

Reinhard Deichgräber

# Trost der Nacht

Gedanken zu Schlaf und  
Schlaflosigkeit

hänssler

# Inhalt

Zur Einführung.....	5
<b>»Komm, Trost der Welt, du stille Nacht«</b>	<b>11</b>
1. Die Grenze, die wir täglich berschreiten.....	13
2. Bräuche und Gewohnheiten .....	21
3. Wenn der Schlaf nicht kommen will....	33
<b>Brevier zur Nacht .....</b>	<b>55</b>
1. Abend ward, bald kommt die Nacht ...	57
2. Bereitung.....	74
3. Ich liege und schlafe ganz mit Frieden..	96
4. Von der Bewahrung .....	114
5. Perlen der Nacht.....	126
6. In schlafloser Nacht .....	143
7. Biblische Nächte.....	154
8. Die Mitte der Nacht ist der Anfang eines neuen Tages.....	168
Persönliches Nachwort .....	172
Quellenhinweise.....	174

»Komm, Trost der Welt,  
du stille Nacht«

## 1. *Die Grenze, die wir täglich überschreiten*

**I**ch wandere gerne. Dabei habe ich eine besondere Vorliebe für Grenzgebiete. Das Land im Grenzbereich ist eine ganz eigene, eigenartige Welt. Merkwürdige Gefühle kann der Wanderer in Grenznähe erleben. Hier, wo ich jetzt gerade gehe, ist – beispielsweise – noch Deutschland, da hinten schon Dänemark. Dazwischen verläuft, oft unsichtbar, manchmal aber auch deutlich markiert, die Grenze. Überschreite ich sie, dann ist es umgekehrt. Der Boden, auf dem ich stehe, ist schon Dänemark, nicht mehr Deutschland. Hier sprechen die Menschen eine andere Sprache, hier haben sie andere Sitten und Bräuche, hier gelten andere Gesetze, und die Währung, mit der man bei seinen Einkäufen bezahlt, ist eine andere. Grenznahe Gebiete sind allerdings oft Übergangsbereiche, in denen sich die Eigentümlichkeiten von hier und dort in reizvoller Weise verbinden und vermischen können. Man

spricht, wenn es sein muss, auch die Sprache der Nachbarn. Im deutschen Grenzgebiet gibt es Schulen und Kirchen für die dänische Minderheit und im südlichsten Dänemark trifft man auf die entsprechenden deutschen Einrichtungen. Je weiter ich mich von der Grenze entferne, desto weniger Zeichen des Übergangs treffe ich an.

Zweimal an jedem Tag überschreiten wir Menschen eine Grenze von ganz besonderer Art: die Grenze zwischen Tag und Nacht. Allabendlich führt uns unser Weg aus dem lichten Bereich des Tages in das Land der Dunkelheit, und an jedem Morgen kehren wir aus diesem Land zurück in die hellen Gefilde des Tages. Die Grenze ist nicht scharf markiert, aber doch nicht zu übersehen. In Grenznähe herrscht die Dämmerung, diese oft so wunderbare Mischung aus Tageslicht und Finsternis.

Meistens überschreiten wir diese Grenze, ohne ihr irgendwie Beachtung zu schenken. Zu sehr alltägliche Gewohnheit ist sie uns, als dass sie besondere Gefühle in uns auslöste. Am ehesten bieten uns Urlaubstage die Möglichkeit, doch etwas mehr von ihr wahrzunehmen. Viel-

leicht geschieht es auf einer längeren Schiffsreise, dass wir Zeit und Muße haben, um dem oft so wunderbaren Schauspiel des Sonnenuntergangs zuzusehen. Oder wir erleben es bei einer Wanderung, wie der Tag langsam zu Ende geht und die Nacht hereinbricht. Dann spüren wir plötzlich die Andersartigkeit der Nacht und wie wir selbst anders werden, wenn die Nacht ihre Herrschaft antritt. Nicht zufällig sagen wir in unserer Sprache »*der* Tag«, aber »*die* Nacht«. Der Tag ist männlich, die Nacht ist weiblich, mütterlich. Wir teilen diese Redeweise mit vielen anderen Sprachen: Auch bei den Römern und den auf das Lateinische zurückgehenden romanischen Sprachen ist *dies*, der Tag, männlich, *nox*, die Nacht, weiblich. Ebenso sprechen die Hebräer, wenn sie den Tag *jom*, die Nacht aber *lajla* nennen. Dem entspricht dann oft die Bezeichnung von Sonne und Mond: Das lateinische Wort *sol* ist männlichen Geschlechts, *luna* dagegen weiblich. Darum spricht Franziskus (im italienischen Originaltext seines Sonnengesangs) von »Bruder Sonne« und »Schwester Mond«. Die Nacht ist tatsächlich weiblich, sie ist dunkel wie der Mutterschoß, aus dem wir kommen. Sooft

wir die Grenze vom Tag zur Nacht überschreiten, kehren wir zurück in das bergende Dunkel unserer Mutter, und jeder Tagesbeginn gleicht einer neuen Geburt, bei der wir abermals »das Licht der Welt erblicken«.

Den Tag »regiert«, der biblischen Darstellung zufolge, die Sonne, die Nacht ist der Herrschaftsbereich des Mondes und der Sterne (1. Mose 1,16-18). Der Tag ist bestimmt durch das starke, mitunter zerstörerische Licht der Sonne, die Nacht durch das milde, empfangende Licht des Mondes. Tag und Nacht stehen gegeneinander – ein altes Lied bezeichnet die Nacht sogar als »des Tages Feind«, und doch bilden sie ein Ganzes, brauchen einander und können nicht ohne einander sein. Unser menschliches Leben schwingt in diesem Rhythmus mit. Für uns ist er gleichbedeutend mit dem rhythmischen Wechsel von Tätigsein und Ruhen, von Wachen und Schlaf.

Die Grenze aber, die Zone des Übergangs haben die meisten Menschen so verschoben, dass sie mit den natürlichen Gegebenheiten kaum noch harmoniert. Seit der Erfindung der Glühbirne haben wir es immer mehr gelernt, die

Nacht zum Tag zu machen. Eine faszinierende Fülle neuer Lebensmöglichkeiten hat sich uns auf diese Weise aufgetan, sodass wir das Lob der Nacht in ganz neuer Weise singen können. Wunderbare Bilder stehen vor unseren Augen: die Erinnerung an die Nächte in mancher modernen Stadt, in der das Leben am späten Abend erst so richtig losgeht; der einsame Gelehrte, der beim Schein der Lampe über seinen Büchern sitzt und sich von der nächtlichen Stille, die ihn umgibt, zu kühnen Gedanken inspirieren lässt; südliche Abende, an denen es nach der Hitze des Tages nun angenehm kühl ist, wir sitzen in einem Lokal, und unsere Gespräche wollen nicht enden; die Nächte der Liebespaare, die nun, da nichts mehr sie stört, einander suchen und finden; die Nächte der Mönche, die sich schon zu Gebet und Gottesdienst sammeln, wenn die letzten Nachtschwärmer noch durch die Straßen ziehen; und schließlich das Bild der vielen Menschen, die des Nachts arbeiten müssen: die in Krankenhäusern wachen, die ihren Lastzug durch die Nacht steuern, die in der Nachtschicht einer Fabrik ihre Handgriffe tun oder in den

Nachtstunden Autobahnen bauen. Sie alle kennen die Nächte, ein jeder auf seine Weise.

Aber all diese faszinierenden Möglichkeiten sind nur eine Seite unserer gewachsenen Fähigkeit, die Nacht zum Tag zu machen. Bei nicht wenigen Menschen hat diese Kunst längst einen eher neurotischen Charakter. Sie ist nicht Ausdruck von Lebenskunst und Lebenslust, sondern von seelischer Not. Sie entspringt der Unfähigkeit, die Hände in den Schoß zu legen. Ihre Kehrseite ist die verlorene Fähigkeit, den Tag lustvoll, aggressiv und schöpferisch zu beginnen. Unsere Tage werden endlos lang, weil unser Lebensmut gebrochen ist. Immer schieben wir etwas vor uns her, und darum verschieben wir dann auch den Übergang vom Tun zum Ausruhen immer weiter weg von der Stelle im Tageslauf, die eigentlich dazu einlädt, die Arbeit aus der Hand zu legen. Mancher rechtfertigt sich mit der Behauptung, er sei ein Abendtyp, der nur spät richtig in Gang kommt. Aber wer von uns ist bereits als Abendtyp auf die Welt gekommen? Wann in unserer Lebensgeschichte fingen wir an, den Tagesanbruch mit Unlust zu erleben? Wann wurde uns das Leben mit den

Aufgaben, die es uns stellte, zu einer Last, die wir lieber vor uns herschoben, als dass wir sie anpackten? Wann verließ uns die Energie, die uns, als wir noch Kinder waren, mit Lust in den Tag hineinstürmen ließ?

Der römisch-katholische Schriftsteller Ossi Schmidt berichtet von einem Rundschreiben, das ein Jesuitengeneral an seine Ordensleute in der ganzen Welt richtete. Darin kam er auch auf die Schlafgewohnheiten seiner Patres zu sprechen und führte dazu Folgendes aus: »Würde jeder Pater aus seinen Jahresexerzitien nur einen einzigen Vorsatz verwirklichen – nämlich jeden Tag rechtzeitig ins Bett zu gehen –, so wäre das für die Arbeit des gesamten Ordens ein gewaltiges Plus«. <sup>3</sup>

So mancher zahlt für die Gewohnheit, die Nacht zum Tag zu machen, einen teuren Preis. Viele Menschen in unserer Gesellschaft klagen über Schlafstörungen verschiedenster Art. Die einen brauchen, wenn sie sich zu Bett gelegt haben, lange, bis sie einschlafen. Andere wachen häufig auf und spüren, dass es ihrem Schlaf an Tiefe fehlt. Wieder andere schlafen zwar einigermaßen rasch ein, wachen aber bald wieder

auf und liegen dann oft lange wach, ehe sie wieder einschlafen. Oft füllt sich die Zeit des nächtlichen Wachliegens mit langen, grübelnden Gedankenwanderungen, die schnell einen zwanghaften Zug annehmen. Verlässliche Statistiken hierüber gibt es nicht und kann es auch kaum geben, zumal nicht wenige Menschen ihre Schlafstörungen subjektiv als länger und quälender erleben, als sie in Wirklichkeit sind. Aber jeder Prediger kann sich darauf verlassen, dass für mehr als die Hälfte seiner Hörer Worte wie »Schlafstörung« und »Schlaflosigkeit« keine Fremdworte sind.

Nicht nur Erwachsene leiden an dieser Stelle. Auch unsere Kinder bekommen zunehmend Schlafschwierigkeiten. Eine Lehrerin bereitet eine Klassenfahrt vor. Auf einer Elternversammlung werden vorher Einzelheiten der Planung besprochen. Die Lehrerin bittet um Verständnis dafür, dass sie darauf besteht, dass die Kinder ihre Radios oder ihren Walkman zu Hause lassen. Väter protestieren: »Meine Tochter kann ohne ihren Walkman nicht einschlafen.« Von anderen Eltern ist zu hören, dass sie ihr Kind abends ins Auto packen und mit ihm einige Male

um den Block fahren, weil die Kinder sonst nicht einschlafen können.

Wo immer sich Menschen von einer Knechtschaft befreien, die ihre Würde missachtet oder gar zerstört, werden sie diese Emanzipation als einen beglückenden Aufschwung erleben. Wenn wir uns dagegen der gnädigen Lenkung unseres Lebens durch die Weisheit unseres Organismus entziehen, bezahlen wir dafür mit unserer Gesundheit und unserer Lebensfreude. Was aber erwartet die Weisheit unserer Natur von uns, wenn es Abend wird?



## 2. *Bräuche und Gewohnheiten*

**Z**uerst geht es darum, dass wir zu arbeiten aufhören. Das Wort »Arbeit« ist nicht leicht zu definieren. Manches, was wir Arbeit nennen, verdient diesen Namen nicht, und manche unserer Freizeitbeschäftigungen arten schnell in Arbeit aus. Wir wollen hier als »Ar-