

## Die Kraft der Psalmen in der Nacht

„Wie war die Nacht? Hast du gut geschlafen? Konntest du dich ein wenig ausruhen?“ Schlaflose Nächte sind für einen großen Teil der Bevölkerung leider keine Seltenheit. Was kann man tun, damit die Nächte wieder zu unserer Erholung dienen? Gibt es Wege damit man die Worte aus dem Psalm 4, 9 „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden“ aus eigener Erfahrung sagen kann?

Auch für mich sind erholsame Nächte keines Falls eine Selbstverständlichkeit. Die Verzweiflung des Psalmisten, wenn er in Psalm 22, 3 klagt: „Mein Gott, ich rufe bei Tage, und du antwortest nicht; und bei Nacht, und mir wird keine Ruhe“, kann ich gut nachvollziehen. Diese Not hat mich schließlich dazu angespornt, einen Ausweg aus dem Labyrinth des nächtlichen Grübelns, der Sorgen, Träume und Alpträume zu finden.

Also, an wen wendet man sich heutzutage als Betroffener neben dem Gang zum Arzt oder zur Apotheke? Klar, an das Internet... und man wird schnell fündig. Die Empfehlungen reichen von Kaffeeverzicht, passender Ernährung, Bewegung, Entspannung bis zum richtigen Kopfkissen. All diese und die ärztlichen Ratschläge sind in der Regel wertvoll und nützlich – denn auch hier gilt es: man muss die Ursachen von Beschwerden finden und sie wenn möglich beseitigen. Oft ist es allerdings so, dass diese Bemühungen nicht ausreichend sind. Denn es gibt Sorgen, die uns hartnäckig verfolgen. Dazu werden wir auch an manchen Tagen mit unerwarteten Herausforderungen konfrontiert, die uns nachts Ruhe und Schlaf rauben. Man liegt also wieder Mitten in der Nacht im Bett – manchmal sogar ganz wach – und weiß nicht, wie man aus der Gedankenspirale der Sorgen, Ängste und Alpträume heraus springen kann. Was tun?

Gerade hier ist eine Erkenntnis aus den Psalmen ein Schlüssel für den Weg zurück zur Ruhe. Die scheinbaren Selbstgespräche und Auseinandersetzungen, die der Psalmist immer wieder mit seiner Seele führt – wie im Psalm 42 zu lesen ist, sind ein klarer Hinweis auf die Macht unserer Gedanken. Das hebräische Wort für Seele „נַפְשׁ“ steht u.a. für das Zentrum der Gedanken und Gefühle. Der Psalmist fragt mit spürbarer Betroffenheit: „Warum bist Du so betrübt und durcheinander meine Seele?“ (V. 6 u. 12) – mit anderen Worten: „Was ist los mit dir, meine Seele“? Und daraufhin fordert er sie auf: „Vertraue auf Gott!“

Was passiert in diesem Augenblick? Der Psalmist übernimmt die Kontrolle über seine Gedanken. Er lässt sie nicht einfach weiter durch seinen Kopf toben und sich gegenseitig jagen sondern er sagt: „Stopp! Halt! Nicht weiter so! Kurswechsel! Genau das können wir tun, damit Grübeleien, Sorgen und nächtliche Phantasien uns nicht mehr plagen. Wir sollen erstens das Gedankenkarussell stoppen, und zweitens die Beschaffenheit und Richtung unserer Überlegungen neu bestimmen. Durch die Besinnung und Fixierung auf wohlthuende Gedanken wird unsere Seele das Ufer des Friedens und der Ruhe ansteuern. Besonders wenn wir die nächtlichen Stunden wach verbringen, ist es notwendig, dass wir die Kontrolle über unsere Gedanken übernehmen und sie steuern - wir sollen über ihnen stehen und nicht sie über uns.

Dafür bieten viele Psalmen eine wirkungsvolle Hilfe. „Viele“ heißt allerdings „nicht alle.“ Denn es gibt auch Psalmen, die den Schmerz, die Enttäuschung und die Schattenseiten der Seele zum Ausdruck bringen. Auch wenn diese Texte große Bedeutung für das Glaubensleben haben, werden sie unsere Seele in den stürmischen Nächten nicht unbedingt zu den erhofften ruhigen Gewässern führen können. Das bedeutet, dass sich jeder selbst überlegen kann, welche Psalmen oder Abschnitte für seine Situation eine Oase der Ruhe,

eine Quelle des Friedens oder eine Stärkung des Glaubens und der Zuversicht sind. Für mich gehören unbedingt Psalm 23, 121, 103, 1, 8, 91 und andere dazu.

Diese Psalmen sind ein kraftvolles geistliches Magnet, an dem wir unsere Gedanken besonders in den unruhigen nächtlichen Stunden anheften können. Sowie im Psalm 103, 2 steht, können wir unsere Seele auffordern: „Lobe den HERRN meine Seele und vergiss nicht, was er Dir Gutes getan hat“, und danach unsere Aufmerksamkeit auf den Inhalt des Psalms fokussieren. Diese neue Besinnung führt unsere Seele nicht nur zu ruhigen Gewässern sondern schützt sie vor der Bedrängung durch Ängste, destruktive Gedanken und Gespenster. Von dem Moment an, ab dem unsere Gedanken ein festgelegtes Ziel verfolgen, werden alle anderen zurück bleiben. Diese Übung kann man mit einem ganzen Psalm durchführen und beliebig wiederholen. Wenn wir immer noch wach sind, kann man weitere Psalmen dazu nehmen, bis man zur Ruhe kommt und wieder schlafen kann.

Sobald sich unsere Seele beruhigt, wirkt sich diese Entspannung auf unseren ganzen Körper aus und die Chancen, wieder einzuschlafen werden immer größer. Und auch wenn wir nicht gleich schlummern, befinden wir uns ab jetzt in einer Ruhephase, die einen nicht geringen Erholungswert hat.

Damit uns dies alles gelingt, sollen wir uns einen, zwei oder mehrere Psalmen einprägen, und am besten so, wie auf Englisch „Auswendiglernen“ heißt, nämlich „learning by heart“ – also die ausgewählten Psalmen tief in unser Herz aufnehmen. Hier dürfen wir daran denken, dass diese Worte für Millionen von Menschen im Laufe der Jahrtausende eine Quelle des Segens, der Kraft, des Trostes und der Ermutigung gewesen sind. Sie werden die Schiffe sein, in die unsere Gedanken in der Nacht einsteigen werden. Durch diese Psalmen wird unsere Seele von der Gnade, Liebe und Kraft unseres Schöpfers berührt und befriedigt.

Man kann beispielsweise mit dem Psalm 23 anfangen: jeden Tag einen oder zwei Verse lernen und in der Nacht wiederholen. Da dieser Psalm nur 6 Verse hat, sind wir spätestens in einer Woche mit unserem ersten geistlichen Magnet fertig. Danach kann in gleicher Art und Weise Psalm 121 folgen und danach andere. Das Ziel ist ein gutes Psalmenrepertoire bereit zu haben, damit man jeder Zeit seine Gedanken dort fixieren kann.

Es kann außerdem hilfreich sein, Psalmen in anderen Sprachen auswendig zu lernen. Dadurch bekommen unsere Gedanken noch einen weiteren Horizont für die Gnade unseres Schöpfers. Für mich hat sich als unermesslicher Segen erwiesen, Psalmen auf Hebräisch – die Sprache des Ersten Bundes - zu lernen. Im Augenblick bin ich mit Psalm 139 dran. Hier eine Kostprobe auf Deutsch in der Lutherübersetzung:

„Spräche ich: Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein –, so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtete wie der Tag. Finsternis ist wie das Licht.“ (V. 11 u. 12)

Die Psalmen sind für mich seit vielen Jahren unverzichtbare Begleiter. In der Nacht sind sie ein Schutzraum, in dem ich keine Angst vor Gefahren und Schrecken bei Nacht oder Überfällen bei Tag haben muss. Sie bringen mich zurück zum Vaterhaus und lassen meine Seele Frieden finden. Ich möchte jeden ermutigen, diese Quelle der Kraft und des Schalom zu nutzen.

[Dieser Artikel wurde in der Zeitschrift „Die Gemeinde“ in der Ausgabe vom 12. Mai 2024 veröffentlicht.]