EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 5 | 11.05.2026 06:55 Uhr | Thorsten Latzel

Von der Kunst zu schlafen

Guten Morgen.

wie haben Sie letzte Nacht geschlafen? Tief und fest wie ein Baby? Eher so lala? Oder war Ihre Nacht kritisch? Und unter tausend Kissen keine Ruh.
Etwa jeder vierte Deutsche leidet statistisch unter Schlafstörungen. Und die Symptome sind vielfältig: Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen, Alpträume, Beine, die nicht zur Ruhe kommen. Mit Folgen für Körper, Geist und Seele. In einer dauer-mobilen Gesellschaft ist es für viele eine Last mit der Rast.

Ein Gegenbild dazu ist die Geschichte von der Sturmstillung Jesu, wie sie in der Bibel erzählt wird. Die Jünger sind mit Jesus unterwegs in einem Boot und geraten in ein heftiges Unwetter. Während sie rudern – ohne Rast und Erfolg, liegt Jesus da und schläft. Der schlafende Christus inmitten des Sturms: ein Sinnbild des Glaubens. Als sie ihn wecken, befiehlt er Wind und Wellen und der Sturm legt sich.

Schlafen können hat viel mit Glauben zu tun. Es geht um Loslassen. Aufhören, zu machen. Unser Leben liegt im Letzten nicht in unseren Händen. Schlafen ist wie Beten mit dem Körper. Nicht umsonst ist der Abend eine Zeit des Gebets. Die Hände falten, die Augen schließen, das Leben in Gottes Hand geben.

Für einen guten Schlaf gibt es eine Reihe seelsorglicher Ratschläge: Pflegen Sie Abendrituale. Putzen Sie so wie Ihre Zähne auch Ihre Seele. Schreiben Sie Ihre Sorgen auf. Und legen Sie sie am Nachttisch ab. Sie haben in Ihrem Bett nichts zu suchen. Beten Sie. Das Leben vor Gott zu bringen, rückt vieles heilsam zurecht. Und wenn Sie trotzdem wach werden: Stehen Sie auf, arbeiten Sie etwas und schlafen Sie dann weiter. Es gibt einen Segen des "zweiten Schlafes“.

Und dennoch ist es mit dem Schlaf nicht immer so einfach. Auch bei Jesus nicht. In der Nacht, als er verraten wird, im Garten Gethsemane, da tobt ein Sturm in ihm. Da schlafen die Jünger, und er selbst findet keine Ruhe.
Denn die Nacht ist auch die Zeit der Anfechtung: Da erfahre ich selbst Gott manchmal wie einen Nachtdämon. Des Nachts sind auch alle religiösen Katzen grau. Und dann fängt es in

mir an zu stürmen: die Unversöhntheit mit mir selbst, den anderen, meinem Leben.
Auch die Schlaflosigkeit gehört zum Glauben. Viele innere Kämpfe beginnen, wenn es dunkel wird. Und in diesen Nächten gilt es zu wachen und mit Gott zu streiten. Und um dann in anderen Nächten wieder gut schlafen zu können.

Das ist auch für unsere Gesellschaft wichtig. Ich glaube, dass wir uns mit den Stürmen unserer Zeit schwer tun, weil unser "Schlaf-Wach-Rhythmus“ gestört ist. Weil ich den Nächten der Selbstklärung allzu oft ausweiche und mich von allem Möglichen ablenken lasse. Und immer lockt das Handy. Nächte, in denen es darum geht: Wer bin ich wirklich? Und wie sollte ich leben? "Wacht auf, denn eure Träume sind schlecht!“ Zugleich bin ich in anderen Nächten dann wieder unnötig unruhig und lasse mich von jedem Wind treiben. Weil ich vergesse, in wessen Hand ich stehe.

Unserer aufgeregten Zeit täte beides gut: Ruhen und Schlafen im Vertrauen auf Gott. Allen Krisen zum Trotz. Und Wachen, um gewiss zu werden, wie wir wahrhaft leben wollen.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5:)
Ihnen einen guten, gesegneten Tag, Ihr Thorsten Latzel, Präses der Evangelischen Kirche im Rheinland.

Quellen:
Die Bibel. Nach der Übersetzung Martin Luthers. Lutherbibel revidiert 2017, Stuttgart 2017.
Günther Eich: Wacht auf!, zit. nach: https://www.deutschelyrik.de/wacht-auf.html (zuletzt aufgerufen am 15.04.2026)

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze