

Tiefer Schlummer – unruhige Nacht; Die Sache mit dem Schlaf

An manchen Tagen beneide ich unsere Schildkröte. Denn die hält gerade ihren Winterschlaf. Anfang November hat sie sich in ihren Panzer zurückgezogen, und erfahrungsgemäß wird sie erst Ende Februar da wieder rauskommen. Beneidenswert – jedenfalls an einem dieser Tage, die von morgens bis abends gleichbleibend grau und nasskalt daherkommen. Oder an einem, der eine schlechte Nacht im Gepäck hat.

Klar, wir Menschen sind nicht für einen langen Winterschlaf gemacht. Und wenn ich es mir genauer vorstelle, finde ich die Sache auch nicht mehr so verlockend: monatelang aus dem Verkehr gezogen zu sein, mehr als 100 Tage Lebenszeit am Stück zu verpassen. Nein danke, das überlasse ich doch lieber den Geschöpfen, die den Winterschlaf in ihrem Programm haben.

Wenn ich unsere Schildkröte dennoch ab und an beneide, geht es dabei nur um diese wunderbare Vorstellung: sich zurückziehen und erst dann wieder rauskommen, wenn es an der Zeit ist; ausruhen, ausschlafen, vor allem gut schlafen – und sich dann erholt und tatkräftig den Dingen widmen, die der neue Tag bringt. So soll es sein, so wünscht man es sich.

Doch manchmal kann man davon leider nur träumen. Wenn sich eine Nacht so ganz anders gestaltet: unruhig, zu kurz, eher zermürend als erholsam.

In einem seiner Tagebücher beschreibt Franz Kafka, was viele von sich selbst zur Genüge kennen:

»Schlaflose Nacht. Schon die dritte in einer Reihe. Ich schlafe gut ein, nach einer Stunde aber wache ich auf, als hätte ich den Kopf in ein falsches Loch gelegt. Ich bin vollständig wach, habe das Gefühl, gar nicht oder nur unter einer dünnen Haut geschlafen zu haben, habe die Arbeit des Einschlafens von neuem vor mir und fühle mich vom Schlaf zurückgewiesen. Und von jetzt an bleibt es die ganze Nacht bis gegen fünf so, dass ich zwar schlafe, dass aber bald starke Träume mich gleichzeitig wach halten. [...] Gegen früh seufze ich in den Polstern, weil für diese Nacht alle Hoffnung vorüber ist.« (1)

Solche Nächte bleiben wohl den wenigsten Menschen erspart. Sie gehören einfach zum Leben dazu – wie die Dinge, die einem manchmal den Schlaf rauben. Schlimm wird es, wenn der gestörte Schlaf zum Normalfall zu werden droht.

Hierzulande leiden mindestens 25 Prozent von uns an Schlafstörungen, Tendenz steigend. Diese Störungen können ganz unterschiedlich aussehen. Man hat Schwierigkeiten damit, überhaupt einzuschlafen. Oder man wird mitten in der Nacht wach und findet dann für längere Zeit keine Ruhe mehr. Oder man wacht morgens

viel zu früh auf, hätte noch fast zwei Stunden Zeit, bis der Wecker klingelt – aber es ist vorbei mit der Nachtruhe.

Wie gut, dass es die Fachgebiete Schlafforschung und Schlafmedizin gibt. Und dass die dort gewonnenen Erkenntnisse seit einigen Jahren populär verbreitet werden. Information kann helfen. Mir selbst hat es zum Beispiel geholfen, etwas über das Hormon Cortisol zu erfahren.

Dieses Hormon gehört auf unsere Tagseite. Besonders am Morgen schüttet der Körper Cortisol aus, um dafür zu sorgen, dass unser Gehirn gut mit Blutzucker versorgt wird. Das Hormon hebt die Stimmung und wirkt aktivierend.

Abends, zur Nacht hin sinkt der Cortisolspiegel, Tiefstand zwischen zwei und vier Uhr. Genau das kriegt dann heftig zu spüren, wer das Pech hat und nachts wach liegt, ins Grübeln gerät und im Sorgenkarussell kreist. Dabei werden oft selbst kleine Dinge gigantisch groß und übermächtig. Nun zu wissen: das Ganze hängt mit eben diesem Cortisol zusammen – oder besser gesagt: mit dem Mangel daran, das kann einen an dieser Stelle schon etwas gelassener machen.

Gut, dass es Schlafforschung und Schlafmedizin gibt. Information kann helfen. Erst recht, wenn sie mit praktischen Ratschlägen und guten Tipps Hand in Hand geht – wie in dem Buch mit dem schönen Titel »Schlafen für Aufgeweckte«. Geschrieben hat es der Arzt Dr. Michael Feld. Für den Fall, dass man nachts wachliegt und sich das Hirn zermartert, rät er zu Folgendem:

»Schreiben Sie nachts Ihre Gedanken auf ein Blatt Papier, wenn Sie mal wieder sorgenvoll grübeln. Und am nächsten Morgen schauen Sie sich Ihre Aufzeichnungen nochmals an, und fühlen in sich hinein, ob Ihnen das vor ein paar Stunden – ohne Cortisol – aufgeschriebene, jetzt – mit Cortisol – immer noch so belastend vorkommt. Sie werden sehen, dass sich die nächtliche negative Bewertung in vielen Fällen am Tage deutlich relativiert.« (2)

Bei allen nützlichen Informationen und Tipps macht Michael Feld in seinem Buch auch deutlich: Guter Schlaf lässt sich nicht machen, geschweige denn erzwingen. Und: Es geht beim Thema Schlaf vor allem auch um die großen Themen Angst und Vertrauen. So schreibt er:

»Schlafen hat etwas mit Loslassenkönnen zu tun. Versuchen Sie, Vertrauen dazu zu gewinnen, dass Mutter Natur und Vater Sandmann Sie sanft und sicher durch die Nacht tragen und begleiten. Sie müssen nicht alles selbst unter Kontrolle haben.« (3)

Nun sind »Mutter Natur« und »Vater Sandmann« für mich kein richtiges Gegenüber. Als religiöser, glaubender Mensch formuliere ich es deshalb anders und sage: Dass Gott mich durch die Nacht trägt und begleitet, darauf will ich vertrauen. Doch manchmal muss man um dieses Vertrauen auch kämpfen; auf Gott muss man manchmal warten – nicht zuletzt in einer durchwachten, aufgewühlten Nacht.

Davon zeugt ein Gebet der Bibel:

*Ich rufe zu Gott und schreie um Hilfe, dass er mich hört.
In der Zeit meiner Not suche ich nach Gott;
meine Hand ist des Nachts ausgestreckt und lässt nicht ab;
denn meine Seele will sich nicht trösten lassen.
Ich denke an Gott – und bin betrübt;
ich sinne nach – und mein Herz ist in Ängsten.
Du lässt mich nicht mehr schlafen;
ich bin so voll Unruhe, dass ich nicht reden kann.
Ich gedenke der alten Zeit, der vergangenen Jahre.
Mein Herz grübelt bei Nacht, ich sinne nach,
mein Geist muss forschen.
Ist's denn ganz und gar aus mit seiner Güte,
und hat die Verheißung für immer ein Ende?
Hat Gott vergessen, gnädig zu sein?*

Die Sätze dieses Psalms haben Kraft. Sie spiegeln wider und nehmen auf, was Menschen quält und ihnen den Schlaf raubt. Das kann die Trauer um einen nahen Menschen sein, der aus dem Leben gerissen worden ist. Wenn man tagelang zermüht ist und nächtelang keine Ruhe findet. Das kann das Scheitern einer Beziehung sein. Wenn man plötzlich den Boden unter den Füßen verliert – und das Gefühl für sich selber. Das kann auch die Angst sein, einer Sache nicht gewachsen zu sein. Wenn man sich klein fühlt und sich am liebsten verkriechen will. Oder was auch immer einen plagt. Manchmal nur kleine Dinge, die aber groß und übermächtig werden können.

Für all das ist Platz in diesem Gebet – aufgeschrieben und bewahrt, weil es Halt gibt in der Flut von Gedanken und Bildern, weil es Zuflucht bietet für das aufgewühlte Herz. Der Beter des Psalms selbst kriegt dann eine Wendung hin, die mich beeindruckt:

*Ich will denken an deine früheren Wunder
und will nachsinnen über deine Taten.
Gott, dein Weg ist heilig.
Mit starkem Arm hast du dein Volk erlöst,
die Kinder Jakobs und Josefs.
Die Wasser sahen dich, Gott, und bebten.
Die Tiefen des Meeres tobten.
Dein Weg ging durch das Meer,
dein Pfad durch gewaltige Wasser,
doch niemand sah deine Spuren.
Du führtest dein Volk wie eine Herde
durch die Hand von Mose und Aaron.*

Wer so betet, atmet wieder etwas ruhiger, atmet ein und aus und sieht dabei andere Bilder in sich aufsteigen, Gegenbilder gegen die Angst. Wie sich das Meer teilt und sich die Fluten zurückziehen. Und wie sich ein Weg auftut, wo vorher keiner zu sehen war. Die Erinnerung entfaltet ihre Kraft. Tatsächlich, wie oft hat Gott eine Schneise für mich geschlagen – auch durch die Hände anderer Menschen, die in dem Moment für mich da waren. So dass es weitergehen konnte, dass ich weitergehen konnte, befreit und gestärkt und mit Perspektive.

Gegen allerlei Schreckensphantasien die Kraft des Erinnerns aufzubieten und die Gegenbilder zu verfolgen, die dabei aufleuchten – das kann manchmal die Rettung sein in einer schlaflosen Nacht.

Die Bibel redet ja weithin ganz menschlich von Gott. Gott kann hören und sehen, er kann zornig werden oder Trost spenden. An einer Stelle allerdings gibt es einen großen Unterschied zwischen Gott und den Menschen: »Der dich behütet, schläft nicht. Siehe, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht« (Ps 121, 3-4).

Darauf setzen viele ihr Vertrauen, dass Gott sozusagen rund um die Uhr im Einsatz ist. Tag und Nacht hellwach und präsent, um für sie da zu sein, um sie zu begleiten und sie zu tragen – und um den Lauf der Welt nicht sich selbst zu überlassen. Im Buch der Psalmen ist dieses Vertrauen in immer neue Worte geflossen:

Wenn Gott nicht das Haus baut, arbeiten vergeblich, die daran bauen.

Wenn Gott nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter vergeblich.

*Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und euch erst spät niedersetzt
und euer Brot mit Sorgen esst. Denn den Seinen gibt Gott es im Schlaf.*

(Ps 127, 1-2)

Oft zitiert und belächelt dieser letzte Satz – und sicher weitaus seltener verstanden und beherzigt. Schade eigentlich. Denn er bringt eine menschliche Grunderfahrung auf den Punkt – und mit Gott in Verbindung. »Den Seinen gibt Gott es im Schlaf«. Das heißt, wir können alles tun – und doch nicht alles machen. Vieles geschieht und gelingt, ohne dass wir selbst es zu Ende gedacht und zu Ende gebracht haben. Vieles fügt sich und findet sich einfach mit der Zeit – und tatsächlich auch im Schlaf. Denn andere sind auch noch da. Und Gott ist da.

Dass sich ohne unser Zutun wesentliche Dinge tun, während wir schlafen, diese Erkenntnis bestätigt sich übrigens auf andere Weise auch vonseiten der Schlafforschung und der Schlafmedizin. Das Gehirn sortiert und speichert Gedächtnisinhalte; Organe, Gewebe und Zellen regenerieren sich; Immunzellen und Antikörper werden gebildet und dorthin geschickt, wo sie gebraucht werden. Der schon zitierte Michael Feld fasst das Ganze so zusammen: »Im Schlaf wird gelernt, im Schlaf wird repariert, im Schlaf arbeitet das Immunsystem, im Schlaf wachsen unsere Muskeln.« (4)

Als religiöser, glaubender Mensch sage ich: Danke, Gott! Die Sache mit dem Schlaf hast du gut eingerichtet. Und bitte, vertreibe die Angst und stärke das Vertrauen! Behüte mein Schlafen. Dass ich erholt und zuversichtlich in einen neuen Tag gehen kann.

Musik dieser Sendung

(1, 2) Nun ruhen alle Wälder, Dieter Falk, A Tribute to Paul Gerhardt

(3) Lobet den Herren, Dieter Falk, A Tribute to Paul Gerhardt

Literaturangaben

(1) Simone Frieling, Dieter Lamping (Hg.), Schlaf, süßer Schlaf. Gedichte und Geschichten über den Schlaf, Düsseldorf; Zürich 2000, S. 116

(2) Dr. med. Michael Feld, Schlafen für Aufgeweckte. Mehr Lebensenergie durch guten Schlaf, München 2012, S. 51

(3) a.a.O., S. 41

(4) ebd.