City—Brief

FÜRS SCHLAFZIMMER

Die evangelische Bischofskirche

St. Matthäus München

September – November 2025

3 Editorial
4 Schäfchen Nr. 3467 – von der Schlaflosigkeit
6 Guten Abend, gut’ Nacht
8 Weißt du wieviel Sternlein stehen … ?

MITMACHEN SEPTEMBER – NOVEMBER 2025

12 In Kürze
13 Münchner Motettenchor
14 Termine
22 Orgelmusik
24 Wie wir zu erreichen sind

26 Weil der Schlaf heilig ist – von Psalmen und Powernap
28 Nachttisch-Welten
32 Vom geteilten Schlaf
35 Impressum

Fürs Schlafzimmer

Müde bin ich, geh zur Ruh,
schließe beide Augen zu.
Vater, lass die Augen Dein
über meinem Bette sein!

ST. MATTHÄUS
MÜNCHEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser …

Natürlich ist es das letzte Zimmer auf unserer Wohnungstour im Citybrief. Das Schlafzimmer. Ein Raum, in dem »ganz nah« und »ganz fern« Platz hat. Intimität und Weltfurcht. In keinem anderen Raum der Wohnung balanciere ich so nah auf dem Zylinderrand des Undenkbaren wie hier. Kurz vor dem Einschlafen oder im Traum. Rilkes »Wind voller Weltraum« weht nicht selten genau da, wo jemand sicher und warm eingepackt im Bett liegt.

Ein »Herzlich willkommen« passt hier nicht so richtig, Gäste werden selten im Schlafzimmer willkommen geheißen. Ausnahmen bestätigen die Regel und manche Wohnungsnot in München lässt den Besuch im Ein-Zimmer-Appartement zwangsläufig direkt im Schlafzimmer beginnen. Aber in der Regel stehen Küche, Klo und Balkon vorher auf dem Besichtigungsplan. Daran haben wir uns im Redaktionsteam auch gehalten. Und dachten außerdem: das Schlafzimmer ist eben auch das Zimmer, das gut in den wieder nahenden Winter passt. Die Jahreszeit, die manche lieber im Winterschlaf verbringen würden. Erst mit den Schneeglöckchen den Kopf wieder vorsichtig in Richtung Flur stecken, frühestens mit den Krokussen das Schlafzimmer tatsächlich wieder verlassen. Manch andere kennen solche Gefühle nicht, den Winter verbringen sie in den Bergen. Wieder anderen geht es an jedem einzelnen Morgen so, ganz egal, welche Jahreszeit. Aber bevor wir diesen Citybrief mit allzu vielen Gedanken darüber beginnen, wer das Schlafzimmer wann und wie verlässt, sollten wir es erst mal betreten. Den Raum, der Tabu ist. Raum der Stille. Wir werden für Sie schlaflos Gedanken wälzen, Schäfchen zählen, Lieder singen und einen Blick auf diverse Nachttischchen werfen. Und damit öffnen wir die Tür, die sonst so oft geschlossen ist …

Vikarin Anna Weingart

Schäfchen Nr. 3467 – von der Schlaflosigkeit

Gleich mal vorweg: heiße Milch mit Honig, Schlaftees und -apps helfen nicht. Alles ausprobiert. Auch frühzeitiges Ausschalten des Handys und »versuch's doch mal mit Yoga oder einem Spaziergang vor dem Zubettgehen« haben keinerlei Einfluss auf das, was in manchen Phasen zuverlässig kommt, sobald das Licht ausgeschaltet ist und die tiefe Müdigkeit eigentlich auf ein sofortiges Einschlafen hoffen lässt: die Flut an unsortierten Gedankenströmen, die mit quälender Penetranz durch den Kopf schießen.

»Hätte ich heute nicht anders handeln müssen?«, »Wieso habe ich das und nicht jenes gesagt?«, »Wäre der Tag anders verlaufen, wenn ich…?« Und schon ist es angeworfen, das sich ewig drehende Gedankenkarussell, ein Perpetuum Mobile der Selbstgeißelung für all das Verpasste, Verkorkste, Verlorene, Verschuldete.

»Setze deine Gedanken auf eine Wolke und schieb sie weg«, »Morgen ist ein neuer Tag, dann kannst du dich darum kümmern, die Scherben aufzukehren«… Ach … hilft nicht. Wie in Rilkes Gedicht vom Karussell kommt da hartnäckig immer wieder der weiße Elefant vorbei, auf seinem Rücken neben dem Unverdauten des vergangenen Tages nun auch noch der Blick aufs Morgen: »Wie soll ich ohne Schlaf die Aufgaben am nächsten Tag bewältigen?«

Schon bald schwingt sich eine weitere Stimme in den Chor ein, ein Bass im Befehlston: »Schlaf jetzt endlich!«, »Schlaf ist wichtig!«, »Der Mensch braucht etwa 8 Stunden Schlaf, um sich zu regenerieren!« Und es entspinnt sich ein innerer Dialog der Anteile, der sich mehr und mehr zu einem Kampf aufschwingt. Fortissimo im Kopf.

Ach, und dann liegt dann jemand neben mir, regelmäßig und tief atmend, träumend wahrscheinlich. Das macht die eigene Pein noch schlimmer. Der Groll schiebt sich nach vorne: »Wie kann der jetzt neben mir schlafen, während ich mich hier quäle?« Nur das letzte Fünkchen von Verstand hindert mich daran, den selig Schlafenden anzustupsen und zum Mitleidenden meiner Schlaflosigkeit zu machen.

Nun kann einen ja die krisenhafte Weltlage an sich schon um den Schlaf bringen. Mein inneres Kreisen und Kreißen des nachts dreht sich aber, zugegeben, um viel profanere Dinge, ist wesentlich egozentrischer. Aber hier wie dort stelle ich fest: auf beides habe ich nur begrenzten Einfluss. Dieser Gedanke entfaltet eine beruhigende Kraft. Es liegt manches, aber eben nicht alles in meiner Hand. Auch mein Schlaf nicht.

Das Letzte, an das ich mich erinnern kann, ist Schäfchen Nr. 3467, das vor meinem inneren Auge über den Zaun gehüpft ist. Gute Nacht!

Dr. Miriam Geldmacher

Bleibe bei uns und unseren Lieben, bei allen Brüdern und Schwestern,
den kleinen und den großen, den nahen und den fernen, den gesunden und den kranken, den frohen und den trauernden, bei allen, die zerschlagenen Herzens sind.
Bleibe bei uns und bei allen deinen Gläubigen in Zeit und Ewigkeit.
Amen

Guten Abend, gut’ Nacht

Guten Abend, gut’ Nacht,
mit Rosen bedacht,
mit Näglein besteckt,
schlupf unter die Deck’:
Morgen früh, wenn Gott will,
wirst du wieder geweckt.

Guten Abend, gut’ Nacht,
von Englein bewacht,
die zeigen im Traum
dir Christkindleins Baum.
Schlaf nun selig und süß,
schau im Traum ’s Paradies.

Dieses Schlaflied, von Johannes Brahms vertont, hat mir meine Omi oft gesungen, wenn ich bei ihr zu Besuch war. Ich habe mich immer schon auf dieses Ritual gefreut, das es nur bei ihr gab. Deshalb war es auch so etwas Besonderes. Sie hat es immer mit zarter Stimme gesungen und ich habe mich jedes Mal über die »Näglein« gewundert, gefragt habe ich sie aber nie, was das bedeuten soll. Erst neulich habe ich mich auf die Suche gemacht und herausgebracht, dass mit »Näglein« eigentlich »Nelklein« gemeint sind, passend zu den Rosen. Wenn ich mir überlege, dass Gewürznelken, die man in der Adventszeit gerne in eine Orange steckt, weil sie so herrlich duften, die Form eines »Nägleins« haben, dann macht das Ganze für mich einen Sinn.

Genießen Sie die wunderbaren Melodiebögen dieses Schlafliedes.

www.youtube.com/watch?v=Q2zAXfhcnTA&list=RDQ2zAXfhcnTA&index=2

Aber auch auf dem Gebiet der Instrumentalmusik gibt es »Nachtmusiken«. Wer kennt sie nicht, die »Kleine Nachtmusik« in G-Dur KV 525 von Wolfgang Amadeus Mozart? Sie entstand im selben Jahr wie der »Don Giovanni« (1787), aber welch andere Grundstimmung herrscht hier vor: unbeschwerte, heitere Musik im Stile einer beschwingten Serenade. Die Melodien sind so eingängig, dass man sie gleich mitsingen oder mitpfeifen kann. Dieser Tatsache verdankt die »Kleine Nachtmusik« ihre Popularität. Hören Sie das Gewandhaus-Quartett und Stefan Adelmann, Kontrabass:

www.youtube.com/watch?v=czBSj6_6rkE&list=RDczBSj6_6rkE&start_radio=1

Weniger bekannt ist hingegen der dritte Satz der »Suite bergamasque« von Claude Debussy, ursprünglich geschrieben für Klavier vierhändig. Der Name ist sehr wahrscheinlich von dem Gedicht »Clair de Lune« (frz.: Mondlicht bzw. Mondschein) von Paul Verlaine inspiriert. Das Stück fand in vielen Filmen Verwendung und wurde mehrfach auch für Orchester bearbeitet. Die Impressionisten malen mit Farben, Claude Debussy hingegen

»malt« mit Tönen. Er zaubert in diesem Stück eine naturalistische Stimmung des Mondlichts und entführt den Hörer mit seiner poetischen Tonsprache in eine wunderbare Atmosphäre.

www.youtube.com/watch?v=JGJPVI7iQUM&list=RDJGJPVI7iQUM&start_radio=1

Beim Thema »Nacht« fällt mir mein Lieblings-Musical ein: »My Fair Lady«. Es war 1961 eines der ersten Musicals in Deutschland und wurde jahrelang in Berlin gespielt. Legendär waren Karin Hübner und Paul Hubschmid in den Rollen von Eliza und Professor Higgins. Ich habe heute noch eine Schallplatte davon. Besonders der Song »Ich hätt' getanzt heut' Nacht« hatte es mir schon immer angetan, so voller Leben sprudelnd. Hören Sie Karin Hübner als Eliza:

www.youtube.com/watch?v=uU6E1sps24M&list=RDuU6E1sps24M&start_radio=1

Bett - Bett - ich will noch nicht ins Bett,
wer legt sich hin, wer so auf Wolken schwebt?
Schlaf - Schlaf - ich dächt' nicht mal an Schlaf
und wenn ihr mir die Kronjuwelen gebt!

Ich hätt' getanzt heut' Nacht
die ganze Nacht heut' Nacht!
So gern', und noch viel mehr.
Ich hätt' mir viel erlaubt,
wovon ich sonst geglaubt,
dass das wohl sündhaft wär'.

So war mir nie,
doch wie er dann auf einmal
den ersten Schritt mit mir gemacht,
war mir so wunderbar,
dass ich im Traum sogar
noch immer tanz', tanz', tanz',
heut' Nacht!

Nun wünsche ich Ihnen eine gute Nacht, egal, ob Sie es vorziehen, ins Bett zu gehen oder zu tanzen!

Claudia Scherg

Weißt du wieviel Sternlein stehen … ?

Wer bitte ist als Kind gerne schlafen gegangen? Da halfen nur Rituale wie die Gute Nacht Geschichten, ein strenges Wort: jetzt ist aber Schluss! oder Händchen halten, um die Kinder/das Kind, zur Ruhe zu bringen. Allein die Ankündigung, es sei Schlafenszeit und man müsse ins Bett, hat eine enorme Energie freigesetzt für Dinge, die unbedingt jetzt schnell noch erledigt werden müssen, eine Energie, die ich bis heute entwickle, wenn es eigentlich Zeit wäre, ins Bett zu gehen.

Warum zögert man diesen Zustand so gerne hinaus?

Ist es die Stille oder die Dunkelheit? Ist es der Abbruch der Aktivitäten, die jetzt ein Ende haben sollen? Ehrlich, was macht man denn so abends, bevor es Zeit zum Schlafen ist? Rumdaddln, Fernsehen, vielleicht noch die Küche aufräumen, an die Termine für morgen denken … YouTuben, jedenfalls nichts, was so wichtig wäre, den Schlaf zu verschieben.

Viele haben sogar einen Fernseher in ihrem Schlafzimmer, damit der Abbruch vom dem, was man als bunte Welt zu sich hereinlässt, nicht so abrupt abreißt und womöglich Stille entsteht. Sie stellen einen Timer, der nach ihrem Einschlafen ausschaltet. Manche gehen erst ins Bett, wenn sie sich vor Müdigkeit kaum halten können.

In früheren Zeiten hat eine Familie zusammen geschlafen: am Kamin, Hauptsache, es war warm. Im Kollektiv zu schlafen beruhigt. Man hört die anderen, die einen nicht nur stören, sondern auch schützen können. Wenn es dunkel wurde, ging man schlafen und stand mit dem ersten Morgenlicht auf. Die Erfindung des elektrischen Lichts und des bürgerlichen Schlafzimmers hat diese Gewohnheit geändert, unser Insbettgehen individualisiert und ermöglicht, uns zu vereinzeln, zurückzuziehen in einen intimen Bereich.

Also, warum gibt es so viele unter uns, die den Zeitpunkt des Schlafengehens gerne ausdehnen?

Weil es still wird. Und es nichts mehr zu tun gibt, um der Stille zu entkommen.

Ein Punkt wird gesetzt. Etwas, was wir als selbstbestimmte Menschen gar nicht vertragen.

Jetzt ist Ruhe. Ja, man tröstet sich, dass wir den Schlaf brauchen (Einstein scheint täglich 10 Stunden geschlafen zu haben) wie alle Lebewesen auf dieser Welt. Viele aus dem Tierreich schlafen da bis zu 19 Stunden am Tag, um Energie zu sparen.

Ich glaube, es ist auch die Zwischenzeit, die uns schwierig vorkommt, die Zeit, die man im Bett liegt und noch nicht einschlafen kann, wo die Gedanken aufkommen, auch die dunklen.

Ich erinnere mich an mein »ins Bett geschickt werden«: kaum hatten sich die Augen an die Dunkelheit gewöhnt, war das Licht unterm Türschlitz zu sehen und die Schatten, die entstanden, wenn die Eltern im Flur hin und hergingen. Diese Schatten wurden zu

Dein starker Arm ist ausgestreckt,
dass Unheil mich verschone
und ich, was auch den Schlaf noch schreckt,
beschirmt und sicher wohne.

geisterhaften Wesen, die zu mir kamen in keiner guten Absicht. Da half die Bettdecke als Zelt: keine Gliedmaße – weder Zehen noch Finger – durften rausstehen, damit man den Gespenstern keine Angriffsfläche bot.

Einschlafen kann zu einem Ablauf werden, den man nicht mag. Und dann kommt noch ein weiterer Schritt hinzu: Wer schläft, gibt sich aus der Hand.

Morgens hört man dann, man habe geschnarcht, gesprochen oder auch nichts: Keine Träume, sondern purer, dunkler Schlaf. Auf jeden Fall ist es eine Zeit, über die wir keine Kontrolle haben. Manche schreiben ihr Träume, die sie in der Aufwachphase hatten, auf, um sich näher zu kommen. Ob das hilft, weiß ich nicht.

Was mir hilft, wenn die bösen Gedanken, die kleinen fiesen Piekser kommen, ist, sich die Welt vorzustellen, wie sie als Kind einst war: Ein Himmelszelt über uns und ein geduldiger Mond, der uns Licht spendet auf unseren Traumwegen, eine warme Zudecke und einen lieben Gott, der über uns voll Güte wacht.

»Gott im Himmel hat an allen
Seine Lust, sein Wohlgefallen
Kennt auch dich und hat dich lieb
Kennt auch dich und hat dich lieb«

Agnes Toellner

Mitmachen

IX–XI
25

September – November 2025

In Kürze

SO **19.10.** 10.00 Uhr

JUBELKONFIRMATION ST. MATTHÄUS

Was bringt die Zukunft? Was wird aus der Welt und den Kirchen, wenn die eine immer wärmer und es um den Glauben immer kühler wird? Spannende Frage. Aber: Stimmt das überhaupt? Denn Sie haben schon viel erlebt und wissen: Manches wird doch anders als prognostiziert, nicht wahr? Deswegen tun Jubilare der Kirche gut – und Jubiläen dem Leben. Sie erinnern sich an ganz andere, auch spannende Zeiten. Sie haben nicht selten Veränderungen hinter sich und dennoch viel vor sich. Am 19. Oktober um 10.00 Uhr feiert die Matthäusgemeinde mit ihren Jubilaren, dass der Glaube an den dreieinigen Gott durch Veränderungen hindurch trägt. Er wächst, reift und verbindet. Am Kirchweihsonntag setzen wir im Gottesdienst auf Gottes Wort und Sakrament, auf seinen Segen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und bitten Sie, sich bei Interesse im Pfarramt zu dem Fest anzumelden. Da es uns unmöglich ist, die Adressen früherer Konfirmanden von hier ausfindig zu machen, bitten wir Sie, die Einladung gegebenenfalls an andere Weggefährten weiterzugeben: Natürlich auch an die Anderen aus den Konfirmationsjahrgängen 1955, 1965, 1975, 2000. Es bleiben spannende Zeiten!

DO **27.11.** 19.30 Uhr

JUBILÄUMSKONZERT ST. MATTHÄUS

J. S. Bach: Gott, der Herr ist Sonn und Schild BWV 79
J. S. Bach: Erstes Brandenburgisches Konzert BWV 1046
Orgelwerke

Mitwirkende: Münchner Motettenchor unter der Leitung von Benedikt Haag,
Orgel: Armin Becker, LKMD Ulrich Knörr, Martin Wiedenhofer

1827 bis 1833 erbaut, wurde die Kirche St. Matthäus 1938 abgerissen, um verkehrstechnischen Plänen der NSDAP Platz zu machen. Fortan diente das Gelände als Parkplatz. 1949 erkannte der Bayerische Staat den Anspruch auf Wiedergutmachung an, woraufhin ein Neubau erfolgte. Am 27. November 1955 wurde die neue Kirche St. Matthäus, die bis heute als Bischofskirche dient, eingeweiht. Im Rahmen des Jubiläumskonzerts singt der Münchner Motettenchor das Werk, das zum Tag der Kircheneinweihung erklang: Johann Sebastian Bachs feierliche Kantate BWV 79 »Gott, der Herr ist Sonn und Schild«.

Münchner Motettenchor

FR **10.10.** 19.00 Uhr

MÜNCHNER MOTETTE IN ST. MATTHÄUS

Die Münchner Motette in Matthäus: Der Münchner Motettenchor singt a-cappella Chormusik, Landeskirchenmusikdirektor Ulrich Knörr spielt Orgel. Am 10. Oktober erklingen Werke von Johann Sebastian Bach, Johann Gottfried Walther, Max Reger, Rudolf Mauersberger und Engelbert Humperdinck.

SO **16.11.** 20.00 Uhr

BAROCK IN BLUE – BACHS MOTETTEN IM JAZZGEWAND

Angestoßen vom künstlerischen Leiter des Münchner Motettenchors Benedikt Haag arrangierten und komponierten Maximilian Höcherl und Maruan Sakas »Barock in Blue« – eine Jazzbearbeitung von zunächst vier Bachmotetten (»Singet dem Herrn ein neues Lied«, »Der Geist hilft unser Schwachheit auf«, »Lobet den Herrn, alle Heiden« und »Fürchte dich nicht, ich bin bei dir«). Die Uraufführung fand 2018 in der Matthäuskirche München statt. 2023 wurde das Werk um die Motetten »Komm, Jesu, komm« und »Jesu, meine Freude« erweitert und ist damit vollständig. Seitdem begeistert die spannende Kombination von Original-Bach-Teilen und neu arrangiertem Material Bach-Kenner und Jazz-Liebhaber gleichermaßen.

Mitwirkende: Maximilian Höcherl, Bariton | Valentin Preißler, Tenorsaxophon | Maruan Sakas, Klavier | Peter Cudek, Kontrabass | Flurin Mück | Münchner Motettenchor | Benedikt Haag, Leitung

Preise: Einheitspreis 30 € bei freier Platzwahl, ermäßigt/U30 20 €

Dauer: ca. 80 Minuten, keine Pause

Karten bei www.muenchenticket.de

09 September

Mittwoch 03.09.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
Donnerstag 04.09.	10.00	**QI GONG** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum mit Frau Radlmaier-Hahn
Freitag 05.09.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Hendrik Schulten-Stoye
	19.30	**ORGELSOMMERKONZERT MIT CHRISTIAN BREMBECK** im Rahmen des 12. Münchner Orgelsommers. Sie hören Werke von Johann Sebastian Bach (Toccata, Adagio und Fuge in C-Dur), Charles-Marie Widor, Sigfrid Karg-Elert (Homage to Händel) und Hans Friedrich Micheelsen (Orgelkonzert Nr. 2 über »Es sungen drei Engel«); mit Christian Brembeck (Berlin), Orgel
Sonntag 07.09.	8.30	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Pfarrer Dr. Roth
	10.00	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Pfarrer Dr. Roth
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE** Heidemarie Bergmann
Montag 08.09.	10.30	**GYMNASTIK IM SITZEN** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum
Mittwoch 10.09.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
	15.00	**BIBELGESPRÄCH** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum

Freitag 12.09.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Vikarin Weingart
	19.30	**ORGELSOMMERKONZERT FRÉDÉRIC BLANC** im Rahmen des 12. Münchner Orgelsommers. Sie hören Werke von Johann Sebastian Bach (Toccata und Fuge in d-Moll), Gustav Mahler (Adagietto aus der 5. Symphonie), Louis Vierne (Carillon de Westminster), Samuel Barber (Adagio for Strings), Alexander Borodin (Eine Steppenskizze aus Mittelasien), Edward Elgar (Pomp and Circumstance March No. 4 in G-Dur), William Walton, Louis James Alfred Lefébure-Wély (Boléro de concert) und Improvisation; mit Frédéric Blanc (Paris)
Sonntag 14.09.	8.30	**GOTTESDIENST** Pfarrer Dr. Roth
	10.00	**GOTTESDIENST MIT ORDINATION UND EINFÜHRUNG VON PFARRERIN DR. FRIEDERIKE BÄUMER** Regionalbischof Prieto Peral, Dekanin Dr. Häfner, Pfarrerin Dr. Bäumer, Pfarrer Dr. Roth, Vikarin Weingart
	11.30	**ORGELMATINEE** N.N. und Armin Becker, im Rahmen des »Orgelspaziergangs« zum Abschluss des 12. Münchner Orgelsommers
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE MIT HL. ABENDMAHL** Pfarrer Dr. Roth
Montag 15.09.	18.30	**ABENDGEBET** Pfarrer Dr. Roth
	19.00	**FORUM GLAUBEN** Pfarrer Dr. Roth
Mittwoch 17.09.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
Donnerstag 18.09.	10.00	**MATTHÄUSFRÜHSTÜCK** im Gemeindesaal
	11.00	**KUNSTREIF** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum mit Heike Facklam
Freitag 19.09.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Pfarrerin Dr. Bäumer
Sonntag 21.09.	8.30	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Vikarin Weingart
	10.00	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Vikarin Weingart
	11.00	**KINDERGOTTESDIENST** Mosaik Jugendgruppe
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE** Pfarrer Römer

Montag 22.09.	18.30	**ABENDGEBET** Pfarrer Dr. Roth
	19.00	**FORUM GLAUBEN** im Jugendraum mit Pfarrer Dr. Roth
Mittwoch 24.09.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
	15.00	**SENIORENNACHMITTAG** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum
Freitag 26.09.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Agnes Toellner
Sonntag 28.09.	8.30	**GOTTESDIENST** Pfarrerin Dr. Bäumer
	10.00	**GOTTESDIENST** Pfarrerin Dr. Bäumer
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE** Pfarrer Römer
Montag 29.09.	10.30	**GYMNASTIK IM SITZEN** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum
	18.30	**ABENDGEBET** Pfarrerin Dr. Bäumer
	19.00	**FORUM GLAUBEN** im Jugendraum

10 Oktober

Donnerstag 02.10.	10.00	**MATTHÄUSFRÜHSTÜCK** im Gemeindesaal
	10.00	**QI GONG IM SITZEN** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum mit Frau Radlmaier-Hahn
Sonntag 05.10. **ERNTEDANKFEST**	8.30	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Pfarrer Dr. Roth
	10.00	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Pfarrer Dr. Roth, Pfarrerin Dr. Bäumer, Vikarin Weingart
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE** Eberhard Schrauth

Montag 06.10.	18.30 19.00	**ABENDGEBET** Pfarrer Dr. Roth **FORUM GLAUBEN** im Jugendraum mit Pfarrer Dr. Roth
Mittwoch 08.10.	12.00 15.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth **BIBELGESPRÄCH** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum
Freitag 10.10.	18.30 19.00	**GEBET AM FREITAGABEND** Pfarrer Dr. Roth **MÜNCHNER MOTETTE IN MATTHÄUS** Es singt der Münchner Motettenchor unter der Leitung von Benedikt Haag, Landeskirchenmusikdirektor Ulrich Knörr spielt Orgel. Sie hören Werke von Johann Sebastian Bach, Johann Gottfried Walther, Max Reger, Rudolf Mauersberger und Engelbert Humperdinck.
Sonntag 12.10.	8.30 10.00 11.30 18.00 	**GOTTESDIENST** Pfarrerin Rittner-Kopp **GOTTESDIENST** Pfarrerin Rittner-Kopp **ORGELMATINEE** mit Armin Becker **SONNTAGABENDKIRCHE MIT HL. ABENDMAHL** Simon Fuchs
Montag 13.10.	10.30 18.30 19.00	**GYMNASTIK IM SITZEN** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum **ABENDGEBET** **FORUM GLAUBEN** im Jugendraum
Mittwoch 15.10.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
Donnerstag 16.10.	10.00	**MATTHÄUSFRÜHSTÜCK** im Gemeindesaal
Freitag 17.10.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Agnes Toellner
Sonntag 19.10.	8.30 10.00 18.00	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Pfarrer Dr. Roth **GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL UND JUBELKONFIRMATION** Pfarrer Dr. Roth **SONNTAGABENDKIRCHE** Matthias Kunick
Montag 20.10.	18.30 19.00	**ABENDGEBET** Pfarrer Dr. Roth **FORUM GLAUBEN** im Jugendraum mit Pfarrer Dr. Roth

Mittwoch 22.10.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
	15.00	**SENIORENNACHMITTAG** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum
Freitag 24.10.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Hendrik Schulten-Stoye
Sonntag 26.10.	8.30	**GOTTESDIENST** Pfarrerin Dr. Bäumer
	10.00	**GOTTESDIENST** Pfarrerin Dr. Bäumer
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE** Stefan Nicklas
Montag 27.10.	10.30	**GYMNASTIK IM SITZEN** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum
	18.30	**ABENDGEBET** Vikarin Weingart
	19.00	**FORUM GLAUBEN** im Jugendraum
Mittwoch 29.10.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
Donnerstag 30.10.	10.00	**MATTHÄUSFRÜHSTÜCK** im Gemeindesaal
Freitag 31.10. **REFORMATIONSFEST**	19.00	**GOTTESDIENST ZUM REFORMATIONSTAG MIT HL. ABENDMAL** Stadtdekan Dr. Liess, Pfarrer Dr. Roth, Pfarrerin Dr. Bäumer, Diakon Frey; es singt der Münchner Motettenchor

11 November

Sonntag 02.11.	8.30	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Pfarrer Dr. Roth
	10.00	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL UND BEAUFTRAGUNG VON PRÄDIKANT HENDRIK SCHULTEN-STOYE** Dekanin Dr. Häfner, Pfarrer Dr. Roth, Prädikant Hendrik Schulten-Stoye
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE** Pfarrer Römer
Dienstag 04.11.	19.30	**BACH-ORGELKONZERT MIT MARTIN WIEDENHOFER** im Rahmen des Münchner Bachfestes. Sie hören Präludium und Fuge in Es-Dur (BWV 552), Triosonate c-Moll (BWV 526), Passacaglia in c-Moll (BWV 582), Concerto in a-Moll (BWV 593 und choralgebundene Werke; mit Martin Wiedenhofer (Orgel)
Mittwoch 05.11.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
Donnerstag 06.11.	10.00	**QI GONG IM SITZEN** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum mit Frau Radlmaier-Hahn
Freitag 07.11.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND**
Samstag 08.11.	10.00	**3 X BACH AM MORGEN** Orgelkonzert im Rahmen des »Orgelmarathons« und des Bachfestes; mit den Organisten Holger Boenstedt, Lucas Bastian und Vittorio Vanini
Sonntag 09.11.	8.30	**GOTTESDIENST** Pfarrerin Dr. Bäumer
	10.00	**GOTTESDIENST** Pfarrerin Dr. Bäumer
	11.30	**ORGELMATINEE** Armin Becker, Pfarrerin Dr. Bäumer
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE MIT HL. ABENDMAHL** Pfarrerin Dr. Bäumer
Montag 10.11.	10.30	**GYMNASTIK IM SITZEN** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum
	18.30	**ABENDGEBET** Vikarin Weingart
	19.00	**FORUM GLAUBEN** im Jugendraum
Mittwoch 12.11.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrer Dr. Roth
	15.00	**BIBELGESPRÄCH** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum

Donnerstag 13.11.	10.00	**MATTHÄUSFRÜHSTÜCK** im Gemeindesaal
Freitag 14.11.	18.30 19.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Vikarin Weingart **ORGELKONZERT** Bach ohne Bach: im Rahmen des Bachfestes München; mit B-A-C-H-Werken;Orgel: Armin Becker
Sonntag 16.11. **VOLKSTRAUERTAG**	8.30 10.00 18.00 20.00	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Vikarin Weingart **GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAHL** Vikarin Weingart + amnesty international **SONNTAGABENDKIRCHE** Hans-Martin Stäbler **BAROCK IN BLUE – BACHS MOTETTEN IM JAZZGEWAND** Sie hören den Münchner Motettenchor unter der Leitung von Benedikt Haag und das Barock-in-Blue-Jazzensemble. Karten bei München Ticket
Montag 17.11.	18.30 19.00	**ABENDGEBET** Pfarrer Dr. Roth **FORUM GLAUBEN** im Jugendraum mit Pfarrer Dr. Roth
Mittwoch 19.11. **BUß- UND BETTAG**	10.00	**GOTTESDIENST AM BUß- UND BETTAG MIT HL. ABENDMAL** Landesbischof Kopp, Stadtdekan Dr. Liess, Kirchenrat Breit, Pfarrerin Dr. Bäumer; es singt der Münchner Motettenchor
Donnerstag 20.11.	11.00	**KUNSTREIF** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum mit Heike Facklam
Freitag 21.11.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Hendrik Schulten-Stoye
Sonntag 23.11. **TOTENSONNTAG**	8.30 10.00 18.00	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAL** Pfarrerin Dr. Bäumer **GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAL** Pfarrerin Dr. Bäumer, Pfarrer Dr. Roth, Vikarin Weingart **SONNTAGABENDKIRCHE** Pfarrer Römer mit Bischof M. Sabutis, Litauen
Montag 24.11.	18.30 18.30 19.00	**GYMNASTIK IM SITZEN** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum **ABENDGEBET** Pfarrerin Dr. Bäumer **FORUM GLAUBEN** im Jugendraum
Mittwoch 26.11.	12.00	**MITTAGSGEBET** Pfarrerin Dr. Bäumer

	15.00	**SENIORENNACHMITTAG** im Mathildenstift, Mathildenstr. 3 im Veranstaltungsraum
Donnerstag 27.11.	10.00	**MATTHÄUSFRÜHSTÜCK** im Gemeindesaal
	19.30	**FESTKONZERT – 70 JAHRE ST. MATTHÄUS MÜNCHEN** mit dem Münchner Motettenchor unter Leitung von Benedikt Haag; Orgel: Armin Becker, LKMD Ulrich Knörr und Martin Wiedenhofer; Sie hören Werke von Bach (Kantate BWV 79 »Gott der Herr ist Sonne und Schild«, Brandenburgisches Konzert Nr. 1 BWV 1046, Orgelsoli) und Friedrich Högner (Präludium zur Fuge in g-moll BWV 578)
Freitag 28.11.	18.30	**GEBET AM FREITAGABEND** Pfarrerin Dr. Bäumer
Sonntag 30.11. **1. ADVENT**	8.30	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAL** Pfarrer Dr. Roth
	10.00	**GOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAL** Pfarrer Dr. Roth
	18.00	**SONNTAGABENDKIRCHE** Pfarrer Dr. Roth

12 Dezember

Sonntag 07.12. **2. ADVENT**	10.00	**FESTGOTTESDIENST MIT HL. ABENDMAL – 70 JAHRE MATTHÄUSKIRCHE** Landesbischof Kopp, Pfarrer Dr. Roth, Pfarrerin Dr. Bäumer, Vikarin Weingart

Änderungen vorbehalten

Orgelmusik

Kaum ist der 12. Münchner Orgelsommer mit über 30 Konzerten und Hunderten begeisterter Orgelfans zuendegegangen, schon ist das nächste Großereignis in Sicht: das **99. Bachfest der Neuen Bachgesellschaft**, das in Erinnerung an ein Bachfest vor 100 Jahren in diesem Jahr in München stattfindet. Das seit nun bald 2 Jahren intensiv vorbereitete Projekt findet vom **31. Oktober bis zum 30. November 2025** statt und bietet Hunderte von Veranstaltungen in München und darüberhinaus. Alle Informationen dazu sind auf der ständig aktualisierten Webseite des Bachfests (www.bachfest.info) zu finden.

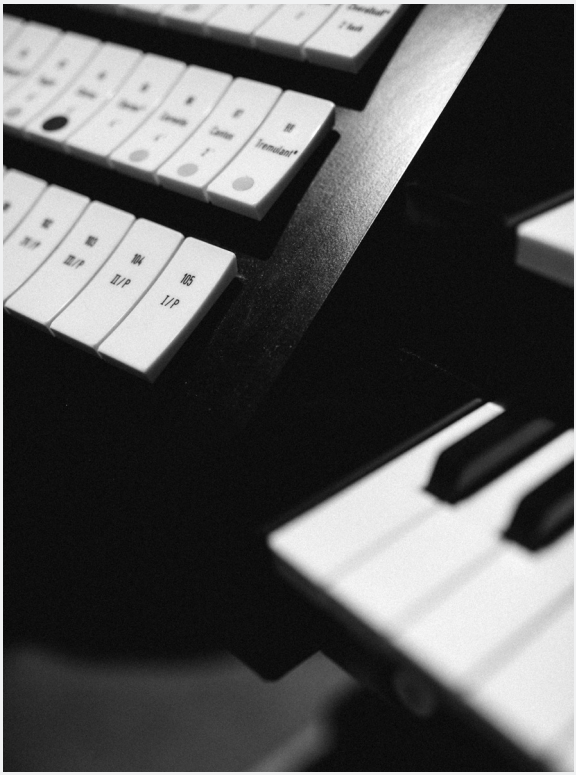
Vorher gibt es aber noch eine kleine Atempause mit herbstlichen Themen in der **Orgelmatinée am Sonntag, den 12. Oktober 2025, um 11.30 Uhr**. Im Zentrum des Programms stehen die Charles-Marie Widor gewidmeten »Drei romantischen Tonstücke (nach drei Bildern von Arnold Böcklin)« des schlesischen Komponisten Fritz Lubrich (1888-1971). Die drei Stücke des op. 37 aus dem Jahr 1913 tragen die Titel »Schweigen im Walde«, »Heiliger Hain« und »Toteninsel«. 1928 dirigierte Lubrich in Warschau die Erstaufführung von Bachs h-Moll-Messe im wiedergegründeten Polen, und so verweist die Orgelmatinée bereits auf das **Bachfest**, das am **31. Oktober 2025 um 19 Uhr** in der Matthäuskirche mit einem **Eröffnungsgottesdienst** beginnt, zugleich der zentrale Münchner Reformationsgottesdienst. Der **Münchner Motettenchor** singt die für den Reformationstag vorgesehene Kantate BWV 79, die Predigt hält **Stadtdekan Dr. Bernhard Liess**.

Am **Dienstag, den 4. November 2025, um 19.30 Uhr** ist endlich wieder einmal der langjährige Organist und Korrepetitor des Motettenchors, **Martin Wiedenhofer**, mit einem **Orgelsolokonzert** zu hören, in dem er sich ganz den Orgelwerken Johann Sebastian Bachs widmet. Neben choralgebundenen Werken spielt er Präludium und Fuge in Es-Dur (BWV 552), die Passacaglia in c-Moll (BWV 582), die Triosonate Nr. 2 in c-Moll (BWV 526) und das Concerto in a-Moll nach Antonio Vivaldi (BWV 593).

Am **Samstag, den 8. November 2025**, beginnt der sogenannte »**Orgelmarathon**«, eine Reihe von Konzerten an verschiedenen Orten über das ganze Wochenende verteilt, mit »**3x Bach am Morgen« um 10 Uhr** in der Matthäuskirche. 3 Organisten spielen jeweils eine halbe Stunde Werke von Bach. **Holger Boenstedt**, langjähriger Kantor der Markuskirche und Nachfolger Karl Richters, präsentiert die Toccata in d-Moll (BWV 565) und Toccata, Adagio und Fuge in C-Dur (BWV 564), **Lucas Bastian** aus Karlsruhe und **Vittorio Vanini**, beide Studenten an der Hochschule für Musik und Theater und Schüler von Prof. Bernhard Haas, schließen sich an. Lucas Bastian, der an der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart Kirchenmusik studiert hat und seit Juni 2024 als Kantor in Karlsruhe wirkt, spielt Präludium und Fuge in e-Moll (BWV 548) und ein Trio über »Herr Jesu Christ, dich zu uns wend« (BWV 655) aus den »Leipziger Chorälen«.

Teil des »Orgelmarathons« ist auch die

Orgelmatinée am Sonntag, den 9. November 2025, um 11.30 Uhr. Ich spiele »**Bachs Memento**«, 6 Transkriptionen bekannter Bach-Werke von Charles-Marie Widor, mit dem »Mattheus-Final« am Ende, einer



beeindruckenden Übertragung des Schlusschors der Matthäuspassion.
Am **Freitag, den 14. November 2025, um 19.30 Uhr** widme ich mich unter dem Titel »**BACH ohne Bach**« einer Reihe von B-A-C-H-Werken. Besondere Berücksichtigung werden dabei weniger bekannte Bearbeitungen des berühmten und schon von Bach selbst verwendeten Motivs erfahren, und so wird das Konzert ein abwechslungsreiches Kaleidoskop mit Neu- und Wiederentdeckungen aus der Zeit vom Barock bis zur Gegenwart sein.
Schon zwei Tage später, am **Sonntag, den 16. November 2025, um 20 Uhr** erscheinen unter dem Titel »**Barock in Blue**« Bachs Motetten im Jazzgewand, mit dem **Münchner Motettenchor** unter Leitung von **Benedikt Haag** (siehe S. 13).
Den Abschluss der Bachfest-Konzertreihe bildet ein großes **Festkonzert zum 70jährigen Bestehen der neuen Matthäuskirche am Sendlinger-Tor-Platz, am Donnerstag, den 27. November 2025, um 19.30 Uhr**, mit dem **Münchner Motettenchor**, dem **Residenzorchester München** unter Leitung von **Benedikt Haag**, und den Organisten **Martin Wiedenhofer, Armin Becker** und **Landeskirchenmusikdirektor Ulrich Knörr**. Wie zur Einweihung der Kirche vor 70 Jahren erklingt die Kantate »Gott der Herr ist Sonne und Schild« (BWV 79), dazu das »Brandenburgische Konzert Nr. 1« (BWV 1046) und Orgelwerke von Bach und Friedrich Högner.

Wie wir zu erreichen sind

Kirche und Pfarramt
Nußbaumstraße 1,
80336 München
(am Sendlinger-Tor-Platz)
Tel.: 5 45 41 68 - 0,
Fax 5 45 41 68 - 20
pfarramt.stmatthaeus.m@elkb.de

Bürozeiten
Di 10.00-11.00 Uhr
13.00-15.00 Uhr
Mi 9.00-10.00 Uhr
Do 10.00 – 12.00 Uhr
Fr 10.00 – 12.00 Uhr
(Freitag nur Handy:
0151/70352606)

Pfarrbüro
Carmen Winkler
Renate Weikl

Messner
Helmut Mehrbrodt
Di bis Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Assistenz: Fabian Kröhnert

Pfarrer
Dr. Norbert Roth
Tel.: 089 / 55 92 23 90
norbert.roth@elkb.de

Pfarrerin
Dr. Friederike Bäumer
Tel.: 5 45 41 68 - 0
friederike.baeumer@elkb.de

Vikarin
Anna Weingart
Tel.: 0160 / 95 09 20 29
anna.weingart@elkb.de

Kirchenmusik
Armin Becker
ar.becker@web.de

Vertrauensfrau des Kirchenvorstands
Dr. Miriam Geldmacher
Kontakt über das Pfarramt

Stellvertretender Vertrauensmann
Johannes Behrends
Kontakt über das Pfarramt

Matthäusdienste
Pfarrer Thomas Römer,
Oliver Schüler, Martin Wagner, Sabine Waltl und Elisabeth Weber
Tel.: 5 45 41 68-17
thomas.roemer@sonntagabendkirche.de
martin.wagner@sonntagabendkirche.de
www.sonntagabend-kirche.de

Münchner Motettenchor
vorstand@muenchner-motettenchor.de
www.muenchner-motettenchor.de
Leitung: Benedikt Haag

Evangelische Stadtakademie
Pfarrerin Dr. Barbara Hepp
Herzog-Wilhelm-Str. 24/II,
80331 München
Tel.: 54 90 27-0,
Fax 54 90 27-15
www.evstadtakademie.de

Klinikseelsorge
Pfarrerin Sabine Gries
Tel. 44 00 – 5 21 34
Sabine.Gries@med.uni-muenchen.de
www.klinikseelsorge-lmu.de

Evangelisches Beratungszentrum
Landwehrstraße 15/Rgb.,
80336 München
Tel.: 5 90 48 - 0

Evang. Pflegedienst München
Oberländerstraße 36,
81371 München
Tel.: 089 46 13 30 0
Fax: 089 46 13 30 209
Fragen zur Pflege
Tel.: 089 46 13 30 11
epm_sued@diakonie-muc-obb.de
www.ev-pflegedienst.de

Freundschaft zwischen Ausländern und Deutschen e.V.
Geschäftsführung:
Helga Hügenell
Goethestraße 53,
80336 München
Tel.: 53 66 67
Fax 53 85 95 87

Internationaler Kinder-Zirkus TRAU DICH
Goethestraße 53/Zi. 15,
80336 München
Ansprechpartnerin:
Helga Hügenell
Tel.: 53 56 11,
Fax 53 85 95 87
Übungsnachmittage:
jeden Mittwoch
15.00 bis 18.00 Uhr
in St. Matthäus
www.zirkus-trau-dich.com

ViertelPunkt
Ansprechpartnerin:
Kathrin Neumann
Goethestraße 53,
80336 München
Tel.: 53 71 02
Fax 53 85 95 87
www.viertelpunkt.org

Internationaler Konversationskurs
Montag von 15.30 bis 17.30 Uhr Uhr in
St. Matthäus, Bistro
Eingang: Lindwurmstraße
Trägerverein »Freundschaft zwischen Ausländern und Deutschen e.V.«
Ansprechpartnerin:
Christa Liebscher
Tel.: 53 66 67

Evangelischer Handwerkerverein von 1848 e.V.
Mathildenstraße 4,
80336 München
Tel.: 54 86 26 - 0,
Fax 54 86 26 - 29
www.ehv-muenchen.de

Evangelisches Bildungswerk e. V.
Herzog-Wilhelm-Str. 24/III,
80331 München
Tel.: 55 25 80 - 0

CVJM
Landwehrstraße 13,
80336 München
Tel. 55 21 41 - 0
www.cvjm-muenchen.org

Motorradgruppe
Dienstag ab 20.00 Uhr
in St. Matthäus
emfmuenchen.andy@yahoo.de
www.emf-muenchen.de

Evangelische Telefonseelsorge
Tag und Nacht Hilfe
bei Lebensangst und Lebensüberdruss
Tel.: 0800 - 111 0 111

Info-Service der Evang. Kirche in Deutschland
Tel. 0800 - 50 40 60 2

Bankverbindung auch für Spenden
Kirchengemeinde
St. Matthäus
Stadtsparkasse München
IBAN: DE74 7015 0000 0098 2054 20
BIC: SSKMDEMM

Spendenkonto Orgelbauverein
Stadtsparkasse München
IBAN: DE36 7015 0000 1000 7887 76
BIC: SSKMDEMM

Spendenkonto Matthäusdienste
Evangelische Kreditgenossenschaft eG
IBAN: DE12 5206 0410 0501 4231 50
BIC: GENODEF1EK1

Munich.
Church.
Refresh.

alle Angebote

Yoga+, Stillness, radikal.sanft u.v.m.

Munich Church Refresh entwickelt gemeinsam mit verschiedenen Gemeinden und Partner:innen aus der Münchner Innenstadt und Umgebung Formate, die Glauben und Spiritualität mit unserem modernen, urbanen Leben verbinden. Wir sind eine Innovations-Initiative der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern und explorieren moderne Wege von Glauben und Kirche. Egal, ob Du einer Kirche oder Religion angehörst oder nicht – Du bist bei jedem unserer Events herzlich willkommen.

@munich.church.refresh Munich Church Refresh www.munich-church-refresh.de info@munich-church-refresh.de

Weil der Schlaf heilig ist – von Psalmen und Powernap

In der Bibel taucht Schlaf immer wieder als Sinnbild für Vertrauen und Gottesfürsorge auf. »Ich liege und schlafe ganz mit Frieden« heißt es im 4. Psalm, »denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.« Schlaf ist dort kein Zeichen von notwendiger und nützlicher Erholung, kein Kennzeichen von Trägheit, sondern ehrlicher Ausdruck tiefen Friedens: Im Vertrauen auf Gott kann man loslassen – und regenerieren. Interessanterweise liegt genau hier der Kern neuester Forschungen zur nächtlichen Ruhe: Schlaf ist keine Nebensache, sondern die Grundlage für Kraft, Klarheit und Mut.

Alles beginnt mit einer einfachen Beobachtung: Viele Menschen schlafen eigentlich lang genug, fühlen sich aber trotzdem müde. Der Grund liegt im fehlenden Tiefschlaf – jener Ruhephase, in der Körper und Geist wirklich aufräumen. Tiefschlaf ist die nächtliche Dunkelkammer, in der die Bilder des Tages entwickelt werden. Eine Malwerkstatt des Lebens, in der aber mehr passiert als »nur« das Träumen: Das Immunsystem repariert, das Gehirn archiviert Erinnerungen, Muskeln regenerieren, Hormone werden in Balance gebracht. Ohne den echten Tiefschlaf bleibt der Tank halbleer, egal wie viele Stunden Schlaf am Morgen auf der Applewatch oder einer anderen Uhr stehen.

Wir wollen alle gut schlafen. Das wünschen wir uns vor dem Zubettgehen. Und die Mönche verabschieden sich in die Zelle mit dem Bild eines ruhenden Daseins: »Eine ruhige Nacht und ein seliges Ende, schenke uns Gott, der Allmächtige.«

Doch was lässt uns müde aufstehen? Es sind die Tiefschlaf-Killer. Es ist das urbane Leben, unser Lebensstil. Das bläuliche Licht unserer Arbeits- und Freizeit-Bildschirme, die wir bis kurz vor Mitternacht nutzen. Es sind die längst gewohnten, spätabendlichen Aufreger aus den Nachrichten, den Sozialen Netzwerken, den hitzigen Diskussionen der Talkshows. Und es ist ein unregelmäßiger Schlafrhythmus. Um in den Tiefschlaf zu finden, schlägt die Wissenschaft vor, den Abend wie eine »Landebahn« zu gestalten:

Der Landeanflug ins Bett kann damit beginnen, dass man eine Stunde vor dem Schlafengehen sich eine **»Digitale Sperrstunde«** gönnt. Mindestens 60 Minuten vor dem Schlaf kein Handy mehr, kein Laptop und kein TV.

Und auch vor dem zu Bett gehen helfen Rituale. Feste Abläufe – z. B. warme Dusche, eine Tasse Tee, ein paar Seiten Schönes lesen – somit dem Körper signalisieren: »Bald ist Nacht.« Schließlich kann es in Zeiten der

größeren Herausforderung helfen, die **Gedanken zu parken**: Alles, was noch im Kopf herum schwirrt, aufschreiben, ansehen und deutlich machen, dass sie bis zum Morgen warten müssen. Es kann helfen, Ungelöstes mental auszulagern.

Eines ist noch wichtig: Tiefschlaf beginnt nicht erst im Bett. Wer tagsüber gut mit der vorhandenen Energie umgeht, schläft nachts besser. Hilfreich sind Mini-Pausen von 1–2 Minuten, in denen man bewusst abschaltet (Fensterblick, tiefes Atmen, kurzes Dehnen). Viele schwören auf den so genannten **Powernap**. Ein Nap ist ein Nickerchen von 10–20 Minuten am Mittag – ein Reset-Knopf für Körper und Kopf. Das hilft enorm! Und schließlich sind natürliches **Licht und Bewegung gute Schlafmittel für die Nacht**: Sonnenlicht am Morgen, Spaziergänge im Tagesverlauf, um die innere Uhr zu stabilisieren.

Ein weiterer Schlüssel ist **Konstanz**. Der Körper liebt Rhythmus, besonders beim Aufstehen. Wer jeden Tag zur gleichen Zeit aufsteht – auch am Wochenende – schenkt seiner inneren Uhr Stabilität, was den Tiefschlaf fördert.

Guter Schlaf ist kein Projekt, das wie nach einer erfüllten Checkliste erreicht werden kann. Es will ganz untechnisch sein – ohne teure Geräte, ohne komplizierte Tracker oder Armbanduhren. Sondern schlichte, einfache Gewohnheiten. Wer die »Schlaflandebahn« baut, tagsüber Energie-Hygiene pflegt und seinen Rhythmus ehrt, erlebt am Morgen etwas, das in der Bibel oft als Segen beschrieben wird: man wacht auf, gestärkt und in Frieden.

Am Ende klingt es fast wie ein moderner Kommentar zu Psalm 127,2: »Den Seinen gibt der Herr Schlaf.«

Pfarrer Dr. Norbert Roth

Nachttisch-Welten

Wie gut, dass es das Internet gibt. Denn hier finden wir Menschen von heute alles Wichtige, Hinweise zu allen Lebenslagen, Antworten auf alle unsere Fragen. Das Internet blickt auch in unsere Schlafzimmer und weiß, dass der Nachttisch eine Art Beistelltisch ist: Ablagefläche für Leselampe, Taschenlampe, Wecker, Medikamente, Brille, Bettlektüre oder Taschentücher. Dem Nachttisch wird nach der Lehre von Feng-Shui eine besondere Bedeutung beigemessen, er steht für Ausgeglichenheit und Harmonie.

Ins Schlafzimmer von Sophia* hat das Internet noch keinen Blick geworfen. »Ein kleiner Nachttisch langt mir nicht«, lacht sie. Sophia braucht ein Nachtregal, genauso hoch wie ihr Raum, zwei Meter vierzig. Sie liest gerne, manchmal sogar drei Bücher gleichzeitig. Ein großer Teil ihres Schmuckstücks ist darum eine Bibliothek. Hier steht, was sie gerade liest und was sie lesen möchte. »Lesen nimmt mir die Sorgen weg, ich kann träumen, eintauchen in andere Welten.« Vom Genre her ist Sophia nicht festgelegt. Meistens sind es Romane, die gerade erschienen sind, möglichst spannend und interessant. Es darf auch mal ein Krimi sein oder eine Dokumentation. Sophia ist eine echte Leseratte, liest sich »kunterbunt« durch die Bücherwelt. »Ich kann nicht einschlafen, ohne zu lesen.«

Die andere Abteilung ihres Regals ist ihr persönlicher Schrein. Hier liegt, was ihr wichtig ist, was sie zur Ruhe kommen lässt, wie Versteinerungen und Geschenke, die eine große

Sophias Nachtregal

Bedeutung für sie haben. »Hier liegt das, was einen besonderen Platz in meinem Herzen hat und was ich in meiner Nähe haben möchte«, sagt Sophia.

Er ist ein Klassiker und der Älteste unter den Engeln, der »Mensch-Ärgere-dich-nicht-Engel«. Seit Jahrzehnten zählt er zum festen Sortiment des Klosterbuchladens bei den Benediktinern in Münsterschwarzach. Dort hat Hermann* ihn vor vielen Jahren entdeckt und

gekauft: fünfeinhalb Zentimeter groß, 157 Gramm schwer, aus Bronze, 2007 mit dem Klosterladen-Award für das überzeugendste Klosterprodukt ausgezeichnet. Er soll gegen schlechte Laune helfen, gegen Ärger im Berufsalltag, steht verheißungsvoll in der Beschreibung.

Seit ihrem Kennenlernen ist der Engel sein ständiger Begleiter. Hermann ist beruflich viel unterwegs und der Engel ist immer dabei. Er verreist im schwarzen Samtbeutel, liegt im Handgepäck und fällt bei jeder Röntgenkontrolle im Flughafen auf. »Wenn er irgendwo auf der Welt im Hotelzimmer auf meinem Nachttisch steht, fühle ich mich geborgen und behütet.«

Sein Zuhause aber ist der Nachttisch von Hermann, hier wacht er Tag und Nacht, steht treu neben den Büchern, dem Wecker und dem Radio (denn Hermann hört dann und wann im Bett liegend die Nachrichten). Und hier gehört ihm abends der letzte und morgens der erste Blick – mehr ein Schutz-, denn ein Ärgere-dich-nicht-Engel. Und eine Einladung zum Beten. Vor dem Einschlafen lässt Hermann gerne den Tag Revue passieren, betet für seine Liebsten und für Kranke, die er kennt, für die Menschen, denen er tagsüber begegnet ist und für die, die ihm etwas bedeuten. Und er bittet darum, dass der Botschafter des Friedens auch den Ländern Frieden schenkt, in denen das Kriegsgeschehen den Rhythmus des Lebens bestimmt.

»Mein Nachttisch ist mein kleiner heiliger Schrein«, sagt Elisheba*. »Ich schaue so gerne

Der Nachttisch von Elisheba

Hermanns »Reise-Engel«

auf das Foto eines Naturfotografen.« Es zeigt eine Stute mit ihrem neugeborenen Fohlen. Schon zwei Stunden nach der Geburt muss der Nachwuchs der Mustangherde folgen. Das Fohlen hält stets Kontakt zu seiner Mutter, um nicht verloren zu gehen. Das Bild drückt für Elisheba das Urvertrauen in das Leben aus. »So innig wie die Beziehung zwischen der Stute und dem Fohlen wünsche ich mir meine Nähe zu Gott.« Die weiße Locke auf ihrem Nachttisch hält die Erinnerung wach an ihren langjährigen vierbeinigen Freund und Begleiter, ihren Hund »Wolke«.

Ihr Kreuz aus Olivenholz kommt aus Bethlehem. Ein Freund und Traumatherapeut von »Wings of hope«, der in Bethlehem mit Palästinensern ein Traumazentrum aufgebaut hat, hat es ihr bei ihrer ersten Begegnung geschenkt. Nun begleitet es sie auf Reisen und auch in Wüstenzeiten.

Zum Abendritual gehört, dass Elisheba ihre Halskette auf dem Nachttisch ablegt. Diese erinnert sie an ihren in Israel verstorbenen Bruder Achim. Sie trägt ein christliches und ein jüdisches Symbol, ein Kreuz, und das jüdische Symbol chai. Chai besteht aus den hebräischen Buchstaben chet und jod, das bedeutet Leben, welches eine große Bedeutung für das Judentum hat. Es symbolisiert den Wert des Lebens und den Willen, dieses zu erhalten und zu schützen.

Auf einem kleinen Hocker neben Elishebas Nachttisch liegt eine kleine Auswahl an Büchern - bereit zum Lesen, Nachdenken und Träumen.

Klaus Wölfle

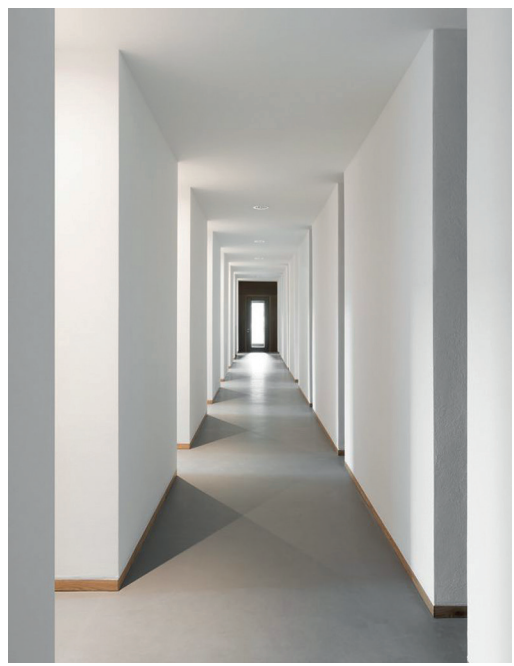
Unser Abendgebet steige auf zu dir, Herr,
und es senke sich auf uns herab dein Erbarmen.
Dein ist der Tag, und dein ist die Nacht.
Lass, wenn des Tages Licht vergeht,
das Licht deiner Wahrheit uns leuchten.
Geleite uns zur Ruhe der Nacht
und vollende dein Werk an uns in Ewigkeit.
Amen.

* Alle in diesem Text genannten Namen sind Pseudonyme. Wir wollten die Einblicke in die Schlafzimmer offen, aber nicht zu realistisch gestalten.

Vom geteilten Schlaf

Eine Nacht in der Provence werde ich nie vergessen. Wir waren auf einem Roadtrip durch Frankreich an ein Kloster gekommen. Man kennt es. Senanque. Das kleine graue Zisterzienserkloster im Lavendelfeld. Dort, wo es leuchtet und riecht, genau. Ich lag in der ersten Nacht in dieser kargen Klosterzelle. Und begann etwas, was ich bisher nur aus meiner Großstadtwohnung kenne, wenn ich mich todmüde ins Bett lege. Das Spiel namens Schlaflosigkeit. Dieses Spiel läuft folgendermaßen ab: man legt sich in seinem Bett nieder und hört zu, wie eine halbe Stunde nach der anderen stiller wird und die Stadt im Schlaf versinkt. Dies geschieht aber, ohne, dass man selbst einschläft. Dann zählt man die Viertelstunden, nach dem Schlag der Kirchturmuhr und bleibt wach – Stunde um Stunde. Grübelt sich durch die Beziehungen und Pläne und Pannen. Spürt das Schlagen des Herzens in der Brust. Man dreht sich auf den Bauch, auf die Seite, den Rücken. Das Kissen wird zum Boxgegner, das Laken wickelt sich lästig aufdringlich um Waden.

Im Kloster dort hatte ich ja keine Chance, die üblichen Auswege zu nehmen: Aufstehen, Tee kochen, Fernsehen. Hier wurde meine Schlaflosigkeit zu einer Art Gebet. Ich lag einfach da, untätig, hilflos allein, im Dunkeln und ließ mich von der unerforschlichen Tyrannei der Zeit erdrücken. Die Matratze wird zum Altar. Alles liegt da. Gott! So schonungslos auf mich selbst und auf die eigenen Abgründe geworfen zu sein, beunruhigte mich. Und ich verstehe, warum die Mönche die Nacht als Ort der Gottesbegegnung wach halten.



Dort in Frankreich und heute in den meisten Klöstern haben die Nonnen und Mönche je ihre eigene Zelle. Aber, es gibt Klöster, wo noch gemeinsam in einem Saal geschlafen wird. Etwa in einer Trappistenabtei in Tschechien. Diesen Saal nennt man Dormitorium. Ich bin nie drin gewesen – das unterliegt der strengen Klausur. Aber ich kenne Bilder und weiß es von Erzählungen der Mönche.

Im Kloster der Trappisten von Nový Dvůr schläft man nicht allein. Kein Zimmer mit Tür, kein »Bitte nicht stören«-Schild. Nur ein langer Raum unter dem Dach, unterteilt durch schlichte Wände bis knapp über Kopfhöhe – genug, um den Blick zu bremsen, nicht genug, um etwa das Schnarchen zu dämpfen. Der

Geruch von Holz, Wolle, ein Hauch Weihrauch vom Abendgebet. Hier liegt der Schlaf noch in Gemeinschaft, als klösterliche Form der Nacht.

Denn: Die Nächte sind kurz. Gegen halb drei Uhr morgens bricht das Dormitorium in Bewegung aus. Kühle Luft kriecht durch die Spalten, Schritte auf Steinboden, das Rascheln von langen Mönchsgewändern. Das Gebet ruft. Im Dunkeln. Um das Licht zu erwarten. Man steht auf, noch bevor der Traum sich entschließen konnte, sein Ende zu finden. Oder der Morgen ins Grau gekrochen ist. In der Welt da draußen nennt man das »Schlafunterbrechung«. Hier ist es Liturgie. Gebet.

Als junger Kerl, als Kaminkehrerlehrling, lernte ich damals eine andere Seite des nächtlichen Schutzes kennen: die unbedingte Verteidigung der Schlafkammer. Kein Ort, den man einem Fremden zeigt. Ein Ort, der intim ist. Klar, die Küche – ja. Das Wohnzimmer – gern. Den Salon zum Essen – natürlich! Aber das Schlafzimmer? Das ist das Herz der Privatsphäre, der letzte unkontrollierte Raum. Dort liegt das unausgeschlafene Gesicht, der zerknitterte Pyjama, das Buch, das einen berührt. Selbst der Kaminkehrer, der nur zum kleinen Gasofen will, spürt den unsichtbaren Widerstand an der Türschwelle.

Diese beiden Welten – das klösterliche Teilen des Schlafs und die weltliche Abschottung – könnten gegensätzlicher kaum sein. Im Dormitorium wird der Schlaf zum öffentlichen Vollzug: Man steht gemeinsam auf, man legt sich gemeinsam nieder, man hört die Atemzüge des anderen wie ein leises Gebet. Privatsphäre? Nur so viel, wie nötig ist, um nicht beim Umziehen den Blick zu heben.

Der ungestörte Schlaf ist Luxus. In Nový Dvůr ist er Gebet – wie alles. Unterbrochener Schlaf hat hier einen Sinn: Es ist wie Auferstehung. Man steht gemeinsam mitten in der Dunkelheit auf. »Geht« – mich müsste man schleppen – in die Kirche zu den Nachtgebeten und warten auf den anbrechenden Tag. Dem Licht entgegen. Anders als wir Großstadtmenschen, die ins Bett fallen, wenn es dunkel ist und alles aus dem Tag herausholen wollen, was geht. Bis spät in die Nacht. Die Unterbrechung des Schlafes weckt nicht nur den Körper, sondern – so glauben die Mönche – auch den Geist und die Seele. Tagein, tagaus … Ein Mensch werden, der ins Licht geht.

Doch in der Welt, in der man sein Schlafzimmer verteidigt wie ein Schloss, eine Burg, gilt ungestörter Schlaf als Grundrecht, belegt mit orthopädischer Matratze, Verdunkelungsvorhängen und einem Lichtwecker. Sanft in den Tag starten

Die Mönche in Nový Dvůr schlafen unterbrochen – und wirken doch wach im Innersten. Wir Städter schlafen möglichst ungestört – und wachen manchmal müde auf. Vielleicht liegt das Geheimnis nicht in der Dauer, nicht im Raum, sondern in der Haltung: ob wir uns, wenn wir die Augen schließen, wirklich hingeben können – sei es im Schatten eines klösterlichen Balkens oder hinter einer sorgsam verschlossenen Schlafzimmertür.

Pfarrer Dr. Norbert Roth

Herr, du hast uns geschaffen,
und unser Herz ist unruhig,
bis es Ruhe findet in dir.
Dein ist das Licht des Tages.
Dein ist das Dunkel der Nacht.
Das Leben ist dein und der Tod.
Ich selbst bin dein und bete dich an.
Lass mich ruhen in Frieden,
segne den kommenden Tag
und lass mich erwachen, dich zu rühmen.
Amen.
(Augustinus)

Impressum

Herausgeber und Redaktionsanschrift:
Evang.-Luth. Kirchengemeinde
St. Matthäus
Nußbaumstr. 1
80336 München
Tel.: 089 / 5 45 41 68 0

Verantwortlich:
Pfarrer Dr. Norbert Roth

Redaktion:
Miriam Geldmacher, Dr. Theres Lehn, Claudia Scherg, Agnes Toellner, Anna Weingart, Klaus Wölfle

Gestaltung und Bildredaktion:
Studio Serve and Volley
www.serveandvolley.studio

Druck:
Druckerei Friedrich
Zum Grenzgraben 23b
76698 Ubstadt-Weiher

Druck auf FSC-zertifiziertem Papier

Dieser City-Brief erscheint alle **drei** Monate in einer Auflage von 3700 Exemplaren.

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:
15.10.2025

Fotos:

Cover:	Josef Maxson [Unsplash]
S.5	Alba [Unsplash]
S.9	Ihor Malytskyi [Unsplash]
S.10	[Unsplash]
S.23	Julia Müller
S.27	Greg Pappas [Unsplash]
S.28	privat
S.29	Klaus Wölfle
S.30	Klaus Wölfle
S.32	Gilbert McCarragher
S.33	Hisao Suzuki und Stephan Bartos

Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Matthäus,
Nußbaumstraße 1, 80336 München
PVSt, Deutsche Post AG, Entgelt bezahlt

9794

Ich bin klein, mein Herz ist rein,
soll niemand drin wohnen als Jesus
allein. Amen