KIRCHE IM NDR

Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

17. April bis 23. April 2023 - Schlaflosigkeit

Von Helmut Aßmann, Oberkirchenrat in Hannover

Zudecken, auf die Seite drehen, durchschlafen. Das erleben die wenigsten. Dabei ist Schlaflosigkeit nicht bloß eine Plage, sie eröffnet auch Möglichkeiten. Davon spricht Helmut Aßmann bei den Nachtgedanken für NDR 1 Niedersachsen. Helmut Aßmann ist Oberkirchenrat in Hannover.

Helmut Aßmann

Redaktion: Oliver Vorwald
Evangelische Kirche im NDR
Knochenhauerstr. 38-40
30159 Hannover
Tel. (0511) 32 76 21
www.ndr.de/kirche

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 17.04.2023 - Wachzwang
In früheren Jahrhunderten galt der Schlaf als eine gefährliche Sache. Bis auf die Ohren sind alle Sinne abgeschaltet. Meist ist es dunkel. Und man kann nicht absehen, welche Bilder einen im Traum überraschen. Deshalb hielten es die frommen Asketen für angebracht, möglichst wenig zu schlafen. Sie versuchten, sich künstlich wachzuhalten. Sie meinten, Gott damit eine Art Gefallen zu tun. Tatsächlich aber haben sie selbst sich damit nur gequält und vermutlich ihre Lebensqualität deutlich herabgesetzt. So kann man sich irren, wenn der Glaube an Gott kleiner ist als die felsenfeste Gewissheit der eigenen Überzeugungen. Zum Glück gehört die verordnete Schlaflosigkeit einer Zeit an, die hinter uns liegt.

Dienstag, 18.04.2023 - Mitten in der Nacht
Manchmal wecken einen die unerledigten Angelegenheiten des Tages mitten in der Nacht wieder auf. Das ist meist keine schöne Sache. Die Gedanken fangen an, sich mit allem Möglichen zu beschäftigen: Versicherungsfragen, Krankheit des Wellensittichs, missratene Gespräche, Angst vor Begegnungen, was auch immer. Es wird einem heiß oder kalt, Schweiß bricht aus, man möchte aufstehen und die Sache sofort angehen, aber es ist ja Nacht. Alle anderen schlafen, bis auf die, denen es genauso geht wie einem selbst. Am Morgen ist man zerschlagen und antriebslos. Es ist wie ein schlecht schmeckendes Essen. So etwas gibt es. Ist aber nicht tödlich. Dass wir leben, ist viel wichtiger als dass alles in Ordnung ist.

Mittwoch, 19.04.2023 - Nächtliche Erdung
Ich weiß nicht, wie es Ihnen mit schlaflosen Zeiten und nächtlichen Grübeleien geht. Aber ich stelle regelmäßig fest, dass der Morgen danach die turmhohen Probleme wieder angenehm verkleinert. Ich wundere mich immer wieder, dass all die schweren Versäumnisse, derer ich mich des Nachts noch angeklagt hat, am Tag darauf in viel kleinerem Format daherkommen. Als würde die Besichtigung der vielen anderen Sorgen und weitaus größeren Herausforderungen, die sich in der Welt herumtreiben, eine Art Erdung herbeiführen. So wie ich selbst nicht der wichtigste Mensch auf Erden bin, sind auch meine Sorgen offenbar nicht immer die dringlichsten. Ich bitte Gott, mich daran regelmäßig zu erinnern.

Donnerstag, 20.04.2023 - Schlaflosigkeit nutzen
Was soll man machen, wenn einen mitten in der Nacht der Schlaf verlässt? Schäfchen zählen wie früher, ein Buch lesen, einmal durchs Haus laufen, ein Bier trinken? Es gibt so viele Möglichkeiten wie es Menschen gibt. Verrückte und inspirierende. Sofern diese Schlaflosigkeit nicht eine ernste und gesundheitsgefährdende Angelegenheit ist, schlage ich vor, nichts zu machen. Besser warten, was einem so einfällt. Kann sein, dass Gott uns etwas sagen will, wenn wir nicht so viel um die Ohren haben. Wenn das Alltagsgebrumm einmal weitgehend stillgestellt ist, sollten wir die Ohren spitzen und aufmerksam hinhören. Bei solchen Gelegenheiten sind schon große Ideen geboren worden.

Freitag, 21.04.2023 - Geistlicher Vorschlag
Ein wunderbares Abendlied von Gerhard Tersteegen aus dem 18. Jahrhundert beginnt so: "Nun schläfet man, und wer nicht schlafen kann,/ der bete mit mir an den großen Namen,/ dem Tag und Nacht wird von der Himmelswacht/ Preis, Lob und Ehr gebracht: o Jesu, Amen." Diese Verse schlagen für den Fall von Schlaflosigkeit vor: Einfach die Zeit nutzen für das, wozu man sonst kaum kommt oder woran man meistens nicht denkt. Beten. Gott danken. Ihm einmal sagen, wie schön die Liebe, wie groß die Bewahrung oder wie nötig seine Hilfe ist. Falls es einem peinlich sein sollte: Es hört ja keiner zu. Schlaflosigkeit ist meist eine intime Sache. Also, nur zu!

Samstag, 22.04.2023 - Ganze Arbeit
Dass es einen nachts aus dem Schlaf holt, hat ja oft einen sehr banalen Hintergrund: Harndrang. Und so banal das ist, so aufschlussreich ist es aber auch. Denn das zeigt an, wieviel im Hintergrund unserer Schlafruhe gearbeitet werden muss. Verdauung, Blutdruck, vegetative Systeme, Temperatur-Regulierung - das besorgen ja alles nicht wir, sondern dafür sorgt unser Körper. Und auch unsere Seele verarbeitet ganze Tage und schwerwiegende Eindrücke, damit wir nicht platzen von der Fülle der Erlebnisse. Kurzum: Gott hat alle Hände voll zu tun, wenn wir die Augen zumachen. Und wenn wir am Morgen oder wann auch immer aufwachen, dann hat er ganze Arbeit geleistet.

Sonntag, 23.04.2023 - Schlafunterbrechung
Im Rahmen der Wellness-Welle ist guter Schlaf als Qualitätsmerkmal in den Fokus der Bettenhersteller und Gesundheitsexperten gekommen. Guter Schlaf heißt da vor allem: Durchschlafen können. Das klappt bei den wenigsten Menschen dauerhaft. Woher diese Durchschlafversessenheit kommt, sei einmal dahingestellt. Aber dass sie Unsinn ist, lässt sich ganz gut nachweisen. Schlafunterbrechungen kürzerer oder längerer Art sind seit Menschengedenken bekannt und haben - von Extremfällen ausgenommen - noch niemandem wehgetan. Es gibt keinen perfekten Schlaf. Das ist höchstens der Tod. Es gibt einen göttlich gestifteten Lebensrhythmus, meistens sehr individuell abgestimmt. Das reicht.