EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 07.09.2025 08:40 Uhr | Joachim Gerhardt

Ich habe einen Traum

Aus rechtlichen Gründen enthält das Audio nicht die im Manuskript genannte Musik.

Autor: Haben Sie heute Nacht gut geschlafen? Geträumt? Bestimmt, vielleicht wissen Sie es nur nicht. Jeder Mensch träumt – irgendwie. Manchmal staunen wir einfach und manchmal sind wir erschrocken. Albträume können einem den Schlaf rauben. Wie lese ich meine Träume richtig? Ein biblisches Sprichwort sagt: "Der Herr gibt's den Seinen im Schlaf". Was bedeutet das? Und dann gibt's da ja noch die Träume am Tag, bei vollem Bewusstsein. Träume können die Welt verändern, sagt man. Doch der Reihe nach. Was hat es auf sich mit dem Träumen?

O-Ton-Collage: (Junge Frau): Ich träume sehr viel, oft wunderbare Dinge, aber ab und zu habe ich diesen immer wiederkehrenden Albtraum, dass ich auf der Stelle zu treten scheine. Ich laufe mit aller Kraft voran, und komme einfach nicht weiter, bewege mich nicht vom Fleck. Das kann einen schon wirklich irre machen
(Älterer Mann): Man geht in einem Turm hoch, man kann also bis unten hinschauen, am Rand ist eine Treppe, die Stufen sind also nur in der Wand befestigt, es sind keine Pfeiler, und die werden immer kürzer und nachher ist nur noch so ein Stummel von Treppenstufe, wo man sich an die Wand zwängen muss und ja die letzten, die fehlen. Man will also irgendwo oben Leute besuchen und man sieht auch die Tür…

Autor: Ich selbst habe schon öfter geträumt, ich müsste eine Prüfung in Mathematik nachmachen, um mein Abitur noch anerkannt zu bekommen. Das wäre damals versäumt worden. Und ich schiebe die Vorbereitung ewig vor mir her. Bis ich dann aufwache und denke: Mist, morgen ist die Prüfung und ich habe nichts gelernt!

O-Ton (Artus Achterberg): Ich würde zwei Sorten unterscheiden wollen: Psychotraumatische Träume, das ist ein Wiedererleben von einem traumatischen Ereignis, das ist wahnsinnig beängstigend und kehrt in ziemlich gleicher Form wieder ohne sich groß zu verändern. Und dann gibt es gewöhnliche Träume, die mit beängstigenden Gefühlen verbunden sind, aber in ihrer Entstehung ganz normale Träume sind, die aus dem Unbewussten kommen.

Autor: sagt Artus Achterberg. Er ist psychologischer Psychotherapeut. Zu ihm kommen viele

Menschen mit dem Wunsch, ihre Träume zu deuten. Albträume können jeden erwischen, sagt er. Und er sagt uns auch gleich, wie wir am besten mit ihnen umgehen.

Musik 1: “Dream a little dream of me”
Interpreten: Pink Martini & The von Trapps, vom Album: Pink Martini & The von Trapps "Dream a Little Dream“, Track 3, Heinz Records 2014; LC 12515

Autor: Jeder Mensch träumt. Nicht nur, aber vor allem und dann sehr intensiv nach den Tiefschlafphasen. Diese Phasen sollten schon ein bis zwei Stunden verteilt über die Nacht dauern. Und dann, dann meldet sich das Unbewusste, sagt Artus Achterberg, Traum-Experte und Psychotherapeut. Und man sollte wissen:

O-Ton (Artus Achterberg): Ein Bild im Traum ist nicht das, was es vordergründig ist, es ist immer symbolhaft für irgendwas anderes und ein Bild kann mehr als eine Bedeutung haben.

Autor: Das gilt zum Beispiel auch für Personen, die im Traum vorkommen. Das können Menschen sein, die ich tatsächlich kenne – zum Beispiel aus der Familie oder von der Arbeit. Aber es gibt auch hier noch eine andere Deutungsmöglichkeit:

O-Ton (Artus Achterberg): Dass man sagt: JEDES Element vom Traum, jeder Mensch, der darin vorkommt, das sind alles Teile von MIR. Also wenn in meinem Traum sich zwei Leute prügeln, dann bin ich BEIDE. Ja, dann geht´s um einen Kampf in mir.

Autor: Genau diese Traumerfahrung ist uralt. Sie wird schon in der Bibel, im Alten Testament erzählt. Jakob ist im Streit mit seinem älteren Bruder und ringt mit sich selbst, wie er sich verhalten soll. Da hat er nachts eine ganz seltsame Erfahrung im Traum. Ein Fremder überfällt ihn oder ist es ein Engel? Es kommt zum Kampf. Ist es ein Traum, ist es real? Vieles bleibt unklar. Am Ende ist ein Kampf ohne Sieger.

O-Ton (Artus Achterberg): Ich finde das ist in der Psychotherapie spannend: Immer wenn Leute Träume hatten, dann ist danach eine ziemliche deutliche Weiterentwicklung passiert. Es sortiert sich irgendwas im Schlaf, irgendwas wird anders symbolisiert, wird dann verstehbar und dann tritt so eine Veränderung ein.

Autor: Bei Jakob ist das so. Dieser nächtliche Kampf ist für ihn der Anstoß, sich klarzumachen, was er möchte. Nämlich sich mit seinem Bruder versöhnen. Mit der Einsicht, und das ist die Botschaft dieser Traum-Erfahrung: Wenn man sich in der Familie bekämpft, gibt es am Ende keine Gewinner. So kann ein Albtraum auch etwas Gutes anzeigen. Die Kunst ist es, ihn recht zu deuten.

Musik: Carlo
Komposition/Interpret: Julian Wasserfuhr & Roman Wasserfuhr; Album: Fahrt Ins Blaue III (Dreamin' in the Spirit of Jazz); Label: ACT Music+Vision GmbH+Co.KG; LC: 07644

Autor: Als Jugendlicher hatte ich den Traum, dass ich in einem Raum bin, wo die Wände immer enger zusammenrücken und ich nicht rauskomme.

O-Ton (Artus Achterberg): Es gibt so Kindheitsphasen, die sind ganz typisch für viele Albträume. Da kann ich mich auch selbst noch gut dran erinnern, habe ich bei meinem Sohn auch mitgekriegt. Es gibt so Phasen, wo einfach viele Ängste verträumt werden.

Autor: Spannend, was heißt das für mich, mein Traum von Wänden, die immer näherkommen, oder Träume, wo man ewig auf der Stelle tritt und nicht vorankommt, oder Stufen nach oben, die zu keinem Ziel führen …

O-Ton (Artus Achterberg): Man kann so Träume halt auch wunderbar auseinandernehmen. Also Traumdeutung hat ganz wenige einfache Grundprinzipien: Verschiebung und Verdichtung. Also Wände können ja auch Grenzen sein, die geben auch Sicherheit, die schützen. Und dann kommen wir zu dem Näherrücken, Zusammenrücken, Erdrücken. Ja, das einem was zu klein vorkommt. Klassisch würde ich jetzt assoziieren, gerade in so einer Jugendphase, wo man in die Freiheit, ins Außen will, und das, was einem früher vielleicht beschützt hat, einem Halt gegeben hat im Elternhaus, mit Regeln, mit Beschränkungen, einem plötzlich zu eng und zu erdrückend vorkommt und so ein Freiheitswunsch da ist.

Autor: Mein Traum als Zeichen – Stichwort "Verschiebung“ – er will mir etwas sagen: Es wird Zeit, sich von daheim zu lösen und Neues zu wagen. Und Träume sind manchmal nah dran – Stichwort "Verdichtung“ – an der Realität; und trotzdem können viele Eindrücke in einem Traum auf den ersten Blick etwas wirr zusammenkommen.

O-Ton (Frau): Ich war mal schwer erkrankt und da habe ich eine Zeitlang geträumt, dass ich so Wege verliere, dass ich Leute mitnehme auf so irgendeinen Weg und wir uns dann komplett verlieren und nicht mehr aus dem Kölner Dom rausfinden oder so, in so ´ner Steinwüste landen und ich dann die Füße nicht mehr voreinander setzen kann, bzw da nicht mehr rauskomme.

Autor: Mit etwas Abstand kann man sich manchen Traum auch selbst deuten:

O-Ton (Frau): Da habe ich mir den so erklärt, dass ich dachte, ja genau, ich hab vielleicht Verantwortung für andere Menschen oder auch für mich und muss mich da irgendwie aus irgendwelchen Situationen befreien und komme aus den Wegen, die ich gewählt habe, nicht

mehr raus. Das konnte ich mir gut erklären.

Musik 2: “Dreams” aus dem Soundtrack “La Boum – Die Fete”, Komposition: Vladimir Cosma & Jeff Jordan; Label: Larghetto; Labelcode: LC 1866
Dreams are my reality – The only kind of real fantasy – Illusions are a common thing –
I try to live in dreams – It seems as if it's meant to be

Autor: Es ist wichtig, sich seinen Träumen zu stellen. Und dann ist es die große Kunst, sie richtig zu lesen, zu entschlüsseln. Traumdeuter gibt es, seitdem es Menschen gibt. Dafür ist es aber erst einmal wichtig, überhaupt über seine Träume zu reden.

In der Bibel gibt es die wundersame Geschichte, dass der Pharao in Ägypten dem Migranten Joseph seine Träume erzählt. Und es sind Albträume, schräge Träume. Da werden sieben dicke Kühe von sieben mageren Kühen aufgefressen. Joseph hört das, hört gut zu und deutet das. Die Botschaft: Richte dich darauf ein, dass nach sieben fetten Jahren auch wieder sieben magere Jahre kommen. Der mächtige, erfolgsverwöhnte Pharao begreift das, baut Scheunen und betreibt Vorsorge für sich und sein Volk. Und Joseph, der wird ein bedeutender Mensch am Hof des Pharaos. – Traumdeutung mit Erfolg. Gut, wenn man so weise Kollegen oder Freunde hat.

Ab wann wird das mit dem Träumen kritisch? Von dem Psychotherapeuten Arthus Achterberg habe ich gelernt, dass sogar Albträume mir etwas Wichtiges zeigen können und etwas Gutes bewirken. Was mache ich aber, wenn mir der Traum echt den Schlaf raubt, mich fertig macht? Wann sollte ich mir Hilfe holen?

O-Ton (Artus Achterberg): Also, ich würde es am Leidensmaß festmachen. Wenn man mal einen Albtraum hat, passiert mir auch, dann dreh´ ich mich um, besprech´ das am nächsten Morgen mit meiner Frau. Aber wenn es anfängt, eine Behinderung zu werden, (…) also wenn ich nicht mehr schlafen mag, wenn ich anfange, jeden Abend Alkohol zu trinken, damit ich nicht träume, wenn ich morgens auf der Arbeit unausgeschlafen bin, dann brauche ich Hilfe.

Autor: Das kann ein Psychotherapeut sein, eine Beratungsstelle, eine Pfarrerin oder ein Pfarrer. Reden hilft, wie immer im Leben. Nichts im Leben darf so schwer sein, dass wir es nicht aussprechen dürfen.

Und dann gibt es da noch die anderen Träume, die schönen, die geheimnisvollen. Auch davon erzählt die Bibel. An vielen wichtigen Stellen erfahren dort Menschen im Traum eine Botschaft, die für ihr Leben wegweisend ist. Josef im neuen Testament, also der Mann von Maria, erfährt im Schlaf von einem Engel, dass er dieses Kind, Jesus, das ja irgendwie nicht von ihm ist, annehmen soll. Nimm auch mal etwas an, was du nicht verstehst. Da liegt Segen drauf. Das ist deine Aufgabe jetzt.

Die Geschichte finde ich so berührend, wie ein Wink mit dem Zaunpfahl an alle Menschen, die sich nur auf sich selbst verlassen wollen. Hab Vertrauen, dass Dinge gut sein können, die andere für dich gemacht haben.

"Der Herr gibt´s den Seinen im Schlaf.“ Aus dieser und ähnlichen Geschichten in der Bibel ist dieses Sprichwort entstanden. Vertrau´ dem Leben.

Musik 3: “I have a dream”; Komposition: Benny Andersson; Interpreten: Nils Landgren und Johan Norberg; Album: Christmas with My Friends VI; Label: ACT Music+Vision; LC: 07644

O-Ton (Junge Frau): Ich träume immer wieder von einem wunderschönen Bergpanorama, eine Wanderung durchs satte Grün mit dem blauen Himmel. Und ich genieße einfach die Schöpfung und werde mir immer wieder bewusst, was es alles Tolles in der Welt gibt und dass man sich auch einfach mal auf die kleinen Dinge besinnen sollte.

Autor: Träume können Kraft geben. Ein Sprichwort sagt "Träume sind die Flügel, die deine Seele in den Himmel tragen.“ Ja, Menschen, die träumen, können die Welt verändern. Ich möchte mir nicht vorstellen wie arm und trostlos unsere Welt aussehen würde ohne Träume.

O-Ton (Martin Luther King): aus “Amercia´s Greatest Speeches: I have a dream” / Simth & Co 2011
I still have a dream. It is a dream deeply rooted in the American dream. I have a dream that one day this nation will rise up …

Autor: "Ich habe einen Traum“ – Martin Luther Kings große Rede 1963 vor 250.000 Menschen in Washington gegen Rassentrennung und für die Gleichberechtigung aller. Der Baptistenpfarrer hat selbst ganz viel Kraft aus den Traumgeschichten der Bibel gezogen, übrigens wie viele Menschen, die unter Unterdrückung leiden. Und was hat seine Rede anderen an Kraft gegeben: "Ich habe einen Traum, dass meine vier kleinen Kinder eines Tages in einer Nation leben werden, in der sie nicht wegen der Farbe ihrer Haut, sondern nach dem Wesen ihres Charakters beurteilt werden."

O-Ton (Martin Luther King): (Quelle s.o.)
I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character. I have a dream.
(Applaus der Menge)

Autor: In der Politik sind Träume gerade nicht sehr gefragt. Die einen wollen sie nicht, weil sie ihnen gefährlich sind. Und sie nicht nach vorne schauen, sondern lieber das Rad der Geschichte zurückdrehen. Und die anderen wollen Träumen nicht wahrhaben. Das sind doch Hirngespinste, sagen sie. Denen darf man nicht folgen. Es muss um Fakten gehen – Aber wir lernen ja gerade, dass Träume ganz viel mit Realität zu tun haben. Es geht nur darum, ihnen gut zuzuhören und sie richtig zu verstehen.

Musik 4: “I have a dream” (Komposition: Benny Andersson; Interpreten: Nils Landgren und Johan Norberg; Album: Christmas with My Friends VI; Label: ACT Music+Vision; LC: 07644

I have a dream, a song to sing / To help me cope, with anything / If you see the wonder, of a fairy tale / You can take the future, even if you fail / I believe in angels / Something good in everything I see / I'll cross the stream / I have a Dream

Autor: "I have a dream“ – Ich kann in Träumen den Mut finden, der mir im wachen Zustand manchmal fehlt. Manchmal gelingt es mir sogar, mir vor dem Einschlafen einen schönen Traum vorzustellen, und der stellt sich dann ein. Probieren Sie es mal aus! Ist auch eine schöne Einschlafhilfe … Ok, wo die Reise dann hingeht, kann ich natürlich nicht bestimmen. – Aber man kann sich Träume wünschen. Auch das ist eine wichtige Erfahrung.

"Der Herr gibt´s den Seinen im Schlaf“, diese biblische Vorstellung ist ja auch ein Appell: Nimm deine Träume ernst! Gott spricht zu mir im Traum. Im Traum lebe und erfahre ich Dinge, die noch nicht möglich sind, aber möglich werden können.

Der Psychotherapeut und Traumexperte Artus Achterberg findet auch:

O-Ton (Artus Achterberg): Dass Religion einfach Halt geben kann, dass Religion sinnstiftend ist. Wenn wir die klassischen Resilienzfaktoren durchgehen. Da ist Religion wunderbar. Dass Gefühle, dass Dinge prinzipiell verstehbar sind, selbst wenn ich sie nicht verstehe – "Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken“ – ja, ok, aber irgendwas hat er sich dabei gedacht, das Gefühl von Halt und dieser Gedanke, Du mutest mir nicht mehr zu als ich gerade auch vertragen kann, und das kann natürlich auch im Umgang mit Albträumen helfen.

Autor: Und bei allen anderen Träumen auch. Noch eine letzte kleine Bibelgeschichte: Die Heiligen drei Könige waren bei Jesus an der Krippe und erfahren dann im Traum: Geht nicht zurück über Jerusalem in Eure Heimat, damit der böse Herrscher Herodes nicht erfährt, wo das Jesuskind ist.

Böse Menschen, böse Herrscher gibt es immer wieder. Damals wie heute. Und darum ist es wichtig, Wege zu finden, die Menschen und Leben schützen. Gerade auch dann, wenn die

vermeintlich Mächtigen das gerade nicht wollen. So verstehe ich unseren christlichen Auftrag. Und auch diese Botschaft gibt Gott schon mal im Traum. Etwas versteckt, man muss schon gut zuhören. Wie so eine kleine Geheimbotschaft.

Also: Vertrauen wir unseren Träumen. Haben wir keine Angst vor ihnen. Sondern trauen wir ihnen etwas zu. Hören wir ihnen zu. Und teilen wir das, was wir träumen, mit anderen.

Ich wünsche Ihnen einen traumhaften Tag und freue mich auf den nächsten Schlaf und was da passiert, Ihr Joachim Gerhardt von der evangelischen Kirche in Bonn.

Musik 5: “I have a dream” (aus: Abba: Gold, Track 7, Polydor 2008; Labelcode: SLVLX. 685 / UPC/EAN: 0602517247321, Autor: Benny Andersson und Björn Ulvaeus, 1979
I have a dream, a song to sing / To help me cope, with anything / If you see the wonder, of a fairy tale / You can take the future, even if you fail
I believe in angels / Something good in everything I see / I believe in angels / When I know the time is right for me / I'll cross the stream, I have a Dream
I Have a dream, a fantasy / To help me through, reality / And my destination, makes it worth the while / Pushin' through the darkness, still another mile
I believe in angels / Something good in everything I see / I believe in angels
When I know the time is right for me / I'll cross the stream, I have a dream
I'll cross the stream, I have a dream
I Have a Dream, a song to sing / To help me cope, with anything / If you see the wonder, of a fairy tale / You can take the future, even if you fail
I believe in angels / Something good in everything I see / I believe in angels
When I know the time is right for me / I'll cross the stream, I have a dream

Quellen:
Quarks: https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/traeume-deuten-bedeutung/
Alois Prinz: I have a dream: Das Leben des Martin Luther King – Die Ikone des gewaltfreien Widerstands, Esslingen 2019

Redaktion: Pfarrer Dr. Titus Reinmuth