

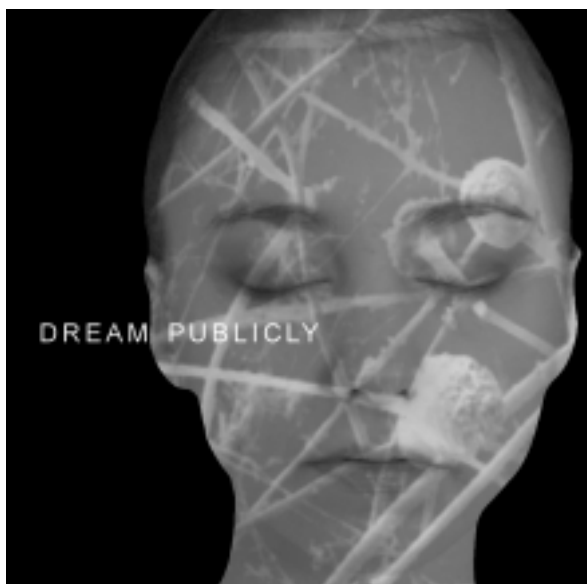
# NIKOLAJ UDSILLINGSBYGNING

23. april - 13. juni 2004

## GTT Søvn



Målgruppe: 8.-10. klasse, gymnasiet/HF, VUC m.fl.



Skitse til udstillingen *Søvn*, 2004 GTT ©

Alle mennesker og levende væsener sover. Søvn er en fundamental aktivitet, som optager ca. en tredjedel af vores liv. Men er søvnen bare et praktisk behov, der skal overstås så hurtigt og effektivt som muligt?

Eller er søvnen en tilstand, der giver livet dybere mening, bl.a. gennem drømme-processer og fysisk nydelse? Hvad gør søvnen ved os, og hvad gør vi ved søvnen?

## Om udstillingen

GTT har skabt en udstilling, der handler om, hvordan søvnen og drømmen udvider virkeligheden og påvirker vores krop og sind, fysisk og mentalt. Udstillingen udfordrer søvnen som kunstform og praktisk nødvendighed og indbyder dig til at sove og drømme. I 6 lysende soveskulpturer, eller såkaldte *Lightloungers*, kan du lægge dig og døse, powernappe eller falde i dyb søvn. Din vejrtrækning og dine bevægelser forplanter sig i sengene som en svagt vuggende rytme, der sænker hjerneaktiviteten og fremmer din indsovning.

Forskellige søvnfremkaldende lydimpulser, klangbilleder og lyspåvirkninger drager din bevidsthed og underbevidsthed mod drømmens verden.

GTT's *Lightlounger* ligner ikke bare en almindelig flad og rektangulær seng, men er skabt i strømlinede former af glasfiber, som tilbyder kroppen de bedste betingelser for at falde i søvn. I GTT's installation bliver du gradvist ført gennem videnskabelige og populære udsagn/slogans om søvn og drømme, ind mod mørket og de lysende sovemaskiner, der mimer det inderste af den græske gud Asklepios' helligdom.

Asklepios var gud for lægevidenskab og medicin. Han havde også magt over menneskers søvn og drømme, og man mente, at han endog kunne genoplive de døde. Over hele Grækenland lå hans templer spredt. Templerne var offentlige sovehaller. Pilgrimme kom til hans helligdomme for at søge helbredelse og indsigt i fremtiden. De lagde sig til at sove i templerne for at få viden om sig selv gennem drømme. Talrige billeder af guden og indskrifter på væggene berettede om helbredelser og gav lykkebringende råd.

## Om søvnforskning og drømmetydning

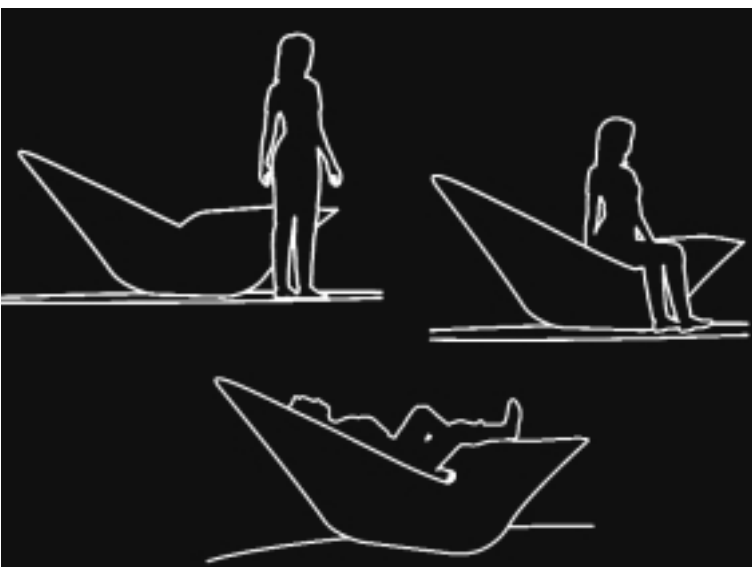
Søvnen og drømmen udgør særlige bevidsthedstilstande og områder for oplevelse i menneskelivet. Religion, videnskab og kunst har i tidens løb givet forskellige bud på, hvilken plads søvnen (og drømmen) bør have i et menneskes liv.

En af historiens betydeligste drømmeforskere var den østrigske læge og grundlægger af psykoanalysen, Sigmund Freud. Hans *Drømmetydning* fra år 1900 fik op igennem det 20. århundrede banebrydende indflydelse på diverse kulturelle, kunstneriske og videnskabelige fortolkninger af menneskets sjæleliv som sammensat af både en bevidst og en såkaldt underbevidst del. Indtil slutningen af det 19. århundrede var der kun ringe videnskabelig interesse for drømme i den vestlige verden. Drømme blev regnet for tilfældige udslag af kropslige forandringer under søvn, eller for overnaturlige kræfters spil. Freud opfattede derimod drømmen som vigtige budskaber fra drømmerens indre og så drømmen som selve "kongevejen" til fortrængte og ofte irrationelle kræfter i menneskesindet. Drømmeren kom ifølge Freud i forbindelse med sine ubevidste/underbevidste behov og ønsker.

I 1953 opdagede forskere, at søvnen er en biologisk kompleks og meget aktiv tilstand, der består af forskellige faser, bl.a. dyb søvn og drømmesøvn, også kaldet REM-søvn (Rapid Eye Movements/hurtige øjenbevægelser). Under den dybe søvn vokser og gendannes kroppens celler, og under REM-søvnen foregår en intens hjerneaktivitet – drømmearbejdet, der minder om den vågne tilstand, mens kroppens muskler til gengæld er paralyserede.

Fra moderne søvn- og REM-forskning ved vi, at der sker bestemte kropslige forandringer under søvn og drøm, men at disse ikke alene forklarer, hvorfor, og slet ikke hvad, vi drømmer. Siden Freud har mange psykologer og hjerneforskere søgt at opstille teorier og systemer for drømmetydning. Hvordan man vælger at tyde drømme, er fortsat et spørgsmål om, hvilket grundsyn på menneskets psykologi man anlægger.

*Skitse til udstillingen Søvn, 2004 GTT ©*



## Spørgsmål

- Hvilken rolle spiller din søvn og dine drømme for dig?
- Er søvn en privat aktivitet, eller kan du forestille dig en kultur i fremtiden, hvor søvn afvikles offentligt, f.eks. i en *Lightlounger*, på en togstation eller en arbejdsplads?
- Hvad synes du om begrebet powernap?
- Er drøm og virkelighed to modsatrettede forhold?
- Hvad sker der med din krop, når du sover?

## U N D E R V I S N I N G S F O R L Ø B

Fra mandag til fredag mellem kl. 9 og 12 tilbydes undervisningsforløb af 1, 1 1/2 eller 2 timers varighed.

Workshopforløb af 2 timers varighed koster 300 kroner. Øvrige forløb er gratis. Undervisningsmateriale tilsendes gratis i klassesæt ved bestilling af undervisningsforløb.

Bestilling: tlf. 33 93 16 26, alle hverdage mellem kl. 13 og 15.

E-mail: [formidling@nikolaj-ccac.dk](mailto:formidling@nikolaj-ccac.dk)

Skolebesøg uden undervisning skal også annonceres i forvejen.

Yderligere information: [www.nikolaj-ccac.dk](http://www.nikolaj-ccac.dk)

Forsidefoto: Skitse til udstillingen *Søvn*, 2004 GTT ©



Skoletjenesten