

Kirche in WDR 3 | 17.03.2016 07:50 Uhr | Bernd Becker

Schlaf

Guten Morgen! Haben Sie gut geschlafen? Das ist ja nicht selbstverständlich. Manchmal können einen trübe Gedanken ganz schön um den Schlaf bringen. Schöne Gedanken vielleicht auch.

Kürzlich kursierte ein Text im Internet, der meines Erachtens sehr nah an der Realität ist.

Da will auch jemand einschlafen, aber sein Gehirn meldet sich bei ihm: "Weißt du noch, wie du in der 2. Klasse einmal Mama zu deiner Lehrerin gesagt hast? Ganz schön peinlich, was?!"

Und so geht es weiter. Das Hirn gibt keine Ruhe. Nächstes Stichwort: "Steuererklärung. Noch nicht eingereicht." Na, damit ist an innere Ruhe nun gar nicht mehr zu denken. Und so entspinnt sich ein Gespräch zwischen einem Menschen, der einschlafen will - und seinem Gehirn, das ihn nicht lässt. Weil die Gedanken kreisen. "Hey, dich sticht es doch in der Herzregion", so wird prompt das nächste Reizthema laut. Und das Gehirn legt nach: "Außerdem hast du morgen wichtige Termine. Und es ist schon drei Uhr früh!"

Und als wäre der arme Kerl nun noch nicht genug genervt, fragt ihn sein Inneres: "Was machst du eigentlich mit deinem Leben? Bist du zufrieden, so im Großen und Ganzen?" An Schlaf ist nicht zu denken. Und dann wird es noch einmal ganz banal, als das Hirn fragt: "Hey, die Heizung ist mega laut, oder? Und die Uhr erst mit ihrem Tick... Tack..." Endgültig vorbei mit der Nachtruhe ist es allerdings, als der fatale Hinweis kommt: "Wäre doof, wenn du jetzt auf Toilette müsstest, oder?!"

So kann es einem gehen, wenn man abends im Bett liegt und die ganze Nacht nicht in den Schlaf findet. Aber es gibt natürlich manchmal auch Sorgen, die viel ernster sind als die Beispiele in dem scherzhaften Dialog.

Natürlich können Sorgen den Schlaf rauben. Das ist zermürend. Und was kann man dann tun? Im Ersten Petrusbrief im Neuen Testament schreibt der Verfasser: "Alle eure Sorgen werft auf Gott, denn er sorgt für euch!" (1. Petrus 5,7) Er ermutigt also dazu, die Sorgen, die einen bedrücken, vor Gott zu bringen - ja, sie sogar auf ihn zu werfen; ihm vielleicht sogar vor die Füße zu knallen.

Die Sorgen brauchen doch einen Ort. Und hier werden wir aufgerufen, sie auszusprechen, womöglich raus zu schreien. Und sie damit Gott zu sagen. - "Denn er sorgt für euch", das ist das Versprechen. Und das ist nicht naiv gedacht. Natürlich weiß ich, dass nicht jedes Gebet so erhört wird, wie ich es gern hätte oder es mir wünsche. Das weiß auch der Schreiber des ersten Petrusbriefes.

Aber er weiß ebenso, dass wir Gott die Sorgen sagen können. Und dass es Gott nicht egal ist, wie es uns geht. "Geteiltes Leid ist halbes Leid". Das gilt auch für das Gespräch mit Gott. Und der Petrusbrief verspricht noch mehr. Da steht zwar nicht: Du wirst keine Sorgen mehr haben. Aber da steht: "Gott sorgt für dich. Er sorgt sich um dich. Und darum bist du nicht allein mit deinen Fragen und Ängsten."

Der Theologe Dietrich Bonhoeffer hat einmal schöne Worte dafür gefunden und gesagt:

"Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage soviel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen. Ich glaube, dass Gott kein zeitloses Fatum ist, sondern dass er auf aufrichtige Gebete und verantwortliche Taten wartet und antwortet." (Widerstand und Ergebung, DBW Band 8, Seite 30 f.)

Ich glaube das auch. Und wenn ich einmal wieder nicht gut einschlafen kann, dann will ich daran denken. Dass ich meine Sorgen auf Gott werfen kann und dass er für mich sorgt. Schließlich heißt es ja schon in Psalm 127: "Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf". (Psalm 127,2)

Jetzt aber wünsche ich Ihnen erst einmal einen schönen Tag! Ihr Pfarrer Bernd Becker aus Bielefeld.