

18.06.2012 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Wildfang,

Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Traumtagebuch

„Ich bin so im Stress, dass ich auf dem Nachttisch ein Heft liegen habe. Immer, wenn ich Angst habe, was zu vergessen, mach ich Licht an und schreib’s schnell rein. Ich kann gar nicht mehr so richtig abschalten!“ erzählt mir ein Mann. Mich erschreckt das. Irgendwie muss doch mal Schluss sein mit Grübeln und Sorgen. Und ich sage ihm: „Ich habe auch ein schönes leeres Heft neben meinem Bett liegen. Das ist aber mein Traumtagebuch.“ Und ich erzähl ihm, dass ich es immer komisch fand, dass ich meine Träume nie behalten konnte.

Ich hatte gelesen, dass man irgendwie immer träumt, viele kleine Traumschnipsel. Da war ich neugierig geworden. Bevor ich die Füße aus dem Bett setze, schnappe ich mir mein Heftchen und versuche den letzten Traum aufzuschreiben. Am Anfang hat es nicht so geklappt. Ich hatte viele Tage ein leeres Heftchen und einen Stift in Lauerstellung dazu. Dann aber mein erster Traum: Ich träumte, dass ich irgendwo saß und da setzte sich einer neben mich, genau auf meine Sonnenbrille. Ich sah – im Traum – hin, sah meine platte Sonnenbrille unter den Jeans und wunderte mich, warum ich die eigentlich so blöd dahin gelegt hatte. Nachdem ich diesen Traum aufgeschrieben hatte, war ich ein wenig frustriert. Und? Was sollte das? Meine Sonnenbrille ist immer im Auto, in einem festen Brillenetui. Die hat noch nie jemand platt gewalzt und große Sorgen habe ich auch nicht drum. Was ein lahmer Traum! Aber ich gab nicht auf. Tat das noch so leere Traumtagebuch nicht gleich weg. Und ich übte und langsam behielt ich morgens immer etwas mehr.

Motivation war mir die Himmelsleiter, die Jakob in der Bibel träumt. Er träumte von einer Leiter, wo die Boten Gottes zwischen Himmel und Erde auf und ab gehen. Er träumte, dass sich der Himmel erdet. (1.Mose 28.12). Dass sich der Himmel erdet, und zwar im Traum, das macht mich richtig neugierig auf meine Träume. Kann sein, dass ich eher von Sonnenbrillen und alltäglichem

Kleinkram träume. Vielleicht, weil ich auch nicht ganz so leicht abschalten und innerlich loslassen kann. Aber neugierig bin ich schon, wo sich vielleicht auch für mich im Traum mal der Himmel erdet. Der erste Schritt ist, ein abendliches Stressheftchen wegzuschmeißen. Dafür den Tag am Abend mit Dank an Gott zurückzugeben. Und dann fröhlich und gespannt aufs Traumnachtprogramm die Augen zu schließen.