

JETZT2 (Jetzt und Schlaf)**3. Oktober 2020**

Tausend Jahre sind ein Tag. Ein Millennium nicht mehr als eine durchwachte Nacht. Das Leben ist ein winziger Punkt auf dem Zeitpfeil in Richtung Unendlichkeit. *Jetzt* sind wir. Die Weisheit des 90. Psalms.

Ob ich eine Choryphäe bin als Theologe oder gar als anderwärtig kundiger Wissenschaftler, das bezweifle ich nachdrücklich von Zeit zu Zeit. In *einer* Disziplin jedoch vertraue ich vollends meinen Kompetenzen: in der Selbsterforschung der Schlaflosigkeit. Nicht, dass ich über ausgewiesene Expertisen verfügte in der Neuroendokrinologie, der Chronobiologie oder in anderen lebenswissenschaftlichen Disziplinen, die sich der Insomnie mit hochdifferenzierten Experimenten widmen. Doch mein lebenslang gesammeltes Erfahrungswissen muss unter Experten den Vergleich nicht scheuen. Wäre ich als Jünger Jesu geboren, so hätte ich vielleicht die Heilsgeschichte durcheinandergebracht. Denn während um uns herum im Garten Gethsemane die Kollegen selig schnarchten, hätte ich mit dem Meister bis zum Morgengrauen durchgeplaudert.

Die Nacht ist die Geburtsstunde der Philosophie, schrieb Peter Sloterdijk. In der Nacht verdichtet sich das Denken, einerseits, und andererseits befreit es sich von allen allzu-logischen Verkettungen, wird entfesselt – wie bei Molly Bloom – zum frei flottierenden Bewusstseins-Strom. Die Nacht ist *infralang* und *ultrakurz* zugleich, weil die Reize schwinden; und auch des Tages fordernde Ereignisdichte nimmt merklich ab. Nach einer Vollnarkose, welche für Stunden gewirkt haben mag, wähen manche Patienten, es wäre nur ein Wimpernschlag vergangen. Aber auch in einer quälend-schlaflosen Nacht steht die Zeit irgendwie still. Ich erinnere mich, dreimal auf die Uhr geschaut zu haben, und es war jedes Mal zwei Uhr sechsfünfzig. Solchen Nächten mit ihren

ungeliebten Jetztten verdanke ich manch durchgedämmerten Folge-Arbeitstag. Solchen Nächten verdanke ich aber auch meine besten Ideen.

Ich hatte erwogen, mir zum Schreiben dieser Rede eine *Tavor* zu besorgen, ziemlich heftiges Zeug, um zu schauen, wie die Gedanken sich wandeln in einer somnambulen Schwereelosigkeit. Oder vor diesem Auftritt eine einzunehmen, um es einmal darauf ankommen zu lassen, ob ich Ihnen in einer Art Hypnose vielleicht tiefere Erkenntnis mitzuteilen hätte. Ich habe es unterlassen. Denn bei einem Krankenhausaufenthalt habe ich unter Lorazepam-Sedierung Dinge zu meiner lieben Frau gesagt, die sie mir nicht so leicht verzeihen konnte. Obgleich ich mich nicht erinnere, überhaupt geredet zu haben. Und außerdem halten die Rechtgläubigen mich ohnehin für einen Schlafwandler des Heiligen Geistes, wenn nicht gar für einen *Nachtalb* der reinen Lehre.

Das Jetzt der durchgewachten Nacht und die lange Geschichte der schlaffördernden Medikamente. Valium war wunderbar. Sanft und geradezu erotisch streichelte es den Leidenden in ein seichtes Nichts. Wurde wegen der Suchtgefahr irgendwann kaum noch verschrieben. Für eine Weile waren dann Zopiclon oder Zolpidem als Nicht-Benzodiazepin-Agonisten die Mittel der Wahl. Aber auch diese standen bald unter Verdacht, abhängig zu machen. Mir hilft zurzeit niedrig dosiertes Melperon, eigentlich ein Neuroleptikum. Hilft zumindest, wenn ich mir die Wirkung jeden Abend mit stoischer Gelassenheit einrede. Wer sich nicht nur gern selbst überzeugt, sondern auch noch auf Naturheilkunde schwört, möge es gern einmal mit Johanniskraut oder Baldrian versuchen, wobei die objektive Wirksamkeit in etwa der rektalen Einführung eines Radieschens oder der oralen Einnahme eines aufgebackenen Sesambrötchens entsprechen dürfte.

Ach, wie ich sie beneide, diese Menschen, die sich hinlegen, Licht ausmachen, ein paarmal blinzeln und sogleich hinübergleiten in die Welt der schonend-abgemilderten Bewusstheit.

Vielen ergeht es anders. Kurz vor dem Hinüberdämmern fahren sie panisch hoch mit pochendem Herzen. Pfllegt man den Tod nicht auch des Schlafes Bruder zu nennen? Ein Jetzt-Moment des Schreckens. Diese Angst, die Kontrolle zu verlieren. Vertrauen. Vertrauen? Frau Käßmann, bitte glauben Sie mir: man kann durchaus tiefer fallen als in Gottes Hand. Am Kinderbett sang meine Mutter jeden Abend: „Morgen früh, wenn Gott will, wirst du wieder geweckt.“ Übrig davon ist in meiner Seele nur die bange Frage geblieben, was denn geschieht, wenn er *nicht* will. Apnoe-Patienten erleben übrigens Nacht für Nacht einen mehr oder weniger ernstzunehmenden Toteskampf.

So sehr man uns auch immer vermitteln möchte, dass ein gesunder Schlaf entscheidend für ein gesundes Leben sei, so kommt vielen von uns, in den ruhelosen Zeiten heute, der Schlaf an sich wie eine Störung vor, wie ein entzündungsgefährdetes Rudiment aus der Lebenswelt unserer tierischen Vorfahren. Und oft ist er so wenig erholsam, dass man ein Wachbleiben bevorzugt. Um alle diagnostizierbaren Störungen des Schlafes zu nennen und erschöpflich zu umreißen, bräuchten wir eine ganze schlaflose Nacht.

Schlafparalyse, zum Beispiel, ist ein äußerst aufregendes Phänomen. Nicht zu verwechseln mit der gleichnamigen, ganz normalen schlaffen Lähmung unserer Glieder während der Traumphasen, denn diese Paralyse bewahrt uns lediglich vor der Gefahr, einen geträumten Faustkampf an der Schlafgefährtin auszuagieren. Im sogenannten R.E.M- oder REM-Schlaf, während dessen sich die Augen so hektisch bewegen, kann man durchaus von Schlimmerem träumen als nur von der nervigen College-Band gleichen Namens, die in den neunziger Jahren mit „Losing My Religion“ und „Shiny Happy People“ ihre größten Hits hatte. (Wobei: Schlimm wäre das schon!)

In einem paralytischen Alptraum aber ist man völlig macht- und hilflos inmitten von tobendem Leben. Man möchte weglaufen und kann nicht; man möchte schreien und produziert nur dumpfe Laute, weil sich die Lippen nicht öffnen

wollen. Wie absurd da die Traumwelt auch daherkommen mag, sie hat eine vollkommen überzeugend realistische Wirkung. Wenn ich aus einem solchen Traum erwache, trinke ich erst einmal drei Espresso und brauche eine halbe Stunde, um mir klarzumachen, dass die Realität aus dieser Tasse und dem Esstisch besteht, an dem ich sitze, und nicht aus dem grausamen Szenario, in dem ich gefangen war. Und die nächste Nacht, so viel ist dann klar, wird durchgemacht.

Träume. Träume dehnen die Zeit im nächtlichen Jetzt. Träume sind alles in allem aber doch etwas Wunderbares, bisweilen kulturgeschichtliche Ereignisse. Jakob, der die Himmelsleiter schaute, Joseph, vor dem sich alles verneigte, Nebukadnezar, dessen Traum der Prophet Daniel als Untergang der Weltreiche deutete. Auch wenn wir heute wissen, dass Träume uns weder die Zukunft verheißen, noch über eine archaische Symbolik mit uns kommunizieren und dass sie auch eher wenig über unsere verdrängten Wünsche offenbaren, sondern als ein Gemisch aus Erlebnisresten und allerlei Geklöter in unseren Synapsen einigermaßen *random* sind: Träume sind Kunst, sind großartige Geschichten, wenn auch manchmal kaum auszuhalten. Gelegentlich ärgere ich mich, einen Traum nicht aufgeschrieben zu haben, denn ich erinnere nur noch, dass er so viel poetischer war als das, was ich bei Tageslicht zu phantasieren imstande bin.

Hängen Träume und Kreativität zusammen? Träumen künstlerisch begabte Menschen schöner und intensiver? Ein befreundeter Techniker hat mir gegenüber einmal geklagt, dass er immer nur technische Sachen träumt, also ein Auto repariert oder einen Fernseher auseinandernimmt. Da könnte man nun ein tolles Gespräch drüber führen. Ihn fragen, ob er weiß, dass *autós* im Griechischen *selbst* bedeutet, und dass ihm somit sein *Auto*-Traum vielleicht sagen wollte, dass sein *Selbst*, sein *Ich* beschädigt sei und dringend geheilt werden möchte. Man könnte es aber auch lassen. (Ja, sollte man besser.)

Tausend Jahre sind ein Tag. Ein Millennium nicht mehr als eine durchwachte Nacht. Der 90. Psalm, das Jetzt, die Nacht, und der Schlaf. *Sie* dürfen meinen freundlichen und rücksichtsvollen Kolleginnen und Kollegen aus der Arbeitsgruppe dankbar sein, dass unsere JETZT-Abende schon um 23 Uhr beginnen. Wäre es allein nach mir gegangen: ich hätte Mitternacht als Uhrzeit gewählt. Null Uhr: diese Nichtzeit zwischen heute und morgen, zwischen Leben und Tod.

Dass ich morgen aus dem Leben scheide: ich hoffe nicht, aber ich kann es nicht wissen. Beachten Sie zur Sicherheit die einschlägigen Zeitungsannoncen am nächsten Sonntag. Dass ich heute noch sterbe, ist inzwischen eher unwahrscheinlich geworden. Vergangenheit und Zukunft und als Grauzone dazwischen: ein Jetzt, ein kleines Nichts.

„Wir werden sein wie die Träumenden“, heißt es im 126. Psalm. Wenn die Gefangenen aus dem Exil befreit werden und die Heilige Stadt Jerusalem schauen, dann ist es angekommen: das Ewige im Jetzt. Ein Trostwort samt einer tragfähigen Hoffnung? Oder nur eine heillose Schwärmerei? Ich habe kein Rezept, kenne weder alle Risiken der einen noch alle Nebenwirkungen der anderen Deutungsvariante. Im Zweifelsfall fragen Sie ihren Propst oder Esoteriker. Und schlafen Sie gut. Und träumen sie schön.