

**K**ennen Sie auch schlaflose Nächte? Wenn um drei Uhr früh die ganze Sorge der Welt auf Sie fällt und dazu all das, wofür Sie bis übermorgen sicher keine Zeit haben? Wenn die Fragen nach Ihrem Leben und alles, was seit der Kindheit noch nicht ganz gelöst ist, eine Endlosschleife bilden als wilde Abfolge von Bildern und seltsamen Ahnungen? Ich habe alles Mögliche versucht, von Schafe-Zählen über Beruhigungstee zu meditativen Übungen.

Er legt sich unter einen Ginsterstrauch und schimpft mit Gott: «Es ist genug», sagt er, «ich bin nicht besser als meine Väter, nimm mein Leben». Er wollte doch das Richtige tun, und jetzt muss er erkennen, dass er genauso schlimme Fehler macht wie Generationen vor ihm. Da legt er sich hin und schläft ein!

Wie hat Elia das gemacht? Wie konnte er in dieser Verzweiflung, in diesem Aufruhr, einfach einschlafen!? Wahrscheinlich ist es genau

Jetzt kann Elia wieder aufbrechen. Einen langen Weg legt er zurück, an dessen Ende er Gott selbst begegnet – nicht in einem Sturm oder einem Feuer oder einem Erdbeben, sondern ganz zart, im Hauch eines leisen Wehens! In dieser Begegnung erhält er die Erlaubnis, sein Amt, seine ganze Last weiterzugeben.

Das habe ich auch schon erlebt: Wenn ich schliesslich schlafen kann, fühle ich mich danach manchmal wunderbar gestärkt, und am Morgen sieht wirklich alles anders aus. Manchmal lache ich im Schlaf oder weine und erwache erleichtert, als hätte mich jemand verstanden. Manchmal träume ich und höre darin eine wohlthuende Botschaft, die mich hoffnungsvoll wieder aufbrechen lässt. Das ist Gnade.

Daran versuche ich nun zu denken, wenn ich nicht einschlafen kann: Schlaf ist wie Gnade. Wir können uns darauf vorbereiten, und dann müssen wir warten. Und beim Warten auf den Schlaf können wir üben, auf Gnade zu warten. Zu warten auf Berührung, auf ein Wort, auf Nahrung, die uns stärkt. Zu warten auf Kraft und Hoffnung. Zu warten auf die Begegnung mit einem zärtlichen Gott.

Ich wünsche Ihnen gute Nächte!

Ihre *Anne-Marie Müller, Pfarrerin*

## Schlaf – eine Gnade

Aber ab und zu überfällt mich so eine Nacht einfach. Oft ärgere ich mich dann über mich selbst, – was natürlich auch nicht wirklich hilft. Dann habe ich mich wieder einmal mit der Geschichte des Elia im Alten Testament beschäftigt. Der hat mit sehr unzimperlichen Methoden gegen die Anhänger des Gottes Baal gekämpft, hat sich so sehr eingesetzt für das, was er als seine Aufgabe empfand, bis er komplett erschöpft ist. Die Königin Isebel will nun ihre Priester rächen, die Elia getötet hat. Da flieht Elia in die Wüste. Alles scheint verloren. Vor ihm, auch im übertragenen Sinn, nur noch Wüste. Wofür war das alles? Was soll denn noch werden?

das: Er hat nichts gemacht. Er hat aufgehört, etwas zu machen. Er hatte genug. Dass er da eingeschlafen ist, war schlicht ein Geschenk, eine Gnade. So sehe ich das jetzt: Schlaf ist ein Geschenk, eine Gnade. Ich kann mich dafür vorbereiten, mich bereithalten, mich öffnen (mit Tee oder Meditation oder Gebet oder ...). Ob der Schlaf, ob Gnade, dann aber kommt, das liegt nicht in meiner Hand.

Während er schläft, geschieht Elia etwas Wunderbares: Ein Engel besucht ihn, der ihm Wasser und Brot bringt: «Iss!» Dann darf Elia wieder schlafen. Nochmals kommt der Engel und stärkt ihn: «Iss! Sonst ist der Weg für dich zu weit!»

*Der Prophet Elias, (um 1550–1560) von Daniele da Volterra*

