30.08.2026 um 07:30 Uhr
hr2 MORGENFEIER

Ein Beitrag von
Dr. Matthias Viertel,
Evangelischer Pfarrer, Kassel

Den Seinen gibts der Herr im Schlaf

Es ist der Sommer des Jahres 1900. Der Wiener Arzt Sigmund Freud hält seine neueste Veröffentlichung in den Händen. Lange hat er sich mit dem Phänomen des Träumens beschäftigt, nach Ursachen und Beweggründen gesucht, bis er schließlich die Deutung der Träume als Weg zum Unbewussten erkannte. Das Buch verändert den Blick auf Träume grundlegend. Das epochale Werk erhält den schlichten Titel „Die Traumdeutung."

Träume werden zum Thema von Kunst und Kultur

Wenn wir heute von Träumen sprechen, kommen wir daran nicht vorbei. Die Traumdeutung von Sigmund Freud ist tatsächlich ein Jahrhundertwerk weit über die Medizin hinaus. Mit diesem Impuls wurde die Psychologie populär. Denn der psychoanalytische Ansatz Freuds beschäftigt damals keineswegs nur die Fachkollegen. Darüber hinaus begann man auch in den Bürgersalons über Träume zu reden. Schriftsteller, Maler, Musiker und Philosophen – sie alle entdecken auf einmal den Stoff, aus dem unsere Träume sind.

Was verraten Träume über unser Inneres?

Man diskutiert über Ich und Über-Ich, ergründet Neurosen und Verdrängungen. Und versucht, das Unbewusste und Unterbewusste künstlerisch zu fassen. Der Maler Franz von Stuck porträtiert die Sünde. Auch Gustav Klimt entschleiert auf seinen Bildern die Menschen auf der Suche nach der Seele. Oft wirken seine Bilder wie aus einem Traum. Literaten wie Arthur Schnitzler übernehmen die Verfahren der Psychoanalyse direkt für ihre Romane.

© 2026 · Kirche im hr

Träume zwischen Psychoanalyse und Religion

Komponisten wie Gustav Mahler und Arnold Schönberg dringen mit ihren Werken tief in die Psyche der Menschen vor. Auch Claude Debussy greift diese Stimmung auf und komponiert Musik, die der Traumwelt sehr nahe kommt.

Aber Träume sind nicht nur ein Thema der Kunst. Es bleibt die Frage: Was sagen uns Träume eigentlich?

Musik 1: Claude Debussy, Rêverie, (Arrangement), Lloyd Webber – The Singing Strad (Julian Lloyd Webber, Royal)

Was sagen uns Träume eigentlich? Die Frage ist alt. Aber erst die Psychoanalyse fragte genauer, wie Träume entstehen und sieht sie als Weg zum Unbewussten. Bis dahin galten sie als Mysterium. Denn Traumwelten sind anders, sie folgen nicht den logischen Abläufen der realen Welt. Deshalb sah man in ihnen eine prophetische Kraft.

Träume als Botschaften der Götter

In der ägyptischen Kultur der Pharaonen galt der Traum als göttlicher Besuch im Schlaf. Durch ihn gaben die Götter Anweisungen, was zu tun und was zu lassen sei, offenbarten Geheimnisse und ernannten sogar Könige. Den Priestern fiel dabei die Aufgabe zu, diese nächtlichen Erlebnisse auszulegen.

Jakob träumt von der Himmelsleiter

Auch im Alten Testament verstand man Träume als einen Weg, auf dem Gott die Menschen direkt anspricht. Zu den bekanntesten Traumgeschichten der Bibel gehört die von Jakob, dem Stammvater Israels. Als er an einem einsamen Ort übernachten wollte, hatte er ein besonderes Erlebnis. Die Sonne war bereits untergegangen, er lehnte sich an einen Stein, schlief sofort ein und dann träumte ihn:

Gott begegnet Jakob im Traum

Siehe, eine Treppe stand auf der Erde, ihre Spitze reichte bis zum Himmel. Auf ihr stiegen Engel Gottes auf und nieder. Und siehe, der Herr stand vor ihm und sprach: Ich bin der Herr, der Gott deines Vaters Abraham und der Gott Isaaks. Das Land, auf dem du liegst, will ich dir und deinen Nachkommen geben. Deine Nachkommen werden zahlreich sein wie der Staub auf der Erde. (…) Und siehe, ich bin mit dir, ich behüte dich, wohin du auch gehst, und bringe dich zurück in dieses Land. Denn ich verlasse dich nicht, bis ich vollbringe, was ich dir versprochen habe.
Genesis 28,11-15

© 2026 · Kirche im hr

Es ist ein Ur-Bild, ein Traum des Menschen: ein direkter Weg zu den himmlischen Sphären. Eine Himmelsleiter, eine Tür, ein direkter Zugang zu Gott, der Menschen persönlich begegnet und ihnen Schutz verspricht.

Die Bibel warnt vor falschen Traumdeutungen

Aber das ist eine Ausnahme. In der Regel ist die Bibel gegenüber Träumen eher skeptisch. Gerade weil sie interpretiert werden müssen, hatten die Deuter viel Macht. Nicht immer war es einsichtig, welche Botschaft die Träume hatten und welchen Interessen die Deuter folgten. Und nicht immer war es nachvollziehbar, ob diese Träume überhaupt erlebt worden waren, oder ob sie nur als Hilfsmittel dienten, um einer Argumentation göttliche Autorität zu geben.

Wenn Träume mehr versprechen, als sie halten können

Auch schon vor 5000 Jahren war manchem klar: Der Traum ist zweischneidig, wenn er benutzt wird, um etwas durchzusetzen oder zu rechtfertigen. Und nicht selten wird er missbraucht, um etwas zu erreichen. Deshalb gibt es im Alten Testament nicht nur eindrucksvolle Traumerzählungen, sondern auch die Warnung vor solchem Missbrauch. Im Buch des Propheten Jesaja heißt es dazu:

Denn gleichwie einem Hungrigen träumt, dass er esse, wenn er aber aufwacht, so ist seine Seele noch leer; und wie einem Durstigen träumt, dass er trinke, wenn er aber aufwacht, ist er matt und durstig.
Jesaja 29,8

Träume als Spiegel von Sehnsüchten und Ängsten

Die Worte von Jesaja meinen also: Ein Traum kann viel versprechen, aber er stillt keinen Hunger und löscht keinen Durst. Wer sich im Traum mit anderen schlägt, behält keine blauen Flecke zurück. Träume spielen etwas vor, was doch nicht wirklich ist. Vielmehr spiegeln sie das, was Menschen innerlich beschäftigt: Sehnsüchte, Hoffnungen und Ängste. Sie können Dokumente sein von inneren Kämpfen oder einem Ringen mit Schuld.

Träume sind keine einfachen Botschaften Gottes

Träume offenbaren im Alten Testament nicht immer den Willen Gottes. Sie sind keine einfachen Botschaften von oben. Sie geben nicht eins zu eins Anweisungen, was Gott von den Menschen erwartet. Sondern sie sind persönliche Zeugnisse innerer Konflikte: Mit sich selbst, mit anderen und auch mit Gott.

Warum die Bibel Träumen gegenüber skeptisch bleibt

© 2026 · Kirche im hr

Diese Skepsis gegenüber den Träumen und ihren Deutungen hat einen guten Grund. Denn für das Volk Israel hat Gott das, was er den Menschen mitzuteilen hat, in den Schriften der Thora offenbart, also in den ersten fünf Büchern der Bibel. Dort ist alles gesagt. Träume, die als Äußerungen Gottes gedeutet werden, standen also immer in der Konkurrenz zu diesen Schriften.

„Nur Narren verlassen sich auf Träume“

Deshalb warnen die Weisheitslehrer, man soll die Träume nicht überbewerten und sich nicht von ihnen verführen lassen. Der Prediger Salomo schreibt: „Wo viel Träume sind, da ist Eitelkeit und viel Gerede“ (Prediger 5,6) und in dem Buch Jesus Sirach, einem jüdischen Weisheitsbuch aus dem 2. Jahrhundert vor Christus, heißt es unmissverständlich: „Nur Narren verlassen sich auf Träume“ (Sirach 34,1).

Und doch bleibt die Frage offen: Können Träume nicht auch auf etwas hinweisen, das im Verborgenen wirkt?

Musik 2: Franz Schreker: Der Wind, Works from Franz Schreker, Hans Krasa, Pavel Haas and Bohuslav Martinů (Westfälische Kammerphilharmonie · Frieder Obstfeld)

Sind es tatsächlich nur Narren, die auf Träume achten? Bleibt es bei dieser Warnung? Gemeint sind damit wohl jene, die den Bildern der Nacht blind folgen oder dem, was die Deuter daraus machen. In der Bibel gibt es immer wieder die Warnung vor dem Missbrauch. Gerade, wenn ein Traum als göttliche Eingebung ausgewiesen wird, kann das andere leicht manipulieren. Das ist eine Seite, die traumkritische.

Traum oder Warnung? Die Ambivalenz des Träumens

Aber es gibt auch die andere Seite: Träume als wegweisende Eingebungen. Gerade wenn Traumbilder nach dem Aufwachen noch deutlich da sind, wirken sie weiter. Wenn ich darüber nachdenke, bin ich kein Narr.

Was Hiobs Träume über das Innere verraten

Das Träumen bleibt immer ambivalent: Es hat eben zwei unterschiedliche Seiten. Davon zeugen die Traumbilder der Bibel: Die Menschen wussten oft nicht so recht, was sie von den eigenartigen Erlebnissen halten sollen. Für die einen war die Traumdeutung gleichbedeutend mit Eitelkeit und Gerede, ein Trugbild, auf das sich nur Narren verlassen. Für andere blieb es göttliche Botschaft, auf die man besser hören sollte. So auch im Buch Hiob:

Denn Gott redet zu den Menschen einmal, zweimal, nur beachtet man’s nicht. Im Nachtgesicht, wenn der Schlaf auf die Menschen fällt, wenn sie schlafen auf dem Bett, da öffnet er das Ohr der

© 2026 · Kirche im hr

Menschen und schreckt sie auf und warnt sie, damit er den Menschen von seinem Vorhaben abwende und von ihm die Hoffart tilge und bewahre seine Seele vor dem Verderben.
Hiob 33,14f

Wenn der Verstand wichtige Dinge verdrängt

Dabei geht es vorrangig nicht um Gott oder eine Begegnung mit ihm. Vielmehr deutet diese Erklärung Hiobs Lage. Hiob ist seelisch zerrüttet und gesundheitlich in einem schlechten Zustand. Und die Empfehlung klingt fast schon wie aus der Psychoanalyse: Er soll auf seine inneren Bilder achten, gerade dann, wenn sie verdrängte Probleme berühren.

Träume kommen ungefragt

Ich erkenne etwas davon bei mir wieder: Es gibt einige Dinge, die ich in meinem Leben immer wieder zu hören bekomme, die ich aber trotzdem nicht beachte. Der Verstand ist ein vorzüglicher Verhinderer, er liefert Argumente, etwas zu tun, oder Vorwände, etwas nicht zu tun. Er findet immer wieder Wege, wichtigen Entscheidungen aus dem Weg zu gehen oder Konflikte zu leugnen.

Und genau das ist die Stunde der Träume. Am Tag kann ich denken und tun, was ich will. Träumen kann ich aber nicht, was ich will. Die Träume kommen zu mir, gefragt oder ungefragt.

Musik 3: Claude Debussy, Nuages (I.), Suite aus Nocturne**s und** Images, (hr-Sinfonieorchester – Frankfurt Radio Symphony, Pablo Heras-Casado)

Wie steht es heute um die Träume? Ihre religiöse Strahlkraft haben sie meistens verloren. Die Psychoanalyse hat den Gedanken der göttlichen Einflüsterung zusätzlich zurückgedrängt.

Warum Träume bis heute ein Geheimnis bleiben

Und doch lassen Träume einen nicht los. Trotz aller Wissenschaft behalten sie etwas Geheimnisvolles. Etwas verwirrt schrecke ich aus dem Schlaf hoch, beeindruckt von dem Erlebten, in dem sich Realität und Fantasie so elegant vermischen. Dann grüble ich darüber, was mir der Traum sagen will. Mal sind es Szenen, die mich heiter stimmen, aber häufig mischen sich Gefühle ein, die mich beunruhigen oder sogar ängstigen.

Träume zwischen Wissenschaft und Mysterium

Die Versuche der Wissenschaften und der Psychoanalyse haben den Traum nicht restlos entschleiert. Er bleibt ein Geheimnis, schon weil er im Schlaf erlebt wird. Ich erinnere mich nur lückenhaft und vor allem: Träume sind immer subjektiv. Niemand kann an meinem Traum teilhaben, ihn nachvollziehen oder gar bestätigen. Von außen betrachtet bleibt es unergründlich,

© 2026 · Kirche im hr

ebenso woher das alles kommt, was sich in meinen nächtlichen Sinnen so plastisch abbildet. Kann das alles nur eingebildet sein, was sich doch täuschend echt anfühlt?

Das Traum-Bewusstsein als eigene Wirklichkeit

Die neuere Philosophie schaut deshalb wieder stärker auf dieses Mysterium. Sie sieht Träume nicht nur als Vorgänge im Gehirn, sondern als eigene Form des Bewusstseins. Träume sind dann nicht bloß Symbole, wie bei Sigmund Freud, und auch nicht nur Ausdruck verdrängter Triebe. Sie sind vielmehr ein Bewusstsein, das der Mensch von sich hat. Dieses Traum-Bewusstsein führt neben der Vernunft ein eigenes Dasein.

Die Geschichte vom Schmetterling und dem Träumer

Beeinflusst ist dieser Ansatz von der antiken chinesischen Weisheit. Es gibt eine Parabel des taoistischen Denkers Dschuang Dsi. Sie ist so etwas wie ein Inbegriff der neuen Deutung der Träume. Dschuang Dsi lebte im 4. Jahrhundert vor Christus, also zu der Zeit, als auch viele der biblischen Traumerzählungen entstanden. Er schreibt:

Einst träumte Chuang Chou, er sei ein Schmetterling, ein flatternder Schmetterling, der wohlig und zufrieden dahinschwebte und nicht wusste, dass er eigentlich Chuang Chou war. Plötzlich wachte er auf und merkte, dass er Chuang Chou sei. Aber war er nun Chuang Chou, der nur geträumt hatte, er sei ein Schmetterling? Oder war er eigentlich Schmetterling, den träumte, Chuang Chou zu sein?[i]

Wenn Traum und Wirklichkeit ineinanderfließen

Was dieser alte chinesische Text beschreibt, ist vielen Menschen vertraut: Wenn ich aus dem Traum aufwache, erinnere ich mich wie an einen Film. Die Erlebnisse ziehen an mir vorbei, sie sind von einer geistigen Art, die losgelöst vom Körper ein eigenes Dasein führen. Im Traum habe ich üppig gespeist, erwache aber hungrig. Im Traum bin ich in ein tiefes Loch gefallen, schrecke dann auf, bin aber unbeschadet.

Im Traum begegnen wir uns selbst

Im Traum kann ich vieles probieren, ohne Konsequenzen zu fürchten. Es ist so, als trennten sich Bewusstsein und Körper für einen Moment. Zwei verschiedene Schichten meiner Person, die beide zu mir gehören und beide ernst genommen werden wollen. Zwei verschiedene Bewusstseinsstufen, die ein Gespräch miteinander anfangen.

Musik 4: Felix Mendelssohn Bartholdy, Notturno aus dem Sommernachtstraum (op. 61,7), Felix Mendelssohn Bartholdy: A Midsummer Night's Dream (Boston Symphony Orchestra, Seiji Ozawa)

© 2026 · Kirche im hr

Im Traum sortiere ich meine Erlebnisse neu: Was war wichtig? Was war Ballast? Wo habe ich Fehler gemacht, wo liegen Gefahren? Was ist unerledigt und liegt mir schwer auf der Seele?

Träume ordnen, was uns innerlich beschäftigt

Im Traum werden nicht einfach nur Daten abgespult und zufällig und sinnlos aneinandergereiht. Auffallend ist, wie eng das Träumen mit seelischen Regungen zusammenhängt. Sogar mit moralischen Bewertungen. Das kann auch Sorgen auslösen. Manchmal erwache ich schweißgebadet aus dem Traum, dann wirkt er abschreckend, wie eine Warnung. Dann wieder gibt ein Traum wegweisende Impulse. Träumen ist stets mehr als ein neurobiologischer Datenstau.

„Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf"

Im Volksmund heißt es schlicht: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf". Damit bekommt das geheimnisvolle Träumen einen Sinn. Die sonderbare Welt im Schlaf soll entdämonisiert werden; sie soll beruhigend wirken. Die Volksweisheit geht auf einen Psalm zurück, in dem es wörtlich heißt:

Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt, und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf.
Psalm 127,2

Dieser Psalm macht Mut, loszulassen: Ruhe statt Sorge, Vertrauen und Gelassenheit statt Leistungsdruck.

Träume können eine andere Sicht auf das Leben eröffnen

Wer die eigenen Träume wie eine verschlüsselte Botschaft erlebt, kann darin Entlastung erfahren. Das ist zwar nicht das gleiche wie in der Antike, als man im Traum die direkte Ansprache Gottes vermutete. Aber auch so offenbart sich mir in der Traumwelt eine andere Wirklichkeit. Ein Blick, der sich vom Alltag löst. Schon darin liegt etwas Religiöses. Ich werde empfänglich für eine Möglichkeit, die Welt aus einer anderen Sicht zu betrachten. Und auch mich selbst nehme ich anders wahr. Das ist die religiöse Dimension, spürbar im Mysterium einer geheimnisvollen nächtlichen Begegnung.

Träume, Hoffnung und das Noch-Nicht

Träume stehen dabei in enger Beziehung zur Hoffnung. Das gilt auch für die lästigen, drückenden Albträume: Sie können eine Kehrtwende im Denken hervorrufen. Eine Umkehr, die nicht aus dem Verstand kommt, sondern aus dem inneren Fühlen des Glaubens.

© 2026 · Kirche im hr

Im Traum Zukunft und Möglichkeiten ausprobieren

Es ist die Wiederentdeckung des Noch-Nicht. Also der Möglichkeiten, die noch nicht Wirklichkeit geworden sind, aber sich schon abzeichnen. Das ist ein starkes Plädoyer für das Mögliche, das noch nicht ist, aber sein könnte. Träume lassen Zukunft erahnen. Im Schlaf kann ich Lösungen durchspielen wie in einem Labor, zur Probe, aber ohne Gefahr.

Der Traum als Gespräch mit Gott

Träume sind Begegnungen. Auf die Frage, wem ich da begegne, gibt es verschiedene Antworten. Die Anhänger der Psychoanalyse sagen: Ich begegne dem Unbewussten. Manche Philosophen sagen: Ich begegne dem Transzendenten.

Ich persönlich empfinde es in der Tradition des christlichen Glaubens als religiöses Erlebnis. Ein Erlebnis, bei dem ich Wahrheiten spüren kann, die im Alltag oft verborgen bleiben. Der Traum wird dann zu einem intensivem Gespräch mit Gott - wie mit einem besten Freund.

Musik 5: Felix Mendelssohn Bartholdy, Notturno **aus dem Sommernachtstraum (op. 61,7), Felix Mendelssohn Bartholdy: A Midsummer Night's Dream** (Boston Symphony Orchestra, Seiji Ozawa)

---

[i] G. Debon, W. Speiser: Chinesische Geisteswelt. Zeugnisse aus drei Jahrtausenden, Hanau 1987, S. 65.

© 2026 · Kirche im hr