

Die Radiopredigten

auf Radio DRS 2 gehört – als Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort.

Clara Moser Brassel, Evangelisch-reformiert

23. April 2006

Schlaflos

Psalm 77

*Du Gott behütest mich und schläfst nicht,
Du Hüter Israels schlummerst nicht.* (Aus Psalm 121)

Guten Morgen, liebe Hörerin und lieber Hörer,
Gott schläft nicht. Gott behütet mich, am Tag und in der Nacht. Wir
Menschen sind zwar nach dem Abbild Gottes erschaffen, aber hier
unterscheiden wir uns –
Wir Menschen brauchen Schlaf. Da sind sich alle Menschen gleich.
Ungefähr ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Wenn nicht, leben wir
nicht gut. Und wer nicht schlafen kann, leidet darunter.
Sie kennen sicher alle einige Menschen, die unter Schlafstörungen leiden,
oder sie sind selber betroffen von Schlaflosigkeit, manchmal oder auch
öfters. Hierzulande leiden ein Drittel daran, in ganz unterschiedlicher Form:
die einen können nicht einschlafen, andere werden mitten in der Nacht
wach und finden keinen Schlaf mehr, wieder andere wachen viel zu früh
auf, noch vor den Vögeln...

Dass aber der Schlaf seit jeher etwas ist, das beschäftigt, zeigen die
zahlreichen Redewendungen in unsere Umgangssprache, von denen Sie
sicher viele kennen.

„Ich will darüber schlafen,“

„Er schläft den Schlaf des Gerechten“

„Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“

„Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.“

Wir kennen auch den Dornröschenschlaf, der alles rundherum vergisst. Aber auch im Märchen schlafen nicht alle gut. Schon gar nicht eine echte Prinzessin, wenn sie auf einer Erbse liegen muss. Diese kleine Erbse stört ihren Schlaf.

Der Übergang vom Wachsein in den Schlaf kann heikel sein. Ich muss loslassen können, und mich dem Schlaf anvertrauen, dem Unbekannten, dem Dunkel. Der Schlaf wird deshalb auch der kleine Tod genannt. Das kann ängstigen. Denn unser Bewusstsein verliert die Kontrolle. Das Unbewusste, Vergessene, Unerledigte bekommt Raum. Träume tauchen auf, Schmerzen, Sehnsüchte.

Für diesen Übergang, für das Einschlafen brauchen wir oft Rituale, wie die Gutenacht-Geschichten und -Lieder für Kinder. Und es ist wohl kein Zufall, dass in diesen Liedern immer wieder jemand da ist, der über uns und unseren Schlaf wacht:

„Schlof Kindli schlof, dr Vatter huetet Schof...“

„I ghöre nes Glöggli, das lütet so nett.... dr lieb Gott im Himmel wird wohl bi mir sii.“

Gott wacht mit seinen Engeln: so bin ich nicht allein. Symbolisch erfahre ich das nachts, wenn ich durch die Stundenschläge der Kirchenglocken höre, wie sie die dunkle Zeit einteilen. Gott schläft und schlummert nicht.

Im Volksmund, und auch in der Bibel, wird als Hauptgrund für Schlafstörungen ein schlechtes Gewissen, ein schlechter Lebenswandel diagnostiziert. „So wie man sich bettet, so liegt man.“

In den Sprüchen Salomos heisst es:

„Lass die Weisheit nicht aus deinen Augen weichen, dann wirst du sicher wandeln auf deinen Wegen. Legst du dich, so wirst du dich nicht fürchten, und liegst du, so wirst du süß schlafen.“ (Spr. 21-24)

Das richtige Leben führt automatisch zum richtig guten Schlaf. Auch in der heutigen Ratgeberliteratur tönt es oft nicht viel anders. Aber Halbwahrheiten dieser Art sind problematisch. Denn die Muster, nach denen sie gestrickt sind, sind oberflächlich und gefährlich. „Du hast dein Leben selbst in der Hand. Du bist, was du aus dir machst.“ Und wenn du nicht schlafen kannst – bist du selber schuld.

Welch ein vernichtender Vorwurf an alle, die nicht gut schlafen. Dies hilft niemandem weiter.

Liebe Zuhörerin und lieber Zuhörer, ich habe einen Psalm entdeckt, in dem ein Betender, eine Betende sich in einer schlaflosen Nacht an Gott wendet. Schon vor über 3000 Jahren waren Menschen geplagt davon.

Ich lese ein paar Verse aus dem ersten Teil des Psalms 77

Laut will ich schreien zu Gott, laut, dass er auf mich höre.

In meiner Angst, weiss ich keinen Ausweg mehr, als mich an dich zu wenden.

Ich finde keine Ruhe, meine Seele will sich nicht trösten lassen.

Denke ich an dich Gott, ich trage eine schwere Last.

Du hinderst mich am Schlafen, ich bin völlig durcheinander.

Ich denke darüber nach, wie es früher war, an Dinge, von denen ich dachte, ich hätte sie längst vergessen.

Die ganze Nacht grüble ich, immer wieder kreisen meine Gedanken um dieselben Dinge.

Hat du Gott mich für immer ausgeschlossen?

Wirst du dich mir nie mehr zuwenden? Hast du mich vergessen?

Gott, ich halte es nicht mehr aus, wenn du schweigst, wenn du dich nicht finden lässt.

Die Worte des Psalms widerspiegeln, was Menschen quälen und den Schlaf rauben kann. Sie grübeln, ängstigen sich, alles ist durcheinander, ruhelos, belastet, verloren und gottverlassen alleine.

Was raubt uns den Schlaf? Auf welchen Erbsen können wir liegen? - Das kann Trauer sein. Das können Konflikte sein, in Partnerschaft oder Familie, in Freundschaften oder bei der Arbeit, oder uns rauben körperliche Schmerzen den Schlaf. Manchmal plagt auch nur eine alltägliche Kleinigkeit, aber in der Stille der Nacht wird diese übermächtig.

Im Psalm 77 breiten die Betenden ihre Gedanken vor Gott aus, sie schütten ihre Herzen aus. Im Fluss der Gedanken, im Klagen wächst die Beziehung zu Gott immer mehr. Und dieser nächste Schritt beeindruckt mich. Denn es geschieht hier ein Perspektivenwechsel. Der oder die Betende beginnt sich zu erinnern:

*„Gott, ich denke an dein Wirken unter uns,
an die kleinen und grossen Wunder, die du vollbracht hast.*

*Da ist so vieles, was mir einfällt,
nach und nach wird es immer mehr.*

*So hast du einst dein Volk aus der Herrschaft in Ägypten befreit,
Unsichtbar warst du an der Seite auf dem Weg durchs Meer.“*

Die Betenden erinnern sich, befreien sich aus dem Gefängnis ihrer eigenen Probleme. Sie spüren nicht mehr nur sich selber – alleine mit der Erbsen unter ihrer Matratze. Ins Bewusstsein kommen andere Erlebnisse, andere Menschen, die Gemeinschaft, in der sie leben. Gegenbilder werden geweckt, indem sie sich an Momente erinnern, an denen sie Kraft und Rettung, Liebe und Freude erlebt haben. Das stärkt.

Der Psalmbeter oder die Psalmbetende erinnert sich konkret, wie Gott sein Volk Israel aus der Sklaverei befreit hat. Vielleicht spüren sie dabei: Gott liebt sein Volk, also auch mich, Gott vertraut mir. Ich kann Gott vertrauen, es gibt auch für mich einen Weg in ein gelobtes Land, in ein besseres Land, hier und jetzt.

Diese Erfahrung können wir aufnehmen. In schwierigen geplagten Nächten Gegenbilder aktivieren, die stärken. Das können Erinnerungen an Glücksmomente sein, vertraute Gebete oder Lieder. Mit dem Perspektivenwechsel geschieht das Wesentliche: die Dinge weg vom eigenen Dunkel in ein anders Licht rücken lassen, Licht draufscheinen lassen.

Durch die Erinnerung im Psalm geschieht auch noch etwas anderes. Ich bin ein Teil des Ganzen: ich gehöre zum Volk Israel. Ich lebe in einer Gemeinschaft.

Bei Jesus, als er in einer schlimmen Nacht nicht schlafen konnte, kann ich diesen Perspektivenwechsel auch beobachten: Jesus wachte in Gethzemane. Gemeinschaft fand er nicht. Er betete zu Beginn der Nacht: „Lass diesen Kelch an mir vorübergehen“. Und gegen Morgen als langsam die Sonne aufgeht, sagt er: „Dein Wille, Gott, dein Wille geschehe.“

Und bei aller Tragik, die folgt, diese schlaflose Nacht war fruchtbar. Jesus hat, man könnte fast sagen, innerlich gearbeitet: er hat sich seinen Ängsten, Zweifeln und seiner Einsamkeit gestellt. Jesus hat viel Kraft gebraucht, viel Kraft gehabt, den Mut gehabt, seinem weiteren schweren Weg ans Kreuz ins Auge zu sehen.

Eine notwendige schlaflose Nacht für Jesus, der sonst keine Schlafprobleme hat – denke ich zum Beispiel an die Geschichte, als Jesus müde vom Predigen im Boot erschöpft einschläft, trotz eines grossen Sturms kann er tief schlafen.

Die Jüngerinnen und Jünger hingegen, können im Boot nicht schlafen, sie haben nur Angst. Und im Garten Gethzemane, sie sind trotz mehrmaligem Wecken immer wieder eingeschlafen.

Das war ein Schlaf, der verdrängen und dem Leben ausweichen will, es war den Jüngerinnen und Jünger einfach zu viel, zu ungerecht und traurig. Und sie tauchten ab – in einen Schlaf.

Liebe Hörerin und lieber Hörer, ich merke, je länger ich über das Schlafen und das Schlaflos-Sein nachdenke, desto komplexer wird alles. Nicht

schlafen hat manchmal seine Zeit, eine durchwachte Nacht bringt einen Menschen einen Schritt weiter. Ich schlafe normalerweise gut, aber es gibt manchmal eine Nacht, da muss es in mir arbeiten. Ich träume, denke nach, bete, durchlebe ein Gefühlskarussell, aber am anderen Morgen bin ich weiter, einiges hat sich geklärt. Ich spüre mich und meine Mitte, Gott, besser. Kennen sie das auch? Diese Schlaflosigkeit ist, vielleicht könnte ich sagen, gesund. Ich kenne aber auch Menschen, die leiden öfters unter wachen Nächten – und das raubt viel, je nach dem sehr viel Lebenskraft.

Liebe Hörerin und lieber Hörer, seine Mitte wieder zu finden, braucht Kraft. Die eigene Insel, die an Halt und Kraft erinnert, in einer schlaflosen Nacht zu reaktivieren, kann bewusst gewollt werden. Als ich wegen eines Unfalls Schmerzen hatte, war ich froh, eine Schlaftablette nehmen zu können. Erst als es mir besser ging, hatte ich die Kraft, schlafarme Nächte auszustehen und meine Mitte wieder besser wahrzunehmen. Im Psalm 77 geschieht das durch die Erinnerung an die Befreiung aus dem Sklavenhaus Ägyptens durch Gott. Das sind ihre Wurzeln, die tragen und stärken. Gott begleitete damals und begleitet auch noch heute. Gott ist da. Und damit meine ich nicht diesen Imperativ: Du musst nur richtig glauben. „*Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf*“. Solche Appelle, „die Seinen haben keine Schlafprobleme“, mögen zwar gut gemeint sein, aber sie fordern, und sie lassen die Schlaflosen mit noch mehr Schuldgefühlen alleine.

Ich möchte es umdrehen: Gott ist da und schläft nicht. Gott vertraut dir und wacht, in jeder noch so dunkeln Zeit. Gott traut dir etwas zu. Gott wohnt in dir und will Gestalt finden durch dich, will aufstehen mit dir. Du lebst, du atmest. Gott in der Mitte. Tag und Nacht. Gott schläft nie. Ich wünsche allen viel Kraft, aus dieser Mitte und Quelle heraus zu leben und schlaflose Zeiten gut durchzustehen, im Wissen, dass Gott mitwacht.

Amen

Clara Moser Brassel
Hauptstr. 60, 4133 Pratteln/BL
clara.moser@radiopredigt.ch
23. April 2006, auf DRS 2 um 9.45 Uhr