

## Schlafmütze?!

### Schlaf in der Bibel II

#### Lesungen:

**Spr 6, 4-11** ...gönne deinen Augen keinen Schlaf...

**Mt 24, 43-44** ... würde er noch bleiben...

**Worte zur Schrift:** Herta Baumann

Schlafmütze?!

Einer meiner Söhne, ich glaube, es war Joachim, hatte in der Volksschule die Aufgabe, seine Eltern zu beschreiben. Auf die Frage: „Was mag deine Mama am liebsten“, antwortete Joachim kurz und zutreffend: „Schlafen“.

Schlaf ist eine meiner Lieblingsbeschäftigungen. Ich bin eine Schlafmütze! Besonders liebe ich den Nachmittagsschlaf am Wochenende, dieses Gefühl in die Decke zu kuscheln, diesen Moment zwischen Schlafen und Wachen. Und das Schönste ist: Ich muss nicht schlafen, ich darf schlafen.

Das war nicht immer so. Ich habe lange mit meinem (fehlenden) Schlaf gerungen: der Schlaf wollte sich nicht einstellen, wenn ich schlafen musste, um am nächsten Tag fit zu sein. Ich habe mir den Schlaf aber auch nicht gegönnt, weil die Zeit ja so viel sinnvoller genutzt werden könnte.

Für mich war Schlaf eine Störung und der Schlaf war störrisch.

Auch die Texte der heutigen Lesungen scheinen dem Schlaf zu misstrauen:

Im Buch der Sprüche heißt es: *„Gönne deinen Augen keinen Schlaf, / keinen Schlummer deinen Wimpern, [...] Wie lang, du Fauler, willst du noch daliegen, / wann willst du aufstehen von deinem Schlaf?“*

Und im heutigen Evangelium haben wir gehört: *„Seid also wachsam! Denn ihr wisst nicht, an welchem Tag euer Herr kommt.“*

Wir unvollkommenen, mangelbehafteten Wesen müssen schlafen. Der Schlaf ist unsere schwache Stelle: er macht uns hilflos, wir verlieren die Kontrolle, werden angreifbar.

Gott schläft nicht. Gott ist immerwach. Und jederzeit bereit: Im Psalm 121 heißt es: *„Der Hüter Israels schläft und schlummert nicht“.*

Karoline Walter sagt in ihrer Kulturgeschichte des Schlafs: *„Um nach christlicher Lehre das ewige Seelenheil zu erlangen, ist stete und vollbewusste Aufmerksamkeit erforderlich. Wenn der Mensch schon schlafen muss, so soll er es zumindest so tun, dass er auch schlummernd allzeit für die Ankunft des Gottesreichs bereit ist“.*

Also nehmen wir den Auftrag an, und wir nehmen uns an der immerwährenden Wachheit und Wachsamkeit Gottes ein Beispiel:

Wir können zwar nicht ohne den Schlaf sein, aber wir können den Schlaf unter unsere Kontrolle bringen, nutzbar machen und optimieren: wir halten unseren Schlaf klein: so kurz und knapp als möglich, wir machen Powernapping und schlafen polyphasisch, schlafen also mehrmals in kurzen Schlafportionen/Schlafphasen, über Tag und Nacht verteilt.

Wir tun alles dafür, unsere Schlafzeit auf ein Minimum zu reduzieren und dabei das Maximum an Regeneration zu erzielen, um am Tag topfit, leistungsfähig und wach zu sein.

Es gibt unzählige Ratgeber und Podcasts für den richtigen und optimierten Schlaf. Aus dem Mittagsschlaf wurde das Powernapping – mit klar definierter Dauer und Art: nur ja nicht in den Tiefschlaf fallen.

Erholung ist das keine, mit Erholen und Entspannen hat das nichts mehr zu tun. Die „Seele baumeln lassen“, den Träumen nachhängen, Hineinkuscheln ist dieser optimierte Schlaf sicher nicht.

Doch der Schlaf ist störrisch, lässt sich nicht einfangen und einhegen. Er lässt sich nicht vermessen und bestimmen. Der Schlaf entzieht sich uns, wenn wir ihm Regeln verpassen wollen.

Statt ausgeruht unserem Tagwerk nachgehen zu können, quält uns die Schlaflosigkeit und der schlechte Schlaf. Wir sind bleiern müde und schleppen uns erschöpft durch unsere Tage.

*„Darum haltet auch ihr euch bereit! – so die Aufforderung aus dem Matthäusevangelium - Denn der Menschensohn kommt zu einer Stunde, in der ihr es nicht erwartet.“*

Erschöpft können wir uns nicht bereithalten!

Wenn wir uns bereiten machen für jemanden, auf den wir uns freuen, dann lassen wir die alltäglichen Verrichtungen sein: wir bringen die Wohnung in Ordnung, machen Pläne, machen uns schön – wir machen eine Pause von unserem Alltag, wir halten inne.

*Gönne deinen Augen keinen Schlaf, / keinen Schlummer deinen Wimpern, [...] Geh zur Ameise, du Fauler, / betrachte ihr Verhalten und werde weise, so das Gebot im Buch der Sprüche.*

Auch wenn das geschäftige Treiben es nicht vermuten lässt: Ameisen schlafen - wie im Übrigen alle anderen Insekten auch. Sie suchen sich zum Schlafen einen ruhigen Platz in ihrem Bau und bleiben dort regungslos ein paar Stunden sitzen. Kopf und Fühler hängen ganz entspannt herunter. Auch der Stoffwechsel wird heruntergefahren.

Folgen wir also dem Rat aus dem Buch der Sprüche, lernen wir von den Ameisen und werden weise:

Gott hat uns als schlafende Menschen erschaffen. Er hat uns den Schlaf gegeben. Nehmen wir das Geschenk des Schlafes an.

Schlaf ist viel mehr als Regenerationszeit. Wachsein und Schlafen stehen als Geschwister auf der gleichen Stufe, keines ist wichtiger als das andere.

Schätzen wir den Schlaf. Hegen wir dieses Kleinod, das Gott uns gegeben hat. Als Ruhepause, als Zeit der Erholung und Inspiration, als Vorgeschmack auf den Himmel.