

Werner Thiede

Stört Mobilfunk den gesunden Schlaf?

Künstlich gepulste Strahlung als Belastung in Erholungsphasen

Über Schlafstörungen spricht man nicht gern. Doch gerade in Pandemie-Zeiten nehmen sie zu, wie eine Umfrage der ›Techniker Krankenkasse‹ zeigte: »Fast jeder Zweite leidet mittlerweile ständig oder gelegentlich unter Schlafstörungen. Die Betroffenen sind tagsüber oftmals müde, unkonzentriert oder leicht reizbar.«¹ Trotz oder wegen zunehmender Erschöpfungszustände schlafen immer mehr Menschen schlecht.² Laut einem Bericht der ›Deutschen Angestellten Krankenkasse‹ (DAK) war bereits 2017 die Zahl derer, die schlecht ein- oder durchschlafen können, deutlich angestiegen. Rund 80 Prozent der Erwerbstätigen berichteten demnach von Schlafproblemen.³ Das waren gut 30 Prozent mehr als noch sechs Jahre zuvor. Jeder Zweite sei daher bei der Arbeit mehr oder weniger müde, hieß es in jenem Beitrag.

Die Folgen von Schlafmangel können Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Depressionen, ein geschwächtes Immunsystem, eine aus dem Gleichgewicht geratene Energiebalance und eine geringere Stresstoleranz sein.⁴ Das ist ein Leidens-, aber am Ende auch ein Kostenfaktor. Weder für das Immunsystem des Einzelnen noch für die Gesamtverfassung der Gesellschaft können Schlafstörungen zuträglich sein. Sollten sie womöglich mit zu den Gründen dafür zählen, dass die Pandemie so zügig und breit Fuß fassen konnte?

Bekanntlich können Schlafstörungen recht unterschiedliche und komplexe Ursachen ha-

ben. Doch der krasse Anstieg in den letzten Jahren deutet auf Faktoren hin, die mit den zunehmenden Auswirkungen der immer stärker eingesetzten Technologien in unserer digitalisierten Kultur zusammenhängen dürften.⁵ Umgebungslärm, Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie und dergleichen hat es ja früher auch schon gegeben – und kommt daher als Erklärung weniger infrage. Wenn es sich nun um neuartigen Stress handeln muss, ist zum einen die digitale Beschleunigung unserer Lebenswelt im Verdacht, das Drängen in die fast ständige *Online*-Existenz,⁶ die übrigens oft mit dem chronischen Einsatz von Mobilfunkgeräten einhergeht. Der Hirnforscher Manfred Spitzer betont: »Digitale Medien machen süchtig und rauben uns den Schlaf.«⁷ Insofern verheißt der von der neuen Bundesregierung zu erwartende Digitalisierungsschub wenig Gutes.

Zum ändern rückt uns, spätestens seit das Internet mobil geworden ist, auch die Funkstrahlung mit ihrer Erzeugung von oxidativem Stress immer mehr auf die Pelle.⁸ Dass die zunehmende Strahlenbelastung durch Elektromagnetische Felder (EMF), namentlich durch die neuartige Mobilfunk-Variante 5G, gesundheitlich nachteilig sein könnte, wird freilich gern bestritten⁹ – nicht zuletzt vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS). Allenthalben gibt es verführerische Argumente dafür, jeden Verdacht in Richtung Funk zu leugnen, ja abzustrafen, statt realistisch hinzusehen. Es sind quasi

korrupte Gedankengänge, die uns verbieten wollen, paradiesisch anmutende Annehmlichkeiten in Frage zu stellen, weil die dahinterstehende Technologie eben doch schädlicher sein könnte, als offizielle Stellen und eine von Lobbyisten stark beeinflusste Politik behaupten.¹⁰ Schlafen nicht immer mehr Zeitgenossen mit angeschaltetem *Smartphone* oder *Handy* am Bett, ohne sich über die möglichen Auswirkungen auf ihre Gesundheit und die der vielleicht neben ihnen Ruhenden ernsthaft Gedanken zu machen? Meinen nicht viele, der nahe Mobilfunk-Mast oder die kleinen Geräte im Schlafzimmer würden mit den eigenen Schlafstörungen kaum etwas zu tun haben, und schuld an innerer Unruhe seien allenfalls die aktuellen Sorgen oder erlebter Stress? Gern verlässt man sich darauf, dass die offiziellen Grenzwerte für Mobilfunk eingehalten werden – ohne zu begreifen, wie umstritten diese ursprünglich bloß an der Wärme- oder Hitzewirkung statt an biologischen Reaktionen orientierten Festlegungen längst sind.¹¹

Einschlägige Forschungsergebnisse

In letzter Zeit haben sich Hinweise auf biologische Wirkungen von Funkemissionen weit unterhalb der festgesetzten Grenzwerte verdichtet. So hat im August 2021 ein US-Bundesgericht die zuständige Regulierungsbehörde ›Federal Communication Commission‹ (FCC) dazu verpflichtet, endlich darzulegen, warum sie wissenschaftliche Nachweise für Schäden durch drahtlose Strahlung seit vielen Jahren ignoriert habe – ein international wegweisendes Urteil, an dem sich nicht zuletzt das BfS orientieren sollte!¹² Nach Überzeugung verschiedener Umweltärzte sind sogar schon ganz geringe Leistungsflussdichten hochfrequenter gepulster Funkstrahlung in der Lage, das zentrale Nervensystem, ja einzelne Zellmembranen zu beeinflussen oder oxidativen Stress auszulösen. Jeder biologisch Geschulte weiß, dass ja die Synapsen unserer Nervenzellen selber »funken«. Ist da der Verdacht nicht naheliegend, dass künstlicher Funk (incl. WLAN) tatsächlich biologisch stören könnte? Und zwar

auch, ohne dass man sich zur Minderheit der »Elektrosensiblen« zählen muss?¹³

Schon 1932 hatte Professor Erwin Schliephake in der ›Deutschen medizinischen Wochenschrift‹ ein Forschungsergebnis publik gemacht, wonach Personen, die sich längere Zeit in der Nähe elektrisch schlecht abgeschirmter Sender aufhielten, Symptome typischer vegetativer Störungen zeigten – darunter »Schlafstörungen in der Nacht«¹⁴! Auch Depressionen wurden hier bereits mit aufgezählt. 1998 informierte die Zeitschrift ›Schrot & Korn‹ über den Zusammenhang von Schlafstörungen und Funk.¹⁵ 2011 ergaben sich mit der Auswertung des ›Deutschen Mobilfunk-Forschungsprogramms‹ »offene Fragen« hinsichtlich möglicher Auswirkungen auf Befindlichkeit und Schlaf. Die Strahlenschutzkommission hielt damals fest: »Eine Beeinflussung der Schlafqualität durch Felder des Mobilfunks gehört zu den am häufigsten geäußerten Beschwerden, obwohl objektive Belege dafür bisher fehlen.«¹⁶ Gleichwohl unterstrich der damals im Strahlenschutz führend tätige Prof. Alexander Lerchl, Schlafstörungen seien bislang experimentell nicht auf Mobilfunkstrahlung zurückzuführen.¹⁷

Schon 2008 waren aber Hans-Peter Hutter, Michael Kundi und andere zu einem beunruhigenden Ergebnis gekommen: »In einer dem Bevölkerungsdurchschnitt entsprechenden Personengruppe wurde ein gesicherter Zusammenhang zwischen vorhandenen Beschwerdesymptomen und Stärke der GSM-Mobilfunkstrahlung gefunden. Damit wurde jetzt in einer wissenschaftlichen Studie erneut bestätigt, was in der Praxis seit etwa einem Jahrzehnt evident ist. Aufgrund der jüngsten Beobachtungen in der Praxis ist ein solcher Zusammenhang überdies auch für UMTS-Strahlung wahrscheinlich.« Damit sei bestätigt, »dass Mobilfunkantennen in einem Teil der Bevölkerung Beschwerden verursachen, und zwar umso stärkere, je höher die Strahlungsimmissionen sind.«¹⁸

Dass Mobilfunkstrahlung tatsächlich die Hirnaktivität im Schlaf beeinflussen kann, hat 2011 ein breit angelegtes Schweizer Forschungsprogramm nahegelegt.¹⁹ Auch im Frühjahr 2021 erschien eine große Überblicksstudie

zum Mobilfunk im Auftrag der Schweizer Regierung mit überraschend klaren und kritischen Resultaten. Demnach sind biologische Effekte der umstrittenen Strahlung wissenschaftlich erwiesen.²⁰ Sie kann, wie die Autoren David Schuermann und Meike Mevissen darlegen, sogar schon im niedrigen Dosisbereich zu biologischen und gesundheitlich bedenklichen Effekten führen. Es lässt sich also nicht länger ernsthaft bestreiten, dass die nun bald flächendeckend installierte Mobilfunkstrahlung Ursache so mancher körperlicher und nervöser Beschwerden durch die Auslösung von oxidativem Zellstress ist. Warum scheint nach wie vor der Mantel des Schweigens über diesen Forschungsergebnissen zu liegen?

Umdenken ist dringend angesagt

Auch als die DAK die eklatante Zunahme von Schlafstörungen bekannt machte, hielt das gesellschaftliche Schweigen zum Thema an; das Tabu durch den herrschenden »Mythos Mobilfunk«²¹ war und ist schwer zu durchbrechen. Doch war immerhin in der Presse zeitnah zu lesen: »Das Handy im Schlafzimmer wird zunehmend zum Problem. Das hat das Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft in Schmallenberg festgestellt.«²² Der Chefarzt im Schlaflabor in Grafschaft riet dazu, konsequent *Handys* und *Laptops* aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Warum aber ging sonst niemand daran, die dramatische Zunahme von Schlafstörungen grundsätzlich mit der nicht minder dramatischen Zunahme an Strahlenbelastung durch Funk neu in Verbindung zu bringen und eine systematische, neutrale Überprüfung zu fordern? Ist die Lage noch nicht ernst genug? Bald nach ihrer Meldung startete die DAK sogar ein *Online*-Programm zur Erfassung von Schlafstörungen mittels funkender Geräte – doch warum den Bock zum Gärtner machen? Wird die jetzt angesagte 5G-Funktechnologie²³ die biologische Belästigung durch die Strahlung ausweiten – und die baubiologischen Maßgaben für Schlafbereiche²⁴ noch krasser mit Füßen treten?

Wohin führt die elektronische Vernetzung von Küche, Wohn- und Schlafzimmer im so-

genannten *Smart Home*? Und was bedeutet es, dass jetzt schon und in Zukunft immer mehr Haushalte zwangsweise mit funkenden Strom-, Wasser- und Heizwärme-Messgeräten ausgestattet werden (müssen)?²⁵ Dass auch immer öfter Funkrauchmelder zum Einsatz kommen oder gar vorgeschrieben sind? Ich erinnere mich an eine Dame aus Ostbayern, die mir berichtete, sie schlafe seit dem Einbau eines elektronischen Wasserzählers ungewöhnlich schlecht. Verzweifelt habe sie sich gefragt, ob dies etwa durch die Funkstrahlung des neu eingebauten Zählers verursacht sein könne – oder ob sie womöglich verrückt werde. Ich meine, die Dame war keineswegs verrückt, sondern sie reagierte auf die unsichtbaren, in kürzesten Abständen aufeinanderfolgenden EMF-Impulse. Auch von anderen Personen hörte ich, dass es ihnen angesichts des alle paar Sekunden kommenden Funksignals ähnlich ergeht. Ein von mir und sieben weiteren Professoren unterzeichneter »Appell« in der »Bayerischen Staatszeitung« hatte sich 2016 mit guten Gründen gegen den zwangsweisen Einbau funkender Zähler ausgesprochen²⁶ – vergeblich!

Gibt es inzwischen nicht Gründe genug, dass die schlaflose Gesellschaft sich die Augen reibt und endlich aufgehört, wichtige Ursachen ihrer dramatischen Gestörtheit auszublenden? Mit Recht mahnt der amerikanische Arzt und Bestsellerautor Joseph Mercola: »Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in eine EMF-freie Zone!«²⁷ Gesundheitlich ist ein Umdenken in Politik, Wirtschaft und Justiz angesagt.²⁸ Möge die neue Bundesregierung Bedenkenträger nicht bekämpfen, sondern ernstnehmen!²⁹ Es gilt, den vielleicht letzten Moment nicht zu verschlafen, der noch geeignet wäre, technologischen Fortschrittswahn³⁰ durch gründlichere Rückbesinnung auf die Frage biologischer Verträglichkeit von Funkstrahlung und verantwortlichere Vorsorge zu überwinden. Wird dieser Moment verpasst, so steht zu erwarten, dass in naher Zukunft immer mehr Menschen schlecht schlafen werden – und die Ursachen dafür viel zu wenig auf den unsichtbaren Mobilfunk innerhalb und außerhalb ihrer Wohnungen zurückführen dürften. Es ist Zeit zum Aufwachen!

Zehn Tipps für guten Schlaf

1. Wer Hochfrequenz-Strahlung aus seinem Schlafzimmer verbannt und es im Notfall sogar baubiologisch abschirmt, tut sich Gutes – und dies umso mehr, wenn er auch niederfrequente (Kabel-)Elektrizität in Bettnähe so viel wie möglich reduziert.
2. Auch die Emissionen, die von Photovoltaik-Anlagen in Bettnähe ausgehen können, verdienen Berücksichtigung.³¹
3. Wer vor dem Einschlafen Licht mit höheren Blau-Anteilen vermeidet (*Tablets, E-Reader* u.a.), begünstigt die Bildung des Schlafhormons Melatonin – und schont die Pigmentzellen der Netzhaut.³²
4. Wer Lektüre zum Thema sucht, besorge sich Reinhard Deichgräber ›Trost der Nacht – Schlaf und Schlaflosigkeit‹ (Holzgerlin-

- gen 2007), Detlef Wendler ›Vom Zauber des Schlafes‹ (München 2011) oder Bettine Reichelt ›Das Geschenk der guten Nacht. Spirituelle Impulse & praktische Tipps für einen erholsamen Schlaf‹ (Leipzig 2021).
5. Wer zum Einschlafen Geeignetes lesen möchte, dem seien besonders die Romane von Karl May empfohlen: Da wird eine der geschichtlichen Realität verwandte Fantasiewelt geboten, in der man bei allen Abenteuern beruhigt davon ausgehen kann, dass am Ende (fast) alles gut wird – und immer wieder Empathie, Humor und auch spirituellen Elementen begegnen.
6. Wer sich um einigermaßen regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten bemüht, baut Schlafstörungen vor.
7. Wer tagsüber körperliche Bewegung, ja Anstrengung an der frischen Luft nicht

1 www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/schlafstoerungen-2006862

2 Vgl. Ingo Fietze: ›Die übermüdete Gesellschaft, Reinbek bei Hamburg 2018.

3 www.dak.de/dak/bundesthemen/muedesdeutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html

4 Vgl. Albrecht Vorster: ›Warum wir schlafen‹, München 2019.

5 Vgl. James Bridle: ›New Dark Age. Der Sieg der Technologie und das Ende der Zukunft‹, München 2019; Werner Thiede: ›Digitaler Turmbau zu Babel. Der Technikwahn und seine Folgen‹, München 2021; Rainer Patzlaff: ›Die Sphinx des digitalen Zeitalters. Aspekte einer Menschheitskrise‹, Stuttgart 2021.

6 Vgl. meinen Aufsatz unter www.netzwerk-frauengesundheits.com/onlinesein-oder-nichtsein-plaedoyer-fuer-vermehrte-offline-existenz/

7 Manfred Spitzer: ›Digitale Demenz‹, München 2012, S. 274.

8 Eine Zusammenschau von 223 Arbeiten lässt erkennen: ›Die Produktion von reaktiven Sauerstoffspezies (ROS), die möglicherweise zu zellulärem oder systemischem oxidativem Stress führen kann, wurde häufig durch EMF-Exposition in Tieren und Zellen beeinflusst.‹ – www.mdpi.com/1422-0067/22/7/3772. Vgl. www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1692.

9 Vgl. Werner Thiede: ›Desinformationen über 5G – Richtigstellungen zu Gesundheitsrisiken beim neu-

en Mobilfunk-Standard‹, in: ›Die Naturheilkunde 3/2019, S. 13-17.

10 Vgl. www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1566

11 Vgl. [www.diagnose-funk.org/themen/grenzwerte-auswirkungen/grenzwerte/grenzwert-ohne-vorsorge-sowie Michèle Rivasi & Klaus Buchner: ›Die Internationale Kommission zum Schutz vor nichtionisierender Strahlung: Interessenkonflikte, ›Corporate Capture‹ und der Vorstoß zum Ausbau des 5G-Netzes‹ \(›Wirkungen des Mobil- und Kommunikationsfunks 14‹\), Saarbrücken 2021.](http://www.diagnose-funk.org/themen/grenzwerte-auswirkungen/grenzwerte/grenzwert-ohne-vorsorge-sowie-Michèle-Rivasi-&Klaus-Buchner-Die-Internationale-Kommission-zum-Schutz-vor-nichtionisierender-Strahlung-Interessenkonflikte-Corporate-Capture-und-der-Vorstoß-zum-Ausbau-des-5G-Netzes-Wirkungen-des-Mobil-und-Kommunikationsfunks-14)

12 Vgl. www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1739

13 Vgl. Christine Aschermann & Cornelia Waldmann-Selsam: ›Elektrosensibel‹, Aachen 2018; und <https://kompetenzinitiative.com/broschueren/elektrohypersensibilitaet-risiko-fuer-individuum-und-gesellschaft/>

14 Erwin Schliephake: ›Arbeitsgebiete auf dem Kurzwellengebiet‹, in: ›Deutsche Medizinische Wochenschrift 32/1932, S. 1235-1240.

15 <https://schrotundkorn.de/leben/wachen-und-schlafen-ohne-elektrosmog>

16 ›Biologische Auswirkungen des Mobilfunks. Gesamtschau. Stellungnahme der Strahlenschutzkommission‹, S. 5 – www.ssk.de/SharedDocs/Beratungsergebnisse_PDF/2011/2011_10.pdf?3F__blob%3DpublicationFile

17 Alexander Lerchl: ›Macht Mobilfunk krank? Da-

- meidet und abends nicht zu spät und nicht zu reichlich isst und trinkt (Vorsicht mit Kaffee, Alkohol und Nikotin!), schafft günstige Bedingungen für guten Schlaf.
8. Wer das Gefühl hat, nicht einschlafen zu können oder öfter nachts aufzuwachen, vermeide es, auf die Uhr zu schauen, weil das Stresshormone aktivieren könnte.
 9. Wer in den biblischen Psalmen liest, kann Angststörungen entgegenwirken: »Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne« (Ps 4,8). Auch in Pandemie-Zeiten gilt: Gott »wird dich mit seinen Fittichen decken, und Zuflucht wirst du haben unter seinen Flügeln. Seine Wahrheit ist Schirm und Schild, dass du nicht erschrecken musst vor dem Grauen der Nacht, vor dem Pfeil, der des Tages fliegt, vor der Pest, die

- im Finstern schleicht, vor der Seuche, die am Mittag Verderben bringt« (Ps 91,4-6).
10. Wer betet zum himmlischen »Vater, der im Verborgenen ist« (Mt 6,6), erleichtert seine Seele und findet zu innerer Gelassenheit: »Macht euch keine Sorgen! Fragt nicht: ›Was sollen wir essen?‹ ›Was sollen wir trinken?‹ ›Was sollen wir anziehen?‹ Mit all dem plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel weiß, dass ihr all das braucht« (Mt 6,31-32). Und er kann deshalb tiefenentspannt sein wie einst der mitten im Sturm schlafende Jesus von Nazareth (vgl. Mk 4,38).³³

Prof. Dr. habil. Werner Thiede ist evangelischer Pfarrer i.R. und Publizist, u.a. mit: ›Digitaler Turmbau zu Babel‹, München ²2021. – www.werner-thiede.de

ten, Fakten, Hintergründe«, Germering 2007, S. 65. Ähnlich Ingo Fietze: ›Über guten und schlechten Schlaf‹, Zürich 2015.

18 Vgl. Hans-Peter Hutter & Michael Kundi u.a.: ›Subjektive Symptome, Schlafprobleme und kognitive Leistungen bei Personen, die in der Nähe von Mobilfunk-Basisstationen leben‹, in: ›SYNOPSIS-Magazin‹ 3/2008, S. 24-26.

19 www.derstandard.at/story/1304551717755/mobilfunk-schweizer-forscher-fanden-strahlungseffekte

20 www.mdpi.com/1422-0067/22/7/3772; vgl. www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail&newsid=1692

21 www.werner-thiede.de/buecherinfos/mythos-mobilfunk.html

22 www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201706/wenn-der-schlaf-durch-mobil-und-kommunikationsfunk-gestoert-wird

23 Vgl. Klaus Buchner & Monika Krout: ›5G Wahn(sinn)‹, Murnau 2021; Werner Thiede: ›Digitalisierung als Weltanschauung. Wie die rigorose Vernetzungspolitik mit 5G-Mobilfunk ideologische Züge offenbart‹, Bergkamen 2019; ders.: ›Ist 5G-Mobilfunk gefährlich? Warum sich Risiken nicht ernsthaft bestreiten lassen‹, in: ›Der schmale Weg‹ 4/2021, S. 28-39.

24 www.baubiologie.de/downloads/richtwerte-schlafbereiche-15.pdf

25 Dazu näher mein Aufsatz ›Mobilfunkzwang im

Privathaushalt‹ (2020) – <https://baubiologie-magazin.de/mobilfunk-zwang-im-privathaushalt/>.

26 www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail&newsid=1148. Erneut abgedruckt in der Broschüre der Juristin Margit Krug ›Lauschangriff durch smarte Zähler‹, Bergkamen 2020

27 Joseph Mercola: ›EMF – Elektromagnetische Felder‹, Rottenburg 2020, S. 224. Vgl. Joachim Mutter: ›5G: Die geheime Gefahr. Wie uns der neue Mobilfunk krank macht und wie wir uns schützen können‹, München 2020.

28 Vgl. Werner Thiede: ›Mobilfunk muss anders‹, in: ›Paracelsus Magazin‹ 5/2021, S. 10-13 – www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202105/mobilfunk-muss-anders

29 Dorothee Bär, Staatsministerin für Digitales, ließ im Vorfeld der Bundestagswahl 2021 verlauten: ›Wir müssen etwas tun gegen die Bedenkenträger.‹ – www.zdf.de/nachrichten/politik/laschet-zukunftsteam-wahlkampf-bundestagswahl-100.html

30 Vgl. Werner Thiede: ›Die digitale Fortschrittsfalle. Warum der Gigabit-Gesellschaft mit 5G-Mobilfunk freiheitliche und gesundheitliche Rückschritte drohen‹, Bergkamen ²2019.

31 Vgl. ders.: ›Zynische Konsequenz‹, in: DIE DREI 4/2021, S. 19-23.

32 www.test.de/Schlafstoerungen-Zehn-Schlafkiller-und-wie-man-sie-ueberlistet-4926137-0/

33 Vgl. mein Buch ›Lust auf Gott. Einführung in die christliche Mystik‹, Münster 2019.

Weihnacht

Bethlehem, du siehst das größte
Wunder und den größten Held:
Gott kam, dass er uns erlöste,
als ein Mensch in diese Welt.

Engel deuten und verkünden:
Euch geboren ist der Sohn
aus dem Himmel, ohne Sünden,
stammend von des Vaters Thron.

Heilig ist die Nacht für alle,
in der Gott hat offenbart
sich als Kind in einem Stalle,
arm, erniedrigt, klein und zart.

Einst am Kreuzesgalgen enden
wird der Christus uns zugut.
Er will unser Denken wenden
weg von Gottes Zorn und Wut,

hin zu Gott als reiner Liebe!
Durch sein Leiden und sein Tun
ahnen wir im Weltgetriebe:
Alle Nacht ist heilig nun.

Werner Thiede

Erstmals veröffentlicht in Werner Thiede: ›Überm Chaos heiliger Glanz. Glaubensgedichte‹, Neuendettelsau
2019. Wiedergabe mit freundlicher Erlaubnis des Autors.