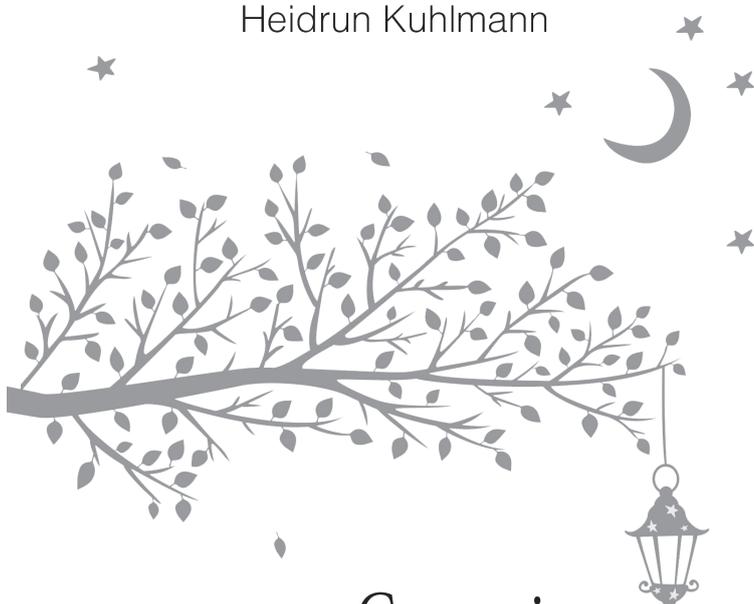


Heidrun Kuhlmann



Ganz in  
*F*rieden  
schlafen

Geistliche Gedanken für eine gute Nacht

**SCM**

R. Brockhaus

# SCM

## Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2015 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Bodenborn 43 · 58452 Witten  
Internet: [www.scm Medien.de](http://www.scm Medien.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben,  
folgender Ausgabe entnommen:  
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe  
in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Yvonne Pils, Düsseldorf  
Titelbild und Innenillustration: [shutterstock.com](http://shutterstock.com) © Julianka /  
[fotolia.com](http://fotolia.com) © jenshagen  
Satz: Christoph Möller, Hattingen  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-26638-2  
Bestell-Nr. 226.638

## *Inhalt*

Einleitung: Guten Abend . . . . .	5
1 Gute-Nacht-Geschichten . . . . .	9
2 Zur Ruhe kommen . . . . .	12
3 Aufgeräumt und heiter. . . . .	15
4 Du nimmst den Tag mit in die Nacht. . . . .	18
5 Einmal sehen wir uns wieder . . . . .	21
6 Nachtvorstellungen. . . . .	24
7 Versöhnte schlafen ruhiger . . . . .	27
8 Wir leben von dem, was uns geschenkt wird . . .	30
9 In der Nacht ist der Mensch nicht gern allein . . .	33
10 Tun, was möglich ist – und es gut sein lassen . . .	36
11 Wenn es einen Mann nicht im Bett hält . . . . .	39
12 Eine Leiter zwischen Himmel und Erde . . . . .	42
13 Lebens-müde . . . . .	45
14 Es wächst, während du schläfst . . . . .	48
15 Sorgenfresser . . . . .	51
16 Bleibe bei uns, denn es will Abend werden . . . .	54
17 Die Nacht der Verlassenheit. . . . .	57
18 Der dich behütet, schläft und schlummert nicht .	60
19 Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig . . . .	63
20 Seht ihr den Mond dort stehen?. . . . .	66
21 Liebevolle Aufmerksamkeit . . . . .	69
22 Das Leben ist ein Wandern . . . . .	72
23 Binde deinen Karren an einen Stern . . . . .	75
24 Etwas nachklingen lassen . . . . .	78
25 Bodyguard. . . . .	81
26 Du kannst es nicht allen recht machen. . . . .	84
27 Was der Mensch sät, das wird er ernten ...???	87

28	Offen für Überraschungen? . . . . .	90
29	Die Welt ins Gebet nehmen . . . . .	93
30	Für einen Augenblick die Welt vergessen . . . . .	96
31	Jeder hat sein Päckchen zu tragen. . . . .	99
32	Vergiss mein nicht . . . . .	102
33	Den inneren Schatz hüten . . . . .	105
34	Die weltweite Familie Gottes . . . . .	108
35	Das Gute bemerken . . . . .	111
36	Auch der Körper braucht Liebe. . . . .	114
37	In den Ruhemodus schalten. . . . .	117
38	Angst hat viele Namen ... . . . .	120
39	Feier-Abend. . . . .	123
40	Perle der Nacht . . . . .	126
41	Briefe schreiben – (k)ein Auslaufmodell? . . . . .	129
42	Die Nacht, als der Himmel die Erde berührte. . . . .	132
43	Mit dem Kopf durch die Wand?. . . . .	135
44	Nicht eingelöste Gutscheine. . . . .	138
45	Keine Angst vor Riesen . . . . .	141
46	Zu Hause sein . . . . .	144
47	Von guten Mächten geborgen. . . . .	147
48	Darf Liebe auch mal müde sein? . . . . .	150
49	Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett . . . . .	153
50	Den Tag begutachten. . . . .	156
51	Die Muße wiederentdecken . . . . .	159
52	In der Mitte der Nacht .... . . . .	162
	Anmerkungen / Verwendete Literatur:. . . . .	165

## *Einleitung: Guten Abend*

Frau Kuhlmann, Sie liegen auf meinem Nachttisch« – ein schöneres Kompliment kann ich mir für eines meiner Bücher nicht vorstellen. Einen Menschen begleiten dürfen am Übergang vom Tag zur Nacht, das empfinde ich als Geschenk, das ist etwas Persönliches.

Schlafen ist wunderschön und wichtig. Immerhin verbringen wir ein Drittel unserer Lebenszeit im Schlaf. Ein Drittel! Mittlerweile habe ich folglich zwanzig Jahre im Bett verbracht. Das ist ein verblüffender Gedanke.

Der Körper braucht die Ruhepause zur Regeneration, damit die Zellen sich erneuern, die Nerven und Organe sich erholen, Erlebtes und Gelerntes verarbeitet werden kann. Erholsamer Schlaf ist gut investierte Zeit, ein »Gesundbrunnen«. Das Immunsystem wird gestärkt, die »Akkus« werden aufgeladen.

Manche schlafen »wie ein Bär« und wachen morgens entspannt auf, frisch und voller Tatendrang, putzmunter. Andere wälzen sich im Bett hin und her und kommen nicht zur Ruhe. Um sie herum ist es still, aber in ihrem Kopf fahren die Gedanken Karussell. Am nächsten Morgen fühlen sie sich wie gerädert.



Die Nächte entscheiden darüber, wie unsere Tage aussehen.

Die Tage entscheiden darüber, wie unsere Nächte aussehen.

Ob wir das so sagen können?

Jeden Abend legen wir den Tag aus der Hand. Den »Machern« unter uns fällt das nicht leicht. Wir haben Pläne und möchten alles im Griff haben. Nun müssen wir geschehen lassen, loslassen, uns dem Unbekannten, dem Geheimnisvollen, der Nacht, Gott anvertrauen.

Der Abend hat eine andere Stimmung und andere Themen als der Tag. Er lässt uns die Welt und ihre Menschen in einem anderen Licht sehen. Auch uns selbst. Tagsüber sind wir beschäftigt. Wir fühlen uns verantwortlich für das Gelingen des Lebens, für Menschen, die uns nahestehen. Nun spüren wir, wie begrenzt unsere Möglichkeiten sind. Am Morgen haben wir uns motiviert, haben Fahrt aufgenommen. Nun ist Entschleunigung angesagt. Schön, wenn wir Geschichten, Lieder, Bilder und gute Rituale zum Einschlafen, für den Übergang zwischen Aktivität und Hingabe, haben.

Der Gedanke daran, dass wir aufgehoben sind, tut gut; daran, dass Gott, der »nicht schläft und schlummert« (Psalm 121,4), nah ist in den Tagen und Nächten unseres Lebens, im Himmel und auf Erden, auch

dort, wo wir keinen Einfluss haben. Ich möchte Sie einladen zu einer Entdeckungsreise zu innerem Frieden, zu Geborgenheit, zu Vertrauen, zum Wesentlichen. Wenn der eine oder die andere dann sagt: »Sie liegen auf meinem Nachttisch«, dann würde ich mich sehr freuen.

In herzlicher Verbundenheit,  
*Ihre Heidrun Kuhlmann*



## 1 Gute-Nacht-Geschichten

Abend für Abend macht es sich auf den Weg zu den Kindern vor dem Fernsehgerät – per Hubschrauber, Schlitten oder Schiff. Der Besuch des Sandmännchens gehört in vielen Familien zu einem festen Ritual. Es bringt Geschichten mit, Geschichten zur guten Nacht, die Mut machen und trösten, bei denen die Kinder sich und ihre Welt gut aufgehoben wissen.

*Kinder, liebe Kinder,  
es hat mir Spaß gemacht!  
Nun schnell ins Bett und schlaft recht schön,  
dann will auch ich zur Ruhe gehn.  
Ich wünsch euch gute Nacht.<sup>1</sup>*



Gute Geschichten helfen beim Einschlafen. Am besten »live«, von Mama und Papa vorgelesen, mit kleinen Streicheleinheiten zwischendurch. Und am Ende mit Kuss, Gebet und Segen. Das Kind spürt dann: Neben Mama und Papa, die mich lieb haben und die für mich sorgen, gibt es den Vater im Himmel, dem alle Menschen am Herzen liegen.

Geschichten zur Nacht tun gut. Nicht nur Kindern, auch uns Erwachsenen. Sie sind eine Wohltat für Körper, Seele und Geist. Hoffentlich haben wir einen rei-

chen »Seelenfutter-Fundus«, aus dem wir schöpfen können. Nach einem prall gefüllten Tag, an dem uns vieles in Beschlag genommen hat und unter die Haut gegangen ist, tauchen wir ein in eine andere Welt. Wir wünschen uns Behütetsein, jenes Wissen, dass Gott mittendrin ist, wo immer wir sind, was immer uns schüttelt. Darf ich Ihnen ein »geistliches Betthupferl« erzählen?

★ *Jeden Tag holte eine alte Frau Wasser aus dem Brunnen, mit zwei Tonkrügen, die an einem Joch hingen, das sie über den Schultern trug. In einem Krug brachte sie stets den vollen Inhalt nach Hause, in dem anderen Krug nur die Hälfte des Wassers. Er hatte einen Sprung.*

*Der Krug mit dem Sprung schämte sich: »Es tut mir leid, dass ich dir so viel Mühe bereite«, sagte er zu der alten Frau, »du könntest es leichter haben, wenn ich nicht diesen Makel hätte.«*

*Die alte Frau war gerührt, wie der Krug sich mit einem schlechten Gewissen quälte. »Wenn wir das nächste Mal unterwegs sind, dann achte doch einmal auf die Wegesränder. Bestimmt wird dir auffallen, dass an der rechten Seite des Weges wunderschöne Blumen wachsen. Weißt du warum? Du hast sie gewässert, Tag für Tag. Darum können sie so herrlich blühen. Du weißt, dass ich regelmäßig einige der Blumen pflücke und in meiner Hütte auf den Esstisch stelle.*

*Ich habe gewusst, dass du einen Sprung hast, darum habe ich auf deiner Seite des Weges Blumensamen ausgesät. Ohne dich, so wie du bist, hätte ich mich nicht an Blumen erfreuen können.«<sup>2</sup>*

Wie schön! Ich weiß mich aufgehoben mit dem, was ich eigentlich vorhatte – und doch nicht geschafft habe. Aus dem Unvollkommenen, was ich zu bieten habe, kann Gott Gutes wachsen lassen.

Jetzt, vor dem Zubettgehen, möchte ich Sie und mich daran erinnern, dass auch mit einem »Sprung in der Schüssel« Segen entstehen kann. Mit diesem Gedanken wünsche ich Ihnen eine gute Nacht!

*Guter Gott,  
Geschichten prägen unser Leben,  
unser Denken und Fühlen,  
unsere Abende und Nächte,  
unsere Beziehungen und unsere Weltsicht.  
Schenk uns Geschichten, die trösten und Angst  
nehmen,  
die Mut machen,  
von denen Kraft ausgeht,  
die uns daran erinnern,  
dass du ganz nahe bist.  
Amen.*



## 2 Zur Ruhe kommen

 Können Sie gut schlafen? Sie legen sich ins Bett – und noch bevor Sie Ihren Tagesrückblick oder Ihr Abendgebet beendet haben, sind Sie entspannt eingeschlummert? Sie glücklicher Mensch! Sicherlich werden Sie von vier Millionen Frauen und Männern in unserem Land beneidet, die sich damit quälen, dass sie nicht einschlafen oder durchschlafen können. Sie alle liegen im Bett, sind hundemüde, kommen aber nicht zur Ruhe. Bilder, Eindrücke, Nachrichten und Begegnungen des Tages sorgen für ein lebhaftes Kopfkino. Sie stehen »unter Strom«, sind »aufgedreht«. Es muss wohl noch vieles verarbeitet werden. Dieses fällt ihnen ein und das auch noch.

Wer ständig mit hohem Tempo unterwegs ist, sucht vergeblich nach dem inneren Schalter, mit dem er im Handumdrehen den Ruhemodus aktivieren kann. Wer zum Grübeln neigt, hat nun reichlich Gelegenheit dazu. Ob das anders ist, wenn Menschen körperlich so hart arbeiten müssen, dass für Gedanken am Abend schlicht und ergreifend die Kraft fehlt, weil sie hochgradig erschöpft sind?

Je mehr wir uns unter Druck setzen, dass wir unbedingt einschlafen müssen, weil am nächsten Morgen ein anstrengender Tag auf uns wartet, desto heftiger regt

sich der Widerstand in uns. Auf einer Postkarte habe ich gelesen: »Gott, gib mir Geduld, aber bitte sofort!« Innere Ruhe lässt sich jedoch nicht erzwingen.

Was also tun? Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs ... Von der Großmutter habe ich als Kind das »Schäfchenzählen« gelernt. Ob sie damals gewusst hat, was es damit auf sich hat? Das Zählen lenkt die Gedanken auf die Schafe, lenkt damit ab von dem, was sonst noch im Kopf herumspukt; denn wir können immer nur einen Gedanken denken.

Gut, nicht jeder mag Schäfchen zählen. Was hilft sonst, damit Körper, Seele und Geist zur Ruhe kommen? Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, warme Milch mit Honig, Baldrian-tee, die »Heiße 7« der Schüsslersalze, Aufschreiben, was am nächsten Tag zu tun ist, beruhigende Musik?

Für viele ist der folgende Weg zur guten Gewohnheit geworden: bewusstes Atmen. Tief atmen, spüren, wie der Bauch sich hebt und senkt. Zehnmal, zwanzigmal. Ein- und ausatmen. Das entspannt.

Wer mag, kann beim Einatmen denken: »Du bist da, Gott!«

Beim Ausatmen mag er loslassen, was ihn in Beschlag nimmt:

Ich lasse los, die Verantwortung für Menschen, die mir am Herzen liegen.

Ich lasse los, womit ich nicht im Frieden bin.

Ich lasse los, was mich aufwühlt, worüber ich mir Sorgen mache.

Wir können mit dem bewussten Ein- und Ausatmen auch für das Gute danken, das der Tag uns geschenkt hat. Normalerweise gibt es so viel zu danken, dass wir irgendwann wohligh müde darüber einschlafen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie *Ihre* Wege zur Entspannung und Ruhe für Körper, Seele und Geist finden.

*Vater im Himmel und auf Erden,  
um mich herum ist es still –  
wie wohltuend nach einem prall gefüllten Tag!  
Aber ich finde nicht zur Ruhe.  
Gedanken und Bilder kommen und gehen,  
machen mich kribbelig.  
Wie gerne möchte ich  
in deiner Nähe ruhig werden,  
wie ein Kind in den Armen seiner Mutter.  
Amen.*

