

Vigilanz
Andacht zum Vorletzten Sonntag des Kirchenjahres
(14. November 2021)
Volker Dieterich-Domröse

Neulich nachts wurde mein Schlaf jäh unterbrochen. Ich weiß nicht, wovon. Aber ich wachte schweißgebadet auf. Wechselte in einen frischen Schlafanzug. Ich legte mich wieder hin und zog die Bettdecke über meine Schultern. Aber der Schlaf kam nicht wieder. Ich weiß eigentlich genau, wie es sich anfühlen muss, kurz bevor der Schlaf nach meinem Bewusstsein greift. Dann ist das, als wenn meine Gedanken nach schräg rechts oben mein Gehirn verlassen und wegschweben. Aber jetzt blieben sie mitten in meinem Kopf. Direkt vor der Stirn. Nicht zu verscheuchen, penetrant, vigilant. Mein Herz pochte ganz deutlich spürbar. Es dauerte Stunden, bis dann irgendwann kurz vor dem Weckerklingeln der Faden, der die Gedanken verband, abriss.

Nun bin ich kein Spezialist in Sachen Schlafstörung. Ich brauche mich eigentlich nur hinzulegen und schon penne ich ein. Hab` ich wohl von meiner Mutter geerbt. Die sagt mit 92 Jahren manchmal am Telefon: „Aber immerhin kann ich gut schlafen!“

Weil ich mich mit sowas nicht gut auskenne, erzählte ich einigen Freunden von meiner zerstörten Nacht. Und erstaunlich fand ich, wie viele meiner Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen mir bestätigten, dass sie ziemlich oft solche zerstörten Nächte hätten. Das waren schon ein paar mehr Frauen als Männer. Aber auch mein Geschlecht hat mit dieser Geißel öfter mal zu kämpfen. Der Schriftsteller Werner Bergengruen hat in seiner Autobiografie geschrieben: „In meinem achtundzwanzigsten Jahre hörte der ungehinderte Schlaf für mich auf, eine Selbstverständlichkeit zu sein und etwas, darauf ich Anspruch zu haben meinte.“

Was kann man in so einer Lage tun? Machen, dass man einschläft kann man ja nicht. Viele Menschen können mit Recht sagen: „ich habe alles durchprobiert, und nichts hat mir geholfen.“ Es ist ja einfach nicht wahr, wie es manche Ratgeber nahelegen, dass es nur eine Sache des guten Willens und der Beachtung bestimmter Regeln ist, einschlafen zu können.

Trotz Abendlied und Akupunktur, trotz Meditation und Gymnastik, trotz autogenem Training und Eutonie und auch manchem aufrichtigem Gebet zum Trotz werden immer wieder Menschen die Erfahrung machen, dass sie lange brauchen, bis sie endlich einschlafen. Oder sie werden mitten in der Nacht aufwachen und dann lange wach liegen.

Was aber tue ich, wenn ich merke, dass der Schlaf nicht kommen will? Manche raten, wieder aufzustehen und bei erneuter Müdigkeit sich wieder hinzulegen.

Bei meinen Interviews mit mehr oder weniger Kundigen in Sachen Schlafstörung sagte eine, die sich gut auskennt: „Ich rede manchmal laut vor mich hin und erzähle mir schöne Dinge, die ich mal erlebt habe. Das verscheucht die unangenehmen

Gedanken.“ Und ich musste an Gerhard Tersteegens „Nun schläfet man; und wer nicht schlafen kann, der bete mit mir an den großen Namen....“ denken.

Vielleicht ist das wirklich eine Möglichkeit, etwas laut, also rücksichtsvoll leise: laut zu sprechen. Aufgesagte, irgendwann mal auswendig gelernte Texte; schöne Gedichte, Lieder, vielleicht Gesangbuchlieder oder Gebete.

Auch die Fürbitte für die Menschen, die mir wichtig sind, kann hier einen besonderen Platz bekommen: in nächtlichen Stunden uns bekannte oder anvertraute Menschen im Geiste aufsuchen und vor Gott an sie denken.

Tersteegen hat noch weitergedacht und uns mit seinem Gedicht empfohlen, die Schlaflosigkeit nicht als ein schlimmes Defizit zu sehen. Er meinte, schlaflose Stunden könnten auch einfach als kostbare Zeit für anbetendes Verweilen in der Gegenwart Gottes sein. Vielleicht ist also noch besser als sich selbst etwas Schönes laut zu erzählen, es Gott mit eigener Stimme anzuvertrauen.

Hier das Lied aus dem Gesangbuch (EG 480) mit dem Text aus Gerhard Tersteegens ‚Geistlichem Blumengärtlein‘ (1745):

(1) 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.

(2) Weg, Phantasie!
Mein Herr und Gott ist hie,
Du schläfst, mein Wächter, nie, Dir will ich wachen.
Ich liebe Dich,
ich geb zum Opfer mich
und lasse ewiglich dich mit mir machen.

(3) Es leuchte Dir
der Himmelslichter Zier;
ich sei Dein Sternlein, hier und dort zu funkeln.
Nun kehr ich ein;
Herr, rede Du allein
beim tiefsten Stillesein zu mir im Dunkeln.