

Lösung für den 4.1.2026:

Ich harrte des HERRN, und er neigte sich zu mir und hörte mein Schreien. (Psalm 40,2)

Dazu der Lehrtext aus dem Johannesevangelium: **Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, der mich in den Teich bringt, wenn das Wasser sich bewegt; wenn ich aber hinkomme, so steigt ein anderer vor mir hinein.** Jesus spricht zu ihm: **Steh auf, nimm dein Bett und geh hin!** (Johannes 5,7.8)

*Schlafen, Schlafen, nichts als Schlafen! / Kein Erwachen, [keinen Traum!] / Jener Wehen, die mich trafen, / Leitestes Erinnern kaum, / Daß ich, wenn des Lebens Fülle / Niederklingt in meine Ruh', / Nur noch tiefer mich verhülle, / Fester zu die Augen thu'! So heißt es in Friedrich Hebbels 1857 veröffentlichtem Gedichtkranz *Dem Schmerz sein Recht*. Das vierte Gedicht des Zyklus' ist allerdings bereits am 20. November 1836 entstanden und Hebbel schreibt dazu in einem Brief neun Tage später: „Es atmet die Wollust des Todes, jene Wollust, die uns nur in unsern schönsten und in unsern bängsten Stunden beschleicht.“ Wer kennt diese Wollust nicht, im Bett zu kuscheln, die Augen zu schließen und die Welt um mich herum sein zu lassen? Schlafen, nichts als schlafen, vergessen, sich ins Nichts der schwarzen Nacht, des unendlichen Weltraums auflösen, keine Schmerzen, keine Ängste mehr, keine Sorgen, schlafen, nichts als schlafen. Schlafen kann wunderschön sein. In der Regel geht es mir nach tiefem Schlaf besser als zuvor, ich bin erholt und habe neue Kräfte gesammelt. Die Träume haben mir geholfen mein Unterbewusstes aufzubereiten und auszuleben. Der Körper konnte runterfahren, ausruhen, entspannen, ebenso der gestresste Geist und die geplagte Seele. Deshalb ist das Schlafzimmer so wichtig, und ein gutes Bett, eine bequeme Matratze, eine flauschige Bettdecke, ein gemütliches Kissen sind nicht zu verachten. Zum Problem wird das Schlafen nur, wenn ich *ver-schlafe!* Dann verpasste ich nicht nur wertvolle Lebensstunden, sondern vielleicht sogar entscheidende Weichenstellungen im Leben, dann werde ich meiner Verantwortung nicht gerecht, lasse andere im Stich. Dann entgehen mir Chancen, verkehrt sich der wohltuende Kreislauf von Schlafen und Wachen in *Schlafsucht*. Dann wird das Bett zur Droge, ich baue ab, lebe nur noch zum Tode hin. Die Wollust des Schlafes und des Todes verwandeln sich in Lebens- und Todesqual. Dann heilt der Schlaf nicht vom Bangen, sondern dann wird Schlaf zur Weltflucht, zum Sturz in den Abgrund. Das ist krank. Ich fürchte, dass immer mehr Menschen an Schlafkrankheit, nicht an Schlaflosigkeit, die auch schlimm ist, sondern an zu viel Schlaf, leiden. Damit meine ich auch nicht die Narkolepsie, wenn jemand plötzlich und unfreiwillig in Schlaf versinkt, sondern damit meine ich eine Lebenshaltung, eine Haltung, die keine Haltung mehr ist, weil sie jeden Halt verloren hat. Wer so im Schlaf versinkt, hat gar keine Lust und Kraft mehr zu schreien und um Hilfe zu bitten. Das müssen dann andere übernehmen: um Hilfe rufen und helfen. Als Christ lebe ich gerne und lebe mein Leben in Dankbarkeit für das Leben, das mir geschenkt ist. Dieses Leben möchte ich nicht wegwerfen, nicht verschlafen, dazu ist es zu wertvoll. Als Christ glaube ich, dass das Leben in all seiner Vorläufigkeit einen Sinn, große Schönheit in sich birgt. Dass ich mich aufmachen darf, das Schöne im Gegenüber zu entdecken, in Natur und Kultur, im Mitmenschen, in Gott. Das Leben kann ich aber nicht erträumen, dazu muss ich mich aus dem Bett bequemen und wach werden, so schwer es manchmal fällt, so sehr mich das Leben schreckt oder die Wollust des Todes davon abhält. Schlafen tut gut, aber manchmal auch das Schreien: denn dann hört mich Gott und antwortet mir und schenkt mir in Jesus Christus erfülltes Leben. Denn, ob ich nun schlafe oder wache: Christus ist die Quelle des Ewigen Lebens. Amen.*