

Eine geistliche Hilfe zum guten Schlaf

Homilie im Evensong

Evangelische Hoffnungsgemeinde Biebrich

Hauptkirche Biebrich 16.11.2025 / 18.00 Uhr

Neulich fragte mich ein älterer, gebildeter Herr, ob ich ihm einen Rat geben könne. Er schlafe schlecht ein. Es plagten ihn zur Nacht Ängste. Ob ich nicht ein Ritual kenne, das hülfe zurückzulassen, was ihn bis in den Schlaf verfolge und ihm den Schlaf raube.

Immer schon war die hereinbrechende Nacht eine qualifizierte Zeit, in der Ängste, Befürchtungen, Todesahnungen eine Rolle spielten. Es geht etwas zu Ende und wir begeben uns ins Reich des Unbewussten, über das wir keine Gewalt haben.

Ich bin ihm bis heute eine entsprechende Antwort schuldig geblieben. Und nun dachte ich, ich könnte ihm Paul Gerhards Nachtlied empfehlen. Es entstand in einer Zeit, die einem das Fürchten lehrte. Nämlich zu Ende des sogenannten Dreißigjährigen Krieges 1647.

Gerhard beschreibt die Phänomene des Schlafengehens. Er verbindet sie jeweils mit einer geistlichen Erfahrung.

Der endende Tag bringt eine vermeintliche Ruhe über die Welt. Es kehrt Ruhe ein im Stall, in den Städten, auf den Feldern. Es ist als sei die Welt in einen tiefen Schlaf gefallen, der uns die Handlungsmöglichkeiten aus der Hand nimmt. Und ja der Schlaf ist des Todes Bruder, der uns ängstigt und hin und wieder das Gefühl aufkommen lässt, es könne alles mit dem zu Ende gehenden Tag zu Ende gehen. Deshalb das seit Kindertagen angstmachende: „Morgen früh, wenn Gott will, wirst du wieder geweckt“. Das dem so sein könnte, dass wir nicht wieder erwachen, macht uns unruhig. Und wir kommen im Gegensatz zur äußeren Stille nicht zur Ruhe: „*Mein Gott, des Tages rufe ich, doch antwortest du nicht, und des Nachts, doch finde ich keine Ruhe.*“ (Psalm 22,3)

Paul Gerhard mahnt gar zur nächtlichen Aufmerksamkeit der Sinne, die er empfiehlt auf den Willen des Schöpfers zu lenken. So Jesus in seiner Nachtangst: „*Aber nicht was ich will, sondern was Du willst geschehe!*“ (Mt 26,39) Paul Gerhard weiß aber, dass wir es nicht weiter bringen werden, als mit dieser Aufmerksamkeit zu beginnen. Es ist von dem „*Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen*“ (Mt 27,46 / Psalm 22,1), das in den Nachtgesichtern wiederkehrt, ein weiter Weg bis zu dem: „*In deine Hände leg ich voll Vertrauen meinen Geist!*“ (Lk 23,46) Das kirchliche Nachtgebet bemüht diesen Vers immer und immer wieder: „*In deine Hände leg ich voll Vertrauen meinen Geist. Du hast mich erlöst, Herr, Du treuer Gott. In deine Hände leg ich voll Vertrauen meinen Geist!*“ (Responsorium Komplet) Eine allseits bekannte Liedstrophe besingt die Ruhe, die durch diese Überlassung eintritt: „*Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir...*“

Der bewunderte Sonnenuntergang verliert in Gerhards Abendlied seinen Zauber. Es ist ja immerhin ein Untergang. Die einbrechende Nacht siegt über den Tag. Die Dunkelheit firmiert zur Bedrohung. Wir sehen nicht wirklich durch. Die gefühlte Nacht, das Dunkel, nicht allein das äußere, sondern die innere Dunkelheit übermannt uns und verdrängt den Tag. So als habe die Nacht den Tag, die Traurigkeit die Lebensfreude, die Vergeblichkeit die Bedeutsamkeit besiegt. Die Sonne sinkt. Die äußeren Umstände bestimmen uns. Da gibt es kein Zutun.

Aber: Wir sollten uns nicht von äußeren Umständen schrecken lassen. Die Physis, das Wahrnehmbare ist nicht alles. Gerhard lässt diese bedrohliche Wirklichkeit gar mit einem schnippischen „Fahr hin!“ ziehen und stimmt ein getrostes Lied auf jene Sonne an, die nicht sinkt, sondern – und jetzt wird es innerlich – „gar hell in meinem Herzen scheint!“ Deshalb könnte das Morgengebet *„Christus, du Sonne unsres Heils / vertreib in uns die dunkle Nacht!“* auch als Nachtgebet durchgehen. Als ein Gebet gegen die dunklen Ängste, die - sagen wir es ruhig – nächtlichen Depressionen, gegen die quälenden Gedanken oder die Einsamkeit, in die uns die Nacht verweist, denn jeder schläft seinen eigenen Schlaf, kehrt in seine Traumwelten, in sein Unterbewusstes ein, dem er oder sie sich ausgeliefert sieht. Dahinein geht niemand mit.

Und wieder und wieder erinnert der Dichter an die Verwandtschaft des Abends, der Nacht mit dem Tod, den wir fürchten – es gibt Menschen, die scheuen förmlich das Zu-Bett-Gehen, weil sie Angst vor dem Sterben oder doch vor der unkalkulierbaren Nacht haben. Vor den Gedanken und Traumbildern, die sich einstellen, vor den Sorgen, die wach werden und uns den Schlaf rauben. Was geht uns da nicht alles durch den Kopf und die Seele! Ganz unerwartet kommt Gerhard auf den Abend- und Nachthimmel zu sprechen, der Erlösung verheißt. Wortgleich wird Matthias Claudius die Zeile von den „güldenen Sternlein“ übernehmen. Zu ihrer Entstehungszeit 1779 wurden sie auf die Melodie gesungen, die man für Gerhards *„Nun ruhen alle Wälder“* von Issacs *„O Welt ich muss dich lassen“* übernahm. Das tönte so:

*Der Mond ist aufgegangen
Die goldnen Sternlein prangen
Am Himmel hell und klar....*

Der Himmel avanciert zum „Himmelssaal“, in dem der Sänger, die Sängerin getrost ist zu stehen, *„wenn mich wird heißen gehen / mein Gott aus diesem Jammertal“*. Paul Gerhardt macht einen Weg auf, den wir auf Gottes Geheiß hin gehen müssen oder besser dürfen, der nicht ins Verderben, nicht in die Nacht, sondern in den von Sternen erleuchteten Himmelssaal führen wird. Das Schlafengehen, die Nacht, der Verlust des Bewusstseins avancieren zu Chiffren des Todes, aus dem wir – wenn Gott will – anderntags auferstehen.

Jede Nacht, jeder Tag erinnern uns an den Lebensabend, den Tod, den Verlust des Bewusstseins und das Erwachen beim Einbrechen des Lichts. Der natürliche Rhythmus erinnert an den übernatürlichen Vorgang von Tod und Auferstehung. Ganz sinnlich. Mit all den Ängsten, mit der Unruhe, mit dem Schweigen, dem Erwachen, dem Aufstehen und dem beglückenden Erlebnis, dass die Sonne jenseits der Nacht erneut aufgeht: *„Christus, du Sonne unsres Heils / vertreib in uns die dunkle Nacht / dass mit dem Licht des neuen Tags / auch unser Herz sich neu erhellt.“*

Ich lese bei Paulus: *„Christus will ich erkennen und die Macht seiner Auferstehung und die Gemeinschaft mit seinen Leiden, indem ich seinem Tod gleich gestaltet werde.“* (Phil 3,10).

Paul Gerhardt wird noch konkreter, indem er von der Ruhe spricht, der der Leib entgeneilt. Er signalisiert uns ja, dass es aufgrund seiner Erschöpfung Zeit ist, schlafen zu gehen und wir tun gut daran auf unseren Bio-Rhythmus zu hören. Dann entkleiden wir uns, legen „Kleid und Schuhe“ ab, so wie wir einst, was sterblich an uns ist, ablegen werden und Christus uns „den Rock der Ehr und Herrlichkeit“ anlegen wird: *„Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus angezogen.“* (Röm 6,3). Die Verheißung Jesajas tönt an: *„Ich freue mich im HERRN, und meine Seele ist fröhlich in meinem Gott; denn er hat mir die Kleider des Heils angezogen und mich mit dem Mantel der Gerechtigkeit gekleidet.“* (Jes 61,10) Und weiter: *„Der Geist Gottes des HERRN ist auf mir, weil der HERR mich gesalbt hat. Er hat mich gesandt, zu trösten alle Trauernden, zu schaffen, dass ihnen Schmuck statt Asche, Freudenöl statt Trauer,*

schöne Kleider statt eines betrübten Geistes gegeben werden, dass sie genannt werden »Bäume der Gerechtigkeit«, »Pflanzung des HERRN«, ihm zum Preise.“ (Jes 61,1-3).

Und als ob uns Paul Gerhardt des Schlafes Bruder nicht bereits plastisch genug zu Bewusstsein gebracht hätte, vergleicht er unsere Betten mit dem „Bettlein“, das man uns zu „Stund und Zeiten“ zur Ruh in der Erd bereiten werde. Soll das sagen, dass wir den Tod nicht fürchten sollten, sondern er uns Ruhe verschaffen wird, die wir zur Nacht nur so schwer finden? „*Unruhig ist unser Herz*“, schreibt Augustinus, „*bis es ruht in Dir!*“ Und Jesus selbst: „*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich werde euch Ruhe verschaffen!*“ (Mt 11,28)

Die Vision einer Ruhe, die nichts mehr begehrt, nichts mehr vermisst, die reine Identität, das reine Bei-mir-Sein illustriert die Bibel mit Bildern wie denen vom „*Ruheplatz am Wasser*“ (Psalm 23,2) oder der Ruhe, die meine Seele bei IHM finden wird (Ps 62,2). So ist die Abendliturgie der Kirche und also auch dieser Evensong geprägt von „Licht“ und „Ruhe“. So wird man einmal für mich und für Sie beten „*Herr gib ihm / gib ihr ewige Ruhe und das ewige Licht leuchte ihm / ihr. Herr lass ihn / sie ruhen in Frieden. Amen*“ Das wäre es: „*Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.*“ (Psalm 3,6) Je mehr ich dieser Verheiligung trauen lerne, um so leichter schlafe ich ein. Aber ja, es ist ein Weg vom Widerstand zur Ergebung.

Dass unsere Seele nicht schläft, wenn der Leib ruht, zeigt sich in unseren Träumen. Und auch unser Leib lebt. Jenseits unseres Bewusstseins hält er sämtliche Lebensfunktionen aufrecht. Der Beter Paul Gerhard wünscht sich, dass der, den er als „*Aug und Wächter Israels*“ bekennt, Leib und Seele zu „seinen Gnaden“ nehme. Er hatte im 121.Psalm gelesen: „*Siehe, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.*“ (Psalm 121,4) Es ist ein fast zärtlicher Gestus, über den Schlaf eines anderen zu wachen.

Ich erinnere mich an eine meiner ersten Prüfungen, die ich im Rahmen meines Studiums abzulegen hatte. Liturgiewissenschaft. Der Prüfer, Prof. Dr. Hansjakob Becker – fragte mich – das ist nun 44 Jahre her – welche Tiere das Nachtgebet bemühe, um das den Schrecken und den Segen der Nacht zu beschreiben. Ich war verdutzt. Da fiel mir dann doch der in der sogenannten Komplet, also dem Gebet, das den Tag komplettiert, losgelassene Löwe ein: „*Sobrii estote, et vigilate: quia adversarius vester diabolus tamquam leo rugiens circuit, quaerens quem devore.*“ Von Luther übersetzt: „*Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge!*“ (1 Petr 5,8).

Der Satan, der Angstmacher, der Mißtrauen und Zweifel sät, die personifizierte Sorge, der Aber-Geist, der immer nur verneint, versucht uns zu verschlingen. Will sagen: Die Sorge, das zerstörte Vertrauen, die unbewältigten Lebensreste, eine nicht gesühnte Schuld, offene Wunden oder erlittenes Unrecht, der Zweifel, die zermürbenden Ängste lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Da helfen auch keine Einschlafmittelchen. Sie toben in unserer Seele und hindern sie zur Ruhe zu kommen. Schlafen sie mal angesichts des offenen Rachens und Gebrüll eines Löwen.

Professor Becker war noch nicht zufrieden. Er wollte wissen, mit der Replik auf welches Tier die Nachtliturgie der Kirche die Betenden entlasse? Ich wusste es nicht. Nun, sagte er, schlagen sie mal Mt 23 auf und lesen Sie Vers 37. Gesagt getan: „*Jerusalem, Jerusalem, wie oft habe ich deine Kinder versammeln wollen, wie eine Henne ihre Küken versammelt unter ihre Flügel.*“ Tja wer hätte gedacht, dass Matthäus Gott mit einer Henne vergleicht, die ihre Küken unter ihre Flügel versammelt und ihnen dieserweise Schutz gewährt. Ja das ist er wieder der mütterliche Gott, der seinen Töchtern und Söhnen, den geliebten Kindern, Schutz und Sicherheit gewährt,

so dass sie der Rachen des Löwen nicht verzehre und reiße, sondern sie unverletzt die Nacht überstünden.

Und ja, da ist der Flügel nicht weit, den der 91. Psalm verheißt: „*Wer im Schutz des Höchsten wohnt, der ruht im Schatten des Allmächtigen. Ich sage zum HERRN: Du meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, auf den ich vertraue. Denn er rettet dich aus der Schlinge des Jägers und aus der Pest des Verderbens. Er beschirmt dich mit seinen Flügeln, unter seinen Schwingen findest du Zuflucht, Schild und Schutz ist seine Treue. Du brauchst dich vor dem Schrecken der Nacht nicht zu fürchten!*“ (Psalm 91)

Ich erkenne den zu anfangs zitierten Herrn in Nikodemus wieder, der des Nachts das Gespräch mit Jesus suchte. Wohl auch, weil er nicht schlafen konnte. Vielleicht könnte es helfen, über die nächtliche Unruhe, über die aufkommenden Ängste, das fehlende Zutrauen, über quälende Träume und Phantasmata, über erdrückende Erinnerungen und nicht bewältigte Erfahrungen mit IHM ins Gespräch zu kommen und ihn ganz einfach zu bitten, so einfach möglich:

Nimm die Unruhe von mir.
Lass meine Seele zur Ruhe kommen.
Befreie mich von meinen Ängsten.
Stärke mein Vertrauen.
Stille meine Alpträume.
Befriede meine Vergangenheit.
Lindere meine Schmerzen.

Singen Sie mit mir daraufhin noch einmal auf die Melodie Heinrich Isaaks das 1933 in bösen Zeiten von Mascha Kaléko getextete „Lied zur Nacht“:

*Nun geht der Tag zu Ende,
Schon schweigen die vier Wände,
Zum Schatten wird der Baum.
Lass in die Nacht uns münden
Und Herz zum Herzen finden.
Auf blassen Segeln schwimmt ein Traum.
Nun spür ich deine Nähe.
Dass dir kein Arg geschehe,
- So schlicht sei mein Gebet.
Die schwarzen Nachtgedanken,
Sie welkten schon, versanken,
Von deinen Händen fortgeweht.
Nun steigt auf Silberflügeln,
Aus roten Wolkenhügeln
Der späte Abendwind.
Lass drin uns Engel schauen
Mit gläubigem Vertrauen
Wie einst das demutsvolle Kind*