

## FALLEN LASSEN Schlaf in der Bibel I

### Lesungen:

**1 Kön 19, 1-8** ...und schlief ein...

**Mk 4, 35-41** ... er lag auf einem Kissen und schlief...

**Worte zur Schrift:** Eva Posch

Liebe versammelte Gemeinde,

ich freue mich sehr, dass ich heute zum ersten Mal die Worte zur Schrift hier halte – halten darf. Und ich freue mich auch darüber, dass ich dies nach einer schlaf- und traumerfüllten Nacht von Freitag auf heute tun kann. Ganz selbstverständlich ist das für mich nämlich nicht.

Wir haben den heutigen Gottesdienst mit „fallen lassen“ übertitelt. „Fallen lassen“ im Sinne von: Gut und tief und fest schlafen zu können, ist ein wertvolles Geschenk und keine Selbstverständlichkeit – das weiß ich aus eigener leidvoller Erfahrung. Und diese Not der Schlaflosigkeit teile ich mit vielen, dazu ein paar Anmerkungen:

- 1) Laut einer Umfrage der MedUni Wien aus dem Jahr 2018 findet knapp die Hälfte der Österreicher:innen keinen erholsamen Schlaf[1].
- 2) Tatsächlich ist Insomnie, also Schlaflosigkeit nach medizinischer Definition, eine "globale Epidemie", wie meine Lehrerin im Zertifikatskurs „Schlafcoaching“ an der MedUni Wien, Brigitte Holzinger, sagt. Geschätzte zwei Milliarden Menschen weltweit leiden an Insomnie[2] und die dadurch entstehenden Kosten belaufen sich auf geschätzte 85 Milliarden Euro jährlich[3].
- 3) Die Sozioökonomin Stefanie Gerold hat Menschen im deutschsprachigen Raum zur sogenannten Freizeitoption befragt, also dazu, was sie mit einer Stunde mehr Freizeit täglich machen würden. Eine große Zahl an Personen gab dazu an, diese gewonnene Freizeithunde für Schlafen und Ausruhen zu verwenden.[4]

Gut und tief und fest schlafen zu können, gerade in so stürmischen Nächten wie der gestrigen und gerade vor aufregenden Ereignissen - wie den ersten Worten zur Schrift in St Ruprecht, ist so gesehen ein besonders großes Geschenk.

Es fällt mir beim Thema Schlaf gar nicht so leicht, mich kurz zu äußern – so sehr bin ich persönlich vertraut mit der Not und der Wonne des Schlafes und so spannend finde ich den Schlaf.

Ich will es dennoch versuchen und probieren, einen Bogen zu spannen von der Ambivalenz des Schlafes zwischen Kontrollverlust und der Angst vor diesem Kontrollverlust und der wohligen Erholung im Schlaf und dem Erfrischtwerden in Stille, am weichen Kissen.

Es ist ein Bogen von „fallen gelassen werden“, zu „fallen lassen“ und weiter zu „sich fallen lassen“ – und schließt alle möglichen Gefühle mit ein.

Dieser Bogen zeigt sich, wie ich finde, ganz deutlich in der Lesung aus 1 Kön und Markus-Ev. Wir haben aus der Bibel in gerechter Sprache gelesen, daher waren vielleicht einige ungewohnte Formulierungen in diesen zwei doch bekannteren Stellen.

### Ich fange mit dem Schwierigerem an, dem Kontrollverlust und der Angst davor.

Der Schlaf entzieht sich ja oft der Kontrolle, bei mir in beide Richtungen ... Oft wissen wir nicht, ob der Schlaf kommen wird, wann er kommt und wie lang er bleibt. Seit ich den Zertifikatskurs Schlafcoaching weiß ich: Schlafdruck, Schlafenster, Entspannung sind D I E Schlüssel für den Eintritt ins Land des Schlafs und der Träume, aber es kann ein langer Weg sein, zurück zum Schlaf zu finden.

Elijas Erfahrung ist die eines totalen Kontrollverlusts: er ist konfrontiert mit Isebels Morddrohung und mit seiner eigenen, tiefen Erschöpfung. Elisabeth Birnbaum, die Direktorin des österreichischen katholischen Bibelwerks schreibt: „Ruhens und aufatmens ist in der Bibel nicht nur erlaubt, sondern auch wichtig und sogar göttlich geboten. ... Für manche, die sich in ihrem Dienst für Gott aufarbeiten, ist so eine Erholungspause auch höchst notwendig. Einer davon ist der Prophet Elija. Mit ganzem Eifer und manchmal auch mit roher Gewalt kämpft er für die Sache Gottes, bis er erschöpft und ausgebrannt in ein – heute würden wir sagen: Burnout schlittert.[5]“

Der beschriebene Zustand Elijas erinnert wahrscheinlich nicht nur mich an persönliche Erfahrungen, an meine eigene Schlaflosigkeit und Erschöpfungsdepression .... Elija und ich sind nicht allein mit dieser Erfahrung, viele kennen sie.

Auch im Evangelium nach Markus bei den Jüngerinnen und Jüngern am Boot mit Jesus werden Zustände des totalen Kontrollverlusts beschrieben: wilde Stürme, die Gefahr durch mächtige Naturgewalten und die Gefahr unterzugehen.

Nur kurz erwähnen möchte ich hier noch, dass die Angst vor dem Kontrollverlust im Schlaf auch eine Angst vor dem Macht- und Bedeutungsverlust sein kann. Am besten bringt dies Erich Kästner in folgenden zwei Versen zum Ausdruck: „Denn wer schläft, ist nicht zu Hause, und schon geht es ohne ihn.“

Elija will im Zustand von umfassendem Kontrollverlust nur mehr sterben. Er legt sich unter einen Ginsterstrauch – in der Wüste oft der einzige Schattenspender, bis zu 2m hoch und weiß blühend - wartet auf den Tod ... und schläft ein.

Von dieser ungemütlichen, beängstigenden Seite des Schlafs komme ich nun zur anderen Seite der Ambivalenz, dem Wohlig-Einschlafen und -Einschlummern, dem erquickenden und friedlichen Schlafen, der Schlaf- und Traumwonne.

Elija und ich sind nicht allein mit der Erfahrung der Erschöpfung und Verzweiflung, und Elija bleibt auch in der Wüste nicht allein damit. Er schläft ein mit dem Wunsch, nicht mehr aufzuwachen.

Das Einschlafen und auch das Schlafen sind, wie die Schlafmedizin nachweist, Zustände, in denen unser Gehirn auf Hochtouren arbeitet.

In diesem innerlich hochaktiven Zustand des Schlafens bekommt Elija Besuch. Zu ihm kommt „die Botschaft“, wie es in der Bibel in gerechter Sprache heißt[6], „ein Engel“ heißt es in der Einheitsübersetzung[7]. Noch einmal aus der Lesung: „Doch plötzlich berührte ihn eine °Botschaft: »Steh auf, iss!« 6Da blickte er auf, und wirklich, neben seinem Kopf lag auf glühenden Steinen gebackenes Brot, dazu ein Krug Wasser. Er aß und trank, drehte sich um und legte sich wieder hin.“

Vielleicht träumt Elija von „der Botschaft“ oder „einem Engel“, vielleicht ist es sogar ein luzider Traum, also einer, wo Elija weiß, dass er gerade träumt und in den Traum auch eingreifen kann und das bewirtende Gegenüber ist nur eines im Traum, ein nur vorgestelltes Gegenüber. Vielleicht ist es aber auch ein wirkliches, greifbares Gegenüber, das ihn stärkt. Jedenfalls wird Elija wundersam gestärkt im Schlaf, wirklich und wirkungsvoll, und das zwei Mal.

Für mich ist diese Bibelstelle eine, die mir in schweren Zeiten immer wieder sehr geholfen hat – gerade dieses wirklich Bewirtet-Werden mit Wasser und Brot, mitten in der Nacht und der Not ist für mich ein immer wieder stärkendes und tröstendes Bild.

Und bei Jesus und seinen Jüngerinnen und Jüngern am Boot, bei Markus?

Jesus liegt da wohlig hinten am Boot, geborgen im Heck, auf einem Kissen ruhend – diese Formulierung lässt an Psalmverse denken, in denen Innigkeit und Sanftheit im Schlaf beschrieben wird, wie zum Beispiel im Psalm 131 „gestillt – an der Brust der Mutter ruhend“, wie wir vorhin gesungen haben. Jesus schläft am Schiff auf einem Kissen, inmitten eines immer heftiger werdenden Sturms - beneidenswert, denk ich Insomnikerin mir da.

Jesus schläft ...während seine Jüngerinnen und Jünger nicht an Jesu Brust ruhen, sondern stattdessen - im Angesicht der immer heftigeren Fluten und Sturmböen – immer mehr Angst bekommen und Jesus schließlich aufwecken. Und Jesus lässt Ruhe einkehren, „stillt den Sturm“, wie E.Birnbaum so treffend schreibt.

Auch hier zeigt sich dieser Bogen des Schlafs, wie ich finde, von „fallen gelassen werden“, über „fallen lassen“ und weiter zu „sich fallen lassen“.

Dieser Bogen des Schlafs schließt die Angst vor dem „Fallen“ und vor dem Abtauchen in den unkontrollierbaren Zustand Schlaf ein. Und es kann auch Genuss dabei sein, währenddessen und danach, im wieder munteren, ausgeschlafenen Zustand. Schlafen, Schlafenkönnen ist potenziell ein Kontrollverlust, der auch genüsslich sein kann und der seine günstige Wirkung auch noch am nächsten Tag, im ausgeschlafenen wachen Zustand entfaltet.

[1] <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/detailseite/2018/news-im-maerz-2018/oesterreicher-leiden-haeufiger-an-schlafproblemen-als-frueher>

[2] <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1038292737>: “Insomnia disorders are characterised by the complaint of persistent difficulty with sleep initiation, duration, consolidation, or quality that occurs despite adequate opportunity and circumstances for sleep, and results in some form of daytime impairment. Daytime symptoms typically include fatigue, depressed mood or irritability, general malaise, and cognitive impairment. Individuals who report sleep related symptoms in the absence of daytime impairment are not regarded as having an insomnia disorder.”

[3] <https://www.sn.at/leben/gesundheit/45-prozent-weltweit-leiden-an-schlafstoerung-3783817> und <https://worldsleepday.org/wp-content/uploads/2018/12/mistakes.png>

[4] <https://awblog.at/praxistest-freizeitooption-erfahrungen-von-beschaeftigten-2/>

[5] <https://www.feinschwarz.net/chillen-in-der-bibel/>

[6] <https://www.bibel-in-gerechter-sprache.de/die-bibel/bigs-online/?1-Koen/19/1/>

[7] <https://www.uibk.ac.at/theol/leseraum/bibel/1koen19.html>

### Literatur:

- Jonathan Crary, **Vom Schlaf**. Le Monde diplomatique, 2014. <https://monde-diplomatique.de/artikel/!340090>, abgerufen am 12.02. 2023
- Elisabeth Birnbaum, **Chillen in der Bibel**, feinschwarz.net, <https://www.feinschwarz.net/chillen-in-der-bibel/>, abgerufen am 26.1.2023
- Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch. **Schlafcoaching. Wer wach sein will, muss schlafen**. Goldegg. 2013.
- Melanie Pesendorfer, **Schlaf Tipps und Einschlaf Tipps**. <https://www.dieschlafcoachin.at/schlaf-tipps> und <https://www.dieschlafcoachin.at/einschlafen>, abgerufen am 12.02. 2023
- Karoline Walter, **Guten Abend, gute Nacht**. Eine kleine Kulturgeschichte des Schlafs, Verlag Hirzel, 2019

**Vielfältige Anregungen habe ich auch in Kinderbüchern zum Einschlafen gefunden**, u.a. „Gute Nacht, Gorilla!“ von Peggy Rathmann (thematisiert sehr lustig und lustvoll die Angst vor dem Kontrollverlust), „Gute Nacht, Carola!“ von Kurt Krömer, Jacob Hein und Manuela Olten (thematisiert sehr treffend und lustig die Angst vor dem Dunklen, Bösen der Nacht; siehe auch <https://www.youtube.com/watch?v=bP4QXDgn4UM>), „Frida und das wiedergefundene Gähnen“ von You Jung Byun mit „Gähn-Garantie“, „Elsa und die Nacht“ von Jöns Mellgren (über die Freundschaft mit der Nacht und wie wichtig die Nacht(-Ruhe) für uns Menschen ist) oder „Das große Einschlafbuch für alle Kleinen“ von Franzobel und Sybille Vogel (stellt ein Einschlafritual für alle Sinne und verschiedenen Körperteile dar).

Diese Kinderbücher sprechen auch zum Kind in uns Erwachsenen und können auf diese Weise dabei helfen, in eine entspannte, beruhigte Einschlafstimmung zu kommen und so gestimmt sanft in den Schlaf hinüberzuleiten.