

Durchwachte Nächte – Begegnung mit dem eigenen Schatten

Durchwachte Nächte – Begegnung mit demDie Turmuhr der Marienkirche schlägt zwei Uhr. Seit Stunden liege ich schon wach, zähle mit dem Uhrschlag die Viertelstunden und wälze mich im Bett von einer Seite auf die andere. Ich finde keine Ruhe. Der Tag wirkt nach. Eine Auseinandersetzung geht mit mir in die Nacht. Es ist, als stände mein Konfliktpartner an meinem Bett. Immer wieder gehe ich das Gespräch durch. Was hätte ich wie anders sagen können? Warum nur habe ich so reagiert? Hin und her gehen meine Gedanken. Ich strecke mich im Gebet zu Gott aus. Warum ist das so geschehen? Was kann ich aus diesem Tag lernen? Welcher Schatten meines Lebens ist mir da begegnet? Was willst Du, Gott, mir mit dem Erlebten sagen? Hat diese Nacht voller Gedanken, Fragen und Sorgen einen Sinn? Wie geht es jetzt weiter? Ich kämpfe mit mir, mit meinem Stolz und meinem Zorn, meinem Verletztsein und der Verwirrung meiner Seele.

Gen 32,23-32:

»Und Jakob stand auf in der Nacht und nahm seine beiden Frauen und die beiden Mägde und seine elf Söhne und zog an die Furt des Jabbok, nahm sie und führte sie über das Wasser, sodass hinüberkam, was er hatte, und blieb allein zurück.

Da rang jemand mit ihm, bis die Morgenröte anbrach. Und als er sah, dass er ihn nicht übermochte, schlug er ihn auf das Gelenk seiner Hüfte, und das Gelenk der Hüfte Jakobs wurde über dem Ringen mit ihm verrenkt. Und er sprach: Lass mich gehen, denn die Morgenröte bricht an. Aber Jakob antwortete: Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn. Er sprach: Wie heißt du? Er antwortete: Jakob. Er sprach: Du sollst nicht mehr Jakob heißen, sondern Israel; denn du hast mit Gott und mit Menschen gekämpft und hast gewonnen. Und Jakob fragte ihn und sprach: Sage doch, wie heißt du? Er aber sprach: Warum fragst du, wie ich heiße? Und er segnete ihn daselbst.

Und Jakob nannte die Stätte Pnuël; denn, sprach er, ich habe Gott von Angesicht gesehen und doch wurde mein Leben gerettet. Und als er an Pnuël vorüberkam, ging ihm die Sonne auf; und er hinkte an seiner Hüfte.«

Durchwachte Nächte, Nächte voller Sorgen und Zweifel, Nächte, in denen wir uns selbst begegnen. Solche Nächte sind oft Nächte des Übergangs, aus denen wir verändert hervorgehen, Nächte, die eine Entscheidung bringen oder zumindest vorbereiten, weil wir unserer eigenen Tiefe begegnen, unserer Geschichte, unserer Sehnsucht nach Liebe und Lebenssinn, unseren Verletzungen, unserem Stolz und Behauptungswillen.

Ich dämmere in jener Nacht ein wenig ein, nur um nach kurzer Zeit wieder mein Gespräch mit mir selbst, mit meinem Gegenüber und mit Gott aufzunehmen. In meinen Gedanken vermischt sich das Hier und Jetzt mit vielen anderen Situationen meines Lebens. Habe ich das so oder ähnlich nicht schon mal erlebt? Damals blieb die Situation ungeklärt.

Und heute? Wie kann aus meinem verwirrten Zorn eine Kraft werden, die die Zukunft öffnet? Was kann ich aus diesem Geschehen für mich verstehen und lernen?

Der durchwachten Nacht Jakobs geht eine Lebensgeschichte mit Glück und Segen, mit Lug und Betrug voraus. Der biblische Erzvater Jakob ist Zweitgeborener der Zwillinge Rebekkas. Schon bei der Geburt, wird erzählt, hielt er sich mit der Hand an der Ferse seines Bruders fest. Er konnte sich mit seinem Schicksal als Zweitgeborener nicht zufrieden geben. Jakob, der Fersenhalter, wurde zu Jakob, dem listigen Lügner. Erst kauft er seinem Bruder Esau für eine Schüssel Linsensuppe und ein Stück Brot dessen Erstgeburtsrecht ab, dann täuscht er seinen blinden Vater und bekommt so den Segen des Erstgeborenen, der doch eigentlich Esau galt. Der ist daraufhin so zornig, dass er Jakob umbringen will. Jakob muss fliehen. Viele Jahre lebt er in der Ferne und sieht seine Eltern nicht wieder. Sie sterben, während Jakob in der Fremde ist. Dort, in Haran, wird Jakob, der Betrüger, selbst zum Betrogenen. Sein Onkel Laban lässt ihn sieben Jahre um Rahel, seine Tochter, dienen und verheiratet ihn dann durch eine List zuerst mit deren älterer Schwester Lea. So muss Jakob nochmals sieben Jahre der Knecht seines Onkels sein, um dann auch die geliebte Rahel zur Frau zu bekommen.

Und doch: alles das wurde ihm zum Segen. Nun ist er mit seinen vier Frauen, mit Lea und Rahel und deren Dienerinnen Silpa und Bilha, seinen elf Söhnen und einer Tochter auf dem Weg zurück in die Heimat. Er ist in der Fremde zu großem Reichtum gekommen. Der Segen seines Vaters hat ihn zu einem Gesegneten gemacht. Er kehrt zurück in die Heimat und hat eine große Familie bei sich.

Jetzt aber wird er Esau begegnen, dem Bruder, dem er so viel Leid zugefügt hat, der so zornig auf ihn war, dass er geschworen hat, Jakob zu töten. Wird der Bruder ihm verzeihen? Ist Frieden und neue Brüderlichkeit möglich? Jakob schickt seine Knechte mit einem Teil seiner Habe voraus, mit der Botschaft: Der Bruder möge ihm doch vergeben und Frieden mit ihm schließen.

Doch: Kann Jakob selbst sich wirklich vor dem Bruder klein machen, er, der immer der Überlegene sein wollte, der sich mit seiner Rolle als Zweitgeborener nicht zufrieden geben konnte, der gelogen und betrogen hat, um der Erste zu sein,? Und kann Esau, der so zornig war, das Angebot annehmen, seine Verletztheit loslassen und Frieden schließen?

Mit diesen Fragen und Ängsten im Kopf und im Herzen überquert Jakob die Grenze zum Land der Väter, den Fluss Jabbok, und begegnet dort seinem nächtlichen Kampfpartner.

Wieder tauche ich aus dem Dämmerzustand des Halbschlafs auf. Inzwischen schlägt die Uhr der Marienkirche drei Uhr. Und in diesem Schwebezustand zwischen Wachsein und Schlaf beginnt meine Seele zu singen. Staunend nehme ich wahr, wie in mir eine Melodie klingt und die Worte des modernen Kirchenlieds in meinem Kopf Raum greifen: »Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst. Um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung bitten wir. In Sorge, im Schmerz – sei da, sei uns nahe, Gott« (Eugen Eckert, in: Singt Jubilate [Beiheft EKBO] 128).

Meine Seele ruft nach Gott. Sehnsucht. Ja, das ist es! Dieser Tag mit seinen Begegnungen hat mich in Bewegung gebracht. Und diese Nacht mit ihrem Herzklopfen und meinen kreisenden Gedanken lässt mich meiner eigenen Tiefe, auch meinen Abgründen näher kommen. Ich ahne, dass dies eine wichtige Nacht sein

kann, so wie ich mich an die eine oder andere schlaflose Nacht erinnere, aus der ich müde und erschöpft und verändert hervorgegangen bin.

Ich beschließe aufzustehen, Papier und Stift zur Hand zu nehmen und meine Gedanken niederzuschreiben, mich zu fokussieren.

Ich bin enttäuscht und verwirrt. Tief unten lauert die Angst. Ja, ich habe erlebt, wie aus meiner Unzufriedenheit Worte und Verhaltensweisen wurden, die andere und mich selbst verletzt haben. Das will ich nicht noch einmal geschehen lassen!

Doch erst einmal will ich mich selbst ernst nehmen! So ist das jetzt. Ich bin verletzt, fühle mich nicht ernstgenommen und abgewertet. Und das bringt mich dazu, wie ein Tiger im Käfig im Kreis zu laufen. Und: Ich bin mehr als diese Erfahrungen! Da gibt es diese tiefe Sehnsucht nach Gottes Nähe und Frieden in meiner Seele. »Ich bin ein Kind Gottes!« Fast trotzig schreibe ich das auf mein Papier und dann fließen meine Tränen und die Anspannung beginnt sich zu lösen. Wie gut, dass ich allein bin! Erklären möchte ich das gerade niemandem außer Gott.

Um mit sich selbst in einer solchen Stunde des Übergangs ins Reine zu kommen, ist es gut, allein zu sein. Jakob begegnet in der Einsamkeit seinem eigenen Schatten, seiner Geschichte, dem Unrecht, das er seinem Bruder angetan hat – und er begegnet seinem eigenen Stolz und Geltenwollen, seinen Sorgen und Fragen. Der Schatten kommt auch von Innen, aus Jakobs Sorge und Angst vor dem, was da kommt, aus Jakobs eigener Geschichte der Schuld, die ihn nun zwingt, sich vor seinem Bruder klein zu machen, will er Frieden gewinnen. Wird er das können? Wird der Bruder zur Versöhnung bereit sein? Versöhnung gelingt ja nur dann, wenn beide Seiten aufeinander zugehen, wenn der eine seine Schuld bekennt und um Vergebung bittet und der andere dies annehmen kann. Zur Versöhnung gehört auf beiden Seiten menschliche Größe und ein weites Herz.

In dieser Nacht begegnet Jakob einer geheimnisvollen Macht, die ihn fast niederringt und ihn nicht unversehrt aus dem Kampf hervorgehen lässt. »Jemand« ringt mit ihm, die Nacht hindurch, bis die Morgenröte anbricht. Jakob begegnet einer Macht, die von Außen kommt und doch im Unbestimmten bleibt. Wir erfahren nicht, wer der »Jemand« ist. Ein am Fluss wohnender Dämon? Ein Engel? Gott selbst?

Langsam komme ich zur Ruhe. Meine Tränen trocknen. Ich hole mir meinen Bademantel, ziehe dicke Socken an und koche mir einen Tee.

Auf dem Küchentisch liegt mein Tagebuch. Ich schreibe weiter, suche Worte, die dem Sturm in meinem Inneren eine Struktur und eine Richtung geben können. Wie von selbst wird aus meinem schreibenden Nachdenken ein Gebet. »Gott«, schreibe ich, »ich bin aus meiner Mitte geworfen.« Und als würde dieser Satz mich aufrütteln, erinnere ich mich daran, wie sich das für mich anfühlt, in meiner Mitte zu sein, Gottes Nähe zu spüren. Ich schließe die Augen und spüre dem Leuchten in meiner Seele nach. Eine kleine, stetige Flamme, tief innen. »Ich bin ein Kind Gottes!« Ich atme diese Worte, bis tief in meine Seele. Und die kleine Flamme leuchtet auf, als würde ein leichter Luftzug ihr Nahrung geben. Und meine Seele singt wieder: »Da wohnt ein Sehnen tief in uns mir, o Gott nach dir!« Ruhe kehrt in meinem Inneren ein und Zuversicht. Ja, wirklich, ich bin mehr als meine wirren Gefühle. Ich werde die Situation ruhig und gelassen ansehen, meine Gefühle wahrnehmen und ernstnehmen und dann überlegen, wie es für mich weitergeht. Ich bin auch die

kluge, erwachsene Frau, die analysieren und Entschlüsse fassen kann, kämpfen, wo die Auseinandersetzung sinnvoll ist, und loslassen, wenn das Leben andere Perspektiven nötig macht und für mich aufzeigt. Eine solche Nacht kann entscheidend und voller Segen sein.

Jakob ringt die gesamte Nacht mit seinem Gegenüber und diese Nacht verändert ihn. Der Unbekannte ist am Ende nicht nur der Feind, der ihn niederringen will und ihn an der Hüfte so verletzt hat, dass er sein Leben lang von dieser Nacht gezeichnet sein wird. Jakob bittet den Unbekannten um seinen Segen: »Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn!« Der Gegner trägt Kraft in sich, Lebenskraft. Als der Morgen dämmt, wird die durchwachte Nacht, das Ringen mit dem Schatten Jakob zum Segen.

Diese Nacht ist für Jakob ein Übergang. Er verändert sich. Nicht nur, dass diese Nacht ihn gezeichnet hat. Nach dieser Nacht ist er nicht mehr Jakob, der Fersenhalter und Lügner, Jakob, der Listige und das Schlitzohr. Er bekommt einen neuen Namen: Israel, der Gottesstreiter, der mit Gott und den Menschen gekämpft hat und den größten Sieg im Kampf mit dem eigenen Schatten, dem Dunkel seiner Seele, errungen hat.

»Wie heißt du?« fragt Jakob, der Gesegnete, den Unbekannten und er erfährt dessen Namen nicht. Wer da mit ihm rang, bleibt im Ungewissen. Jakob nimmt aus dieser Nacht den Segen mit und seine zu Gott hin verrenkte Hüfte. Gottes Ringen mit Jakob wird für ihn spürbar mit ihm gehen, auf den Wegen, die er von hier aus weitergeht.

Ich schreibe weiter und aus meinem betenden Tagebucheintrag wird eine Analyse, in der Klage und Selbstkritik ihren angemessenen Raum finden. Mir ist, als säße Gott mir gegenüber am Küchentisch und würde mir freundlich zusehen, hin und wieder bestätigend nicken und hier und da eine Frage stellen, die meine Gedanken weiterbringt. Ich sitze hier nicht allein. Das spüre ich. Noch ist die Nacht stockdunkel. Und doch singt draußen der erste Vogel sein sehnsüchtiges Lied, als wolle er die Morgenröte und den neuen Tag herbeijubiliieren. Durch das Küchenfenster kann ich sehen, wie der Horizont sich langsam grau färbt. In meinem Kopf und auf dem Papier des Tagebuchs formen sich Ideen und Gedanken, wie es jetzt weitergehen kann, was der gestrige Tag und diese Nacht für mich an Ertrag und Perspektive haben. Die Welt da draußen wird langsam hell und als die ersten Sonnenstrahlen die Welt in goldenes Licht tauchen, weiß ich, wie es nun weitergeht. So frei und leicht, wie meine Seele jetzt ist, erleichtert, kann ich auch die Position meines Streitpartners noch einmal neu verstehen. Es wird auf dem alten Weg keine Lösung geben. Also: Bleibt mir nur, loszulassen und neue Wege auszuprobieren. Ob diese Wege zu Wegen voller Gelingen und Segen werden, weiß ich an jenem Morgen natürlich noch nicht. Was ich aber tief in meiner Seele spüre, ist, dass Gott mit mir geht und mich begleitet, so wie er mir in dieser Nacht mit seiner Güte Ruhe und Gelassenheit schenkt.

Als ich meinen Stift weglege, spüre ich eine ruhige und tiefe Müdigkeit. Die drei Stunden bis der Wecker klingelt, schlafe ich tief und fest – wie in Gottes Schoß.

Staunend nimmt Jakob wahr: »Ich habe Gott von Angesicht zu Angesicht gesehen«. Er selbst deutet das Geschehen dieser Nacht als ein Ringen mit Gott und benennt darum den Ort seines Ringens: Pnu-El, Gottes Angesicht.

Die durchwachte Nacht, der Kampf und seine Angst, sein Widerstehen werden Jakob zum Segen. Er wird dem Angesicht Gottes noch einmal begegnen, als er sich vor Esau niederbeugt, seine Schuld bekennt und der Bruder ihm entgegenläuft, ihm ins Gesicht schaut und Versöhnung möglich wird. Da sagt Jakob: »Dein Angesicht ist mir geworden wie das Angesicht Gottes.« Gott begegnet ihm, fremd, als Macht, die mit ihm ringt, in der durchwachten Nacht. Und Gott begegnet ihm im Bruder, der vergibt und ihm in die Augen schaut, in dem Augenblick als Versöhnung geschieht.

So kann es uns zum Segen werden, wenn wir uns dem eigenen Schatten stellen und ihn um des Friedens willen niederringen, wenn wir zu uns selbst kommen, unser Verletztsein annehmen, der Sehnsucht unserer Seele trauen und unser Geltenwollen und unser Behauptenmüssen zum Leben hin überwinden.

Gott segnet uns mit seiner Güte und schenkt uns neue Stärke. Mitten im durchlebten Dunkel leuchtet sein Licht in unserer Seele auf und lässt uns wissen:

Gott ist da und Gott ist nah – inmitten der Nacht und auch am neuen Tag.

Musik dieser Sendung

- (1) Memories Of A Winter's Night, Dave Koz, Festival of Light 2
- (2) Singing Flames, Danny Heines, Festival of Light 2
- (3) Winter Light, Irina Mikhailova/Ira Stein, Festival of Light 2
- (4) Mah L'kha Ha-yam Variations, Wayne Horvitz/Robin Holcomb, Festival of Light 2
- (5) Song Of Praise, Frank London, Festival of Light 2 eigenen Schatten