

Schlaflos in ...

Seattle, Hongkong, München, Stuttgart, Flensburg oder Dresden. Nicht jeder hört die Stimme seines Lebens im Radio. Nicht jeder hat einen Sohn, der sich aktiv daran beteiligt, dass der Schlaf wieder zum Leben gehört. Es ist halt ein Film ...

Nachts um halb eins. Ein kurzer Blick in Richtung Radiowecker und schnell wieder auf die andere Seite gedreht. Augen zusammengedrückt - immer in der Hoffnung, dass die letzten Zipfel des Schlafes sich noch finden lassen. Nicht schon wieder halb eins! Wie gestern. Vorgestern. Und all die anderen Nächte der letzten Wochen. Immer wieder: Null Uhr dreißig. Jetzt bloß kein Licht anmachen! Brennt die Birne, dann geht gar nichts mehr. Brennt die Birne ..., kommen die Gedanken. Und die lassen sich nicht zurückhalten. Geschweige denn dressieren. Sie machen was sie wollen, übernehmen die Schaltzentrale im Gehirn, entwickeln Bilder, formen Sätze, die sich kaum noch von der Realität unterscheiden lassen. Und dann beginnen die immer gleichen Abläufe: Eine Szene gibt's in hunderttausend Varianten. Immer wieder fällt die Klappe und alles wird in anderer Besetzung wieder durchgespielt. Der Schluss des „Films“ bleibt gleich: du bist der Verlierer. Immer.

Also - schnell auf die andere Seite drehen. Viertel nach eins. Hellwach. Schlaftabletten? Wenn die blöden Nebenwirkungen nicht wären. Gestern hat dich einer gefragt, ob du sie noch alle beieinander hast. Klar war da dieser Aussetzer, aber dem anderen erzählen, was sich nachts bei dir abspielt ... niemals!!

Irgendwann, der Radiowecker zeigt halb sechs, nimmt der Schlaf dich mit auf seine letzte Runde. Denn viertel vor sechs explodiert das Radioteil. Oder so ähnlich. Auf alle Fälle stehst du senkrecht im Bett und unter deinen Augen hängen zentnerschwere Bleiklumpen. „Na Kollege, wieder die Nacht zum Tage gemacht!“, ... werden sie dich in wenigen Stunden grinsend fragen. Schlagartig wirst du dich dann wieder an Grönemeyer erinnern. Der bringt's auf den Punkt: „Meine Faust will in dein Gesicht und darf es nicht ...“

Schlaflos in ... deinem Bett. Da sammeln sich tagsüber Bilder, Gedanken und Ängste an, die nachts recycelt werden. Auf Kosten des Schlafes. Tagsüber gelingt es meistens, das alles nach hinten wegzudrücken. Spätestens dann, wenn du dich unter der Decke für die Nacht wappnest, hast du schon verloren. Sie kommen. Mit Warp-Geschwindigkeit in deine schlaflose Realität.

Kummer ist der Schlaf-Gegner Nummer Eins

In der Bibel gibt es für die schlaflosen Nächte eine poetische Umschreibung. Da ist davon die Rede, dass *„der Schlaf von mir flieht“*. Das passt: der Schlaf kann die Gedanken und Probleme nicht ertragen - und flieht. Der, der mir eigentlich Ruhe schenken sollte, flieht vor meinem Leben. Im Psalm 119,28 ist zu lesen: *„Keinen Schlaf findet meine Seele vor Kummer. Richte mich auf nach deinem Wort!“*

Hast du in deiner Not auch schon nach Gott geschrien: „Wenn ich jetzt schlafen kann, dann ...“? Gebettelt, geflucht, versprochen, resigniert? Da wird Gott in solchen Situationen angerufen - aber der Name „Gott“ ist austauschbar. Es geht nicht um Gott, es geht um Hilfe. Hauptsache schnell. Anstelle von Gott könnte auch „Herr Kaiser“ ausgerufen werden. Genau der ..., der freundliche Versicherungsberater aus der Fernsehwerbung.

Die Aussage aus dem Psalm 119 ist eine exakte Beschreibung der Ist-Situation UND ein Hinweis darauf, WIE Gott eingreifen kann. *„Richte mich auf nach deinem Wort!“* stellt keine schnelle Hilfe in Aussicht, sondern eine Neuorientierung. Da kommt auf einmal wieder das Wort Gottes zur Sprache. Lang ist's her ...



Das Wort Gottes – schon lange nicht mehr Zentrum und Ausrichtung des eigenen Lebens, sondern weggeschoben. Letzte Reihe. Doch wenn Gott nicht mehr der Mittelpunkt des Lebens ist, sondern zum Notarzt mit Erfolgsgarantie umfunktioniert wird, gerät das Leben aus den Fugen. Über eines sollten wir uns im Klaren sein: Gott haut deswegen nicht auf den Tisch. Er fordert nicht lautstark seine Rechte ein. Natürlich – er erinnert dich daran. Aber vielleicht warst du zu beschäftigt. Zu glücklich. Zu aktiv. Zu aufgedreht. Zu erfolgreich. Zu ...?

Versprich Gott nichts. Warum solltest du dieses Versprechen einhalten? Auf einmal? Bitte ihn doch darum: *„Richte mich auf nach deinem Wort!“* Denk bitte daran, dass dies mehr ist als eine Bitte nach kurzen, tiefen Nächten. Wer diese Aussage an Gott richtet, macht deutlich, dass er Gott wieder als Mittelpunkt seines Lebens haben möchte. Da ist bewusst geworden, dass das Leben ohne Gott gelebt und gestaltet wurde. Und das zieht die Bitte um Vergebung der Schuld und Sünde nach sich. Es erfordert das Bekenntnis, dass du sein Wort wieder annehmen, glauben und umsetzen möchtest.

Kummer ist der Schlaf-Gegner Nummer Eins. Die Seele verliert dabei immer. Helfen kann nur Gott. Er bietet dir an, dass du wieder zurückkommst. Nicht nur um deines Schlafes willen, sondern um die Gemeinschaft mit ihm wieder herzustellen. Wer Frieden mit Gott hat, erlebt Frieden. Gott hat es versprochen. Nachzulesen im Brief an die Philipper, Kapitel 4 ab Vers 6: *„Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.“*

Nein, das ist keine billige Ausrede. Und auch kein frommes Schlafmittel. Wer sein Leben in der Obhut von Jesus Christus weiß, erhält den Verstand übersteigenden Frieden Gottes. Wer in der Gemeinschaft mit dem Sohn Gottes bleibt, erlebt die Bewahrung von Herz und Gedanken.

Deshalb noch einmal: Die Bitte, wieder gemäß dem Wort Gottes aufgerichtet zu werden, heißt, in die Gemeinschaft Gottes zurückzukehren. Eine Rückkehr ist möglich. Gott selbst öffnet dir diese Tür!

„Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.“

Philipper 4,6

Ich wünsche dir den Mut, wieder neu anzufangen. Und ich wünsche dir den Frieden Gottes, der nicht mit Worten zu beschreiben ist. Man muss ihn erleben. Und das ist möglich. Frieden, der nicht zeitlich begrenzt ist, der nicht nur für die Wachphasen gilt, sondern immer. Auch nachts ...

Thomas Meyerhöfer

