

„Dein ist der Tag und dein ist die Nacht“

Der Schlaf als Beispiel einer schöpfungsorientierten Spiritualität
von Ulrich Laepple

Meistens ruft der Satz ein Schmunzeln oder Lachen hervor: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“ Aber warum? Dieser Vers aus Psalm 127 ist ja gewiß kein Witz. Aber man lacht, weil jeder spürt, daß hier eine Wahrheit aufklingt, die uns zugleich ertappt. Denn sie legt den Finger darauf, daß wir uns in unserem alltäglichen angestregten Rennen und Laufen so furchtbar wichtig nehmen. Das macht uns verlegen - und wir lachen.

Dieses sprichwörtlich gewordene Bibelwort und das Lachen darüber wollen uns zur Einsicht bringen. Das ist das Ziel der Weisheit in der Bibel: „Es ist umsonst, daß ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen...“ Ihr Gestreßten und Workaholics, es ist töricht, den Tag zu verlängern. Es kommt aufs Ganze gesehen nichts dabei heraus: „Es ist umsonst!“

Weisheit ist Lebenspraxis, ja Lebenskunst. Allem voran die Kunst des Unterscheidens: daß alles „seine Zeit“ hat. Darum lohnt es sich, über scheinbar so Selbstverständliches wie den Übergang zwischen Tag und Nacht, Abend und Morgen, nachzudenken.

Das Wichtigste: Der Abend möchte zum Abschied von den Sorgen werden. Er ist die Zeit des Abgebens. Eine Fülle von Abendgebeten, Gedichten und Liedern aus dem christlichen Glaubensschatz ist uns bereitgestellt, damit wir diesen Übergang in die Nacht bewußt erleben, ja gestalten. Daß die Alten zu dieser Zäsur ein viel intensiveres Verhältnis hatten als wir, hat sicherlich auch mit der schlichten Tatsache der Elektrizität zu tun. Sie verwischt das Gefühl für die naturgesetzten Grenzen, nicht nur des Tagesendes, auch des Tagesbeginns. Wir sehen fern, sind müde und zugleich aufgekratzt, fühlen uns voll - und doch auch leer. So plumpsen wir ins Bett. Aber dann haben wir dem Tagwerk keine Grenze gesetzt - und den Sorgen auch nicht. Wir nehmen das alles mit ins Bett.

Da wollen Bräuche helfen, den Tag zu einem bewußten Ende zu bringen und die Brücke zur Nacht zu bauen. Das tun wir schon durch eine bewußte Abendtoilette. Ein entspannendes Bad, ein Gespräch bei Kerzenschein, die Gute-Nacht-Geschichte für Kinder, die bei uns Erwachsenen aus einige Seiten eines mit dem Schlaf verträglichen Buches bestehen kann, der Gute-Nacht-Kuß - all das könnte dazugehören. Damit „zelebrieren“ wir den Abstand zum Alltag mit seinen Sorgen. „Die Menschen müssen lernen, mit dem Kleid die Sorgen abzulegen, um sich auf die Glückseligkeit zu freuen, am nächsten Morgen neu geboren zu werden“, sagt der bekannte Arzt Hufeland.

Das gilt auch für den Ärger. „Denn auf den Dornen des Ärgers kann man nicht schlafen, sondern nur übernachten.“ Es gilt für alle Schatten des Tages, einschließlich dem, was wir anderen schuldig geblieben sind. „Keinen Schatten mit ins Bett nehmen“ - das weise Wort stammt von Hermann Hesse. Denn diese Schatten sind wie „Altlasten“. Sie drücken nicht nur, sondern verbreiten früher oder später ihr Gift. Darum soll man auf ihnen kein Haus bauen. Sie müssen entsorgt werden. Der reiche Schatz der Abendgebete nennt uns die Adresse: das Herz Gottes.

Zum Beispiel Paul Gerhardt: „Heut, als die dunklen Schatten mich ganz umgeben hatten, hat Satan mein begehret, Gott aber hat's gewehret“ (EG 446,2). Oder Jochen Klepper: „...zu kummerlosem, tiefem Schlaf in deine Huld mich bette, vor allem, was mich bitter traf, in deine Liebe rette“ (EG 486,8). Und aus dem 16. Jahrhundert: „Womit wir heut erzürnet dich, dasselb verzeih uns gnädiglich und rechn es unserer Seel nicht zu; laß schlafen uns mit Fried und Ruh“ (EG 467,3).

Es lohnt sich, das Gesangbuch zur Hand zu nehmen und die inhaltsreichen Verse der Abendlieder zu meditieren. Sie gehen alle einen Weg durch verschiedene Themen, vor die uns jener Übergang vom Tag zur Nacht stellt.

Eines dieser Themen ist das Vertrauen. Einschlafen ist eine Vertrauensübung: lassen, loslassen, sich überlassen, sich einlassen. Wie können wir das? Die Nacht ist in ihrem Wesen ja unheimlich und das Ausgeliefertsein im Schlaf auch. Darum rufen Christen „den Namen“ an, dem alle Macht gegeben ist: „Breit aus die Flügel beide, oh Jesu, meine Freude...“ Das Kind erfährt das Unheimliche der Grenze des Abends ganz elementar. Die Nacht ist bedrohlich, im Schlaf kann es sich nicht orientieren, geschweige denn schützen. Die Eltern wissen das und beten nicht ohne innere Bewegung weiter: „Dies Kind soll unverletzt sein“. Und weil wir alle die Erfahrungen unseres früheren Kindseins in uns tragen (und uns dessen nicht schämen müssen) sprechen die einfachen Kindergebete so direkt zu uns: „Müde bin ich, geh zur Ruh, schließe meine Augen zu. Vater, laß die Augen dein, über meinem Bette sein.“

In einem früher bekannten Lied von Benjamin Schmolck („Hirte deiner Schafe“) wird - wie so oft in den Abendliedern - dieses Loslassen als ein Abgeben der Lasten beschrieben, das auch den sorglosen Blick auf den nächsten Tag erlaubt: „Nun wohl an ich tue in vergnügter Ruhe meine Augen zu. Seele, Leib und Leben hab ich dir ergeben, treuer Hüter, du! Gute Nacht! Nimm mich in Acht! Und erleb ich dann den Morgen, wirst du weiter sorgen.“

Die Dichter lassen, wenn sie an die Nacht und an den Schlaf denken, oft das Thema „Tod“ anklingen. Schon in der alten griechischen Mythologie sind „Hypnos“ (Schlaf) und „Thanatos“ (Tod) Zwillingsgeschwister, und ihre Mutter ist die Nacht. In einem Abendlied früherer Gesangbuchausgaben fängt eine Strophe so an: „Wie, wenn ich mein Bette heut zum Grabe hätte?“ Die Unbewußtheit des Schlafes, die Wehrlosigkeit und Ausgeliefertheit, lassen an den Tod denken. Darum weisen die Dichter auf den Glaubensschatz des kommenden Reiches und bitten um ein „seliges Ende“ (z.B. EG 472,6).

„Der Schlaf des Todes Bruder ist, wach auf zum Leben, werter Christ“, heißt ein alter Schweizer Hausspruch. Da wird der Schlaf nicht nur zum Gleichnis für den Tod, sondern der Schritt in den Glauben wird auch zum Echo auf die Auferstehung Jesu Christi.

Daß die Seele im Schlaf nicht ruht, wissen wir aus der Schlaf- und Traumforschung. Geträumt hat im Schlaf auch der, der sich am Morgen an keinen Traum erinnert. „Unsere Seele gleicht einem kleinen Kind, das seine Erlebnisse und Stimmungen, sie seien beglückend oder beängstigend, unbedingt loswerden muß“ (R. Deichgräber). Darum sind Träume nicht Schäume. Das Faszinierende ist, daß das Träumen so ziemlich unsere einzige Betätigung ist, deren Ergebnisse wir nicht durch die Zensur unseres Geistes schönen, entstellen oder überhaupt formen können. Darum sind sie so kostbar.

Es wird viel gesagt und geschrieben über Traumdeutung. In der Tat lohnt es sich, den Träumen nachzugehen und bewußt ihre „Geschichte“ und ihre Bilder zu befragen. Aber auch ohne Deutung hat keiner und keine umsonst geträumt. Denn unsere Seele ist ja losgeworden, was sie loswerden mußte.

Von diesen geheimnisvollen Vorgängen her bestätigt sich das Sprichwort: „Der Morgen ist klüger als der Abend“. Denn es geschieht ja wirklich Klärung - und dies, ohne daß wir aktiv beteiligt wären! Manchmal betrifft die Klärung unsere Stimmung, ein andermal eine Entscheidung, die wir zu treffen haben oder sogar die Lösung eines Problems. Vielleicht dürfen wir mit Gerhard Tersteegen darin ein göttliches Geheimnis sehen. Sein Gedicht „Nun schläfet man / und wer nicht schlafen kann, / der bete mit mir an den großen Namen“ (EG 480,3), geht durch Schlaflosigkeit und Angst und findet am Ende diesen wunderbaren Vierzeiler: „Nun kehr ich ein / Herr, rede du allein / beim tiefsten Stillesein / zu mir im Dunkeln.“