

# Betrachtung

## zum 10. Sonntag auf Michaeli zu

*Der Schlaf ist ein kurzer Tod,  
der Tod ist ein langer Schlaf*

Platon

Jedes Mal, wenn der Mensch am Abend einschläft, verlast er eine Welt und geht in eine andere über. Von der Welt des wachen Tagesbewusstseins geht er in die Welt des Schlafes über. Man kann auch sagen, wir verlassen die irdische Welt und betreten die himmlische.

Diese Welten gehören zusammen und sind eigentlich nicht zu trennen. Und doch erleben wir in gewisser Weise eine Trennung, denn dazwischen liegt ja die Schwelle. Bei deren Überschreitung kann man erleben, wie etwas getrennt wird, z.B. an unserer Erinnerungs- und Wahrnehmungsfähigkeit.

In der irdischen Welt sind uns die Wahrnehmungen zumeist bewusster. Man kann sich an vieles erinnern und Zusammenhänge erkennen; Erlebnisse sind in der Regel klar und können reflektiert werden.

Auch in der himmlischen Welt haben wir Wahrnehmungen und Erlebnisse, nur erinnern wir uns viel weniger daran, denn wir sind über die Schwelle gegangen. Dort ist das, was wir wahrnehmen und erleben, oft noch himmelsrein, ungetrübt. Das wird uns zuweilen an unserer Aufwachstimmung bewusst.

Ist es möglich, solche Erfahrungen noch deutlicher ins Erleben zu bringen?

In der Tat können wir nach und nach lernen, das, was in der Nacht – hinter der Schwelle der irdischen Welt – erlebt und wahrgenommen wird, in das wache Tagesbewusstsein zu tragen.

Zuerst kann man die Fähigkeit üben, dem nachzulauschen, was beim Aufwachen noch nachklingt. Nicht gleich an die Aufgaben und Sorgen des Alltags denken oder gar sofort aufstehen, sondern das innere Ohr noch „hinter der Schwelle“ lassen. Es ist schwer, dieses Erlebnis lange zu halten. Oft gelingt es am besten im Moment des Aufwachens, wenn wir es schaffen, den Augenblick quasi auszudehnen und zu erleben, wie wir vom Himmel ganz langsam heruntersteigen. Wenn wir im Bett angekommen sind, dann sind wir richtig wach; der Himmel scheint weit entfernt, aber in diesem Heruntersteigen kann man das von der Nacht Mitgebrachte noch erlauschen.

Als weiterer Schritt können wir uns daranmachen, dieses Mitgebrachte voll in den wachen Tag hineinzubringen, indem wir sie durch unser Tun wahrnehmbar für die Welt machen.

Und dadurch immer mehr und mehr die Himmelskrafte auf die Erde tragen.