



Abend =

Zeitung.

77.

Dienstag, am 31. März 1835.

Dresden und Leipzig, in der Arnoldischen Buchhandlung.

Verantw. Redacteur: C. G. Th. Winkler (Ed. Heil).

Lichtblicke in das dunkle Reich der Träume.

(Fortsetzung).

Sehen wir nun auf die Mittel für die Kunst, sinnvoll zu träumen, so wird das eigenthümliche Erwecken des innern Sinnes durch eine sinnvolle Vorbereitung ungetrübt erfolgen können, ohne ihm schon eine bestimmte Ideenreise aufzudringen. Diese besteht theils in einem absichtlichen Verhalten während dem ganzen wachenden Zustande, oder in einer Vorbereitung unmittelbar vor dem Schlafe. Es muß Alles, was den Schlaf unruhig macht, die freie Wirksamkeit der Traumseele stört, oder gar der Erfahrung zu Folge krankhafte Träume erregt, vermieden und etwaige vorhandene Hindernisse müssen entfernt werden.

Der Grund und Boden für den Traum muß vor allen Dingen ein reiner seyn! — So lehrt die Erfahrung, daß besonders Störungen im reproductiven System die Flügel der Traumseele lähmen: — wer gut träumen will, muß jedes Uebermaß im Genuße geistiger Getränke, noch mehr jede Ueberfüllung mit Speisen vermeiden. Schon der göttliche Pythagoras verbot seinen Schülern den Genuß der blühenden Hülsenfrüchte, damit die Seele nicht Zeit und Kraft zur Thätigkeit in dem schwierigen Geschäfte der Verdauung erschöpfe. Eine in etwas gestörte Verdauung, wie auch besondere reizende Speisen, z. B. Wildpret, erzeugt zwar gerade Träume, aber nur krank, matte Kinder der Erde. Ebenso störend, wenigstens auf den

freien Gang des höhern Traumes, wirkt auch jede Körperlage, die die im Schlafe noch erhöhte Thätigkeit der Eingeweide des Unterleibes hindert. — So haben namentlich Veränderungen in der Lage der Leber entschieden Einfluß auf die Art und Lebhaftigkeit unserer Träume. Nicht weniger gehört hierher jede übermäßige körperliche und geistige Erschöpfung der Kräfte, und Alles, was als beunruhigender Seelenreiz einwirkt. Der Hochbeschäftigte kann weder ruhig schlafen, noch ruhig träumen; denn ein Gemüth, zerrissen von tobenden Leidenschaften, gepeinigt von irdischem Schmerz und Kummer, geht schwer in die himmlischen Regionen des Traumes ein.

Während diesem Vermeiden des Störenden muß nun aber auch positiv der Seele und dem Körper die rechte Stimmung für die Traumwelt gegeben werden. — Das heitere Traumleben setzt ein ungetrübtes, mehr inneres als äußeres im Wachen voraus! — Der Leidenschaftliche, Verworrene, Unsittliche kann sich seiner nicht erfreuen; wer es haben will, muß es sich selber geben, von einem Andern kann er es nicht empfangen! — Schon Pythagoras fordert ein freies, unverdorbenes Herz, ein zum Göttlichen hinneigendes Gemüth — denn in faulen Wassern wachsen keine Cedern; — aber freilich ein paar heitere, gemüthliche Tage machen es noch nicht aus; auf sie folgt noch oft ein finsterner, unserer gleichsam spottender Traum; — nur die fortgesetzte Heiterkeit eines ganz ruhigen Lebens geht in den Traum über, und nur, wo kräftig