

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Gabriele Heppe-Knoche, Pfarrerin
Kassel

07.06.2010

Schlaflos

Aus meiner Kinderzeit ist mir eine biblische Geschichte erstaunlich gut in Erinnerung geblieben. Sie ist nicht so bekannt und auch nicht sonderlich zentral. Sie erzählt, wie der Junge Samuel bei seinem Lehrer Eli im Tempel schläft und plötzlich wach wird, weil ihn einer ruft. Samuel glaubt, sein Lehrer habe ihn gerufen, aber es ist Gott, der ihn weckt.

Vielleicht werden Sie das komisch finden: Mir ist die Geschichte wieder in den Sinn gekommen, weil ich auch manchmal mitten in der Nacht aus tiefem Schlaf aufwache und plötzlich hellwach bin. So als hätte jemand einen Schalter in mir umgelegt. Solche Phasen von Schlaflosigkeit habe ich immer wieder einmal. Und ich weiß von vielen Menschen in meinem Alter, denen es ähnlich geht. Anfangs hat mich das furchtbar gequält. Krampfhaft habe ich versucht, wieder einzuschlafen, und der Gedanke, wie ich bloß den nächsten Tag ohne ausreichenden Schlaf überstehen soll, hat mich richtig umgetrieben. Aber all meine Bemühungen haben nichts genützt. Und so habe ich begonnen, mit diesen nächtlichen Wachphasen freundlicher umzugehen. Ich lese oder mache mir einen warmen Kakao. Oft schlafe ich dann darüber nach einiger Zeit doch wieder ein. Manchmal kommen mir gerade in dieser Zeit gute Gedanken. Sie tauchen plötzlich auf wie Seifenblasen, und wenn ich Zettel und Stift zur Hand nehme, kann ich sie zu Papier bringen. In einer Leichtigkeit fliegen mir in solchen Nächten manchmal Worte zu, nach denen ich am Tag vergeblich suche. Entwürfe entstehen, die Grundideen für eine Predigt oder eine besondere Veranstaltung gewinnen in meinem Kopf allmählich Gestalt. Mit einem Mal ist etwas da, was in mir geschlummert hat, im wahrsten Sinn des Wortes. Es ist als hätte jemand etwas in mir wachgerufen, was nun in mein Bewusstsein kommt, mir selbst wie eine fremde Botschaft ist.

Als ich mich noch mit der Schlaflosigkeit gequält habe, habe ich das alles nie entdecken können. Der Ärger stand im Weg. Wenn ich etwas milder und freundlicher mit mir bin, kann ich auch in solchen Situationen etwas entdecken. Denn die Nacht

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Gabriele Heppe-Knoche, Pfarrerin
Kassel

07.06.2010

bietet ganz andere Räume. Etwas kann ungestört emporsteigen in der Stille, weil keine Gefahr besteht, unterbrochen zu werden. Kein Telefon klingelt, kein Mensch ist wach im Haus außer mir. Es ist Ruhe eingekehrt, auch um das Haus herum, und die ersten Vögel fangen langsam in klarer Ordnung nacheinander an zu singen, wenn es dämmt.

Auch in mir ist dann die Ruhe eingekehrt, die, Gott sei Dank, immer noch die Nacht vom Tag unterscheidet. Deshalb kann ichinhören auf die Stimmen und Stimmungen in mir. Und vielleicht höre ich ja darunter auch seine Stimme.