

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert.
Es gilt das gesprochene Wort

Tania Oldenhage, evangelisch-reformiert

23. Januar 2022

Schlaflos

Psalm 42,9

*Nun ruben alle Wälder,
Vieh, Menschen, Städte und Felder,
es schläft die ganze Welt...*

Dieses alte Abendlied geht mir durch den Kopf, liebe Zuhörerin, lieber Zuhörer, wenn ich spät nachts nach Hause komme. Sie schlafen alle, denk ich und laufe die verlassen Strassen entlang. Keine Autos. Es ist ruhig. Nur meine Schritte hallen durch die Nacht und auf den schmalen Quartierwegen, an den Fenstern der Wohnhäuser, ist es als hörte ich das ruhige Atmen der Menschen, Nachbarinnen und Nachbarn, alle geborgen im ewigen Rhythmus von Tag und Nacht, Wachen und Schlafen. Arbeit und Ruhe. Einatmen, ausatmen. Es schläft die ganze Welt. Wobei - spät nachts in unserem Quartier gibt es immer auch Fenster, hinter denen brennt Licht. Leute sind wach mitten in der Nacht. Sie schlafen nicht. Und das schöne Gefühl der Geborgenheit löst sich auf und stattdessen erinnere ich mich daran, wie es ist, wenn der Rhythmus von Wachen und Schlafen, Tag und Nacht, Arbeit und Ruhe unterbrochen wird, aus dem Ruder gerät.

Nun geht, ihr matten Glieder, geht hin und legt euch nieder, heisst es im Lied. Doch was ist, wenn die müden Glieder einfach nicht zur Ruhe kommen? Wenn ich schlafen will, aber mein Geist umherfliegt, und zwar nicht nur eine kleine Weile, nicht nur eine halbe Stunde, sondern die halbe Nacht lang. So gerne würde ich mich dem Schlaf übergeben, doch es gelingt mir nicht. Stattdessen liege ich hellwach im Bett und die Gedanken sind wie eine aufgeregte Schar von Vögeln in meinem Kopf und meine Glieder – ja, sie sind matt, schwer sind sie, so schwer wie Blei, aber offenbar nicht schwer genug, dass ich einschlafen kann. Ich lieg da und weiss ungefähr, wie spät es ist; viertel vor zwei

war es, als ich das letzte Mal auf die Uhr geschaut hab, noch 4 1/2 Stunden bis der Wecker klingelt. Oh mein Gott, wie in aller Welt soll ich den kommenden Tag überstehen? Die Kirchglocken vom anderen Teil der Stadt – ich hör sie, drei Schläge, und dann vier, und dann sind es nicht nur die Vögel in meinem Hirn, sondern die Spatzen vor dem Fenster, die anfangen zu zwitschern, ich verabscheue das Geräusch, es ist wie ein Spottgesang. Da sind wir. Und du? Immer noch wach?

Schlaf – das Wort erfüllt mich plötzlich mit Ehrfurcht. Mein früheres schlafendes Ich kommt mir vor wie ein Wunder, ein Wunderding, nach dem ich mich mit aller Macht zurücksehne. Früher konnte ich mich darauf verlassen, dass jedes Problem, das mich am Abend zuvor plagte, am nächsten Morgen weniger problematisch war; dass jeder verworrene Gedanke, den ich spät am Abend vergeblich zu entzerren versuchte, sich früh am Morgen wie von selbst klärte. Ich sehne mich zurück nach diesem Wunder. Ich sehne mich danach, dass mein Wachen und Schlafen, meine Tage und Nächte wieder ins Gleichgewicht kommen. Ihren Rhythmus zurückgewinnen. Und tief in mir drin formt sich eine Erkenntnis, die sich so banal anhört und die ich trotzdem niemals mehr vergessen werde: Jeder Tag nach einer durchgeschlafenen Nacht ist ein Geschenk Gottes.

Was hilft? Insomnia ist eine psychische Störung, die man relativ leicht heilen kann. Sagt dir eine Fachfrau. Atemübungen, Entspannungsübungen. Kugeli. Psychotherapie. Hat mir alles nichts geholfen, sagt deine beste Freundin, wenn ich nachts nicht schlafen kann, stehe ich auf und arbeite. Du versuchst es ihr gleichzutun. Stehst auf um zwei Uhr nachts. Aber – wie elend ist dieser Zustand. Wie einsam fühlst du dich am Schreibtisch vor dem Computer, alle anderen schlafen, nur du sitzt da mit der Decke um die Schultern. Wie kann ein Mensch über irgendetwas nachdenken oder gar schreiben, nachts um vier Uhr, wenn 24 Stunden hinter einem liegen - unverarbeitet und un-verträumt? Du begleichst Rechnungen. Schreibst Emails. Klickst dich durch die Schlagzeilen, schaust dir die neusten Corona-Zahlen an. Kein Wunder, dass du nicht schlafen kannst. Deine Schwester sagt, besorg dir ein paar schöne Hörbücher, man schläft nach ein paar Minuten ein. Du gehst und besorgst dir Hörbücher, aber dein strapazierter Geist kann sich auf kein einziges Wort konzentrieren. Du stellst den Apparat wieder aus.

Es gibt Momente, da liegst du da, der Schlaf – zum Greifen nah, zwischen Wachen und Schlafen, du schläfst nicht, aber du bist auch nicht richtig wach, die Gedanken sind dir gnädigerweise für ein paar Minuten aus der Hand genommen, werden zu Bildern, verschwommenen Erinnerungen an Grossstädte, in denen du gelebt hast, an Städte, die niemals schlafen, an

Nachtschwärmer und Neonlichter. Bilder steigen auf von dem Tag, an dem du zum allerersten Mal, früh morgens in Maine, die Sonne von der anderen Seite des Ozeans aufgehen sahst. Oder von dem Tag als du fünfzehn Jahre alt warst und zum ersten Mal die Nacht durchgemacht hast. Das berauschende Gefühl, beim Nachhauseweg das Morgenrot zu sehen.... Träumst du? Schläfst du? - Dann ist es vorbei, der Schlaf entglitten, die Spatzen im Hirn und vor dem Fenster singen ihr spöttisches Lied, aber du hältst fest, suchst nach dem, was dich stärkt... denkst an das, was du kennst, Abendlieder tanzen dir durch den Kopf, der Mond und die goldenen Sternlein, die Wälder, die ruhen.

Bibelworte steigen in dir auf: *Was betrübst du dich meine Seele und bist so unruhig in mir?* Der Schlaf - auch in der Bibel ein grosses Thema, ist ja klar, Träume waren schon damals überlebenswichtig. Du denkst an die Jünger im Garten Gethsemane, die wach bleiben sollen, aber so müde sind, dass sie einschlafen. Und du kannst dir nicht helfen, du beneidest sie, dass sie schlafen können, du wünschtest, auch deine Augen wären so schwer, dass sie einfach zufallen und du nicht anders kannst als einschlafen, dich dem Schlaf übergeben, das wünschst du dir.

In diesen dunklen Nächten ist es ein Vers aus Psalm 42, der dich tröstet: *Am Tag erweist Gott seine Gnade und des nachts ist sein Lied bei mir, ein Gebet zum Gott meines Lebens.* Da ist einer, der schläft auch nicht, der ist wach am Tag und in der Nacht betet er, oder besser gesagt, es betet in ihm, auch er - so wie du - in einem Zwischenzustand, in der Randzone zwischen Wachen und Schlafen - zu müde, um Worte zu finden, zu wach, um die Worte loszulassen. Dieser Psalmbeter wird dir zu einem treuen Begleiter, tröstet dich, nimmt der Einsamkeit die Schärfe. Du bist schlaflos, aber Gott ist bei dir und in dir. Und es ist wie in jenem alten Abendlied:

*Nun ruhen alle Wälder,
Vieh, Menschen, Städt und Felder,
es schläft die ganze Welt.
Ihr aber, meine Sinnen,
auf, auf, ihr sollt beginnen,
was eurem Schöpfer wohl gefällt.
Auch hier ist einer wach während alle anderen schlafen.*

Wenn ich spät nachts von einer langen Reise nach Hause zurückkomme, gehe ich durch die Strassen, und immer gibt es Fenster, da brennt Licht. Schatten huschen hinter den Vorhängen. Mögest du schnell wieder einschlafen, denke ich. Mögest du zuversichtlich sein, dass dich der Schlaf bald, bald wieder

freundlich in die Arme nimmt... Und wenn du gar nicht schlafen kannst, dann sei gewiss: du bist und bleibst geborgen im Rhythmus der Zeit, du bist nicht allein in deiner Nacht-Unruhe. Ein Psalmbeter aus alter Zeit betet neben dir und für dich. Und sei gewiss: Der Schlaf wird wieder kommen. Gott wird dich irgendwann auch durch diese Krise tragen.

Tania Oldenbake
Flühgasse 75, 8008 Zürich
tania.oldenbake@radiopredigt.ch

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholisches Medienzentrum, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch Produktion: Reformierte Medien, Zürich