

Nachtgedanken

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

04. bis 10. September 2023 - Schlafgeräusche

Von Helmut Aßmann, Oberkirchenrat in Hannover

Atmen, Schnarchen, Zähneknirschen oder ein leiser Darmwind. Helmut Aßmann geht in seinen Nachtgedanken der Bedeutung von Schlafgeräuschen auf den Grund.



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, 04. September 2023 - Atmen

Es gibt kaum etwas so Friedliches wie ein schlafender Mensch. Gesammelt, unangestrengt, in einem leicht bewegten, aber wunderbar unaufdringlichen Rhythmus. Der Brustkorb hebt und senkt sich unmerklich, der Atem geht leise und regelmäßig, vielleicht einmal unterbrochen durch ein kleines Verschnaufen oder ein Anhalten während einer körperlichen Bewegung. Man kann dem Leben zusehen, wie es den Schläfer erhält und durch die Nacht und ihre Träume trägt. Dieses unaufdringliche und unmerkliche Atmen ist so etwas wie Gottes Auftritt. Hier erscheint der Wille, der uns am Leben erhält. Die Kraft, die uns durch die Tage bringt. Die Lust auf einen weiteren Lauf der Schöpfung. Mit Ihnen und mit mir.

Dienstag, 05. September 2023 - Schnarchen

Schnarchen ist vermutlich der erste Einfall, wenn man über Schlafgeräusche nachdenkt. Zwischen komischer Geräuschkulisse und nervtötendem Terror bewegt sich die Vielfalt der einschlägigen akustischen Nachtaktivitäten. Neben all den unerfreulichen Nebenwirkungen, die das Schnarchen bei den Beisassen hervorruft, möchte ich auf eines aufmerksam machen. Schnarchen wird mit zunehmendem Alter die Regel. Bei Männern wie bei Frauen. Ich rede jetzt nicht von krankheitsbedingtem Schnarchen - das ist eine andere Angelegenheit. Aber man könnte doch das Schnarchen als ein akustisches Signal lesen, das Gott eigens angesetzt hat. Nach dem Motto: Wir sind auch noch da, und das sollt ihr auch hören.

Mittwoch, 06. September 2023 - Flatulenz

Eines der am wenigsten bedachten Schlafgeräusche ist die nächtliche Entlüftung des Darms. Meist ein leiser, wenig auffälliger, ein bisschen komischer Ton. Da er im Schlaf aus dem Gedärm fährt, ist er in der Regel geruchlich wenig auffällig, dafür gibt es ihn häufiger. Es hat einfach damit zu tun, dass die Kontrollbemühungen im Wachzustand ausfallen und der Körper das tut, wonach ihm ist, ohne großes Kopfzerbrechen oder Magendrücken. Die Arbeit am körperlichen Gleichgewicht geht weiter, auch wenn die Augen zu und der Atem heruntergeregelt ist. Der kleine nächtliche Furz verrät, dass nach wie vor Stoff in Geist und Materie in Bewusstsein umgewandelt wird. Das tut Gott, ohne dass wir ihn bitten müssen.

Donnerstag, 07. September 2023 - Zähneknirschen

Zu den eher unangenehmen Geräuscentwicklungen des Nachts gehört auch das Zähneknirschen. Eine anstrengende und körperlich aufreibende Arbeit. In aller Regel ist sie damit verbunden, dass jemand, der des Tages die Zähne zusammenbeißen muss, auch nachts davon nicht lassen kann. Das muss nicht immer so schlimm sein, dass es gleich einer Bisschiene bedarf oder anderer zahnärztlicher Vorsichtsmaßnahmen. Aber Anzeichen unentspannter Stimmung ist das allemal. Und es macht deutlich, dass unser Körper stets mitbearbeitet, was uns in Gedanken beschäftigt. Das soll er dann ruhig auch tun. So müssen wir es bei Tage nicht weiterführen. Gelegentlich gibt Gott damit auch ein Zeichen: Mund aufmachen.

Freitag, 08. September 2023 - Traumsprech

Die meisten Menschen reden immer mal wieder im Schlaf. Nicht jedes Mal verständlich, aber immerhin hörbar. Und manches Mal natürlich auch klar und deutlich. Gelegentlich ertappt sich die Träumende auch beim eigenen Reden, ohne dass Sie sich das vorgenommen hätte. Dieser seltsame Umstand, dass jemand aus mir redet, der ich zwar selber bin, aber das Gesagte nicht veranlasst hat, ist seit alters eine verwunderliche Angelegenheit. Im Traum vermag sich mein offenbar Ich in mehrere Teile zu zerlegen, ohne dass ich dabei zerstört oder verrückt werde. Man muss daraus mindestens schließen, dass wir komplizierte Wesen sind. Der Glaube an Gott rechnet ohnehin damit, dass wir mit uns nicht einfach allein sind.

Samstag, 09. September 2023 - Herumwälzen

Üblicherweise ist der Schlaf ja keine einfach bewegungslose Angelegenheit. Neben den Geräuschen, die der Leib so von sich gibt, ist das Hin und Her auf der Schlafstatt auch eine bedenkenswerte Sache. Kaum jemand wacht an der Stelle und in der Lage wieder auf, wie er oder sie eingeschlafen ist. Mancher kämpft geradezu mit Laken, Kissen und Schlafanzug, als gelte es gegen sie die optimale Schlafsituation zu erringen. Der Mensch schläft, aber Körper und Geist sind in Bewegung. Wenn man sagt, der Schlaf sei des Todes kleiner Bruder, so ist daran richtig, dass man für eine Weile aus der Welt aussteigt. Aber es lässt sich auch andersherum lesen: Der Tod ist weitaus weniger bewegungslos als wir ahnen.

Sonntag, 10. September 2023 - Schlafwandeln

Es gibt bei manchen Menschen dieses seltsame Verhalten, dass sie sich im Schlaf aus ihren Betten erheben und schlafwandeln, zuweilen sogar ansprechbar sind. Das ist gar nicht so selten. Man schätzt, dass bis zu 30 Prozent der Kinder wenigstens in ihrem Leben einmal nachts unterwegs sind. Bei Erwachsenen ist es etwas weniger häufig. Es scheint bei solchen Zuständen so zu sein, als wäre ein Teil unseres Gehirns bereits erwacht, während ein anderes noch schläft. Man befindet sich also in zwei Lebenszuständen gleichzeitig, oder, etwa plumper, man ist halt nicht ganz da. Das wiederum, nicht ganz da zu sein, ist ein betrüblicher Vorgang, den jeder kennt. Wenn es ums Leben, die Liebe oder Gott geht, wünsche ich Ihnen, ganz da zu sein.