

# Wie gehe ich mit sexualisierten Träumen um?

John Piper

*Seit sieben Jahren betreiben wir nun diesen Podcast. Nach über 1400 Episoden, sprechen wir das Thema sexueller Phantasien an. Ja, sexualisierte Träume - sicherlich eines der meistgefragten Themen im Posteingang, und sicherlich auch das Thema, dass wir bisher am ehesten aufgeschoben haben. Doch nun nicht mehr. Hier ist die E-Mail von einem Mann, der anonym bleiben möchte:*

*"Hallo Pastor John. Zunächst Vielen Dank für ihren Podcast. Ich bin 31, gläubig und seit zwölf Jahren mit einer wunderbaren Christin verheiratet. Ich bin mit den Geboten Gottes über geschlechtliche Sünden vertraut und weiß, welche ewigen Gefahren sie mit sich bringen. Dank des Gebets, Gottes Wortes, der Unterstützung durch meine Frau, meinen Pastor und einer Organisation, die zur besseren Rechenschaft die Spuren der Internetaktivität aufzeichnet, konnte ich nun seit einem Jahr erfolgreich die Sünde der Pornographie bekämpfen. Ich verstehe und akzeptiere, dass Sex außerhalb der Ehe sündig und falsch ist. Selbst das Verlangen ist sündig, wie Jesus sagte. Nun ist also meine Frage diese: Warum bekomme ich derart deutliche sexualisierte Träume mit anderen Menschen als meiner Frau, ja selbst mit Menschen, die ich noch nie getroffen habe? Diese Träume belasten mich sehr, denn auch nach dem*

*Aufwachen fühle ich mich schuldig und sündig. Schlimmer ist zudem, dass ich mich so fühle, als ob ich keine Kontrolle über die meisten meiner Träume besitze. Ich habe einen ziemlich ungesunden Schlafrhythmus, zum Teil auch deswegen, weil ich am liebsten überhaupt nicht träumen möchte. Ich bin dadurch äußerst beunruhigt und möchte jede Hilfe Annehmen." Pastor John, was würden Sie ihm antworten?*

---

Zunächst würde ich sagen, dass ich nicht weiß, warum das passiert. Ich möchte hier nicht so auftreten, als hätte ich die definitive geistliche, psychologische oder physisch-hormonelle Erklärung dafür, über das was hier passiert. Ich denke, es ist gut, darüber besorgt zu sein, so wie er und viele andere es sind, doch es ist nicht gut, sich dadurch zerstören zu lassen.

Lassen Sie mich diese Unterscheidung treffen. Ich möchte vier Schriftstellen zeigen, die aufzeigen könnten, wie solche Träume arbeiten, was sie bedeuten, worüber sie handeln. Zuletzt möchte ich fünf sehr kurze praktische Vorschläge machen. Ich bete darum, dass der Heilige Geist diesen Text nutzen möge, um neue Befreiungskraft von den Träumen zu bewirken, die zwar nicht wir kontrollieren können, dafür aber Gott.

## 1. Träume können falsche Nachrichten übermitteln

Unser erster Text ist Sach. 10,2:

*Weil die Götzen Lüge redeten und die Wahrsager Trug schauten, nichtige Träume erzählen und ihr Trösten nichts ist, darum sind sie weitergezogen wie eine Herde und verschmachten, weil kein Hirte da ist.*

Dieser Text zeigt uns auf einfache Weise: Es gibt so etwas wie falsche Träume. Das bedeutet nicht, dass man träumt, wenn man eigentlich gar nicht träumt. Es geht nicht um Typen, die behaupten Visionen zu haben, obwohl sie keine hatten. Das ist damit nicht gemeint. Gemeint ist, dass sie für ihre Träume eine Bedeutung beanspruchten, die diese nicht besaßen. Das sind falsche Bedeutungen. Träume kommen und sie bringen uns falsche Botschaften.

Meine erste Ermutigung ist also, dass man zu Gott, zum Traum und zum Teufel sagt: "Das war ein falscher Traum. Er bedeutet nicht, dass ich untreu wurde. Ich bin meiner Ehefrau treu. Ich bin ihr nicht untreu. Diese Träume sind eine Lüge." Um es auf den Punkt zu bringen, es gibt eine reale biblische Grundlage dafür, dass es solche Dinge wie falsche Träume gibt.

## 2. Träume können uns prüfen

Unser zweiter Text ist 5. Mo. 13,1-3:

*Alles, was ich euch gebiete, das sollt ihr halten und danach tun. Du sollst nichts dazutun und nichts davon tun. Wenn*

*ein Prophet oder Trumer in deiner Mitte aufsteht und dir ein Zeichen oder Wunder ankündigt und das Zeichen oder Wunder trifft ein, von dem er dir gesagt hat, und er spricht: Lasst uns andern Göttern folgen, die ihr nicht kennt, und ihnen dienen, so sollst du nicht gehorchen den Worten eines solchen Propheten oder Trumers; denn der HERR, euer Gott, versucht euch, um zu erfahren, ob ihr ihn von ganzem Herzen und von ganzer Seele lieb habt.*

Unfassbar – Gott nutzt falsche Propheten und irreführende Träume, die mit übernatürlichen Zeichen und Wundern begleitet werden, um sein Volk zu prüfen. Somit kann es nicht falsch sein, wenn einen solche Träume belasten, zu sagen: „Träume, Satan, Hirn, Hormone, was auch immer es ist, ich möchte nicht davon aufgesaugt werden. Ich merke, wie mein Glaube hier geprüft wird. Liebe ich meine Frau? Liebe ich Reinheit? Liebe ich Heiligkeit? Liebe ich Christus, der dafür starb, um mich zu reinigen? Ja, das tue ich. Ich möchte nicht durch diese Prüfung zerstört werden.

Somit denke ich, dass es nicht falsch ist, zu sagen: „Ich weiß nicht warum, doch ich werde durch diese Träume geprüft, und ich werde diese Prüfung bestehen“.

### 3. Träume können unser Verlangen aufdecken

Nun kommen wir zur dritten Stelle: Jes. 29,7-8. Diese Textstelle kommt einer Freud'schen Sicht näher als alle anderen Stellen der Bibel, nämlich dass Träume tiefe Wünsche und Begierden, sogar sexuelle Wünsche offenbaren.

*Und wie ein Traum, wie ein Nachtgesicht, so soll die Menge aller Völker sein, die gegen Ariel kämpfen mit ihrem ganzen Heer und Bollwerk und die ihn ängstigen. Denn wie ein Hungriger träumt, dass er esse – wenn er aber aufwacht, so ist sein Verlangen nicht gestillt; und wie ein Durstiger träumt, dass er trinke – wenn er aber aufwacht, ist er matt und durstig: So soll es der Menge aller Völker ergehen, die gegen den Berg Zion kämpfen.*

Der Kern des Textes handelt darüber, dass die Völker, die denken, dass sie Israel besiegen werden, nicht sicherer gewinnen werden, als der Träumer, der denkt, dass sein Durst im Traum gestillt wird. Das ist die Kernaussage.

So möchte ich diesen Text anwenden: Es ist allgemein bekannt, dass Durst eine Person dazu bewegt, vom Trinken zu träumen, was schließlich nur zusätzlich frustriert. Hunger bewegt eine Person zu Träumen über Essen, wobei sie letztlich nur hungrig aufwachen. Ich würde sagen, dass in gleicher Weise sexuelle Hormone, Verlangen oder angeborene Impulse eine Person dazu bringen können, zu meinen er habe im Traum Sex gehabt. Wenn er jedoch aufwacht, wird er feststellen, dass er keinen Sex hatte.

Nun erklärt das nicht, warum man über eine Person träumt, die nicht die eigene Frau ist. Das könnte zu alten Fantasiemustern zurückführen, die 30, 20 oder fünfzehn Jahre zurückliegen und gebrochen werden müssen. Doch der Punkt an dieser Stelle ist, dass es nichts Beachtenswertes dabei gibt, dass ein physikalisches Bedürfnis, wie Hunger, Durst oder Sexualität zu einem Traum führen, der die Befriedigung dieses Bedürfnisses suggeriert. Die Frage ist also: Wie geht man damit im „Wachzustand“ des Lebens um? Das und nicht warum solche Träume stattfinden, ist die eigentliche Frage.

#### 4. Träume können uns warnen.

Eine letzte Stelle findet sich in Hiob 33,14-18:

*Denn auf eine Weise redet Gott und auf eine zweite; nur beachtet man's nicht. Im Traum, im Nachtgesicht, wenn der Schlaf auf die Menschen fällt, wenn sie schlafen auf dem Bett, da öffnet er das Ohr der 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 und sein Leben vor des Todes Geschoss.*

Das ist faszinierend. Dieser Text lehrt uns, dass Gott tatsächlich Träume verwendet, um uns mit Warnungen zu erschrecken, damit unser Stolz gedemütigt wird und wir vom Sündigen abgehalten werden. Doch wenn das stimmt, ist eine Möglichkeit sexuell verbotene Träume (also Träume, in denen Sie verbotene Dinge tun) zu bewerten, diese: Gott möchte uns in unseren Träumen vor dem Horror warnen, den diese Werke im echten Leben besitzen, damit wir das nicht tun.

Kommen wir zurück, zur Idee der Prüfung, wie weiter oben ausgeführt: Besitzt der Traum die Gottbestimmte Auswirkung, dass er uns demütigt und zur Furcht vor dem Sündigen bewegt? Werden wir Gott umklammern, damit er unser Leben in Reinheit erhält?

## Fünf Möglichkeiten, mit sexualisierten Träumen umzugehen

Hier möchte ich in aller Kürze fünf Vorschläge unterbreiten, die auf den oben geschilderten biblischen Beobachtungen ruhen:

1. Beten Sie ernstlich um Bewahrung vor solchen Träumen. Bitten Sie Brüder, sie im ernsthaften Gebet zu unterstützen.
2. Lesen Sie vor dem Schlafengehen einige Minuten in der Schrift, einen Abschnitt über Gottes Werk und den Wert desselben, wie z.B. Phil. 3,8, Kol 1,15-18 oder Heb. 1,1-3. Saugen Sie Gottes Wort ein, bevor Sie schlafen gehen.
3. Reinigen Sie ihren TV- und Filmkonsum von jedem sexuell stimulierenden Inhalt – nicht bloß Pornographie, sondern auch von weltlicher Sexualität. Heutzutage kommt das in jeder Serie und in allen Filmen vor. Tut mir leid! Aber sie brauchen das nicht. Christen haben ihr Denken seit zweitausend Jahren nicht mit Filmen gefüttert. Es kann nicht hilfreich sein, sich durch sogenannte FSK Filme aufheizen zu lassen, die sexuell pikante Szenen beinhalten.

4. Möglicherweise können Sie eine Schlafstudie erstellen lassen. Ich und meine Frau hatten eine solche, um zu verstehen, ob körperliche Unregelmäßigkeiten existieren.
5. Wenn alles getan und gesagt wurde, vertrauen sie auf die Verheißungen von Ps. 25. 15 und sagen sie mit Zuversicht:

*Meine Augen sehen stets auf den HERRN; denn er wird meinen Fuß aus dem Netze ziehen.*

Podcast vom 6. Januar 2020:

<https://www.desiringgod.org/interviews/how-do-i-respond-to-sexual-dreams>

Mit freundlicher Genehmigung von „Desiring God“ übersetzt und freigegeben.