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 | 04.07.2017 06:55 Uhr | Anne Christin Wellmann

Schlaflos

Guten Morgen!

Na, gut geschlafen?

Peter leider nicht. Er hat sich die Nacht um die Ohren geschlagen. Peter konnte das Kopfkino mal wieder nicht ausschalten. Und dann schnarchte Ute auch noch … Schlafen war bei Peter immer schon ein Problem. Und vieles hat er bereits versucht, dass sich das bessert. Heiße Milch mit Honig, pflanzliche Mittelchen. Ja, auch die harten Keulen hat er ausprobiert. Manches hat ihn zwar schlafen lassen, aber selten hat ihm etwas wirklich Erholung gebracht. Selbst im Urlaub kann Peter einfach nicht gut schlafen: die fremden Betten, die unbekannten Geräusche, das alles lässt ihn nachts wach liegen.

Peter beneidet Menschen, die scheinbar immer und überall schlafen können. Seine Schwester Birgit ist so ein Fall. Schon als Kind war sie kaum wach zu kriegen, während er schon beim kleinsten Geräusch senkrecht im Bett stand. Die Gedanken, die Peter in seiner Schlaflosigkeit kommen, sind auch nicht gerade die besten. Und morgens, nach zwei, drei Stunden Schlaf, fühlt er sich oft wie gerädert.

Ein Teufelskreis ist das, wenn man schlafen will, es verbissen versucht und es will und will nicht klappen.

Letztens hat Peter ein Kirschkernkissen geschenkt bekommen, das soll entspannen. Hätte auch geklappt, wenn da nicht dieser Spruch draufstehen würde: Den Seinen gibt´s der Herr im Schlaf.“ (Psalm 127) Das ist ein Spruch aus der Bibel. Mit dem Herrn ist Gott gemeint.

"Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf“. Ist das nicht absolut unfair? Die, die sowieso schon mit einem guten Schlaf gesegnet sind, sind also doppelt beschenkt? Klar, Schlaf ist wichtig. Da sortiert sich das, was ich tagsüber erlebt habe. Und so liegen die Dinge am nächsten Morgen viel klarer vor mir als noch am Abend zuvor. Schlaf ist Balsam für die Seele und schließlich ist Schlaf oft die beste Medizin. [Manch einem fällt vor lauter Entspannung sogar

die Kinnlade im Schlaf runter. Verbissenheit, adé. Für die, die das nicht können wurden wohl Knirschschienen erfunden.] Außerdem scheint der Mensch im Schlaf, im Traum, besonders empfänglich für Gott zu sein.

Die Bibel kennt viele solcher Geschichten, wo Gott einem Menschen im Traum begegnet.

Schlafen ist aber auch ein Wagnis. Wenn ich einschlafe, mache ich mich angreifbar, lege mein Leben aus der Hand. Zum Einschlafen gehort eine gute Portion Vertrauen.

Schlafe ich, so vertraue ich darauf: Wenn ich jetzt loslasse, bin ich nicht verloren.

Ich lerne es auszuhalten, dass ich mal nichts in der Hand habe und ich lerne zu empfangen.

So ist jeder Schlaf eine Glaubens- und Vertrauens-Ubung: Ich verlasse mich im Schlaf darauf, dass Gott der Hüter über mein Leben ist. Von ihm heißt es ja in der Bibel: Gott schläft und schlummert nicht. (Psalm 121, 4)

"Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf“. Und wenn ich nun einfach nicht schlafen kann – dann gibt’s nur eins: Ich akzeptiere das. Nehme mir Zeit. Zeit alles mal durchzubuchstabieren, was mich nachts wachliegen lässt. Das Nachtgebet eignet sich dazu ganz wunderbar. Gott hört zu. Oder ich versuch´s mit einem kleinen Tagtraum, jetzt, wo ich sowieso schon mal wach bin. Auch diese Traumstunden schenken mir Erholung. Ich akzeptiere und lasse los. Meine krampfhaften Schlafversuche und die Angst, nicht genug Schlaf zu bekommen. Denn ich bin gewiss: Irgendwann, irgendwann gibt der Herr auch mir den Schlaf.

Einen verträumten Tag wünscht Ihnen Anne Wellmann, Pfarrerin in Köln.