

Wenn der Schlaf gesegnet ist-

Vom geistlichen Umgang mit Träumen

Predigt zu Psalm 127, 1+2 am Sonntag, den 21. Oktober 2007

Braunschweiger Friedenskirche – Pastor Dr. Heinrich Christian Rust

„Du siehst heute aber alt aus! Geht es Dir nicht so gut?“ – So direkt dürfen uns natürlich nur gute Freunde ansprechen, die anderen denken es vielleicht nur still und heimlich. Oft kommt dann von uns eine entschuldigende Antwort, die diesen Prozess der plötzlichen Alterung aufzudecken versucht: „Ich habe heute Nacht sehr schlecht geschlafen!“

Und wir alle wissen: Ein schlechte Nacht hat häufig auch einen anstrengenden Tag zur Folge.

Wir beschäftigen uns ja in diesem Monat mit dem Christsein im Alltag. Heute soll es allerdings nicht um den Alltag gehen, sondern um die „All-Nacht“. Immerhin verbringen wir mehr als ein Drittel unseres Lebens schlafend. Also sollte es auch einmal an der Zeit sein, sich darüber Gedanken zu machen, wie diese Zeit denn nun bei einem Menschen aussieht, der erfahren hat, dass er durch Jesus Christus zu einem neuen Leben berufen ist. Wie sehen Deine Nächte, Deine Träume aus? (Vielleicht ist es ja auch ein Thema, das Dich heute nicht so vom Hocker reißt und Du hast während der Predigt mit dem Schlaf zu kämpfen, wie wir sagen. Dann empfehle ich Dir heute ausnahmsweise einmal, diesen Kampf gleich zu beenden und eine Portion gesegneten Kirchenschlaf zu genießen. Anschließend kannst Du dann ja auch die Ausführungen im Internet nachlesen oder auf einer CD nachhören).

Als unsere drei Kinder noch sehr klein waren, ist mir einmal folgendes aufgefallen:

Wenn wir uns mit Eltern trafen, die ebenso kleine Kinder zuhause hatten, dann begrüßten wir uns oft nicht mit einem fröhlichen „Hallo!“, sondern oft mit den Worten „Na, wie war die Nacht?“

Nicht nur Eltern mit Babys und Kleinkindern haben zuweilen Schlafstörungen. Leider nehmen auch die Schlafkrankheiten immer mehr zu. In der Medizin unterscheidet man heutzutage bereits über 88 verschiedene Krankheitsbilder in dieser Hinsicht. Unter Insomnie, so der Fachausdruck für die wohl weitverbreitetste Form der Schlafstörung, leiden heute sehr viele Menschen. Eine Insomnie liegt vor, wenn ein Mensch regelmäßig länger als 30 Minuten braucht, um einzuschlafen und weniger als 5 Stunden Schlaf pro Tag hat. Auslöser für solche Schlafstörungen sind natürlich nicht nur schreiende Babys, sondern vielfach Stress, Ängste oder auch Krankheiten und Schmerzen. Im Jahre 2000 lieferte eine Befragung von 20 000 Patienten in 539 Arztpraxen alarmierende Zahlen: Sieben von zehn Befragten litten unter Schlafproblemen. Im Jahr 2002 nahmen hierzulande 570 000 Menschen vom Arzt verordnete Hypnotika und Sedativa im Wert von 104 Millionen Euro ein. Den volkswirtschaftlichen Schaden, der pro Jahr vor allen durch unbehandelte Schlafstörungen verursacht wird, schätzen Mediziner auf 10 Milliarden Euro ein.

Aber es sind nicht nur die Schlafstörungen, sondern auch der oft permanente Schlafmangel, der sich verheerend auswirkt. Die Menschen schlafen heute nachgewiesenermaßen weniger als früher. Heute schläft der Durchschnittsdeutsche einer Umfrage zufolge nur noch 7 Stunden und 8 Minuten. Er geht um 22.47 Uhr ins Bett und wacht so gegen zwischen 6.00 Uhr und 6.30 Uhr wieder auf. Damit schlafen die Menschen heute etwa 1 Stunde weniger als noch vor 20 Jahren. Wir haben es uns in unserer modernen Kultur angewöhnt, die Nacht zum Tag zu machen, mit dem bezeichnenden Resultat, am Ende völlig „übernächtigt“ zu sein. Wir haben keine Zeit zum Schlafen mehr, oder wir nehmen uns halt weniger Zeit dafür.

Die Auswirkungen dieses Phänomens werden heute mit Sorge von Medizinern und auch Chronobiologen gesehen und untersucht. Sie kommen zu dem Schluss: Wer schlecht und wenig schläft, bringt seinen inneren Rhythmus durcheinander und das kann seinen

Stoffwechsel kaputt machen. Das führt z.B. dazu, dass nachgewiesen werden konnte, dass Menschen, die permanent zu wenig schlafen, 3 ½ mal so häufig unter Übergewicht leiden, wie Menschen, die sich genügend Zeit zum Schlafen nehmen. Schlafmangel macht – schlicht ausgedrückt – also dick. Schlafmangel macht aber auch in einer bestimmten Weise dumm, denn es ist ebenso nachgewiesen, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns durch Schlafmangel erheblich beeinträchtigt ist. Schließlich führt ein dauerhaftes Schlafdefizit auch zu Krankheiten. Der Neurophysiologe Peter Spork drückt es schlicht mit den Worten aus: „Wer zu wenig schläft, wird schneller alt.“

Vielleicht ist das vielen von uns gar nicht bewusst, und selbst, wenn es uns bewusst ist, so gibt es doch immer noch Gründe, warum wir es vorziehen, im Wachzustand zu leben und nicht in diesem Brachland des Schlafes herumzuliegen. Was könnte man nicht noch alles machen, in der Zeit, wo man da wie betäubt herumliegt. Es entspricht sicher der westlichen Kultur und der Lebensphilosophie vieler Menschen, dass das Tun wichtiger sei als das Ruh'n. Aber gerade hier sollten wir als Christen aufhorchen und wach werden. Die Lebensphilosophie, die uns im jüdisch-christlichen Erbe mitgegeben wird, ist geprägt von dem Wert des Sabbats, dem hohen Wert der Ruhe. Alles Leben, das von Gott geprägt ist, sollte diesen Glanz des Sabbats in sich tragen, sollte Ausdruck dieser Ruhe sein. Ich möchte es lernen „sabbatös“ zu leben. Das ist offensichtlich vielen engagierten Christen gar nicht bewusst. Uns geht es oft nur um die aktiv gestaltende Seite unserer Gottesbeziehung und nicht um die empfangende, die ruhende Seite. Diese ist jedoch genauso wichtig.

Schon als kleiner Junge und dann als junger Student habe ich mir oft diese Frage gestellt: Warum muss ich immer wieder schlafen und was für einen Sinn macht es, dass ich schlafe? Ich habe mich hingesetzt, und versucht zu errechnen, wie viele Stunden, Tage, Jahre ich in meinem Leben wohl „verschlafen“ würde. Und jeder aufmerksame Beobachter der Schöpfung Gottes wird feststellen, dass Gott den Schlaf ja nicht nur uns Menschen zumutet, sondern auch den Tieren – ja sogar der Pflanzenwelt. Nun, mancher Teenager liebt den Schlaf allerdings zu sehr und er orientiert sich vielleicht zu sehr am Murmeltier. Das muss ja nicht sein, aber warum hat Gott Tag und Nacht geschaffen, warum soll ich mindestens ein Drittel meiner Lebenszeit schlafen? Warum?

Natürlich ist die Tendenz, an diesem Zeitfresser Schlaf etwas herumzumanipulieren, vor allen Dingen aus eben dieser Lebensphilosophie entstanden, dass mein Tun wichtiger sei als mein Ruh'n. Die Missachtung des Schlafes ist für viele jedoch auch von einer Unkenntnis über die Bedeutung des Schlafes geprägt. Viele Menschen nehmen an, der Schlaf diene ausschließlich der Erholung der Glieder meines Körpers; es wäre so eine Art Engeriesparmaßnahme, die halt sein müsste. Aber Schlafen muss doch wohl mehr sein, als das! Oder?

Diese Entdeckung machten auch Nathaniel Kleitman und Eugene Aserinsky von der Universität in Chicago. Sie untersuchten schlafende Menschen, um herauszufinden, was denn da eigentlich geschieht. Ende des Jahres 1951 machten sie eine interessante Entdeckung: Sie beobachteten, dass die Augen eines schlafenden Menschen sich unter den Augenlidern in bestimmten Phasen besonders stark bewegten. Sie nannten diese Schlafphase die REM-Phase des Schlafes (Rapid Eye Movement). Diese Beobachtung führte letztlich dazu, dass sich in den letzten 50 Jahren eine weit ausgedehnte Schlafforschung entwickelt hat. Heute weiß man, dass im Schlaf ganz wesentliche Prozesse unseres Menschseins ablaufen; man kann nachweisen, dass unser Gehirn im Schlaf Schwerstarbeit vollbringt und dass ein schlafender Mensch in einer Daseinsform ist, die der besonderen Aufmerksamkeit bedarf.

Nun ist diese Entdeckung in der Neuzeit zwar geradezu revolutionierend gewesen, in der Antike finden wir aber bereits häufig Hinweise auf die hohe Bedeutung des Schlafes. So ist etwa in den Upanishaden, den fast 3000 Jahre alten philosophischen Texten aus dem indischen Kulturkreis, davon die Rede, dass ein Mensch vier Daseinszustände habe, die es zu beachten gelte: das Wachsein, den Tiefschlaf, das Träumen und einen überbewussten Zustand, der Verbindung mit dem Göttlichen. Als christlicher Theologe empfinde ich, dass hier Menschen vor vielen Jahren bereits etwas aufgespürt haben von dem großen Wert, der in der Schöpfung Gottes liegt.

Aber jeder aufmerksame Bibelleser wird auch unschwer erkennen können, dass der Schlaf, die Nacht, das Ruhen bei Gott einen ganz besonderen Wert erhalten. Der evangelische Pfarrer Wolfgang Vorländer schreibt:

„Seine größten Dinge hat Gott in der Nacht getan. In der Nacht des Urchaos begann er sein Schöpfungswerk. In der Nacht führte er die Kinder Israel aus Ägypten. In der Nacht kam Christus zur Welt. In der Nacht wurde er von Gott auferweckt. In der Nacht sprach Gott zu den Propheten und Sehern, zu Männern und Frauen seines Volkes und seiner Gemeinde durch Gesichte und Träume... Warum sollte Gott nicht auch in unseren vielen Nächten, unseren tagtäglichen Allerweltsnächten wirken können und wollen? Über der Nacht liegt ein Schöpfungsgeheimnis und eine Schöpfungsverheißung. Gott lässt nicht ein Drittel unseres Lebens ungenutzt verstreichen.“

Diese Beobachtungen haben mich zu meinem heutigen Predigtthema geführt. Es lautet:

Wenn der Schlaf gesegnet ist- Vom geistlichen Umgang mit Träumen

Als Christen dürfen wir neu erkennen, dass Gott uns im Schlaf genauso nahe sein kann, wie im Wachzustand. Ja, wir dürfen auch erkennen, dass alles, was wir in einer vermeintlichen Anstrengung auf Kosten des Schlafes in unser voll gepacktes Leben hineindrücken möglicherweise in Gottes Augen unter dem Vorzeichen stehen muss: Es ist vergeblich, was Du hier tust, mein Freund! Es ist umsonst!

Davon lesen wir auch in dem Psalmwort, das ich meiner Predigt heute zugrunde lege:

Der Herr selbst muss das Haus bauen, sonst arbeiten die Bauleute vergeblich.

Der Herr selbst muss die Stadt beschützen, sonst ist jede Wache umsonst.

Was könnt ihr denn ohne Gott erreichen?

In aller Frühe steht ihr auf und arbeitet bis tief in die Nacht;

mit viel Mühe bringt ihr zusammen, was ihr zum Leben braucht.

Das gibt Gott den Seinen im Schlaf!

Psalm 127, 1+2

Was ist das für ein Schöpfungsgeheimnis oder eine Schöpfungsverheißung von der wir hier hören? Ich möchte uns heute einladen, dieser Frage nachzugehen. Ich werde es tun, in dem ich im folgenden versuchen will, uns erstens etwas über den Sinn des Schlafes nahe zu bringen; zum zweiten möchte ich uns ein paar Gedanken zu der Bedeutung der Träume weitergeben und schließlich sollen sich auch noch einige praktische Tipps zum Thema anschließen.

1. Welchen Sinn hat der Schlaf?

Der Neurophysiologe Peter Spork hat kürzlich in einem Buch mit dem bemerkenswerten Titel „Das Schlafbuch“ den Versuch unternommen, den aktuellen Stand der Schlafforschung für Allgemeinverbraucher verständlich weiterzugeben und zu vermitteln. Am Ende schreibt er folgendes:

„Es ist schon merkwürdig: Da besuche ich nacheinander eine ganze Reihe international geschätzter Schlafforscher, Chronobiologen und Neurologen, stelle ihnen zu Beginn meiner Interviews ausnahmslos dieselbe Frage- und ernte immer die gleiche Reaktion: Zunächst zuckt die Schulter, dann taucht ein verschmitztes Lächeln auf, der Blick schaltet auf Langeweile, und schließlich sagen sie: „Wir müssen dazu stehen, dass wir es nicht wissen.“ Die Frage, die Peter Spork gestellt hat lautete: „Welchen Sinn hat der Schlaf?“

Nun gibt es allerdings nicht nur das Schulterzucken, sondern auch eine ganze Reihe interessanter Annahmen, was denn der Sinn des Schlafes sein könne.

Ich habe mir ja diese Frage auch schon als junger Mensch häufig gestellt und dabei als Christ immer wieder auch in der Bibel gelesen. Dabei komme ich auf folgende Antworten:

(1) Der Schlaf ist eine Gabe des Schöpfers an mich- Wir ehren Gott

Der Schlaf ist also nicht nur etwas Lästiges, was eben auch zum Menschsein gehört, sondern ein wirkliches Geschenk, das Gott uns mitgegeben hat, nämlich etwas von dieser Ruhe, diesem Sabbat jeden Tag zu spüren und zu erfahren. Der Schlaf ist kein Schöpfungsfehler, kein Ausdruck der Sündhaftigkeit des Menschen, sondern er ist ein Ausdruck für die Tatsache, dass wir zu diesem Schöpfergott gehören und auf ihn gewiesen sind.

Die Bibel sieht im Geschenk des gesunden Schlafes ein Zeichen, dass ein Mensch Gott nahe ist und Gott dem Menschen nahe ist, auch wenn er dabei selber nicht so aktiv ist, wie im Wachzustand. Sigmund Freud sagte, jeder Schlaf sei die „Rückkehr des Menschen in den Mutterleib“. Das mag psychoanalytisch gesehen wohl so sein. Theologisch gesehen ist es eher eine Rückkehr in den Schoß Gottes. Beides hat mit Geborgenheit zu tun, obwohl wir im Schlaf paradoxerweise sehr ungeschützt sind. Im Schlaf sind wir lebenslang so unfähig wie Säuglinge, uns selbst zu kontrollieren und zu schützen, wir sind darauf angewiesen, dass ein anderer uns schützt. Schlafen ist eine Weise geschöpflchen Daseins, die uns unmittelbar an unseren Ursprung und unser Angewiesensein auf Gott hinweist. Wenn ich das akzeptiere, ehre ich damit meinen Schöpfer. Der Schlaf ist ein permanentes Geschenk, mich als jemand verstehen zu lernen, der von Gott geschützt ist.

Dieses ist ein erster Sinn, den ich im Schlaf sehe.

(2) Der Schlaf ist ein Ausdruck meines Vertrauens zu Gott - Wir vertrauen Gott

Unser Psalmwort verbindet die Gabe des Schlafes mit der Lebensphilosophie des Vertrauens zu Gott. Im Schlaf zeigt sich, ob ein Mensch Gott vertraut oder nicht. Der Schlaf ist ehrlich zu uns. Hier erkennen wir, ob unsere Sorgen stärker sind als unser Gottvertrauen, denn alles ist umsonst, wenn Gott nicht die Mitte und der Fluchtpunkt all unseres Tuns und Treibens ist.

Von dieser guten Gabe des Schlafes, der geprägt ist vom Vertrauen zu Gott, lesen wir auch in dem biblischen Buch der Sprüche:

„Verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern setze dein Vertrauen ungeteilt auf den Herrn! Denk an ihn bei allem, was du tust; er wird dir den richtigen Weg zeigen...Abends legst du dich ohne Angst zu Bett und schläfst die ganze Nacht hindurch fest und ruhig. Katastrophen brauchst du nicht zu fürchten, wie sie plötzlich über Menschen kommen, die Gott missachten. Denn der Herr ist dein sicherer Schutz, er lässt dich nicht in eine Falle laufen.“

(Sprüche 3, 5+24-26)

(3) Der Schlaf erlebe ich etwas von der kreativen Ruhe- Wir empfangen Gottes Kraft

Wenn ich schlafe, liege ich eben nicht nur brach herum, sondern im Schlaf erledigt mein Körper und mein Gehirn unendlich viele Aufgaben. Es ist ein Anteilhaben an dieser kreativen Ruhe, die bei Gott ist und die von Gott kommt. Es ist ein Empfangen, das geprägt ist durch andere Abläufe, als durch die bewusste Tat. Im Schlaf empfangen wir neue Energie, im Schlaf ordnen wir die vielen Eindrücke und Bilder unseres Lebens, im Schlaf sortieren wir uns neu. In der Schlafforschung kann man heute deutlich nachweisen, dass unser Gehirn in allen Schlafphasen auf Hochtouren arbeitet. Deshalb verbraucht ein schlafender Mensch auch fast genauso viele Energien wie ein wacher oder arbeitender Mensch. Alan Hobson, ein Schlafforscher der Universität Boston, sagt es prägnant: „Sleep is of the brain, by the brain and for the brain“- Der Schlaf geht vom Gehirn aus, er wird durch das Gehirn geprägt und er ist für das Gehirn gut!

Im Schlaf konsolidiert sich unser Gedächtnis. Durch die Hilfe der Träume filtern wir permanent die Dinge aus, die für unser Leben wichtig oder weniger wichtig sein sollen. Geschieht dieser Vorgang zu wenig oder gar nicht, würden wir an der Informationsflut geradezu sterben: Unser Hirn würde einen Kollaps erleiden. Wir müssen uns das so vorstellen, dass die vielen Tageseindrücke die wir haben, Bilder, Begegnungen, Empfindungen usw zunächst in einer Art vorläufigem Gedächtnis unseres Gehirns aufgenommen werden. In der Nacht erfolgt dann sozusagen die Ablage, die Sortierung und Wertung all der Eindrücke. Das ist eine wunderbare Einrichtung des Schöpfers. Bei dieser Sortierung will uns der Heilige Geist helfen und beistehen. Er ist nicht nur ein Geist, der am Tage bei uns ist und uns leitet, sondern auch in der Nacht.

In diesem Sortierungsprozess werden aber auch einige Dinge gesichtet, die ganz offensichtlich sehr wichtig, oder gewichtig für uns sind. Es können schöne und auch weniger schöne Erfahrungen des Tages oder gar des Lebens sein. Manche Erfahrungen sind auch so schmerzlich, dass wir sie zunächst zur Seite legen. Wir kompensieren sie vielleicht durch Träume. Auch das ist ein Geschenk, das uns Gott gemacht hat. Wir müssen in dieser kreativen Ruhephase eben nicht alles sofort mit dem Verstand bewältigen, sondern wir können geradezu spielerisch und mit anderen Bildern die Dinge verarbeiten, die wir mit unserem Verstand oft nicht verarbeiten oder zuordnen können.

Und schließlich gehört zu dieser kreativen Ruhe auch die Regulation meiner inneren Stimmungen. Oft schlafen wir mit Trauer im Herzen, mit Schmerz oder mit anderen Stimmungen ein, aber durch den Schlaf und die Träume ordnen sich Dinge neu zu. Ja, wir empfangen sogar manchmal auch Hinweise und Impulse vom Geist Gottes für unser Leben, die uns helfen, dass wir für die nächste Lebenszeit etwas klarer und vielleicht auch heller wahrnehmen können. Manchmal ist so ein guter Schlaf mit guten Träumen mehr wert, als eine lange Kur, die voll gepackt ist mit vielen Anwendungen. Wenn wir schlafen, regenerieren wir – wir empfangen neue Kraft von unserem Schöpfer.

Es ist bereits angeklungen, dass unser Träumen eine hohe Bedeutung hat in diesem Zusammenhang. Und so möchte ich nun in einem zweiten Teil meiner Predigt einer Frage nachgehen, die viele von uns bewegt:

2. Was geschieht, wenn ich träume?

Ich gehöre zu den Menschen, die sich sehr viel an ihre Träume erinnern können. Andere Menschen nehmen nur wenig aus ihrer Traumwelt mit hinein in die wache Welt. Wenn jemand sagt, er würde nie oder so gut wie nie träumen, so ist das nachgewiesenerweise eine falsche Aussage. Man weiß heute durch die Schlafforschung, dass jeder Mensch träumt und zwar nicht nur ab und zu, sondern in jedem Schlaf und auch in jeder Schlafphase. Unsere Träume werden im Laufe unseres Schlafes immer länger; wir träumen zwischen 15 Minuten und bis zu 45 Minuten in einer Traumphase. Kinder träumen in der Regel mehr als erwachsene oder ältere Menschen. Frauen und Männer träumen gleich viel, wenngleich Frauen sich besser an das Träumen erinnern können. Wenn etwa 20 % der Menschen sagen, dass sie sich an ihre Träume nicht erinnern können, so kann das unterschiedliche Gründe haben, die in der Art und den Inhalten der Träume selber liegen, oder die auch in der Persönlichkeitsstruktur des Einzelnen zu sehen sind. Auch unsere Schlafgewohnheiten und besonders unsere Aufwachgewohnheiten spielen hierbei eine Rolle.

Nun ist es auffällig, wie Gott diese Fähigkeit zu träumen, vielfach an sehr entscheidenden Stellen seiner Geschichte mit uns Menschen nutzt. Eine Verachtung des Träumens an sich legt uns die Bibel deshalb nicht nahe, allerdings gibt sie uns die Warnung, die Träume auch nicht zu hoch zu bewerten. Gott offenbart sich primär durch sein biblisches Wort, das wir auch im Wachzustand und mit unserem Verstand und unseren Sinnen aufnehmen sollen. Aber er hat uns diese Fähigkeit zu träumen gegeben und will uns darin auch begegnen.

Wie kann das geschehen? Ich habe ja schon oft davon berichtet, wie Gott in Träumen auch zu mir gesprochen hat oder wie er mir durch Träume hilft, mein Leben zu verstehen.

Ich stelle es mir so vor, dass ich – wenn ich schlafen gehe, in eine Art Höhle – eine Rückzugshöhle hineinkrieche. Dort werde ich ebenso vom Heiligen Geist Gottes geleitet. Er hilft meinem Gehirn, die schwere Schlafarbeit gut zu bewältigen. Dort erlebe ich unterschiedliche Dinge. Aus dieser Höhle kann ich nur durch eine Luke wieder hinausgelangen: Das ist mein Erwachen. Einiges, was ich in dieser Schlafhöhle geträumt und erlebt habe, ist mir so wichtig, dass mein Gehirn es ganz oben auf die Ablage legt. Ich kann mich auch im Wachzustand daran gut erinnern; das meiste bleibt jedoch in dieser Höhle. Ich kann mich daran nicht erinnern.

Manchmal habe ich mich etwas geschämt, wenn ich viele Träume oder auch Visionen hatte. Das passte irgendwie nicht so gut in eine von der Aufklärung geprägte Frömmigkeitskultur. "Träume sind Schäume" heißt es im Volksmund. Und schon in der Weisheitsliteratur des Alten Testaments steht geschrieben: "Wo viele Träume sind, ist auch viel Nichtiges!" (Prediger 5,6). Niemand möchte doch ernsthaft als Träumer bezeichnet werden. Damit verbinden die meisten Menschen einen Hans-guck-in-die-Luft, einen realitätsfernen Menschen.

Dennoch wird jeder, der die Bibel aufmerksam liest, feststellen, dass Träume in der Geschichte Gottes mit den Menschen eine entscheidende Rolle gespielt haben. Denken wir an Jakobs Traum (1. Mose 28) oder auch an den Träumer Josef, an die Träume des Pharao, an Nebukadnezars Traum von den vier Weltreichen, an den Traum von Josef nach der Geburt Jesu (Matthäus 1,20; 2,12) oder auch an das Nachtgesicht des Paulus, das ihn auf den Weg nach Europa hinwies (Apostelgeschichte 16,9). Schließlich sei darauf hingewiesen, dass es zur Pfingstverheißung gehört, dass die "Ältesten Träume haben werden" (Apostelgeschichte 2,17). Träumen ist also nicht etwas, was mit unserem geistlichen Leben nichts zu tun hätte. Vielmehr müssen wir davon ausgehen, dass Träume unmittelbar etwas mit unserem Verhältnis zu Gott zu tun haben.

Gott hat den Menschen so geschaffen, dass er etwa ein Drittel seines Lebens (ver)schläft und davon träumt er eine große Zeit. In dieser Zeit soll nicht nur der Körper zur Ruhe kommen, sondern auch die Seele sich glätten. Die unzähligen Bilder und Informationen, die unterschiedlichen Gefühle und Sehnsüchte müssen neu ausgerichtet werden. Dabei spielt auch das Unbewusste eine große Rolle. Der Traum kann Tiefenschichten unseres Lebens aufsuchen, die wir mit unserem Bewusstsein nur schwerlich erlangen können. Die Tiefenpsychologie nutzt diese Fähigkeit des Menschen zu Recht, um durch die Analyse von Träumen zu diesen Tiefendimensionen des Menschseins vorzudringen. Warum sollte der Heilige Geist im Leben eines Christen diese vom Schöpfer im Menschen angelegte Fähigkeit nicht auch nutzen, um an uns zu wirken oder auch zu uns zu sprechen?

Schon Elihu, der Freund Hiobs, weiß davon, wenn er sagt:

"Gott redet auf die eine oder andere Weise, nur die Menschen achten nicht darauf. Er redet im Traum und Nachtgesicht. Wenn der Schlaf die Leute befällt und sie auf ihrem Lager schlummern, dann öffnet er dem Menschen das Ohr und schreckt ihn mit seinen Warnungen, um ihn von dem bösen Tun abzubringen und den Hochmut aus ihm zu vertilgen, um seine Seele vor der Grube zu bewahren und sein Leben vor dem Gang ins Totenreich."

(Hiob 33,14 -- 18)

Elihu betont hier, dass die Zeit des Schlafens nicht nur eine Zeit des Nichtstuns ist. Es soll zu einer bewussten Zeit mit Gott werden. Der Geist Gottes möchte auch unser Unterbewusstsein prägen, reinigen und heiligen. Hierzu kann er sich der Traumfähigkeit des Menschen bedienen.

Haben alle Träume eine Bedeutung?

Wir alle wissen, dass wir sehr unterschiedliche Träume haben. Da gibt es typische Traumerfahrungen: Wir fliegen durch die Luft; wir laufen und kommen nicht vom Fleck, wir fallen und fallen in die Tiefe und vieles andere mehr. Es gibt Träume, in denen wir selber agieren und vorkommen und solche, in denen wir nur die Zuschauer sind. So können wir zwischen Subjekt- und Objekt-Träumen unterscheiden. Es mag auch eine gewisse Hilfe sein, wenn wir uns dessen bewusst werden, dass es unterschiedliche Traumtypen gibt. Gerne weise ich bei dieser Gelegenheit auf das kleine Buch von Anselm Grün hin: Träume auf dem geistlichen Weg (Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach). Ich unterscheide in meinem Leben fünf verschiedene Traumtypen:

(1) Träume, die den Alltag "verarbeiten"

Da geht es manchmal drunter und drüber; ich nehme unterschiedliche Tageseindrücke auf. Da steckt man dann nach einem arbeitsreichen Tag im Haushalt im Traum schon einmal den Hund in die Waschmaschine oder man kocht für ein ganzes Bataillon von Kindern Mittagessen oder man gräbt einen Garten um, der immer wieder mit Unkraut zuwächst. Bei dieser Art von Traum verarbeite ich Eindrücke, die hinter mir oder vor mir liegen; einzelne Eindrücke kommen wie Puzzleteile vor und werden manchmal zu neuen und nicht selten lustigen, bizarren Episoden zusammengestellt. Es ist die Traumart, die meines Erachtens am normalsten und am häufigsten vorkommt. Es ist gut, wenn wir vor dem Schlafengehen Gottes Geist bitten, uns zu helfen, die vielen Eindrücke des Tages gut zu verarbeiten. In der Regel trägt diese Art von Träumen keine Botschaft für mein Leben in sich. Sie gehören zu uns, wie das tägliche Essen und Trinken. Meist werde ich mich an diese Träume nicht erinnern.

(2) Träume, die sich mit Vergessenem befassen

Auch diese Art der Träume kennt fast jeder Mensch. Auf einmal werden wir im Traum zurückgeführt zu einem Kindheitserlebnis oder einem Erlebnis, das anscheinend tief unten in unserem Unterbewusstsein noch als unerledigt abgelagert ist. Manchmal kehren diese oder ähnliche Träume immer wieder - so lange, bis diese Erfahrungen aus der Vergangenheit aufgearbeitet werden. Manchmal will der Heilige Geist uns auch einfach dadurch an Dinge erinnern, die wir noch in Ordnung bringen müssen. Da tauchen auf einmal alte Lehrer oder Schulkameraden auf. Da sind Schreckenserlebnisse oder auch Schockerfahrungen, die immer und immer wieder hoch kommen. Wir sprechen auch von Traumata, die dann sogar in alptraumartigen wiederkehrenden Träumen vorkommen. Es hilft in solchen Fällen, die Seelsorge zu suchen und im Gebet diese Erfahrungen der Vergangenheit ganz bewusst ins Licht Gottes zu bringen. Manchmal geht es dabei auch darum, dass wir in Einzelfällen bewusst Vergebung auszusprechen haben, um unsere Psyche empfänglich zu machen für die eigene Erfahrung der Vergebung (Matthäus 6,14 + 15).

Es kann auch sein, dass wir durch solche Träume einfach an Dinge erinnert werden, die schön waren. Heile und gute Erfahrungen tun unserer Seele wohl und können uns innerlich zutiefst erquicken. Sie sind wie Balsam für die Seele. Im Traum erleben wir die Erquickung des Augenblicks dann quasi ein wiederholtes Mal. Wir müssen wieder begreifen, dass Gott uns mit unseren Träumen eine Möglichkeit der Heilung und Konfliktbewältigung schenkt. Unsere Träume haben die Aufgabe, jene Geschichten unseres Lebens schöpferisch zum Abschluss zu bringen, die noch ungelöst und unerlöst sind. Für solche Träume kann man nur dankbar sein. Mir ist es auch schon öfter so ergangen, dass ich durch derartige Träume an Menschen erinnert wurde, mit denen ich lange Zeit keinen Kontakt mehr hatte. Ich nehme dann öfter einmal den Kontakt wieder auf, und nicht selten ist damit auch eine konkrete Absicht Gottes verknüpft.

(3) Träume mit Symbolcharakter

Auch das kennen wir: Da träumt man von einem brennenden Haus oder einer großen Meereswelle, die über uns kommt. Man träumt von Tieren, von starken oder kleinen wurmartigen Wesen; von kämpfenden oder zahmen Wesen. Die Phantasie des Menschen parkt ihre Sehnsüchte und Empfindungen immer wieder bei bestimmten archetypischen Bildern und Symbolen. Dabei hat jeder Mensch seine eigene Symbolik. Die Versuche, den einzelnen Symbolen allgemeinere Bedeutung zuzumessen, sollten daher mit Zurückhaltung gesehen werden.

Symbolhafte Träume sind häufig sehr stark und prägen sich kräftig ein. Sie bedürfen jedoch besonders der Erklärung und Deutung. Denken wir nur einmal an die Träume der Beamten am ägyptischen Hof. Sie wussten diese Träume nicht zu deuten. Erst Josef konnte sie auslegen. Wie in einem Nebensatz heißt es dann allerdings:

"Träume zu deuten ist Gottes Sache" (1. Mose 40,8).

So sollten wir bei symbolischen Träumen zuerst Gott darum bitten, dass er uns diese Träume erklärt und deutet. Dabei fragen wir: Was verbinde ich mit diesem Symbol, zum Beispiel: Feuer, Sturm, ein kräftiges Tier oder eine offene Tür? Manchmal können wir auch andere Christen bitten, uns dabei zu helfen, diese symbolischen Träume zu deuten. Ich erlebe es auch häufiger, dass in meiner Bibellese am nächsten Tag Gedanken aufkommen, die mir den symbolhaften Traum erklären. Manchmal habe ich aber auch - trotz aller Bemühungen - keine

Deutung. Dann schreibe ich den Traum in mein Tagebuch und hoffe darauf, dass er mir zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal wichtig wird, wenn es Gott gefällt.

Auf keinen Fall will ich in den Fehler verfallen, mich von einem Traum so sehr prägen zu lassen, dass er mich innerlich geradezu gefangen hält. Ich bete dann: "Lieber Herr, mit diesem Traum kann ich nun wirklich nichts anfangen. Wenn du mir damit etwas sagen willst, dann erkläre es mir. Ich lege alles bewusst zurück in deine Hand."

Wenn ein Traum jedoch eine gewisse Deutung, und damit auch Aussage bekommt, so habe ich einen zweiten Schritt zu tun: Ich prüfe, ob die Aussage des Traumes mit dem biblischen Wort Gottes übereinstimmt oder ob sich die Aussage in irgendeiner Weise gegen das biblische Wort Gottes wendet. Ist letzteres der Fall, weise ich den Traum zurück und bitte Gott, die prägenden Bilder aus meiner Seele zu nehmen.

(4) Träume, durch die Gott mir etwas sagen will

Träume greifen nicht nur auf Bilder und Erfahrungen zurück, die ich schon gemacht habe. Sie können mich auch hineinnehmen in Erkenntnisse und Dinge, die in der unsichtbaren Welt existieren. Dann hat ein Traum eine Art Offenbarungscharakter. Das können ganz markante Träume sein. Viele kulturschaffende Menschen haben davon profitiert. So sagt man dem bekannten Maler Salvador Dali nach, dass er die meisten seiner Bilder zuvor geträumt habe. Von Paul McCartney wissen wir, dass er 1965 die bekannte Melodie der Beatles „Yesterday“ im Traum empfing. Von dem bekannten Chemiker August Kekule heißt es, dass er die Struktur des Benzolringes durch einen Traum erkannt habe. Elias Howe erfand, von einem Traum inspiriert, die Nähmaschine. – Manchmal kann es sogar passieren, dass ein Mensch im Traum in die unsichtbare Welt des Bösen entführt werden soll. Deshalb brauchen wir auch hier besonders Gottes Schutz. –

Aber auch Gott möchte uns in seine Welt, seine Wirklichkeit hineinführen.

Wie oft habe ich schon Träume gehabt, die in mir unendliche Freude und Lebenskraft ausgelöst haben. Ich habe ganze Predigten geträumt; ich habe Oratorien gehört mit riesengroßen Chören, die ich noch niemals in meinem Leben gehört habe. Ich habe Lieder gesungen, die ich nie gelernt habe uvm.

Meist sind es auffallende Erlebnisse, die sich klar einprägen. Mir passiert es sehr häufig, dass in solchen Träumen am Schluss eine Stimme aufkommt, die zu mir spricht. In den meisten Fällen höre ich darin die Stimme meines Herrn Jesus Christus. Dabei kann es sich um Bibelworte handeln oder auch um andere Worte, die für mich wegweisend sind.

In derartigen Träumen kann Gott mich auch auf Dinge vorbereiten, die auf mich zukommen werden. Solche Träume können auch prophetischer Art sein und anderen Menschen dienen. Niemals werde ich vergessen, dass ich eines Nachts davon träumte, dass ein Mann aus der Gemeinde im Urlaub ums Leben gekommen sei. Die Stimme meines Herrn sagte damals: "Er ist bei mir. Das sollt ihr wissen!" - Ich wurde morgens durch einen Telefonanruf geweckt. Die Ehefrau dieses Mannes war weinend am Telefon und berichtete mir davon, dass ihr Mann im Urlaub plötzlich verstorben sei. Bei allem Schock war es doch ein ungeheurer Trost, als ich ihr von meinem Traum berichtet habe.

Diese Art von Träumen ist geistlich genauso zu beurteilen wie prophetische Offenbarungen. Die Inhalte müssen am biblischen Wort Gottes geprüft werden; sie sollen letztlich auch der Auferbauung und Seelsorge an der eigenen Seele und für andere dienen.

Ein weiteres Beispiel kann deutlich machen, wie segensreich ein solcher Traum sein kann. In einer sehr arbeitsreichen und aktiven Zeit meines Lebens träumte ich von einem großen Zirkuszelt. Ich war oben am Trapez. Vor mir der Fänger am anderen Trapez. Er kam auf mich

zugeschwungen: "Komm, ich fange dich auf!" rief er mir zu. "Spring nur!" -- Die Menge unter mir feuerte mich an. Schließlich sprang ich ... jedoch konnte ich die Hand des Fängers nicht greifen. Ich glitt an seiner Hand ab und fiel in eine nicht enden wollende Tiefe. Dort jedoch plumpste ich schließlich in ein für mich zuvor nicht sichtbar gewesenes Netz. Wie in einer Wiege wippte ich nun hin und her. Ein wunderschönes, wohliges Gefühl. Eine Stimme sagte dann: "So ist es, mein Sohn: Wenn du es in deinem Leben nicht packst, so fange ich dich auf in dem unsichtbaren Netz meiner Gnade!"

(5) Der halb wache Traum

Manchmal lesen wir in der Bibel, dass Gott den Menschen durch einen Engel im Traum begegnet (zum Beispiel Matthäus 1,20). Ein Engel, so denke ich mir, ist doch real, also nicht eine Traumvorstellung. Und dennoch gibt es hier eine eigentümliche Verknüpfung. Ebenso kennen wir den Ausdruck "Nachtgesicht", wie er zum Beispiel auch bei Paulus vorkommt (Apostelgeschichte 16,9). Manche sprechen auch von einer nächtlichen Vision. Normalerweise dürfen wir davon ausgehen, dass bei Visionen und bei prophetischem Geschehen der Offenbarungsempfänger in einem wachen Zustand ist und auch Kontrolle über sich hat (Vergleiche: 1. Korinther 14,29 -- 33). Bei den Nachtgeschichten handelt es sich um diese Erfahrungen, von denen wir manchmal rückblickend selber nicht genau wissen, ob wir geträumt haben oder wach waren. Oft handelt es sich dabei um konkrete Offenbarungen Gottes, die den gleichen Prüfungskriterien wie die Prophetie unterliegen. Solche "Nachtgesichte" habe ich bislang sehr selten gehabt. Mir ist auch noch kein Engel im Traum erschienen und ich weiß noch nicht einmal, ob ich mir das wirklich wünsche. Meist erschrecken sich die Leute doch sehr bei solchen Erscheinungen ...!

Es ist sicher kein Manko, wenn sich jemand nicht an seine Träume erinnern kann. Träume zu erinnern, und mit Träumen zu arbeiten, ist nützlich, aber nicht unbedingt notwendig. Ich für meinen Teil träume gern. Und bin dadurch sehr bereichert im Leben. Ich freue mich, dass Gott es in seiner Schöpfung so eingerichtet hat.

Zum Schluss meiner Predigt möchte ich nun noch einige ganz praktische Hilfen geben, wie wir diese Gabe des Schlafes und des Träumens noch besser in unserem Leben empfangen und entwickeln können.

3. Wie kann ich es lernen, besser zu schlafen und meine Träume zu erinnern?

(1) Die Phase vor dem Einschlafen bewusst gestalten

Viele Menschen hängen oft bis zum Einschlafen vor dem Fernsehgerät und packen auf die vielen Tageseindrücke noch die oft blutigen und destruktiven Bilder und Worte des Films. Das ist nicht gut. Versuche vielmehr die letzte halbe Stunde vor dem Schlafengehen, ruhig zu werden, vielleicht noch ein paar Gedanken in ein Tagebuch aufzuschreiben oder eine gute Musik zu hören oder ein Psalmgebet zu lesen.

Nutze die letzten Minuten vor dem Schlafen, um ein Abendgebet zu sprechen und Gott zu bitten, dein Unterbewusstes zu steuern! Bitte ihn, dass er durch den Heiligen Geist in die tiefsten Schichten deines Unterbewusstes vordringt und seinen Frieden bringt. Auch Satan möchte die Zeit nutzen, um in dein Unterbewusstes vorzudringen. So solltest du dich ganz

bewusst dem Schutz Gottes für die Nacht anbefehlen. Bitte Gott, dass er im Traum zu dir spricht und dass Du ihn im Traumgeschehen erfährst.

Lege die Bibel und Schreibzeug neben dein Bett, so dass du nach dem Aufwachen gleich einige Stichpunkte notieren kannst. Anhand der Stichpunkte kannst du dann häufig auch einen Traum rekapitulieren.

(2) Die Phase des Aufwachens vorbereiten

Bei den meisten von uns ist es ein lautes oder auch oft nerviges Geräusch des Weckers, der uns geradezu unter Schockerfahrung aus der Traumwelt durch die Luke zieht und in die wache Welt ausspuckt. Man kann jedoch das Aufwachen auch gestalten. Man kann sich angewöhnen, unmittelbar nach dem Wachwerden einen Satz laut auszusprechen. So habe ich es jahrelang praktiziert, z. B. mit dem Satz: „Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat. Ich will mich freuen und fröhlich darin sein!“ oder „ Herr ich danke Dir für die Nacht und den Schlaf und jetzt für diesen Tag!“

Für manche mag es auch gut sein, wenn sie nicht sofort von Null auf Hundert drehen, sondern es sehr langsam angehen. Weck deinen Körper auf: Beweg die Zehen, strecke Dich aus, räuspere dich, reibe Dir den Schlaf aus den Augen...

Dann versuche auch, Dich an das Traumgeschehen zu erinnern. Unmittelbar nach dem Aufwachen, haben wir oft nur noch Bruchstücke vom Traum vor Augen. Schreibe sie kurz stichwortartig auf und bitte den Geist Gottes, dass er dir beim Erinnern hilft, wenn es für Dich wichtig ist.

(3) Die Phase der Aufarbeitung eines Traumes

Es ist bereits deutlich geworden, dass jeder Mensch seine eigene Traumsprache hat. So ist es zunächst wichtig, mit Gott selber über diesen Traum ins Gespräch zu kommen und zu beten. Denn die Deutung von Träumen ist Gottes Sache! Der Geist Gottes will uns dabei helfen. Manchmal mag es auch eine Hilfe sein, mit vertrauten Menschen über meine Träume zu sprechen und zu beten. Wenn ich den Traum nicht verstehe, so kann ich ihn getrost einfach zur Seite legen. Das kann man tun, in dem man eine Art Traumtagebuch führt. Darin können wir die Träume aufschreiben, an die wir uns erinnern und auch an die Deutung, bzw. Bedeutung, die sie für uns haben. Auch die nicht zu deutenden Träume können wir hier aufschreiben. Es gibt auch Träume, die wir erst zu einem späteren Zeitraum verstehen und deuten können.

Das alles sind natürlich nur Tipps. Jeder Mensch wird hier seinen eigenen Weg finden. Und so mancher wird vielleicht auch einfach nur froh sein, dass er nicht auch nachts noch ein Programm hat.

Zu guter Letzt noch ein wichtiges Wort: Bei aller Wertschätzung der Träume will ich deutlich sagen, dass Träume und Nachtvisionen niemals das biblische Wort Gottes ersetzen oder ihm gar widersprechen. Durch das biblische Wort allein wissen wir, wer Gott ist und wie er sich den Menschen mitgeteilt hat. Träume, Visionen oder Weisungen, die von Gott kommen, lassen die Wahrheit des biblischen Wortes immer wieder neu aufleuchten und konkret werden. Aber weil das so ist, bekenne ich: Ich träume gern!

Und weil ich weiß, dass Gott den Schlaf als gute Gabe gegeben hat, bekenne ich es noch lieber mit den Worten unseres Psalms: Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf!

Ich wünsche uns in der kommenden Woche einen gesegneten Schlaf und viele gute Träume! Amen.