

Tegning:
ERIK
JØRGENSEN

BLIV ET NYT Menneske -VED AT DRØMME!

Drømme tjener
til at aflaste
en indre spæn-
ding og som
sådan har de
en meget vigtig
funktion

Der er klar over, at Dørm
drømme kan have større
betydning for deres alment
velbefindende end et skab fylt
med medicinflasker? Denne op-
sigtsvækkende påstand er blevet
fremsat af to amerikanske
videnskabsmænd, som i de sidste
par år har udført omfattende
eksperimentier på sovende fri-
villige. Det er professor Natha-
nial Kleitman fra Chicago Uni-
versitetet og dr. W. Dement i
New York, som står bag disse
observationer, der uden tvivl
kan få vidtrækkende betydning,
ikke mindst i behandlingen af
nervøse patienter og sindslidende.

Kleitman og hans medarbejdere begyndte med at foretage
indledende optagelser af de fri-
villiges øjenbevægelser, hjerteslag
og blodtryk samt hjerneelektri-
ske udslæt, mens de sov, og han fandt ud
af, at søvnen ændrer sig grad-
vis i natens løb. Således voksede
de fleste mennesker let, umiddelbart
efter at de er faldet i søvn, hvoftersom de glider
over i natens dybeste søvn. Et-
ter ca. halvanden times søvn
nærmere de sig bevidsthedsstadiet,
og det er i denne blanding
af søvn og bevidsthed, at den
første drømmeperiode indtræffer.
Derefter skifter den sovende
der efter hen i dyb søvn uden
drømme for halvanden time ve-
dere igen at begynde en drøm-

meperiode. Denne proces for-
sætter sig igen, og efter-
hånden bliver søveperioderne
længere og længere, indtil der må-
ske indtræffer en sidste drøm,
for man vågner op.

MENS man drømmer, er der
tydelige øjenbevægelser,
hvilket Kleitman mener skyldes,
at vi iagttagere vore drøm-
me, som om disse foregik på et
filmstærk. At vore drømme
forekommer i den periode, hvor
man svæver mellem søvn og be-
vidsthed, har man beriset ved at
vække forsøgskamrene på for-
skellige stadier af deres søvn.
Hvis de blev vækket på et tid-
punkt, hvor deres øjenbøl be-
vægede sig, kunne de huske de-
res drømme og var endda i stand
til at indtælle dem på blinde. Hvis
de derimod blev vækket, mens de befandt sig i
dyb søvn, fortæller de, at de på
det tidspunkt ikke havde drømt,
og dette eksperiment støtter
således nogentunde med Freuds
påstand om, at drømme hja-
per os til at blive ved med at
sove.

Det var på linje med disse
studier, at dr. Dement fandt ud
af, at drømme udgør en vigtig
faktor i søvnsens genopbyggende
rolle. Han udvalgte otte unge,
sunde mænd til sine forsøg, og
ved igennem længere tid at stu-
dere dem i deres søvn blev

han klar over, at en normal
menneske sover fire eller fem
drømmeperioder. For at
finde ud af, hvordan vi reagerer,
når vi fraværes vore drøm-
me, vækkede han igennem fem
nætter de otte mænd, så snart
øjnebevægelserne og hjerne-
elektriske udslætninger viste,
at en drømmeperiode var
begyndt.

I de dage, hvor de frivillige
natten før var blevet for-
hindret i at drømme, blev de
nervøse og irritable, samtidig
med at de havde meget svært
ved at koncentrere sig. En blev
grebet af panik og nægtede at
forstå de forsøgte eksperimenter.
Fem begyndte at spise over-
evne og følgende tage på i vægt.
Men så snart de frivillige atter
fik lov at drømme forsvandt
disse forandringer. Som en
yderligere kontrol blev de sam-
me frivillige vækket i den næ-
ste nat, mens de havde drømt,
og dette eksperiment støtter
således igen med Freuds
påstand om, at drømme hja-
per os til at blive ved med at
sove.

Det var på linje med disse
studier, at dr. Dement fandt ud
af, at drømme udgør en vigtig
faktor i søvnsens genopbyggende
rolle. Han udvalgte otte unge,
sunde mænd til sine forsøg, og
ved igennem længere tid at stu-
dere dem i deres søvn blev

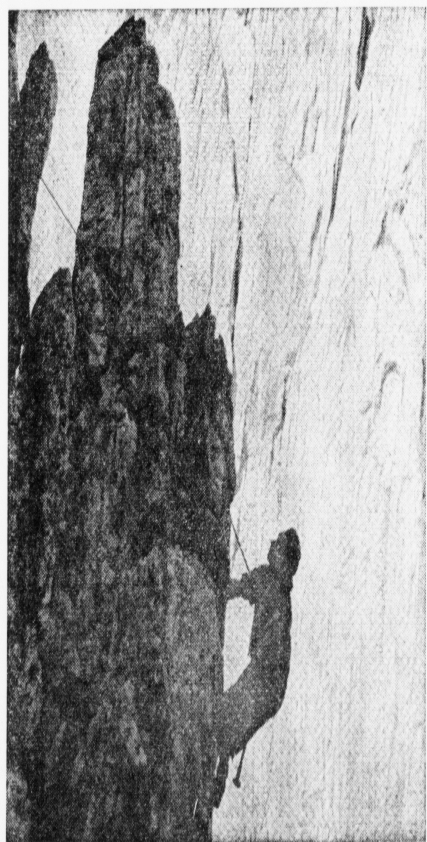
Kleitman og Dement, at drøm-
me tjener til at aflaste den in-
dre spænding de fleste af os
går rundt med samt lette vore
problemløse sind, og som
sådan opfylder de en meget vig-
tig funktion.

SELVFLUGELIG er studiet af
drømme ikke noget nyt. De
gamle grækere og romere tog
drømme meget alvorligt, ikke
mindst fordi de ofte betragtede
dem som varst over kommende
hændelser. Også Freud var me-
get optaget af drømme, og han
var overbevist om, at vi i vore
drømme er besat af de impul-
ser og ideer, som vi ikke kan
finde udtryk for i vågen til-
stand, fordi de ofte er i uover-
ensstemmelse med moralske og
etiske forskrifter.

Jung anså drømme som en
slags vejviser til en personlig-
hed, fordi man gennem disse
kan lære at kende hidtil upa-
sede områder af en sjæleliv
— et kendt kan som følge Jung
er nødvendigt for at blive et
fuldkomment og harmonisk
menneske. Drømme siges også
at kunne give nøglen til pro-
blemer, som man ikke kan løse
alene, og som ved et skridt
nærmere til fuldkomment, og
når de en skønne dag hælder
indholdet af samtlige medicin-
flasker i bødekarret, kan de
føle dem overbevist om, at De-
res prisværdige handling siges
deres mere eller mindre
ufriwillige ophold i drømme-
land

behandlingen. En af Hoffelds
patienter drømte skides i lan-
ge tider, at han prøvede på at
gå toget, og at han altid kom
for sent. Dette viste, at han
havde vanskeligheder ved at
finde mellem i tilværelsen.
Senere drømte han, at han lige
netop nåede toget, hvilket var
bevis for, at han havde gjort
fremskridt. Og da han endelig
drømte, at han var blevet to-
get, var lægen klar over, at
han nu var i stand til at ind-
rette sin tilværelse både til sin
egen og sine omgivelser fulde
tilfredshed.

At studere drømme er således
ikke noget nyt, men det er
først i de senere år, at vidæn-
skaben har fundet ud af, at
drømme kan have en opbyggende
virkning på den enkelte
psyke. Så næste gang De har
mareridt og vågner ved lyden
af deres eget rædselskrik, men
sveden strømmer Dem ned ad
panden, og Deres hjerte slår i
takt med vækkeuret, kan De
troste Dem med, at De, når ha-
nen gæler, vil være et skridt
nærmere til fuldkomment, og
når De en skønne dag hælder
indholdet af samtlige medicin-
flasker i bødekarret, kan De
føle dem overbevist om, at De-
res prisværdige handling siges
deres mere eller mindre
ufriwillige ophold i drømme-
land



DANSKER MELLEMBJERGE

AF ELLEN NIELSEN

JAMEN, det regner jo altid i
Østtj.

Sådan siger de fleste, når de
her i den mørke og kolde vin-
ter sidder og lægger planer for
sommers ferielevenv. Vi
hungerer jo efter sol og varme,
og derfor tager vi til Mallorca
eller Grækenland eller i hvert
fald til Italien — som om det
ikke også kunne regne der.

Takket være denne tordn,
som også trives hos andre end
danske, kunne man sidste som-
mer opleve en vidunderlig krog
i Østtj., uden en hel uge igen-
nem at høre andre sprog end
østtjerske egen lokale dialekt.
Her i Bjers er folk så lidt over-
rendt af turister, at de har tid
til at sige: »Gutts Gott, når
man møder dem på landsbyen,
i hvert fald de gamle og
børnene. Selve bøsene holder
op med at skælle i maddingen
for at stirre på turister, der
går forbi.

Gæstene glæde over denne fer-
des dog ikke ganske af kro-
været i Bjers Gæstehus — de
kunne godt tænke sig at tage
med flere bøsene og nævnte
danske. Med det fide land, vi
har, mener de, at vi kunne træ-
nge til at se, hvad rigtig bjerge
er. Og det betaler sig virkelig
at lade være at fare gennem
Imensbræk på vej til Italien, og
tage de par timers kørsel vest-
på til Rikthim og andre af
kalkalpernes regioner,

Bjers, denne yndige lille ø-
by, ligger ved indgangen til
Branderfjorden, der krones af
gletscheren, Branderfjorden, og
den 2665 meter høje Sneaplan-
nabede. Det er tæt ved Blau-
den, porten til bjergene, hvor
den alpine natur er i sin
Gletscher, Gletscher, Klostertal,
Møstafan og Branderfjorden, 90
skellige bjergtæpper og opregner
turistvejens overblik.

Bladen er imidlertid en stut-
indtægt, mens Bjers er et
landsbyens charme. Et par skridt
om gadebøljet, og man klæder
gennem en romantisk slugt med
vandfald eller er oppe i den hø-
dustende alp. Køerne vandrer
stadig ud og hjem morgen og
aften, ringende med deres klok-
ker. Der er ganske vist kun få
bønder tilbage, der ene lever af
landbrug. De fleste har arbejde
ved siden af ved de store elvær-
ker, der drives af floden, eller
i Blauden's tekstil, cement- eller
urfabrikker. Og så er der altid
indtægten fra turisterne — 400
er der plads til i Bjers' kroer og
private værelser — der bygger
meget, men aldrig et hus uden
at der indtræder et turistværelse
i det. I kroen møder man det
mange lokale folk og rydte
krænkens gode mad, og priser-
ne kan ingen feriegæst i Dan-
mark konkurrere med. Her hø-
der også bjergværet til, at
alle arrange. Et 70-årigt par
dreg hver morgen af sted med
rygsækken og i ombedede sko
og vendte først hjem til aftens-
maden. I var tid når vandrerne

vidt omkring, for busser og de
mange svevebaner og det hele
ligger og sparer en masse tid.

QADAN var det ikke for en
Sneaplaner siden. Jeg er
nemlig berømt nu på pilgrims-
færd. I 1930 var to til bjergene
danske piger, som aldrig havde
set et bjerg, endog sat vor fod
på et sådant, og som havde eks-
perimentet at klæbe op på Sneap-
plan. Vi havde vandret og
købt ned gennem Tyskland og
vandre ind i Vorarlberg, og et
eller andet sted havde vi set
navnet Sneaplan, der fuldstæn-
digt forbeholdt os. Der måtte
vi op!

Nu står jeg på Blauden's røde
igen og ser det skønne sra af
de tre tænder, der som et ud-
spillet søjle bærer imellem sig
den hvide gletscher. Der den
svundet lidt ind med årene?
Gletscheren er altså jo ligesom
mennesken. Dengang lyste den
mod og gennem en rift i sky-
dækket. Det havde regnet, men
vi stode på forfærdelsen fra
det hvide glimt og vandrede fra
Blauden, kom med en istall i
Bjers og fik natværet i Brand
højt op i dalen. Brand er nu
et mondant turistcenter, den-
gang var det en fattig landsby.

DUSSEN stander i Brand. Jeg
går og står af og finder vejen, vi
gik, og gennem dalene Unter-
alim og Oberalim. Jeg husker,
det var en grøn st. vandløbene
klukkede til alle sider om os.

Den blå gentian og den hvide
blomster stander her i juli. Nu
er der en skovbevokset vej, og
hvidt eller køber helt op til
Oberalimhytten mod proviant.
Der er tre-tre timers vandring
op til den. Jeg står følge med
en dame i dimdragt fra Lin-
dau, som fortæller, at hun hver
søndag det meste af sit
liv er taget på bjergtur. Vi støn-
ner lidt under den varme op-
sigen, solen brænder, her er
over 30 grader. Hun er heller
ikke ung mere, har også boste-
get Sneaplan, for demnag
går hun kun så langt op, hun
kan nå, når hun skal være
hjemme inden aften igen.

JEG mindes, da vi lagde den
grønne dal bag os i 1930. En
stet bjergvej rejste sig foran
os, mørk i eftermiddagskyg-
gen. Det faldt mig ikke ind, at
det var den, vi skulle op ad. Jeg
tænkte mig vist en slags overvej
af mere fornuft. Nu sidder
jeg ved vinduet i Oberalimhyt-
ten og ser i kikkert fire menne-
sker kravle ned ad stien, »Lie-
berweg, bitte små fluer, her
over snepletter og de farlige
skrå flader af nedfaldne sten og
grus på Panierschnefflen. Hyt-
tens gæstebog viser, at trafikken
er blevet meget livlig. Dog fin-
der jeg ikke et eneste dansk
navn i den. Nu bruges Lieber-
weg mest til nedstigning. Man
kører fra Brand med bus op til
svevebanen, der går fra Schat-
tenlagung til Linderosen i 1969

meters højde, og derfra er det
relativt let, siger man, at nå
Sneaplanen stige og så vandre
over Branderfjorden-gletsche-
ren forbi Strassbourghyitten og
ned ad Lieberweg. Der er byg-
get damning ved Linderosen nu,
så vandstanden er meget højere,
Mere og mere indfanges de vilde
gletscherbække rundt om i al-
perne for at afgive deres kraf-
ter til produktionen. Kun nogle
enkelte får lov at leve til turis-
stens glæde.

DENGANG var alt endnu pri-
mativt. Vi havde ingen an-
dres vandrer med fra klokken
8 morgen til hun på eftermiddag-
en. Småbække ralede om os til
alle sider, da vi gik og klattede
og kryb ad sikkastien. Vise
steder var der kun små afstær-
ser eller en stige med jerntrin.
Man var ved at glide i sneen, og
det var ikke rart at se dybet
neden for.

MEN al møj var glemt i det
øjeblik, vi pludselig nåede
bjergkammen, dukkede frasky-
gen op i blændende sol og så den
vildste sneværk foran os, mod
det sorte bjerg i skyerne. Det
tog en time at gå over gletsche-
ren, med forsigtighed, for der er
huller, og vi kunne have vandret
bruse dybt ned i sprækkerne.
Så den sidste opstigning til
Sneaplanindgangen bagved, det
fantastiske syn ud over skyer og
klipper til de sneklædte toppe i
Svejt. Overst oppe ved en lille

Mennesker fra et Høland som Danmark kan også blive besat
af bjerge — er det først sket, vender man igen og igen tilbage
til bjergbestigningens strabadser, hvor man mellem tænderne
i få øjeblikke kan føle sig prisgivet af bjergens majestætiske
ligegyldighed over for noget så betydeligt som en menneskemyr

stendisse fundt vi en sødel fra
vare forargende med den ironi-
ske plakat: »Kolonale Aus-
sicht, alles Nebel! Ja, skyer og
tåge svaber sig ofte om Sneap-
plan. Nede i dalen tager folk
varsel om vejret deraf.

Tjener kunne være blevet for
skæne. Al og til kun den rø-
dende for var faldet og skjulte
udsynet for os, mens vi sagte
efter de røde kryder på stene-
ne, der angav vejen ned til
Linderosen. Troede vi da. Men
vi gik vild, fulgte en forældet
rute gennem Totenlag, hvor de
røde kryder blev mere og mere
blege. Klippesiderne var som
rivier, og vi flåede både tøj
og hænder på dem. Sen på
eftermiddagen måtte vi give op.

Vi vendte om, tog turen tilbage
over Sneaplan og smækket
til Strassbourghyitten. Da var
det blevet mørk igen. Om nat-
ten lå vi på blyettedet og tryk-
tede til lugtene og søstønnen
udenfor: der måtte være kølt
ude i Totenlag nu ...

NU tænker jeg på de 14 al-
piner, der just er ombom-
met ved Chamoni i Frankrig.
Bjergene kræver deres ofre. In-
gen kan vide sig helt sikre selv
med de bedste vejvisere.

Fra Oberalimhytten ser jeg
op mod bjergkammen. Der
er jeg ligger Strassbourghyit-
ten og gletscherne. Uden for mit
vindue ankommer en kasse tom-
me flasker med svevebanen der-
opfra. Den er ikke til person-
brød, men en ung mand hopper

alligevel op i kassen og sætter
sig til rette i den. Det er søndag
morgen, han skal hjælpe i hyt-
ten med serveringen — og det
tager så mange timer at gå ad
Lieberweg. Kassen gruger fare-
truende, men han lodder lydigt,
og snart bliver han usynlig mod
fjeldvæggen. Der er 700 meter
op.

OGSÅ jeg renoverer på vide-
re opstigning. Denne gang
kommer jeg ikke til at tage den
opviede gletscherne i hænderne
og køle anslaget i den. Dengang
slog vi følge nedad mod en
bjergfjeder og en snes vandere
næste morgen. I blidende kulde
nåede vi den rette vej ned til
Linderosen, delvis rutsjede af
snekrængerne — vi var jo
trykke med en vejviser i spide-
sen. I Bjers tilbyder turistfor-
eningen i øvrigt at give gratis
fører med, hvis en gruppe unge
danske vil forsøge sig i bjergbe-
stigningen uden en tur til
Sneaplan.

Den grønne Linderosen fik jeg
dog hilst på denne gang ved
svevebanens hjælp. Nu var her
fjere hundrede besøgende og en
enorm vognpark.

Spørgsmålet er så, om bjerg-
ene udlever deres hemmelig-
hed, når man ikke mødes dem
alene eller næsten i de skæle viden-
des ensomhed, og når man ikke
omend kun er kort vejligt fra
fjeld sig prægtigt til deres majes-
tætiske ligegyldighed over for
noget så ubetydeligt som en
menneskemyr.