

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 07.02.2015 08:55 Uhr | Claudia Kiehn

## Ich schlafe ganz in Frieden

Lieber Hörer, liebe Hörerin, wie war es so bei Ihnen in der letzten Nacht? Haben Sie gut geschlafen? Oder eher mittelmäßig? Vielleicht sogar schlecht?

Wenn unsere Tage schwierig sind, dann werden die Nächte besonders schwer. Wenn wir im Licht des Tages mit Selbstzweifeln kämpfen müssen, mit Trauer und Angst, mit Krankheit und Tod, mit widrigen Umständen, dann wird die Finsternis der Nacht besonders bedrohlich. Es gibt ein Grauen der Nacht, das sich aus den Sorgen des Tages nährt.

Für mich gilt leider: Je älter ich werde, desto gefährdeter wird mir der gute, erholsame Schlaf. Mit zunehmendem Alter werden die Nächte schwerer. Dass es so ganz einfach und selbstverständlich klappt mit dem Einschlafen, Durchschlafen und Ausschlafen, das erlebe ich selten. Wirklich erquickende Nächte sind kostbar geworden.

Wie gerne erinnere ich mich an die Zeiten, als ich ein kleines Kind war. Da konnte ich nämlich schlafen, wann immer ich müde war. Egal wie laut es um mich herum war. Egal wie hart der Boden oder wie klein das Sofa war. Selbst als Jugendliche noch, habe ich bei Geburtstagspartys manchmal selig geschlafen, während um mich herum erzählt, gelacht und getanzt wurde. Ja, das waren noch Zeiten:

Schöne Nächte, in denen es mit dem Einschlafen und Durchschlafen klappte und in denen ich sogar noch mit einem schönen Traum beschenkt wurde.

Mit meinen großen und kleinen Schlafstörungen bin ich nicht alleine: Vielen Menschen wird der Schlaf geraubt. Weil die Kinder schreien, die gestillt und getröstet werden wollen oder weil pflegebedürftige Angehörige auch des Nachts versorgt werden müssen. Andere sind beruflich gezwungen, auf Schlaf zu verzichten – wenn der Schichtdienst fordert, die ganze Nacht zu wachen. Dann kommt der Schlafrhythmus irgendwann so durcheinander, dass erholsamer Schlaf zur Seltenheit wird. Manch andere hindern Schmerzen, Alpträume, Krankheit oder Fluglärm daran zu schlafen.

Dabei ist der gute Schlaf doch so wichtig für uns: Denn während wir schlafen, arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren. Muskeln wachsen und Zellen werden repariert. Was wir neu gelernt haben wird verarbeitet und verinnerlicht. Schlaflosigkeit macht uns einfach anfälliger für Krankheiten!

Vielleicht sind unsere Nöte mit dem Schlaf heute extremer als noch vor einigen hundert Jahren, aber auch schon zu biblischen Zeiten haben die Menschen über Schlaflosigkeit geklagt: "Keinen Schlaf findet meine Seele vor Kummer“, heißt es im 119. Psalm (Psalm 119,28). Und: "Ich wache und klage wie ein einsamer Vogel auf dem Dach.“ in einem anderen. (Psalm 102,8) Die Psalmbeter haben sich mit ihrer Schlaflosigkeit Gott anvertraut.

Ich selbst versuche das abends schon, bevor ich mich schlafen lege: So vertraue mich in jeder Nacht der Güte und Für-Sorge Gottes an! Ich versichere mich noch einmal, dass er mich liebt und schützt. Dann verziehen sich oft schon die bedrohlichen Nachtgedanken! Dann haben sie keine Macht mehr über mich! Manchmal mache ich das mit meinen eigenen Worten. Manchmal mit einem Liedtext des evangelischen Theologen und Schriftsteller Jochen Klepper:

**Sprecher: Ich liege, Herr, in deiner Hut, und schlafe ganz in Frieden. Dem, der in deinen Armen ruht, ist wahre Rast beschieden.**

**Du bist's allein, Herr, der stets wacht, zu helfen und zu stillen, wenn mich die Schatten finsterner Nacht mit jäher Angst erfüllen.**

**Du hast die Lider mir berührt. Ich schlafe ohne Sorgen. Der mich in diese Nacht geführt, der leitet mich auch morgen.**

(1., 2. und 11. Strophe)

Einen wachen Tag und eine erholsame Nacht wünscht Ihnen Claudia Kiehn, Pfarrerin aus Münster!