



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

katholisch: Kirche in WDR 3 | 28.10.2019 07:50 Uhr | Georg Lauscher

## Des Schlafes Bruder

Guten Morgen!

Hoffentlich haben Sie gestern Abend gut einschlafen können...

Vermutlich haben Sie darauf vertraut, heute Morgen wieder wach zu werden. Oder haben Sie beim Wegsinken in den Schlaf geglaubt, dass mit dem Schlaf alles aus ist?

Dichter und Denker nennen den Tod den Bruder des Schlafes.

Ich finde es nicht leicht, mich am Abend in die Bewusstlosigkeit des Schlafes fallen zu lassen. Dies und jenes geht noch nach, ist ungelöst, braucht meinen Einsatz. Dann alles liegen lassen – auch mich selbst – und eintauchen in den Schlaf, ist wie ein Sprung vom Dreimeterturm ins Wasser.

Ich brauche zwischen dem Abendprogramm und dem Einschlafen eine Pufferzone. Da gehe ich meist noch einmal kurz an die frische Luft, um tief auszuatmen. Im Ausatmen der Tagesspannung vertraue ich Gott den Tag und die Menschen an. Wenn ich mich so „herunterfahre“ und Gott anvertraue, gleite ich ganz leicht in den Schlaf hinüber. Ich habe festgestellt: die Phase vor dem Einschlafen prägt deutlich die Qualität meines Schlafes – und entscheidet darüber, wie ich am nächsten Morgen aufwache.

Ich gestehe, ähnlich bereite ich mich auf meinen Tod vor – auch wenn ich mit 63 erst zu den jungen Alten gehöre. Für mich ist das ein Gebot der Vernunft. Weil ich das Leben liebe – vor dem Tod und über den todsicheren Tod hinaus. Wach und intensiv will ich auch meine letzte Lebensphase leben. Hab keine Lust, dem Thanatos-Komplex zu verfallen. So nennen Psychologen das Verdrängen des Todes. Denn wenn ich ihn verdränge, bestimmt er erst recht mein Leben. Aus dem Unterbewussten heraus sabotiert er dann meine Lebensfreude. Die will ich mir aber nicht nehmen lassen. Dabei weiß ich als Christ genau so wenig wie jeder andere, was nach dem Tod kommt. Ich weiß, dass ich wie Jesus wirklich tot sein werde. Bei ihm war da auch keine Seele, die sich heimlich aus dem Staub gemacht hat. Die meisten halten das für eine christliche Auffassung. Doch sie kommt aus dem griechischen Denken. Wie mein Leib wird auch meine Seele sterben – aber ich hoffe: sie stirbt in Gottes ewige Gegenwart hinein.

Und so möchte ich an diesem Morgen beten: Gott, mein Leben kommt von Dir. Weil mein Leben ein Leben von Deinem göttlichen Leben ist, kann es im Tod nicht enden. Ich weiß nicht, was nach dem Tod kommt. Aber so wie ich Dich bislang kennengelernt habe, kann das

nur eine Überraschung sein. Dieser Ausblick verändert mein Leben schon heute. Ich werde noch lebendiger! Der Rest ist Vertrauen – in Deine ewige Verbindung zu mir sterblichen Menschen!

Es grüßt Sie aus Aachen

Spiritual Georg Lauscher