

HANDOUT zum Thema Träume verstehen

Träume und ihre Deutung gehören zum Reden Gottes. Gott spricht ja auf so vielfältige Weise: Durch sein Wort, durch innere Bilder und Visionen, durch prophetische Worte, durch Zeichen ...

Er spricht zu uns Tag und Nacht.

Ja, auch nachts spricht er zu uns. Wir verbringen täglich 6-8 Stunden im Schlaf. Es wäre so schade es zu verpassen, wenn Gott in dieser Zeit zu uns spricht.

Hast du dir das nicht schon immer gewünscht, dass da jemand ist, der dich genau kennt und versteht, sogar besser als du dich selber kennst?
Und er ist für dich und liebt dich bedingungslos.

Es ist dein himmlischer Vater. Er ist Tag und Nacht bei dir.
Träume von ihm sind seine **Seelsorge an dir in der Nacht**.

Ps 139, 1-5

Herr, du erforscht mich und kennst mich. Ich sitze oder stehe auf, du weißt es.

Du verstehst meine Gedanken von fern.

Ich gehe oder liege, du prüfst mich und siehst alle meine Wege.

Denn sie, es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, Herr, nicht längst wüsstest.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Er nimmt sich heute Nacht Zeit für dich. Er spricht zu dir über dein Leben, über deine Lebensumstände und über deine Gefühle.

Er beantwortet deine Fragen und er bietet an dich zu führen.

Er schenkt dir Weisheit und Einsicht weit über deine hinaus.

Was er sagt ist immer die Wahrheit und es ist immer liebevoll.

Seine Worte bringen dich weiter. Er tröstet und heilt deine Seele.

Ist das biblisch, oder esoterisch, oder Psychologie?

Es ist nicht gerade typisch für unsere westliche Kultur sich mit Träumen zu befassen.

Träume sind Schäume haben wir gelernt.

Es ist etwas für Esoteriker. Die beschäftigen sich gerne mit Träumen und Traumdeutung. Im Internet und in Buchhandlungen findet man viel darüber.

Auch Psychologen beschäftigen sich mit Träumen. Sie sagen, dass unser Unterbewusstsein sich in Träumen ausdrückt.

Aber wir als Christen? Warum sollen wir uns mit Träumen beschäftigen?

In der Bibel steht viel über Träume und über ihre Auslegung.

Hiob 33,14-17

Denn in einer Weise redet Gott und auch in einer zweiten Art, nur beachtet man es nicht.

*Im Traum, in Visionen in der Nacht, wenn tiefer Schlaf auf die Leute fällt, wenn sie schlafen in ihrem Bett,
da öffnet er das Ohr der Leute.*

Apg 2,16 +17 Pfingsten

Wir sind nicht betrunken.....sondern dies ist das, was durch den Propheten Joel gesagt wurde:

Und es soll geschehen in den letzten Tagen, sagt Gott, da will ich von meinem Heiligen Geist ausgießen auf alle Menschen

Und eure Söhne und eure Töchter werden weissagen und eure jungen Männer werden Visionen haben

Und eure Ältesten werden Träume haben.

Biblische Beispiele zum Nachlesen:

Josef, der Sohn Jakobs 1.Mose 37, 1.Mose 40, 1.Mose 41

Daniel prophetische Träume Dan.7

und Auslegung Nebukadnezars Träume Dan2, Dan 4

Josef, Marias Mann Matth.1

Paulus Apg 16, 9-10

Träume sind mehr als Botschaften aus unserem Unterbewusstsein oder lediglich Verarbeitung vom Tag.

Sie sind oft, viel mehr als wir meinen, Gottes Botschaften für uns in der Nacht.

Ich möchte euch sehr ermutigen sie ernst zu nehmen.

Wenn ihr geträumt habt und der Traum eine Handlung hatte und ihr könnt euch daran erinnern, dann gehe ich davon aus, dass Gott euch etwas sagen will.

Es gibt 3 Quellen für unsere Träume.

1. Unsere Seele

Sie hat viel zu verarbeiten. Unzähligen Eindrücken sind wir den ganzen Tag ausgesetzt. In der Nacht in den Traumphasen werden diese Eindrücke bearbeitet. So bleibt unsere Seele gesund und wir können am nächsten Morgen erfrischt aufwachen. Seelische Träume sind oft bunt durcheinander ohne festen Ablauf. Wir erinnern uns selten an sie.

2. Der Feind

will uns verunsichern und ängstigen. Das kann er aber nur, wenn wir bewusst uns ihm öffnen. Diese Träume sind finster und bedrohlich und ohne Hoffnung, voller Anklage. Diese Träume sind sehr selten denn auch nachts umgibt uns die Gegenwart unseres himmlischen Vaters.

Wenn jemand sehr von beängstigenden Träumen geplagt ist, dann rate ich dazu sich Hilfe z. B bei einem Seelsorger zu holen

3. Träume mit **göttlicher Botschaft**

Wie gesagt, ich denke diese Träume sind viel häufiger als wir annehmen. Manchmal sind es kleine Szenen, die wir träumen, manchmal lange Geschichten. Aber in diesen Träumen verbergen sich Botschaften, Weisungen Hilfen. Diese Träume sind oft sehr beeindruckend. Ich hatte Träume, da kann ich mich noch nach Jahren an jedes Detail erinnern. Oft waren sie sehr aufwühlend und ich merkte nach dem Erwachen: Das ist wichtig! Hier will mir Gott etwas sagen.

Träume von Gott sind immer hilfreich, ermutigend und tröstend.

Gott redet in der Nacht zu uns, weil wir dann endlich mal zur Ruhe kommen.

Am Tag ist es oft unser Verstand, der es uns schwer macht, Gottes Reden zu erkennen. Aber nachts da ruht unser Verstand.

Gott braucht keine Ruhe. Er redet gerne in der Nacht zu uns. Das möchte ich nicht verpassen.

Kannst du dich an deine Träume erinnern?

Viele erinnern sich nicht an ihre Träume. Aber das kann sich ändern. Mit etwas Hilfestellung und Geduld gelingt es immer besser sich zu erinnern.

Wir haben zu sehr verinnerlicht, dass Träume keine Bedeutung haben. Deshalb packen wir sie unbewusst beiseite.

Die Träume sind oft so merkwürdig. Wir verstehen sie nicht. Ich habe wohl abends zu schwer gegessen. Das ist nur ein „Pizzatraum“ denken wir

Manchmal schlafen wir zu wenig. Der Wecker reißt uns aus dem Tiefschlaf und dann starten wir in den Tag.

Wie kann man das ändern?

Beginne an einem freien Tag an dem du selber bestimmen kannst, wann du wach wirst.

Bitte Gott um Träume und erwarte sie.

Lege etwas zu schreiben, ein Traumtagebuch griffbereit neben dein Bett.

Wenn du aufwachst und du hattest einen Traum, dann halte deine Augen noch geschlossen. Erinnere dich so viel wie möglich an die Traumszenen, an deine Gefühle.

„Schau“ mit geschlossenen Augen noch einmal die Traumbilder an.

Dann schreibe auf, was du geträumt hast. Beschreibe die Szenen. Jedes Detail ist wichtig. Welche Gefühle begleiteten den Traum.

Was hat dich vor dem Einschlafen beschäftigt? Schreibe das Datum und die Uhrzeit dazu.

Träume haben die Eigenschaft sehr schnell zu verblassen.

Wenn du denkst, du kannst den Traum später aufschreiben und du schläfst noch einmal ein, dann kannst du dich am nächsten Tag wahrscheinlich nicht mehr erinnern.

Grundlegende Prinzipien der Traumdeutung

Es gibt 5 einfache Schritte die dir helfen, deine Träume zu verstehen.
Sie sind ein Einstieg.

1. Träume sind symbolisch.... meistens
2. Die Symbole stammen aus dem Lebensumfeld des Träumenden und aus der Bibel.
3. Der Traum beinhaltet Fragen und Lebensumstände des Träumenden.
4. Die Traumbotschaft ist für dich persönlich.
5. Bleibe im Neutestamentlichen Rahmen.

Wie in 1. Kor. 14.3 beschrieben:

**Wer aber weissagt, der redet für die Menschen
Zur Erbauung, zur Ermutigung und zum Trost**

Eines dieser Inhalte muss in deiner Traumdeutung vorhanden sein:

ERBAUUNG ERMUTIGUNG TROST

Das ist die wichtigste Grundlage für die Trauminterpretation.

Jetzt bist du dran:

Schreibe deine Träume auf, so genau wie möglich. Wenn du dich nicht mehr an Alles erinnerst, dann schreibe die Szenen auf, die du noch weißt.

Jetzt bitte den Heiligen Geist, dass er dir hilft den Traum zu verstehen.

Um was ging es in dem Traum? Kannst du eine Überschrift finden?

Welche Gefühle begleiteten den Traum?

Wo hast du dich im Wachzustand genau so gefühlt?

Welche Symbole kamen vor? Was bedeuten sie für dich? Gab es biblische Symbole?

Wo findest du Gottes Liebe, seine Fürsorge, seinen Trost und Zuspruch in diesem Traum?

An welchen Bibelvers erinnert dich die Botschaft?

Ich wünsche dir erholsame, gute Nächte in der Gegenwart unseres Gottes
Und träume schön

Bis bald

Liebe Grüße Frauke