

# Abenteuer Schlaf

## Der Schlaf als „Assistent“ im Exerzitienprozess

Im Schlaf kann viel passieren. Das zeigt die Geschichte von Josef der die schwangere Maria verlassen wollte (Mt 1,18-24). Er hatte gründlich nachgedacht und kam zu dem Schluss, dass es für alle Beteiligten besser sei zu gehen. Soweit – so gut. Vernunft hat ihren berechtigten Platz im Leben – bei Tag! Nur leuchtet sie nicht alles aus, was wir Menschen brauchen, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Und wenn der Verstand zu viel Macht hat, bleibt dem Heiligen Geist manchmal nichts anderes übrig, als den Menschen im Schlaf zu überraschen und ihm seine Weisungen im Traum kundzutun! So hat er Josef im Traum die Weisung gegeben, bei Maria zu bleiben. Was wäre geschehen, wenn er diesen Traum nicht ernst genommen hätte?

Was damals galt, das gilt auch heute. Oft staunen wir in der Begleitung unserer Exerzitanten, wie der Heilige Geist nachts in den Träumen durch Exerzitien führt. So erinnere ich (Annette Clara) mich an einen Traum eines Exerzitanten, den ich als Schlüsseltraum für den damaligen Exerzitienprozess kennzeichnen möchte.

Ein Mann steht auf dem Dach eines riesigen Hochhauses. An der Basis des Wolkenkratzers befindet sich eine Frau. Sie gibt An-

weisungen für den Abstieg. Die Außenwand des Gebäudes ist glatt, es fehlen Haltegriffe. Der Mann hat Angst vor diesem steilen Abstieg. Die Frau ermutigt ihn dennoch und der Mann wagt es. Im Abstieg realisiert er, dass es doch einzelne Halterungen gibt und er gelangt schließlich sicher auf den Boden.

Während der Exerzitien konnte das hohe Dach als ein inneres Thema identifiziert werden. In Stille, Gebet und Mitteilung in der geistlichen Begleitung kam der Exerzitant wieder auf dem Boden seiner Realität an. Dieser Abstieg befreite ihn und ließ ihn das Fundament seines Lebens, das Christus ist, wieder entdecken. Der Traum stärkte ihn, sich seinen Ängsten zu stellen und mit Vertrauen auf dieses Fundament eine andere Richtung einzuschlagen. Es stimmt: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“ (Ps 127,2).

Es gibt den Schlaf auch in einer Schattenvariante. Viel Schlafen oder Dösen während der Exerzitien kann auch auf innere Widerstände gegenüber schmerzlichen Realitäten hinweisen. Zum Beispiel werden fällige Entscheidungen auf diese Weise aus dem Bewusstsein verbannt, um sie nicht umsetzen zu müssen. Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß. Hier ist die Unterscheidung der Geister

im Begleitprozess gefragt. Wenn wir diese Art von Schlaf als eine verstehen, die uns wecken will, um genauer hinzuschauen, haben wir viel gewonnen. Dann kann aus dem Schatten ans Licht kommen, was dran ist. Das dient der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung der Gegenwart Gottes.

Der Epheserbrief beschreibt das so:

„Wach auf, du Schläfer, und steh auf von den Toten und Christus wird dein Licht sein.“ (Eph 5,14)

Der Schlaf gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Nicht umsonst hat Franz Jalics SJ, der Gründer von Haus Gries, den Schlaf an Platz 1 seiner Prioritätenliste gesetzt. Das überrascht und erheitert Exerzitanten, die sich am liebsten sofort den Gebetszeiten widmen wollen. Mit Vollgas in die Kapelle, mit dem Grieser Credo: Hellwach, interessiert und dranbleiben. Und dann kommt der Arger, weil nicht Wachheit, sondern Müdigkeit da ist: die Augen fallen zu, aber man versucht sich mit Disziplin auf dem Meditationshocker zu halten. Franz pflegte zu sagen: „Schlaft lieber im Bett als auf dem Meditationshocker.“

Der erste mühsame Schritt für viele ist ihre Müdigkeit anzuerkennen, als sei Müdigkeit ein Tabu. Daher ermutigen wir gerade in den

ersten zwei bis drei Tagen, sich auszuruhen. Viele Menschen kommen aus einem hoch getakteten Alltag. Nicht wenige überfordern sich chronisch, ohne dies wahrzunehmen. Manchen rauben die Sorgen des Alltags sogar den Schlaf. Wenn im Rahmen der Exerzitien nichts zu tun und äußere Stille gegeben ist, entsteht auf einmal wieder Raum, sich wahrzunehmen. In den Austauschrunden unserer Kurse hört sich das so an: „Ich bin völlig erstaunt, dass ich so müde bin, das habe ich vorher überhaupt nicht gemerkt.“ Oder: „Das kann doch gar nicht wahr sein. Ich habe 10 Stunden geschlafen und noch zwei am Nachmittag.“ Unter Zeitdruck fällt es schwer, sich Zeit für den Schlaf zu gönnen. Daher sind die zehntägigen Exerzitien in Gries unser Kernformat. Der Zeitgeist würde kürzere Exerzitien fordern. Der kontemplative Weg bürstet den Zeitgeist gegen den Strich. Der Mensch braucht Ruhe, um mit wachem Interesse im Gebet und in seinem Leben gegenwärtig zu sein. Unser Körper assistiert uns in den Exerzitien und der Körper lügt nicht. Wenn wir auf seine Signale achten, führt er uns in Kontakt mit uns selbst, mit Gott und dem Nächsten. Dann können wir sagen: „Ich erwachte und blickte umher und mein Schlaf war süß gewesen.“ (Jer 31,26).



**Annette Clara Unkelhäußer & Joachim Hartmann SJ**

leiten zusammen das Exerzitienhaus Gries in Wilhelmsthal.