



21.06.2020
Réka Juhász

GEBET

Wir danken dir für jeden neuen Morgen,
den du uns schenkst
und damit für jede neue Möglichkeit
unsere Zeit besser zu nutzen,
Du weißt, was wir in unserem Herzen mittragen,
du kennst unsere Gedanken, die uns den Schlaf rauben,
du siehst unsere Sorgen, die wir zu tragen haben.
Du siehst in welche Richtung unser Leben läuft...

Komm Heiliger Geist in unsere Mitte,
stärke unseren Glauben an dich und an deine Kraft,
schöpfe in uns Mut, Zuversicht,
schenke uns Freude und Liebe zum Leben.
Amen

Liebe Gemeinde,

wann haben Sie das letzte Mal so richtig gut und erholsam geschlafen?

schlafen Sie im Sommer auch schlechter als im Winter?

Oder ist es immer der Vollmond, dessen Wirkung Sie beim Schlaf spüren?

Ich denke aber, viele von uns würden eine andere Antwort auf diese Fragen geben: nein es ist nicht immer die Natur, oder die Geräusche der Nacht, es sind oft meine Gedanken, ja meine Sorgen, die mir den Schlaf rauben.

Schlafen ist lebenswichtig: ungefähr ein Drittel unseres Lebens besteht aus Schlafzeit oder sollte

eben für den Schlaf, für körperliche und geistige Ruhe genutzt werden. Denn die fehlende nötige Erholung hat enorme Folgen auf die Lebensqualität.

Schlafstörungen haben ganz unterschiedliche Formen: einige von uns tun sich beim Einschlafen schwer, andere werden plötzlich in der Nacht wach und können nicht mehr weiterschlafen, wieder andere werden viel zu früh wach...

Es kommt oft nicht auf die Länge der Schlafzeit an, ob wir uns erholen konnten. Es ist so unterschiedlich, wie viel Schlafstunden ein Mensch braucht um wieder fit zu werden.

Napoleon hatte täglich nur 4 Stunden geschlafen, Albert Einstein brauchte wiederum 11 Stunden Schlaf...

Es sind die Ruhephasen des Gehirns, von denen die Erholung des ganzen Körpers abhängt.

Die Wissenschaft unterscheidet mehrere Schlafphasen: verantwortlich für Erholung und Entspannung ist im Wesentlichen die Tiefschlafphase.

Und davon ahnte auch schon der Mensch der Antike etwas.

„Nach altägyptischer Auffassung erneuerte der Schlaf (ägyptisch qd) wie eine persönliche Kraft Nacht für Nacht die Lebenden. Wer schläft, taucht in den nun, die Urmasse der geschaffenen Welt, und damit in den jenseitigen Bereich der Götter ein. Der Schlaf ist wie ein Niemandsland zwischen Leben und Tod. Er verbindet die Welt der Götter mit dem Diesseits der Menschen wie eine Brücke. Genau deshalb wird er auch als Medium der Träume verstanden ([Hi 33,15](#)), denn ein Traum wird in der Antike immer als von „außen“ an den Menschen herangetragen gedacht (Zgoll, 236-258).“

<https://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/26737/>

Diese Vorstellungen können auch die biblischen Sichtweisen auf den Schlaf beeinflusst haben. „Im Schlaf begibt sich der Mensch unter den göttlichen Schutz. Guter Schlaf ist daher Zeichen eines guten Lebens, das Gott gefällt. Schlaflosigkeit kann umgekehrt mit gottlosem Lebenswandel, aber auch mit schweren Sorgen zusammenhängen.“ (ebd.)

Darauf weist auch der Psalm 127 hin, den ich für heute als Predigttext gewählt habe:

Ich lese die Verse 1 und 2. (Basisbibel)

Wenn nicht der HERR das Haus baut,
nützt es nichts,
dass sich die Bauleute anstrengen.

Wenn nicht der HERR die Stadt bewacht,
nützt es nichts,
dass der Wächter wachsam bleibt.
Es nützt euch nichts,
dass ihr früh am Morgen aufsteht
und euch erst spät wieder hinsetzt.
Ihr esst doch nur das [Brot](#),
für das ihr unermüdlich arbeitet.
Doch seinen Freunden schenkt
der Herr einen ruhigen Schlaf.
Amen

Es kommt nicht auf unser Abmühen an, ob wir in unserem Leben Glück und Erfolg und dazu auch Erholung finden: Dem Seinen – also denen, die mit und nach Gottes Wort leben können, denen, die in ihrem Leben mit Gott rechnen können, schenkt Gott einen ruhigen Schlaf.

Doch ich denke die relevanteste Frage, die uns bezüglich des Schlafes beschäftigt, ist:
wie ich überhaupt zu diesen Ruhephasen komme?

„Du kannst dich ohne Angst schlafen legen und dein Schlaf wird erholsam sein,“ lesen wir im Buch der Sprüche([Spr 3,24](#)), das unsere Sehnsucht auf den Punkt bringt.

Denn oft ist gerade dieser Übergang schwierig.

Der Übergang vom Wachsein in den Schlaf. Dieser Übergang ist so oft mit Ängsten verbunden, denn beim Schlafen übergeben wir die Kontrolle unseres Bewusstseins an unser Unbewusstes, ja oft an unsere Träume, Albträume, oder unsere Schmerzen und Sehnsüchte...

Sich schlafen legen ist auch daher sehr eng mit Loslassen / Loslassen können verbunden: mich dem Schlaf anvertrauen, dem Unbekannten, dem Dunkel – das kann ängstigen. Deshalb wird der Schlaf auch der kleine Tod genannt.

Schlafrituale und die Gewissheit, dass jemand über uns wacht, sind daher seit der Antike sehr wichtig.

Schlafen gehen und loslassen können. Mir sagte einmal jemand dazu einen hilfreichen Gedanken:
„Wenn ich schlafen gehe, dann sage ich immer in meinem Gebet an Gott – ich habe getan, wozu ich heute noch Kraft hatte, du Gott, bist jetzt dran. Amen“

Es ist auch ein schönes Ritual: mich und mein Leben vor dem Einschlafen Gott anvertrauen. Er soll jetzt handeln, er ist jetzt dran...

Und mit diesem Gedanken, mit diesem Loslassen ist nicht Faulheit verbunden, oder ein „Dornröschenschlaf“, der alles rundherum vergisst.

Es ist nicht irgendein „in den Schlaf fliehen“... davor warnt die Bibel auch ausdrücklich.

„Du kannst dich ohne Angst schlafen legen und dein Schlaf wird erholsam sein.“

Ja, ein schöner Zustand, nach dem wir uns auch oft sehnen...

Doch dieser Zustand, ohne Angst und erholsam Schlafen zu können setzt etwas Wichtiges voraus:

Ich lese weitere Verse aus dem Buch der Sprüche –

„Mein Sohn, vergiss meine Lehre nicht, bewahre meine Gebote in deinem Herzen!

Mit ganzem Herzen vertrau auf den Herrn, / bau nicht auf eigene Klugheit;

such ihn zu erkennen auf all deinen Wegen, / dann ebnet er selbst deine Pfade.

Das ist heilsam für deine Gesundheit / und erfrischt deine Glieder...“

Eine heilsame Methode biblischer Art. Eine Theologie des Schlafens.

Wäre es wirklich so einfach?

Nein, einfach ist es nicht! Aber wichtig!

Es ist gerade nicht einfach uns darauf zu verlassen, dass Gott unsere Nöte und Sorgen kennt und irgendwie helfen wird. Wie oft kommen wir uns auch naiv vor, wenn wir versuchen uns mit diesem Gedanken zu trösten. Wie oft wird uns vorgeworfen – wir flüchten nur vor dem Problem, anstatt schnell nach Lösungen und Möglichkeiten eines Auswegs zu suchen...

Es ist aber keine Naivität! trösten uns diese uralten Zeilen aus der Bibel. Es ist Wirklichkeit geworden, im Leben von vielen, vielen Menschen.

Das Thema „loslassen“ ist ein so zentrales Thema auf der spirituellen Wegsuche des Menschen.

„Loslassen und auf Gott vertrauen können“ ist aber kein einmaliges Handeln. Es soll täglich geübt und praktiziert werden.

Wir könnten sagen, Glaube ist nichts zum „da Essen“; Glaube ist immer ein „Glaube to go“ – Glaube wird Glaube, wenn er „mitgenommen“, praktiziert, geübt wird, wenn er wie in kleinen, so auch in großen Situationen meines Lebens Verwendung findet. Ja, auch beim Schlafengehen.

Die schönen Bibelworte sollten nicht nur gehört, gelesen, sondern geglaubt und getan werden. (– haben wir auch aus der heutigen Lesung gehört.)

Eine Theologie des Schlafens besteht aus zwei Komponenten:

Die Ruhe/den ruhigen Schlaf VORBEREITEN, ERARBEITEN

Den ruhigen Schlaf PRAKTIZIEREN

Was ich für einen guten Schlaf tun kann?

Der Mensch des Alten Testaments nahm Gott als Beispiel:

er arbeitete an seiner Schöpfung sechs Tage lang, dann ruhte er. Die protestantische Arbeitsethik höre ich aus diesen Zeilen: also fleißig sein und unermüdlich tätig sein und die Phasen der Ruhe gehören zum Lohn dazu...

„Liebe den Schlaf nicht, dass du nicht arm werdest; lass deine Augen wacker sein, so wirst du Brot genug haben.“ Verstärkt das Buch der Sprüche diese Gedanken.

Doch dieses „unermüdliche Tätigsein“ bezieht sich für mich nicht nur auf die körperliche Arbeit oder auf meine zu erledigenden Tätigkeiten und alle möglichen Arbeiten im Leben. Es gibt auch diese andere Art von Arbeit, die seelische. Die Arbeit an meinem Inneren, an meiner Seele. Diese Werkstatt, die nicht nur Begeisterung und Liebe hervorbringt, sondern mich auch mit so vielen Sorgen und Ängsten lähmt.

Die Situation ist Ihnen auch bestimmt bekannt, dass man sich auf die Arbeit nicht konzentrieren kann, wenn mich etwas in meinem Inneren beschäftigt.

Nicht nur der Körper braucht Pflege und Training und Nahrung. Unser Geist und unsere Seele auch. Der Boden, auf den das Wort Gottes fehlt, muss fruchtbar bleiben, darf nicht austrocknen, muss immer wieder gedüngt werden.

Biblische Methoden dazu wären: Buße tun, also meiner Begrenztheit bewusst werden; in sich gehen und die Verbindung zu Gott suchen im Gebet; oder die Beschäftigung mit den Worten der Bibel, Zeit finden für Gott. Wie oft lesen wir in der Bibel? Oder beten einen Psalm? Oder singen, summen ein kraftvolles Lied?

Liebe Gemeinde,

wie für viele Bereiche unseres Lebens, so gilt es auch für den Schlaf:

Wenn nicht der HERR das Haus baut,
nützt es nichts,
dass sich die Bauleute anstrengen.
Wenn nicht der HERR die Stadt bewacht,
nützt es nichts,
dass der Wächter wachsam bleibt.
Es nützt euch nichts,
dass ihr früh am Morgen aufsteht
und euch erst spät wieder hinsetzt.
Ihr esst doch nur das Brot,
für das ihr unermüdlich arbeitet.
Doch seinen Freunden schenkt
der Herr einen ruhigen Schlaf.

Was raubt uns den Schlaf? Welche Sorgen tragen wir – das kann vieles sein: Schwierigkeiten mit der Arbeit oder Konflikte in der Familie, in der Partnerschaft, oder Trauer, körperlicher Schmerz.
Doch was hilft uns, wenn wir angestrengt nach Lösungen suchen. Wie in vielen Psalmen, so auch in diesem ist ein Perspektivenwechsel zu beobachten.

Der Betende spricht das Unerträgliche an, dieses unendliches Abmühen, doch sein Gebet endet nicht damit. Während er redet und klagt, erinnert er an die Zusagen Gottes.

Es tauchen in seinem Unbewussten plötzlich andere Bilder auf.

Doch seinen Freunden schenkt der Herr einen ruhigen Schlaf.

Unter dem Begriff „Freunde Gottes“ versteht der Beter „das Volk Gottes“, also eine Gemeinschaft, die das Wort Gottes hört, die die vielen kraftvollen Erzählungen des Alten Testaments kennt. Und das stärkt ihn und aus diesem Bild schöpft er neuen Mut, neue Kraft für die nächsten mühsamen Aufgaben, die dann doch nicht ohne Sinn sind, wenn Gott mitbaut und mitwacht.

Liebe Schwestern und Brüder,

Gut schlafen zu können ist ein Segen, kann/soll aber „erarbeitet“, erbeten werden.

Daran will uns die Bibel immer wieder erinnern und dazu motivieren, dass wir mit dieser Möglichkeit wirklich leben, mit dieser Gewissheit, dass Gott über uns wacht, er schläft nicht, er traut uns etwas zu.

Predigtseiten der Reformierten Stadtkirche
Dorotheergasse 16, 1010 Wien
www.reformiertestadtkirche.at
21.06.2020, Réka Juhász
7

Schlafen können – heißt deshalb auch loslassen können und Gott wirken lassen.

Diese Gewissheit und Kraft wünsche ich uns allen, besonders in herausfordernden und schlaflosen Zeiten. Amen