Kirche im hr

03.06.2018 um 16:39 Uhr
hr3 MOMENT MAL

Ein Beitrag von
Dr. Fabian Vogt,
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf

Moderator/in: *Fast die Hälfte aller Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Darum hat Bärbel Schäfer nachher in ihrer Sendung Franziska Rubin zu Gast: Die Ärztin und Autorin erklärt nämlich in ihrem neuen Buch, wie man besser schlafen kann. Allerdings behauptet die Bibel ja schon sehr lange: „Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf.“ Fabian Vogt von der evangelischen Kirche: Heißt das, man kann in der Bibel auch was über’s Schlafen lernen?*

Naja, der Satz „Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf“ stammt ja aus einem Psalm. Und offensichtlich hatten die Menschen mit dem Schlafen schon vor 3000 Jahren so ihre Probleme.
Der Psalmdichter sagt dann aber auch ganz klar, was den Menschen – seiner Meinung nach – den Schlaf raubt: Wenn sie ständig an die Arbeit denken, wenn sie sich zu viele Sorgen machen und wenn sie ernsthaft glauben, der Erfolg ihres Lebens hinge von ihnen selbst ab.
Seine These lautet: Das, worauf es im Leben wirklich ankommt, das bekommt man geschenkt. Quasi im Schlaf: „Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf.“

Und warum schenkt Gott das alles nur „den Seinen“?

Ich glaube: Die Seinen … das sind eben diejenigen, die fest darauf vertrauen, dass Gott es gut mit ihnen meint. Es geht also nicht darum, dass jemand

bevorzugt wird, sondern: Das Vertrauen ist die Ursache dafür, dass ein Mensch sich keine Sorgen macht.
Man könnte auch sagen: Wer innerlich entspannt und gelassen ist, der wird gut schlafen. „Den Seinen gibt‘s der im Herr Schlaf“ heißt also nichts anderes als: Wer Gott vertraut, der wird gut schlafen.