziativen Identitäten genauer zu achten (da in vielerlei Hinsicht unterschiedlich jedoch teilweise inhaltlich überlappend und gleichzeitig auftretend) und unter deren Hilfenahme den Umgang von Gegenübertragungen anzupassen und die Entwicklung einer förderlichen therapeutischen Behandlungsallianz für alle Bereiche des Persönlichkeitssystems zu fördern (Ross, 2018).

Einen Versuch das Phänomen der maladaptiven Tagträume in polnischer Sprache zu kommunizieren unternahm Surdacki in dem Artikel „Children’s excessive daydreaming in Maladaptive daydreaming: causes and symptoms“ von 2018. Er beschreibt das Fantasieren des

Kindes als natürliche Entwicklung und Ressource sowie als sich ausprägender Mechanismus der Stimmungsregulation, der anfangs keinen Grund zur Sorge haben sollte, da Kinder im „Normalfall“ ihre Gefühle, Ängste und Wünsche in Fantasien konzentrieren. Kinder seien sich darüber zunehmend bewusst, dass dieser regulierende Mechanismus immer zwingender wird und zunehmend von somatischen Symptomen begleitet wird. Ziel der Arbeit war die Rolle der Fantasie in der kindlichen Entwicklung darzulegen und das Phänomen gemäß der DSM-V Richtlinien einzuordnen und anhand klinischer Fälle eine Behandlung vorzuschlagen (Surdacki, 2018).

Im qualitativen Bericht „The Micro-Politics of a New Mental Condition: Legitimization in Maladaptive Daydreamers' Discourse“ werden die rhetorischen Manöver (Legitimationsbemühungen) von maladaptiv Tagträumenden Personen in einer methodisch aufgebauten Abhandlung ausgeführt, die durch 35 E-Mails im Kontakt zu den Autoren und 2 Petitionen, an die American Psychiatric Association und an das britische Parlament gerichtet, mit der Nachfrage nach Anerkennung, entstanden. Die theoretisch und methodisch als Kritische Diskursanalyse geführte Untersuchung identifizierte mehrere verbale Strategien der Untersuchungsteilnehmer, um ihre Gesprächspartner von der Realität ihrer Leiden zu überzeugen. Dabei konnten 3 Dimensionen mit 9 rhetorischen Strategien an von Livnat und Lewin (2016) vorgeschlagene Bereiche herausgestellt werden:

1. professional - die berufliche Identität des Publikums als ausführender Wissenschaftler ansprechen und gemeinsames Wissen präsentieren
  - 1.1 expression of gratitude (Ausdruck der Dankbarkeit)
  - 1.2 disclosure of emotion (Offenlegung von Emotionen)
  - 1.3 disclosure of personal information (Offenlegung personenbezogener Daten)
  - 1.4 use of humor or irony (Verwendung von Humor und Ironie)
2. social – eine Konsensgruppe, Koalition oder Partnerschaft bilden und beitreten
  - 2.1 referring to shared beliefs or values (Bezug nehmen auf gemeinsame Überzeugungen oder Werte)
  - 2.2 referring to shared knowledge (Verweis auf geteiltes Wissen)
  - 2.3 partnership and coalition building (Aufbau von Partnerschaft und Koalition)
3. psychological – ansprechend sein für die Gefühle des Gesprächspartners durch Dankbarkeit, Selbstoffenlegung oder Humor
  - 3.1 evaluation (Auswertung)
  - 3.2 analogy to a known medical diagnosis (Analogie zu einer bekannten medizinischen Diagnose) (Bershtling und Somer, 2018)

Querschnitts- und experimentelle Untersuchungen hatten gezeigt, dass sich aufgabenunabhängige Gedanken (mind-wandering) auf Schlafstörungen auswirken können. Jedoch gab es wenige Forschungsergebnisse darüber, ob dies auch allgemein bedeute, dass sich das „mind-wandering“ auf das Tagesniveau und andere Arten der aufgabenunabhängigen mentalen Aktivität auswirke. In der Untersuchung „A daily diary study on maladaptive daydreaming, mind wandering, and sleep disturbances: Examining within-person and between-persons relations“ wurde mittels einer täglichen Tagebuchführung auf das innere der Person als auch die zwischenmenschliche Ebene geschaut. Es wurden zur Erhebung 3 Selbstberichtsinstrumente (16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16), Mind Wandering Questionnaire (MWQ), Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS) Sleep disturbance scale short form) zur Messung der Verbindung beziehungsweise der Beziehung von „mind-wandering“, maladaptiven Tagträumen und Schlafstörungen genutzt. Anhand von 126 Teilnehmern wurden insgesamt 869 tägliche Beobachtungen (8 aufeinanderfolgende tägliche Berichte) gemacht und ausgewertet. Die Skalen zeigten eine akzeptable bis zu ausgezeichnete statistische Zuverlässigkeit innerhalb der Person (systematic day-to-day change) und eine statistisch ausgezeichnete Zuverlässigkeit in den zwischenmenschlichen Ebenen. Der Anteil der Varianz zwischen den Personen betrug 36% für die Schlafstörungen, 57% für das „mind-wandering“ und 75% für maladaptive Tagträume. Die Ergebnisse zeigten, dass sich durch „mind-wandering“ sowie maladaptive Tagträume keine Schlafstörungen in der folgenden Nacht vorhersagen lassen. Nächtliche Schlafstörungen können anzeigen, dass es am nächsten Tag zum „mind-wandering“ käme, jedoch nicht, ob diese auch in Form von maladaptiven Tagträumen geschehen. Darüber hinaus konnte statistisch nachgewiesen werden, dass die Schlafstörungen in ihrer Ausprägung und Stärke von Tag zu Tag fluktuierten, wogegen das maladaptive Tagträumen gleichermaßen fortgeführt wurde (Marcusson-Clavertz, West, Kjell und Somer, 2019).

Die aktuelle Studie „Empathy, Emotion Regulation, and Creativity in Immersive and Maladaptive Daydreaming“ konzentrierte sich auf Personen, die eine hochgradige Tendenz, sich auf immersive (eindringliche) Aktivitäten einzulassen, aufwiesen. Ziel der Analyse war es, Überschneidungen zu Personen mit maladaptiven Tagträumen zu untersuchen. Der Fokus lag dabei auf den Komponenten Empathie, Emotionsregulation und Kreativität. Die im Vorfeld bestandene Vermutung der Autoren war, dass immersive Tagträume nicht gleichbedeutend maladaptive Tagträume seien und die immersive Charakteristik der Tagträume Vorteile für die emotionale Regulation, die Empathie und die Kreativität haben könnte. Es wurden 542 Teilnehmer aus 65 Ländern (48,5% aus Nordamerika, 30,6% aus Europa und Großbritannien, 20,9% aus verschiedenen weiteren Ländern) innerhalb von maladaptiven Tagtraum (MD) Communities und

anderen Online-Communities akquiriert – alle Teilnehmer sprachen fließend Englisch. 169 Teilnehmer waren unter 20 Jahre alt, 254 Teilnehmer waren zwischen 20 und 30 Jahre alt, 71 Teilnehmer waren zwischen 30 und 40 Jahren alt, 34 Teilnehmer waren zwischen 40 und 50 Jahre alt und 13 Teilnehmer waren über 50 Jahre alt (West, Somer, 2019).

Die Ergebnisse ergaben, dass:

1. maladaptive (fehlangepasste) Komponenten der Tagträume prognostizieren eine höhere affektive Empathie, eine schlechtere emotionale Regulationsfähigkeit und eine geringere kreative Leistung
2. immersive (eindringliche) Komponenten der Tagträume prognostizieren ein höheres Einfühlungsvermögen für Fantasiecharaktere und eine schlechtere emotionale Regulierung

Diese Ergebnisse legen nahe, dass sich die immersiven (eindringliche) und maladaptiven (fehlangepasste) Komponenten von maladaptiven Tagträumen im Verhalten unterschiedlich zeigen und wirken. Gegensätzlich der im Vorfeld der Untersuchung aufgestellten Vermutung, dass die immersiven Tagträume eine effektive Strategie zur Emotionsregulation darstellen, wurde widerlegt (ebd.).

## **2.2.2 Subjektive Krankheitstheorien**

Nach diesem Überblick zum aktuellen Forschungsstand (bis einschließlich 2019) über das Phänomen der maladaptiven Tagträume gehen wir nun auf Modelle der subjektiven Krankheitstheorie ein, um einen theoretischen Rahmen zur Bearbeitung der ersten Untersuchungsfrage vorzubereiten. Im Rahmen dieser Arbeit wird der Begriff der „subjektiven Theorie“ als die Annahme verstanden, dass der Mensch (Subjekt) ähnlich den Forschenden bestimmte Annahmen über sein Verhalten und Erleben sowie die Welt hat. Dieses Wirken von Person und Umwelt „häng[t] in sich zusammen [und ist] thematisch miteinander verknüpft“ (Flick, 1989, S.13) und kann somit als „Theorie“ oder allgemein bekannt als „Krankheitswissen“ bezeichnet werden. In diese subjektiven Krankheitstheorien fließen zum Beispiel alle Vorstellungen zur Verursachung von Krankheiten, ihrem Verlauf und mögliche Ideen zur Heilung beziehungsweise Genesung ein. Dabei ist zu beachten, dass „wissenschaftliche“ Theorien von „subjektiven“ Theorien abzugrenzen sind und nach Flick folgende Merkmale aufweisen: sie haben einen Charakter der Situationsdefinition (Lagekodierung und Orientierungsgewissheit), sie ermöglichen teilweise eine nachträgliche Erklärung eingetretener Ereignisse (zum Teil auch mit Rechtfertigungscharakter), sie können dabei helfen eine Vorhersage künftiger Ereignisse zu

entwickeln und erleichtern die Entwicklung von Handlungsempfehlungen. In gewisser Weise haben sie eine handlungssteuernde beziehungsweise -leitende Funktion und dienen der Stabilisierung beziehungsweise Optimierung des Selbstwertes für die Person. Eine wichtige Bedeutung der subjektiven Krankheitstheorien kommt bei der Frage nach einer optimal gestalteten Arzt-Patient-Beziehung zutage, die, mittlerweile in der Literatur als gut gesetzt und bestätigt gilt, wichtig für den Heilungs- beziehungsweise Behandlungsprozess ist und insbesondere eines der einflussreichsten Merkmale einer psychotherapeutischen Behandlung darstellt. Die lauernde Gefahr hinter diesem Gedanken ist, dass wenn die Differenz des Krankheitsverständnisses des Arztes und des Patienten zu weit voneinander entfernt sind kann eine sogenannte Non-Compliance ausgebildet werden und den Behandlungsverlauf fortan sehr negativ stören (Flick, 1998).

### **2.2.3 Scham und Schuld, Selbstwirksamkeit und Kohärenz**

Scham ist ein in Thema der vorgeschlagenen Diagnosekriterien. Die Metapher vor Scham in den Boden versinken zu können ist im deutschsprachigem Raum weit verbreitet. Im Zuge der Globalisierung und der immer stärker wirkenden Vernetzung durch die Medien ist auch bekannt, dass Scham und Schuld interkulturell sehr verschiedenen konnotiert sind – man siehe auf die hohe Sensibilität im asiatischen Raum in denen es gänzlich andere Maßstäbe für solche Emotionen gibt (Kühn, Raub und Titze (Hrsg.), 1997).

In der Jung'schen Psychologie spricht man von Scham als eine archetypische Emotion – einem von Grund auf dem Menschen als Spezies gegebenen Gefühlsaspekt. In der wissenschaftlichen Theorie werden die Emotionen Scham und Schuld seit jeher untersucht. Es wird der Unterscheidung und voneinander Abgrenzung der beiden Begriffe eine hohe Bedeutung zugemessen. So sei die Scham grundsätzlich dem Sehen oder auch dem Gesehen werden zugeordnet, die Schuld oder das Schuld erleben eher dem Hören. In ihrer weiträumigen Recherche zu diesem Thema erstellten Kühn, Raub und Titze eine knappe Kontrastierung der beiden Begriffe, die für unseren theoretischen Rahmen nützlich ist. Darin stellen die Autoren dar, dass die Scham etwas „Image-bezogenes“ ist, die Emotion ist weniger rational und geschieht unmittelbar in der Situation. Entwicklungspsychologisch sei die Scham schon sehr früh für das Individuum erfahrbar und wirke in ihrer Spontanität unwillkürlich. Es geht weitestgehend nicht um die Emotion an sich, sondern eher darum, die Folgen dessen mit sich selbst auszumachen und damit umgehen zu lernen. Die Schuld entgegen, ist eher „Wert-bezogen“ und steht immer in Verbindung mit äußeren Vorgaben wie gesellschaftlichen Normen und Werten – es wird scheinbar

von außen vermittelt. Diese Emotionen muss innerhalb der Gesellschaft in der das Individuum lebt erst erlernt werden und ist demnach ein Konstrukt das vielmehr steuerbar ist (ebd.).

In der Gestalttherapie spricht man von einem „Katalog von Mechanismen der Abwehr von Schamgefühlen“ (ebd., S.39). „Macht, Gewalt, Helfertum, Perfektionismus, Narzißmus Zynismus, Mißbrauch anderer, Sucht und passive Formen wie Rückzug und Depression“ (ebd., S.39) scheinen Abwehrmechanismen zu sein. Als weitere Subformen des Abwehrmechanismus gelten nach den Autoren „Ohnmacht, Ängste[n], Lieblosigkeit, Haß, Neid, Eifersucht, Überforderung, Fehlerhaftigkeit, Abwertung des Selbst bis hin zu Enttäuschung und Humorlosigkeit“ (ebd., S. 39). Eine abschließende These besagt, dass eine große Bedeutung bei der Scham die Anerkennung beziehungsweise das Anerkennung bekommen und die Respektierung der eigenen Person spielt. Schamerlebnisse werden stärker verdrängt als Schuldgefühle (ebd.).

In seiner Masterarbeit „Der unproduktive Mensch“ übt Lukas Raneburger Kritik an der gesellschaftlichen Einstellung zu Mensch und Arbeit. Er legt dar, wie sich das Bild der Arbeit im Laufe der Geschichte entwickelte und wie die verschiedenen Epochen der Menschheit die Vorstellung des arbeitenden Individuums prägten. Er spricht von einer Pathologisierung, die durch den Aspekt geformt wird, dass ein Mensch ausschließlich unter einem (beinahe) übermäßigen Arbeitsengagement in der heutigen Gesellschaft Anerkennung findet und ein vorbildliches Beispiel für den modernen Menschen sei. Jeder Mensch der in diesem Sinne nicht produktiv für die Gesellschaft einsteht „fällt hinten runter“ und erfährt weniger Akzeptanz, Ansehen und wird gar in gewissen Zügen ausgeschlossen.

„Wer sich nicht freudig bis zur Erschöpfung (an der man natürlich selbst Schuld trägt, immerhin hätte man sich ja fit, gesund und somit arbeitsfähig halten können) verausgabt und leistet, dem droht die Vertreibung aus dem Paradies, dass so paradiesisch gar nicht ist.“ (Raneburger, 2015, S.199)

Nach dieser Betrachtung ist häufiges Tagträumen ebenfalls ein Problem: denn maladaptives Tagträumen als Hobby hat von Beginn an keinen produktiven Wert für die Gesellschaft. Aus der bekannten Literatur gibt es keinen Hinweis, dass Tagträumer für diese dem Individuum wichtige Fähigkeit jemals Anerkennung erhalten hätte.

Ein weiteres wichtiges Konzept ist die Selbstwirksamkeit nach Albert Bandura. Er ist ein Protagonist des sozial-lerntheoretischen Ansatzes zum Verständnis der Persönlichkeit. Seine Lerntheorie betont eine Einbeziehung der menschlichen Interaktion in ihrer bestimmten Situation. Im von Bandura aufgestellten Modell des reziproken Determinismus interagieren das Individuum, dessen Verhalten sowie die Umwelt und beeinflussen und verändern sich gegenseitig. 1997 entwickelte er das Konzept der Selbstwirksamkeit. Laut Bandura ist die Selbstwirksamkeit „die

Überzeugung, dass man in einer bestimmten Situation angemessene Verhaltensresultate erzielen kann.“ (Gerrig, Graf und Zimbardo, 2013, S.528) Dabei werden beim Individuum die Wahrnehmung, die Motivation und dessen Leistung beeinflusst. Das Individuum vermeidet im Umkehrschluss etwas zu tun bei der Erwartung, nichts erreichen zu können. Es werden weiter Situationen gemieden in denen die Erwartung nicht zurechtzukommen bestehen. Die Bewertung der Selbstwirksamkeit des Individuums wird nach Banduras Theorie anhand von drei Informationen gewonnen:

1. stellvertretende Erfahrung (ihre Beobachtungen der Leistung anderer Personen)
2. Überzeugung (andere könnten überzeugen, dass das Individuum eine Aufgabe oder ein Ziel schaffen kann, oder das Individuum kann sich selbst überzeugen)
3. Überwachung der emotionalen Erregung, wenn an eine Aufgabe gedacht oder diese angegangen wird (Angst bedeutet eine geringe Erfolgsaussicht, freudige Erregung einen Erfolg)

Diese als „Selbstwirksamkeitsurteile“ bezeichneten Aspekte beeinflussen, wie viel Kraft und Aufwand vom jeweiligen Individuum betrieben werden oder wie schnell eine Aufgabe aufgegeben wird. Es kommt bei der Motivation zur Aufgabenlösung demnach auf das Urteil der Person über ihre Fähigkeiten an. Diese „ergebnisorientierten Erwartungen“, also die Erfolgs- und Misserfolgserwartungen, berücksichtigen entsprechende Wechselwirkungen mit der Umwelt (Gerrig, Graf und Zimbardo, 2013).

Eine weitere wichtige Theorie geht von der grundlegenden Annahme aus, dass es Menschen zur Gesundheitserhaltung beziehungsweise der Gesundwerdung verhelfen kann, wenn sie verstehen, was mit ihnen „nicht stimmt“ oder was „einen krank macht“. Dieses Verständnis, wenn man so will, kann als Kohärenz bezeichnet werden. Im Fachbereich der Psychologie spricht man von Kohärenz, wenn der formale Denkablauf zur wahrgenommenen Belastung oder Störung nachvollziehbar, also in sich logisch und zusammenhängend ist – ein individueller Erklärungsansatz vorhanden ist. Laut Antonovsky sind 3 Aspekte hierzu von großer Bedeutung:

1. Verstehbarkeit (Sense of Comprehensibility) – interne und externe Reize sollten in ihrem Ausmaß als kognitiv sinnhaft wahrgenommen werden können (vorhandene Informationen sind vorzugsweise geordnet, konsistent, strukturiert und klar verständlich)
2. Handhabbarkeit (Sense of Manageability) – gegenüber den Anforderungen die einen Menschen belasten können, sollte das Ausmaß geeigneter Ressourcen, die einem Individuum zur Verfügung stehen, wahrgenommen werden



3. Bedeutsamkeit (Sense of Meaningfulness) – bezeichnet das Ausmaß, in dem das Individuum das eigene Leben emotional als sinnvoll wahrnimmt und erlebt

Letzteres (Bedeutsamkeit) ist im allgemeinen Sinne als Gegenteil von Sinnlosigkeit zu verstehen, welche ein hohes Vulnerabilitätspotenzial innehat und den davon betroffenen Menschen gar lähmen kann (Stöhr, Lohwasser et al. (Hrsg.), 2019).

## **2.3 Zusammenfassung und Methodik der Literaturrecherche**

Unsere Interviewstudie beschäftigt sich mit Personen unterschiedlichen Alters, die unterschiedlich stark unter ihren Tagträumen leiden und sich nach dem allgemeinen heutigen Kenntnisstand aus fachspezifischen Internetforen sowie in Bezug zur vorhandenen Literatur selbst als maladaptive Tagträumende identifizieren. Aufgrund der noch gut überschaubaren Fachliteratur zum Thema maladaptive Tagträume war es uns wichtig, zuerst einen umfassenden theoretischen Überblick des Forschungsstandes bis 2019 zu geben. Die bisher erarbeiteten Studien und Berichte liegen ausschließlich in englischsprachiger Form vor, jedoch fanden wir im Vorfeld dieser Arbeit in den Online-Foren einen regen Austausch von Menschen die in Deutschland wohnen und leben vor.

Diese Rückmeldungen zeigten uns schon früh an, dass unser Forschungsthema und die ausgewählten Forschungsfragen eine hohe Relevanz zum heutigen Zeitpunkt haben.

Wir stellten fest, dass es keine ursprünglich deutschsprachige, lediglich aus dem englischen übersetzte, Arbeiten zu diesem Thema gab. So war es ein persönliches Anliegen, infolge unseres persönlichen Interesses an den maladaptiven Tagträumen, dieses Thema nun mit deutschsprachigen Probanden, unseren Interviewpartnern, durchzuführen und eine erste unmittelbar auf den deutschsprachigen Raum zutreffende qualitative Interviewstudie zu gestalten.

Unsere Recherchen zum Thema begannen anhand der immensen Ressource der Online-Communitys, die unter anderem, mit der freiwilligen Zuarbeit der Administratoren, viele Hinweise gaben und stets auf weitere soziale Medienseiten und diverse Internettreffpunkte verwiesen und uns über neueste Entwicklungen in Kenntnis setzten.

Durch die Wohnorte der beiden Autoren wurden die Universitäts- sowie Hochschulbibliotheken in Stendal (Hochschule Magdeburg-Stendal), Rostock (Universität Rostock) sowie Frankfurt (Oder) (Viadrina Universität Frankfurt (Oder)) und deren Katalogsysteme genutzt. Zusätzlich nutzten wir zur Literaturrecherche die Datenbanken Pubpsych, springerlink, Psyindex, googlescholar und verwendeten die wissenschaftliche Website Pubmed. Die von uns verwendeten Suchbegriffe waren „Tagträume“, „maladaptive Tagträume“, „immersive Tagträume“, „Gesundheitstheorien“,

„Krankheitstheorien“, „subjektive Krankheitstheorien“, „Scham“, „Schamgefühle“, „Schamangst“, „Selbstwirksamkeit“ sowie „Kohärenzsinn“.

### 3. Forschungsfrage

Im Januar 2019 fassten wir unser Forschungsinteresse vorläufig in zwei Forschungsfragen (Warum ist das Maladaptive Tagträumen für die Träumenden so schambehaftet? & Bleibt die Scham, nach Finden der Ressourcencommunity, ein Kernbestandteil der Störung?). Im Verlauf der Leitfadentwicklungen wurden diese Fragen geprüft, evaluiert und schließlich im März und April 2019 überarbeitet, sodass folgende zwei Forschungsfragen entstanden:

1. Wie entwickelte sich Tagträumen von einer Ressource zu einer Belastung?
2. Wie können die Träumenden ihren maladaptiven Gebrauch zurück zum hilfreichen, immersiven Tagträumen wandeln?

Drei Untersuchungsfragen sollten helfen, diese Frage zu beantworten.

1. Welche subjektive Krankheitstheorie haben die maladaptiven Tagträumer (MDD)?
2. Welche schamhaften Erfahrungen erleben und konstruieren die maladaptiven Tagträumenden?
3. Wie kann die Handlungsfähigkeit der Träumenden gestärkt und unterstützt werden um einen hilfreichen Gebrauch des Träumens zu ermöglichen?

Die dritte Untersuchungsfrage wurde im Verlauf der Auswertung überarbeitet, da sie sich ursprünglich nur auf den Abbau der Scham bezog. In den Interviews zeigte sich, dass Scham nur ein Bestandteil neben anderen Faktoren ist. Aufgrund dessen wurde die dritte Untersuchungsfrage im Verlauf der Auswertung überarbeitet.

Matthias Schramm beschäftigte sich im Forschungsverlauf und beim Verfassen dieser Arbeit mit der ersten Forschungs- und Untersuchungsfrage, Josefine Huth mit den verbleibenden.

## **4. Methodik**

### **4.1 Qualitative Forschungsmethoden**

Im folgenden Kapitel wird die methodische Vorgehensweise und empirische Umsetzung der Interviewstudie erläutert. Es wird vorgestellt, weshalb für die Studie ein qualitatives Verfahren gewählt wurde und wie die Projektwerkstatt die Erarbeitung sowie Umsetzung unterstützt und begleitet hat. Anschließend werden die Erhebungsmethoden und die Transkription sowie die Auswertung vorgestellt. Abschließend wird die Forschungsethik erläutert und das Kapitel zusammengefasst.

#### **4.1.1 Gütekriterien**

In der Forschungslandschaft wird der kontextunabhängige Einsatz methodischer Instrumente angestrebt. Hingegen ist in der qualitativen Forschung dies nur bedingt möglich, da die erhobenen Daten durch den Personenkontakt zwangsläufig kontextbezogen sind und gerade Interviews nicht identisch sind (Helfferich, 2005) und vielmehr bewusst einbezogen werden (Charmaz 2014). Dies ist möglich aufzubrechen, in dem die methodische Kontrolle durch Offenheit, Reflexivität und intersubjektiver Nachvollziehbarkeit gestützt wird (Helfferich, 2005).

Dementsprechend verlangt wissenschaftliches Vorgehen das „Arbeiten nach einer vereinbarten und offen gelegten Systematik“ (Mayer, 2013, S. 9). In den folgenden Kapiteln wird diese Offenlegung der Methodik vorgestellt. Es wird erläutert, warum qualitativ geforscht wurde und in welchem Maße die Projektwerkstatt als intersubjektive Forschungsgemeinschaft wertvolle Beiträge liefern konnte. Anschließend wird die Wahl der Interviewmethode offengelegt, die Leitfadententwicklung dargestellt sowie die Datenerhebung, -transkription und -auswertung erläutert.

Alle Interviews wurden per Telefon oder computergestütztes telefonisches Interview geführt, wodurch die Erhebungssituation einheitlich gestaltet und Fehlerquellen und störende Einflüsse minimiert wurden (Fuchs, 1994). Das computergestützte Interview war durch das Programm Teamspeak möglich.

Es ist ebenso gefordert, dass eine neutrale Distanz und Wertfreiheit in der Forschung eingesetzt wird. jedoch ist „bereits die Entscheidung wertfrei vorzugehen eine Wertung“ (Mayer, 2013, S.9). Da dieses Paradox nicht aufzuheben ist, wird dieser Zwiespalt in dieser Arbeit methodisch berücksichtigt. So gehören die Einstellungen und Entscheidungen zu dem Interviewer, wodurch die

Datengenerierung unvermeidbar beeinflusst wird. Dadurch wurde die Entscheidung zur Methodenwahl beeinflusst, wie in Kapitel 4.2.1 Problemzentriertes Interview zu lesen ist.

Zudem wurde sich durch die Projektwerkstatt ab- und rückversichert, indem Arbeits- und Interviewausschnitte vorgestellt wurden und Zweitmeinungen geäußert wurden. Dadurch wurden die Chancen auf "Tunnelblicke", Voreingenommenheit und Dogmatiken reduziert, sowie gleichzeitig die Methodik auf ihre Nachvollziehbarkeit überprüft wurde.

#### **4.1.2 Qualitative Forschung**

Der qualitative Ansatz des „sinnverstehenden Zugang[s] zu psychischen, sozialen und kulturellen Wirklichkeiten" (Mey & Mruck, 2014, S. 10) erschien für das Erforschen der maladaptiven Tagträumenden zielführend. Das Forschungsfeld ist relativ wenig erforscht und es erschien wichtig, „die Komplexität der von uns untersuchten Wirklichkeit (Phänomene)" (Strauss, 1991, S. 35) erfassen, verstehen und die erarbeiteten Ergebnisse darstellen zu können. Die qualitative Forschung bot sich hierzu an. Dabei sind die wichtigsten Datenquellen die betroffenen Tagträumer selbst – sie bilden eine starke Gemeinschaft, welche sich über Internetforen, Blogplattformen, Emaillisten und andere technischen Vernetzungen finden, austauschen und dieses zur Selbsthilfe nutzen (Walther und Hundertmark-Mayser, 2011).

Ziel war es, die Tagträumenden zu interviewen und ihre subjektiven Handlungswelten sowie ihren rekonstruierten Sinn erleben zu dürfen (Helfferlich, 2005). Dies sprach wiederum für die qualitative Forschung, denn nach Forschauer und Lueger (2003) stehen bei qualitativen Interviews die Perspektive der Interviewteilnehmenden im Mittelpunkt: Was sie bspw. für relevant erachten, wie sie ihre Welt wahrnehmen und was diese Lebenswelt charakterisiert. Nur so ist es möglich, „die Kontexte ihrer Lebenswelt[en]" (Helfferlich, 2005, S.21) zu verstehen. Dabei wird eine Wirklichkeit „interaktiv-koproduktiv durch die Kommunizierenden" (Kruse, 2015, S. 31) hergestellt, in diesem Falle die Interviewteilnehmenden und die Interviewende. Die Konstruktion erfolgt, da im Idealfall die Zusammenarbeit zwischen den Interviewteilnehmenden und Interviewer zu neuen Erkenntnissen führt (Copley, 2011). Es wird eine Wirklichkeit diskursiv in verschiedenen Versionen mit sich beeinflussenden Ebenen von Wirklichkeitsdimension und Darstellungsfunktionen produziert (Kruse, 2015). Es müssen dabei einige Grundprinzipien eingehalten werden: Unter anderem die Prinzipien des Verstehens beziehungsweise Fremdverstehens, die Prinzipien der Offenheit sowie die Prinzipien der Kommunikation (Kruse, 2015 & Helfferlich, 2005). Die Prinzipien des Verstehens sind notwendig, denn Wirklichkeit existiert in subjektiver Auslegung (Kruse, 2015). Dieses Fremdverstehen hilft andere Menschen (die Interviewpartner) aus der Außenperspektive

(der Forschenden) zu verstehen. Dabei ist es notwendig, die Erzählungen der Interviewteilnehmenden nicht aus dem eigenen, für selbstverständlich genommenen Vorwissen zu verstehen (Helfferich, 2005). Das Verstehen ist zentral für die rekonstruktive Forschung und das Erfahren von subjektiven Handlungswelten (Kruse, 2015).

Die Prinzipien der Offenheit können auch als Flexibilität verstanden werden und umfasst die vollständige Erhebungssituation, sowohl methodisch als auch theoretisch. Dabei soll möglichst frei von Vorurteilen, strengen Hypothesen sowie vorher festgelegten Denkmustern geforscht werden. Auch in der Fragestellung muss das Prinzip eingehalten werden: offene Fragen sind vor geschlossenen zu bevorzugen (Schmidt-Grunert, 2004). Dadurch wird gewährleistet, dass die Interviewteilnehmenden ihr eigenes Deutungsmuster beziehungsweise Relevanzsystem entfalten können (Helfferich, 2005).

Die Prinzipien der Kommunikation ermöglichen erst die diskursive Erschließung der Wirklichkeitswelten (Kruse, 2015). Wird „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick, 1969, S. 53) mit „Alles ist Kommunikation“ (Hölzel, 2008, S. 27) verknüpft, so erschließt sich, dass auch Forschung Kommunikation sei. Interviews sind folglich Kommunikationssituationen und erst durch die daraus entstehende Beziehung wird den Forschenden Zugang zu dem Sinnsystem der Interviewpartner gewährt (Helfferich, 2005). Gleichzeitig sind qualitative Interviewverfahren komplexe kommunikative Erhebungsverfahren, die reflektiert werden müssen (Kruse, 2015).

Im Gegensatz zur quantitativen Forschung werden Interviewende in der qualitativen Forschung weniger als Störfaktoren gesehen: Die Effekte der Forschenden im Kontakt müssen vielmehr systematisch offengelegt und einbezogen werden (Helfferich, 2005). Die Aufhebung der künstlichen Trennung zwischen Forschenden und Interviewteilnehmenden stellte einen starken Anreiz der qualitativen Forschung da. Angesichts der wenig generierten Daten im Feld des maladaptiven Tagträumens war es umso wichtiger, die Möglichkeit von rückversicherenden Nach- sowie Rückfragen zu besitzen und so das wirklichkeitsnahe und subjektbezogene Verstehen zu ermöglichen (Schmidt-Grunert, 2004).

Diese Prinzipien bedeuten zugleich Kompetenzbereiche für die Forschenden, die diese in den Interviews und Auswertung vertreten und anwenden müssen (Helfferich, 2005).

Um ein vertiefendes Verständnis über das maladaptive Tagträumen und die Rolle der Scham zu erlangen und gleichzeitig methodisch fundiert zu arbeiten war eine qualitative Herangehensweise notwendig.

### 4.1.3 Projektwerkstatt

Zum Abschluss des Studiums zum Master of Science in der Rehabilitationspsychologie ist es erforderlich, dass das Modul VI Forschungsprojekt besucht wird. Eines der Qualifikationsziele ist die Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Methoden, die zur Erstellung einer Masterthesis notwendig sind. Professor Doktor Günter Mey bietet auch 2018/2019 eine Projektwerkstatt an. Diese funktioniert gleichzeitig als Colloquium, Supervision und Interpretationsgemeinschaft (Mruck & Mey, 1998). Dabei ist die jeweilige Funktion von den Teilnehmenden, ihrem Arbeitsstand und ihren Anliegen beeinflusst und abhängig. Es sollen positive Aspekte aus gruppentherapeutischen Settings in den akademischen Alltag übertragen werden (ebd.). Nach Mruck & Mey (1998) besteht die Projektwerkstatt (kurz PW) aus einer geschlossenen Gruppe von bis zu sieben Personen, die sich zumeist wöchentlich während der Semester- aber auch in der vorlesungsfreien Zeit treffen. Die in der Theorie angegebenen drei Stunden dehnten sich während des Verlaufs jedoch meist auf vier Stunden aus. Am Anfang jedes Treffen wird ein Blitzlicht aller Beteiligten zu ihrem Befinden, Arbeitsstand und Anliegen durchgeführt. Auf diese folgt die Klärung organisatorischer Fragen und es wurden entsprechend der Anliegen die vorgesehene Zeit strukturiert und koordiniert.

Während der Arbeitszeit in der Projektwerkstatt sind zwei Regeln essentiell: Die Verantwortung für seine eigene Person zu übernehmen und sich seiner Ziele, Bedürfnisse sowie Grenzen in dem Gruppensetting bewusst zu machen sowie Störungen Vorrang zu gewähren (Langmaark, 1991 nach Mruck & Mey, 1998).

Die Projektwerkstatt wurde von den Autoren der vorliegenden Arbeit als hilf- und lehrreich erlebt. Es kam zu einer starken Motivation und die verpflichtende Teilnahme trieb den Fortschritt der Arbeit an. Die Ideen und Anregungen der anderen Teilnehmer waren hilfreich und gaben neue Perspektiven und Sichtweisen auf festgefahrene Denkblockaden und Probleme. Das intensive Arbeiten an den Abschlussthesen der anderen Studierende gab Inspiration, Motivation aber auch immer wieder Geistesblitze für die eigene Forschung.

Auch konnte ich in der PW absichern und mich vergewissern, dass ich nicht zu viel in das generierte Material hinein interpretierte oder dieses durch Vorannahmen beeinflusst wurde. Die vorliegende Arbeit wurde von der Projektwerkstatt stark gestützt und gefördert. Die helfende Funktion der PW wurde mir im Laufe der Semester und der Ausarbeitung der vorliegenden Arbeit erneut bewusst. Die vorliegende Thesis wurde durch die Unterstützung der Projektwerkstatt eindeutig positiv beeinflusst und ich fühlte mich während der Erarbeitung der Thesis sehr gut begleitet. Ich kann die Projektwerkstatt und diese Form des Arbeitens ausdrücklich empfehlen.

Während Josefine Huth die Projektwerkstatt bereits zur Erarbeitung der Bachelorthesis als hilfreich sowie motivierend erlebt hatte und sich bewusst für die Form der Betreuung entschied, besuchte Matthias Schramm die PW erstmalig. Ihm halfen die zusätzlichen Informationen und Dokumente der Projektwerkstatt einen Überblick über den Prozess der Master-These zu erhalten, einen eigenen Arbeitsplan aufzustellen sowie den Arbeitsprozess vorzubereiten und zu strukturieren. Das Kernthema und die zur Erarbeitung benötigten Untersuchungsfragen konnten in der Gruppe durch viele Fragen und Anmerkungen präzisiert werden. Gerade die Diskussion über Synonyme und mehrdeutige Wörter regte die Findung von zentralen Themen an und ermöglichte einen persönlichen Perspektivwandel, um das eigene Forschungsinteresse in den Fokus der Arbeit zu integrieren. Ebenfalls half der direkte Austausch in der Gruppe, um den erstellten Interviewleitfaden zu prüfen und die Frageformulierungen zu optimieren. Immer wieder gab die Gruppe Hinweise, welche die Arbeit bereicherten und zu Neubewertungen von Daten führten. Durch die Vorstellungen von Interviewvorbereitungen sowie Interviewanalysen der weiteren Teilnehmenden konnte er seine Unsicherheiten, Schwachpunkte und Fehler in diesen Feldern reflektieren. Er erlebte die unterstützende Arbeit in der Projektwerkstatt als hilfreich und kann diese Betreuungsmethode bei wissenschaftlichen Arbeiten empfehlen.

#### **4.2 Problemzentriertes Interview**

Am Anfang der Forschung war die zu wählende Form der Datengenerierung zu entscheiden. Es wurde sich für das problemzentrierte Interview nach Witzel entschieden, da dort „ein Leitfaden mit offener Narration kombiniert wird, um eine mangelnde narrative Kompetenz der Befragten zu kompensieren und die als künstlich erlebte Trennung zwischen der reinen Erzählphase und der Nachfragephase aufzuheben“ (Scholl, 2009, S. 74).

Nach Helfferich (2005) zeichnet zudem das problemzentrierte Interview aus, dass es eine dialogische Zusammenarbeit mit der Möglichkeit des Erkenntnisgewinns von vorher nichtberücksichtigten Aspekten ist. Ziel ist das problem-orientierte Sinnverstehen, welches durch am Thema orientierte sowie die Vorkenntnisse einbeziehende Fragen und Nachfragen unterstützt wird. Auch ist ein starkes Engagement der Interviewenden notwendig (ebd.).

Gleichzeitig berücksichtigt das problemzentrierte Interview methodisch, dass das Interview keine Alltagssituation sei und erhebliche Anforderungen an die Interviewteilnehmenden gestellt werden (Witzel, 1982). Zusätzlich sagten uns die Instrumente des Interviews und ihre Kombination zu: So ergänzten und stützten sich Kurzfragebogen, Leitfaden, Aufzeichnung und Postskriptum (ebd.). Die



dichotome Verwendung der Mittel mit inhaltlicher und auch instrumenteller Bedeutung (Scholl, 2009) versprach Effizienz und Ökonomie.

Gerade das Postskriptum, welches die Interviewenden als wesentlichen Teil der Interviewsituation begreift, ermöglicht es, durch ein Memo nach jedem Interview erste Grundlagen zum Verstehen der Handlungswelten und der späteren Analyse zu legen.

Gleichzeitig soll eine Vertrauenssituation zwischen dem Interviewer und Interviewteilnehmenden entstehen (Mayring, 2016). Auch ist der Leitfaden im Unterschied zu anderen Verfahren flexibler und weniger strukturierend (Scholl, 2009). Dies sprach den Forschenden zu und wird im folgenden Kapitel 4.2.2 Leitfaden vertieft und erläutert.

Die halbstrukturierte, offene Befragung ermöglicht gleichzeitig das freie Erzählen des Interviewteilnehmenden, gleichzeitig ist es auf eine Problemstellung oder Thema zentriert (in diesem Falle das Maladaptive Tagträumen), welches vom Interviewer immer wieder eingeführt wird (Mayring, 2016). Ziel war es, „individuelle und kollektive Handlungsstrukturen und Verarbeitungsmuster“ (Witzel, 1982, S. 67) der Tagträumer aufzudecken, wofür sich das problemzentrierte Interview anbot.

Zudem sprach die teilweise Standardisierung der Interviews durch einen Leitfaden für eine gesteigerte Vergleichbarkeit und Vereinfachung der Auswertung der Interviews (Mayring, 2016), was aufgrund der Zusammenarbeit der zwei Forschenden von Vorteil war. Um diese zu erreichen, war eine Erarbeitung eines Leitfadens unerlässlich.

### **4.3 Leitfaden**

Nach der Entscheidung für eine Interviewform folgt die Klärung der Frageform (Helfferich, 2005). Es wurde zu der Durchführung der problemzentrierten Interviews ein Leitfaden erstellt, der als Orientierung dienen sollte. Dieser Leitfaden sollte das Hintergrundwissen thematisch erfassen und strukturieren, um eine vergleichbare und kontrollierte Herangehensweise zu ermöglichen (Witzel, 1982). Es wurde sich für die Verwendung eines Leitfadens entschieden, da sich dieser eignet, um subjektive Theorien zu rekonstruieren, eine maximale Offenheit zu gewährleisten und gleichzeitig strukturiert Themen vom Interviewer einführen zu lassen (Helfferich, 2005). Zudem unterstützt ein Leitfaden den Erzählstrang des Interviewteilnehmenden und bietet den Interviewern die Möglichkeit der Ergänzung von Aspekten, die zuvor nicht angesprochen wurden (Scholl, 2009).

Zu Erstellung des Leitfadens wurde das SPSS-Prinzip nach Helfferich verwendet. Das Akronym SPSS steht für „die vier Schritte *Sammeln, Prüfen, Sortieren und Subsumieren*“ (Helfferich, 2005, S. 162). Diese Art der Leitfadenerstellung unterstützt die Prinzipien der Offenheit, da während des

Prozesses gleichzeitig theoretische Annahmen, Hypothesen und Vorwissen expliziert werden und unbewusste, implizierte Erwartungen an die Erzählungen verschriftlicht werden.

Zunächst werden unter dem Stichwort *Sammeln* alle Fragen zusammengesucht, die inhaltlich zu dem Forschungsinteresse passen. Hierzu wurden mittels Brainstorming und dem Input von Außenstehenden (beispielsweise Mitgliedern der Projektwerkstatt) Themengebiete, Aspekte und Fragen zusammengetragen. Diese wurden von den zwei Forschern in Fragen umformuliert, sofern sie nicht bereits die richtige Form hatten. Ziel war die Anhäufung von möglichst vielen Fragen, wobei auch Zweifel zunächst unwichtig waren. Nach Abschluss dieses Schrittes waren 94 Fragen generiert.

Im nächsten Arbeitsschritt *Prüfen* wurden diese 94 Fragen auf ihre Tauglichkeit untersucht und stark reduziert sowie strukturiert. Dies geschah unter Zunahme verschiedener Prüffragen. Einige Faktenfragen wurden in den Kurzfragebogen verschoben, viele wurden zusammengefasst, gestrichen oder revidiert. Die verbliebenen Fragen wurden anschließend auf ihre Tauglichkeit geprüft. Sie mussten beantwortbar sein, im Interview bestehen können, ethische Grundsätze nicht verletzen und auch zu den Forschungs- und Untersuchungsfragen passen. Einige Fragen und Themengebiete wurden aussortiert, weil sie den Rahmen der vorliegenden Forschung überschritten. Zudem wurden erste Fragen zu Stichworten umgewandelt, die später im Leitfaden als Dimensionen genutzt wurden.

Es sollten Fragen gestellt werden, die einladen „erzählbar[e] und erzählwürdig[e]“ (Helfferich, 2005, S.163) Geschichten zu berichten und nicht nur „bereits Gewusstes bestätigen“ (ebd.). Fragen, die die Anforderungen nicht erfüllten und nicht erfolgreich umformuliert werden konnten, wurden gestrichen.

Im folgenden Schritt, dem *Sortieren*, wurden die nun verbliebenen Fragen geordnet. Die Fragen und ersten Dimensionen wurden dabei zunächst nach den Untersuchungsfragen gruppiert, anschließend Themenweise sortiert. Dabei verblieben vier Themenbereiche.

Im abschließenden, vierten Schritt wird *Subsumiert*. Dabei werden alle Bereiche mit einer „möglichst erzählgenerierend wirkender und möglichst wenigst Präsuppositionen enthaltender“ (Helfferich, 2005, S. 165) Einstiegsfrage versehen. Diese Erzählaufforderungen sollten möglichst leicht verstehbar sein und den Interviewpartner weder überfordern noch abschrecken. Sie wurden unter offenen Fragen gruppiert. Stichworte oder einzelne Aspekte wurden der Dimensionenspalte zugeordnet, welche auch als „Checkliste“ (Helfferich, 2005, S. 167) dient. Sie sollen als Impulsgeber aber auch Absicherung dienen, um implizierte oder nicht angesprochene Themen aufzugreifen und stockende Gespräche in den Erzählfluss zurücksteuern. Alle anderen Fragen wurden in konkrete Nachfragen umgewandelt und in die zugehörige Spalte verschoben. Diese

ergänzten die offenen Fragen und Dimensionen und brachten neue Aspekte ein. Teilweise wurden die Fragen als konkrete Nachfragen niedergeschrieben, damit die Formulierung im Interview erhalten blieb, um diese wertneutral zu halten. Einige dieser konkreten Nachfragen waren dichotomer Art. Diese sollten zunächst erfragen, ob das Thema (beispielsweise Erfahrungen mit Gesprächen über Tagträume im realen Leben) überhaupt bereits erlebt wurde. Erst dann sollten weitere Fragen zu diesen Aspekten gestellt werden.

In der Literatur ist teilweise von Leitfadenbürokratie zu lesen (Hopf, 1978; Girtler, 2001; Gläser & Laudel, 2009). Diese umfasst schlicht gesagt, den falschen Einsatz des Leitfadens in Interviews. Hierzu gehört unter anderem das Unterordnen des eigenen Verhaltens unter den Vorgaben des Leitfadens, welche den Leitfaden von einem Instrument zur Informationsgewinnung zu einem Instrument der Informationsblockierung führt (Gläser & Laudel, 2009).

Es wurde deshalb vermieden, dass der Leitfaden zum „Instrument des Zwanges“ (Girtler, 2001, S. 157f.) wird und Spontaneität und interessiertes Nachfragen als aufmerksamer Zuhörer möglich war. Folglich wurde sich an den Leitfaden nicht „sklavisch“ gehalten (ebd.). Dadurch ergäbe sich die Möglichkeit, in der Aufregung und Spannung des Interviews wenig offene oder suggestive Fragen zu stellen. Dies wurde durch die Vorteile eines freieren Interviews jedoch aufgewogen. Diese sind in der Spontaneität und der freien Assoziation sowie in der Heranführung an das freie Erzählen des Interviewpartners und seinem Engagement. Zudem würden manche Suggestivfragen Aspekte anstoßen und diese erst nach einem solchem Hinweis erzählt werden würden. Auch würden manche Erzählungen nicht ohne diese Fragen erzählt werden (Girtler, 2001). So können auch diese Fragen positive Funktionen haben. Dies nahm dem Druck aus dem freieren und spontanen Fragenstellen. Auf diese Weise ist der im Anhang (Kapitel 9) vorliegende Leitfaden aus einem Kompromiss zwischen den verschiedenen Standpunkten aber auch den zwei Forschenden entstanden. Ebenfalls ist im Anhang der aus drei Fragen bestehende Kurzfragebogen zu finden.

Der Leitfaden lässt sich in vier Abschnitte unterteilen. Diese können mit den Überschriften *Generierung der subjektiven Krankheitstheorie*, *Tagträumen im Kontakt mit der Außenwelt*, *Exploration der Schuld/Schamthematik* sowie *Abschluss* versehen werden.

Der Abschnitt Generierung der subjektiven Krankheitstheorie beginnt mit der einleitenden, erzählgenerierenden Frage *Können Sie mir erzählen, wie Sie mit Tagträumen angefangen haben?*. Diese erachteten wir als günstigen Einstieg ins Interview, um unseren Interviewpartner ins Erzählen kommen zu lassen. Nach Gläser und Laudel (2009) soll die Einstiegsfrage, leicht zu beantworten sein und sollte ein angenehmes Thema betreffen. Die Autoren bezeichnet die erste Frage als Anwärmphase und wir wollten eine wohlwollende Atmosphäre schaffen und erste Nervosität abflachen lassen. Zudem soll die Einleitungsfrage relativ allgemein gehalten sein, damit

sie erzählerisch ausgestaltet und vertieft werden kann (Witzel, 1982) und wir erachteten es als günstig, die Interviewteilnehmenden am Anfang ihrer Geschichte beginnen zu lassen. Die zwei weiteren offenen Fragen dienen zur Vertiefung einzelner Bereiche der subjektiven Krankheitstheorie. Dreizehn Dimensionen unterstützen die vertiefende Befragung dieses Bereiches. Dabei haben die einzelnen Stichworte unterschiedliche Hintergründe: Teilweise soll ein erstes Bild über das Tagträumen des Teilnehmenden greifbar werden (beispielsweise Dimension: *Wann / Wie / Was / Wo*), teilweise sollen für unsere Forschung relevante Aspekte (beispielsweise Dimension: *Leidensdruck*) eingebracht und erfragt werden, sofern der Teilnehmende diese Aspekte nicht selber erbringt. Mit vier konkreten Nachfragen soll die Thematik des Erlebens des Tagträumens für den Teilnehmenden weiter ergründet werden, vorausgesetzt die Fragen sind nicht bereits beantwortet worden.

Im nächsten Abschnitt, welcher sich mit Tagträumen im Kontakt mit der Außenwelt und dessen Wechselbeziehung beschäftigt, sollen durch die offene Frage *Erzählen Sie mir bitte, wie Menschen auf ihr Tagträumen reagiert haben?* sowohl die Reaktionen der Umgebung auf das Tagträumen als auch Introspektion der Interviewteilnehmenden, wenn das Tagträumen bemerkt wird, erzählt werden. Die sechs Dimensionen stecken dabei verschiedene Bereiche ab, welche von Interesse für die Forschenden sind. Schwerpunkte waren dabei die Einordnung der Tagträume und ihrer Wichtigkeit im Vergleich zu anderen Aufgaben und Personen sowie Auswirkungen des Träumens. Vier konkrete Nachfragen unterstützten den Interviewer beim Erkunden dieses Themas.

Im vorletzten Abschnitt wurde die Schuld & Schamthematik durch die offene Frage *Was hat sich verändert, seit Sie das Forum gefunden haben?* eingeleitet aber auch ressourcenorientiert formuliert. Hintergrundhypothese war, dass sich durch das Finden des Forums etwas verändert habe. Letztendlich wurde sich für die Formulierung trotz der Vorannahme entschieden, da die Frage alternativ verneint hätte werden können. Vier Dimensionen rundeten die Kategorie ab. Ursprünglich waren zwei konkrete Nachfragen zur Vertiefung dieses Bereiches angedacht. Während der Interviewphase wurden diese durch zwei aus den vorherigen Interviews entstandene Fragen erweitert. Die neu eingearbeiteten Fragen waren: *Haben Sie über das Tagträumen gesprochen, bevor Sie den Begriff Maladaptives Tagträumen kannten?* und *Was müsste sich ändern, damit sie über MD erzählen können?* Im abschließenden Teil verzichteten wir auf offene Fragen beziehungsweise Dimensionen. Das Interview sollte die Interviewteilnehmenden gut entlassen. Dies wollten wir zum einen durch eine Zukunftsfrage herstellen. Zum anderen sollten Daten zum Sprechen über das schambesetzte Thema sowie das Interview generiert werden.

## 4.4 Akquise

Gesucht waren Personen, die sich selbst als maladaptive Tagträumende bezeichneten. Diese wurden hauptsächlich digital gesucht und akquiriert, da sich Betroffene in Foren und sozialen Netzwerken zueinanderfinden sowie austauschen. Dies vereinfacht zudem das Erreichen der Personen, da außerhalb des Netzes symptomsbedingt die Träume und ihre Auswirkungen eher verheimlicht werden und sich kaum jemand "outet". Auch im deutschsprachigen Forum veröffentlichen sich die Nutzer nicht unter Klarnamen und anonymisieren auch in Vorstellungsrunden ihre Daten.

Die Forenthreads, Anschreiben beziehungsweise sonstigen Aufrufe wurden von Mai bis Juli veröffentlicht. Diese sind im Anhang unter 9. zu finden.

Zur Vereinfachung der rechtlichen Abläufe wurde ein Mindestalter von 18 Jahren gesetzt.

Während der Akquise zeigten sich unterschiedlich Hindernisse. So sagten mehrere Personen aus Zeit- und Stressgründen ab, einige fühlten sich nach Kontaktaufnahme weniger dem Maladaptiven Tagträumen zu gehörig und verschiedene Personen fragten bei den Forschenden über schriftliche Interviews an, da Telefonieren schwierig sei.

Die Interviewteilnehmenden<sup>3</sup> meldete sich bei uns per Email. Über EMailkontakt wurde anschließend Ort beziehungsweise Interviewmedium, Termin und die vertragliche Einwilligung zur Datenschenkung und Anonymisierung sowie Fragen geklärt. Die Interviews dauerten durchschnittlich 60,2 Minuten, wobei das längste 96 Minuten und das kürzeste 43 Minuten umfasste. Die Art des Interviews (telefonisch oder per Internet) wurde von den Interviewteilnehmenden gewählt.

Im Folgenden wird ein kurzer Überblick über die Interviewpartner zur Orientierung und Verbesserung des Verständnisses der Lesenden gegeben. Die Interviewten werden dabei Träumende bezeichnet, die im folgenden Abschnitten mit Tx abgekürzt werden. Alle Angaben sind anonymisiert:

- Träumerin 1 [T1] ist 25 Jahre alt und hat Tagträume seit der Grundschule. Sie wurde durch persönliche Kontakte aus dem Umfeld der Autorin rekrutiert. Dieses Interview wurde weder transkribiert noch ausgewertet, weil es zur Erprobung des Leitfadens diente und sich T1 nicht als maladaptive Tagträumerin bezeichnete. Das Interview wurde über einen Teamspeakserver geführt.

---

<sup>3</sup> Wir danken an dieser Stelle den Interviewteilnehmenden herzlich für ihre Teilnahme und die angenehmen Gespräche.

- Träumerin 2 [T2] ist 23 Jahre alt und tagträume, seit sie erinnern kann. Die früheste Erinnerung an das Tagträumen sei gewesen, als sie 3 Jahre alt gewesen war. Sie meldete sich, da sie den Aufruf im deutschen Forum gesehen hatte. Das Interview wurde über einen Teamspeakserver geführt. Ihre Ausführungen über das Tagträumen waren sehr offen. Sie hatte vor 2 Jahren eine schwere Krise und hatte anschließend das Tagträumen eingegrenzt.
- Träumerin 3 [T3] ist 18 Jahre alt und tagträume seit der Grundschule, schließt aber nicht aus, dass sie nicht früher schon getagträumt hatte und sich nicht daran erinnern könne. Das Interview wurde über den Teamspeakserver geführt. Sie wurde über einen Aufruf auf einem sozialen Netzwerk akquiriert. Sie habe erst vor ein paar Monaten von dem Label "Maladaptives Tagträumen" und den vorgeschlagenen Kriterien gehört und sagte, sie finde sich noch ein. Sie träumt als einzige Interviewteilnehmende im Kontakt mit anderen Personen.
- Träumer 4 [T4] ist 25 Jahre alt und tagträume seit der Grundschule. Das Tagträumen sei von einem Tag auf den anderen da und wie eine Sucht gewesen. Er meldete sich, da er den Aufruf im deutschen Forum gesehen hatte. Das Interview wurde über Telefon geführt. Er untersucht sein Tagträumen sehr genau und setzt sich intensiv mit dem Thema auseinander.
- Träumer 5 [T5] ist 38 Jahre alt und tagträume seit dem Kindergarten beziehungsweise der Grundschule, er könne sich nicht genau an den Anfang erinnern. Er meldete sich, da er den Aufruf im deutschen Forum gesehen hatte. Das Interview wurde über Telefon geführt. Tagträumen hätte ihn sein Leben lang Schwierigkeiten verursacht, er habe es aber erst vor ein paar Monaten dem Thema Wichtigkeit gegeben.
- Träumerin 6 [T6] ist 33 Jahre alt und sie habe mit Tagträumen zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr angefangen. Sie besucht seit Anfang 2019 regelmäßig Internetforen zum Thema und meldete sich, da sie den Aufruf im deutschen Forum gesehen hatte. Das Interview wurde über Telefon geführt. Sie nutzt Tagträumen hauptsächlich, um bekannte Geschichten weiterzudenken und mit belastenden Situationen besser umgehen zu können.
- Träumer 7 [T7] ist 20 Jahre alt und tagträume seit dem 10. Lebensjahr. Er wurde über einen Aufruf auf einem sozialen Netzwerk akquiriert. Er sieht die Ursache für das Tagträumen in den traumatischen familiären Lebensumständen, vor denen er sich in Tagträume flüchtete und nicht hier anwesend sein musste. Das Interview wurde den Teamspeakserver geführt.

- Träumer 8 [T8] ist 22 Jahre alt und tagträume seit dem 10. Lebensjahr. Er wäre damals viel allein gewesen und habe ein konfliktbehaftetes Elternhaus gehabt. Er stieß im Juli 2019 auf einen Artikel zum Maladaptiven Tagträumen und fand daraufhin ein von Herrn Somer initiiertes Forum, wo er schließlich den Aufruf zur Teilnahme an Interviews fand.
- Träumerin 9 [T9] ist 19 Jahre und habe mit dem Tagträumen zwischen dem 7. und 10. Lebensjahr begonnen. Ursprünglich war es für sie eine kreative Ablenkung vom langweiligem Schulalltag. Sie wurde einen Aufruf auf einem sozialen Netzwerk akquiriert und das Interview wurde auf ihren Wunsch an zwei Tagen per Telefon geführt.

## 4.5 Transkript

Die vorliegenden Interviews wurde durch digitale Aufnahmen aufgezeichnet. Diese wurden entweder durch ein externes Aufnahme- oder Diktiergerät (sofern per Telefon interviewt wurde) oder durch das interne Programm der Teamspeaksoftware erhoben, welches in der Software enthalten ist. Die so generierten Aufnahmen wurden entweder auf den internen Speichern der Geräte oder aber auf dem aufnehmenden Computer gespeichert.

Vorteil dieser Aufnahmeart war außerdem, dass während der Interviews der ganze Fokus und Aufmerksamkeit auf den Interviewteilnehmenden liegen konnte, da nicht mitgeschrieben werden musste und somit Elemente zu beobachten waren, die sonst unbeachtet geblieben wären (Witzel, 1982).

Um den Interviewteilnehmenden die Gelegenheit zu geben, sich an die Aufnahme zu gewöhnen und bei Teamspeaknutzung die automatische Ansage abzuwarten, wurde das Gerät nach der Erklärung des Datenschutzes und vor dem Einstieg in das leitfadengestützte problemzentrierte Interview eingeschaltet.

So beginnt die Transkription in bereits begonnenen Gesprächen. Die erzählgenerierende Einstiegsfrage wurde im Mittelwert nach 36,2 Sekunden gestellt. Dabei unterschieden sich die Forschenden im Tempo: Matthias Schramm begann die Einstiegsfrage im Schnitt nach 12,3 Sekunden zu stellen. Josefine Huth nahm sich mehr Zeit und begann nach durchschnittlich 57,8 Sekunden.

Das Verschriftlichen hat bislang keine allgemein akzeptierten Regeln, sodass eigene Regeln beschlossen und danach konsistent für das Forschungsprojekt eingehalten werden müssen (Gläser & Laudel, 2009).

In der Transkription entschieden wir uns für das vereinfachte Transkriptionssystem nach Dresing & Pehl (2011) mit einigen Änderung, die für die Interviews sinnvoll erschienen.

Nonverbale Äußerung wurden nur dann verschriftlicht, sofern „sie einer Aussage eine andere Bedeutung“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 194) verliehen. Wurde in der Erzählung eines Gesprächspartners gesprochen und blieb dies bei einem einzelnen Satz oder weniger, so wurde dies in dem gleichen Absatz mit *[Satz]* gekennzeichnet. Auch Anmerkungen wurden mit eckigen Klammern gekennzeichnet. Ebenfalls wurden zu anonymisierende Daten in gleicher Weise verschlüsselt.

Pausen wurden stufenweise geordnet und folgendermaßen kategorisiert: Pausen unter drei Sekunden sind mit „...“ verschriftlicht, Pausen von drei bis sechs Sekunden sind (Pause) und Pausen über sechs Sekunden (lange Pause). Bei Pausen, welche über zehn Sekunden gingen,



wurden in runden Klammern die Dauer angegeben: (18 sek. Pause) Interview T7 Absatz 56. Füll- und Verständnislauten wurden vereinfacht. Alle *Ähm* oder *Ehm*-Laute wurden mit *Ehm* verschriftlicht. Alle Hm-Laute sind im Text unter *Hmhm* zu finden.

Die entstandenen Aufnahmen waren von guter Qualität und Lautstärke. Vereinzelt gab es Passagen in denen sehr leise gesprochen, der Dialekt der Teilnehmenden nicht verständlich oder Störgeräusche zu hören waren. In einem Interview hörte sich die Interviewende mit leichter Verzögerung selbst. Dies wurde im Nachhinein als technisches Hindernis identifiziert: Die Lautsprecher des Computers hatten die übermittelte Stimme der Interviewenden erneut aufgenommen und zurückgesendet. In folgenden Interviews wurde dies behoben.

Die Niederschriften wurden durch mehrmaliges Anhören von Interviewpassagen erstellt und anschließend einer abschließenden Kontrolle durch gleichzeitiges Lesen und Hören der fertigen Transkripte unterzogen. Im Anschluss wurden die digitalen Aufnahmen, gemäß den Vereinbarungen mit den Interviewteilnehmenden, gelöscht.

## 4.6 Auswertung

Für die Auswertung wurde die inhaltlich strukturierenden qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2014) gewählt.

Mit dieser Methode wurden die durch problemzentrierte Interviews generierten Daten und damit entstandene Aussagen der Teilnehmenden analysiert, wobei systematisch, regel- und theoriegeleitet vorgegangen wurde. Ziel dabei war es, Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte in der Kommunikation ziehen zu können (Mayring, 2003, S. 13).

Für diese Forschung waren die Aspekte die subjektive Krankheitstheorie des Maladaptiven Tagträumens, welche schamhaften Erfahrungen die Tagträumer erleben und konstruieren sowie der Zugang zu Hilfen den Tagträumern erleichtert werden kann. Um diese Aspekte zu beantworten musste zunächst das Material verstanden werden, welches durch Einzelanalysen inhaltlich verdichtet und konzentriert wurde (Kuckartz, 2014, S.36).

Aus ökonomischen Gründen wurde nach einigen Interviews mit der Auswertung begonnen, während ursprünglich die Analyse nach Abschluss der zeitnah vorgeschlagenen Interviews geplant war. Durch Absagen und Aufschiebungen bedingt durch die Interviewpartner wurde die Analyse vorzeitig begonnen. Die aus der Datenauswertung zwangsläufig entstandenen Lerneffekte sowie das erweiterte Wissen (Gläser & Laudel, 2009) führten zu Ergänzungen im Leitfaden.

Nach der Transkription der problemzentrierten Interviews wurde mit der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2016) begonnen. Zunächst wurde sich vertiefend mit zwei Interviews befasst. Wichtige beziehungsweise auffällige Textstellen wurden markiert und erste Memos sowie Fallzusammenfassungen stichpunktartig niedergeschrieben. Anschließend erfolgt ein intensiver Austausch zwischen den Forschenden selbst und einige Vorstellungen im Rahmen der Projektwerkstatt. Weitere Memos wurden verfasst, in denen unter anderem erste Ideen, Geistesblitze und undifferenzierte Ergebnisse aber auch Erinnerungsnotizen (Strauss, 1991, S. 151f.) festgehalten wurden. Darauffolgend wurden vier Interviews in Einzelanalyse zur induktiven Kategorienbildung bearbeitet. Unterstützt wurde dies durch die „paraphrasierende Zusammenfassung in Tabellenform“ (Kuckartz, 2014, S. 66).

Beispielhaft ist eine Seite im Anhang auf Seite 122 zu finden. Erste Hauptkategorien ergaben sich bereits durch die Forschungsfrage, da diese „direkt aus der Forschungsfrage abgeleitet werden“ (Kuckartz, 2016, S. 101) und somit bereits im Leitfaden thematisch zu finden sind. Beispielsweise wäre die Kategorie *Tagtraum ist nicht gleich Tagtraum* zu nennen. Andere Kategorien wurden induktiv hergeleitet. Es ergaben sich folgende Hauptkategorien: *Vom Hobby zum Lebensinhalt*, *Tagtraum ist nicht gleich Tagtraum*, *Tagträumen als (tägliche) Begleiter*, *Tagträume werden*

*gebraucht, Welt hier und Welt dort* sowie *Namen und Worte haben*. Gerahmt durch die erarbeiteten Hauptkategorien wurden nun zwei Transkripte komplett codiert und induktive Subkategorien entwickelt und ausdifferenziert. Dabei waren Verständnismomente sowie Geistesblitze besonders motivierend, da zuvor unbekannte Zusammenhänge klar oder Konflikte aufgedeckt wurden.

Anschließend wurde gemeinschaftlich im Rahmen mehrerer Sitzungen ein einheitliches Auswertungsmuster aus Haupt- und Subkategorien erstellt. Dies war notwendig, um Feinabstimmungen zu treffen, um die Auswertung vergleichbar zu halten. Zudem war eine Angleichung der Analysen notwendig, da inhaltlich gleiche Subkategorien mit unterschiedlichen Namen versehen waren. Beispielsweise ist hier die Subkategorie *Schon immer da* zu nennen, die ursprünglich auch *Es begann einmal...* oder *Wie es begann* benannt war.

Jeder Forscher analysierte folgend seine geführten Interviews. Dabei wurde das Programm F4-Analyse zur Auswertung genutzt um ökonomischer zu arbeiten. Die erarbeiteten Haupt- und Subkategorien wurden in das Programm eingepflegt. Die vorliegenden Transkripte wurden in f4 codiert und Textstellen den passenden Kategorien zu geordnet. Dabei kam es vor, dass einige Stellen mehrfach eingeordnet waren. Dies käme jedoch vor, da die Informationen verdichtend seien und sich teilweise "überlappen oder verschachtelt seien" (Kuckartz, 2016, S. 102). Dies führte zu einer teilweisen sehr großzügigen Codierung, die in einem weiteren Arbeitsprozess bereinigt und geprüft wurde. Im Prozess standen die Forschenden im engen Kontakt und Austausch.

Im Anschluss wurden die analysierten Interviews in einem Datensatz zusammengefügt und beide Forschenden beschäftigten sich intensiv mit dem komplettierten Material. Daraufhin wurden Kategorien den Untersuchungsfragen und damit den bearbeitenden Autoren zu geteilt und das Kapitel 5 Ergebnisse geschrieben.

Es wurden folgenden Kategorien mit 6 Hauptkategorien erarbeitet:

1. Vom Hobby zum Lebensinhalt
  - Vom Leben zum Hobby
    - Tagträume wandeln sich, um sich Bedürfnissen anzupassen
  - Weil es Lebensinhalt ist/war
  - persönliche Entwicklung
2. Tagträumen als (tägliche) Begleiter
  - Was Tagträumen auslöst
    - Dafür arbeiten dass Tagträumen nicht passiert
    - Dafür arbeiten dass Tagträumen (tief) passiert
    - Die Verstärker & Vertiefer
    - In den Sog geraten
    - "So kann ich nicht tagträumen"
  - Schon immer da
  - Alles unter Kontrolle (?)
    - Wann es passiert ist nicht zu kontrollieren
    - Was passiert ist kontrolliert
  - tägliche Probleme / keine Pause
  - mit Tagträumen interagieren/etwas machen
    - Vom Kopfkino zum Roman
    - Wissenschaftlich untersuchen
  - Tagträume passieren
    - Körper geht kaputt
3. Tagtraum ist nicht gleich Tagtraum
  - Tagträume wandeln sich um sich Bedürfnissen anzupassen
  - Varianten des Tagträumens
    - Jemand anderes spielen
    - Was im Traum passiert
    - Was wäre wenn
    - Sich Situationen schön denken
    - Geschichten im Kopf
  - Exkurs: Nachtträume vs Tagträume
  - Wie Träume geboren werden
  - Tagträumen wird bemerkt/ Auffallen und bemerkt werden
  - jeder Tagträumt aber nicht jeder hat solche Tagträume
    - Was Tagträumen macht
4. Tagträumen wird gebraucht
  - fürs Verarbeiten notwendig
  - Fürs innere Wohlbefinden notwendig
    - für etwas brennen
    - vorgezogenes Erfolgserlebnis
    - Distanz schaffen
  - die Seiten des Träumens
    - Es schadet
    - Es ist so schön/so toll
    - Das bekommen was gebraucht wird
  - Leere wo Tagträume waren oder sein sollen
  - Tagträume als Besonderheit/Alleinstellungsmerkmal

- Tagträume als Zufluchtsort
- Selbstschädigendes Verhalten wird zum akzeptierten Preis für Tagträume
- 5. Welt hier und die Welt dort
  - Ebenso oder intensiver dort
  - "Ich tagträume"
  - Inspiration von der Welt hier in die Welt dort
  - Nicht hier anwesend sein
    - da sein
    - von allem anderen abgelenkt sein
    - Etwas verpasst haben
  - Zurückgeholt werden
  - Sog der Welt dort
  - Leben in dort
  - Balance mit den Träumen finden
  - Hiesige Welt in den Vordergrund rücken
- 6. Namen und Worte haben
  - Tagträumen als Teil von sich
  - Darüber reden
    - Das es passiert wird erzählt- was passiert nicht
    - Ohne Namen nicht drüber reden
    - In unserem Interview
    - Im Umfeld/Öffentlichkeit
  - Das Internet als Marktplatz
    - Fachtexte
    - Das Forum
  - Namen finden und haben
  - Ernst genommen werden
    - Verharmlosung/Verniedlichung knebelt/schadet
    - Es soll verständlich sein
  - Worte fehlen
    - Das Unbenennbare

#### 4.7 Ethik

Forschungsethik ist gerade in der Forschung ein bedeutsames Thema. Im Kontakt aber in der gesamten Forschung der Interviewstudie wurde sich an die ethischen und fachlichen Grundhaltungen der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V. gehalten und sich insbesondere an den Grundsätzen für Forschung und Publikation (DGP, 2016) orientiert. So wurde die Würde, die Integrität, die Sicherheit und das Wohl der Interviewteilnehmenden gewährleistet.

Helfferrich (2005) spricht zudem von der Anonymisierung und der Verpflichtung zur Wahrung des Datengeheimnisses. Die Anonymisierung erfolgte, wie im Unterkapitel 4.5 Transkription dargestellt. Zudem ermöglichten wir die Gespräche, sofern nicht anders gewünscht, per eigenem, passwortgeschütztem Teamspeakserver. Diese Aufnahmen wurden aufgrund von Datenschutzbedenken lokal und nicht in online Datenwolken (Clouds) gespeichert. Auch die

Aufnahmen der Telefoninterviews wurden lediglich auf den Gerätespeichern externer Aufnahmebeziehungsweise Diktiergeräte gesichert und zur anschließenden Bearbeitung per Datenkabel auf PCs übertragen. Bevor die Interviews gestartet wurden, wurden die Interviewinteressierten aufgeklärt- unter anderem darüber wie ihre Daten anonymisiert werden würden. Zusätzlich wurde ihr Recht jederzeit die Aufnahme oder Interview zu unterbrechen oder zu stoppen vermittelt und wofür und wie die generierten Informationen verwendet werden. Alle Interviewteilnehmenden haben ihre freiwillige Einwilligungserklärung gegeben. Ein Beispielvertrag ist im Anhang zu finden. Es wurden keine finanziellen Anreize zur Teilnahme an Forschungsvorhaben gegeben und es wurde nicht getäuscht. Die Befragung und ihre Erkenntnisziele sollen nicht mit anderen Interessen, wie beispielsweise dem Verkauf oder der Vermarktung von Produkten, vermischt werden (Scholl, 2009). Die Interviews dienten allein der Datengenerierung für die vorliegende Arbeit sowie der Befriedigung des Forschungsinteresses.

Als Interviewende hatten wir die Pflicht, uns um einen angemessenen Umgang mit den Teilnehmenden zu bemühen. Dies setzten wir durch eine offene, achtende Umgangsart um. Zudem bestimmten die Interviewteilnehmenden die Art der Anrede sowie die Art der Kommunikation. Neben der Höflichkeitsform wurden im ersten Mailkontakt auch die gewünschte weitere Kommunikation per sozialen Netzwerken, Telefon oder Email vereinbart. Dabei zeigten sich je nach Akquirierungsplattform Unterschiede. Während Tagträumer, die sich über soziale Medien gemeldet hatten, meist einen nahen, formlosen Umgang mit Duzen wünschten, traten die Tagträumer aus dem Forum zumeist mit einem förmlicheren Anschreiben an uns heran. Wir achteten die offensichtliche gewünschte Form der Anrede und fragten teilweise nach, ob die im Anschreiben gewählte Umgangsform auch während des Gespräches beibehalten werden sollte.

Da sich einige Teilnehmenden mit Sorgen wegen der telefonischen Befragung an uns wandten, versuchten wir diese durch weitere Informationen zu lindern und boten zudem die Unterbrechungsbeziehungsweise Abbruchmöglichkeit an. Selbstverständlich akzeptierten wir „ablehnende Antworten des Befragten“ (Scholl, 2009, S. 240) und setzten keinen Druck ein, um „unbedingt Auskunft“ (ebd.) zu erhalten. Im Interview wurden teilweise sehr persönliche und verpönte Themen angesprochen. Gerade bei diesen Themen wurde bewusst eine nicht-wertende und respektvoll-achtende Haltung eingenommen. Diese Grundhaltungen wurden, orientiert an denen Carl Rogers aus der Gesprächspsychotherapie (Tausch & Tausch, 2009; Helle, 2019), über den gesamten Kontakt mit den Tagträumern eingenommen.

Nach dem Interview wurden den Teilnehmenden die Möglichkeit eines abschließenden Gespräches (Gläser & Laudel, 2009) gegeben. Dies diente einerseits den Tagträumern ihrerseits Feedback zu äußern sowie eigene Fragen zu stellen und diese beantwortet zu bekommen.

Gleichzeitig kann eine positive Gesprächsatmosphäre dazu führen, dass der Interviewpartner andere positiv einstimmt oder weitere Hinweise auf weitere Gesprächsteilnehmer gibt (ebd.). Dies geschah in einigen Interviews, wo den Interviewenden versichert wurde, dass das Interview überraschend gut gegangen sei und man anderen Tagträumern erzählen werde, dass es gar nicht so schlimm sei. Teilweise wurden für diese möglichen Gesprächspartner weitere Informationen eingeholt, beispielsweise wie lange Interviews noch möglich wären.

Girtler (2004) berichtete, dass er es förderlich empfinde, Menschen aus den betreffenden Lebenswelten abgeschlossene Manuskripte zukommen zu lassen. In den Interviews aber auch den Anfragen zeichnete sich aus, dass alle Einblicke in die abgeschlossene Masterthesis wünschten. Wir sagten unter anderem zu, eine Zusammenfassung der Ergebnisse in das deutsche Forum zu stellen sowie allen Interviewteilnehmenden per Email zukommen zu lassen. Dies demonstrierte neben Offenheit und Transparenz auch „Respekt vor jenen Menschen, die (...) freundlich ihre Welt präsentiert haben“ (Girtler, 2004, S.88). Nach Abschluss und Einreichung der vorliegenden Arbeit wird dies stattfinden.

#### **4.8 Zusammenfassung**

Es wurde sich für eine qualitative Forschung die vorliegende Arbeit entschieden. Während des Erarbeitens und Verfassens dieser Masterthesis besuchten die Autoren die Projektwerkstatt, welche beide als Betreuungsmethode empfehlen können.

Die Interviews wurden nach dem problemzentrierten Interview nach Witzel unter Zunahme eines erarbeiteten Leitfadens geführt. Die Interviewteilnehmenden wurden zumeist online akquiriert. Die generierten Daten wurden nach der literarischen, einfachen Umschrift mit Änderungen verschriftlicht und anschließend durch die inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse nach Kuckartz ausgewertet. Im Forschungsprozess wurden ethische Grundsätze berücksichtigt.

## 5.1 Auswertung

### 5.1.1 Vom Hobby zum Lebensinhalt

In der ersten Kategorie *Vom Hobby zum Lebensinhalt* zeigen wir auf, wie unterschiedlich die Anfänge, also das Aufkommen der Tagträume, sein können und wie diese Anfänge durch die Träumenden aus heutiger Sicht gewertet werden. Weiter soll erforscht werden, wie in die oftmals spielerischen Imaginationen externale Einflüsse zur inhaltlichen Ausprägung beigesteuert werden. Es wird anschließend erläutert, wie mit der Zeit eine immer wichtiger und intensiv werdende Beschäftigung wurde, die so bedeutend für die Tagträumenden wurde, dass diese bis in das Erwachsenenalter hin nicht mehr aufgegeben werden will.

Wie aus der Theorie bekannt sind die ersten erinnerbaren Tagträume für die Träumenden etwas vollkommen normales, situationsunabhängig und gehören zur allgemeinen *persönlichen Entwicklung* und befinden sich in ihrer Entstehung in der Kindheit. Auch wenn die Interviewten kein konkretes Ereignis oder eine bestimmte Situation, sondern viel eher einen Lebenszeitabschnitt bezeichneten. T3 etwa datierte den Eintritt „Das war also so ganz am Anfang der Grundschule“ (T3, Absatz 118), T8 nannte ein bestimmtes Jahr „irgendwann mit zehn Jahren“ (T8, Absatz 4) und T6 einen engeren jahresübergreifenden Abschnitt „zwischen zehn und dreizehn.“ (T6, Absatz 17). Die Träume kamen zusammenfassend in den Jahren zwischen der Kindheit und dem Einstieg in die persönlichkeitsformende Entwicklungsstufe der Adoleszenz auf.

Die Entstehung wurde aus mannigfaltigen Gründen abgeleitet und wurde überwiegend normal bewertet. Stellvertretend passend sagte T5 dazu „es ist nicht nur ein Grund [...] es ist die Gesamtmengelage“ (T5, Absatz 13) folglich ist es ein Zusammenspiel von multifaktoriellen Facetten. Als eine eigene Art sich als Kind zu beschäftigen und zu spielen drückte es T3 aus: „ich hab immer so mehr mit mir selber gespielt als mit anderen Kindern und ich hatte dann immer irgendwelche Geschichten im Kopf“ (T3, Absatz 8). Es begann bei T6 ähnlich wie bei T3 anfangs als ein normales kindliches Phänomen: „[...] ja im Grunde genommen lief das für mich damals noch unter der Sparte ich bin Kind und spiel für mich alleine.“ (T6, Absatz 15). Das geträumte waren „Jaja, kindliche Welten.“ (T2, Absatz 12).

Die eher mit dem kindlichen Spiel assoziierten Träume erhielten durch bestimmte Einflussfaktoren aus der Umwelt sowie subjektiven Bedürfnissen der Träumenden eine Wendung, welche die Träume wichtiger erscheinen ließen, ausgeprägter machten und so *vom Hobby zum Lebensinhalt* werden ließen. Für T5 war es der anhaltende Wunsch nach einer Partnerin (T5, Absatz 110), der das Tagträumen normalisierte, *weil es Lebensinhalt war*. Bei Träumerin T6 wurden die Tagträume mit der Zeit immer intensiver. Sie begann schon früh damit die Traumhalte in Form eines Buchs



niederzuschreiben. Diese Art der Auseinandersetzung mit den Tagträumen verwendete viel Zeit im Alltag. Ihr gelang der Wechsel von Arbeit zu Tagträumen und an ihrem Buch zu schreiben ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr. „Und daraufhin habe ich ehm meine Arbeitsstelle gekündigt“. (T6, Absatz 90) Dies unterstreicht deutlich wie stark der quantitative Einfluss von Tagträumen werden kann. Nicht zuletzt da „neben dem Schreiben alles nicht mehr funktioniert“ und „weil ich nichts mehr gegessen hab“ (T6, Absatz 90).

T8 berichtete wie persönliche Wünsche und Bedürfnisse durch Vorbilder auf der Grundlage von im Fernsehen geschauten Serien entstanden und *Wie Träume geboren werden*:

„[...] dieser Wunsch "Man will was Besonderes sein." [...] Man will, ich wollte irgendwie Kräfte haben, ich wollte etwas Besonderes sein, ich wollte, ich, ich hab's genossen, wie die da durch die Luft gesprungen sind, dass sie besondere Fähigkeiten hatten und irgendwie das war so dieser Moment, wo ich dann wirklich angefangen habe diese Tagträume so zu verinnerlichen, dass ich da wirklich dann längere Zeit investiert habe, dass ich mir wirklich gewünscht habe, ich habe selbst Superkräfte, dass ich mir vorgestellt hab ich bin der Übermensch“ (T8, Absatz 10).

Es ging dabei im Einfachen darum „[...]“, dass ich jetzt was Besonderes bin und so hat sich dann alles, alles entwickelt ja.“ (T8, Absatz 10). Um etwas Besonderes zu sein, dienten fiktive Charaktere mit Superkräften als Vorbilder für die Vorstellungen und Wünsche eigener Stärken und Fähigkeiten, Erlebnissen und Abenteuern.

Mit den Worten

„ich hab Unmengen eh, an Fotos ausgeschnitten aus Zeitungen. Ehm und hab in dem Kontext, also ehm, also quasi mit den Bildern zusammen Personen eh, entwickelt ist auch nicht das richtige also es sind Personen entstanden, über die dann quasi die Tagträume gelaufen sind.“ (T6, Absatz 3)

generiert T6 eine weitere Informationsquelle dafür *Wie Träume geboren werden* und nannte äußerliche Einflüsse als Inspiration. Einen anders artigen Beginn beschrieb T7 in seinen Ausführungen: „Ich denke es war wären traumatische Ereignisse in der Familie gewesen.“ (T7, Absatz 8). T7 erzählte zu Einflüssen aus Zeitschriften oder dem Fernsehprogramm, ihre Tagträume orientierten sich an dem was sie im Alltag umgab. Den Einfluss von realen wie fiktiven Vorbildern mit ihren ausgeprägten Eigenschaften und Fertigkeiten sowie Tagträume als helfende Imaginationen in belastenden Situationen benannte auch T6 und untermauerte dabei diese Möglichkeit des Entstehens: „[...] erinnere ich mich an den ersten Film mit dem ich gearbeitet hab.“ (T6, Absatz 17) und „Das fällt auch alles in einen längeren traumatischen Zeitraum für mich.“ (T6, Absatz 24). Dabei werden Tagträume als helfende Imaginationen in belastenden Situationen

bewusst eingesetzt und von den Tagträumenden als Alleinstellungsmerkmal für ihre Fähigkeit mit belastenden Situationen umzugehen herausgestellt. Als weitere fiktive Vorlage für Charaktere und Welten können laut Angabe von T3 auch rein auditive Informationen „ein Hörspiel gehört“ (T3, Absatz 118) ausreichen, um die Tagträume zu prägen. Es scheint, als kämen verschiedene externe Einflussfaktoren zusammen, die das Tagträumen anregen können und werden in ihrer Verschiedenheit als Alleinstellungsmerkmal identifiziert. Diese können die charakterlich-figurale Prägung geben und fließen häufig in den Alltag ein. Dabei verläuft das Spektrum von unbewegten sowie sich bewegend bildlichen Vorlagen aus Zeitschriften und Filmen bis hin zu rein auditiven Vorlagen aus Hörspielen oder dem direkten Lebensalltag.

Dabei muss der Hinweis gegeben werden, dass das benannte Belastende von den Interviewten ganz unterschiedlicher Art und Beschreibung war. Für T8, zum Beispiel, war ein Umzug (T8, Absatz 4) zusammen mit der daraus resultierenden sozialen Umstellung „Ich war da bissl überfordert und auch dadurch, dass ich halt wirklich keine Freunde hatte am Anfang hier, mich wirklich neu einleben musste und auch ein sehr strengen Vater am Anfang habe“ (T8, Absatz 4) das auslösende Moment. Er sah es als Schritt der *persönlichen Entwicklung*. T5 beschrieb einen zusammenhängenden Wirkmechanismus und sagte, dass *sich Tagträume wandeln, um sich Bedürfnissen anzupassen*. Die, Zuhause in der Familie, erworbenen Strategien, um auf die wachsenden Anforderungen des Erwachsenwerdens zu reagieren waren in der persönlichen Wahrnehmung zu gering für die tatsächlich in der realen Welt aufkommenden Gegebenheiten. So entwickelten sich die Tagträume anhand der wahrgenommenen Anforderungen mit und wurden letztendlich als „schöner“ interpretiert und wahrgenommen, als die tatsächlichen Schwierigkeiten im Alltag (T5, Absatz 13).

Es kristallisierte sich allgemein heraus, dass ein Wandel der Tagträume in Qualität sowie Quantität ab dem Eintritt in den Schulalltag nahezu regelhaft sind und überwiegend schlimmer zu werden scheinen. Dabei spielen auch neue Bekanntschaften, zum Beispiel Mitschüler, die einen im Umgang anstrengenden bis hin belastenden Charakter aufweisen eine wichtige Rolle. In solchen Fällen wandelten sich die Tagträume, um dieser Belastung standhalten zu können und auszuhalten. Daneben wurden auch natürliche sich verändernde Anforderungen des Schulalltags wie die Verdichtung des Lernstoffes oder die Vorbereitung auf wichtige Prüfungen als ein neues, sich sukzessiv steigendes Ausmaß des Schulalltages als Faktoren für die Veränderung der Tagträume identifiziert. Ganz konkret bestand bei T6 das Bedürfnis einen als belastend empfundenen Kontakt zu einer Bekannten aufrecht zu erhalten und auszuhalten zu können: „ich hab in einem Kontakt mit einer Mitschülerin ehm, um den Kontakt auszuhalten hab ich im Grunde genommen während dieses Kontaktes angefangen ehm in solchen Träumen zu verschwinden“

(T6, Absatz 34). Die Tagträume von T9 haben sich durch den Schulalltag qualitativ und quantitativ verändert:

„Ehm, aber es hat halt so ein neues Ausmaß angenommen. Also, dass ich mich wirklich in Situationen vorgestellt habe, ja viele räumliche Gedanken hatte und also, alles hat sehr viel Sinn ergeben, so zu sagen. Viel, als könnte ich es anfassen.“ (T9, Absatz 2).

Es scheint so, als kämen verschiedene externe Einflussfaktoren zusammen die das Tagträumen anregen können als auch die erste charakterlich-figurale Prägung geben können und häufig in den Alltag einfließen lassen. Dabei verläuft das Spektrum von unbewegten sowie sich bewegenden bildlichen Vorlagen aus Zeitschriften und Filmen bis hin zu rein auditiven Vorlagen aus Hörspielen oder dem direkten Lebensalltag. Dieser Wandel der Tagträume soll hier jedoch nur knapp angezeigt werden und wird im Kapitel 5.2.4 Tagträumen wird gebraucht in vollständiger Weise dargelegt.

Zusammenfassend halten wir fest, dass sich die Tagträume durch verschiedene Faktoren wandeln. In diesem Prozess wird das spielerische Hobby, das überwiegend als eigenständige Beschäftigung in der Kindheit zu einem wichtigen und viel Zeit einnehmenden Lebensinhalt wird. Wie oben ausgeführt ist die persönliche Entwicklung des reinen erwachsen Werdens bedeutsam für die weitere Prägung der Tagträume, um nicht zuletzt mit dem Leben Schritt zu halten. Ebenso bedeutsam werden die Tagträume genutzt und weiter angepasst, um äußere Einflüsse, die von den Tagträumenden als belastend empfunden oder gewertet werden, für sich aushaltbar zu machen – in diesem Sinne werden, wie in den folgenden Kapiteln dieser Arbeit ausgeführt, Tagträume gezielt als Bewältigungsstrategie eingesetzt.

### **5.1.2 Tagträumen als (tägliche) Begleiter**

Aus dem anfänglichen Spiel und Hobby heraus, erhalten die Tagträume allmählich einen Wandel. Sie entwickeln sich, so wie sich ein Kind langsam zu einem erwachseneren und reiferen Individuum entwickelt. Dabei werden auch die Tagträume zu komplexeren und wichtigeren mentalen Prozessen. Sie werden sprichwörtlich zu einem regelmäßigen Lebensinhalt dem die Tagträumenden nachgehen und letztendlich als täglichen Begleiter betrachten.

Seither begleiten die Tagträume die Träumenden beständig durch ihr Leben. Die Träumenden haben das Gefühl, die Träume seien *schon immer da* gewesen. Teilweise scheint dies in dem frühen Beginn begründet zu sein. T2 begann im Kleinkindalter mit den Träumen und für sie war das Träumen „halt einfach da“ (T2, Absatz 22). Die genauen Auslöser können dabei nicht benannt

werden. Dies scheint sich einerseits durch den frühen Beginn zu begründen. Andererseits ist die Kindheit für alle Interviewten mindestens ein Jahrzehnt her, weshalb die Erinnerung durch die Zeit getrübt ist. Dies ist den Träumenden bewusst und so benannte beispielsweise T7 im Interview, dass es einfach viel zu lange her gewesen sei (T7, Absatz 4). Dabei ist zu bemerken, dass T7 mit 20 Jahren einer der jüngeren Interviewten war.

Entscheidend dabei ist, dass das Tagträumen sich metaphorisch gesprochen durch ihre komplette Erinnerung zieht. „Ich hab das schon mein ganzes Leben gehabt“ erzählte beispielhaft T3 (Absatz 8). Durch das lang anhaltende Phänomen ist das Träumen zum Teil des Lebens der Träumenden geworden.

Dabei stellen sie die Träume vor *tägliche Probleme*, wenn sie das Träumen reduzieren wollen oder durch das Träumen Nachteile erleben. Für die Betroffenen gibt es keine Möglichkeit, den Träumen dauerhaft zu entfliehen. Sie haben gewissermaßen keine Ruhezeit von Träumen, weshalb die Allverfügbarkeit des Phänomens zur Einschränkung werden kann. T9 erlebt dies, wenn er versucht genügend zu schlafen. Dort sieht er einen großen Nachteil der Träume: „weil mein Kopf macht keine Pause und deswegen kann mein Körper auch keine Pause machen.“ (T9, Absatz 50). Den Träumenden bleibt eine Auszeit vergönnt.

Dabei verlieren sie schnell den Überblick, wie viel Zeit sie pro Tag einsetzen. Das Träumen wird zur Nebenbeschäftigung während Pendelzeiten und in langweiligen Momenten. T5 berichtet von Stunden, welche er täglich mit den Träumen verbringe und dass er nicht wisse, wie viel es insgesamt wäre (T5, Absatz 90). T6 erzählte, dass ihre Planungsfähigkeit herabgesetzt war. Da das Träumen einen „unheimlichen Suchtfaktor hat eh gibt es tatsächlich kein Zeitmanagement mehr“ (T6, Absatz 86) und außerhalb ihrer Arbeit gab es nur das Träumen.

Teilweise wird sich eine Auszeit von den Träumen sehnlichst gewünscht und die Träumenden fühlen sich hilflos. Die *Tagträume passieren* und sie haben nur wenig aktive Einflussmöglichkeiten. Dies zeigte sich deutlich durch die verwendete Wortwahl in den Interviews. Es wird davon gesprochen, dass das Träumen „es ganz automatisch passiert“ (T2, Absatz 28) und das Träumen „manchmal ein bisschen aus in irgendwie stundenlange Sessions“ (T3, Absatz 20) ausartet. Auch bei der Entwicklung des Phänomens sind die Träumenden eher Zuschauer. Sie warten ab und beobachten die Entwicklung, scheinen aber keinen direkten Einfluss zu haben. Dies zeigt sich beispielhaft in einer Antwort von T7 zu einer inhaltlich anderen Frage:

„Hm, wenn es sich verschlimmert ehm, oder wieder verschlimmert ehm, werde ich mir wohl etwas überlegen. Doch in den letzten Monaten und Jahren ist es eher zurück gegangen deswegen hoffe ich mal, dass es erstmal so bleibt.“ (T7, Absatz 150).

T7 spricht vom Hoffen, dass es beim jetzigen Stand der Träume bleibe und dass sich diese nicht verschlimmern. Die Träume scheinen ein eigenes Leben oder Willen zu haben. Die Passivität und fehlende Einflussmöglichkeit zeigt sich gerade in der Unterkategorie der *Körper geht kaputt*. Durch das intensive Tagträumen schaden die Träumenden ihrem Körper. Teilweise verursachen vertiefende Techniken körperliche Beschwerden, teilweise werden Bedürfnisse wie Hygiene und Nahrungsaufnahme lange ausgeblendet. Dabei sprechen die Träumenden davon, dass ihr „Körper richtig kaputt gegangen ist“ (T2, Absatz 132). Sie wählen passive Formulierungen. Dies könnte mit der Art des selbstschädigenden Verhaltens zusammenspielen. Das selbstverletzende Verhalten geschieht nicht aktiv und ist nicht (bewusst) beabsichtigt. Es ist ein Nebenprodukt der Tätigkeiten, sodass möglicherweise eine aktive Formulierung wie „durch das Träumen schade ich meinem Körper“ nichtzutreffend wäre.

Tagträumen ist nicht immer für die Träumenden gewollt oder willkommen. Aus den Interviews ergaben sich vier Varianten, *wie Tagträumen ausgelöst wird*.

Zunächst gibt es Bedingungen, unter denen *die Träumenden nicht tagträumen können*. Diese sind größtenteils einheitlich.

Nur wenige Träumende tagträumen vertieft, wenn sie mit anderen Menschen zusammen sind. Viele träumen intensiv, wenn sie einen abgeschlossenen Raum für sich haben. Wenn die Träumenden in der Gegenwart anderer Menschen sind, so träumen sie nicht oder nur selten im direkten Kontakt. T4 beschreibt dies „aber wenn ich jetzt direkt mit jemanden interagier dann funktioniert's net“ (T4, Absatz 19), denn er sei mit dem Gegenüber direkt konfrontiert. Auch bei nahen Menschen oder Personen, mit denen die Träumenden „komplett auf einer Wellenlänge“ (T3, Absatz 188) sind, verspüren die Träumenden keinen Drang zu träumen.

Wenn die Träumenden eingebunden oder intensiv beschäftigt sind, dann hätten sie keine Zeit zum Tagträumen. Dies passiert bei „kopflastig[er]“ (T6, Absatz 105) Arbeit aber auch bei Videospiele. Bei einer Träumenden unterdrückte ein Antidepressivum das Träumen, während sie es einnahm (T6, Absatz 90).

Generell verführen eher Ruhephasen die Befragten zum Tagträumen. So *geraten* die Träumenden *in den Sog* und fangen scheinbar instinktiv an, zu tagträumen. Dabei sind die Auslöser vielfältig und nicht nur Ruhephasen oder Langeweile. Während der Interviews benutzten die Träumenden das dem englischen entlehnte Wort „getriggert“, um das beginnende Träumen zu beschreiben. Sie haben dem startenden Träumen wenig entgegenzusetzen, wollen dies auch in dem Moment zumeist nicht. Dies unterscheidet sich zur originalen Wortbedeutung, denn teilweise ist das in den Sog geraten sehr angenehm für die Träumenden. Dies hält nicht immer. Im Anschluss, nach der

Traumsession, wird diese teilweise negativ bewertet. Einige Träumende beschreiben den Prozess als „inspiriert werden“- sie greifen erlebte Geschehnisse auf und bringen sie in ihre Träume ein.

Häufig genannte Auslöser sind externe Medien. Neben Filmen, Serien und Hörbüchern ist besonders die Musik hervorzuheben. Diese wurde in fast allen Interviews als Reiz benannt. Auch eigene, weitererzählte oder vorgestellte Erlebnisse reizen die Träumenden zum Tagträumen. Ebenso ist Langeweile ein starker Anlass, um zu träumen. Dabei sind Pendelwege oder andere automatisierte Handlungsweisen große Traumauslöser. Anschließend fällt es den Träumenden manchmal schwer, den Sog des Träumens wieder zu verlassen. T5 beschreibt dies:

„wenn ich jetzt meinetwegen von mir zu meinem Tischtennisverein fahre, der ist ne halbe Stunde von mir entfernt, ... ehm dann komme ich beim Tischtennisverein so an, dass ich so in meiner Welt bin dass es mir wirklich schwer fällt da wieder rauszukommen und vorallem und das ist das schwerste für mich: Mich auf andere Leute zu konzentrieren. Weil ich ständig bei mir selbst bin. Und ehm ... Wenn ich dann einmal draußen bin, dann bin ich auch draußen.“ (T5, Absatz 31)

Diese Beschreibung ähnelt anderen Berichten: Sobald die Träumenden den ursprünglichen Reiz gewissermaßen überwunden oder sich bewusst dem Träumen entzogen haben, schwindet der Drang zu Träumen.

Manchmal wollen die Träumenden sich den Träumen nicht entziehen, sondern sie verstärken. Sie arbeiten dann dafür, dass Tagträumen tiefer passiert. Wenn Tagträume sich vertiefen, werden diese intensiver und das Abschalten der Träumenden stärker. T2 vergleicht diesen Zustand mit einer Art Trance (Absatz 90). Dafür benutzen die Träumenden *Die Verstärker*. Dies sind Hilfsmittel oder Umweltbedingungen, die Träumenden entwickelt oder für sich entdeckt haben. Ein Verstärker ist der eigene Raum. Dies sollte ein physischer, geschlossener Bereich, der nicht einsehbar ist, sein. Dabei ist das nicht beobachtbar sein sehr wichtig für die Träumenden, denn sie erleben das Träumen sonst als peinlich.

Musik ist sowohl ein Auslöser als auch ein Verstärker. Dabei spielt die passende Musik eine große Rolle- sie untermalt die erträumten Momente. Dabei suchen die Träumenden gezielt Musik aus, die zum generellen Thema des Traumes passen wird. Lieblingsmusik würde dabei besser funktionieren als eher andere Genres.

Ein weiterer Verstärker sind Bewegungen, die das Träumen oder die Trance vertiefen. Einige Träumenden gehen, laufen, tanzen oder springen ausdauernd und monoton. Andere erstarren förmlich und werden ganz ruhig. Diese Träumenden schauen aus dem Fenster oder legen sich ins Bett, um tief zu träumen. Auch Gegenstände werden für die Bewegungen verwendet. T3 bevorzugt dabei einen Stressball und ahmt damit geträumtes nach, ohne diesen zu werfen.

Wenn weder das instinktive noch das tiefe Tagträumen gewollt ist, dann kämpfen die Träumenden gewissermaßen gegen den Strom des Inspiriert beziehungsweise getriggert werden. Um dem Sog zu entkommen beziehungsweise gar nicht erst ins schleichende Träumen zu gelangen, haben die Träumenden Techniken entwickelt, um das Träumen zu vermeiden. Sie haben sich *Techniken entwickelt, damit das Tagträumen nicht passiert*. Die Erarbeitung dieser Methoden beginnt zumeist mit dem Wunsch, dass Träumen einzugrenzen. T2 begann nach starken gesundheitlichen Einschränkungen einen Prozess des Ausprobierens bis sie zum Erfolg gelang: „dann hab ich halt irgendwann mal so Techniken entwickelt, dass ich das halt so ein bisschen unterdrücke mit den Tagträumen.“ (T2, Absatz 104). Dabei haben die Interviewten verschiedene Methoden für sich gefunden. Hilfreich kann beispielsweise eine starke Konzentration auf die eigentliche Beschäftigung oder Achtsamkeitsübungen sein. T3 benutzt technische Hilfsmittel wie Apps, um ihre Konzentration zu halten und Ablenkungen zu minimieren. T5 versuchte eine Zeitlang radikal das Träumen zu beenden. Dies tat er, „in dem ich einfach ... versucht hab, mich ständig zu kontrollieren was ich was in meinem Kopf vorsich ging und sobald die Gedanken kamen, das ... sofort unterbunden hab“ (T4, Absatz 105). Diese Art der Gedankenkontrolle war nicht von Erfolg gekrönt und wurde von ihm als sehr erschöpfend erlebt.

Eine Mehrheit der Träumenden erzielte gute Ergebnisse mit Traumprotokollen. In diesen schrieben sie die Dauer, Art und/oder Auslöser für die Träume auf.

So bekamen globale Einschätzung über das persönliche Träumen mehr Feinheiten und die auslösenden Bedingungen konnten besser gemieden und Gegenmaßnahmen angewendet werden. Dabei schnitt beispielsweise T2 ihre Kopfhörerkabel durch, um sich vom Musik unterstützten Träumen abzuhalten (T2, Absatz 190). Ein Großteil der Träumenden bringt sich als Technik bewusst in Situationen, wo das tiefe Tagträumen nicht möglich ist: Sie meiden es, alleine im Raum zu sein; gehen bewusst nach draußen oder suchen sich eine einnehmende Beschäftigung. Dies kann bereits durch das Auflassen von der Schlafzimmertür geschehen.

Tagträumen benutzen die Träumenden *bewusst als Beschäftigung* beziehungsweise *gegen die Langeweile*. Die fehlende Stimulation in der Langeweile und das „Nicht beschäftigt sein“ führt zur Ablenkung durch die Träume. Dadurch sind die Träumenden abgelenkt, und die Langeweile verfliegt. Dies sehen die Träumenden auch als Kompetenz: „Mich kann man irgendwo hinsetzen und ich hab immer (lacht) was zu tun also das ist eigentlich ganz cool.“ (T3, Absatz 172).

Kontrolle und Sicherheit sind zentrale Themen für die Träumenden. Unter der Kategorie *Alles unter Kontrolle (?)* wurde die Dualität der Bedürfnisse im Zusammenhang mit den Träumen

gesammelt. Dabei ist das *Wann es passiert nicht zu kontrollieren* ein wiederholt auftretendes Phänomen, welches die Träumenden einschränkt und Leidensdruck verursacht. Dabei ist die Benennung der Kategorie etwas überspitzt. Teilweise gelingt es den Träumenden, ihre Träume zu unterdrücken oder auf spätere Zeiträume zu verschieben. Dabei ist jedoch der Wunsch von allen Interviewten effektive Grenzen setzen zu können. „Ja, also gut wärs, wenn ichs kontrollieren könnt“ sagte T4 (Absatz 267) beispielsweise während des Interviews. Ähnliche Aussagen fanden sich in allen Gesprächen.

Im Unterschied zum unkontrollierbaren Wann unterliegt der Inhalt der Träume vollständig den Träumenden: Das, *Was passiert, ist kontrolliert*.

Die Träumenden haben innerhalb der Träume absolute Handlungsfreiheit. Teilweise wurde es mit Regie auf einer Theaterbühne führen verglichen. Währenddessen können sie ihre Beobachtungs- und Anleitungsposition verlassen und in einzelne Rollen schlüpfen. Andere beschrieben es als „so ein bisschen Gott spielen“ (T6, Absatz 53). Dabei können die Träumenden zwar von der Dynamik und den Entwicklungen innerhalb der Träume überrascht werden, wenn die Figuren oder Träume gewissermaßen Eigenleben entwickeln. Jedoch passiert nichts Ungewolltes in den Träumen. Dies beschreibt auch die Aussage von T2 „ich kann ja auch die Charaktere tun und lassen machen was ich möchte.“ (T2, Absatz 58).

In den Träumen können sie dabei sicher Tabus ausleben und mit diesen experimentieren ohne Einschränkungen zu erleben (T6, Absatz 65).

Tagträume werden nicht nur durch Inspiration ausgelöst, sie liefern auch Inspiration. Ein Großteil der Träumenden *macht etwas mit den Träumen*, denn die Träumenden nutzen die Träume für ihre Kreativität. Dabei entstehen Prosa und Poesiewerke. Teilweise werden geträumte Handlungen niedergeschrieben, die entwickelten Welten beziehungsweise Charaktere genutzt oder Themen aufgegriffen. Zudem werden Geschichten sowie Figuren gemalt beziehungsweise gezeichnet. Andere interagieren wissenschaftlich-analysierend mit ihren Träumen. Sie erfassen die Dauer oder Inhalte, führen Traumtagebücher oder machen ausführliche Stichpunktlisten.

Dies hat unterschiedliche Bedeutungen für die Träumenden. Für T6 ist das Niederschreiben elementar und hat so hohe Bedeutung für sie, dass beim Nichtschreiben ein Leidensdruck bei ihr entsteht (T6, Absatz 90). Generell ist das aktive Interagieren mit den Träumen für die Träumenden sehr positiv besetzt und entlastet sie.

Deshalb bereitet es teilweise Sorgen, dass bei Aufgabe des Träumens wichtige Inspiration fehlt und die kreativen Hobbys nicht mehr ausgeübt werden können.



### 5.1.3 Tagtraum ist nicht gleich Tagtraum

Die Kategorie *Tagtraum ist nicht gleich Tagtraum* spiegelt unsere Vermutung wieder, dass die Tagträume der Menschen genauso verschieden, abwechslungsreich und individuell sein können, wie es auch selbstständig denkende und fühlende Menschen gibt. Und ebenso verändern sich diese Tagträume mit der Zeit so, wie sich die Menschen im Lauf ihres Lebens entwickeln.

Wie sich bestimmte Perspektiven der Tagträumenden verändern können, *was im Traum passiert*, kann beispielhaft mit den Worten von T2 illustriert werden.

„Also ich habe zum Beispiel, wenn ich einen Film geguckt habe oder mir ne Geschichte vorgelesen worden ist, dann hab ich halt Elemente genommen und hab die halt in diese Welt mit eingebaut. Und Ehm. Ja am Anfang war das halt noch so ein großer Platz, den ich mal in irgendeinem Film gesehen hab und ...und um diesen Platz hat sich dann die ganze Geschichte aufgebaut. Also Hauptcharakter war in dem Fall war das noch ich. Also ich hab mich selber vorgestellt wie ich in dieser Welt lebe und ehm, auch ehm, soziale Kontakte in dieser ausgedachten Welt habe“ (T2, Absatz 12).

Das Geschehen der Tagträume ist demnach sowohl durch direkt Beobachtetes, wie zum Beispiel aus Filmen, oder aus den in der persönlichen Fantasie erzeugten Bildern nach dem Anhören einer Geschichte oder Erzählungen inspiriert und es werden vom Tagträumenden ausgewählte Elemente beziehungsweise Anteile entnommen und beeinflussen das Traumumfeld. Dabei können sowohl Orte sowie Szenerien, als auch in Interaktionen tretende Charaktere und Personen vom Tagträumenden in die eigene Geschichte eingearbeitet werden.

Mit der Zeit blieben diese Geschichten von gleicher Art und entwickelten sich weiter. Oft kommt es vor, dass es zu einem Wechsel der Protagonisten sowie einer leichten bis markanten Änderung der Situation des Tagtraumes kommt. „also ich erleb zum Beispiel eine...irgendwas und dann spiel ich das halt in dem Tagtraum nochmal anders durch. Also mit...mit fiktiven Charakteren die halt diese ähnliche Situation erleben“ (T2, Absatz 52).

Ein häufig auftretendes Merkmal ist, wie an einer anderen Stelle bereits beschrieben, dass die Tagträumenden als zentrale Figur sich selber sehen beziehungsweise spielen und die Traum Inhalte genutzt werden können, um über sich und konkrete Situationen zu reflektieren. Was im Traum passiert kann auch von einer überwiegend als Reflexion verstandenen persönlichen Auseinandersetzung zu einer immer weiter umgedeuteten Theaterszene werden, die bei der Aufführung beobachtet werden kann:

„Genau ich bin die Regie und andere führen...also klar mich sieht man nicht, aber ich, ich geb so zu sagen die Anweisungen für den Film. Ich hab das auch so also manchmal das ich halt ehm Menschen aus Büchern, oder so Charaktere aus Büchern hm, manchmal mein

Film sozusagen ansehen lasse. Also genau wie in einem richtigen Theater.“ (T2, Absatz 73 - 76)

Die gewählten Charaktere, aus Büchern und Filmen, sind oftmals so ausgewählt „dass ich halt einen Charakter stelle der mir im Wesen ähnlich ist, aber halt nicht ich selber bin“ (T2, Absatz 112). T3 nimmt im Unterschied dazu die Rolle einer einzelnen fiktiven Person beim „Theaterspielen“ (T3, Absatz 42 – 44) ein. Sie sieht sich eben nicht als „Außenstehender“ (T3, Absatz 42), sondern als „eine der Figuren die sie mag“ (T3, Absatz 42) und lässt externe Einflüsse wie die eigene körperliche Bewegungen in die Traumwelt einwirken:

„Und wenn ich unterwegs bin, dann pass ich das entweder so ein bisschen an oder ich spiel nur in meinem Kopf. Also wenn ich das anpasse, dann bin ich halt sozusagen gerade die Figur in meiner Geschichte und dann laufe ich durch die Gegend und diese Figur läuft auch durch die Gegend und wenn ich Zuhause bin, dann kann ich das halt noch mehr na anpassen, weil ich dann mehr machen kann, Ich kann ja nicht einfach, wenn ich draußen unterwegs bin, irgendwie durch die Gegend springen“ (T3, Absatz 42).

Ganz anders sind die Erfahrungen von T6 die innerhalb ihrer Tagträume als eigene Person nicht vorkommt und sagt jedoch, „dass ich das irgendwie in der Hand hatte eh ja zu entscheiden wer ich bin“ (T6, Absatz 53). Die fiktiven Stellvertreter und Hauptpersonen in den Geschichten können als alternative Varianten auch in einem sich abwechselnden System zeigen, es sind dann „immer einzelne die ehm, überwiegend da waren, also die haben sich quasi abgewechselt, die liefen nicht parallel, sondern es hat sich abgewechselt“ (T6, Absatz 5).

Neben den Tagträumen, in denen die Träumenden mit der eigenen Person handeln, können die Traumszenarien also durch einen ausgedachten Charakter stellvertretend erlebt werden. Dabei kann ein fester, überdauernder Charakter die Hauptrolle über viele Jahre einnehmen, oder aber auch viele unterschiedliche Charaktere genutzt werden. Unter anderem können sich diese auch untereinander je nach Bedarf und Szene abwechseln. T5 gab eine ganz andere Art *was im Traum passiert* an, durch welche die kognitive Fähigkeit sich an Vergangenes zu erinnern gewissermaßen erweitert wird.

„Und wenn ich wenn ich irgendeine Situation habe, woran ich erinnert werde, ... dann fallen mir Sachen ein die drei Jahre her sind, fünfzehn Jahre oder auch zwanzig Jahre her sind und die weiß ich dann auch total detailgetreu“ (T5, Absatz 27).

Ausgehend von den vorhandenen, und im vorhergehenden Kapitel (5.1.1) beschriebenen Ursprüngen der Tagträume, passen sich die Tagträume der menschlichen Persönlichkeit an, um sich wandelnden Bedürfnissen anzupassen - es gibt also mehrere *Varianten des Tagträumens*.

Es gibt einmal die Möglichkeit in seinen Tagträumen *jemand anderen zu spielen* als sich selbst. T3 berichtete dazu „Ich spiel dann sozusagen einfach mit auch wenn ich gerade nicht ich bin sozusagen. Ich bin dann gerade eine andere Figur“ (T3, Absatz 54). In einem konkreten Beispiel schilderte T3 wie sie sich als Träumende

„im Biologieunterricht einfach mich reinversetzt hab in eine von meinen Geschichten und da ist ein eine Figur die ist gut in Biologie (lacht). Und dann hab ich mir halt einfach vorgestellt, ich wär diese Figur. Und dann war ich halt irgendwie motivierter.“ (T3, Absatz 66).

Im Traum kann somit die eigene Person gegen eine fiktive Person ausgewechselt werden mit der man sich jedoch selbst identifizieren kann. Ebenfalls verändert sich die Gespielte Geschichte vom eigenen Leben in ein fiktives Leben oder sogar das Leben des fiktiven Charakters selbst. Im Falle von T3, um sich eine Alltagssituation angenehmer zu gestalten.

T9 wiederum tagträume gerne, um *sich Situationen schön zu denken*.

„Was auch noch oft passiert ehm, meine Katze ist weg seit fast einem Jahr und ehm, da kann ich mir sehr einfach Welten erschaffen mit dieser Katze.“ (T9, Absatz 10)

Ähnliche Traum Inhalte kämen auch zustande bei der Vorstellung davon *was wäre wenn* – diese können klar einem Positiv- und einem Negativschema sowie nebenher Zukunftsvisionen zugeordnet werden. Eine positive Vorstellung schilderte T8 mit „dass ich etwas Besseres bin, dass ich jetzt ehm, mehr Selbstbewusstsein habe, dass ich etwas Besonderes bin, dass ich irgendetwas besonderes kann“ (T8, Absatz 62). Ganz konkrete Vorstellungen kamen in der Zeit seines Grundwehrdienstes auf in denen er

„in diesem Tagtraum ja allerdings vorgestellt habe, dass ich nicht einfach nur ein normaler Wehrdienstleistender war, sondern einfach, dass ich mitten drin bei diesen Navy Seals mit dabei bin, bei Einsätzen teilnehme, mir irgendwelche Einsätze selber im Kopf zusammenstelle und dem entsprechend mitten im Geschehen bin und es so zu sagen auslebe ein ehm, ein Profisoldat zu sein.“ (T8, Absatz 41)

Bei T9 kamen negative *was wäre wenn* Tagtrauminhalte zum Vorschein die direkt aus einer gerade erlebenden Situation heraus entstanden. Beginnend während eines Reisefluges und der Überlegung heraus „Was wäre, wenn ich jetzt abstürze?“ (T9, Absatz 6) entstanden ganze Szenarien wie zum Beispiel „auf einer Insel gelandet ehm, als einzige und musste dann es schaffen zu überleben“ (T9, Absatz 6). Dabei wurde er Reiseflug als eine eher besondere Situation angegeben. Auch Alltags nähere Situationen dienen als Inspiration. So gab es an einem gewöhnlichen Schultag durch den Tagtraum „irgendwie einen schlimmen Vorfall in der Schule und ich habe es geschafft uns davon zu retten“ (T9, Absatz 43). Aus gewöhnlich und tagtäglich

erlebten Momenten heraus, als auch gewissermaßen neuen und für die Träumenden unübliche Situation, können Geschichten inspiriert und motiviert werden.

Mehrere TagträumerInnen hatten bereits Träume über *was wäre wenn* Varianten ihres Lebens die von zeitlichen Aspekten geprägt waren – die Vergangenheit oder die Zukunft betreffend.

„Also, wenn ich mich gestritten habe zum Beispiel und ich mir dann dachte, dass das überzogen von mir war, dass ich das nicht so halt auf die Spitze treiben müssen ehm, beginnt es, dass ich nochmal drüber nachdenke und die Situation nochmal abspiele und dann fängt es an "Was hätte ich denn besseres sagen können?" (T9, Absatz 145).

Bei T9 fungiert der Tagtraum als eine Reflexion von vergangenen zwischenmenschlichen Interaktionen mit der Vorstellung eines alternativen Verlaufes der Situation zur Überprüfung des eigenen Verhaltens und der folgenden Konsequenzen. T9 gab jedoch ebenfalls an, dass sie sich nach der Bereiterklärung zum Interview zu maladaptiven Tagträumen in einem Tagtraum damit beschäftigte. Dazu passend verwendet T2 die Tagträume zur inneren Vorbereitung einer in Kürze kommenden Situation und daneben, als Reflexion mit längerfristigen Zielen des eigenen Lebens.

„wenn man sich irgendwie verabredet hat so ja dann können wir ja das und das und das noch machen". Und ehm oder wenn man zum Beispiel sich vorstellt: "ja ich will später mal das und das werden und sich so vorstellt wie man das so macht"" (T2, Absatz 40).

Die Tagträume werden also vielseitig als mentale Auseinandersetzung genutzt und können die eigene Reflexion mit Vergangenen, Aktuellem, sowie kurz oder lang Bevorstehendem bereichern und erweitern.

Unter den *Varianten des Tagträumens* kommt es neben der weiträumig beschriebenen Adaption der tatsächlichen Realität der Tagträumenden auch zu vollständig unabhängigen *Geschichten im Kopf*. Die aktuelle Alltagssituation, konkrete Erinnerungen oder Zukunftserwartungen – alles was den natürlichen Alltag der Tagträumenden entspricht – wird durch vollkommen neue Ideen, Situationen, Umgebungen, Personen und Handlungsstränge buchstäblich ersetzt und es kommt durch den kreativen Schaffensprozess des Tagtagträumenden zur Entstehung einer neuen Welt mit ihren ganz eigenen Gesetzen und Bedingungen.

„Ehm, weil in diesen ja...in diesen speziellen Tagträumen ist es halt so, dass man sich selber wirklich eine Welt schafft. Also man lebt dann auch in dieser Welt oder derjenige den man sich ausgedacht hat der lebt in dieser Welt. So, als wenn man Autor ist. Wie, wenn man einen Film sieht, aber halt diesen Film selber spielt“ (T2, Absatz 38).

Dabei fungiert T2 als Gestalter einer neuen Welt in der er selbst leben sowie agieren kann oder sie als Träumende einer Autorin gleichkommt, welche einer geschaffenen Person dabei zuschaut, wie diese lebt und agiert. Es fühlt sich an, als Spiele man in einem ausgedachten Film oder schaue sich sein eigenes Werk an.

Ähnliche Erfahrungen beschrieb T3, die sich als Buchautorin der eigenen Traumwelt identifiziert und sich über viele Jahre mit der erschaffenen Geschichte beschäftigt. Die Tagträumerin nutzt unterschiedliche Inhalte aus Filmen und anderen Medien und erschuf aus den unterschiedlichen Quellen und Figuren eine alternative Welt in der sie den Handlungsstrang von Zeit zu Zeit immer wieder neu an eigene Vorstellungen anpasst, da „ich irgendwas ändern will. Und nicht ganz zufrieden war“ (T3, Absatz 122).

„ich hatte dann immer irgendwelche Geschichten im Kopf und hab die auch immer noch, also so wie so nen Buch also wie so nen Autor, der dann seine ganzen eigenen Charaktere und seine eigene Welt hat“ (T3, Absatz 8),

In den meisten Fällen waren die Geschichten im Kopf für die Tagträumenden jedoch keine Unmöglichen oder von der Realität zu abstrakt abgetrennten Welten und spielen in einem als realistisch empfundenen Rahmen. T5 trifft hierfür stellvertretend die Aussage „was ich mir erträume eh liegt im Bereich des Möglichen. Es ist nicht so, dass es utopisch wär“ (T5, Absatz 44 – 45).

Die Tagträumenden berichten davon, dass die Geschichten wie beobachtete Filme oder Theateraufführungen anzuschauen sind, sie eine Rolle selbst übernehmen oder im Sinne eines Regisseurs Anweisungen geben. Eine differenzierte Variante auf seine Träume zu schauen benennt T9 „das ist so wie eine Geschichte zu lesen oder ein Buch“ (T9, Absatz 115). Aus der Kategorie 5.1.2 geht weiter hervor, dass die Tagträume ebenfalls für den kreativen Prozess Geschichten zu schreiben genutzt werden können. Auch das zeichnen der erträumten Charaktere und deren zeitliche Wandlungen sind ein möglicher praktisch-kreativer Umgang mit der Traumwelt (T3, Absatz 8) und sind wie Ventile durch die die inneren Traumwelten der Tagträumenden in die reale Welt fließen.

Folgend wollen wir aufzeigen, dass jedoch in der innerlichen Auseinandersetzung mit den Tagträumen nicht nur ein Nutzen im Sinne einer Reflexion (T9, Absatz 147; T5, Absatz 198) zu finden ist. Zu den *Varianten des Tagträumens* fanden wir unter den Berichten der Tagträumenden verschiedene Aspekte, wozu die Tagträume als nützliches und nutzbares Element bewusst von den Träumenden eingesetzt werden.

T4 träumte von Situationen in denen er durch bestimmte Handlungen souveräner wirkte, als er sich selbst in der realen Welt wahrnahm. Daraus resultiert häufig, dass positive Emotionen sowie eine Erhöhung des Selbstwertes erfahren werden, was bekanntlich sehr angenehm ist (T4, Absatz 13). Sehr ähnlich berichtete T8 während des Interviews. Auch er imaginiert sich selber Attribute zu

die ihn in der Traumwelt souveräner machen, als in der realen Welt. Jedoch geht es bei ihm vordergründig nicht um das positive Gefühl etwas Besonderes machen zu können oder zu schaffen, sondern im Erhalten von Anerkennung durch sich im Umfeld befindlichen Personen (T8, Absatz 41).

Anders konnten wir erfahren, dass die Tagträume dazu genutzt werden, um sich mit schwierigen oftmals in der Gesellschaft tabuisierten Themen auseinanderzusetzen. Traumszenarien in denen es sich um Gewalt („verletzt werde“) oder den eigenen Tod („im Traum sterbe“) (T6, Absatz 122) oder gar um die Erfahrung in einer Opferrolle, einer Täterrolle oder in einem Missbrauch zu sein (T6, Absatz 61) handelt. Aber auch ein Ausprobieren der eigenen oder anderen Geschlechterrolle (T6, Absatz 122) sowie dem Sein eines ganz anderen Menschen (T6, Absatz 136) können bearbeitet werden.

Dabei liegt die Motivation für diese Art von Traumszenarien im Erlebarmachen von Emotionen des Leidens und Hilflosigkeit in einem sicheren und nicht bedrohlichen Umfeld, in der keine ernsthafte Gefahr für sich und andere besteht (T6, Absatz 61).

Die Varianten des Tagträumens, welche wir extrahieren konnten, sind zusammengefasst :

- jemand anderes zu spielen und eine andere fiktive Figur sein (T3, Absatz 54)
- sich Situationen schön zu denken (T9, Absatz 10)
- was wäre wenn
- selbst etwas Besonderes sein (T8, Absatz 41)
- Ausnahme- beziehungsweise Extremsituationen (T9, Absatz 6)
- die Vergangenheit reflektieren (T9, Absatz 145)
- die unmittelbare und die fernere Zukunft reflektieren (T2, Absatz 40)
- die sich von der realen Welt unterscheidenden Geschichten im Kopf (T2, Absatz 38)

Es wäre jedoch falsch anzunehmen, dass jeder einzelne Tagträumer nur eine einzelne konkrete Neigung zu den oben beschriebenen *Varianten des Tagträumens* hat. Es kann vielmehr angenommen werden, dass jeder tagträumenden Person mehrere Varianten zur Verfügung stehen und auch mit ihren Merkmalen und Besonderheiten genutzt werden. Ein Beispiel für diese Annahme ist T9, bei der folgende Aussagen zusammengefasst werden können und gleich drei Varianten des Tagträumens (was wäre wenn, Geschichten im Kopf, jemand anderes spielen) abwechselnd zu tragen kommen:

- „Bei den anderen Sachen ist es wirklich etwas das aus Null entsteht.“ (T9, Absatz 12)

- es gab irgendwie einen schlimmen Vorfall in der Schule und ich habe es geschafft uns davon zu retten. (T9, Absatz 43)
- „zum Beispiel, dass ich als Hexe einen Beruf kriege und ich dann raus muss“ (T9, Absatz 26)

Folgend beleuchten wir, inwieweit das Tagträumen als bewusster oder unbewusster Prozess von den Tagträumenden bemerkbar ist oder durch außenstehende Personen bemerkt wird. Dabei wird beschrieben was die Tagträumenden selbst bewusst registrieren, was andere Personen davon merken und womit die Tagträumenden dabei konfrontiert werden.

Die eigene Wahrnehmung der Tagträumerei fällt dabei sehr unterschiedlich aus. Es kommt durchaus vor, dass die Träumenden bewusst in die Imagination gehen und sich dem Prozess hingeben. Es gibt jedoch auch Hinweise darauf, dass es häufig nicht so ist und das Tagträumen selbstständig beginnt und ausgeführt wird. Denn „Das ist sehr schwierig, weil das nehme ich ja schon gar nicht mehr wahr, meistens.“ (T9, Absatz 54) ist eine darauf hinweisende Argumentation. Die Tagträume geschehen oftmals ohne Kontrolle vom Beginn für die Personen. Ebenso wird nicht bemerkt, dass es passiert oder wie häufig es in gewöhnlichen Situationen ausgeführt wird (T9, Absatz 115). Gegensätzlich dazu gibt es Tagträumende denen es während der Imagination selber auffällt, dass man sich bereits in einem Tagtraum befindet (T7, Absatz 77). Wiederum machen sich andere viele Sorgen, da das Tagträumen ganze Nachmittage füllt und alles andere dabei vernachlässigt wird (T4, Absatz 41). T4 bemerkte ebenfalls sehr deutlich, dass er sich bei jeglichen Schwierigkeiten die in der realen Welt aufkamen in seine eigene Welt zurückzog und sich den persönlichen Aufgaben nicht stellte (4, Absatz 109). Eine persönliche Tendenz die im Kapitel 5.2.2 Welt hier und dort noch ausführlicher beschrieben wird.

Obwohl die Tagträumenden ihren Träumen eine große Wichtigkeit zuteil kommen lassen sind sie versucht den Prozess des Tagträumens vor der Außenwelt geheim zu halten. „Ich würds jetzt nicht vor anderen tun. Nicht mit den Bewegungen.“ (T2, Absatz 170) Die Sorge ungewöhnlich oder unnormal für das Umfeld zu wirken scheint ein Motivator für die Zurückhaltung in der Öffentlichkeit zu sein. T3 geht davon aus, dass die Meinung von anderen über sich sehr negativ aussehen würde und möchte nicht „komplett geisteskrank aussehen“ (T3, Absatz 24). Sie gehört zu den TagträumerInnen die eine hohe motorische Beteiligung haben und sich deshalb, wenn sie in der Öffentlichkeit unterwegs sind, nicht den Tagträumen hingeben.

In vielen Fällen ist es jedoch nicht möglich, dass Außenstehende nichts vom Phänomen der Tagträume mitbekommen. In Anbetracht des Umstandes, dass das Tagträumen über viele Jahre

besteht, sowohl im sicheren Umfeld der eigenen Wohnung, aber auch in der Öffentlichkeit auftritt und häufig viel Zeit in Anspruch nimmt, ist es scheinbar nur logisch, dass es von anderen Menschen bemerkt wird. Ein gut bemerkbares Merkmal ist der persönliche Rückzug an einen sicheren Ort an dem man alleine ist, welches dem Umfeld so passiv etwas merken lässt.

„Also es ist teilweise so, dass ich ja wirklich sehr lange Zeit halt mich einschließe und garnicht aus an am Außenleben teilnehme. Das merken andere, wenn du so anfängst dich zu isolieren“ (T2, Absatz 230).

Das unmittelbare Umfeld der Tagträumenden bemerkt am deutlichsten die äußerlichen Anzeichen des Träumens. Also Freunde, oft die Eltern oder später die Partner mit denen innerhalb eines Wohnraumes zusammengelebt wird (T9, Absatz 96). Dabei sind monotone Verhaltensmuster wie aus dem Fenster starren oder sogar emotionale Äußerungen wie Tränen vergießen offensichtliche Faktoren für umstehende Personen (T9, Absatz 128). T2 etwa wurde als erstes von den Eltern darauf angesprochen, da sie in ihrem Zimmer lange im Kreis hin und her ging (T2, Absatz 16). Als sich die monotonen Bewegungen später exzessiv ausprägten und zum Laufen auch Springen im eigenen Zimmer kam bemerkten es neben den Eltern, die wegen der lauten Geräusche teilweise nicht mehr schlafen konnten, irgendwann auch die Geschwister, „weil es halt sehr laut war“ (T2, Absatz 142). T5 bemerke in der Öffentlichkeit, wenn er mit anderen Menschen in seinem Umfeld interagiert, dass seine fehlende Aufmerksamkeit für die Situation, auffällt (T5, Absatz 172 sowie 100). Das wurde auch auf der Arbeit durch einen Vorgesetzten bemerkt und „vorwurfsvoll“ angesprochen (T5, Absatz 100). Die Aufmerksamkeitsverschiebung von der Situation in der realen Welt auf die Traumwelt wird in vielen Fällen direkt bemerkt (T7, Absatz 34).

Wenn die Tagträume vom Umfeld der Tagträumenden bemerkt werden, sind die Reaktionen darauf auch sehr unterschiedlich. Der Partner von T9 habe es schon öfters bemerkt und frage anschließend aus Interesse nach, an was die Träumende gedacht hat (T9, Absatz 94). Auf feierlichen Veranstaltungen brauche T9 nach eigenen Angaben zwischendurch kurze Pausen, um sich zu erholen. Diese Tagträume werden regelmäßig bemerkt und führen zu interessierten Nachfragen zu ihrem Wohlbefinden (T9, Absatz 111). Das freundschaftliche Umfeld von T7 bemerke es beim Zusammensein und nehme es dann tendenziell sympathisch mit einem Lächeln wahr und fragen „wo warst du denn jetzt schon wieder?“ (T7, Absatz 115 – 118). Durch die Tagträume und den dadurch aufkommenden Rückzug – eine gewisse Isolation – kommt es auch dazu durch Freunde und Familie darauf angesprochen zu werden, warum man sich so häufig bestimmten Aktionen oder Interaktionen, wie Freundestreffen oder dem allgemeinen Familienleben, entzieht (T2, Absatz 230).



Bekannte können jedoch durchaus auch anders reagieren: „Das ist den anderen aufgefallen und hat sie relativ gestört“ (T7, Absatz 34). Angehörige der Tagträumenden bemerken auch die monotonen Bewegungen und kommentieren diese, beispielsweise als seltsame Art zu tanzen (T3, Absatz 89 – 90). Bei T2 gab es auch schon aufgrund des Geräuschpegel Zuhause die direkte Konfrontation, in der sie dazu aufgefordert wurde, mit dem konkreten Verhalten in ihrem Zimmer aufzuhören. Das Umfeld teilte ihr deutlich mit „das es nervt“ (T2, Absatz 142). T5 machte über diese im privaten Umfeld geschehenen Kommentierungen hinaus sogar die Erfahrung, dass er auf seiner Arbeit wegen der Tagträume kritisierend angesprochen wurde.

Die Tagträumenden haben die Vorstellung, dass sie entweder mit ihren Tagträumen genauso sind wie alle anderen andererseits denken sie, dass sie mit ihren intensiven Träumen vollständig alleine sind. Die Vorstellung jeder Tagträumt aber nicht jeder hat solche Träume ist sehr unterschiedlich. T8 war lange Zeit verunsichert

„Ich hab mir auch wirklich vorgestellt ich wäre der einzige Mensch der darunter leidet, sich wie bekloppt in seinem Zimmer rumzuhüpfen und irgendwie tagzuträumen. Also eh da habe ich mich schon ´n bissl allein gefühlt“ (T8, Absatz 105).

Tagträumende fühlen sich mitunter alleine mit ihren Geschichten und haben daneben Ideen davon dadurch isoliert zu sein. Andere Tagträumende gehen davon aus, dass jeder Mensch tagträumt, jedoch die Inhalte, die Dauer und die Intensität bei ihnen stark abweichen. T9 gab an, wie jeder andere einfache Tagträume nebenbei zu haben, doch dazu kämen noch die mit einem gänzlich anderen Ausmaß (T9, Absatz 90).

T9 die mit ihrem Partner offen über ihre Tagträume kommunizieren kann, fragt im Gegenzug auch ihren Partner, wenn dieser lange nur so herumsitze und offensichtlich nachdenke. Dieser kann sich jedoch anders als die Träumende dann nicht erinnern woran er gedacht hat. Es scheint eine andere Qualität des gedanklichen Prozesses vorzulegen da sich die Träumende dann detailliert an das Imaginierte erinnern kann (T9, Absatz 98). Durch einen Austausch mit ihren Mitmenschen „da wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass ja jeder tagträumt, aber normalerweise kürzer.“ (T9, Absatz 98). Diese Erkenntnis war für die Träumerin sehr spannend und aufschlussreich, sie ging im Vorfeld davon aus, dass es so wie ihr auch vielen anderen ergehen würde (T9, Absatz 120).

Personen die sich im Umfeld der Tagträumenden befinden und die Tagtraumphasen bemerken, machen sich darüber hinaus noch weitere Gedanken. Meist ohne genau zu wissen was

maladaptives Tagträumen ist, haben sie andere Vorstellungen davon *was Tagträumen macht*. Die Eltern von T2 gaben in einem Gespräch an, dass sie die beobachteten monotonen Bewegungen – im Kreis zu laufen – eher als „süß“ empfanden, also als ein niedliches Verhaltensmuster auffassten (T2, Absatz 142). Durch die Erkenntnis, was die Tochter da wirklich machte, kamen ihrerseits Vorwürfe auf, da sie die Situation und das Verhalten vollkommen falsch interpretiert hatten (T2, Absatz 142). Ebenso kamen eher Sorgen bei den Eltern auf, dass durch das exzessive und häufig ausgeführte Verhalten viel im Leben verpasst wurde (T2, Absatz 230). T2 habe dazu die Betrachtung, dass es schade ist, dass sie so häufig nicht in realen Welt agiert hat, hat aber nicht das Gefühl etwas vom Leben verpasst zu haben (T2, Absatz 230). T5 teilt die Erfahrungen, dass sich Familie und Freunde Sorgen machten und versuchten verbal Druck aufzubauen sowie zu mehr Engagement motivieren wollten beziehungsweise Druck erzeugten, da unter den häufigen Tagträumen die schulischen Leistungen litten (T5, Absatz 21). Die Personen des direkten Umfeldes machen sich also ihre eigenen Gedanken über die Tagträumenden – finden das Verhalten süß, haben Sorgen und erzeugen mitunter deshalb Druck. Die Tagträumenden denken eher abweichend dazu da die Situationen und Umstände mit dem Wissen und Ausüben der Tagträume eine ganz andere Interpretation erzeugen.

Wir wollen abschließend für diese Kategorie auf einen thematischen Exkurs eingehen. Wir untersuchten die Frage, ob die Tagträumenden einen Unterschied zwischen ihren *Nachträumen und ihren Tagträumen* wahrnehmen oder ihnen ein solcher bewusst ist. Folgend zeigen wir kurz auf, was die geführten Interviews aufzeigten.

In erster Linie ist deutlich geworden, dass den Tagträumenden ein Unterschied bewusst ist. Die Träume in der Nacht kennzeichnen sich durch weniger Kontrolle in verschiedenen Qualitäten. T2 gab allgemein an, dass die Träume in der Nacht nicht zu kontrollieren seien (T3, Absatz 108). Ebenfalls gäbe es nach den Nachträumen kein erhöhtes Verlangen beziehungsweise keinen Suchtfaktor (T2, Absatz 110). Weiter gibt es Anhaltspunkte, dass man sich während der Nachträume nicht aussuchen oder frei wählen kann, wen man spielt oder welcher Figur man ist (T3, Absatz 74). Da man nicht kontrollieren könne, was man in den Nachträumen träumt, werden auch für die Träumenden „unschöne Sachen“ geträumt und ein bewusstes Erinnern an die erlebten Geschichten ist überwiegend nicht möglich (T6, Absatz 126). Man ist überwiegend ein unbeteiligter Beobachter (T9, Absatz 60) und die Traumwelt folgt weniger Grenzen (T9, Absatz 64).

In den Tagträumen können die Träumenden selber bestimmen, was passiert und es ist grundsätzlich bewusst, dass man träumt (T2, Absatz 108). Die gesamte Welt mitsamt ihren

Charakteren und Figuren kann beeinflusst werden (T8, Absatz 184). Die erlebten Szenarien sind selbst ausgewählt und können bewusst angehalten und gestoppt werden (T9, Absatz 60). Ebenfalls folgen die Tagträume für T9 „mehr logischen Inhalten“ (T9, Absatz 62).

Trotz der markanten Unterschiede in der Kontrolle der Traumwelt kommt es jedoch auch dazu, dass bestimmte Einzelheiten der Tagträume als Elemente in den Nachträumen wiederhallen. T5 gab dazu an, dass die eigenen Nachträume für ihn am schönsten sind, wenn diese von den erschaffenen Charakteren handeln (T5, Absatz 93).

## 5.2 Auswertung

### 5.2.1 Tagträumen wird gebraucht

Wie im vorherigen Kapitel beschrieben, entwickelt sich das maladaptive Tagträumen (zumeist) durch langanhaltende belastende oder traumatisierende Erfahrungen. Auch wenn diese Situationen in keinen der Fälle weiterhin bestehen, existiert das maladaptive Tagträumen weiter. Sowohl theoretisch als auch in den Interviews stellte sich heraus, dass das Tagträumen gebraucht wird – heute wie damals.

T6 beschrieb, dass es ihr generell „hilft dann irgendwie den Alltag zu bewältigen.“ (T6, Absatz 6). Folglich würden die Tagträumenden es stark vermissen. Sie berichten von *Leere, wo Tagträume waren und sein sollten*. Diese Leere entsteht zum einen durch die Abwesenheit von Erfahrungen und Entwicklungsschritten. Da die Träumenden nicht hier anwesend waren, haben sie manche Erlebnisse nicht oder noch nicht gemacht. T2 beschreibt dies beispielhaft:

„es fällt mich immer noch schwer, wieder in die echte Welt hineinzufinden, also ich habe echt teilweise eh Jahre in der anderen Welt verbracht sozusagen. Also ich...wo wenn andere abends weggegangen sind oder so habe ich halt getagträumt und ehm ich hab halt teilweise echt den Anschluss verloren in vielen Bereich wo ich mir so denke, ja es ging halt nicht anders, ich musste das halt tun, für mich ist das halt die Sucht gewesen und ich konnte halt auch nichts anderes machen. Und deswegen ist es halt jetzt auch teilweise eine große Leere, weil viele Sachen halt an mir vorbeigezogen sind.“ (T2, Absatz 214)

Die Träumenden schließen nicht aus, diese Erlebnisse oder Entwicklungsschritte nachzuholen. Sie haben jedoch nicht den Drang dieses aktiv nach- oder aufzuholen, trotz des Gefühls den Anschluss zu ihrer Peergruppe verloren beziehungsweise „was verpasst“ (T2, Absatz 216) zu haben.

Außerdem bezeichnet die Leere Erinnerungslücken, weil die Zeit mit Tagträumen und Gefühlen verbracht wurde, an die sich die Träumenden nicht mehr erinnern. Es entstehen Lücken in der Biografie, die beunruhigen- als wären die Träumenden in der Zeit gereist. Diese Lücken können nicht mit Erinnerungen an Traumhalte gefüllt werden, denn sie sind sehr kurzlebig und werden schnell vergessen: „Und da passiert so viel, ich kann das nicht alles aufschreiben und wenn ichs nicht aufschreibe, dann vergesse ichs irgendwie wieder. Und dann ist es halt irgendwie wieder weg.“ (T3, Absatz 144). Das Nicht-Erinnern verursacht den Träumenden Stress sowie Unruhe und weist auf ein Versagen der Träume hin. Diese seien dafür da, „auch um die Leere zu verhindern in der Seele“ (T5, Absatz 13).

Die Leere zeige sich auch, wenn die Tagträumenden träumen und nicht hier anwesend sind: durch „einen leeren Blick“ (T5, Absatz 23), das Nichtwahrnehmen von anderen Menschen und nicht anwesend sein (T3, Absatz 90) und dem Absagen von Terminen und Treffen (T2, Absatz 230). Das Fehlen und die Leere zeigen sich sowohl innerlich bei den Tagträumenden als auch durch äußerliche Abwesenheit.

Tagträumen wird beispielsweise *zum Verarbeiten* von Ereignissen *gebraucht*, teilweise bewusst, aber auch automatisch. Dabei ziehen die Tagträumenden vielfältigen Nutzen aus dem erneuten Durchleben der Szenen. Teilweise wird durch das genaue Durchspielen versucht, Empathie zu üben und retrospektiv den oder die Gesprächspartner zu spiegeln. T2 tue dieses bei wichtigen Gesprächen, wo anschließend sie Sätze wiederhole:

„die mein Gegenüber gesagt hat in der selben Tonlage und so einfach um...also ich weiß jetzt nicht ob das ungefähr...u unbedingt zusammenhängt, aber ich hab das Gefühl, dass ich das mache, um mich vielleicht besser in meinen Gegenüber hineinzusetzen, um dass dann vielleicht auch in meiner Welt zu verarbeiten“ (T2, Absatz 54).

T9 beschreibt dieses vorrangig im Bezug auf ihre Paarbeziehung, wo sie „die Realität zu reflektieren und genau zu erkennen“ (T9, Absatz 41) vermag, sodass sie Konflikte relativieren kann.

Gleichzeitig ermöglichen die Tagträume einen sichereren, kontrollierten Zugang zu Gefühlen und die Verarbeitung dieser. T5 durchlebe alle gefühlsintensiven Erlebnisse, die ihn „emotional ein bisschen berührt“ (T5, Absatz 198) haben, „hinterher unheimlich gerne noch mal durch“ (T5, Absatz 198). Da T5 sonst Schwierigkeiten habe, Zugang zu seinen Gefühlen zu haben, liegt ein Zusammenhang nahe. T9 beschreibt, im Tagtraum „wächst in mir einfach die Emotion“ (T9, Absatz 35), welche vorher nicht da oder nicht wahrnehmbar war. T6 berichtet, dass sie „Emotionen wahrnehme die eh im im eh reellen Leben irgendwie den Ursprung haben“ (T6, Absatz 137) und durch das Tagträumen Distanz zu diesen gewinnt. So kann sie diese einfacher bearbeiten und distanzierter betrachten. Sie beschreibt dies, als „sehr hilfreiche ehm Strategie quasi ins Selbstgespräch zu gehen“ (T6, Absatz 175) und sei dadurch ehrlicher als sie es sonst wäre. Durch die Träume können die Träumenden Gefühle besser wahrnehmen und verarbeiten und gleichzeitig Distanz zu ihnen aufbauen.

Situationen werden dabei nicht nur nach- sondern auch vorbereitet, um geeignet reagieren zu können. T4 tagträumt über Situationen, „die (Pause) im Grunde wirklich so passieren könnte und

die denk ich dann durch“ (T4, Absatz 59) und T7 berichtete von einem Gespräch mit seinen Eltern, welches er vorbereitet habe (T7, Absatz 19). Dabei werden existierende und konstruierte Situationen durchdacht und gleichzeitig Problemlösungen gefunden. Diese können den Träumenden weiterbringen, aber auch „völlig übertrieben“ (T5, Absatz 41) sein.

Die Auseinandersetzung mit dem Erlebtem empfinden die meisten Träumenden als hilfreich und bewerten sie als gut. Eine Ausnahme bildet T7, der sich meist flashbackartig an negative Ereignisse erinnert, in welchen er Gewalt ausgesetzt war und an welche er „ungern erinnert werde.“ (T7, Absatz 109), weshalb ihm nichts an Tagträumen gefalle und es ihn störe. (T7, Absatz 105). Dies scheint einem Flashback ähnlich zu sein. T7 ist nicht mehr in der Situation und berichtet zudem, dass die Tagträume stetig abnehmen. So werden diese sowohl in der Häufigkeit als auch in der Intensität weniger (T7, Absatz 97). Es ist möglich, dass er die Erinnerung ebenso be- und verarbeitet, diese damit endgültig abschließen kann und somit die Tagträume nicht mehr benötigt.

Diese Art der Verarbeitung scheint zudem die Erinnerung an das Ereignis zu fördern. Viele Tagträumer berichteten von sehr gutem Erinnerungsvermögen an reale Erlebnisse. T7 sieht beispielsweise einen Nutzen darin und erzählt, „dass ich mich an bestimmte Situationen dadurch auch sehr gut erinnern kann (lacht). Also wenn ich die Situation des Öfteren eh mal tagträume dann kann ich ehm, genau sagen was da genau passiert ist und ehm, das ist meinen Eltern aufgefallen, dass sie sich überhaupt nicht an diese Situation erinnern konnten, vor allem nicht so detailreich wie ich.“ (T7, Absatz 66). Dies besteht jedoch, wie bereits in diesem Kapitel angeschnitten, nur für reale Erinnerungen. Tagträume werden schnell vergessen und wenig detailgetreu erinnert, so detailgenau diese während des Träumen sind. Für T2 gibt es auch qualitative Unterschiede in dem Erinnern- reale Erlebnisse seien einfach abgespeichert. Wenn sie Notizen von früheren Tagträumen liest, dann merkt sie:

„das hast du ganz vergessen, dass du das mal geträumt hast nicht so wie zum Beispiel ne Erinnerung die ich im echten Leben hab, da wo ich mir ganz sicher bin das hab ich erlebt so. Das hab ich erlebt, das muss ich mir nicht aufschreiben, um zu wissen ok das hast du mal gedacht vor irgendner gewissen Zeit“ (T2, Absatz 220).

Es ist zu vermuten, dass die Verarbeitung von realen Erlebnissen im Tagtraum das Erinnerungsvermögen unterstützt und fördert.

Tagträume sind außerdem *für das innere Wohlbefinden notwendig*. Dies zeigt sich nicht nur durch die Verarbeitung von Ereignissen, der emotionalen Regulation und Kontaktaufnahme mit sich selbst, sondern auch durch den Drang zu Träumen, den die Träumenden haben. Alle Interviewten

beschreiben, dass sie es dann machen, wenn sie es brauchen. Beispielweise beschreibt es T2 „wenn mir grad danach ist.“ (T2, Absatz 180). Wenn es die Träumenden schwierige Lebensphasen oder Umbrüche haben, bemerken sie eine Ausweitung der Tagträume. Diese geschieht nicht ohne Grund, denn in „schwierige[n] Lebenssituation (...) da hilft das Tagträumen ja“ (T4, Absatz 267). In diesen Zeiten werden die Tagträume zu einem Schutzmechanismus für das Selbst durch Distanzierung und Bedürfniserfüllung. Ersteres wird teilweise als Ablenkung beschrieben: „Wenn ich halt Probleme hatte, so dann habe ich gemerkt, dass ich mich mehr zurückgezogen hab, weil ich mich dann damit halt so von der Realität ablenken konnte.“ (T3, Absatz 14) und unterbewusst war ein Ziel: *Distanz schaffen*. Diese Unterkategorie des *für das innere Wohlbefinden notwendig* ist ein zentrales Thema.

Eine der Hauptaufgaben des Distanzschaffens ist das Ertragbar- und Aushaltbarmachen von ansonsten gegenteiligen Situationen. Das Tagträumen wird dabei aktiv genutzt, um sich der Situation zu entziehen, ohne physisch abwesend zu sein. Dabei flüchten sich die Träumenden in die Träume, um „Kontakt [zu] ertragen“ (T6, Absatz 9), „die Situation einfach besser aushalten“ (T6, Absatz 38) zu können und letztendlich „besser zu ertragen“ (T6, Absatz 40). Ursprünglich wurde die Fähigkeit in Extremsituation entwickelt, wo keine oder kaum reale Flucht möglich war. Die Funktion wird nun auch in normalen Situationen verwendet: T6 begann damit, um Misshandlungen einer Schulkameradin auszuhalten und nutzt es noch heutzutage, wenn sie beispielsweise eine Pause im gemeinsamen Urlaub mit ihrer Mutter braucht. (T6 betonte, dass sie trotzdem gern mit ihrer Mutter in den Urlaub fahre).

Teilweise werden innerliche Stellvertreter geschaffen, die reale Probleme ausleben dürfen, welche in der Realität nicht gezeigt werden dürfen. Diese Figuren erleben erneut das, was den Träumenden passiert, und die Träumenden nutzen dies gleichzeitig zum Fernhalten von inneren Problemen aber auch zur stellvertretenden Zuneigung und Umsorgen. T3 beschreibt:

„Ich hab eine Figur, die ist halt so hauptsächlich aus dieser Zeit in der es in der Schule so ein bisschen blöd war, und die hat halt so viele Probleme (lacht) und so viel ja die ist halt ein bisschen kaputt, sag ich jetzt mal. Das tut mir schon irgendwie leid, weil ich die so erschaffen hab und alles auf die drauf auf gemacht hab, die komplett zugemüllt hab. Aber es halt es halt dann irgendwie von mir runtergebracht. [I: Ja] und dann hab ich das halt irgendwie auf diese (Pause) Figur wie gesagt projiziert und dann gings mir irgendwie besser und dann hatte ich halt immer mit den Tagträumen dann das Gefühl, dass ich irgendwie (Pause) ja davon weggekommen bin, dass es - nicht meine Probleme mehr waren sondern die von jemanden anderen. #00:41:44-4#“ (T3, Absatz 148).

T3 hat mit ihrer Stellvertreterfigur Mitleid und Empathie. Während der Schulzeit war diese Figur für sie unersetzlich, heutzutage träumt sie dieser Stellvertreterin schöne Szenarien. Es ist auffällig, dass die Figur "kaputt" und "zugemüllt" sein darf, während es der Träumerin scheinbar nicht so geht. Durch die Distanzierung gelang eine benötigte Problemverlagerung. Mit den Träumen konnte T3 ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und "nicht kaputt" sein. Gleichzeitig wurde dabei der Verarbeitungsprozess der Ereignisse gestartet und vieles erprobt. Das Ausprobieren von Auswegs-, Handlungs- und Heilmöglichkeiten ist durch die Distanzierung einfacher, da es nicht die Probleme der Tagträumer selbst sind. Gleichzeitig besteht durch die gedankliche Konstruktion ein Freiraum an Möglichkeiten, Ressourcen und Wiederholungen. Es scheint, dass durch die Distanzierung die Kompensationsmöglichkeiten vereinfacht wurden und werden.

Neben der Distanzierung von Problemen wird durch das Tagträumen auch Abstand zu intensiven Gefühlen gewonnen. Die starken Gefühle werden leichter handhab- sowie aushaltbar. Sie können zudem gleichzeitig reflektiert und geprüft werden. In Beziehungen jeglicher Art und während der Pubertät sei dies stabilisierend und hilfreich gewesen (T4, Absatz 269). Die Sicherheit des eigenen Vorstellungsvermögens wird heute noch aktiv während Beziehungsaufbau und sozialer Interaktion genutzt. Beispielsweise berichtet T5, dass er beim Kennenlernen neuer Mensch nicht ungezwungen und frei wäre, obwohl er sich das wünsche. Auch bei langjährigen Freunden, mit denen er sich sehr gut verstehe, sei er bei Beginn von Treffen befangen. Dies würde sich jedoch legen, je länger er da sei. Er hat festgestellt, dass „dass ich erst mal ein Erfolgserlebnis brauche, bevor ich da meine Befangenheit verliere. Und deshalb auch den Drang zu tagträumen“ (T5, Absatz 194). Dieses Erfolgserlebnis holt er sich während der Treffen gleichzeitig in den Tagträumen und kann anschließend unbefangen interagieren. Der Preis ist eine zeitweise Distanz und eine geistig geteilte Aufmerksamkeit, welche T5 als "schwerfallendes Zuzuhören" (T5, Absatz 194) beschreibt. Verständlicherweise ist es schwer, einem Gespräch zu folgen, wenn die Träumenden im Kopf eine kleine Erfolgsgeschichte realitätsnah erleben.

Tagzuträumen ist (wie in Kapitel 5.1 beschrieben) im unmittelbaren Kontakt erschwert bis unmöglich. Dennoch verspüren die Träumenden in sozialen Interaktionen häufig den Drang zu tagträumen und sich diese Erfolgserlebnisse parallel zu holen. Die Ausnahmen scheinen beste Freunde zu sein und Menschen, die sehr nahe seien und auf einer "Wellenlänge" mit den Träumenden liegen (T3, Absatz 188 & T5, Absatz 176). In diesem Fall scheint zudem die tiefe und emotionale Bindung Halt sowie Sicherheit zu geben und die Notwendigkeit des Tagträumens zu minimieren.



Die zweigeteilte Aufmerksamkeit, das Gefühl nicht richtig für andere da zu sein und sich unhöflich zu fühlen, führt zu Scham- und Schuldgefühlen bei den Träumenden. Dies wirkt sich, sofern die Gefühle zugelassen werden, eher negativ auf ihr psychisches Befinden aus.

Die Distanzierung bereitet neben zwischenmenschlichen Problemen, Schuldgefühlen auch andere Schwierigkeiten: Beispielsweise werden Probleme ausgesessen, da sie nicht dringlich erscheinen und die Option des Vermeidens stets zur Verfügung steht. Dies kann zu ungünstigen Lebensgewohnheiten führen, „weil immer wenns schwierig wird, zieh ich mich halt zurück in meine Welt und dann stell ich mich net den Aufgaben... Oder weniger halt.“ (T4, Absatz 109). T4 versucht sich diese Gewohnheit nun wieder abzugewöhnen und sich Problemen aktiver zu stellen. Folglich muss er sich bewusst gegen die Distanzierung entscheiden. Dabei entwickelt er Kompetenzen zur praktischeren Problemlösung, die wiederum die vorher benötigte Distanz abschwächen.

Zum anderen erlaubt die Distanzierung eine innere Flucht vor Nähe sowie Intimität. Zudem werden die Tagträume an sich als kein Problem angesehen. T5 fasst dies sehr passend zusammen: „Wenn ich meine Lebensgeschichte so kurz zusammenfasse, habe ich sämtliche meiner Probleme gelöst. Ehm mit zwei Ausnahmen im Prinzip: Das sind einmal die Tagträume und ... dass andere ist ne A- ne unbewusste Angst un unterschwellige Angst vor Nähe.“ (T5, Absatz 80). Von einer unterschiedlich stark ausgeprägten Angst vor Nähe berichteten einige der Tagträumenden und die Mehrheit war in keiner Beziehung, trotz gegenteiligen Wunsches. Durch das Distanzschaffen wird der Beziehungsaufbau stark eingeschränkt. T4 beschreibt dies:

„ich denk am Anfang ist es sehr wichtig dass man ehm dass man seine Safezone verlässt und ehm auf den Anderen zugeht. [I: Ja] Und ich denk am Anfang von ner Beziehung ist erstmal ziemlich schwierig alles... und ja dass ich das halt ... dass ich mich dann lieber zurückziehe in meine Welt und... das dann net mach.“ (T4, Absatz 300)

Die Tagträumer müssen sich bewusst dafür entscheiden, die Sicherheit der Distanzierung zu verlassen und Nähe sowie Ungewissheit zuzulassen.

Da Distanz und Nähe zentrale Themen für die Träumenden sind, schaffen sie sich auch auf andere Weise Abstand. T5 erzählt, wie er trotz Nähewunsch Menschen, die ihm zu nahekommen, auf Abstand hält und danach tagträumen muss:

„ich kriege die Leute sofort wieder auf Distanz. Problemlos. In dem ich einfach um sie gehässig bin. Ehm und ehm mit Humor halte ich meine Leute auch ganz schnell vom Leib ehm weil es könnte mir zu nahe werden. Und im Nachhinein muss ich dann auch tagträumen, weil ... weil ich da irgendwie wieder runterkommen muss.“ (T5, Absatz 198)

Das anschließende Tagträumen ist danach nahezu ein Muss. Zum einen mildert es die Enttäuschung über den fehlgeschlagenen Kontakt, zum Anderen schafft es Distanz zum Geschehen. Beides nutzt der Träumende für das eigene Wohlbefinden und Kohärenzgefühl.

T2 wünscht sich nicht nur durch die Träume mehr Distanz, sondern auch von den Träumen: „also wenn jetzt alles so läuft wie ich mir das vorstelle, werde ich wahrscheinlich einen weiteren Blick von außen auf das Thema haben und würd vielleicht nochmal von ner von ner außenstehenden Perspektive noch n bisschen mehr darüber erzählen können vielleicht.“ (T2, Absatz 250). Derzeit kann sie sich in den Träumen Distanz von vielen realen Ereignissen und ihren Gefühlen schaffen, aber nicht vom Tagträumen selbst. Dieses *passiert* (wie im Kapitel 5.1 beschrieben) noch immer. Dadurch wird auch der Wunsch deutlich, mehr von dem Tagträumen zu verstehen und wenn nicht aktiver steuern zu können, dann zumindest die Automatismen zu erkennen.

Unabhängig vom Distanz schaffen, wird das Wohlbefinden durch *vorgezogene Erfolgserlebnisse* und eine Leidenschaft (*für etwas brennen*) positiv beeinflusst.

Es können sich durch Tagträume bereits im Voraus Erfolge erträumt werden, was in schwierigen Zeiten zu dringend benötigter Zuversicht, Selbstbewusstsein und Handlungsmotivation führt. Es wird sich das Ziel, der Erfolg bereits erträumt und lebendig vorgestellt (T4, Absatz 282 – 287). T3 beispielsweise erzählte, dass sie im Biologieunterricht sich in eine ihrer Figuren hineinversetzt und sich vorgestellt hat, sie wäre dieser Charakter. Diese Figur wäre sehr bewandert in dem Fachgebiet und dadurch wurde sie motivierter, selbstbewusster und wurde schließlich aktiver in der Mitarbeit im Unterricht – was zu besseren Noten und einem vertieften Wissen in Biologie führte (T3, Absatz 66 – 68). Manchmal führt dieses allerdings dazu, dass der eigentliche Erfolg als weniger intensiv und erfreulich angesehen wird. T4 beschreibt dies als Leihgabe oder bereits vorweggenommenes Erfolgserlebnis: „das ehm ... Glücksgefühl ja sowieso ausbleibt, wenn ichs erreicht hab, weil ich mir das ja schon vorher geholt hab“ (T4, Absatz 267). Dadurch sei er dann auch weniger motiviert auf das Ziel hinzuarbeiten. Deswegen versucht T4 dieses Tagträumen zu unterbinden, was ihm nicht immer gelingt. Zudem kann durch das Aushalten und Schönträumen der Situation, die Situation selbst durch fehlende Veränderungsmotivation zum Dauerzustand werden. T8 beschreibt dies als Verharren und Steckenbleiben und berichtet von folgender Situation:

„Und diese Tagträume, wenn man in so einer Situation ist wie ich es bereits war, zum Beispiel als Regaleinräumer macht es eben noch schwieriger sich hinzusetzen und zu

sagen, ich möchte da nicht mehr bleiben, ich muss mich um bewerben, ich muss einen anderen Job suchen. Ich will jetzt mal etwas machen, wo ich mal Spaß daran habe. Das vernachlässigt man eben einfach, weil man einfach diese seelische Befriedigung hat von sich selber, dass man da in seinen Tagträumen ausgelebt hat der beste zu sein, dass andere Leute dich anerkannt haben und dem entsprechend wird man unwirksam, man will nicht handeln und so bleibt man halt auch in diesem Kreis gefangen.“ (T8, Absatz 148)

Gleichzeitig besteht die Furcht, dass die Situation sich nicht positiv entwickelt, was wiederum zum Aushalten und fortwährenden Bestehen des Zustandes führt. Dies beschreibt beispielsweise T8 beim Ansprechen von potenziellen romantischen Partnern oder Berufsveränderungen beschreibt:

„In so einem Moment hat man dann auch wirklich Zukunftsängste, Versagensängste, weil in 'nem Traum läuft alles so perfekt, dass man, dass man sich, dass man sogar Angst hat sich der Realität zu stellen, weil wenn man da versagt hat, dann bleibt einem nur noch der Tagtraum und dem entsprechend ist man, dann kann man schon fast sagen in einer Depression gefangen“ (T8, Absatz 136).

Tagträumen kann zudem sinn- und zeitfüllender Lebensinhalt sein. Für T5 ist dies zutreffend, das Tagträumen ist sein Streben sowie seine Leidenschaft. Dabei ist es gleichzeitig Beschäftigung als auch Laster- er würde eben keine anderen Drogen konsumieren oder in Bordelle gehen oder den ganzen Tag fernsehen (T5, Absatz 58). Er sieht dies sehr philosophisch „ich finde man brauch irgendeine Begeisterung, irgendwas wofür was er gern tut und ansonsten endet man irgendwann in Verbitterung und in der Selbstzerstörung in ner gewissen Art.“ (T5, Absatz 58) und sonst „würde sich eine gewisse Energie gegen mich selbst richten“ (T5, Absatz 58).

Distanzierung, Erfolgserlebnisse erfahren und Leidenschaft haben sind elementar für die Träumenden. Wenn nun das Tagträumen nicht ausgelebt werden kann, kommt zu der oben beschriebene Leere. Diese kann sich auch durch Langeweile, Depression oder Selbstzweifel zeigen. Es beginnt ein Druckaufbau und die Kompensationsmöglichkeit fehlt. Durch das Fehlen von Alternativen kann die Belastung nur schwer abgebaut werden, verstärkt sich dadurch und „dann stapelt sich das natürlich alles so an“ (T6, Absatz 7). Die Tagträumenden „kompensiere[n] sehr viel“ (T5, Absatz 88) durch das Träumen. Dadurch wird das Nicht-Tagträumen schwer aushaltbar und beeinträchtigt durch den Verlust des Coping und der Kompensationsmöglichkeit die psychische Verfassung negativ.

Dementsprechend beeinflusst das Träumen das Wohlbefinden zumeist stark positiv und wenn dieses aus unterschiedlichen Gründen nicht umsetzbar ist, beeinflusst es rapide und intensiv negativ.

Neben der fehlenden Bedürfnisbefriedigung nach Glücksgefühlen, Anerkennung und Erfolgen folgt ein gefühlter Kontrollverlust, der schwer zu ertragen sei. T6 beschrieb das sehr anschaulich, wie sie „dem Alltag sehr viel mehr ausgeliefert.“ (T6, Absatz 89) sei. Sie erinnere sich nicht, dass sie „jemals einen Tagtraum hatte unter dem ich gelitten hätte so als "damit geht es mir schlecht". Sondern ehm es ist alles ein "mir geht es damit schlecht und mit diesem schlecht sein geht es mir gut".“ (T6, Absatz 60). Durch die Tagträume sind selbst die schlechten Inhalte ertragbar denn sie können jederzeit verändert oder beendet werden. In der Realität fehlt den Träumenden dies. Dadurch wird das Nichttagträumen zu etwas Unerträglichem. Als T2 aus gesundheitlichen Einschränkungen kaum noch tagträumen konnte, setzte ihr das Nicht-Tagträumen zu. „Ich ehm lag teilweise im Bett und mir ging es echt so dreckig, weil ich unbedingt weitermachen wollte. Es hat sich so in meinen Kopf reingebrannt, dass ich das machen muss, damit es mir gut geht.“ (T2, Absatz 192). Das führt wiederum dazu, dass kaum andere Copingstrategien verwendet werden und die Stimmung sinkt. Wenn die Tagträumenden dann „drei vier Tage es nicht macht, dann entstehen halt umso größere Selbstzweifel. Man fängt an sich Sachen zu hinterfragen, man wird nervös, man weiß nicht was man machen soll, man, also man ist in sich irgendwie gefangen und sobald dann auch wirklich Musik kommt, sagen wir jetzt mal auch nur im Radio ein Lied das einem grad gefällt, dann fangen diese, diese Trigger die werden viel empfindlicher“ (T8, Absatz 62). Die Trigger und der Sog nach den anderen Welten verstärken sich und Nichttagträumen scheint so gut wie unmöglich. Dadurch wirkt ein dauerhaftes Nichtträumen als kaum erreichbar für die Träumenden. Dieser Zustand ist für die Betroffenen nur schwer aushaltbar und zeigt deutlich auf, warum es den Tagträumenden schwerfällt, dauerhaft das Tagträumen zu unterlassen.

Tagträume fungieren auch *als Zufluchtsort*. Die Tagträume werden aufgesucht, wenn die Träumenden „nichts von der realen Welt wissen möchte.“ (T2, Absatz 126) und in eine kontrollierbare Welt eintauchen möchte. Diese fungiert als Ablenkung (T3, Absatz 14) von der realen Welt, ist jedoch keine Entspannung (T5, Absatz 204). Stattdessen bietet die jeweilige Traumwelt und das Träumen gleichzeitig Stabilität, Sicherheit und einen Ort, wo Vertrauen nicht enttäuscht wird. Das Wegträumen kann eine „Flucht“ (T8, Absatz 186 & T2, Absatz 18), eine „Befreiung“ (T2, Absatz 22) und einen „Rückzugsort“ (T4, Absatz 113) sein. Für die Mehrzahl der Interviewten nahm Tagträumen als Zufluchtsort in der Vergangenheit einen größeren Stellenwert ein als heute. Dennoch ist diese Funktion wichtig für die Träumenden und scheint eine Haltefunktion zu haben- wenn die Träumenden es brauchen, ist die Zuflucht möglich.

Die Träumenden tun für das Träumen sehr viel und nehmen ebenso viel billigend in Kauf. Dies geht von der Vermeidung von Situation, in denen nicht getagträumt werden kann (wie im Kapitel 5.1 beschrieben), zu Entwicklung von Strategien um tiefer zu tagträumen. Jedoch kommen viele Tagträumende zu dem Punkt, wo *selbstschädigendes Verhalten zum akzeptieren Preis für Tagträume* wird. Die Akzeptanz des selbstschädigenden Verhaltens erfolgt graduell und es scheint eine gegenläufige Entwicklung zu geben. Diese Entwicklung lässt sich bei allen Befragten erkennen. Nach einer ursprünglichen Akzeptanz erfolgt ein gradueller Wandel. In diesem wird das grenzüberschreitendes Verhalten wieder negativ bewertet, da die Schädigung des eigenen Körpers und des psychischen Wohlbefindens nicht mehr gebilligt wird. Anschließend wird das schädigende Verhalten teilweise oder ganz unterbunden.

Die Ignoranz der eigenen Grenzen verunsichert und erschreckt die Träumendes anfangs: „Und ich hatte ja auch sofort ein ungutes Gefühl dabei. Und hab zuerst dann auch verhindert“ (T4, Absatz 51). Keiner der Tagträumenden unterband sein Tagträumen jedoch dauerhaft. Da die wahrgenommene Grenze ein bis mehrfach täglich überschritten wurde, wird sie normalisiert, entwertet und schließlich toleriert. Die Grenzüberschreitung wird verharmlost: „Es ist sicherlich noch immer ehm fünfmal besser als jede andere Art der Selbstzerstörung ehm, die der Mensch für sich so betreibt. (lacht) “ (T5, Absatz 122). Gezielt wollen sich die Träumenden dabei nicht verletzen, es ist ein Nebenprodukt, um tief und erfolgreich tagträumen zu können. Schädlich sind dabei körperliche Strategien zur Vertiefung des Träumens sowie körperliche und psychische Nebeneffekte des alleinigen Tagträumens. Damit das Träumen noch tiefer gelingt, setzten die Tagträumer (wie in Kapitel 5.1 beschrieben) verschiedene Strategien ein. Als besonders schädlich beschreiben die Träumenden in unseren Interviews die monotonen Bewegungen. Dabei gehen, laufen, springen und tanzen die Tagträumenden langanhaltend ohne Pause. Dies führte bei T2 zu „Sehnenentzündungen“ (T2, Absatz 95). Aber auch andere körperliche Signale werden nicht wahrgenommen. Dies erstreckt sich von Hygienebedürfnissen, Hunger, Durst bis zu Ruhebedürfnissen bei Krankheitssymptome. Alles außer dem Tagträumen wird vernachlässigt: „ich bin nicht duschen gegangen, ich habe nichts gegessen, ich hab nur getagträumt“ (T2, Absatz 210). Das Tagträumen wird über alles gestellt und damit auch über das eigene Leben.

In den folgenden zwei Zitaten beschreibt es T2 sehr anschaulich:

- „Ja da war das Verlangen nach der Traumwelt stärker als der Gesundheitszustand. Ich hab zwischendurch auch gedacht es ist mir auch gerade egal, ob ich sterbe, weil dieses Gefühl ist unbeschreiblich...also das will ich nicht verlieren. Es ist mir einfach egal, ob ich dabei sterbe oder nicht“ (T2, Absatz 96).

- „irgendwann mal hat mir das nicht mehr gereicht. Weil ich wollte irgendwie diese Welt richtig fühlen. Da hab ich halt angefangen irgendwie so Techniken zu entwickeln halt so richtig abzuschalten und ehm keine Ahnung dadurch hab ich halt auch eine Herzmuskelentzündung bekommen. Ja und Sehnenentzündungen und es war ganz schlimm, weil ich konnte nicht damit aufhören. Ich wusste zwar ich habe die Herzmuskelentzündung und ich habe die Sehnenentzündung, aber ich muss mich trotzdem weiter bewegen, weil ich sonst nicht in meine Traumwelt komme“ (T2, Absatz 94).

Die Sucht und das Verlangen nach den Tagträumen entsteht durch die Bedürfnisbefriedigung und die konstant positiven entstehenden Erfahrungen. Beides lässt die Schädigung durch die Träume verblassen und wird von den Träumenden als hochwertiger angesehen: „der Leidensdruck der da parallel läuft den ich dankend annehme, weil ich die Tagträume haben möchte“ (T6, Absatz 138).

Passiv schadet dabei das Tagträumen, weil die Träumenden allein bleiben müssen, um tief tagzuträumen. Diese Isolation von anderen Menschen wird durch Absagen von sozialen Treffen und Ereignissen vertieft und die Träumenden vereinsamen. Dies führt wiederum zu mehr Tagträumen, um reale Beziehungserlebnisse zu ersetzen.

T6 selbstschädigendes Verhalten ist nicht von außen sichtbar. Dies ist für sie eine Grenze, die sie nicht überschreiten will. Dafür lebt sie dieses Verhalten in Tagträumen aus:

„für mich gibt es in der realen Welt ganz klar so Tabus also ehm Suizid zum Beispiel oder ehm Selbstverletzung am Körper ist für mich absolutes Tabu, weil ja keiner mitkriegen darf, wenn es mir schlecht geht und ehm, wenn ich solche selbstzerstörerischen Tendenzen über Tagträume ausleben kann ist das natürlich das non plus ultra. Also habe auf der einen Seite die Befriedigung und auf der anderen Seite die Sicherheit es ist drinnen“ (T6, Absatz 65).

Erneut sind die Befriedigung der Bedürfnisse und die Sicherheit des Träumens treibende Kräfte, die das Verhalten aufrechterhalten und für die Träumenden entschuldbar machen.

Nach diesem Zeitpunkt erleben die Tagträumenden einen Wendepunkt. Dieser konnte in den Interviews und Analyse nicht klar herausgestellt werden. Alle Tagträumenden hinterfragen zumindest ihre Akzeptanz der Schädigungen. Teilweise kehrt sich die Einstellung um, und das Verhalten wird nicht mehr akzeptabel. Dabei sind T6, T5 und T2 scheinbar in der Endphase, um ihre Einstellung zu widerrufen: T6 sorgt diese Entwicklung, T5 beschäftigt sich mit den langfristigen Konsequenzen seines Verhaltens und T2 reduzierte bereits ihr Tagträumen und das selbstverletzendes Verhalten drastisch.

Trotz allem ist Tagträumen für die Träumenden ein sehr wichtiger Teil von ihnen- denn die *Tagträume* dienen auch *als Alleinstellungsmerkmal*. Es macht sie besonders, zu etwas Einzigartigem. Dies bezieht sich sowohl im Bezug auf alle Menschen als auch auf die Community selbst. Die Besonderheit des Träumens lässt sie hervorstechen und ist ein Teil ihres Lebenshaltes, macht sie als Person aus und ist zudem „halt irgendwie irgendwie cool“ (T3, Absatz 40). Denn Tagträumen gefällt den Träumenden und ist auch für Außenstehende faszinierend. Nicht jeder kann wie die Tagträumenden träumen und es ist etwas Besonderes. Es mutet wie eine Superheldenfähigkeit an und verleiht den Tagträumenden Stolz.

Dies zeigt sich auch innerhalb der Community, wo jeder sein eigenes, persönliches Träumen hat und dementsprechend keine einzelne Lösung gefunden werden kann. Da „muss ich schon meinen eigenen Weg finden.“ (T4, Absatz 251) sagt beispielsweise T4 und teilt damit die Meinung der im Rahmen dieser Arbeit Befragten. Innerhalb der Gemeinschaft tagträumt nicht jeder in allen Facetten und jeder hat seine Besonderheiten. Die Träumenden beschreiben dies als sehr angenehm, da sie nicht allein sind und gleichzeitig doch besonders und einzigartig. So sehen die Träumenden die unterschiedlichen Aspekte ihres Phänomens: Einerseits ist Tagträumen ein unglaubliches Erlebnis für sie, andererseits schadet es ihnen.

In der Analyse wurden diese Reflektionen in der Unterkategorie *Die Seiten des Tagträumens* zusammengefasst. Ein häufig angesprochener Aspekt ist *das bekommen was gebraucht wird*. Im Tagtraum bekommen die Träumenden eine sofortige Bedürfnisbefriedigung ohne Einschränkungen oder Grenzen. Wenn beispielsweise Zuneigung und Lob gewünscht wird, so passiert dies im Tagtraum gleich: „man hat all das, was man sich wünscht sozusagen, das hat man noch in diesem Tagtraum empfunden“ (T8, Absatz 20). Dies bezieht sich nicht nur auf Gefühle, sondern auch auf soziale Interaktionen und Erfolge. Häufig erwünschte Gefühle und Ziele sind dabei Belohnungen: Anerkennung, Erfolge, Versöhnungsszenen. T5 beschreibt dies: „also im Prinzip läuftts immer noch darauf hinaus ehm puh große Leistung und ehm Anerkennung“ (T5, Absatz 49) und T8 „In allen Tagträumen ist es wirklich so, dass da ich das Bedürfnis habe und träume etwas Besonderes zu sein, besser zu sein und ja, und ehm, und auch immer im Mittelpunkt zu stehen.“ (T8, Absatz 43).

T6 sieht auch dort den Haken „Und das Problem eh ist tatsächlich daran, dass das ich in meinen Tagträumen alles bekomme.“ (T6, Absatz 56), denn sie bekomme dort sofort. Sie beschreibt dies als „auf Knopfdruck“ (T6, Absatz 56) ohne Grenzen, eigenes dafür tun oder Missverständnisse. T2 fasst dies sehr passend zusammen: „In der realen Welt muss ich dafür arbeiten und im Tagtraum

krieg ich das einfach so.“ (T2, Absatz 119). Das eigene „dafür arbeiten“ in der Welt hier wird dabei (teilweise) als sehr anstrengend und unattraktiv beschrieben.

Gleichzeitig wird das Tagträumen bewusst dafür genutzt, um sich zu entspannen und keinen Stress zu haben. Im Mittelpunkt steht jedoch meist eine Sehnsucht. Dabei dienen die Tagträume als Kompensationsmöglichkeit. Teilweise ist es nicht möglich, die Sehnsucht in der Realität zu befriedigen. In den Tagträumen ist es problemlos in allen Varianten und wiederholbar möglich.

Dies führt dazu, dass Tagträumen als außergewöhnlich toll erlebt wird: Es sei so *schön* beziehungsweise so *toll*, dass man es nirgendwo anders erfahren kann. Gleichzeitig fühlen sich die Träume „auf jeden Fall positiv ehm ...ausfüllend oder erfüllend [an]. Ehm (Pause) Ehm joa sie fühlen sich stark an also noch nen eine eigene innere Stärke“ (T5, Absatz 43). Dieses Gefühl der eigenen Stärke stützt die Träumenden im Alltag und in herausfordernden Situationen. T3 nutzt ihre Träume auch um in Rollen zu schlüpfen, die ihr in Situationen mehr Selbstbewusstsein geben: beispielsweise bei Großveranstaltungen, wo sie sonst unsicher wäre, oder während des Unterrichtes:

„Aber andererseits hats mir auch schon mal geholfen weil ich zum Beispiel jetzt ehm im Biologieunterricht einfach mich rein versetzt hab in eine von meinen Geschichten und da ist ein eine Figur die ist gut in Biologie (lacht). Und dann hab ich mir halt einfach vorgestellt, ich wär diese Figur. Und dann war ich halt irgendwie motivierter. Ich weiß nicht, dass klingt ein bisschen doof aber das hat mir geholfen“ (T3, Absatz 66).

Insgesamt berichten die Träumenden, dass sie diese "unglaublichen schönen" Erfahrungen, welche dann durch Nichts getrübt seien, nur in den Träumen erleben würden.

Dies führt dazu, dass die Träumenden die Tagträume und das Träumen selbst höher als anderes priorisieren. „Man lässt sich total gehen, als wenn man auf irgendeiner Droge drauf wär“ (T2, Absatz 209) sagt T2 und die Zustände, in die die Träumenden gelangen, scheinen Rauschzuständen ähnlich. Dabei geraten die Tagträumenden in den Sog des Träumens, den sie nicht mehr verlassen mögen. Sobald die Träumenden aus dem Zustand rauskommen, sei dies jedoch anders. Nach dem Tagträumen, wenn es intensiv und zeitumfänglich war, kann es zu einem Crash kommen. Dabei wird den Tagträumenden sehr bewusst, das Tagträumen *schadet*. T8 beschreibt dies beispielhaft:

„Wo man sich dann wirklich gedacht hat "Ey wie peinlich bist du eigentlich, dass du hier...?", wenn man es träumt ist es ja eine Sache, aber, wenn man dann im Nachhinein sich selber dabei beobachtet oder mal objektiv mal dahinstellt, so du bist hier gerade in deinem Zimmer wie ein behinderter rumgesprungen, du hast deine Kopfhörer drinnen gehabt, du bist nass, du bist nass geschwitzt, dann denkt man halt schon "ja was springt



denn da grad für ein Affe? Was ist denn das für ein Affe gerade?", ne? (lachend) Und ja so Gedanken und so Schuldgefühle oder beziehungsweise ja so ein Gedanke, dass es peinlich ist solche Gedanken entstehen dann auch manchmal, ja" (T8, Absatz 79).

Die Schuldgefühle verstärken sich meist, wenn die Tagträumenden weitere Einschränkungen merken: Körperliche Befindlichkeiten werden abrupt wieder wahrgenommen und es wird sich an unerledigte Aufgaben erinnert. Dies kann bei dem körperlichen Empfinden von leichtem Unwohlbefinden zu Schmerzen durch die verstärkenden Bewegungen reichen. Die Aufgaben zeigen sich von noch zu erledigen Haushaltsaufgaben zu verpassten Treffen mit nahen Menschen.

Am Tagträumen selbst stört die Träumenden der Kontrollverlust, wann sie träumen und das „suchartig[e]“ (T2, Absatz 68). Sie wollen nicht soziale Kontakte und Aufgaben vernachlässigen und wollen sich besser auf das Hier und jetzt konzentrieren können. Die Konzentrationsschwierigkeiten zeigen sich zumeist bei monotone Arbeiten aber auch bei Gesprächen, wo die Tagträumenden anwesend sein wollen, aber immer wieder abschweifen. Sie wünschen sich generell mehr Ungezwungenheit und Leichtigkeit, wie T3 sich erhofft:

„Und das stört mich halt irgendwie, wenn ich also wenn also ich wünschte, ich könnte das auch einfach so machen oder auch wenn ich mit Freunden raus bin, dass ich mich halt darauf konzentriere, dass ich auch ich bin nicht und nicht irgendwie an andere Figuren, an andere Situation dann zwischendurch denke so“ (T3, Absatz 64).

Es stört sie der Zeitverlust und dass sie am Erreichen von Lebensziele gehindert werden. Diese Lebensziele sind in der Realität gesetzt, nicht im Tagtraum. Denn einige der Träumende wollen nun in der Welt hier Anerkennung, Leistungen zeigen und etwas vorweisen können. Auch ist das Tagträumen ein Hindernis für das Führen einer partnerschaftlichen Beziehung. Die Tagträumenden sehen den Einfluss des Träumens unterschiedlich stark. Bei T3 ist das Tagträumen der entscheidende Grund warum sie keine Beziehung führt. Sie fühlte sich in einer vorherigen Beziehung sehr schuldig, denn sie hatte das Gefühl, dass sie teilweise ihren Partner zum Tagträumen benutzt.

Zudem ist Tagträumen auch für die Träumer manchmal sehr anstrengend und sie würden gern besser das Tagträumen abschalten können. Generell wünschen sie sich klarere beziehungsweise besser funktionierende Grenzen, wann und wo Tagträumen bei ihnen auftauchen darf.

Auch merken sie Einschränkungen durch die Auswirkungen des Tagträumens:

Einige wünschen sich, besser einschlafen zu können – da viele Tagträumer vor dem Schlafen gehen Tagträumen, haben manche Schlafmangel. Auch sollen körperliche Einschränkungen heilen.

Während des Interviews reflektieren viele Tagträumende offen über ihr Träumen und erlaubten den Interviewenden, an ihren Gedankengängen teilzuhaben. Einige kamen vor oder während des Gespräches zu dem Ergebnis, dass die negativen Anteile überwiegen. Dennoch ist das Tagträumen nicht so leicht zu verabschieden, denn es wird gebraucht. Die Tagträumenden könnten sich andere Strategien und Copingmechanismen suchen sowie aneignen, welche den Druck beziehungsweise Wunsch zu Tagträumen ersetzen würde. Das Tagträumen war jedoch lange Zeit sehr wichtig für die Träumenden und die positiven Seiten sind nicht zu unterschätzen. Die Tagträumenden berichten wiederholt zu diesem Aspekt von ihrer Ambivalenz. Beispielhaft folgen zwei Ausschnitte von T2 und T6 zur Veranschaulichung:

- „das ist auch das größte Problem an...an diesem Thema, weil einerseits, wie gesagt, man erzählt halt darüber es ist einem halt wichtig, es ist was schönes, es macht einem Spaß, aber eh...es schadet, weil man sich einfach dem komplett hingibt und einfach alles andere vernachlässigt“ (T2, Absatz 213).
- „Also auf der einen Seite erlebe ich die als unheimlich wichtig ehm als unheimlich wohltuend ehm ja als konstruktiv und kreativ. Und auf der anderen Seite ehm hindern die mich daran meinen Alltag zu leben und mein Leben zu leben und in Beziehung zu gehen oder überhaupt auch Beziehung zu wollen“ (T6, Absatz 56).

Sofern von Welten und Charakteren geträumt wird, so besteht häufig eine starke emotionale Bindung zu diesen Charakteren und Welten. Die Figuren waren und sind Vertraute, Familien- und Freundesersatz. T3 beschreibt dies: „Ich hänge ziemlich an diesen ganzen Figuren, die ich habe. Also die sind so Ich nenn die immer aus Spaß so meine Kinder.“ (T3, Absatz 172). Und T2 erzählt, „also mir tut es schon gut, wenn ich irgendwie im Tagtraum, also mein Charakter im Tagtraum Bestätigung bekommt oder Freundschaft also so richtig starke Freundschaften“ (T2, Absatz 119).

Es beruhigt die Träumenden auch, das Träumen für den Notfall und allgemein als Rückzugsort zu haben. Aufgrund dieser Haltefunktion wollen viele das Tagträumen nicht aufgeben. Es scheint einen gewissen Druck zu geben, das Tagträumen aufzugeben. Während dies für einige das Ziel ist, wollen andere es weiterführen.

Abschließend kann gesagt werden, das Tagträumen für die Träumenden notwendig erscheint und gebraucht wird.

## 5.2.2 Welt hier und dort

Ein Aspekt des Tagträumens ist das „Welten auszudenken“ (T2, Absatz 11). Obwohl nicht alle der Tagträumenden auch von anderen Welten träumen, unterscheidet sie zwischen der Welt oder Welten im Kopf von der hiesigen Welt. Diese Trennung ist nicht immer dichotom, wird allerdings von allen Interviewten zur Abgrenzung zwischen Realität und Kopfgeschehen beziehungsweise Tagträumen verwendet.

In der Auswertung wird die

- „Realität“ (T5, Absatz 200)
- „Außenwelt“ (T5, Absatz 55)
- „die reale Welt“ (T2, Absatz 119; T6, Absatz 65; T9, Absatz 64)
- sowie „echte Welt“ (T2, Absatz 215; T3, Absatz 116; T4, Absatz 289)

als die *Welt hier* zusammengefasst. Diese differenzieren die Träumenden von der *Welt dort*, welche anders ist, anders erstellt wird oder verändert wird. Dabei ist die Rede von:

- „dieser anderen Welt“ (T2, Absatz 19) oder „einer anderen Welt“ (T6, Absatz 82)
- „Innenwelt“ (T2, Absatz 71)
- „der Traumwelt“ (T2, Absatz 97; T8 Absatz 128)
- „meine Traumwelt“ (T2, Absatz 95; T3, Absatz 182; T5, Absatz 118) beziehungsweise es wird von „seiner Traumwelt“ (T8, Absatz 184) gesprochen
- „meine Welt“ (T4, Absatz 300; T5, Absatz 31; T8, Absatz 128) oder „seine eigene Welt“ (T3, Absatz 8)
- einer „Parallelwelt“ (T6, Absatz 132)
- „privaten Welten“ (T8, Absatz 164)
- „fiktiven Welt“ (T8, Absatz 128; T9, Absatz 35)
- „bessere Welt“ (T8, Absatz 186)
- „eine ganz romantische Welt“ (T9, Absatz 69)

Auffällig ist dabei, dass nicht von schlechteren Welten als der Realität geträumt wird. T3 hat beispielsweise „ne dystopische Welt, da ist ein bisschen viel mit Krieg“ (T3, Absatz 142) aber diese bewertet sie nicht als schlimm. Dies scheint eher eine neugierige und sichere Beschäftigung mit Themen zu sein, die auch kreativ umgesetzt werden. Sicherheit gibt dabei die Fähigkeit, die Welten und Träume jederzeit zu stoppen, kontrollieren und verändern (wie in der Unterkategorie *Alles unter Kontrolle?* beschrieben).

Außerdem ist die Verwendung von Possessivpronomen auffällig. Dies spiegelt die intime Verbindung der Träumenden zu den Welten wieder. Es sind ihre ganz eigenen Welten, welche sehr persönlich und privat sind, und folglich nur wenig oder selten geteilt werden. Ausnahme sind dabei die Welten, die speziell erschaffen werden, um sie zu verschriftlichen oder anderweitig kreativ umzusetzen.

Das Kopfgeschehen existiert gleichzeitig neben der Welt hier. T6 spricht von einer Parallelwelt, welche „über die reale Welt hinüber zu stülpen.“ ist (T6, Absatz 49). T3 berichtet, dass sie die Welten und die Geschichten sowie Charaktere „nebenbei im Kopf laufen“ (T3, Absatz 108) hätte.

Was an den Reiz der Welt dort unterstützt, sind Gefühle und Erlebnisse, die *ebenso oder intensiver dort* sind. Einig sind sich die Träumenden, dass Emotionen dort nicht schwächer als in der Welt hier gefühlt werden. Manche schränken ein, dass das Erleben beinahe intensiver ist, wie beispielsweise T2 „Viel intensiver fast als in der realen Welt“ (T2, Absatz 61). Andere wie T4 haben für sich festgestellt, dass „das was ich so durch aus den Tagträumen erlebt hab, das war halt viel stärker als alle andere Glücksgefühle.“ (T4, Absatz 49).

Dabei wirken sich die Geschehnisse dort auf die Welt hier aus. Dies zeigt sich durch Veränderung der Stimmung, Weinen bis hin zu körperlicher Spannung. Die Träumenden vergleichen die empathische Reaktion mit dem intensiven Mitfiebern bei guten Filmen. Da von vielen das Ziel ist, die Welt dort „richtig [zu] fühlen“ (T2, Absatz 95), ist dieser Effekt meist gewünscht. Wichtig ist dabei, dass auch traditionell eher negativ besetzte Gefühle wie Trauer, Leid und Furcht erwünscht und gewollt sind. Gerade von Trauer wurde vermehrt berichtet. So erzählt: T3 „Ich hab schon mal wegen irgendwelchen Tagträumen, wegen irgendwelchen traurigen Szenen habe ich auch schon mal selber angefangen zu weinen, weil ich da so sehr drinne war (lacht).“ (T3, Absatz 70).

Beispielhaft beschreibt im folgenden T2 die psychischen und T3 physiologische Auswirkungen:

- „Wenn ich mir in meinem Tagtraum so eine Szene baue wo sich ein Charakter f mi...von mir freut, dann kann das manchmal sein ich so richtig eh...enthusiastisch werde und halt mich so richtig freue. Und auch manchmal wenn...wenn so ein Charakter von mir Schmerzen hat dann fang ich manchmal fast an zu weinen“ (T2, Absatz 63).
- „dann merke ich dass mein Körper darauf drauf reagiert. dass ich irgendwie (Pause) so Bauchschmerzen hab, weil ich irgendwie so angespannt war, weil ich irgendwie ne Szene hatte die sehr (Pause) ja die sehr angespannt war“ (T3, Absatz 80).

Das Miterleben wirkt dabei nach. Die Gefühle werden dabei mit in die Welt hier genommen und verblassen nur langsam. „Wenn es jetzt eine traurige Situation war und ich komme eben aus diesem Tagtraum raus, dann bin ich auch wirklich traurig“ beschreibt T7 (Absatz 24) ein typisches Beispiel.

Vereinzelt wird das intensive Erleben kritisch gesehen, denn es bleibt nicht folgenlos. Da die Welt hier zu einer schwächeren Imitation wird, nimmt das Träumen „alles aus der realen Welt (...) was interessant ist.“ (T4, Absatz 289). Oder es wird davon ausgegangen, dass „es in der Realität nicht so schön wäre“ (T9, Absatz 71) und die Aktivität in der Welt hier nicht ausgeführt. Dabei sei allein das Träumen davon erfüllend.

Anderen ist es sehr wichtig. T6 beispielsweise erklärt, „Tagträume bringen definitiv sehr viel mehr Farbe und mehr Gefühle und mehr Sinnhaftigkeit ins Leben“ (T6, Absatz 56). Für T5 ist es nicht ersetzbar: „Irgendwie zum Ausgleich brauch ich es dann. Weil weil wenn es mich rausreißt aus meiner Gefühllosigkeit, in was für eine Form auch immer, dann ehm ist das ein sehr ungewohnter Zustand.“ (T5, Absatz 198). Dieser ungewohnte Zustand ist dabei gewollt und erwünscht.

Das intensive Miterleben bis hin zum Mitleid wird teilweise humoristisch betrachtet. T3 nennt es auch sich „selber wieder bisschen verrückt mache[n]“ (T3, Absatz 80).

Die Tagträume unterscheiden sich auch in der Intensität. Dies hängt von der Tiefe der Träume an, nicht aber von der Länge. Bei starken Träumen wird vorrangig eine Emotion gefühlt, bei weniger heftigen Träumen mehrere.

Dabei ist allen Träumenden *bewusst, dass sie tagträumen*. Sie wissen „die ganze Zeit“ (T2, Absatz 109), dass es „halt nur ein Tagtraum“ (T2, Absatz 119) ist. Dabei sehen sie weiterhin die Welt hier und sehen gleichzeitig die Welt dort. T3 beschreibt dies „ich seh halt noch irgendwie die Welt um mich rum, aber ich hab halt so nen Bild vor den Augen“ (T3, Absatz 40) und T7 sieht die Geschehnisse „vor dem inneren Auge“ (T7, Absatz 24). Die Welt hier wird ausgeblendet, dennoch wahrgenommen.

Dabei wird *bewusst Inspiration von der Welt hier in die Welt dort* getragen und dort verankert. Inspiriert werden die Träumenden durch vieles. Medien sind ein großer Faktor mit fiktiven Inhalt wie Kinofilme, Serien, Bücher und Hörspiele, aber auch Musik und Liedern. Dies empfinden die Träumenden als einen natürlichen, fließenden Prozess: „Im Grunde genommen ist das ja als würde ich irgendeinen Film gucken ehm finde ich dann ganz logisch, dass ich den dann auch mit in die Träume nehme.“ (T6, Absatz 126).

Ebenfalls inspirieren können Erinnerungen an Situationen, Orte und Personen, sobald sie angestoßen werden. Dies können bereits Kleinigkeiten wie „bestimmte Redewendungen (...) die eine Person, an die ich mich erinnere, sehr oft benutzt hat“ (T7, Absatz 38).

Zudem können in Echtzeit erlebte Erfahrungen zum Tagträumen anregen beziehungsweise in Tagträumen aufgegriffen werden.

Bei einigen Tagträumenden kann theoretisch alles inspirieren, während andere nur bestimmte Reize anregen. Dabei scheint die Intensität der Inspiration die Länge und Tiefe des Tagtraums zu beeinflussen.

T8 gehört zur Gruppe der Vielverwender und beschreibt anschaulich: „Ich bin so’n Mensch, ich ziehe mir bei meinen Tagträumen alle möglichen Reize aus meiner Umgebung. Je nachdem, wie sehr mich eine Situation oder ein bestimmtes Objekt oder einer bestimmten Situation reizt kann es sogar wirklich schon mal sein, dass mich so ein Tagtraum ein bis zwei Stunden zieht.“ (T8, Absatz 23). Hingegen ist für T9 klar, dass sie in „in Situationen, die was Neues sind. Also, wie das Flugzeug, eine andere Reise, irgendwie sowas“ (T9, Absatz 109) sehr inspiriert und zum Tagträumen angeregt wird.

Diesen *Sog der Welt dort* können sich die Träumenden nach eigener Beschreibung nur schwer entziehen, weil die Inspiration ein tolles Traumerlebnis verspricht. Das Nichtträumen führt dabei zu leichter Trauer oder Enttäuschung, da die Inspiration verloren gehe. Manche schieben das Träumen auf, bis sie an einem angemessenen Ort zum Träumen sind (beispielsweise allein Zuhause). Dennoch wollen die Träumenden in dem Moment Tagträumen und „dementsprechend will man dann wieder zurück“ (T8, Absatz 60) in die Welt dort. Es ist ein „Drang abzutauchen“ (T3, Absatz 60) und weniger ein getriggert werden, wie in der Kategorie *Was Tagträumen auslöst* beschrieben.

Da die Welt beziehungsweise Welten dort so lebendig sind und sich intensiv anfühlen, dass es „zu einem Problem wird, [und] die Menschen ihre privaten Welten, den wirklichen Leben anfangen vorzuziehen“ (T8, Absatz 164). Die Träumenden, die diese Entwicklung erleben, sind fast nur in der Welt dort und wollen auch nur dort sein. Die Realität wird als weniger erstrebenswert angesehen und es kommt zu einem *Leben im dort*. Von den Interviewten beschreibt dies T2 retrospektiv. Vor etwa 2 Jahren hatte sie eine Zeit, in der sie sehr intensiv und umfangreichen getagträumt hat. Dabei hat sie sich dafür eine eigene Welt erschaffen und sich vorgestellt, wie sie in der Welt dort lebt. Dort erlebte sie ebenso soziale Kontakte und vernachlässigte soziale Kontakten in der Welt hier, denn sie bevorzugte dort zu sein. In diesem Lebensabschnitt wurde die ausgedachte Welt über die Welt hier gestellt und sie habe „die eigentliche Welt für diese [Traum-]Welt auf[ge]geben“ (T2, Absatz 139).

Diese Zeit wirkt bei T2 in vielen Aspekten nach. Das Thema des Lebens dort ist für sie noch immer aktuell und sie erlebt Ambivalenz in sich. Auf der einen Seiten berichtet sie, dass sie „die Welt immer noch der realen Welt vorziehen würde“ (T2, Absatz 159). Gleichzeitig erklärt sie glaubhaft, dass das Leben in der Welt hier statt dort eine positive Entwicklung sei: „Also ich find das gut, dass

ich halt wieder mehr im Hier und Jetzt lebe und nicht mehr so sehr im Drüben“ (T2, Absatz 215). Hierbei wird deutlich, dass die erschaffene Traumwelt dort besser und zumindest die Rahmenbedingungen erstrebenswerter als die Welt hier für T2 seien. Dennoch sind das Leben und die sozialen Kontakte hier gewünschter sowie geschätzter.

Nach dem Eintauchen in die Welt dort (T3, Absatz 8) werden die Träumenden meist anderen äußeren Reizen zurück in die Welt hier gebracht (beispielsweise Ansprechen durch andere Menschen). Das *Zurückgeholt werden* ist bei der Mehrzahl der Träumenden stark emotional behaftet. Instinktiv werden zumeist Aggression entwickelt, denn die Träumenden fühlen sich ruckartig aus einer sehr angenehmen Situation geholt. Wenn sie von dem Akt des Unterbrechens reden, verwenden sie Worte wie „herausgerissen“ (T2, Absatz 101), „rausgerissen“ (T5, Absatz 65) oder einem „Einschnitt“ (T2, Absatz 103). Das Zurückholen „tut (...) fast körperlich weh“ (T6, Absatz 100) und einige der Tagträumer haben „dann richtig Schwierigkeiten damit, eh das so in Ruhe wegzustecken, weil das geht gar nicht.“ (T6, Absatz 100). Problematisch ist dabei auch, dass das Wiedereintauchen in den Traum nicht gewährleistet ist. Wenn die Träumenden zu abrupt herausgeholt oder zu lange unterbrochen werden, ist der Traum verloren, verändert oder nur noch von Beginn an möglich. Da dies so einschneiden ist, verliert das Träumen gar seinen Reiz: „Und manchmal hab ich dann gar keine Lust mehr.“ (T3, Absatz 38).

Der Umgang mit diesen Emotionen erfolgt unterschiedlich. Eine Strategie ist das schnelle Abfertigen von Kontaktversuchen oder Erledigen von Aufgaben. T4 versucht es beispielsweise „so schnell wie möglich hinter mich zu bringen“ (T4, Absatz 87), damit er „halt weitermachen kann“ (T4, Absatz 87).

Einige Tagträumer behalten die aufsteigenden Emotionen in sich, zeigen jedoch diese nicht:

- „ich hab jetzt nicht irgendwelche emotionalen Ausbrüche.“ (T3, Absatz 32).
- „Ich werd innerlich so ... so aggressiv innerlich so“ (T4, Absatz 83).

Trotzdem fühlen sie die Emotionen und es „ist halt ein bisschen blöd.“ (T3, Absatz 32) „und dann ärgere ich mich, weil ich das gerne weiter gelebt hätte.“ (T9, Absatz 26).

Manche der Träumenden fühlen den Verlust sehr stark:

- „Das ist eine ganz furchtbare Erfahrung“ (T6, Absatz 100).
- „und man man ist einfach dann wird man wieder ins Hier und Jetzt gerissen und das ist einfach, es ist einfach, es fühlt sich einfach...ne das...ne das ist so ganz schrecklich. Ich find ich find...ich hasse dieses Gefühl“ (T2, Absatz 101).



Dabei verwenden sowohl T2 als auch T6 verstärkende Adverb beziehungsweise Partikel: „ich bin sehr aggressiv geworden“ (T2, Absatz 101) beziehungsweise „es macht mich unheimlich aggressiv“ (T6, Absatz 100).

Es ist möglich, dass die Träumenden mit weniger starken emotionalen Reaktionen besser mit dem Verlust umgehen und dieses kompensieren. Ebenso ist es möglich, dass die Träumenden mit starken Verlustgefühlen diese nicht nur stärker fühlen sondern sich das Fühlen dieser mehr erlauben.

Teilweise sind die Träumenden auch froh, wenn sie jemand unterbricht- sofern es ein leichter Tagtraum ist. In diesem Fall ist das Verlassen dieser einfach erwünscht, weil die Mehrzahl der Tagträumenden weniger träumen möchte und dadurch der Sog der anderen Welten geringer wird. Damit wird das Zurückholen zu etwas Positiven.

Trotz dessen planen die Träumenden um mögliche Störungen herum und versuchen das Tagträumen auf Situation zu begrenzen, in denen sie nur unwahrscheinlich unterbrochen werden. Denn „Risiko, dass da ne Störung reinkommt und mich da so rausreißt, einfach viel zu hoch ist.“ (T6, Absatz 100). Die Träumenden reden dabei von Risiko (ebd.) oder Gefahr (T4, Absatz 123), welches die Bedrohlichkeit des Ereignisses verdeutlicht.

Es gibt jedoch auch Ausnahmen, die das Zurückholen als kein gewalttätiges Geschehen erleben. Für diese Träumende ist es „wie wenn man aufwacht einfach“ (T9, Absatz 26). Das Ereignis ist etwas banales. Dabei ähneln sich die Aussagen von T7 „komme eben aus diesem Tagtraum raus“ (T7, Absatz 24) und T5 „ich bin dann halt wieder da“ (T5, Absatz 62) stark.

Faszinierend ist dabei die Feststellung von T5 : „Ich kann durchaus jederzeit zurückkehren ohne dass es weh tut“ (T5, Absatz 62). Scheinbar sind T6, welcher die Rückkehr fast körperlich wehtut, und T5 auf sehr unterschiedlichen Punkten eines Spektrums. Zudem scheint (vermutlich durch das Forum) ein Vergleich mit anderen Träumenden stattgefunden zu haben. Dabei sind T2 sowie T6 auf der einen Seite, wo das Zurückkehren einem drastischen Gewaltakt gleicht, und T5 sowie T7 auf der anderen Seite. T3 sowie T4 erleben es als ärgerliche Unterbrechung, während T9 beide Extrempunkte bei sich kennt.<sup>4</sup>

Neben Aggression kann das Zurückholen von Scham begleitet werden. Es ist eine Peinlichkeit, dass die Abwesenheit bemerkt wurde. T8 redet dabei vom „erwischt“ (T8, Absatz 83) werden und T7 hat sich in solchen Momenten „beschämt gefühlt, ertappt gefühlt“ (T7, Absatz 120).

---

<sup>4</sup> Aus T8 Aussagen konnte keine Positionierung erstellt werden.

Die Gefühlslage beim Zurückkehren hat keine Auswirkungen auf die Fähigkeit, das Träumen zu verringern. Es sind in den Interviews keine Hinweise zu finden, dass eine starke emotionale Reaktion auf stärkere Bedürfnisse zu Tagträumen schließen lässt. Schlicht gesagt kämpfen alle Träumenden gleich stark mit der Verringerung des automatischen und bewussten Träumens und der Minimierung des Benötigten der Träume.

Das *Nicht hier anwesend sein* löst Schamgefühle beim Bemerk werden aus. Dieser Aspekt und gleichzeitige Unterkategorie umfasst jedoch noch mehr. Es ist ein zentraler Aspekt des Träumens gleichzeitig gewollt wie unerwünscht.

Die Tagträumenden sind physisch in der Welt hier, geistig jedoch nicht. Dabei sind sie dennoch nicht bei sich, wie beispielsweise bei Achtsamkeitsübungen oder Meditation. Sie entfliehen in die Welt dort. T2 beschreibt dies anschaulich:

„Man ist überhaupt nicht mehr im Außen. Man sieht halt noch, ob man irgendwo gegenläuft oder so, aber man ist halt...man ist komplett abgeschaltet. Also man ist garnicht mehr im Hier und Jetzt.“ (T2, Absatz 71).

„Also für mich ist es halt so ehm man ist halt aktiver Zuschauer in seiner eigenen Geschichte, aber man ist gar nicht bei sich. Man ist irgendwo bei seinen Charakteren und bei dieser Geschichte, aber man ist nicht bei sich“ (T2, Absatz 73).

Die Träumenden beschreiben dies auch mit wie „weggetreten.“ (T7, Absatz 24) sein, die Welt hier wird ausgeblendet. Dadurch sind die Tagträumenden nicht aufmerksam in der Welt hier, erinnern sich nicht an Ereignisse, die während des Träumens passieren, können jedoch auf Reize reagieren. Dabei werden vorgestellte Inhalte in beispielsweise Unterricht oder Seminaren nicht wahrgenommen und Gesprächsinhalte nicht bemerkt. T7 erzählt von einem ungewöhnlichen Erlebnis, wo ihm „erst später richtig aufgefallen [ist], als ich das erste Mal darauf angesprochen wurde, dass ich in Gesprächen mit anderen so oft nachfrage worüber denn grad nochmal geredet wird. Ehm, weil ich es einfach nicht mitbekommen habe.“ (T7, Absatz 34). Dies berichten die Tagträumenden vermehrt. Sie sind der Überzeugung, „wenn ich auch nur halb in der Realität bin ... dann merkt man das einfach“ (T5, Absatz 172). Dennoch werden sie sehr selten darauf angesprochen. Eher berichteten sie, dass sogar enge Freunde die Abwesenheit nicht immer bemerken. Diese Diskrepanz können sie sich nicht erklären und berichten andererseits jedoch, dass sie meistens für abgelenkt gehalten werden. Was für sie als peinlich, unangenehm und schamhaft ist, scheint für andere eine harmlose Charaktermacke beziehungsweise eine Art zu sein, die verziehen wird und nicht schlimm ist.

Auffällig ist jedoch, dass sie durch die Nichtanwesenheit etwas verpasst haben. Dieses reicht von Wissenslücken, zu Gesprächsinhalten zu Ereignissen, an die sich andere erinnern. T5 spricht dabei von „verschenkte[n] Jahre[n]“ (T5, Absatz 126) und dass er „jahrelang nur gepennt habe“ (T5, Absatz 80). Diese verpassten Momente entwickeln sich zu der *Leere, wo Tagträume waren oder sein sollte*.

Es ist jedoch manchmal gewünscht, von allem anderen abgelenkt zu sein. Dies ist stark situationsabhängig, und vorrangig als Schutz gegen Langeweile, Stress oder schlechten Situationen gewollt. In diesen Fällen ist von den Träumenden absolut gewollt geistig abwesend zu sein und die verpassten Erinnerungen sind irrelevant beziehungsweise nicht gewollt. Das Tagträumen ist dafür „ganz interessant. Also, dann mache ich das auch richtig gerne und dann ehm, ist das positiv“ (T9, Absatz 115).

Die Abwesenheit führt wiederum zu einer starken Betonung des Hier beziehungsweise Da seins. Dies zeigt sich einerseits in der Beschreibung der Träume mit „ich hab das Gefühl, ich war auch mit meinen Gedanken gar nicht hier“ (T2, Absatz 101) und andererseits in einer starken Betonung von Momenten, wo die Träumenden dann in der Welt hier sind. Gleichzeitig ist es ein stilistisches Mittel um sich von der Welt dort abzugrenzen und Motivationen sowie Ereignisse zu begründen. Beispiele für dies sind:

- „Wenn mich jemand anspricht, bin ich sofort da“ (T4, Absatz 123).
- „wenn ich ich ehm und es sein muss, dass ich dann da bin“ (T5, Absatz 23).
- „ich bin dann halt wieder da“ (T5, Absatz 62).
- „weil ich den ganzen Tag da war“ (T5, Absatz 200).

Es ist dabei auffällig, dass der Zustand des „da seins“ oder in der Realität seins sowohl ein positiver als auch anstrengender ist. Für T4 und T5 ist es eine stolze Tatsache, dass sie trotz Tagträume hier sein können und es gerade in herausfordernden Situationen sind. Gleichzeitig strengt sie dieses Da sein auf Dauer an. Ganze Tage oder Wochen führen zu Ermüdung beziehungsweise Erschöpfung und vermehrtem Tagträumen, damit mehr Zeit in der Welt dort. Weder das dauerhafte Dort sein noch das dauerhafte Hier sein scheint möglich.

Wenige der Träumenden haben das Endziel, nicht mehr zu tagträumen. Die Mehrheit möchte jedoch eine *Balance mit den Träumen finden*. Sie wollen die Welt hier berücksichtigen und die Welt beziehungsweise Welten dort nicht aufgeben.

Sie wollen ein normales Leben führen, in denen die Tagträumen nicht Lebensinhalt sind, und sie weder durch die Tagträume noch die Beschwerden eingeschränkt sind. Dabei sehen sie die Welt hier als erstrebenswerter an. Diese ist „die Außenwelt eigentlich viel schöner“ (T5, Absatz 55).

Dabei sind die Ziele, Tagträumen zu reduzieren, mehr Kontrolle zu gewinnen und Beeinträchtigungen zu verringern. Dabei soll der „Alltag so gut wie möglich zu gestalten.“ (T8, Absatz 156) unabhängig sowie unbeeinträchtigt von den Träumen sein. Denn letztendlich sehen es die Tagträumer wie T2: „Ich möchte halt einfach nicht mehr, dass ich darunter leide.“ (T2, Absatz 225). Sie haben für sich festgestellt, dass zu viel tagträumen ihnen nicht gut tut und möchten *die hiesige Welt in den Vordergrund* stellen. Denn da sehen sie ihre Zufriedenheit: „da mache ich auch so das Glück der Menschen aus, in der Realität und der Wirklichkeit und nicht nicht in der Traumwelt“ (T5, Absatz 122). Obwohl es ihnen teilweise sehr schwer fällt, wissen sie „dass das Reale Leben wichtiger ist und meine echten Freunde und so nen Kram.“ (T3, Absatz 96). Denn die Welt dort reicht nicht aus, es ist „ist keine Lebensbasis“ (T4, Absatz 41). Dabei dürfen die Tagträume weiter Teil ihres Lebens sein. T2 fasst dies passend zusammen:

„ich versuch halt die reale Welt mehr in den Vordergrund zu rücken und die andere Welt die kann halt noch da sein, weil sie war halt immer da und irgendwie liebe ich sie halt auch, aber sie soll halt nicht mein Leben bestimmen. Ich will halt nicht von diesem...dieser Welt gefangen sein so zu sagen“ (T2, Absatz 161).

Obwohl die Welt dort lebendig und vielleicht intensiver erlebt wird als die Welt hier, fühlen sich die Tagträumenden auch von ihr und den Träumen eingeschränkt. Sie wollen Verpflichtungen und Kontakte in der Welt hier wahrnehmen. So wie T2 wollen sie „einfach nur ein Leben, das ich...das ich...mit mir selber vereinbaren kann, dass es...dass es ok ist wie es ist“ (T2, Absatz 225).

Dabei einen sich die Tagträumer. Sie haben den gleichen Wunsch wie T6, die hier stellvertretend zitiert wird: „Also, dass beides unter einen Hut und irgendwie ein gesundes Gleichgewicht da reinkommt. Ich glaub das wäre das Schönste“ (T6, Absatz 170).

### 5.2.3 Namen und Worte haben

*Namen und Worte zu haben* ist für die Träumenden lebensverändernd. Dabei geht es sowohl um den Namen des Phänomens Maladaptives Tagträumen als auch um Begriffe sowie Redewendungen, um die Auswirkungen und Geschehnisse beschreiben zu können.

Für alle Tagträumenden war das Finden des Störungsnamens ein Wendepunkt in ihrer Biografie. Den *Namen finden und haben* ist ein sehr positives, einschneidendes Erlebnis. Schlagartig hatten sie einen Namen für das, was bei ihnen passiert und eine Legitimation. Dies ist meist von großer Erleichterung begleitet. Zuvor sahen sich die Träumenden als „abnormal“ (T4, Absatz 189), „verrückt“ (T2, Absatz 155), „einfach nur komisch“ (T3, Absatz 140), nun gibt es einen Grund und eine Erklärung. Ihre Probleme werden von einem einzigartigen, persönlichen Thema zu etwas Normalem:

„Vielleicht selten, aber das es auch andere Menschen gibt, die das haben“ (T2, Absatz 155). Die Träumenden kämpfen und leiden zumeist schon seit Jahren an dem Träumen. Beispielhaft beschreibt T3 ihre Gedanken in diesem Moment: „Oh mein Gott (...) ich hab endlich raus gefunden so was mit mir los ist.“ (T3, Absatz 84). Die jahrelange Suche nach einer oder mehreren Erklärungen ist dadurch abgeschlossen.

Die Träumenden sagen dabei klar, dass sie weiterhin *Ohne den Namen nicht darüber reden* würden.

- „Also jetzt hab ich ja kein Problem mehr mit. Eh, aber früher ging es halt gar nicht. Und da hab ich es halt erst meiner Mutter erzählt als ich dis halt...diesen Begriff überhaupt gefunden hab“ (T2, Absatz 133).
- „Und das...am meisten hat mir, glaub ich, geholfen mich zu öffnen, als ich gemerkt habe, dass es dafür einen Namen gibt. Das hat mir, glaube ich, am meisten geholfen. So darüber zu reden so. Eh. Wüsste ich das jetzt nicht, würde ich wahrscheinlich immer noch nicht darüber reden“ (T2, Absatz 153).

Denn durch den Namen wird die Scham abgebaut, es ist nicht mehr peinlich und die Träumenden werden offen, darüber zu reden. Vorher war das Verheimlichen notwendig, denn „da war halt die Einstellung dass das niemand erfahren darf.“ (T4, Absatz 187).

Die Legitimierung ihrer Symptome ist dabei nicht zu unterschätzen: Die Träumenden werden von Betroffenen/Leidenden zu Experten: „ich hab´s identifiziert, ich weiß was es ist, ich les mir darüber

Sachen durch, ich bin offen für dieses Thema mit jedem darüber zu reden wer da Probleme hat“ (T8, Absatz 178). Eine häufige Entwicklung ist das Teilen des Wissens- nahezu alle Träumenden sind gern bereit über das Thema mit anderen zu reden. Dies ist ebenfalls an der generellen Bereitschaft Fragen zu beantworten und in Onlinecommunities zu sehen. Viele Ressourcen werden methodisch und penibel von Betroffenen gepflegt, Informationsblog teilweise tägliche geupdatet sowie eine Vielzahl von Fragen beantwortet. Beispielhaft sagt T8: „Und dazu auch anderen Leuten gerne dabei helfen die das Problem haben, weil ich möchte da auch gerne, würde auch gerne meine Beihilfe dazu leisten, das stimmt schon“ (T8, Absatz 178). Bei ihm besteht auch eine große Bereitschaft, sich Mehraufwand wie eine Anmeldung oder ein Einlesen zu tun.

Das Label hilft neue Anstöße und eine Community zu finden, denn die Träumenden sind nicht mehr allein. Dies möchten sie anderen Träumenden ebenso ermöglichen.

Das Finden des Namens kann einen Antriebsschub auslösen, da nun die Sprache und Ressourcen erreichbar sind, um aktiv etwas zur Verbesserung und Minderung des Leidensdruckes da ist. Vorher wurde der Austausch über das Träumen mit Helfenden (Ärzte, Therapeuten, Sozialarbeiter) eher gemieden, durch die Definition und Namen erscheint das Thema erzählbar:

- „Genau und auf jeden Fall auch nochmal einen Anstoß ehm eh eh Formulierungen zu ändern, also ich überlege ja auch immer wieder wie kann ich eh das Thema bei meiner Therapeutin mal einbringen“ (T6, Absatz 150).
- „Also, so dieses Gefühl ist bis heute noch so in mir drin, als ich dann herausgefunden habe mit was ich es zu tun habe, dass ich sechs Jahre oder acht Jahre im Dunkeln gewandert bin ohne zu wissen womit ich es zu tun habe. Das hat dann halt wirklich so eine enorme Motivation in mir ausgelöst, so eine enorme Erleichterung nicht alleine zu sein, dass ich dann auch wirklich direkt loslegen wollte "okay jetzt weiß ich was das ist und ich will auch direkt anfangen damit und will wissen, wie ich es bekämpfen kann". Wissen Sie wie ein Arzt, wenn er, wenn er, er kann ja nicht operieren ohne, dass er weiß was die Krankheit ist. Aber wenn er weiß was die Krankheit ist, dann will er die Krankheit ja auch direkt, dass will er ja auch direkt mit der Operation anfangen je nachdem um was es sich handelt“ (T8, Absatz 200).

Manche der Träumenden lassen das Finden des Namens zunächst wirken und verändern weder ihr Verhalten noch planen Änderung. Auch bei diesen Träumenden kommt es zu einer großen Erleichterung und Entspannung:

„so verändert, ja also ehm an meinem Verhalten jetzt eigentlich nicht so viel. Ich bin nur einfach (Pause) so mehr (Pause) Ich weiß halt einfach, dass es jetzt existiert, und dis is je- das ist jetzt mehr so: Ich bin nicht alleine (lacht) Das das bin nicht nur ich, dass bin nicht nur ich die das so so komisch mach und ehm ich bin nicht einfach nur komisch“ (T3, Absatz 156).

Generell markiert das Finden des Namens auch den Start des Auseinandersetzens mit dem Phänomen. Dabei ist der Begriff der erste Anstoß:

„Und alleine son kleiner das ist ja wirklich ganz eh lapidar, aber alleine diese Formulierung hat mir irgendwie auch geholfen das einfach nochmal von einer anderen Seite zu sehen“ (T6, Absatz 148).

Zudem erkennen sich die Träumenden durch das Label wieder, können Muster erkennen und ihr Verhalten besser einschätzen sowie vorhersagen: „Und dann hab ich diesen Begriff wie gesagt so entdeckt und dann hat es irgendwie alles Sinn ergeben“ (T3, Absatz 8). Durch die vergrößerte Vorhersagbarkeit wird die Selbstwirksamkeit gesteigert und die Tagträumenden haben das Gefühl, das Passieren der Träume beeinflussen zu können. Dadurch gelangen sie aus der passiven Hilflosigkeit und entwickeln eine positivere Selbstwirksamkeitserwartung, welches wiederum mehr Motivation und Antrieb zum Ausprobieren von Techniken und zielgerichtet zur Besserung bringt.

Das *Darüber reden* ist dabei ein elementarer Schritt. Direkt führt es zur Verringerung der phänomentypischen Scham und des Leidensdruckes. Leichtfertig und leicht reden die Tagträumenden jedoch nicht über ihre Symptomatik.

Es wird von Anvertrauen gesprochen, welches nicht ohne weiteres geschieht. Einige der Träumenden, wie T2, reden über die Thematik erst, wenn sie an einem Tiefpunkt angelangt sind. Dieser Zeitpunkt ist meist von einem drastischen äußeren Umstand gekennzeichnet, wie starker körperlicher Einschränkung. Dabei ist das Anvertrauen gleichzeitig ein Hilfesuch als auch eine Rebellion gegen das „Redeverbot (...), so ein inneres“ (T6, Absatz 134), welches Teil der Störung ist. Da das Verheimlichen abgelegt wird, wird die Dynamik der Störung und des schamhaften Versteckendes durchbrochen. Dabei scheinen sich die Träumenden vollkommen anzuvertrauen und verschweigen nichts bis wenig. So T2:

ich „ihr habe ich es halt auch anvertraut, weil ich einfach da raus kommen musste, weil ich einfach gemerkt habe, wenn ich das jetzt weiter mache dann, also so in den Maßen, wie das gemacht habe, dann ehm nimmt das kein gutes Ende und deswegen habe ich ihr das dann komplett anvertraut.“ (T2, Absatz 133)

Hinter diesem umfänglichen Erzählen kann zum einen mit dem Durchbrechen des Schweigens eine gegenteilige Stimmung stecken: Wo vorher viele kleinere Lügen und Ausflüchte erzählt wurden, können nun Halbwahrheiten nicht mehr ertragen werden. Zum anderen schwingt in diesen Offenlegungen eine Verzweiflung mit, denn die Träumenden wissen zu diesem Zeitpunkt nicht

weiter. Eine umfängliche Darlegung um die nötige Hilfe zu bekommen scheint dafür notwendig. Die Träumenden erzählen es zunächst Vertrauens- und Respektspersonen wie Eltern oder Gesundheitsberufen (Ärzte, Psychologen und/oder Berater).

Andere Träumende finden den Störungsnamen und werden darüber angestoßen, über ihre Thematik zu reden. Sie fühlen sich nicht in hoffnungsloser Lage und haben folglich kein dringendes Hilfesuch. Diese Tagträumenden nehmen sich nach Finden des Namens, der Symptome und Ressourcen meist etwas Zeit. In dieser suchen sie nach weiteren Ressourcen, informieren sich und reflektieren. Anschließend vertrauen auch sie sich Menschen an- zumeist nahen Personen, mit starker Bindung.

Dabei ist jedoch zu beachten, dass die Mehrzahl der Träumenden nur *erzählt dass es passiert, was passiert nicht*. Dabei wird von Fakten erzählt und dieses zumeist nüchtern. Auch Trauminhalte werden meistens verschwiegen: „Also ich erzähle ja nicht von den Tagträumen an sich. Ich erzähle ja nur über das Tagträumen“ (T2, Absatz 151). Die Tagträume werden erst auf Nachfrage oder ehrliches Interesse preisgegeben. Das ist eine bewusste Entscheidung, denn es sei „ein sehr persönliches Thema“ (T5, Absatz 152). Da die Trauminhalte meist mit unerfüllten Bedürfnisse verknüpft sind und eben auch soziokulturelle Tabuthemen enthalten, ist diese Haltung verständlich. Für die Träumenden ist diese Einstellung ziel bringend und ausreichend, folglich ist eine Änderung nicht nötig.

*Im Umfeld* ist der *offene Umgang* eher schwierig. Generell vertrauten sich die Träumenden vereinzelt Personen an und arbeiteten sich dann Personenweise durch ihr Umfeld. Meistens geschehen diese Gespräche geplant in eins zu eins Situationen. Eine Träumerin hat ihr Umfeld durch einzelne Posts auf einem sozialen Netzwerk auf die Störung und wie gut es bei ihr passe aufmerksam gemacht und sich auf Fragen dazu vorbereitet. Die Mehrheit der Tagträumenden gehen bei dem Informieren ihrer sozialen Kontakte selektiver und aktiv vor.

Eine Sondersituation stellte dabei *das Interview* selbst da. Alle der Interviewten berichteten, dass sie das Interview positiv und angenehm bewerteten. Einige hatten Befürchtungen, dass sie „ziemlich blockiert“ (T4, Absatz 261) wären. Dies stellte sich als unberechtigt heraus, und die Träumenden bemerkten überrascht, dass es „doch ganz gut funktioniert“ (T4, Absatz 308) und „es war überraschend unspektakulär darüber zu reden.“ (T6, Absatz 174).



Sie empfanden das interessierte, wertschätzende Nachfragen als hilfreich und angenehm. Sie schienen die Führung des Gespräches zu schätzen, da sie „nur antworten“ (T3, Absatz 170) mussten. Alle Träumenden nutzten das Gespräch zur Reflektion und schienen einen Erkenntnisgewinn über sich selbst mitzunehmen: „dass ich ein bisschen was über mich gelernt habe und das ist positiv“ (T9, Absatz 136). Auch wurde die Neugier der Träumenden auf sich und die Forschung angestoßen: „Mal gucken, ob es so kommt. Was es so macht mal darüber zu reden“ (T6, Absatz 132).

Generell scheint die Atmosphäre eine wünschenswerte für die Träumenden zu sein. Ihre Erfahrungen und ihr Leid wurde ernst genommen, ihr Gesprächspartner war interessiert und sie erfuhren Neues. Letzteres wünschen sich einige der Träumenden häufiger. Wie T4 beschreibt: „Aber wenn ich das einfach nur so erzähl und dann ... Ehm kommt nicht viel, dann bringt das ja nichts“ (T4, Absatz 195). Dieses können Freunde weniger leisten.

Hierbei ist das *Internet als Marktplatz* sehr hilfreich. Hier können die Träumenden gezielt neue Informationen, Hinweise oder Austausch auswählen. Auch Fachtexte und -artikel sind weitestgehend im Netz verfügbar, werden verlinkt und für andere durch die Community aufbereitet.

Dies geschieht durch unterschiedliche Medien: von reinen Texten zu Blogbeiträgen zu Podcasts zu „flippigen Video[s]“ (T5, Absatz 144) ist nahezu alles vertreten.

Zudem ist gerade das deutschsprachige Forum von enormer Wichtigkeit. Im Forum können die Tagträumenden ihre Erfahrungen niederschreiben, reflektieren und vergleichen. Dadurch können sie ihre Symptome und die Schwere besser einschätzen. Gleichzeitig fungiert das Forum als Informationsquelle. Aus dieser Menge an Daten entnehmen die Träumenden für sich passend und richtig klingende Information. Diese können von Erklärung und Erklärungsansätzen, Hinweise und Tricks bis zu Wortformulierungen gehen. Dabei stoßen die Tagträumenden unweigerlich auf Dinge, die sie für falsch, übertrieben oder unpassend halten. Diese werden überlesen, abgetan allerdings anerkannt. Die Symptome, Eigenarten und Einstellungen von anderen werden ernst genommen, auch wenn sie für verkehrt oder zweifelhaft gehalten werden.

Gleichzeitig wird durch das Forum eine Motivation zur Besserung aufrechterhalten beziehungsweise erstmalig die Besserung als eine Option anerkannt. Durch die Informationen und Unterstützung wandelt sich die Einstellung der Träumenden von unerreichbarer Verbesserung zu „alles machbar“ (T5, Absatz 144). Damit wird die Selbstwirksamkeitserwartung geschult und positiv beeinflusst.

Dabei sind sie weitgehend anonym. Dies ist von hoher Bedeutung für die Tagträumenden, denn „ich muss diese Menschen auch nicht jeden Tag sehen“ (T2, Absatz 201). Durch die digitale Verbindung entsteht gewollte Distanz, wie auch durch die Träume. Dadurch fällt es den Tagträumenden leichter, sich zu öffnen. Die im Offline bestehende Hemmschwelle wird kleiner.

Gleichzeitig fühlen sich die Träumenden innerhalb ihrer Community verbunden und können sich so leichter anvertrauen: „bei denen weiß ich ja auch, dass sie halt so etwas ähnliches wie ich erlebt haben oder erleben. Und für mich...mir fällt es halt einfach einfacher...leichter mich solchen Menschen zu öffnen, die etwas ähnliches wie ich erlebt haben“ (T2, Absatz 201).

Die Auseinandersetzung auf Augenhöhe, wo jeder seine eigene Art zu Träumen haben darf, und in der Muttersprache ist sehr hilfreich. Dabei spielen praktische Hinweise eine geringe Rolle. Keiner der Interviewten hat negative Erfahrungen im Forum gemacht. Dadurch wird das Forum zu einem sicheren Bereich. Dabei sind die Gemeinschaft und das Gemeinschaftsgefühl zwei der Hauptanziehungspunkte.

- „Ich weiß nicht es sind...es ist einfach so es gibt so ne Verbindung und ich bin einfach froh, dass ich nicht alleine bin mit meinem Problem und ich glaub, ich glaub das ist der Hauptgrund wo mir das Forum am meisten geholfen hat. Das ich einfach weiß, da draußen gibt es Menschen, denen geht es einfach genau wie mir. Also es ist einfach. Es ist einfach jetzt na gut es ist jetzt nicht schön, aber es ist nicht schlimm, dass ich es habe, es ist ok, das ich das habe. Ich habs für mich sozusagen angenommen“ (T2, Absatz 197).

Dieses Annehmen ist von enormer Bedeutung. Wo es vorher eine Ambivalenz gab, ob das Tagträumen nun abgetrennt von sich betrachtet wurde, kann *Tagträumen als ein Teil von sich* angenommen werden.

Dies ist wichtig, denn die Mehrzahl der Tagträumenden sieht sich als Träumer und definieren dies als wichtigen Teil von ihnen. Die Träume gehören zu ihnen und durch den Namen können sie auch die Schattenseite mit annehmen. Selbst Träumern wie T7, die dem Träumen wenig wert beimessen und aufhören wollen sagen: „Wichtig ist es mir nicht, aber es macht mich gewissermaßen schon aus als Person.“ (T7, Absatz 70).

Umso wichtiger ist es, dass sich die Träumenden beim Darüber reden *ernst genommen fühlen*. Die Validierung ihrer Erfahrungen und Bemühungen ist dabei unabdingbar. Geschieht dies nicht, werden die inneren Befürchtungen bestätigt. Dabei wird diese Möglichkeit nicht von den Träumenden hingenommen, sondern sie arbeiten aktiv dagegen. So nutzen die Tagträumenden

überlegte Formulierungen und Fachworte wie „ins pathologische“ (T5, Absatz 108) oder „so wird die Amygdala aktiviert“ (T5, Absatz 192). Auch bereiten sie sich vor: gehen Gespräche mit den Träumen durch oder schreiben sich Notizen. Für die geführten Interviews hatten sich einige Stichpunkte gemacht, welche sie währenddessen oder am Ende noch einmal durchgegangen sind. Komplett können die Träumenden sich die Sorge vor Ablehnung und Verharmlosung nicht nehmen, dennoch ist jede Interaktion, in der dies nicht geschieht wertvoll:

„Ich hab einfach gemerkt, dass es mir auch gut tut mit anderen Menschen darüber zu reden. Und auch einfach zu merken, dass andere das vielleicht nicht als Quatsch abtun, oder mir auch mal zuhören“ (T2, Absatz 153).

Dabei ist stetig ihr Anspruch, dass das Erzählte *verständlich sein* soll. Es soll nachvollziehbar sein, sodass das ernst genommen werden nicht durch Unverständnis entsteht. Dies kann zu einem Hindernis werden, sich mit anderen über das Tagträumen zu unterhalten:

nur „Für mich ist das halt kein Problem, wenn ich dann so die ganze Zeit dran denke und es für mich ist. Aber wenn ich es halt teilen will, ist es schwierig dann, es es irgendwie einzuordnen, den anderen Leuten das so zu erklären, dass sie es nachvollziehen können“ (T3, Absatz 144).

Die Befürchtung ist, dass bei Unverständnis das Leid und die Beeinträchtigungen der Träumenden verharmlost werden. Die *Verniedlichung* des Leidensdruckes *knebelt* die Träumenden. Sie fühlen ihre Probleme nicht gesehen beziehungsweise aktiv herabgesetzt und bagatellisiert. Dabei werden den Tagträumenden häufig Redewendungen wie „Hans guck in die Luft“ (T2, Absatz 206) konfrontiert. Dies führt zu einer Hemmung, über die Tagträume und ihre Auswirkungen zu sprechen. Es gibt kaum etwas Schlimmeres für die Träumenden, als sich jemandem anzuvertrauen und ihr Vertrauen in diesem Maße enttäuscht zu sehen. Dies fürchten sie umso mehr, wenn dies bei professionellen aus dem Gesundheitswesen ist : „auf der anderen Seite weiß ich, dass das irgendwie typisch ist eh hätte ich total Sorge glaube ich, dass da auch jemand sitzt der sagt "ehm ja träumste halt, eh ist doch egal, solange du funktionierst eh funktionierst ist ja alles in Ordnung" “ (T6, Absatz 138).

Diese Angst ist nicht unbegründet, wie T2 erzählt:

„ich hatte vorher schon ne Situation, zwei Jahre vorher, da hab ich das schon mal ver...also da war ich stationär und da hab ich das versucht einer Psychologin anzuvertrauen, aber ehm sie konnte halt damit nichts anfangen und hat mir auch wirklich nicht den Eindruck vermittelt das sie das besonders ernst genommen hat. Und deswegen hab ich darüber auch nicht mehr geredet.“ (T2, Absatz 135).

Dieser misslungene Versuch über die Schwierigkeiten und die Ursache der Symptombeschwerden, welche zu dem stationären Aufenthalt geführt haben, zu sprechen wirkte sehr lange nach. T2 vertraute sich erst nach einer erneuten Verschlechterung zwei Jahre später in einer Beratungsstelle eines kirchlichen Trägers an, welche sie ernst nahm. Dort fühlte sie sich gehört. Anderem medizinischem Personal hat sie sich bis zum Zeitpunkt des Interviews nicht anvertraut.

Die zumeist beruhigend und entlastend gemeinten Äußerung, es wäre doch normal und nicht schlimm, erreichen dabei Gegenteil. Die Missachtung der subjektiven Erlebniswelt und des Leidensdruckes führen zum sich Verschließen, weiterem Druck und stark negativ besetzten Erinnerungen.

Damit dies nicht oder nur sehr wenig geschieht, schützen die Träumenden sich. Dies zeigt sich auch in der selektiven Auswahl der Gesprächspartner. Generell reden die Tagträumenden eher über die Störung in Umfeldern, in denen sie keine Furcht vor Ablehnung haben oder eher davon ausgehen, dass sie verstanden werden. Dabei spielt das Internet eine große Rolle.

Trotz allem stellen die Tagträumenden fest, Ihnen *fehlen* die *Worte*. Gerade in Konfliktsituationen fällt es den Träumenden auf, weil sie sich nicht zur ihrer Zufriedenheit ausdrücken können. T9 beschreibt dies in einer Situation, wo sie nach einem langen, für sie schönen Zusammensein eine Pause brauchte:

„Also, ich sag jetzt mal die soziale Batterie wieder aufzufüllen und meine Freunde das aber nicht verstehen und sich Sorgen machen und denken, dass sie irgendwie ein Problem sind und ehm, dass sie mich langweilen oder sowas, aber ich eigentlich nur kurz gucke was abgeht in meinem Kopf also, ja. Also ich habe dann das Gefühl ich vermittele ihnen ein Gefühl das ich gar nicht vermitteln möchte“ (T9, Absatz 118).

Dabei spielt natürlich der Anspruch, es soll verständlich sein sowie der Wunsch ernst genommen zu werden eine Rolle. Der zusätzlich verursachte Druck durch den Konflikt und die eigenen Ansprüche kann jedoch nicht die alleinige Ursache sein, denn die Wortlosigkeit zeigt sich selbst im zwanglosen Gesprächen wie im Forum. In diesen Situationen wird einfacher verhandelt, wie geeignete Ausdrücke sind und Missverständnisse leichter geklärt.

Teilweise fehlen Formulierungen und Ausdrücke, die dann gern übernommen werden, sofern sie an die Träumenden herangetragen werden. Zumeist geschieht dies durch den Austausch im Forum. Dies zeigt sich auch durch Metaphern, die wiederholt aufgegriffen und in den

Sprachgebrauch integriert werden. Beispielsweise ist das Konzept des „Da seins“ zu nennen, wenn von kompletter Anwesenheit und Aufmerksamkeit in der Realität gesprochen wird.

Aber auch Fachtexte stellen Worte wie Trigger zur Verfügung, die als sehr hilfreich erlebt werden.

Die Wortlosigkeit verursacht direkte Unsicherheit, mit welcher die Tagträumenden umgehen müssen. Zumeist zeigt sich das durch eine aufsteigende Nervosität oder andere Stressreaktionen. T2 beschreibt dies nach dem Interview. So habe sich ihre Aufregung nach dem Start gelegt, sei aber in solchen Situationen wiedergekommen: „Und dis hat mich halt auch ziemlich verunsichert zwischendurch ist mir auch oft die...also haben mir oft die Worte gefehlt, weil ich einfach nicht wusste wie ich das erzählen soll. Ja da bin ich zwischendurch immer ein bisschen nervös geworden“ (T2, Absatz 247). Das Fehlen der Worte löst eine Erwartungshaltung aus, die eher negativ konstruiert wird. Der Gesprächspartner muss (in den Augen der Träumenden) auf die Lücken reagieren und die Träumenden befürchten Ablehnung.

Dies zeigt sich auch durch die Befürchtung, dass es nur Menschen verstehen können, die auch vom maladaptiven Tagträumen betroffen sind. Es ist zu verstehen, warum die Tagträumenden es anderen Träumern leichter erzählen können – wenn die Worte fehlen, können es die anderen trotz allem nachvollziehen, Alternativen anbieten oder sie können gemeinsam wortlos sein.

Es ist durchaus vorstellbar, dass nicht alles im Bereich des Tagträumens verbalisiert werden kann. Durch die tiefe Bedürfnisbefriedigung werden tiefsitzende Instinkte und Gefühle angesprochen, für die nicht immer Worte zu finden sind. So beschreibt T6 ihre Frustration:

„Ehm da sind so viele ja da kommt glaube ich so viel zusammen was ich gar nicht verbalisieren kann, sondern was nur so als ehm Grundgefühl vorhanden ist. Das ich das einfach selbst nicht verbalisieren kann“ (T6, Absatz 136).

Dies zeigte sich auch durch die Wortwahl während der Interviews. Es schien, trotz Nachfragen und Gesprächsführungskompetenzen der Interviewenden, immer *das Unbennbare* zu geben. Dabei ist von Relevanz, dass dies nicht durch Abwehr geschah beziehungsweise Unwillen nicht benenn- oder beschreibbar war. Die Träumenden wollten, konnten jedoch nicht.

Teilweise tauchte dieses bei Gesprächsabschnitten mit aufwühlenden Themen, wo die Erzählung sich um „wunde Punkte“ drehte, auf. Es ist möglich, dass in diesem Fall die Erfahrungen noch zu emotional geladen sind, als dass sie reflektiert und die Gefühle verarbeitet sowie benannt werden können. Dies spiegelt sich im Zitat von T2 wider: „Und vielleicht nicht mehr so so krass emotional

zu reagieren, wenn ich darüber rede. Weil es vielleicht...weil es für mich vielleicht ein bisschen normaler wird darüber zu reden“ (T2, Absatz 251).

Auch erschien das Unbenennbare bei Beschreibungen von Gefühlen, die durch das Träumen ausgelöst werden. T4 behalf sich dabei mit den Überbegriffen „Glücksgefühle, Wohlfühlgefühle ... und Zufriedenheitsgefühle“ (T4, Absatz 292), welche auch er nicht näher beschreiben konnte. Dabei wurde die generelle positive Botschaft transportiert. Jedoch wurde T4 merklich frustriert, weil eine Differenzierung nicht möglich war.

Gleichzeitig gibt es einen Schrecken, der durch die Tagträume entsteht und nicht weiter beschrieben wurde oder konnte. Typisch war dabei die Aussage „Es war ganz schrecklich“ (T2, Absatz 101). Teilweise kamen in den Interviews auch Angst und Traurigkeit, der Schrecken jedoch zog sich durch. Es ist zu vermuten, dass dies mit schrecklichen Situationen sowie dem eigenen Erschrecken der Träumenden vor ihren Träumen und vielleicht sich selbst zu tun haben könnte. In abgeschwächter Form zeigt es sich in Äußerung wie „halt einfach doof“ (T3, Absatz 30).

Zuletzt zeigte sich das Unbenennbare in der Äußerung „einfach nur komisch“ (T3, Absatz 140). Dies steht stellvertretend für eine beschriebene Seltsamkeit, die zumeist keinen beunruhigend oder negativen Aspekt hatte. Es wurde für wunderliche, eigentümliche innere Geschehnisse beziehungsweise im Bezug auf die der Angst beziehungsweise der Gedanke nicht normal oder abnormal zu sein. Es wurden in unterschiedlichen Abschnitten des Interviews genutzt, einige Synonyme wurden eingebracht und auch Angebote seitens der Interviewenden trafen nicht zu:

- „Es ist nicht beunruhigend, es ist einfach nur seltsam“ (T2, Absatz 233).
- „dass irgendwie zu beschreiben ehm ja ja irgendwie irgendwie komisch“ (T5, Absatz 172).
- „Ganz schräge Nummer“ (T6, Absatz 67).
- „Also ich finde es...ich finde es ganz komisch irgendwie ich kann das Gefühl auch gar nicht beschreiben, das ich damit in Verbindung bringe es ist einfach so, ja...so unreal so surreal, es ist einfach so als wenn ja...ja“ (T2, Absatz 233).

Die Wortlosigkeit auszuhalten ist eine große Herausforderung für die Träumenden. Das Worte, trotz starkem Bemühen und Wunsch dies zu ändern, fehlen unterstützt die Befürchtung der Träumenden nicht ernst genommen zu werden. Sie fragen sich, wie sie es verständlich erklären sollen, wenn sie selbst nicht wissen, was sie sagen sollen. Deshalb ist es so bedeutsam für die Tagträumenden, Namen und Worte zu haben.

## **6. Diskussion der Ergebnisse und Einbezug des theoretischen Hintergrundes**

### **6.1 Beantwortung der Forschungsfrage 1 und Untersuchungsfrage 1**

Wie aus Kapitel 3 zu den Forschungsfragen herrührt, geht es nun um die Beantwortung der Untersuchungsfrage „Welche subjektive Krankheitstheorie haben die maladaptiven Tagträumer (MDD)?“.

Maladaptiv Tagträumende sind Experten ihrer eigenen Erkrankung. Sie haben ihre eigene Theorie zur Entstehungsgeschichte ihrer Erkrankung entwickelt. Dies zeigte sich in allen Interviews durch markante Punkte: Informationen über das Aufkommen der Tagträume, eigene Tagtraumprozesse beziehungsweise Tagtraumarten, die für die Träumenden zu alltagsbezogenen störenden oder gar belastenden Faktoren werden. Darüber hinaus ließen sich viele Situationen oder Lebensphasen mit ihren ganz eigenen Anforderungen ausmachen, die den anfänglich oft als spielerischen und ausschließlich kreativen mentalen Vorgang beeinflussten. Dadurch wurde eine Veränderung im Gebrauch der Tagträume angeregt, sodass im Verlauf der persönlichen Entwicklung eine übermäßige Vertiefung in Tagträume erfolgte.

Alle Tagträumenden sind sich dem Grund beziehungsweise Nutzen bewusst, den die Tagträume für sie haben. Durch dieses Wissen verwenden sie die Tagträume als aktive Strategie, um auf ähnliche Situationen und Anforderungen zu reagieren und dadurch persönliche Sicherheit im Leben zu erhalten. Einige sprechen von einer gewissen Verhaltenstendenz zu den Tagträumen, sogar gelegentlich von einem Suchtcharakter. Sie spüren den Sog der selbstgestalteten und erfundenen Welt beziehungsweise Realität. Dabei können sie diese zu ihren Nachträumen klar differenzieren. Ebenso sicher können sie den Tagtraumprozess initiieren und wissen, welche Rahmenbedingungen sie benötigen, um das Erlebnis in vollen Zügen ausleben zu können.

An genau diesem Schnittpunkt beginnt eine Ambivalenz, welche die Einstellung zu den Tagträumen ins Negative trübt. Es wird eindeutig wahrgenommen, dass es zu unangenehmen Konsequenzen kommt. Diese sind beispielweise soziale Isolation, auf die Umwelt teilweise „merkwürdig“ wirkende Verhaltensweisen, Gefühle von Scham, einem für den Lebensalltag unpassenden sowie ineffizienten Zeitmanagement sowie schulischen und beruflichen Einschnitten. Dies wird hauptsächlich als negativ und belastend erlebt.

Konkretisiert können wir zusammenfassen:

1. Die maladaptiven Tagträumenden (MDD) kennen den (noch unproblematischen) Beginn ihrer Erkrankung. Dieser ist in der frühen Kindheit und dem beginnenden

Jugendalter zu lokalisieren. Jedoch gilt das Tagträumen noch als „normales kindliches Spiel“, eine besondere Art „mit sich selbst zu spielen“ und um angenehme Reize aus ihrer Umgebung oder den Medien (Zeitschriften, Bücher, Filme und Serien) für die ein hohes Interesse besteht zu vertiefen und sich damit grundlegend weiter zu beschäftigen.

2. Die maladaptiven Tagträumenden (MDD) kennen die Situationen und bestimmen die Lebensphasen, in denen sich die Tagträume intensiviert haben. Dies können Wünsche, steigende Bedürfnisse nach Anerkennung oder Teilhabe, neue „faszinierende“ Erfahrungen wie Reisen, schwer aushaltbare Situationen wie belastende zwischenmenschliche Kontakte, Langeweile oder längere Phasen hoher mentaler Anspannung sein.

3. Die maladaptiven Tagträumenden (MDD) sind sich bewusst, ab welchem Zeitpunkt die Tagträume selbst zu einem belastenden Faktor wurden. Sie nahmen wahr, dass ihre schulischen Leistungen oder die berufliche Aktivität beeinflusst wurden, das aktive Handeln im eigenen Leben zurückgestellt wurde (z. B. Haushaltsführung), um sich ohne „Widerstände“ eine Bedürfnisbefriedigung zu holen (z. B. Anerkennung oder die Vorstellung von beruflichem Erfolg), sie teilweise unangenehm auf ihr Verhalten angesprochen wurden, sie sich durch den gewollten Rückzug selbst sozial isolierten und auch, dass sie den Beginn und die Dauer der Tagträume immer weniger kontrollieren konnten.

4. Die maladaptiven Tagträumenden (MDD) wissen genau, was sie tun müssen, um tiefer in ihre Welten und Szenarien einzutauchen. Sie nutzen die „trigger“ und andere Verstärker, wie eine bestimmte Musik zu hören, alleine zu sein, bestimmte Bewegungen auszuführen, ihre Geschichten aufzuschreiben sowie bestimmte Unternehmungen zu planen, die ihre Vorstellungskraft anregt.

5. Die maladaptiven Tagträumenden (MDD) haben Gewissheit darüber, wozu sie die Tagträume „nutzen“ oder aus welchem Grund heraus sie tagträumen. Dies gibt ihnen eine Sicherheit und Kontrolle ihre Stimmung und Emotionen bis zu einem gewissen Grad selbst zu regulieren. Sie verwenden die Tagträume überwiegend als aktive Strategie auf ihre Umwelt und bestimmte Anforderungen zu reagieren.

5.1 Die maladaptiven Tagträumer (MDD) wissen, wie sie die (Traum)Inhalte beziehungsweise Ausprägungen ihrer Geschichten (freie Welten, reflektierende Erinnerungen oder Zukunftsperspektiven, Anpassung oder Veränderung der



eigenen Fähigkeiten) bewusst einsetzen, um die gewünschten Effekte zu erzielen.

6. Die maladaptiven Tagträumenden (MDD) können teilweise verschiedene Aktivitäten unternehmen beziehungsweise einsetzen, um die Tagtraumaktivität zu verringern. Dazu können (kognitiv) einnehmende Beschäftigungen, rausgehen beziehungsweise spazieren gehen oder auch die bewusste Kontaktsuche oder -Aufnahme zu anderen Menschen gehören.

7. Die maladaptiven Tagträumenden (MDD) sind sich ihrer Verhaltenstendenz zum Tagträumen genau bewusst. Dies kann für die Tagträumer einen Vorteil im Sinne einer persönlichen Prognose über zukünftige Geschehnisse bedeuten, jedoch auch die Sorge um einen Suchtfaktor auslösen.

Die Tagträumenden erklären sich ihre subjektive Krankheitstheorie durch eine anfänglich harmlose Beschäftigung, welche durch unterschiedliche Ereignisse intensiviert wurde. Mit der Vertiefung und Ausweitung des Träumens kam es zu negativen Konsequenzen, welche sich in verschiedenen Lebensbereichen zeigten. Heutzutage werden die Träume entweder durch bestimmte Auslöser gestartet, bewusst von den Träumenden eingesetzt und intensiviert oder vermieden. Dies hat positive und negative Folgen für die Träumenden. Dabei wird die Bedürfniserfüllung zumeist als wichtigste Funktion des Träumens angesehen. Das Tagträumen hat für viele der Interviewten einen wichtigen Stellenwert und die Aufgabe dessen ist zumeist nicht gewünscht.

Anhand dieser vielseitigen und qualitativ hochwertigen Informationen unserer Auswertung, kann behauptet werden, dass die maladaptiven Tagträumenden (MDD), ganz im Sinne der 1. Forschungsfrage: „Wie entwickelte sich Tagträumen von einer Ressource zu einer Belastung?“ sehr genau darüber im Klaren sind, was für sie den Unterschied zwischen normativen beziehungsweise immersiven Tagträumen und den fehlangepassten, also den maladaptiven Tagträumen ausmacht.

Die helfende Tätigkeit der bewusst genutzten Tagträume wird für die Träumenden dann zur Belastung, wenn sie mit negativen Konsequenzen, die aus der realen Welt stammen, konfrontiert werden.

Durch die Interviews konnte nicht geklärt werden, wann dieser Wandel eintrat und somit auch nicht konkret, wie es geschehen ist. Die Angaben rund um diesen Prozess waren sehr vage, konnten kaum erinnert oder definiert werden. Auch gibt es eine zeitlich, bestenfalls als weiträumig zu benennende Lebensspanne, in der die Entwicklung vom überwiegenden Nutzen zur Belastung

wurde und letztendlich als eine solche wahrgenommen wurde. Einige maladaptive Tagträumer sprechen hierbei von einer Leistungsreduzierung oder auch Ablenkung innerhalb der Schulzeit, andere von negativen Konsequenzen im Berufsleben bis hin zur Kündigung. Andere können den Zeitpunkt nicht benennen und finden sich praktisch irgendwann überfordert in ihrem Alltag wieder. Eine Zeitspanne vom Jugend- bis in das Erwachsenenalter. Die 1. Forschungsfrage „Wie entwickelte sich Tagträumen von einer Ressource zu einer Belastung?“ kann demnach abschließend zum jetzigen Zeitpunkt nicht vollständig geklärt werden.

Die Tagträumer können jedoch ganz im Sinne der Subjektiven Krankheitstheorien (nach Flick, 1998) aus unserer Sicht als Experten ihrer gesundheitlichen Situation eingeschätzt werden. Diese Erkenntnis sollte den Betroffenen wertschätzend und auch dankbar zurückgemeldet werden. Und das nicht zuletzt von jenen, die sie um Hilfe aufsuchen. Professionelle, Ärzte sowie Therapeuten und in den Gesundheitsberufen tätige Berater sind guten Rates unterwiesen, den Erfahrungen und Einschätzungen der Tagträumer offen zu begegnen und sie aktiv in die Behandlung einzubeziehen. Kann doch nur so ein vollständiges Bild der Person aufgestellt und verstanden werden. Unter dieser Voraussetzung kann eine positive Compliance von Seiten der maladaptiven Tagträumer (MDD) eingegangen werden und ein effizienter Umgang mit den Tagträumen, anderen Hilfe- sowie Bewältigungsstrategien erarbeitet und gefestigt werden.

## 6.2 Beantwortung der Forschungs- und Untersuchungsfragen

Es stand die Untersuchungsfrage „Welche schamhaften Erfahrungen erleben und konstruieren die maladaptiven Tagträumenden?“ zu beantworten.

Die Tagträumenden konstruieren und erleben einige Erfahrungen, in denen sie Scham oder Schuld erleben. Dabei überwiegen die konstruierten Erlebnisse. Es scheint, als würde Tagträume beziehungsweise der Drang zu Tagträumen wie eine Verführung in den Gedanken der Träumenden auftauchen, der sie zumeist nachgeben und sich deshalb schuldig fühlen. Teilweise tadeln sie sich selbst dafür, nicht die Willensstärke zu haben, nicht zu tagträumen. Dabei fühlen sie sich umso schuldiger, denn sie sind der Meinung, sie sollten es besser wissen und nehmen sich eigentlich vor, weniger nachzugeben.

Eine Beschämung von außen findet äußerst selten statt- und zumeist nur, wenn die Symptome der Tagträumenden andere stören. Dies zieht sich von Lärmbelästigung wegen monotoner Bewegungen wie tanzen oder springen bis zu nicht gehört werden, weil laut Musik gehört wird. Dies wird in der Mehrzahl der Situationen liebevoll kommuniziert, nicht anklagend.

Die innere Beschämung erfolgt dagegen häufiger. Dabei beschämen sich die Tagträumenden stellvertretend selbst, weil sie nicht der geglaubten Norm entsprechen. Dies zeigt sich unter anderem in der abfälligen Sprache, die sie verwenden, wenn sie über sich beim Tagträumen reden. Beispielhaft wäre das Bild, wie ein Affe herumspringen, wenn sie tagträumen. Sie machen sich in ihren Augen lächerlich, auch wenn niemand es sieht, weshalb sie sich schämen. Dies äußert sich meist in Selbstzweifel und einem Verlangen, sich noch stärker zu kontrollieren. Dies wird durch Crashes, in denen sich die Träumenden reflektieren und ihr Handeln hinterfragen, verstärkt. Sie fragen sich „Was tue ich hier eigentlich?“ und können sich darauf keine zufriedenstellende Antwort geben. Dieses führt zu großer Unsicherheit und Schuld, denn es wird als gesellschaftlich nicht angesehen, ohne Plan und Ziel zu handeln. Folglich erwarten die Träumer Beschämung. Auffällig ist dabei, dass die Beschämung hauptsächlich selbst fokussiert ist. Andere Tagträumer mit ähnlichen Symptomen oder Verhalten werden nur selten beschämt beziehungsweise eher akzeptiert und in Schutz genommen.

Da die Träumenden sich selbst beschämen, gehen sie davon aus, auch von außen beschämt zu werden. Selbst wenn die Träumenden in ihren Erzählungen vom Tagträumen nicht ernst genommen werden, so ist die Beschämung nur indirekt. Dabei wiegt die Missachtung der realen Gefühle, Erlebnisse und des Leidensdruckes schwerer. Jedoch ist auffällig dabei, dass gerade Verniedlichungen abgelehnt werden. Es ist möglich, dass die kindlichen Vergleiche gewissermaßen den gedachten wunden Punkt der Träumenden treffen: Denn sie sind keine Kinder

mehr und nur Kindern wird nachgesehen, wenn sie sich nicht der Norm entsprechend verhalten. Folglich kann es sein, dass bei kindlichen Vergleichen der Tadel und Aufruf nach mehr Selbstkontrolle gehört wird. Somit schwingt eine unbeabsichtigte Beschämung in der Missachtung mit.

Maladaptives Tagträumen entstand in belastenden Situationen, wo die Tagträumenden meist mit Scham und Schuld konfrontiert waren. In diesen Situation war es eine notwendige Überlebenstaktik, angepasst und unauffällig zu sein. Dahinter steckt der Wunsch nach Sicherheit. Dieser wird (auch heute) durch ein Streben nach Stabilität und Vorhersagbarkeit gelebt. Gleichzeitig wollen die Tagträumenden andere verstehen und sie sollen auch verstanden werden, damit sie nicht angegriffen werden können beziehungsweise rechtzeitig gewarnt sind. Generell fühlen sich die Tagträumenden unsicher bis nicht sicher: in Interaktionen und Räumen. Dies ist je nach Tagträumer unterschiedlich stark ausgeprägt. Durch die belastende Zeit ist jedoch ein Urvertrauen angegriffen worden, was bis heute nur unterschiedlich stark wiederhergestellt werden konnte.

Es war die Untersuchungsfrage „Wie kann die Handlungsfähigkeit der Träumenden gestärkt und unterstützt werden um einen hilfreichen Gebrauch des Träumens zu ermöglichen?“ zu beantworten. Dabei ist das Sicherheitsbedürfnis der Tagträumenden ein zentrales Thema, was in Beratung und Therapie adressiert werden muss. Die Tagträumenden haben eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung außerhalb der Tagträume und wenig eigene Erfolgserlebnisse vorzuweisen. Wichtig ist dabei, dass nur wenige Erfolgserlebnisse aus Sicht der Tagträumenden hervorstechen und wert zu schätzend sind. Außenstehende und andere Tagträumende sehen und schätzen Erfolge, die von den Träumenden nicht als solche gewertet werden. Sie sehen zumeist Misserfolgen, zweifeln eher an eigenen Kompetenzen und Vermeiden häufig als Strategie. Dies sollte grundlegend in Beratung und Therapie thematisiert und die Träumer bei einer Verbesserung unterstützt werden. Dabei sollten alle vier Quellen der Selbstwirksamkeitserwartung mit einbezogen werden. Es ist wichtig für die Träumenden von ihnen geschätzte Erfolgserlebnisse in der Realität zu erreichen, sich als selbst kompetent zu erleben und eine höhere Frustrationstoleranz zu entwickeln. Auch stellvertretende Erfahrung sollten erlebt werden. Beispielhaft sind hier gerade andere Tagträumer zu nennen. Es scheint, als hätten viele Tagträumer in ihren Welten Charaktere, die sie bewundern. Dabei ist es wichtig auch Idole oder Vorbilder in der Realität zu haben oder mit den Träumenden zu suchen, damit der Erfolg von den Träumenden als realistisch eingestuft werden kann. Zudem sollte eine angemessene verbale Ermutigung erfolgen. Dies haben die Tagträumenden gerade in der belastenden Zeit aber auch

vorher eher selten erlebt. Dabei kann sowohl das Ermutigen als auch das An-den-Träumenden-Glauben von Professionellen, Freunden und Familie sowie der Community sehr wohltuend und unterstützend sein. Dies sollte weiter fokussiert werden.

Zuletzt ist für die Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung der Umgang mit emotionaler Erregung und Stressreaktionen zu thematisieren. Für die Mehrzahl der Tagträumenden scheint Tagträumen die erste Strategie dafür zu sein. Hier kann es hilfreich sein, andere Strategien zu kennen und auszuprobieren.

Dies sollte nicht nur zu einer Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung führen, sondern auch das Gefühl der Bewältigbarkeit des eigenen Lebens steigern. Generell scheinen die Tagträumenden ein geringeres Kohärenzgefühl zu haben, was nachvollziehbar ist. Ihr Gefühl der Handhabbarkeit beziehungsweise Bewältigbarkeit ist zumeist gering, sie fühlen sich eher passiv als einflussnehmend. Ihr Gefühl der Sinnhaftigkeit in der Welt hier ist nicht immer gegeben. Dementsprechend wichtig ist für die Träumenden das Gefühl der Verstehbarkeit und es ist verständlich, warum sie derart danach streben. Nun ist in der vorliegenden Thesis die (Forschungs-)Frage: Wie können die Träumenden ihren maladaptiven Gebrauch zurück zum hilfreichen, immersiven Tagträumen wandeln? zu beantworten. Die Thematisierung der drei Aspekte des Kohärenzgefühl ist dabei enorm wichtig, so wie die Unterstützung bei der Verbesserung dieser. Dies sollte stabilisierend wirken und die Furcht vor Unsicherheit und Ungewissheit verringern.

Dabei kann auch das Tagträumen selbst einen wertvollen Beitrag leisten. Da das Ziel das Immersive Tagträumen ist, so ist die Einbindung der Träume sehr wichtig. Durch die Träume können sowohl stellvertretende Selbstwirksamkeitserwartung gemacht werden als auch verbale Ermutigung erlebt werden. Wenn sich in herausfordernden Situationen bewusst an positive Erinnerung zurückgedacht werden kann oder Charaktere stellvertretend Mut machen, so kann dies enorm positiv wirken.

Dabei sollte sich das Träumen für die Tagträumenden in akzeptablen und kontrollierbaren Grenzen halten. Einige Träumende haben bereits positive Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen und Meditation erlebt, und dies wird in der Literatur als hilfreich empfohlen. Gleichzeitig wird es eine Entlastung durch die aktive Steuerbarkeit der Zeit, wann getagträumt wird und wann nicht, geben und eine Kompetenzerfahrung, weil sie das vorher nicht kontrollierbare kontrollieren können.

Zudem kann Psychoedukation einen hohen Beitrag leisten. Dies tun die Tagträumenden in ihren Onlinebereichen bereits selbst, in dem sie sowohl Eigenberichte als auch Fachinformationen zugänglich und für viele verstehbar machen.

Für Professionelle im Gesundheitsberufen wäre eine Edukation ebenso hilfreich. Es ist nicht bekannt, dass die Verharmlosung aus dem Wunsch harmloses nicht zu pathologisieren derartige Auswirkungen hat. Gleichzeitig wäre hier sichtbar zu machen, dass nicht Beruhigung und Komfort vermittelt wird, sondern der Leidensdruck sowie die Erfahrungen der Klienten abgetan werden. Im modernen Rollenverständnis sollten, trotz allem Fachwissens seitens der Fachpersonen, die Klienten die Experten sein. Generell sollten Klienten beziehungsweise Patienten gehört werden und sich gehört fühlen. Die Anerkennung der Lebenswelt des Klienten und das Zurückstellen eigener Annahmen ist im modernen Gesundheitssystem notwendig.

Dies sollte sowohl die Scham der Träumenden sowie ihre Befürchtungen reduzieren und die Träumenden aktiver handeln lassen. Hierfür wären zudem alternative Strategien für Konfrontationen hilfreich, damit nicht allein das Tagträumen zur Verfügung steht und zusätzliche angemessene Optionen zur Verfügung stehen.

Ebenfalls hilfreich können Zuflüchte in der realen Welt sein, in denen sich die Träumenden sicher fühlen. Dies kann die eigene Wohnung, der Lebenssessel oder auch der einsame Strand am Wasser sein. Diese Räume bewusst zu schaffen, auszuwählen und zu nutzen würden die Tagträumenden wiederum Möglichkeiten bieten. Maladaptives Tagträumen isoliert und schränkt die Tagträumenden in ihrer Handlungsfähigkeit ein. Diese zu weit unterbricht den Kreislauf und stößt den Prozess der Wandlung zum immersiven Tagträumen an.

Im folgenden Abschnitt möchten wir den Kreislauf des Maladaptiven Tagträumen kurz vorstellen. Das Modell wurde aus den erhobenen Daten, den ausgewerteten Ergebnissen und der Analyseleistung erstellt. Der Kreislauf ist ein vereinfachtes, typisches Konzept. Dabei werden Abweichungen, individuelle Ausprägungen und Varianten vernachlässigt. Es dient der Veranschaulichung des Teufelskreises, in dem sich Maladaptiven Tagträumer in schlimmsten Phasen befinden.

## Kreislauf des Maladaptiven Tagträumen

### Sicherheitsbedürfnis

- Wird benötigt,
- Um Kohärenzgefühl zu stabilisieren.
  - Da Realität nicht kontrollierbar ist.
  - Denn Realität ist nicht wie erträumte Welt(en).

### Tagträumen

Als Kompensation um Effekte der Isolation auszugleichen.



### Tagträumen

Als Kompensation um Sicherheitsbedürfnis zu erfüllen.

### Isolation

Entstehung und Aufrechterhaltung durch:

- Symptome
- Fehlende Worte
- Scham

Die Tagträumenden erleben die belastenden beziehungsweise traumatischen Erlebnisse. In dieser Zeit tagträumten sie sehr viel. Der Startpunkt des konnte nicht durch die vorhandenen Daten herausgearbeitet werden. Fest steht, viele Tagträumende haben ein hohes Sicherheitsbedürfnis, welches nicht erfüllt werden kann. Folglich tagträumen die Träumenden zur Kompensation als Strategie. Das Sicherheitsbedürfnis wird einerseits durch das niedrige Kohärenzgefühl hervorgerufen und andererseits durch die Tatsache, dass die Welt hier nicht mit der Welt dort übereinstimmt. Das heißt, dass die Welt hier beziehungsweise die Realität nicht kontrollierbar ist, Erfolgserlebnisse dort nicht hier passieren müssen und generell eine Andersartigkeit besteht.

Durch das Tagträumen als Kompensation wird eine Isolation hervorgerufen. Dies geschieht, weil: die Tagträumenden in Gesellschaft nicht so tief tagträumen können, die Intensität aber gewünscht wird. Die Träumende suchen sich Zeit für sich.

- sich die Tagträumenden zum Träumen selbst isolieren, da sie die vertiefenden Strategien nicht vor anderen ausüben würden. Die Träumenden müssen zum Träumen allein sein.
- die Tagträumenden Treffen mit anderen absagen, da sie lieber tagträumen, oder die Zeit während des Träumens vergessen.
  - Wenn die Träumenden dies vermehrt machen, wird es als Eigenheit akzeptiert oder sie werden weniger eingeladen.
- die Tagträumenden andere in ihre Bereiche ungern lassen, da sie durch das vermehrte Tagträumen ihren Haushalt vernachlässigen und dies sichtbar ist.
  - Die Bereinigung der Missstände verursacht zumeist Druck und Stress, weshalb die Tagträumenden als Strategie wiederum mehr tagträumen, um dies aushaltbar werden zu lassen.
- den Tagträumenden die Worte und die Namen fehlen, um sich angemessen mitzuteilen und dennoch sicher sowie wertgeschätzt zu bleiben.
- die Tagträumenden über das Träumen und die Auswirkungen selbst beschämt sind und folglich dazu neigen, es zu verheimlichen.

Aus der Isolation entsteht Druck und Stress, denn sie ist nicht in diesem Ausmaß gewollt. Zugleich ist sie für die Träumenden nur mit enormen Kraftaufwänden beeinflussbar. Deshalb tagträumen die Träumenden, um die Effekte der Isolation zu kompensieren. Folglich steigt ihr Sicherheitsbedürfnis, da ihre Selbsterwartungshaltung gering ist und ihr Kompetenzgefühl niedrig. Um das gesteigerte Sicherheitsbedürfnis zu befriedigen, tagträumen sie wiederum vermehrt.

Bei vielen Träumenden besteht zudem ein Wunsch nach mehr Leichtigkeit. Dies sollte adressiert werden, denn spielerisches Ausprobieren ist für die Tagträumer schwer. Es ist möglich, dass dadurch gleichzeitig Kompetenzerfahrungen gemacht werden. Gleichzeitig sind ein Vertrauensvorschuss und ein Verlassen der kontrollierten Verhaltensweisen nötig. Dieses Wagnis sollte zunächst in kleinen Bereichen begonnen werden, damit die Tagträumer Zutrauen gewinnen. Damit kann schrittweise die halt gebende Kontrolle losgelassen werden, da sie nicht mehr benötigt wird und trotzdem Sicherheit und positive Ereignisse erlebt werden. Dabei sind gerade künstlerische Tätigkeiten zu nennen. Das Aufschreiben der Träume in Geschichten beziehungsweise Gedichten und umsetzen in Zeichnungen erleben viele Tagträumende als positiv. Es ist eine Kompetenzerfahrung mit wenig Nachteilen, die die Selbstwirksamkeit steigert und die Handlungsfähigkeit der Träumenden erweitert.

Zudem könnte es von Nutzen für die Tagträumenden sein, liebevoller und nachsichtiger mit sich selbst umzugehen. Scham ist ein zentraler Bestandteil der Störung und ein aufrechterhaltender Faktor. Die innere Beschämung der Tagträumend hindert ihre Entwicklung. Da gesellschaftliche Faktoren und das Nichtanerkennen von Zeit vertreibenden, scheinbar ergebnislosen Beschäftigung nur schwer geändert werden kann, ist das Annehmen von nicht der Norm entsprechenden Verhalten einfacher. Eine Möglichkeit wäre die radikale Akzeptanz aus dialektisch-behavioralen Therapie nach Linehan (1993), die vom Buddhismus inspiriert ist.

Durch die Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung und des generellen Kohärenzgefühls, des besseren Verständnisses von inneren Vorgängen und dem Haben von anderen Strategien wird das Tagträumen weniger gebracht werden und leichter einschränkbar. Es ist möglich, dass sich während des Prozesses das maladaptive Tagträumen zum immersiven wandelt. Sodass es zu dem angenehmen Hobby und Begleiter wird, was es einmal war und wieder sein kann.



### 6.3 Diskussion der Ergebnisse und Einbezug des theoretischen Hintergrundes

In diesem Kapitel möchten wir einen Bezug zwischen den theoretischen Grundlagen und den Ergebnissen, die wir in unseren Interviews gesammelt haben, herstellen und diskutieren.

Unsere Interviewpartner berichteten über ihre zahlreichen und auch inhaltlichen vielfältigen Tagträume. Diese Vielzahl wurde auch in der von uns verwendeten Literatur beschrieben. Sie beschrieben, wie durch das Eintauchen in ihre Traumwelten und Traumszenarien ihre gesamte Aufmerksamkeit in das Träumen fließen und die Umwelt ausgeblendet wird. Trotz der augenscheinlichen (körperlichen) Abwesenheit sind ihnen die Ideen und Bilder auf der mentalen Ebene vollkommen bewusst und anschließend vollkommen erinnerbar. Alzheimer (2014) konnte dies ebenfalls beobachten und benannte dies als „perceptual uncoupling“ und „meta-awareness“. Die maladaptiven Tagträume unserer Probanden weisen somit zwei wesentliche Merkmale von gewöhnlichen Tagträumen auf.

In der ersten Studie Somers von 2002, fasste dieser drei Kategorien („Functions“, „Themes“, „Dynamics“) zusammen, die auch in unserer Auswertung eine hohe Relevanz zeigten. Das Lösen von Stress und Schmerz durch bewusste Verwendung der Tagträume („Functions“) wurde in den Interviews häufig und viel thematisiert. Mit Tagträumen über Flugzeugabstürze, Tabuthemen, sich in einer Opferrolle zu befinden, Superkräfte oder auch natürliche Fähigkeiten auf überdurchschnittlich hohem Niveau zu haben, ein „Star“ mit viel Einfluss zu sein oder gar sich in einer erwünschten Partnerschaft zu befinden- all diese benannten Träume deutet auf eine ebenso oder zumindest ähnlich hohe Bandbreite der Tagtraumthemen („Themes“) hin. Darüber hinaus berichteten alle Tagträumenden über ihre „trigger“, Gewohnheiten und kleinen Rituale, um in die inneren Welten einzutauchen und diese auch physisch auszuleben („Dynamics“). Durch unsere qualitative Untersuchung konnten die Beobachtungen Somers zu den maladaptiven Tagträumen auch bei deutschsprachigen Tagträumenden beobachtet werden.

Eine unsere Probandinnen berichtete von einer achtwöchigen gezielten Medikamenteneinnahme („Antidepressiva“), um gegen seine Unwohlgefühle vorzugehen. Diese Therapie bewirkte, dass die Tagträume plötzlich vollständig verschwanden beziehungsweise nicht mehr in die Tagträume hineingegangen werden konnte. Auch bis zwei Monate nach der Behandlung sei es kaum möglich zu Tagträumen. Dies wird als sehr unangenehm empfunden, da dem Alltag nicht mehr entfliehen werden könne. Eine genaue Nennung des Medikamentes war zum Zeitpunkt des Interviews nicht mehr möglich. Dies wäre für diejenigen, welche die maladaptiven Tagträume

beenden wollen, möglicherweise eine Behandlungsalternative. Auf dem Gebiet der medikamentösen Therapie von maladaptiven Tagträumenden scheint Forschungspotenzial vorhanden zu sein. Im Unterschied zu der Studie von Schupack und Rosenthal (2009) kam es also hier nicht zur besseren Kontrolle über die Tagträume (und somit zu einem positiven Behandlungseffekt), sondern zu einem gänzlichen Abbruch der Tagträume, aufkommenden Schwierigkeiten im Alltag und letztendlich dem Abbruch der medikamentösen Therapie und anhaltenden Folgeproblemen. Dazu muss unbedingt würdigend erwähnt werden, dass bei der von Schupack und Rosenthal vorgestellten Behandlung, das Thema der maladaptiven Tagträume offen besprochen wurde und ein „offizielles“ Thema der Behandlung war. Im Gegenzug war bei dem Bericht aus unserem Interview das Thema der Tagträume kein Gegenstand der Behandlung. Das Thema wurde nicht angesprochen, da es wegen fehlenden Worten und Erklärungen seitens der Träumenden nicht kommuniziert werden konnte.

Die Ergebnisse von Herscu (2015) konnten durch unsere Analyse bestätigt werden. Auch wir erhielten mehrere Beschreibungen dazu, wie die Tagträume gezielt als Strategie genutzt werden, um Stress zu vermeiden oder teilweise zu kompensieren und dieser „Nutzen“ zu einer Intensivierung der Tagträume zum maladaptiven führten. Ebenso konnte ein Zusammenhang zwischen Kindheitstrauma (belastende Situation nach Umzug und Fremdsprache, belastende Familienumstände oder belastende zwischenmenschliche Kontakte) und der fehlangepassten Tagtraumtendenz festgestellt werden.

Ein Kriterium, welches wir mit unserer Untersuchung nicht beforscht haben, waren die häufigen Komorbiditäten (74,4% mit mehr als 3 zusätzlichen Störungen sowie 41,1% mit mehr als 4 zusätzlichen Störungen) die durch Somer, Soffer-Dudek und Ross 2017 aufgezeigt wurden. Eine Anlehnung dieser Studie für den deutschsprachigen Raum könnte ein weiteres aufschlussreiches Forschungsprojekt sein.

Wie im Kapitel zur Beantwortung unserer 1. Untersuchungsfrage dargelegt, können unsere Interviewpartner – stellvertretend für die maladaptiven Tagträumenden – aufgrund ihrer Erfahrungen und der Bewusstheit über die Merkmale ihrer Tagtraumprozesse im Sinne der Subjektiven Krankheitstheorien als Experten ihrer Erkrankung eingeschätzt werden. In Bezug zu der Aussage nach Flick (1998), dass die Einbeziehung dieses Wissens in die Therapie eine positive Compliance bewirkt und eine zu starke Differenz des Krankheitsverständnisses zwischen Behandelndem und Behandelten eine Non-Compliance erzeugen kann, konnten wir dementsprechende Erfahrungen vernehmen. In unseren Interviews kam es zu Berichten sowie Vermutungen, dass die Träumenden eine strikte symptom-basierte Behandlung nicht weitergeführt

werden würde. Die Tagträumenden können sich eine Behandlung nur mit einer vollständigen Würdigung, der positiven Effekte der Tagträume sowie den maladaptiven Anteilen der Tagträume, als konkreten Behandlungsgegenstand vorstellen. Die Tagträumenden berichteten uns von positiven Erfahrungen sowie Empfindungen während der begrifflich gezielten und neutral-wertschätzenden Gesprächsführung der Interviews. Diese Rückmeldungen lassen vermuten, dass die Tagträumenden unter diesen Voraussetzungen offener über ihre Symptome beziehungsweise generell über das Tagträumen und deren Stellenwert in ihrem Leben sprechen würden. Dabei kann die Stärkung des Kohärenzgefühls und der Selbstwirksamkeit ein "Empowering" für die Träumenden sein. Gleichzeitig könnte dies ihre Rolle als Experte für die eigene Symptomatik beibehalten und ihnen mehr Sicherheit verleihen.

Alle maladaptiven Tagträumenden verspüren oder haben Scham im Bezug auf ihre Tagträume verspürt. Dies deckt sich mit der Annahme aus der Jung'schen Psychologie, dass die Emotion Scham einen archetypischen Charakter aufweist. In Anbetracht der Aussagen unserer Interviewpartner entsteht die Scham jedoch seltener aufgrund von Konsequenzen von außen und viel eher durch die Tagträumenden selbst. Eine These in der Gestalttherapie geht davon aus, dass Scham in einem Individuum ausgelöst werden kann, wenn die Respektierung der eigenen Person betroffen sei. In vielen Fällen tadeln sich die Tagträumenden stellvertretend selbst über die mangelnde Kontrolle und da sie nicht der geglaubten Norm entsprechen. Es ist fraglich, ob die innerliche Beschämung hilfreich für die Tagträumenden ist.

Alle von uns befragten Tagträumenden zielen darauf ab, mehr Kontrolle über ihr Träumen zu erlangen und das maladaptive Tagträumen zu reduzieren. Idealerweise wird sich entweder ein Tagtraumstopp oder aber ein immersives Tagträumen gewünscht. Dies deckt sich mit den Wünschen und Zielen der Träumenden aus der Literatur/weiteren Forschung. Es kann festgehalten werden, dass die Betroffenen, sowohl in unserer Studie als auch in der Literatur, mehr Realität in ihrem Leben wollen- zumeist ohne die andere (innere) Realität aufzugeben.

## 7. Reflexion und Ausblick

Die Forschungsfragen dieser Thesis konnten zufriedenstellend beantwortet werden. Durch die Interviews konnte ausreichend Material mit geeigneter Tiefe generiert werden. Dies ist den erzählbereiten Tagträumenden zu verdanken, die den Forschenden einen Einblick in ihre Lebenswelt gewährt haben. Gleichzeitig war der Umfang der Arbeit beachtlich und die gesetzten Forschungsziele herausfordernd. Alleine wäre dies nicht zu bewältigen gewesen, sodass die Zusammenarbeit zweier Forschender eine sehr gute Entscheidung war.

Als besonders positiv ist die Kommunikation mit der Admin des deutschen Forums hervorzuheben. Bevor der, im Anhang vorliegende, Aufruf veröffentlicht erfolgte ein reger Mailkontakt. In diesem wurde sich geeinigt, wo der Aufruf veröffentlicht wurde und welche Bereiche den Tagträumenden für sich bleiben sollten. Beide Seiten gingen mit einem wertgeschätzten Gefühl aus der Kommunikation, in denen die Grenzen der Onlinecommunity respektiert wurden.

Die Gütekriterien zur Qualitätssicherung qualitativer Forschung konnten während der Erarbeitung der Thesis weitgehend erfüllt werden. In der vorliegenden Arbeit wurde das methodische Vorgehen beschrieben und transparent dargestellt. Eine Einschränkung in der Offenheit ist durch die Projektwerkstatt entstanden. Die vorliegende Arbeit wurde von der Themenfindung an von der Projektwerkstatt begleitet. Dies wurde als sehr bereichernd erlebt. Dabei wurden während des Prozesses wichtige Impulse und neue Perspektiven von der Gruppe aufgeworfen. Diese sind in dieser Arbeit nicht markiert, da sie von eigenen Impulsen und Ideen nicht mehr zu unterscheiden sind. Durch die einjährige Begleitung der PW ist dies trotz dem Schreiben von Memos nicht mehr nachzuvollziehen. Aus ethischer Sicht ist es ungünstig, dass mögliche Impulse nicht akkreditiert werden können- dies ist jedoch durch die Natur der PW ausgeglichen, da auch die Forschenden Impulse und Ideen zu anderen Abschlussarbeiten gegeben haben.

Es ist zu erwarten, dass die intersubjektiver Nachvollziehbarkeit durch die Offenheit gegeben ist. Dies wurde wiederum durch die PW geprüft, da ein Vorstellen des Arbeitsstandes und weiteren Schritte eine Verständlichkeit voraussetzt sowie von der PW bei Mangel eingefordert wird.

Das Paradox der Wertfreiheit trotz der Entscheidung nicht zu werten konnte durch eine wertschätzende, akzeptierende Haltung weitestgehend umgesetzt werden. Die Interviewenden orientieren sich dabei an den Prinzipien der Gesprächstherapie nach Rogers.

Während des Interview- und Auswertungsprozesses standen die Forschenden im engen Kontakt. Interviews wurden im Zweigespräch vor und nach besprochen sowie dabei Dynamiken reflektiert. Während der Auswertung wurde ein gemeinsames Kategoriensystem erarbeitet sowie schwierige

Stellen gemeinsam beziehungsweise doppelt codiert und anschließend verglichen. Dabei wurden Ausschnitte der PW in Person vorgestellt beziehungsweise per Mail herumgeschickt. So konnte die Reflexivität gewahrt werden.

Die Forschenden waren zufrieden mit Interviewführung des jeweils anderen. Gelegentlich wurden geschlossene Fragen formuliert, Interviewteilnehmende verstanden die Frage nicht oder manchmal wurde ein Thema zu schnell abgeschlossen. Jedoch kann kein Interview perfekt sein und dies war nicht der Anspruch der Interviewenden. Da die Interviews tiefgründige Gespräche mit vielen Informationen produzierten, waren die einzelnen Unsicherheiten leicht zu vergessen. Wichtig war den Forschenden die Wertschätzung der Tagträumenden sowie das unvoreingenommene Zuhören und Fragen. Dies konnte zur vollen Zufriedenheit umgesetzt werden.

Trotz unterschiedlicher Standpunkte, Erfahrungen und Wünschen funktionierte die Kompromissbildung im Laufe der Erarbeitung. Die unterschiedlichen Positionen und Stärken der Forschenden haben die Arbeit definitiv bereichert.

Während der Auswertung kam es zu einer Umbenennung der Interviews – ursprünglich waren die Interviews durchnummeriert und als "I1" beziehungsweise "Interview1" bezeichnet. Während des Schreibens der Ergebnisse wurde dies als depersonalisierend empfunden und zu "Tx" umbenannt. Damit steht beispielsweise mit "T1" Träumer/in1 als Zitat und die Person im Mittelpunkt. Somit wurde dem Prinzip der Wertschätzung weiter entsprochen und die Menschen, nicht nur die Fälle, betrachtet.

Während des Interviews wurden die Interviewer in nahezu allen Interviews als Experten gesehen. Die Rolle der Wissenden konnte während der Interviews nicht aufgelöst werden. Teilweise war dies für die Teilnehmenden erleichternd, da dies sonst eher selten sei, „dass man jemanden eh trifft der sehr belesen ist in dem Thema“ (J I2, Absatz 82)“. Teilweise schienen sie sich gegenüber den Interviewenden beweisen zu wollen, was ein zentrales Bedürfnis des Ernstgenommen erklärbar ist. Da teilweise erlebt wurde, dass Distress und Probleme durch professionelle Gesundheitshelfer abgetan wurden, ist es verständlich, dass ein möglichst glaubhaftes und gutes Bild der Teilnehmenden und des Phänomens präsentiert werden sollte. Der Einfluss dieser Rollenverteilung während der Datenerhebung wurde in dieser Arbeit berücksichtigt und scheint für zukünftige Forschung in diesem Bereich nur schwer auflösbar. Es ist jedoch möglich, dass durch weitere

Forschung und positive Erlebnisse mit Anerkennung des Phänomens Maladaptiven Tagträumen die Trennschärfe zwischen den Rollen schwindet.

Die Forschung im Bereich des Maladaptiven Tagträumen ist noch am Anfang. Durch diese Interviewstudie konnten verschiedene Aspekte nicht vollständig ergründet werden. Beispielhaft wäre ein möglicher Zusammenhang zwischen kreativem Schaffen und Tagträumen zu nennen. In den Interviews und durch Gespräch im privatem Umfeld erschien eine Häufigkeit von Menschen, die tagträumen und künstlerisch tätig sind. Es ist möglich, dass eine Einbindung in eine künstlerische Gemeinschaft (online oder offline), aktives Einbringen und regelmäßiges kreatives Produzieren als Schutzfaktor wirkt.

Während des Erarbeitens der vorliegenden Thesis erschienen mehrere Artikel zu dem Thema des Tagträumens. Soweit möglich, wurden diese gesichtet und berücksichtigt. Dies zeigt auch, dass die Forschung vorangeht und in den nächsten Jahren neue Erkenntnisse generiert werden. Derzeit laufen zudem verschieden Studien zur Wirksamkeit von möglichen Therapien. Durch das Interesse der Öffentlichkeit wird generiertes Wissen sicher weiter an die Allgemeinbevölkerung herangetragen. Auch steigt die Nutzung und Alltäglichkeit des Internet weiterhin. Es ist davon auszugehen, dass sich die Tagträumenden weiterhin in Onlinegemeinschaften sammeln, unterstützen und ihrerseits helfen. In absehbarer Zeit werden die Communities sich etabliert und gefestigt haben und mehr Menschen diese finden. Es wäre wünschenswert, wenn in Zukunft auch nationale, kleinere Gemeinschaften ebenso frequentiert werden wie englischsprachige große.

Es ist demnach davon auszugehen, dass sich der Bereich und das Wissen in jeglicher Hinsicht vertiefen und erweitern wird.

## 8. Literaturverzeichnis

- Alzheimer, C. (2014) Von Tagträumen und Nachtmahren: Anmerkungen zu Schlaf und Traum aus neurowissenschaftlicher Sicht. In: Freiburg, R. (2015). *Träume. Vier Vorträge ; [Erlanger Universitätstage 2014]* (FAU Forschungen / A, Bd. 4) (S. 17 - 36). Erlangen: FAU University Press.
- Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.; der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V. (2016). *Berufsethische Richtlinien & Berufsordnung*. Berlin. Zugriff am 03.09.2019. Verfügbar unter <https://www.dgps.de/fileadmin/documents/Empfehlungen/ber-foederation-2016.pdf>
- Bigelsen, J., Lehrfeld, J. M., Jopp, D. S. & Somer, E. (2016). Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*, 42, 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.017>
- Bigelsen, J. & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1634–1648. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.013>
- Billmann-Macheda, E. (1996). Wie authentisch sind erzählte Lebensgeschichten? Ein Interpretationsproblem. In R. Strobl (Hrsg.), *Wahre Geschichten? Zu Theorie und Praxis qualitativer Interviews ; Beiträge zum Workshop Paraphrasieren, Kodieren, Interpretieren ... im Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen am 29. und 30. Juni 1995 in Hannover* (Interdisziplinäre Beiträge zur kriminologischen Forschung, Bd. 2, 1. Aufl., S. 111–129). Baden-Baden: Nomos-Verl.-Ges.
- Brüsemeister, T. (2000). *Qualitative Forschung. Ein Überblick* (Hagener Studentexte zur Soziologie, Bd. 6). Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (Introducing qualitative methods, 2nd edition). Los Angeles: SAGE.
- Colin A. Ross. (2018). The Potential Relevance of Maladaptive Daydreaming in Treatment of Dissociative Identity Disorder in Persons With Ritual Abuse and Complex Inner Worlds. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, (1(2)), 149–162. Zugriff am 20.02.2020. Verfügbar unter [https://www.somer.co.il/images/MD/2018\\_Ross-MD.pdf](https://www.somer.co.il/images/MD/2018_Ross-MD.pdf)
- Cropley, A. J. (2011). *Qualitative Forschungsmethoden. Eine praxisnahe Einführung* (4., überarb. Aufl.). Magdeburg: Klotz.
- Dresing, T. & Pehl, T. (2011). *Praxisbuch Transkription. Regelsysteme, Software und praktische Anleitungen für qualitative ForscherInnen* (2. Aufl.). Marburg: Dr. Dresing und Pehl GmbH.
- E, S. & O, H. (2017). Childhood Trauma, Social Anxiety, Absorption and Fantasy Dependence: Two Potential Mediated Pathways to Maladaptive Daydreaming. *Journal of Addictive Behaviors, Therapy & Rehabilitation*, 06(04). <https://doi.org/10.4172/2324-9005.1000170>
- Eli Somer. (2002). Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, (Vol. 32), 197–212. Zugriff am 20.02.2020. Verfügbar unter <https://somer.co.il/articles/2002Malaptdaydr.contemp.psych.pdf>
- Eli Somer. (2013). *From adaptive fantasy to dissociative psychopathology: On forms of daydreaming. A commentary on Young, W.C. (1988). Observations on Fantasy in the Formation of Multiple Personality Disorder Dissociation. Dissociation*, 1 (3) 13-20. *ISSTDNews, Members Clinical Corner, June, 2013*.
- Eli Somer. (2018). Maladaptive Daydreaming: Ontological Analysis, Treatment Rationale; a Pilot Case Report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, (1(2)), 1–22. Zugriff am 20.02.2020. Verfügbar unter [https://www.somer.co.il/images/MD/2018\\_case\\_Somer.pdf](https://www.somer.co.il/images/MD/2018_case_Somer.pdf)
- Eli Somer, Liora Somer and Daniele S. Jopp. (2016). Childhood Antecedents and Maintaining Factors in Maladaptive Daydreaming. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, (Volume 204, Number 6). Zugriff am 20.02.2020. Verfügbar unter [https://somer.co.il/images/docs/Childhood\\_Antecedents\\_and\\_Maintaining\\_Factors\\_in\\_Maladaptive\\_Daydreaming.pdf](https://somer.co.il/images/docs/Childhood_Antecedents_and_Maintaining_Factors_in_Maladaptive_Daydreaming.pdf)
- Eli Somer, Nirit Soffer-Dudek, Colin A. Ross and Naomi Halpern. (2017). Maladaptive Daydreaming: Proposed Diagnostic Criteria and Their Assessment With a Structured Clinical Interview. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, Vol. 4(No. 2), 176–189. Zugriff am 20.02.2020. Verfügbar unter [https://somer.co.il/images/docs/2017\\_SCIMD.pdf](https://somer.co.il/images/docs/2017_SCIMD.pdf)

- Flick, U. (1998). *Wann fühlen wir uns gesund? Subjektive Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit* (Gesundheitsforschung). Weinheim: Juventa Verl.
- Freiburg, R. (2015). *Träume. Vier Vorträge ; [Erlanger Universitätstage 2014]* (FAU Forschungen / A, Bd. 4). Erlangen: FAU University Press.
- Froschauer, U. & Lueger, M. (op. 2003). *Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme* (UTB, Bd. 2418). Wien: WUV.
- Fuchs, M. (1994). *Umfrageforschung mit Telefon und Computer. Einführung in die computergestützte telefonische Befragung*. Weinheim: Beltz, Psychologie Verl. Union.
- Gerrig, R. J., Graf, R. & Zimbardo, P. G. (2013). *Psychologie* (PS Psychologie, 18., aktualisierte Aufl., [8. Nachdr.]). München: Pearson Studium.
- Girtler, R. (2001). *Methoden der Feldforschung* (UTB, Bd. 2257, 4., völlig neu bearb. Aufl.). Wien: Böhlau.
- Girtler, R. (2004). *10 Gebote der Feldforschung*. Wien: LIT Verlag.
- Girtler, R. (2009). *Methoden der Feldforschung* (Utb-studi-e-book, Bd. 2257, 4. Aufl.). Stuttgart: UTB GmbH.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2009). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse. Als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen* (Lehrbuch, 3., überarb. Aufl.). Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss.
- Griffin, T. & Anonym. (2019). *Mit maladaptiven Tagträumen zurecht kommen*. Verfügbar unter <https://de.wikihow.com/Mit-maladaptiven-Tagtr%C3%A4umen-zurechtkommen>
- Handan Uslu. (2015, 28. April). *UNDERSTANDING THE RELATIONSHIP BETWEEN MEDIA USE AND MALADAPTIVE DAYDREAMING*.
- Helfferich, C. (2005). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (Lehrbuch, 2. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWC Fachverlage GmbH.
- Helle, M. (2019). Humanistische Psychologie und Humanistische Psychotherapie. In M. Helle (Hrsg.), *Psychotherapie* (Basiswissen Psychologie, Bd. 28, S. 61–93). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-58712-6\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-662-58712-6_3)
- Helle, M. (Hrsg.). (2019). *Psychotherapie* (Basiswissen Psychologie). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58712-6>
- Hochschule Magdeburg-Stendal. *Modulhandbuch. Master Studiengang Rehabilitationspsychologie*. Modulhandbuch. Hochschule Magdeburg-Stendal, Stendal. Verfügbar unter [https://www.hs-magdeburg.de/fileadmin/user\\_upload/Fachbereiche/AHW/files/Modulhandbuch\\_Reha\\_MA.pdf](https://www.hs-magdeburg.de/fileadmin/user_upload/Fachbereiche/AHW/files/Modulhandbuch_Reha_MA.pdf)
- Hölzel, A. (2008). *Unterscheidung von formeller und informeller Kommunikation im Straßenverkehr*. Verfügbar unter <http://othes.univie.ac.at/2541/>
- Hopf, C. (1978). Die Pseudo-Exploration – Überlegungen zur Technik qualitativer Interviews in der Sozialforschung / Pseudo-exploration – Thoughts on the techniques of qualitative interviews in social research. *Zeitschrift für Soziologie*, 7(2). <https://doi.org/10.1515/zfsoz-1978-0201>
- Kamm, R. (2017). *Wenn Tagträume zu einer psychischen Krankheit werden. In unseren Träumen sind wir immer ein bisschen glücklicher, erfolgreicher und schöner. Manche Menschen weigern sich allerdings, diese Traumwelt wieder zu verlassen – mit schwerwiegenden Folgen*. Verfügbar unter <https://www.vice.com/de/article/d3gpyw/wenn-tagtraeume-zu-einer-psychischen-krankheit-werden>
- Kruse, J. (2015). *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz* (Grundlagentexte Methoden, 2., überarb. und erg. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa. Verfügbar unter [http://www.content-select.com/index.php?id=bib\\_view&ean=9783779941620](http://www.content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783779941620)
- Kuckartz, U. (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (Grundlagentexte Methoden, 2., durchgesehene Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.
- Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (Grundlagentexte Methoden, 3., überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz Juventa. Verfügbar unter [http://www.content-select.com/index.php?id=bib\\_view&ean=9783779943860](http://www.content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783779943860)
- Kühn, R., Raub, M. & Titze, M. (H.). (1997). *Scham -- ein menschliches Gefühl*: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder* (Diagnosis and treatment of mental disorders). New York: Guilford Press. Retrieved from <http://www.loc.gov/catdir/bios/guilford051/93020483.html>
- Livnat, Z. & Lewin, B. A. (2016). The interpersonal strand of political speech. *Language and Dialogue*, 6(2), 275–305. <https://doi.org/10.1075/ld.6.2.04liv>



- Lukas Raneburger. (2015). *Der unproduktive Mensch. Kritik an den pathologischen Aspekten neoliberaler Gouvernementalität unter Zuhilfenahme fiktionaler Literatur*. Masterarbeit. Universität Wien.
- Marcusson-Clavertz, D., West, M., Kjell, O. N. E. & Somer, E. (2019). A daily diary study on maladaptive daydreaming, mind wandering, and sleep disturbances: Examining within-person and between-persons relations. *PLoS One*, 14(11), e0225529. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225529>
- Mayer, H. O. (2013). *Interview und schriftliche Befragung. Grundlagen und Methoden empirischer Sozialforschung* (6., überarb. Aufl.). München: Oldenbourg.
- Mayring, P. (2007). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (UTB für Wissenschaft Pädagogik, Bd. 8229, 9. Aufl., Dr. nach Typoskript). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (Beltz Pädagogik, 12., Neuausgabe, 12., vollständig überarbeitete und aktualisierte Aufl.). Weinheim, Bergstr: Beltz, J.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (Beltz Studium, 6., neu ausgestattete Aufl.). Weinheim: Beltz, J.
- Mey, G. & Mruck, K. (Hrsg.). (2014). *Qualitative Forschung : Analysen und Diskussionen - 10 Jahre Berliner Methodentreffen*. Wiesbaden: Springer VS.
- Michal Surdacki. (2018). *Children's excessive daydreaming in Maladaptive daydreaming: causes and symptoms*. Wrocław Medical University. Zugriff am 20.02.2020. Verfügbar unter [https://www.somer.co.il/images/MD/2018.English\\_Polish\\_kontradaptacyjne-fantazjowanie.pdf](https://www.somer.co.il/images/MD/2018.English_Polish_kontradaptacyjne-fantazjowanie.pdf)
- Mruck, K. & Mey, G. (1998). *Selbstreflexivität und Subjektivität im Auswertungsprozeß biographischer Materialien: zum Konzept einer "Projektwerkstatt qualitativen Arbeitens" zwischen Colloquium, Supervision und Interpretationsgemeinschaft* (Biographische Methoden in den Humanwissenschaften). Weinheim: Beltz.
- Müssigbrodt, H., Kleinschmidt, S., Schürmann, A., Freyberger, H. J. & Dilling, H. (2010). *Psychische Störungen in der Praxis. Leitfaden zur Diagnostik und Therapie in der Primärversorgung nach dem Kapitel V (F) der ICD-10* (4., vollst. überarb. Aufl. unter Berücksichtigung der ICD-10-GM (German modification)). Bern: Huber.
- Noack Napoles, J. (2019). Vulnerabilität und Resilienz. Aaron Antonovskys Konzeption der Salutogenese. In R. Stöhr, D. Lohwasser, J. Noack Napoles, D. Burghardt, M. Dederich, N. Dziabel et al. (Hrsg.), *Schlüsselwerke der Vulnerabilitätsforschung* (S. 109–124). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-20305-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-658-20305-4_7)
- Oren Herscu. (2015). *When Life Becomes a Dream: The Relationship between Maladaptive Daydreaming, Childhood Trauma, Absorption, Social Anxiety, and Addiction to Daydreaming in a non-clinical student sample*.
- Orit Bershtling and Eli Somer. (201). The Micro-Politics of a New Mental Condition: Legitimization in Maladaptive Daydreamers' Discourse. *The Qualitative Report, Volume 23*(Number 8), 1983–2002. Zugriff am 20.02.2020. Verfügbar unter [https://www.somer.co.il/images/MD/2018\\_The\\_Micropolitics\\_of\\_maladaptive\\_daydreamers.pdf](https://www.somer.co.il/images/MD/2018_The_Micropolitics_of_maladaptive_daydreamers.pdf)
- Paul H. P. Hanel. (2013). *Tagtraum - zur Taxonomie von Unaufmerksamkeit [Daydreaming: A taxonomic analysis of different types of inattentiveness]*.
- Retzbach, J. (2018). *Zwanghaftes Tagträumen. Die Gedanken ab und an schweifen zu lassen, beflügelt unsere Kreativität. Bei einigen wenigen könnte Tagträumen aber auch belastende Ausmaße annehmen, sagen Forscher*. Verfügbar unter <https://www.spektrum.de/news/zwanghaftes-tagtraeumen/1604324>
- Schmidt-Grunert, M. (op. 2004). *Sozialarbeitsforschung konkret. Problemzentrierte Interviews als qualitative Erhebungsmethode* [2. Aufl.]. Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Scholl, A. (2009). *Die Befragung* (UTB, 2., überarb. Aufl.). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.
- Schupak, C. & Rosenthal, J. (2009). Excessive daydreaming: a case history and discussion of mind wandering and high fantasy proneness. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 290–292. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.10.002>
- Soffer-Dudek, N. & Somer, E. (2018). Trapped in a Daydream: Daily Elevations in Maladaptive Daydreaming Are Associated With Daily Psychopathological Symptoms. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 194. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00194>
- Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J. & Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
- Somer, E., Soffer-Dudek, N. & Ross, C. A. (2017). The Comorbidity of Daydreaming Disorder (Maladaptive Daydreaming). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(7), 525–530. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000685>

- Somer, E., Soffer-Dudek, N., Ross, C. A. & Halpern, N. (2017). Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(2), 176–189. <https://doi.org/10.1037/cns0000114>
- Somer, E., Somer, L. & Jopp, D. S. (2016). Childhood Antecedents and Maintaining Factors in Maladaptive Daydreaming. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(6), 471–478. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000507>
- Somer, E., Somer, L. & Jopp, D. S. (2016). Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming. *Journal of Trauma & Dissociation : the Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)*, 17(5), 561–576. <https://doi.org/10.1080/15299732.2016.1160463>
- Stöhr, R., Lohwasser, D., Noack Napoles, J., Burghardt, D., Dederich, M., Dziabel, N. et al. (Hrsg.). (2019). *Schlüsselwerke der Vulnerabilitätsforschung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-20305-4>
- Strauss, A. L. (1991). *Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen soziologischen Forschung (Übergänge)*. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Strobl, R. (Hrsg.). (1996). *Wahre Geschichten? Zu Theorie und Praxis qualitativer Interviews ; Beiträge zum Workshop Paraphrasieren, Kodieren, Interpretieren ... im Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen am 29. und 30. Juni 1995 in Hannover* (Interdisziplinäre Beiträge zur kriminologischen Forschung, Bd. 2, 1. Aufl.). Baden-Baden: Nomos-Verl.-Ges.
- Tausch, R. & Tausch, A.-M. (1990). *Gesprächspsychotherapie. Hilfreiche Gruppen- und Einzelgespräche in Psychotherapie und alltäglichem Leben* (9., ergänzte Auflage). Göttingen: Verlag für Psychologie Dr. C. J. Hogrefe.
- ÜbersetzerIn: LarissaBisanz. (2017). *Vorgeschlagene diagnostische Kriterien für die Tagträumerische Störung (Maladaptives Tagträumen)*. Zugriff am 21.02.2020. Verfügbar unter <http://pdf-ins-internet.de/vorgeschlagene-diagnostische-kriterien-fuer-maladaptives-tagtraeumen-2/>
- Uhrig, S. (2019). *Flucht aus der Wirklichkeit. Mentale Fantasiereisen entspannen, machen kreativ, bringen frischen Wind in den Kopf – oder doch nicht? Für manche werden sie zum Problem*. Verfügbar unter <https://www.spektrum.de/magazin/wenn-exzessives-tagtraeumen-zum-problem-wird/1671446>
- Walther, M. & Hundertmark-Mayser, J. (2011). *Virtuell ist auch real - Selbsthilfe im Internet. Formen, Wirkungsweisen und Chancen ; eine fachliche Erörterung ; Ergebnisse aus dem Projekt "Selbsthilfe und neue Medien - Bestandsaufnahme, Differenzierung, Wirkungsanalyse und Kriterienentwicklung"* (NAKOS-Extra, Bd. 38). Berlin: NAKOS.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (1969). *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*. Bern u.a.: Huber.
- West, M. J. & Somer, E. (2019). Empathy, Emotion Regulation, and Creativity in Immersive and Maladaptive Daydreaming. *Imagination, Cognition and Personality*, 8(4), 027623661986427. <https://doi.org/10.1177/0276236619864277>
- Witkin, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Is it a “real thing”? *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 35(2), 1–6. <https://doi.org/10.1002/cbl.30353>
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen* (Campus-Forschung, Bd. 322). Zugl.: Bremen, Univ., Diss., 1980. Frankfurt Main u.a.: Campus-Verl.

## 9. Anhang

Anbei sind in folgender Reihenfolge der Kurzfragebogen, die Anschreiben, der Interviewvertrag, der Leitfaden sowie eine kodierte Seite zu finden.

### Kurzfragebogen

Alter:

bevorzugte Sprache:

Start der Tagträume:

Wie sind auf uns aufmerksam geworden:

### Anschreiben

#### Kontaktaufnahme zum deutschsprachigen Forum

Hallo [Admina],

mein Name ist Josefine Huth und ich studiere Rehabilitationspsychologie an der Hochschule Magdeburg-Stendal.

Ich schreibe zusammen mit Matthias Schramm, welcher ebenfalls Rehabilitationspsychologie an der Hochschule studiert, unsere Masterthesis über Maladaptives Tagträumen.

Eines unserer Ziele ist es, mehr Aufmerksamkeit und Wissen im deutschsprachigen Raum über Maladaptives Tagträumen zu schaffen. Dafür würden wir gern Interviews mit Menschen die Tagträumen führen.

Derzeit ist geplant, diese Gespräche per Teamspeak oder ein ähnliches Programm durchzuführen. Diese werden maximal 2 Stunden dauern. Die Unterredung erfolgt eins zu eins und wird aufgenommen, anschließend verschriftlicht und dann gelöscht werden.

Die Interviews werden anonymisiert, das heißt persönliche Daten werden verfremdet und die Informationen können nicht zurückverfolgt werden.

Ich wollte anfragen, ob ich im Forum einen Aufruf mit den obigen Informationen veröffentlichen könnte, um Teilnehmer für die Interviewstudie zu finden.

Mit freundlichen Grüßen  
Josefine Huth

#### Veröffentlichter deutschsprachigem Forenpost

Hallo liebe Forenmitglieder,

wir, Josefine Huth und Matthias Schramm, studieren im Fachbereich der angewandten Humanwissenschaften die Rehabilitationspsychologie an der Hochschule Magdeburg-Stendal und wollen in unserer Masterthesis neue Erkenntnisse über das Phänomen „Maladaptive Tagträume“ erarbeiten.

Eines unserer Ziele ist es, mehr Aufmerksamkeit und Wissen besonders im deutschsprachigen Raum über Maladaptives Tagträumen zu schaffen. Dafür möchten wir gerne bis Ende Juli 2019 Interviews mit Menschen, die tagträumen, führen.

Geplant sind diese maximal 2 Stunden andauernden Gespräche per Teamspeak oder ähnliche Programme durchzuführen. Die Unterredung erfolgt Eins zu Eins und wird in Ton aufgenommen sowie anschließend zur einfacheren Auswertung verschriftlicht. Die Interviews werden anonymisiert, das heißt: persönliche Daten werden verfremdet und die Informationen können nicht zurückverfolgt werden. Anschließend werden die Tonaufnahmen gelöscht. Informationen über euch gehen keineswegs an Dritte oder andere. Alle erhobenen Daten werden ausschließlich für diese Forschungsarbeit verwendet.

Ihr seid interessiert? Dann meldet euch bitte via Email bei uns unter:

Josefine.Huth@stud.h2.de

oder

Matthias.Schramm@stud.h2.de

Wir freuen uns über Interessierte!

Mit freundlichen Grüßen  
Josefine Huth und Matthias Schramm

#### Aufruf in sozialen Medien

Hallo liebe TL, ich suche für meine Abschlussarbeit Menschen, die sich als maladaptive Tagträumer bezeichnen. Ich oder mein Schreibpartner würden ein Interview von maximal 2 Stunden führen wollen. Wenn ihr Lust habt oder jemanden kennt- meine DMs sind offen :)

Alles weitere dann per Dms / Email. Retweets erwünscht :)

## Beispielinterviewvertrag

# Vereinbarung

Name des/der Interviewten:  
Erreichbar durch (bspw. Email):

Datum des Interviews: XX.OX.2019

Ich, der/die Interviewte, erkläre :

Ich habe an dem oben genannten Interview teilgenommen und war mit der Aufzeichnung des Interviews auf Audioband einverstanden. Ich überlasse Frau Huth und Herrn Schramm für die Erarbeitung ihrer Master-Thesis als Schenkung alle Nutzungsrechte an den im Rahmen des Interviews entstandenen Dokumenten und stimme einer Verwendung für ausschließlich wissenschaftliche Zwecke in anonymisierter Form zu.

Datum: XX.OX.2019

Unterschrift der/des InterviewpartnerIn

Unterschrift InterviewerIn

## Interviewleitfaden

Offene Fragen	Dimensionen	Konkrete Nachfragen
<p>Können Sie mir erzählen, wie Sie mit Tagträumen angefangen haben?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie fühlen sich Tagträume an?</li> </ul> <p>Was passiert, wenn Sie beim Tagträumen unterbrochen werden?</p>	<p>Wann / Wie / Was / Wo = angenehm / unangenehm</p> <p>Selbstbild (= ich als TräumerIn)</p> <p>Trigger Leidensdruck Kontrolle &amp; Begrenzung Einschränkungen</p> <p>Zeitmanagement Nutzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Können Sie sich an ein Ereignis erinnern, dass das Tagträumen ausgelöst hat?</li> <li>Was stört Sie am Tagträumen? / Was gefällt Ihnen am Tagträumen?</li> <li>Unterscheiden sich Ihre Tagträume von den Träumen bei Nacht?</li> <li>Tut Ihnen Tagträumen gut?</li> </ul>
<p>Erzählen Sie mir bitte, wie Menschen auf ihr Tagträumen reagiert haben?</p>	<p>Konsequenzen &amp; Auswirkungen? Sanktionen (Außen / Innen) ?</p> <p>Wichtigkeit Alltag &amp; Beziehung &amp; Verpflichtung Angenommenheit &amp; Verständnis Stellenwert Tagträume</p> <p>Reales Leben &gt;&lt; Internet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind Ihnen ihre Träume manchmal peinlich?</li> <li>Wann ist Tagträumen okay? (nicht okay/ zu viel)</li> <li>Haben Sie schon einmal negative Erfahrungen gemacht, wenn Sie über MD mit jemandem gesprochen haben?</li> <li>Was passiert, wenn Sie im Realen Leben / Netz von ihren Tagträumen erzählen?</li> </ul>
<p>Was hat sich verändert, seit Sie das Forum gefunden haben?</p>	<p>Schuld / Versagen (auch in Tagträumen)</p> <p>Veränderung Selbstwert durch Community/Internet Veränderung nach Eintritt ins Forum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Ziele haben Sie für die nächsten Jahre? → im Bezug auf Tagträumen</li> <li>Was müsste sich ändern, damit sie über MD erzählen können?</li> <li>Haben Sie über das Tagträumen gesprochen, bevor Sie den Begriff Maladaptives Tagträumen kannten?</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie hat sich das Interview für sie angefühlt/ als sie uns das erzählt haben?</li> <li>Was glauben Sie, wenn wir uns in ein paar Jahren nochmal sprechen würden, was würden Sie erzählen?</li> <li>Wie war das Interview für Sie? Welche Fragen noch stellen?</li> </ul>

Beispielhaft kodierte Seite

<p>B: Ja. So also das waren so die Anfänge. #00:02:37-8#</p> <p>I: Und Sie haben das als Kind gemacht indem Sie Musik gehört haben und sich im Kreis gedreht haben. #00:02:44-3#</p> <p>B: Ja ich bin im Kreis gelaufen. Also einfach nur im Kreis. Also es war kein Tanzen. Es war einfach monotones im Kreis laufen. Manchmal ein bisschen schneller, wenn ich ein bisschen tiefer drin war in dieser Geschichte, aber es war...es war wirklich nur im Kreis laufen. Ganz komisch. Also meine Mutter hat mich richtig oft darauf angesprochen: "Das ist doch kein tanzen Denise." Weil sie hat mich halt immer gefragt: "Was machst du denn da?" Na da habe ich gesagt: "Ja ich tanze." Und sie so: "Ne das ist doch kein tanzen. Dis...so sieht kein tanzen aus." Und eh ich war ja auch noch im Ballett früher, also ich wusste auch das tanzen anders aussieht, aber für mich war ich wusste halt nicht was es war. Es war einfach da und ich hab...für mich war es einfach...ja fast...so ne Art Beschäftigung einfach. In dem Fall war es noch eine Art Beschäftigung ja. #00:03:31-5#</p> <p>I: Ehm. Sie sagen gerade das es in dem Fall eine Art Beschäftigung war? Eh hat sich das verändert? #00:03:36-9#</p> <p>B: Ehm, ja. Später hat es sich verändert. Später ist es wirklich zu einer Sucht geworden. Z...Zu einer Flucht ehm ja. Also ich hab ja auch teilweise meine ganzen realen Kontakte vernachlässigt, um in dieser anderen Welt zu sein. #00:03:53-4#</p>	<p>So war es am Anfang.</p> <p>Sie sei immer im Kreis gelaufen, sehr monoton, kein Tanzen. Manchmal war es ein bisschen Schneller gehen, wenn sie ein bisschen tiefer drin war. Es war einfach nur im Kreislaufen. Das sei komisch. Ihre Mutter hätte sie oft darauf angesprochen, dass es kein Tanzen sei. Sie hätte sie oft gefragt, was sie täte. Darauf hatte sie gesagt, sie tanze. Aber ihre Mutter sagte dass sei es nicht und es sehe nicht wie Tanzen aus. Früher war die Interviewpartnerin auch im Ballett, sie wusste das tanzen anders aussieht. Sie wusste aber nicht was es war. Es war einfach da. Es war einfach eine Art Beschäftigung für sie.</p> <p>Später ist es zu einer Sucht geworden. Und zu einer Flucht. Und sie habe teilweise ihre ganzen realen Kontakte vernachlässigt, um in einer anderen Welt zu sein.</p>	<p>Monotone Bewegungen, die schneller wurden, je tiefer sie drin war. Diese sind komisch.</p> <p>Mehrfaches Ansprechen von Vertrauensperson, die Ausflüchte nicht gelten ließ.</p> <p>Obwohl benennbar war..</p> <p>Es war ein Teil von ihr. Tagträumen war eine Beschäftigung Es gab eine Veränderung in der Art der Nutzung. Tagträumen führte zu Vernachlässigung von sozialer Kontakte in der hiesigen Welt. Tagträumen als Flucht.</p>	<p>Externe Ansicht des Tagträumens</p> <p>Unbenennbares Gefühl für die Träumer</p> <p>Komentieren von Außenstehenden Unbenennbares /Unbekanntes wird zu nicht zutreffendem Bekannten gemacht, was am Ähnlichsten ist Tagträumen als Beschäftigung Tagträumen wandelt sich im Laufe der Zeit Welt hier und dort Tagträumen werden wichtiger als -soziale Kontakte in der H(ier)W(elt) Tagträume werden gebraucht Tagträume als Zufluchtsort</p>
---	---	---	--