

02.04.2022 um 06:30 Uhr

Ein Beitrag von Dr. Christine Lungershausen, Evangelische Pfarrerin, Eschborn

Mein Schlaf ist mir heilig

Mein Schlaf ist mir heilig. Das war schon immer so. Ich war das seltsame Kind, das abends um 22 Uhr ins Bett wollte und stöhnte, wenn es unter der Woche zu viele abendliche Termine gab, selbst bei schönen Geburtstagsfesten, Chorproben oder Fernsehenden.

"Wer meinen Schlaf stört, wird angeraunt"

Mein Schlaf ist mir heilig. Auch heute noch. Egal, ob es zu viel abendliche Sitzungen, das Fest der Nachbarn oder ein frühes Aufstehen an freien Tagen ist – wer meinen Schlaf stört, wird angeraunt. Mein Schlaf ist mir heilig.

Nur wenn ich ausgeschlafen bin, geht es mir gut

Aus tiefem, seligem Schlaf kommt eine innere Ruhe, ja Seelenruhe, die sich für mich durch wenig aufwiegen lässt. Nur wenn ich ausgeschlafen bin, geht es mir gut. Dann bin ich ausgeglichener und kreativ. Ich vermute: Nachts räumen freundliche Heinzelmännchen oder hilfreiche Elfen meine Seele auf. Am Morgen finde ich mitunter zu offenen Fragen neue Antworten.

Der Schlaf hilft Situationen zu verarbeiten

Nach manchem Streit oder einer neuen Begegnung brauche ich die Ruhe der Nacht, um in mir zu spüren, wie ich es wirklich empfinde. In der Situation selbst reagiere ich meist nur – und nachts findet mich ein Gefühl dazu. Ich brauche den Schlaf, um die Dinge zu verarbeiten, um klar zu sehen und klar zu fühlen.

Dieses Wahrnehmen, was war, und es wert zu achten, wird in der Bibel beschrieben. Und zwar am siebten Tag der Schöpfung.

Der siebte Tag der Schöpfungsgeschichte gehört der Ruhe

Die Schöpfungsgeschichte haben damals Menschen in Krisenzeiten aufgeschrieben. Sie haben damit ihren Glauben ausgedrückt: Gott vollendete sein Schöpfungswerk am siebten Tag, indem er ruhte. Und Gott gebot auch den Menschen zu ruhen.

Nach dieser Erzählung gehört das wesentlich zu uns Menschen: Ruhen. Schlafen. Unbewusst etwas verarbeiten und neu wahrnehmen. Zum Schaffen, zum Schöpferisch-Sein braucht es das Ruhen, die Stille, das Wahrnehmen.

So hat es nach biblischer Erzählung auch Gott gemacht: „Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.“

Im Schlaf entsteht etwas Heilsames

Im Schlaf entsteht etwas Heilsames. Das höre ich da heraus. Im Schlaf kann ich meine Tageseindrücke nochmal anders einsortieren. In der Nacht gewinne ich einen inneren Abstand und hoffentlich auch eine innere Gelassenheit.

Ich brauche die Aussicht, dass es gut wird, für mich und für die Welt. Die seelische Ruhe kommt für mich aus der Nachtruhe. Dann kann ich freundlich und konstruktiv auf Menschen zuzugehen, statt mich angegriffen zu fühlen.

Ich spüre, dass ich eine bessere Variante meiner selbst werde, wenn ich ausgeruht bin und gut geschlafen habe. Ein ruhiger Nachtschlaf hat für mich etwas mit der Ruhe am siebten Schöpfungstag zu tun: Er ist mir heilig.