

Kirche in WDR 4 | 06.02.2026 08:55 Uhr | Petra Schulze

Träume leben

Guten Morgen.

Endlich die gute Nachricht von einer Freundin:

"Es geht mir besser, meine lieben Freundinnen. Ich hatte einen irren Traum. Quer durch mein Leben. Überschrift: viel gemeistert, viel Schönes, viel Schweres, taffe Frau... Ich kann stolz sein auf mich." Was für ein Traum. Nach wochen-, ja monatelanger Durststrecke. Krafteimer leer. Körper geschunden. Seele am Boden. Und plötzlich aus dem Nichts dieser Traum. Was für ein Geschenk.

Die Freundin hat nicht geschrieben, was genau sie geträumt hat – aber sie hat dem Traum als Ganzes eine kurze Zusammenfassung und Überschrift geben können: "Taffe Frau, ich kann stolz sein auf mich". Und schon richten sich an diesem Morgen ihr Körper und ihre Seele auf. Das Krafteimerchen füllt sich wieder... Sie steht auf ins Leben, macht sich einen Kaffee, holt die Zeitung rein, lässt ihren Mann schlafen und setzt sich mit Zeitung und Kaffeebecher auf die Terrasse. Das Leben ist schön. Ja, jetzt spürt sie das wieder. Sie hasst es, sich kraftlos zu fühlen und ausgeliefert an eine Krankheit. Doch nach diesem Traum spürt sie: Du hast viel gemeistert. Immer wieder auch echte Durststrecken. Alles in allem – du kannst stolz auf dich sein. Quäl dich doch nicht so, weil du nicht so kannst wie früher. Guck mal auf die vielen Jahrzehnte deines Lebens – was war da alles los. Immer wieder Zeiten mit echter Power oder ganz, ganz wenig davon, mit Schwerem, manchmal sehr Schwerem und mit Schönerem – alles in allem, ein gutes Leben. "Genial dieser Traum", denkt sie. "Bin gerade wirklich stolz auf mich." Und wendet sich den Schlagzeilen auf der Titelseite zu.

Träume, an die ich mich erinnern kann, die sind Botschaften der Seele, des Geistes und des Körpers. Das hat Gott, der Schöpfer gut eingerichtet. In der Bibel heißt es: Gott kann durch Träume zu uns sprechen. Und es gibt da berühmte Traumdeuter wie Daniel oder Josef oder bedeutsame Träume. Traumbilder speisen sich aus dem, was ich tagsüber oder zu anderen Zeiten erlebt habe. Aus dem, was ich ersehne, was im Körper los ist, was im Vorbewussten, dem persönlichen oder dem so genannten kollektiven Unbewussten vorhanden ist – vielleicht sogar in den Genen. Es gibt viele Theorien. Als Christin glaube ich, dass Gottes Geist darin wirken kann.

Menschen träumen. Hunde, Katzen, Elefanten, Affen, Vögel, Tintenfische und Spinnen träumen. In den so genannten REM-Phasen im Schlaf, in denen sich die Augen hinter den geschlossenen Augenlidern stark bewegen - verarbeiten wir etwas. Aber Vorsicht beim Traumdeuten: Es ist wichtig, sich nicht zu schnell auf eine Deutung festzulegen. Und offen zu bleiben für andere Deutungen. Ich bitte Gott darum: Hilf mir, dass ich verstehe, was der Traum mir sagen will.

Es ist oft wichtig – wie bei dem Traum meiner Freundin -, den Traum in einem größeren Zusammenhang zu betrachten. Auch meine persönlichen Gefühle und Erfahrungen sind

wichtig, um zu verstehen, was dieser Traum mir sagen möchte. Was genau verbinde ich mit einem Inhalt aus dem Traum? Fühlt es sich für mich gut oder schlecht an und warum? Und bei allem gelassen bleiben: Auch ohne meine Deutungen arbeiten die Träume im Schlaf an mir. Gott sei Dank.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5:)

Hilfreiche Träume, die wünscht Ihnen, Petra Schulze, Rundfunkpfarrerin in Düsseldorf.

Quellen:

<https://www.ekd.de/best-of-bible-traeume-32421.htm> (zuletzt abgerufen am 02.02.26)