

18.02.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Ayleen Nüchter,

Katholische Gemeindereferentin im Pastoralverbund St. Benedikt Hünfelder Land

"Träum´ was Schönes"

Ein schönes Ritual, das meine 2,5-jährige Tochter und ich haben, ist es, abends vor dem Zu-Bett-Gehen zu sagen: „Träum was Schönes.“ Wenn ich dann müde ins Bett falle, denke ich an die schönen Träume, die wir uns gewünscht haben. Es zaubert mir ein Lächeln auf mein Gesicht und ich fühle mich gut. Nicht selten ist es dann auch so, dass ich von unterschiedlichen Dingen träume. Mein Unterbewusstsein verarbeitet dann Situationen und Themen, die mich am Tag bewegt haben. Vielleicht kennen Sie das.

Träume können inspirieren

Träume sind nicht nur ein Teil unseres Schlafes, sie sind auch ein Fenster zu unseren Wünschen, Hoffnungen und Sehnsüchten. In der Bibel finden wir viele Geschichten von Menschen, die durch Träume von Gott geleitet wurden. Denken wir an Josef, der durch seine Träume einen Einblick in seine eigene Zukunft bekam. Träume können uns inspirieren, uns neue Perspektiven eröffnen und uns helfen, unseren Lebensweg zu finden.

Ein Rezept, um gut zu träumen

Aber was bedeutet es, schön zu träumen? Es bedeutet, sich auf das Positive zu konzentrieren, auf das, was uns Freude bringt und uns Hoffnung gibt. Oft ist es so, wenn ich vor dem Einschlafen gute Gedanken habe, ist auch der Traum von diesen positiven Gefühlen beeinflusst. Sobald mich das Erlebte wütend macht und es mich negativ beschäftigt, werden auch meine Träume meist düster und beängstigend. Ich bin überzeugt, wenn wir uns schöne Träume wünschen, können wir aktiv dazu beitragen, sie zu verwirklichen. Und wenn es dann etwas gibt, was mich wirklich nicht

gut einschlafen lässt, dann weiß ich eines hilft mir immer, um den Tag mit einem dankbaren Blick abzuschließen: beten. Das Gebet ist eine wunderbare Möglichkeit, um schöne Träume zu fördern.

Sprechen doch auch Sie mal mit Gott über Ihre Wünsche und Ängste. Bitten Sie ihn um Frieden mit ihren Mitmenschen und die Fähigkeit, die Schönheit in Ihrem Leben zu erkennen. Lassen Sie uns also gemeinsam träumen – träumen von einer Welt voller Liebe und unzählig schöner Momente. Ob wach oder eben dann, wenn wir schlafen.