

SCHLAFEN und TRÄUMEN im Reformierten Gesangbuch

Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn **seinen Freunden gibt er es im Schlaf.**

(Psalm 127,2)

Du schlummerst nicht, wenn matte Glieder schlafen. **Ach, lass die Seel im Schlaf auch Gutes schaffen.** (RG 596,4)

Was hilft es, dass ihr früh aufsteht ... und müd zur späten Ruhe geht, da **Gott den Seinen, die er liebt, im Schlafe seinen Segen gibt.** (RG 82,2)

O Herr, lass uns nicht allein, **geh auch in unsre Träume ein.** (RG 607,3)

kursiv = sterben; Tod

schlafen

- 4, 5 Du hast in Christus dich für mich entschieden. So liege ich und schlafe ganz mit Frieden. Denn du allein, was ich auch immer tue, bist meine Ruhe.
- 78, 2 Geh ruhig, er behütet dich, schläft nicht und kennt nicht Schlummer,
3 Der Hüter Israels schläft nie; du bist in seiner Hut beschützt vor Frost und Glut.
- 412, 1 Alles schläft, einsam wacht nur das traute hochheilige Paar. Holder Knabe im lockigen Haar, schlaf in himmlischer Ruh.
- 568, 3 Schlaf wohl, lass dir nicht grauen; du sollst die Sonne schauen.
- 575, 1 Wenn alle Sterne schlafen gehn, ... steht noch ein Stern am Himmelszelt.
- 590, 3 verzeih uns gnädiglich; ... lass schlafen uns mit Fried und Ruh.
- 591, 1.2 wir jetzt schlafen gehn und unsers Lebens Ziel nicht sehn, ... verleih, dass wir in dir ruhn diese Nacht, von dir, Erbarmen, wohl bewacht.
3 Versöhn uns, Herr, in Einigkeit, dass wir... in Fried und Liebe schlafen gehn.
- 594, 1 Nun ruhen alle Wälder, ... es schläft die ganze Welt.
9 Gott lass euch selig schlafen, stell euch die güldnen Waffen ums Bett und seiner Engel Schar.
- 596, 4 Du schlummerst nicht, wenn matte Glieder schlafen.
- 599, 7 lass uns ruhig schlafen und unsern kranken Nachbarn auch.
- 606, 1 Abend ward, bald kommt die Nacht, schlafen geht die Welt;
611 Bewahre uns, o Herr, wenn wir wachen; behüte uns, wenn wir schlafen,
- 616, 4 Den Geliebten gönnst du Schlummer, linderst ihnen Sorg und Kummer; schlafen oder wachen sie, weichst du doch von ihnen nie.
- 618, 2 Du bei mir und ich bei dir; also sind wir ungeschieden, und ich schlaf in Frieden.

- 620, 1 Behüt mich auch in dieser Nacht, dass ich in Frieden schlafen mag;
 622, 1 Ich liege, Herr, in deiner Hut und schlafe ganz mit Frieden.
 11 Du hast die Lider mir berührt; ich schlafe ohne Sorgen.
 724/5 7 Wenn ich schlafe, wachst sein Sorgen und ermuntert mein Gemüt,
 855, 3 Wie liegt die Welt so blind und tot. Sie schläft in Sicherheit und meint, des
 grossen Tages Not sei noch so fern und weit.

einschlafen

- 588, 3 Wenn unsre Augen schlafen ein, lass unser Herz dir wach nur sein.
 774, 6 *Alsdann lass sanft und stille, o Herr, mich schlafen ein nach deinem Rat und
 Willen, wenn kommt mein Stündlein.*

Schlaf

- 82, 2 Gott den Seinen, die er liebt, im Schlafe seinen Segen gibt.
 103, 1 *Mit Fried und Freud ich fahr dahin, ... der Tod ist mein Schlaf worden.*
 415, 4 Dich aber bettet keiner weich und singt dich ein zu lindem Schlaf.
 562, 1 Die helle Sonn leucht' jetzt herfür, fröhlich vom Schlaf aufstehen wir.
 570, 2 Der ... aus dem Schlaf uns fröhlich auferwecket.
 574, 4 Wie wohl hat's hier der Sklave, der Herr hält sich bereit, dass er ihn aus dem
 Schlafe zu seinem Dienst geleit.
 587, 2 Hüllt Schlaf die müden Glieder ein, lass uns in dir geborgen sein
 596, 4 Ach, lass die Seel im Schlaf auch Gutes schaffen.
 618, 1 Hirte deiner Schafe, der von keinem Schlafe etwas wissen mag,
 622, 3 Dein starker Arm ist ausgereckt, dass Unheil mich verschone und ich, was auch
 den Schlaf noch schreckt, beschirmt und sicher wohne.
 7.8 Ich harre deiner Treue, der du nicht mehr von mir verlangst, als dass ich stets aufs
 Neue zu kummerlosem, tiefem Schlaf in deine Huld mich bette,
 795, 2 Weck die tote Christenheit aus dem Schlaf der Sicherheit,

Schlummer

- 46, 2 Über meine Augenlider senkt kein Schlummer sich hernieder; müde bin ich bis
 zum Tod, kann nicht reden mehr vor Not.
 78, 2 Geh ruhig, er behütet dich, schläft nicht und kennt nicht Schlummer,
 616, 4 Den Geliebten gönnst du Schlummer, linderst ihnen Sorg und Kummer; schlafen
 oder wachen sie, weichst du doch von ihnen nie.

schlummern

- 584, 6 Er segnet, was den Segen sucht. Die Gnade schlummert nie.
 596, 4 Du schlummerst nicht, wenn matte Glieder schlafen.
 855, 6 So wach denn auf, mein Geist und Sinn, und schlummre ja nicht mehr.

schläfrig

- 581, 2 Wir sehen die Wolken, flüchtigen Traum, die zärtlichen Farben der Frühe. Nun weckst du den Wind im schläfrigen Baum, nun hebt sich der Nebel mit Mühe.

Schlafkammerlein

- 651, 3 *Der Leib in sei'm Schlafkammerlein gar sanft ohn alle Qual und Pein ruh bis zum Jüngsten Tage.*
-

träumen

- 81, 1 Wie die Träumenden werden wir sein: Herrlich erneuert der Herr sein Zion;
 4 Aufjauchzend bringen wir unsere Garben... wie die Träumenden werden wir sein.
 427, 5 Noch einmal führe uns zu deinem Kind. Wovon wir träumen, lass es uns gelingen.
 Schenk uns den Frieden, der in dir beginnt.
 519, 2 In des Himmels lichten Räumen kann ich froh und selig träumen;
 607, 3 Wie Träumenden, so wird uns sein, bricht einst dein Reich mit Macht herein.

Traum

kursiv = das Leben im Schatten des Todes

- 80, 1 Wenn einst der Herr wird die Gefangnen Zions befreien, werden wir nicht wissen,
 wie uns geschehen wird, als wären wir in Träumen.
 549, 2 *Es ist ein Traum, der bald vergehet, um unsre Lebenszeit, und wie ein Wind den Rauch verwehet, so tut die Sterblichkeit. ... wir müssen schnell davon*
 581, 2 Wir sehen die Wolken, flüchtigen Traum, die zärtlichen Farben der Frühe.
 607, 3 Bleib, o Herr, lass uns nicht allein, geh auch in unsre Träume ein.
 700, 2 Wir wollen ... Nicht leeren Raum, doch Raum für unsre Träume,
 750, 1 *was wir für ewig schätzen, wird als ein leichter Traum vergehn.*
 866, 1 Nur heimlich im Herzen, da hegten sie bang den Traum vom gelobten Land.

2 Anhänge

SWR2 Wort zum Tag von Angela Rinn, Mainz, Evangelische Kirche, 9. Februar 2021

(mit freundlicher Erlaubnis der Autorin)

Auch wenn der Tag schon begonnen hat – heute möchte ich **ein Lob des Schlafs** singen. Es ist nämlich eine geheimnisvolle Sache mit dem Schlaf. Schlafend sind wir ganz bei uns und wissen doch nicht, was uns geschieht. Schlaflabor hin oder her - keiner kann genau sagen, was geschieht, wenn er eingeschlafen ist. Selbst der Vorgang des Aufwachens ist geheimnisvoll. Eben noch waren wir ganz im Traum, im nächsten Moment sind wir wieder bei Bewusstsein. Weder das Einschlafen noch das Aufwachen noch den Schlaf selbst haben wir unter Kontrolle, geschweige denn, dass wir die Kontrolle über uns und unsere Träume hätten. Diese Kontrolle haben wir - so meine ich - sowieso nie ganz, aber im Schlaf wird es ganz deutlich exemplarisch und leiblich erfahrbar.

Im Schlaf gehören wir nur uns und sind uns gleichzeitig entzogen.

In einem kleinen Gleichnis, das das Markusevangelium überliefert, vergleicht Jesus das Reich Gottes auch mit dem Schlaf: *Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mensch Samen aufs Land wirft und schläft und aufsteht, Nacht und Tag; und der Same geht auf und wächst - er weiß nicht, wie.* Jesus wusste sicherlich als Kind vom Land, dass auch nach der Saat für die Landwirte noch viel Arbeit ansteht. Auch über die Entwicklungsstufen der Pflanze war er bestimmt informiert. Trotzdem spricht er nicht von der Arbeit des Bauern, sondern von seinem Schlaf, während dessen die Saat wächst. Zusätzlich wird noch betont, dass der Bauer nicht weiß, wie es zugeht. Viele wichtige Dinge – und dazu gehört offenbar auch das Reich Gottes – sind unserer menschlichen Kontrolle und Wahrnehmung entzogen und geschehen, während wir uns – wie im Schlaf – selbst vergessen. Das ist einerseits ein Dämpfer für jeden Allmachtswahn, wenn ich mir einbilden will, alles funktioniert nur, weil ich so tüchtig bin. Zugleich ist es aber auch ein Trost in allen großen und kleinen Konflikten, die mich traurig machen und kränken wollen, in allen Sorgen, die mich befallen mögen. Wir Menschen sind nicht gottverlassen, auch wenn es einem manchmal so vorkommen will. Da ist sehr viel mehr Segen als ich mit Bewusstsein erkennen kann.

Möglicherweise ist es manchmal deshalb einfach eine gute Lösung, im Schlaf Trost zu suchen. Ein Schlaf, nach dem die Welt anders aussieht, klarer auch. Warum, wissen wir am Morgen nicht, aber dass es so ist, spüren wir wohl.

SWR2 Wort zum Tag von Angela Rinn, Mainz, Evangelische Kirche, 10. Februar 2021

(mit freundlicher Erlaubnis der Autorin)

Auch wenn der Tag schon begonnen hat – heute möchte ich ein Lob der Träume singen. Es ist nämlich eine geheimnisvolle Sache damit. Unsere nächtlichen Träume sind eine Quelle der Inspiration. Einige wichtige wissenschaftliche und technische Erfindungen sind tatsächlich im Schlaf oder zumindest im Halbschlaf entstanden. Den weltberühmten Chemiker August von Kekulé etwa haben gleich zwei Träume zu wissenschaftlichen Durchbrüchen verholfen. Einmal träumte er in einem Autobus und verstand den Zusammenhang der Atome, ein anderes Mal hatte er lange über der Frage gegrübelt, wie die Struktur des Benzols aussehen könnte. Als er ins Kaminfeuer blinzelte und sich die Flammen zu Ringen formten, hatte er im Halbschlaf die Erleuchtung: Die Struktur ist kreisförmig! Anscheinend kann tatsächlich ein Mittagsschläfchen für die Forschung mehr bringen als ein ganzer Tag im Labor. Das funktioniert nicht nur in der Wissenschaft. Ich kann das aus eigener Erfahrung und für meinen Lebensbereich nur bestätigen. Mitunter grübele ich den ganzen Tag über einer Frage, bin ärgerlich, nervös, unzufrieden und finde trotzdem - oder gerade deshalb! - einfach keine Lösung. Nachts, im Traum, fällt mir dann ein, was mir weiterhelfen könnte. Deshalb habe ich auf meinem Nachttisch einen Block und einen Stift liegen, damit ich mir solche guten Ideen nach dem Aufwachen gleich notieren kann.

Schließlich: Viele zentrale Figuren der Bibel bekommen im Traum wichtige Hinweise: Jakob versteht die Träume des Pharaos, der Prophet Daniel kann den Traum des babylonischen Herrschers Nebukadnezar deuten. Sogar Alpträume, die weniger angenehmen Begleiter der Nacht, können sehr sinnvolle Botschaften für mich bereithalten. Sie zeigen mir nämlich, wovor ich Angst habe, was ich mir tagsüber womöglich gar nicht bewusst eingestehen mag. Der Traum konfrontiert mich mit meinen Schatten. Am nächsten Morgen wache ich vielleicht etwas erschöpft, aber doch mit dem guten Gefühl auf, die Angelegenheit Alptraum überlebt zu haben. Das macht Mut, sich auch im realen Tagesleben den Herausforderungen zu stellen. Mir ist einmal durch einen Traum klar geworden, dass ich dabei bin, mich in eine Sackgasse zu manövrieren. Am nächsten Morgen habe ich meine Pläne überdacht und entscheidend geändert. Ich habe das bis heute nicht bereut – es war die richtige, durch einen Traum geleitete Entscheidung.

Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf, heißt es im 127. Psalm.

Tatsächlich: Träume sind kleine Gottesgeschenke.