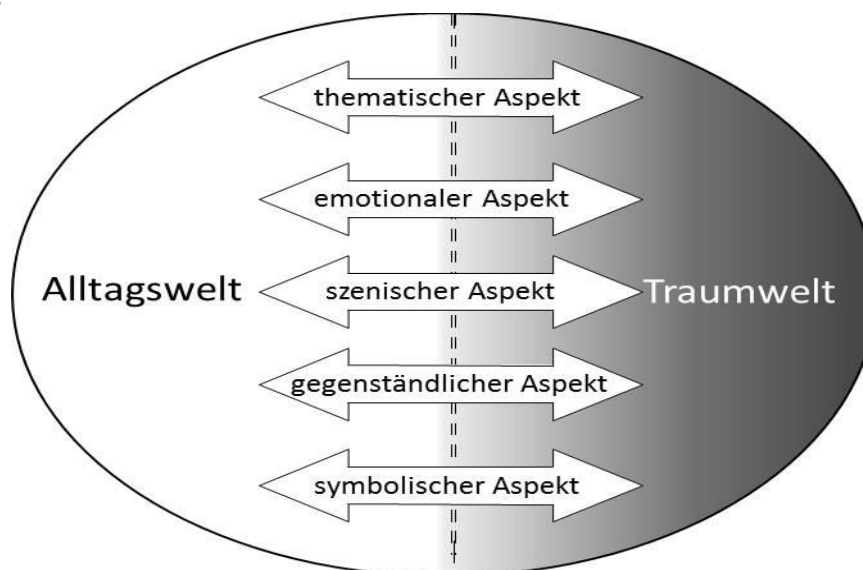


1. Traumhafte Fürsorge

In seiner Sorge um die Menschen sprach Gott auch durch ihre Träume zu ihnen.¹ Insbesondere in Umbruchs- und Krisenzeiten erhielten sie zukunftsweisende Impulse von Gott.² Sie verstanden ihre Träume als göttliche Hinweise zur Lebensführung. Auch heute gibt Gott in Träumen Impulse und Anregungen zur Lebensgestaltung. Sie ernst zu nehmen und auf ihre Botschaft zu achten hilft dabei, klug mit sich selbst und dem Leben umzugehen.

2. Träume verstehen

„Ein ungedeuteter Traum ist wie ein ungeöffneter Brief“ (Talmud). Da vergangenes, gegenwärtiges und auch zukünftiges Leben sich in Träumen spiegelt, kann man den Sinn von Träumen erkennen, indem man Alltagswelt und Traumwelt aufeinander bezogen betrachtet. Beispielsweise erinnert das Haus im Traum möglicherweise an ein reales Gebäude aus der persönlichen Vergangenheit oder Gegenwart. Diese Bezüge können a) thematisch, b) emotional, c) szenisch, d) gegenständlich und e) symbolisch sein. Dabei stehen die einzelnen Gestalten des Traumes wie auch seine Atmosphäre für Gefühle des Träumenden. Im Traum verschaffen sich besonders unbewusste Gefühle einen bildhaften Ausdruck und werden so visuell wahrnehmbarer.



3. Traumarten

Man unterscheidet 5 verschiedene Traumtypen, die jeweils eine bestimmte Funktion erfüllen.

- **Kompensation:** Träume haben eine ausgleichende Funktion. Werden im Alltag bestimmte Gefühle dauerhaft vernachlässigt oder unterdrückt, leben sie sich im Traum aus. Wer z. B. berufsbedingt immer zugewandt und freundlich sein muss, dessen aggressive Seite verschafft sich im Traum ein Ventil.
- **Artikulation:** Unerledigte Situationen kehren im nächtlichen Traum wieder. Ein ungeklärter Beziehungskonflikt, bei dem nicht ‚alles auf den Tisch‘ kam (d.h. nicht alle beteiligten Gefühle ausgedrückt wurden), setzt sich im Traum fort. Der Traum weist darauf hin, dass da noch etwas aussteht und auf eine abschließende Klärung drängt, die bewusst angestrebt werden sollte.
- **Individuation:** Zukünftige Lebensmöglichkeiten deuten sich im Traum an. Gerade in Übergangsphasen des Lebens, in denen etwas Altes aufgeben und Neues angestrebt werden will, zeigen sich im Traum auf einer Art ‚Probephöhne‘ die neuen Möglichkeiten. Die Träume des jungen Josef zeigen, was er als Erwachsener erlebt. Seine Brüder verneigen sich vor ihm (1. Mose 42,6) wie einst ihre Garben vor der seinen in seinem Traum (37,7).

¹ Im Traum, im Nachtgesicht, wenn der Schlaf auf die Menschen fällt, wenn sie schlafen auf dem Bett, da öffnet er das Ohr der Menschen und schreckt sie auf und warnt sie, damit er den Menschen von seinem Vorhaben abwende und von ihm die Hoffart tilge und bewahre seine Seele vor dem Verderben und sein Leben vor des Todes Geschoss (Hiob 33, 15 – 18).

² Beispiele: 1. Mose 28, 10-12.16.17; 1. Mose 37, 5-7; Matthäus 1, 2-24; 2,12.

Träume – die vergessene Sprache Gottes

- **Assimilation:** Jahre und manchmal Jahrzehnte lang verdrängte Gefühle verschaffen sich im Traum Gehör. Sie geben dem Träumenden nun die Chance, sich mit ihnen auseinanderzusetzen, damit seelische Heilung geschieht. Auf diese Weise zeigt sich im Traum, was auch zur Persönlichkeit gehört und womit eine innere Versöhnung noch aussteht. Seelsorge, Beratung und Psychotherapie bieten dafür einen unterstützenden Rahmen.
- **Konfliktlösung:** In Träumen verarbeitet die Seele innere Konflikte, besonders solche, die sich im realen Leben nicht (mehr) lösen lassen. Unsere Seele besitzt die Weisheit und die Kraft, dies dann stellvertretend im Traum zu tun. Ein Sterben, das Angehörigen keinen ausreichenden Abschied ermöglichte, vor allem wenn es sehr plötzlich stattfand, lässt den Verstorbenen in den Träumen der Trauernden häufig wieder erscheinen. Der Konflikt zwischen Festhalten und Loslassen, der üblicherweise durch Abschiedsworte und Abschiedsrituale gelöst wird, taucht im Traum auf. Träume unterstützen Trauernde, Abschied zu nehmen, damit die Seele wieder ins Gleichgewicht kommt.

4. Traumfragen

Sinn entsteht durch das Erkennen von Zusammenhängen. Der Sinn eines Traumes wird erhellt, wenn durch Fragen Zusammenhänge zwischen Alltagswelt und Traumwelt entdeckt werden. Manchmal genügt es, wenn mindestens eine Verknüpfung entsteht, um Sinn zu erkennen. Es müssen daher nicht immer alle Fragen ‚abgearbeitet‘ werden.

- Welche Tagesreste spiegeln sich im Traum?
- Welches Gefühl hatte ich im Traum bzw. beim Aufwachen und woher kenne ich es?
- Was fällt mir zu den einzelnen Traumgestalten / zum Traum allgemein ein?
- Welche Figur, Gestalt ist mir am nächsten, welche ist mir sehr fremd?
- Inwiefern zeigt der Traum wer oder was ich noch sein kann?
- Inwiefern zeigt sich im Traum, was ich im Alltag vermeide?
- Welche Bezüge zur Bibel oder zur Literatur (besonders Märchen), Film, Theater, Kunst fallen mir zu dem Traum ein?
- Welche zu einseitige Lebenseinstellung wird im Traum ausgeglichen, bzw. korrigiert?
- Welches Lebensthema, welcher Lebenskonflikt, welches familiäres Problem klingt im Traum an?
- Welche Botschaft zur Lebensgestaltung vermittelt mir der Traum?

5. Traumbotschaft hören

Nachdem Sinn erkannt wurde (siehe Punkt 2 u. 4), öffnet sich der Träumer nun für Gottes Botschaft durch den Traum, indem er meditierend und betend fragt, was Gott ihm durch den Traum sagen will. Nach meinem Verständnis richten sich Botschaften im Traum an den Träumenden selbst und nicht an andere Menschen. Hierin unterscheidet sich der Traum von der spirituellen Vision.

6. Religiöse Träume

Religiöse Träume haben naturgemäß eine Nähe zu göttlichen Hinweisen. Sie enthalten Gegenstände und Symbole, die mit Religion und Glaube in Verbindung stehen (Kreuz, Altar, Kirche, Abendmahl, Gottesdienst, Liturgie, Gebetstexte, Geschichten und Gestalten der Bibel etc.). Zu den religiösen Träumen werden auch solche gerechnet, die im Zusammenhang mit existentiellen Fragen und mit Glaubensfragen entstehen oder in Umbruchs- und Krisenzeiten geträumt werden.³

³ Morgenthaler, Wittmann und Stollberg (Eine Literaturliste kann bei mir angefordert werden.)