



Glaubenssachen

Sonntag, 4. September 2022, 08.40 Uhr

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf
Von der Gnade der nächtlichen Ruhe
Von Stephan Lüttich

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

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 des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Im März dieses Jahres erschien der Roman „Laborschläfer“ des Oldenburger Autors Jochen Schimmang. Im Mittelpunkt der autobiographisch gefärbten Handlung steht Rainer Roloff. Der diplomierte Soziologe war zeit seines Lebens nur prekär beschäftigt. Seine schmale Rente bessert er durch die Aufwandsentschädigungen auf, die er für die Teilnahme an einem langfristigen Forschungsprojekt erhält: Regelmäßig begibt er sich in ein Schlaflabor, um unter wissenschaftlicher Beobachtung seine Nachtruhe zu halten. Die Forscher um den ehrgeizigen Dr. Meissner interessieren sich für die Erinnerungen, die den Teilnehmenden unmittelbar nach dem Aufwachen in den Sinn kommen:

Die Langzeitstudie gilt der Gedächtnisbildung während des Schlafs und vermöge des Schlafs, obwohl das in der Forschung schon fast ein alter Hut ist. [...] Dr. Meissner möchte mehr herausbekommen und erfasst bei sechzehn Probanden und Probandinnen unterschiedlichen Alters, welche Erinnerungen aus ihrer Lebenszeit, persönlicher oder zeitgeschichtlicher, also kollektiver Art, ihnen in den ersten zwanzig Minuten nach dem Aufwachen zuerst kommen. Also in der Zeit des Übergangs, wenn man in beiden Wirklichkeiten zugleich ist. [...] Es geht um die Assoziationskette, die da abläuft. Nicht die Traumreste, vergessen Sie mal vorübergehend Freud.

Die detailreich beschriebenen regelmäßigen Besuche Rainer Roloffs im Schlaflabor bieten den literarischen Rahmen, um zahlreiche Begebenheiten aus seinem Leben zu erzählen. Sie sind immer wieder mit besonderen Ereignissen oder Personen aus der Geschichte der westdeutschen Bundesrepublik verknüpft. Der Autor bezeichnet den Schlaf seines Protagonisten immer wieder als „Denkschlaf“ und schreibt ihm die Kraft zu, einen besonderen Zugang zur Wirklichkeit zu erschließen – unabhängig vom unbewussten Träumen.

In der literarischen Konstruktion von Jochen Schimmangs Roman kommen die zwei Dimensionen zum Ausdruck, die die Beschäftigung mit dem menschlichen Schlaf seit ihren Anfängen bestimmt haben. Die erste Dimension umfasst die naturwissenschaftliche und philosophische Sicht auf das Phänomen. Wie Atmen, Essen und Trinken gehört Schlafen zu den lebenslangen Grundbedürfnissen des Menschseins. Regelmäßig benötigt der Mensch eine Zeit des Bewusstseinsverlustes, um sein bewusstes Leben erhalten und gestalten zu können. Dieses Paradox hat immer wieder dazu angeregt, sich Gedanken über die Ursache und die genaue Wesenheit des Schlafes zu machen.

Daneben gibt es die tiefere, symbolische, moralische und religiöse Bedeutung, die dem Schlaf und auch der Schlaflosigkeit seit Beginn menschlicher Kultur beigemessen wurde. Beim „Laborschläfer“ sind es überraschende Erkenntnisse, unerwartete Verbindungen von persönlichen und geschichtlichen Erinnerungen und moralische Bewertungen politischer Ereignisse, die aus dem Schlaf hervorgehen. Diese Wahrnehmungen und Beobachtungen helfen Rainer Roloff, sein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Dem Studienleiter Dr. Meissner wachsen sie letztlich über den Kopf und treiben ihn in den Wahnsinn.

Als einer der ersten Denker der klassischen Antike setzt sich Aristoteles im vierten vorchristlichen Jahrhundert systematisch mit dem Thema auseinander. In seiner klei-

nen Schrift „Über Schlafen und Wachen“ versucht er, den Schlaf mit den Begriffen seiner Philosophie zu deuten. Anders als eine plötzliche Ohnmacht sei er keine bloße Bewusstlosigkeit, sondern eine eigene, im Gegensatz zum Wachen allerdings gelähmte oder gefesselte Form der Wahrnehmungsfähigkeit. Auf das Wachen sei das Schlafen als Zweckursache bezogen, indem es dem Organismus die für sein Überleben notwendige Erholung gewähre.

Als Universalgelehrter interessiert sich Aristoteles aber auch für die physiologischen Prozesse, die beim Schlafen im Organismus ablaufen. Er sieht einen engen Zusammenhang mit der Verdauung und fasst damit den naturwissenschaftlichen Erkenntnisstand seiner Zeit zusammen.

Bis weit in die Neuzeit wurden die von Aristoteles formulierten Grundaussagen weitergegeben und wiederholt. Erst im 20. Jahrhundert erhielt die naturwissenschaftliche und medizinische Beschäftigung mit dem Schlaf wesentlich neue Impulse. Voraussetzung war die Entwicklung von Methoden, mit denen die elektrischen Nervenimpulse des Gehirns gemessen werden konnten. In den 1950-er Jahren wurde der REM-Schlaf entdeckt, ein Zeitabschnitt, der sich während der Nachtruhe mehrfach wiederholt. Vermutlich kommt ihm eine besondere Bedeutung für die erholsame Wirkung des Schlafens zu. Seit dieser Zeit konnten die verschiedenen Schlaf-Phasen naturwissenschaftlich relativ genau beschrieben werden. Mit wenigen Abweichungen und Weiterentwicklungen gelten diese Modelle bis heute.

Noch interessanter als die Beschäftigung mit der Entwicklung seiner wissenschaftlichen Erforschung ist der Blick in die reiche Kultur- und Religionsgeschichte des Schlafens.

Schon im Alten Ägypten wird der Schlaf als ein besonderer Zustand verstanden, der eine Art Zwischenwelt bildet. Die Seele des Schlafenden verlässt seinen Leib, um auf der Barke des Sonnengottes an der nächtlichen Fahrt durch die Unterwelt teilzunehmen und sich von den Anstrengungen des Tages zu erholen. Wenn der Sonnengott morgens wieder in die Welt der Lebenden eintritt, kehren die Seelen zu den Leibern der Lebenden zurück, während die Seelen der Toten die Mumien verlassen und ihrerseits den Sonnengott begleiten.

Aus dieser mythologischen Vorstellung ergibt sich eine sehr enge symbolische Verbindung von Schlaf und Tod, die sich bis heute auch in anderen Zusammenhängen beobachten lässt. So gelten in der klassischen griechischen Religion die Götter des Schlafes, Hypnos, und des Todes, Thanatos, als Zwillingssöhne der Nachtgöttin Nyx. Weil die olympischen Götter zwar unsterblich sind, aber durchaus in Schlaf fallen können, gilt Hypnos als der mächtigere der beiden Brüder. Und in seinem auch verfilmten Roman „Schlafes Bruder“ entfaltet der mehrfach preisgekrönte Autor Robert Schneider Anfang der 1990-er Jahre meisterhaft das symbolische Feld zwischen Schlaf und Tod, Sünde und Liebe.

Weil er zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehört, hat der Schlaf natürlich auch für die Bibel eine große Bedeutung. Wie bei vielen grundlegenden Elementen mensch-

licher Existenz ist die biblische Sichtweise hier nicht eindeutig. Hebräische Bibel und Neues Testament verbinden den Schlaf mit positiven wie negativen Bedeutungen und greifen dabei auf Vorstellungen benachbarter Kulturen zurück.

In der biblischen Schöpfungsgeschichte spielt der Schlaf Adams eine besondere Rolle:

Da ließ Gott der Herr einen tiefen Schlaf fallen auf den Menschen, und er schlief ein. Und er nahm eine seiner Rippen und schloss die Stelle mit Fleisch. Und Gott der Herr baute eine Frau aus der Rippe, die er von dem Menschen nahm, und brachte sie zu ihm. Da sprach der Mensch: Die ist nun Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch.

Für den Autor dieses zweiten, vermutlich älteren biblischen Schöpfungsberichts ist der tiefe Schlaf Adams die notwendige Voraussetzung, damit Gott sein Werk vollenden kann. Ganz ähnliche Auffassungen kennen auch die Schöpfungsmythen anderer Religionen außerhalb des Alten Orients. So erzählt die altnordische Edda von dem riesenhaften Urwesen Ymir. Während es schläft, entstehen aus seinem Schweiß Mann und Frau. Und auch im Hinduismus spielt der Schlaf eine Rolle im Zusammenhang der Schöpfung: Der Gott Vishnu liegt inmitten des Urmeeres in tiefem Schlaf. Aus seinem Bauchnabel wächst eine Lotosblüte, aus der die Welt entsteht.

In alttestamentlicher Zeit wird der Schlaf auch als besonderer und bevorzugter Ort göttlicher Nähe verstanden. So fällt Abraham vor dem geheimnisvollen Bundschluss mit Gott in einen tiefen Schlaf. Und der junge Samuel liegt im Allerheiligsten des Tempels von Schilo und schläft, als er den vierfachen Ruf Gottes hört, der ihn zu seinem Propheten bestellen will.

In dieser Geschichte von der Berufung Samuels spiegelt sich wahrscheinlich ein Brauch, der auch in anderen Traditionen verbreitet war: die Inkubation. Schon in den altorientalischen Religionen gab es die Praxis, ein Heiligtum aufzusuchen, um sich „niederzulegen“ – so die eigentliche Bedeutung des lateinischen Wortes „incubare“. Unter Befolgung bestimmter Riten sollte im Schlaf eine besondere Zuwendung der Götter erbeten werden. In der klassisch-antiken griechischen Religion waren Inkubationen bis weit in die Spätantike sehr verbreitet und wurden zum Teil auch christlich adaptiert. Es sind über zweihundert Orte bekannt, an denen Gläubige im Schlaf vor allem Heilung verschiedener Krankheiten erhofften. In den meisten dieser Tempel wurde der Asklepios, der Gott der Heilkunst, verehrt.

Neben der positiven Bedeutung als Rahmen göttlichen Schöpfungs- oder Offenbarungshandelns kennen die Schriften des Alten Testaments aber auch eine negative Dimension des Schlafes. Er dient als Metapher für Faulheit und Müßiggang, die scharf kritisiert werden. Das Buch der Sprichwörter findet krasse Formulierungen:

Lass deine Augen nicht schlafen noch deine Augenlider schlummern. Wie lange liegst du, Fauler! Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf? Ja, schlafe noch ein wenig, schlummre ein wenig, schlage die Hände ineinander ein wenig, dass du schläfst, so

wird dich die Armut übereilen wie ein Räuber und der Mangel wie ein gewappneter Mann.

Ähnlich ambivalent blickt das Neue Testament auf den Schlaf. Beeindruckend ist die einzige Stelle, an der die synoptischen Evangelien vom Schlaf Jesu berichten:

Und am Abend desselben Tages sprach er zu ihnen: Lasst uns ans andre Ufer fahren. [...] Und es erhob sich ein großer Windwirbel, und die Wellen schlugen in das Boot, so dass das Boot schon voll wurde. Und er war hinten im Boot und schlief auf einem Kissen. Und sie weckten ihn auf und sprachen zu ihm: Meister, fragst du nichts danach, dass wir umkommen? Und er stand auf und bedrohte den Wind und sprach zu dem Meer: Schweig! Verstumme! Und der Wind legte sich und es ward eine große Stille. Und er sprach zu ihnen: Was seid ihr so furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben?

In diesem knappen Bericht über ein Unwetter auf dem See Gennesaret geht es um mehr als ein kurzes Nickerchen, aus dem die angsterfüllten Jünger ihren Meister aufwecken müssen. Der Schlaf Jesu inmitten des Chaos ist ein Bild des tiefen Vertrauens. Sören Kierkegaard sieht eine Parallele zum tiefen Schlaf eines Säuglings:

So ähnelt das Höchste dem Geringsten. Nur ein Kind, und sogar ein sehr kleines Kind, oder ein Tier kann in einem Sturm ganz ruhig liegen und schlafen. Das können wir anderen nicht. Aber dann kann der Gott-Mensch es wieder.

Für die Evangelien manifestiert sich in diesem Schlafen Jesu seine einmalige und außergewöhnliche enge Beziehung zum göttlichen Vater. Nur aus dieser Beziehung hat er seine besondere Würde; nur aus dieser Beziehung hat er die Macht über die Naturgewalten. Die vorwurfsvolle Frage an die Jünger kann als Einladung und Aufforderung verstanden werden, an dieser Beziehung teilzunehmen, um ebenfalls ein tiefes Vertrauen zu entwickeln, das hilft, die Stürme des Lebens zu durchzustehen.

An anderen Stellen bewerten die Evangelien den Schlaf deutlich negativer. Das ist immer dann der Fall, wenn er die menschliche Aufmerksamkeit für das Göttliche beeinträchtigt oder sogar unmöglich macht. Eindrücklich ist zum Beispiel die nächtliche Szene im Garten Getsemani, als sich Jesus kurz vor seiner Gefangennahme zu einem verzweifelten Gebet zurückzieht. Petrus, Jakobus und Johannes begleiten ihn, fallen aber sofort in tiefen Schlaf. Auch die dreimalige scharfe Ermahnung Jesu, wach zu bleiben und mit ihm zu beten, bleibt ohne Wirkung.

Ein Ideal des Neuen Testaments sind Wachheit und Wachsamkeit für das Wirken Gottes, wie sie etwa Paulus den frühen Christen in seinem Ersten Brief an die Gemeinde in Thessalonich einschärft:

Wir sind nicht von der Nacht noch von der Finsternis. So lasst uns nun nicht schlafen wie die andern, sondern lasst uns wachen und nüchtern sein. Denn die da schlafen, die schlafen des Nachts, und die da betrunken sind, die sind des Nachts betrunken. Wir aber, die wir Kinder des Tages sind, wollen nüchtern sein, angetan mit dem Panzer des Glaubens und der Liebe und mit dem Helm der Hoffnung auf das Heil.

Dieser eindeutig negativen Bewertung des Schlafes folgen auch die frühen christlichen Theologen. Sie deuten die menschliche Notwendigkeit, die eigenen Kräfte regelmäßig im Schlaf erneuern zu müssen, als Folge der Erbsünde. Und sie warnen davor, im Schlaf die göttliche Gnade zu verlieren. Das frühe Mönchtum sieht deshalb Nachwachen und vor allem das nächtliche Gebet als Mittel gegen die sündhafte Schläfrigkeit.

Gleichzeitig wird seit dem 5. Jahrhundert die Legende der Sieben Schläfer von Ephesus erzählt: Während der Christenverfolgung durch Kaiser Decius seien sieben junge Männer, die ihrem christlichen Glauben nicht abschwören wollten, in eine Berghöhle geflohen. Nachdem ihr Versteck entdeckt worden sei, hätten ihre Verfolger sie eingemauert, um sie zu töten. Gott habe sie aber gerettet, indem er sie in einen mehrhundertjährigen Schlaf versetzte. Erst lange nach Ende der Christenverfolgungen seien sie erwacht. Der Schlaf wird hier ganz positiv gesehen. Sehr interessant ist, dass auch der Koran die Siebenschläferlegende überliefert. Die 18. Sure „Al-Kahf – Die Höhle“ ist regelmäßiger Teil des Freitagsgebetes. So ist der Schlaf als Medium göttlicher Rettung vor dem Tod und als Zeichen besonderer Gottesnähe in der islamischen Frömmigkeit sehr präsent.

Ambivalente Bewertungen ziehen sich auch durch die weitere Religions- und Geistesgeschichte des Schlafes. Mystiker wie der mittelalterliche Franziskanerkardinal Johannes Bonaventura zeichnen den „sopor pacis“ – den „Schlaf des Friedens“ als Bild für die höchste Form der menschlichen Verbundenheit mit Gott. Die Aufklärung des 18. Jahrhunderts säkularisiert den Schlaf und sucht nach medizinischen Möglichkeiten der Selbstoptimierung des Menschen durch die Gestaltung der Rahmenbedingungen des Schlafens und die Vermeidung von Schlaflosigkeit. Als Gegenbewegung idealisiert die Romantik Nacht, Schlaf und Traum als Eingangstore zu einer tieferen, dunklen Wirklichkeit des Lebens.

Seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts treten die symbolischen Aspekte des Schlafes deutlich in den Hintergrund. Industrialisierung und Urbanisierung führen dazu, die Tageszeiten und damit auch den Schlaf immer stärker zu strukturieren. Erste chemische Schlafmittel werden entwickelt und vertrieben. Und eine politische Dimension kommt hinzu, wenn etwa Karl Marx in seinem „Kapital“ darauf hinweist, dass der Schlaf eine natürliche Grenze für die Verfügbarkeit menschlicher Arbeitskraft markiere.

Was könnte vor dem Hintergrund dieser vieldeutigen Religions- und Geistesgeschichte einen zeitgemäßen Blick auf den Schlaf ausmachen? Der Theologieprofessor Volker Stümke versucht eine Antwort in Auseinandersetzung mit einer viel zitierten Bibelstelle.

„Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“: Diese traditionelle Übersetzung eines Verses aus dem 127. Psalm hat sprichwörtlichen Charakter bekommen. Ihre Aussage: Nicht verbissene Anstrengung und schmerzliche Entbehrungen, sondern

allein der Segen Gottes entscheidet über das Wohlergehen des Menschen. Dabei handelt es sich aller Wahrscheinlichkeit nach um einen Übersetzungsfehler. Spätestens seit den 1990-er Jahren ist in der Bibelwissenschaft eigentlich klar, dass der Schlaf in diesem Psalmvers als Objekt des Satzes verstanden werden muss. Die korrekte Übersetzung würde also heißen: „Denn den Seinen gibt der Herr *den Schlaf*.“

Vor allen anderen symbolischen Bedeutungen wird der Schlaf als Gabe Gottes begriffen. In einer Zeit, in der Schlaf durch Medikamente gemacht werden kann, ist es vielleicht hilfreich daran zu erinnern, dass die wirklich entscheidenden Aspekte der menschlichen Existenz unserem Zugriff letztlich entzogen sind.

Volker Stümke bezeichnet den Schlaf deshalb als „natürliches Sakrament“ – also als ein Element unserer Wirklichkeit, das zum Zeichen einer anderen, göttlichen Wirklichkeit werden kann. Voraussetzung ist, dass es in richtiger Weise verstanden und gestaltet wird. Er schreibt:

[Der Schlaf] ist zum einen eine natürliche Gabe Gottes. Gott eröffnet Menschen durch seine Heilstätigkeit die Möglichkeit, ruhig zu schlafen. Diese Möglichkeit steht zugleich in der Verantwortung des Menschen, an welchem Ort und zu welcher Zeit er schlafen und wachen will. Zum anderen ist der Schlaf aber auch mit der Gefahr verbunden, zur Sünde pervertiert zu werden, also im Widerspruch zu den von Gott gesetzten Funktionen benutzt zu werden.

Göttliche Gabe und menschliche Verantwortung greifen ineinander und ermöglichen ein gutes und gelingendes Leben. Was hier für den Umgang mit dem menschlichen Schlaf formuliert ist, gilt für das Dasein überhaupt. Wenn sich menschliches Handeln absolut setzt und den Geschenkcharakter des Lebens ignoriert, kommt die Existenz aus dem Gleichgewicht.

Was Volker Stümke mit theologischen Kategorien beschreibt, hat Jochen Schimmang in seinem „Laborschläfer“ in säkularer Perspektive gestaltet. Während der Studienteilnehmer Rainer Roloff seinen „Denkschlaf“ genießen kann, wird der Studienleiter Dr. Meissner bei dem Versuch, den Zusammenhang von Schlaf und Erinnerung rein wissenschaftlich zu fassen, verrückt.

Die Spannung zwischen Geschenkt-Sein des Schlafes und der Notwendigkeit, dieses Geschenk anzunehmen und zu gestalten ist die bleibende Aufgabe der Menschen – von den Anfängen menschlicher Kultur bis in unsere Gegenwart.

* * *

Zum Autor:

Stephan Lüttich, promovierter Theologe; Leiter der Abteilung „Förderungen/Klöster und Stifte der Klosterkammer Hannover