

03.05.2026 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Dr. Annegreth Schilling,

Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Wovon träumst du?

Der Mai ist da – überall blüht und summt und brummt es. Vor meinem Fenster sehe ich einen Park mit einem Spielplatz und einer kleinen Wiese. Sie hat den Winter abgelegt und steht jetzt voll im Saft: dunkelgrün ist das Gras, Löwenzahn wächst darauf und mich durchzuckt es: Am liebsten möchte ich rausrennen und mich direkt auf die Wiese legen, mit weit ausgebreiteten Armen in den Himmel schauen und mich wegträumen. Als Jugendliche habe ich das oft gemacht. Jetzt als Erwachsene folge ich nicht mehr unmittelbar diesem Impuls. Da gehe ich eher spazieren oder setze mich gemütlich in die Sonne auf den Balkon.

Flugzeuge im Himmel: Ziele und Fantasien

Manchmal zieht ein Flugzeug vorbei und ich überlege, wohin das Flugzeug jetzt unterwegs ist. Ich male mir dann aus, wer darin sitzt und wohin die Leute fliegen: in den Urlaub nach Griechenland, zu einer Geschäftsreise nach China oder zu Verwandten in die USA. Ich träume mich in Gedanken in andere Welten, zu Menschen, die ich nicht kenne und stelle mir vor, wie dieses andere Leben so sein könnte. Meine kleine Träumerei im Alltag.

Die kleine Träumerin: Schulzeit-Erinnerungen

Eine Mitschülerin von früher hatte den Beinamen „die kleine Träumerin“. Sie wurde dafür belächelt, dass sie oft in Gedanken in der Schule saß. Ich erinnere mich, dass sie meist ganz versunken aus dem Fenster geschaut hat. Und wenn die Klassenlehrerin sie drangenommen hat, musste sie zweimal ihren Namen rufen. Und dann nochmal die Frage wiederholen.

Träume als Schwäche

Na, träumst du schon wieder? Dann haben alle anderen gekichert. Meine Mitschülerin war für unsere Lehrerin eine Träumerin – und das meinte sie nicht positiv. Eine Träumerin sein, das bedeutete: in der eigenen Welt leben, nicht geistesgegenwärtig dem Unterricht folgen, sich nicht melden, nicht präsent sein. Ein Träumerle eben.

Schulzeit Reflexion: Heute anders denken?

In meiner Schulzeit habe ich solche negativen Beurteilungen nicht hinterfragt. Heute denke ich anders darüber. Denn ich glaube: Es ist wichtig zu träumen. In der Nacht wie am Tag. Sich erlauben, nicht verfügbar und präsent zu sein. Sondern den eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen.

Träumen ist erlaubt

Natürlich weiß ich, dass es in der Schule und im Job darauf ankommt, sich einzubringen und aktiv mitzumachen. Wer im Handwerk eine Maschine bedient und nicht aufpasst oder träumt, kann sich gefährlich verletzen. Doch es gibt viele andere Situationen im Job oder in der Freizeit, wo es möglich wäre, auch mal zu träumen. Viele Erwachsene haben das verlernt – im wahrsten Sinn des Wortes. Sie konnten es mal, als Kinder. Und durch die Anforderungen des Alltags als Erwachsene verlernen sie es. Da bleibt keine Zeit zum Träumen.

Träumer verändern Welten

Träume werden dann oft als kindisch oder unmöglich abgetan. Dabei zeigt ein Blick in die Geschichte: Wer träumt, ist alles andere als realitätsfern. Sondern wer träumt, hat die Hoffnung, dass sich Dinge zum Guten verändern können. Genau da fängt es an: bei der kleinen Träumerei im Alltag. Und manchmal wird aus so einem Tagtraum mehr, als man im ersten Moment denkt.

Musik

Träumen verändert den Blick?

Träumst du? Diese Frage reißt mich aus meinen Gedanken. Ich merke: Träumen ist nicht nur ein netter Zeitvertreib. Manchmal verändert ein Traum auch den Blick auf das, was schwer ist. Ich denke an zwei Brüder. Sie haben sich über das Erbe ihres Vaters zerstritten: Jakob, der Jüngere, hat sich einfach genommen, was eigentlich seinem Bruder Esau zusteht. Und Esau, der Ältere von beiden, geht leer aus. Vom Erbe ist nichts mehr für ihn übrig. Jakob ist auf der Flucht, denn er fürchtet, dass sich sein Bruder an ihm rächen will. Er ist den ganzen Tag unterwegs. Als es dunkel wird, bleibt ihm nichts anderes übrig, als im Freien zu übernachten. Nachts hat Jakob einen

eigenartigen Traum: Er träumt von einer Leiter, die vom Boden bis in den Himmel reicht. Eine Himmelsleiter. Und auf dieser Leiter sieht er Engel hinauf und hinunter schweben. Ganz oben auf der Leiter steht Gott und sagt zu Jakob: „Ich bin mit dir und will dich behüten.“ (1. Mose 28,15)

Jakobs Traum vom Ausweg

Jakob träumt von einem Ausweg. Er weiß, dass er seinen Bruder betrogen hat und hofft: Irgendwo soll sich eine Möglichkeit auftun, um den Konflikt zu lösen. Und dann träumt er. Jakobs Traum ist kein Albtraum, in dem sein Bruder wutentbrannt auf ihn zurennt und aus dem er dann schweißgebadet aufwacht. Jakobs Traum ist ein offener und heller Traum von einer neuen Wirklichkeit. Er träumt von einer Himmelsleiter, auf der sich Scharen von Engeln tummeln. Die Leiter verbindet Himmel und Erde: die Realität unten und den Wunsch nach etwas Gutem von oben. Gott verspricht Jakob im Traum: Ich bin bei dir und behüte dich. Komme was wolle. Jakob begleitet dieser Traum bis zum Wiedersehen mit seinem Bruder. Und am Ende geht es gut aus – und sein älterer Bruder Esau fällt ihm sogar herzlich um den Hals und vergibt ihm.

Was lehrt Jakobs Traum?

Solche Träume mit Happy End erlebe ich selten. Meistens wache ich auf, bevor der Traum zu Ende ist oder das Ende ist so wirr, dass ich mich morgens an nichts mehr erinnere. Jakobs Traum von der Himmelsleiter gehört zu den bekanntesten Geschichten der Bibel. Mir zeigt diese Geschichte: Zwischen harter Realität und Wunschenken gibt es noch etwas Drittes. Einen Traum, der zu einem neuen Miteinander führt, und unter Gottes Segen steht.

Folge deinen Träumen: Versöhnung wie bei Jakob

Ich glaube: Es lohnt sich, den eigenen Träumen zu folgen. Wie Jakob, der sich am Ende mit seinem Bruder versöhnt. Und ich frage mich: Gibt es etwas, wovon ich gerade träume? Gibt es einen Traum, der meinen Alltag mit meiner Sehnsucht nach einem guten Leben verbindet? Wie eine Himmelsleiter?

Musik

Kinderträume: Welt ohne Kriege oder Millionär?

Genau auf so eine Frage stoße ich, wenn ich Kindern zuhöre: Wovon träumst du, habe ich sie gefragt. Ein Kind sagt: Ich träume von einer Welt ohne Kriege. Und ein anderes sagt: Ich träume davon Millionär zu werden.

Inspiration durch Kinder

Die Antworten der Kinder gefallen mir. Denn sie zeigen mir, wie weit Träume reichen können. Sie regen mich an, über das Mögliche hinaus zu denken und meine Sehnsucht nach einem gutem Leben wach zu halten. Ich träume von einer Welt, in der Menschen selbstbestimmt und in Frieden miteinander leben können.

Amanda Gorman Traum: Frieden durch Verbindung

Diesen Traum hat auch Amanda Gorman. Sie hat vor 5 Jahren beim Amtsantritt des früheren US-Präsidenten Joe Biden eine beeindruckende Rede gehalten. Mit ihrem gelben Kostüm und dem roten Haarreif hat Amanda Gorman davon geträumt, wie Frieden werden kann. In poetischen Worten sagt sie:

„Wir bleiben verbunden, werden überwinden. Nicht, weil keine Niederlagen mehr zu fürchten wären, sondern weil wir nie wieder Zwietracht säen werden.“

Gorman Vision: Verbindung statt Spaltung suchen?

Mit anderen Worten: Sie setzt auf Verbindung statt auf Spaltung. Sie glaubt daran, dass Menschen einander nicht aufgeben müssen, auch wenn es Spannungen gibt. Der Traum von Amanda Gorman ist der Traum von Menschen, die sich nicht entzweien lassen wollen. Die aufeinander zugehen. Menschen, die trotz Unterschiede oder trotz eines Konflikts miteinander verbunden bleiben. Das ist ein hoher Anspruch, und natürlich geht das nicht immer. Aber genau darin sehe ich den Traum von Amanda Gorman: Nicht sofort die Fronten verhärten lassen, wenn es schwierig wird. Denn dort berührt die Himmelsleiter den Boden direkt vor meinen Füßen.

Gorman in die Woche: Keine Zwietracht säen?

Und so nehme ich mir den Traum von Amanda Gorman mit in die nächste Woche: Nicht Zwietracht säen. Bei einem Konflikt mit meinem Kollegen nicht extra stur sein, sondern das Verbindende suchen. Am Abend keinen Streit vom Zaun brechen, nur weil ich müde bin. Im Straßenverkehr nicht hinter jemandem herschimpfen, sondern einmal mehr nachgeben. Jeder Traum hat einen Anfang. Und der beginnt heute bei mir