

## Träume als Wegweiser

Im jüdischen Talmud steht sinngemäss, dass der Traum ein Liebesbrief an die eigene Seele ist. Dem stimme ich voll und ganz zu. Ich glaube also keineswegs, dass Träume nur Schäume oder hirnhysiologische Reaktionen sind (obwohl sie das aus Sicht der Neurobiologie natürlich auch sind). Die jahrelange Beschäftigung mit meinen eigenen Träumen und auch mit denen von vielen Ratsuchenden zeigten und zeigen mir immer wieder aufs Neue, wie hilfreich es ist, ihre Botschaft zu verstehen. Denn: Sie führen oft ins Zentrum eines Konflikts. Sie sind radikal ehrlich. Sie zeigen mir, was ich übersehen habe oder nicht wahrhaben wollte. Und sie sind eine Quelle für bisher unentdeckte Ressourcen. Wobei klarzustellen ist: Nur der oder die Träumende selbst kann den nächtlichen Bildern Sinn und Bedeutung verleihen. Jeder Mensch ist Autor seiner eigenen Traumgeschichten. „Wer hat's erfunden? – Du selbst!“ In dieser Feststellung liegt bereits der wichtigste Schlüssel zum Verständnis. Denn mit dem Traum blickt die eigene Seele in einen Spiegel. Ich als Begleiter bin nur „Hebamme“, indem ich versuche, die für die „Geburt“ hilfreichen Fragen zu stellen. In der Bibel spielen Träume bei bestimmten Ereignissen eine wichtige Rolle. Gott spricht *auch* durch Träume (vgl. Hiob 33,14-16). Das bedeutet nicht, dass der Trauminhalt immer religiös ist. Nach meiner Erfahrung ist er das in den wenigsten Fällen. Aber weil Gott uns als Wesen geschaffen hat, die nicht nur ein bewusstes, sondern auch ein unbewusstes Seelenleben haben, spricht er auch darin zu uns. In der Nacht können wir unsere Gedanken und Emotionen nicht mehr kontrollieren. Gerade deshalb ist der Traum für Gott wohl besonders geeignet, uns etwas Wichtiges mitzuteilen. Und übrigens: Selbst die schlimmsten Albträume haben praktisch immer eine ermutigende Botschaft! (Einer der tröstlichsten Träume war für mich, als ich in einer Nacht erschossen wurde... Tröstlich natürlich erst, nachdem ich die Botschaft verstanden hatte!)

Auffallend häufig wird von den beiden Josefs, dem alttestamentlichen und dem neutestamentlichen, berichtet, dass sie Träume hatten. Die Weihnachtsgeschichte wäre undenkbar ohne Träume (vgl. Matth. 1,20; 2,12.13.19). Auch der Josef im AT hat Träume, mit für ihn zunächst unangenehmen Folgen (vgl. Gen. 37). Später deutet er die Träume von anderen. In Ägypten hört man auf Träume. Allerdings schreibt auch Josef die Deutungshoheit über die Träume des Pharaos nicht sich selbst, sondern Gott zu (Gen 41,15f.). Die Deutung von Pharaos Träumen zeigt sehr schön, dass das Ziel eines Traumes darin besteht, dass ich für mein Leben etwas folgere. Träume sind nicht eine intellektuelle Spielerei. Sie möchten mich dazu bewegen, etwas zu ändern oder etwas bisher Übersehenes wahrzunehmen. Dank der Träume Pharaos und deren richtiger Auslegung wurde Ägypten vor einer grösseren Hungersnot bewahrt, weil man rechtzeitig Vorräte anlegen konnte.

Psychologisch gedeutet könnte man sagen, die Integration des Trauminhalts hatte und hat eine eminent lebenspraktische Bedeutung. Damals und heute.