Kirche im hr

27.10.2021 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Tanja Griesel,
Evangelische Pfarrerin, Fritzlar

Powernapping

Manchmal überkommt mich auch am Tag eine solche Müdigkeit, dass ich mich am liebsten hinlegen und schlafen möchte. Meistens gönne ich mir diesen Luxus nicht. Aber warum eigentlich? Hat der Schlaf ein Imageproblem?

"Der Koffeinschlaf"

Ein bekannter Bestsellerautor hat in einem Interview zugegeben, dass er jeden Tag einen Mittagsschlaf hält, Koffeinschlaf nennt er es. Nach dem Mittagessen trinkt er einen Espresso, dann legt er sich hin, er schlummert eine halbe Stunde und wenn das Koffein wirkt, steht er wieder auf und geht an den Schreibtisch. Der kurze Mittagsschlaf ist fester Bestandteil seiner Arbeitsroutine. Im Schlaf, so sagt er, kommen ihm die besten Ideen. "Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf", antwortet der Moderator lachend.

"Den Seinen gibt`s der Herr im Schlaf"

Dieses geflügelte Wort "Den Seinen gibt`s der Herr im Schlaf" stammt aus der Bibel (Psalm 127,2). Wenn das stimmt – muss ich mich dann überhaupt noch anstrengen oder kann ich mich getrost aufs Ohr legen? Mitnichten. Für mich liegt die Pointe hier nicht darin, dass mir unverdient Gutes widerfährt. Die Weisheit liegt für mich darin, dass Schlafen uns guttut. Wir können nicht rund

um die Uhr aktiv sein. Darauf ist unser Körper nicht angelegt.

Powernapping: Innehalten-abschalten

Wir müssen auch mal innehalten, still werden, abschalten. Das geht auch zwischendurch. Powernapping nennt man das heute: Wissenschaftler raten zu kurzen Nickerchen von 20-30 Minuten. Man fühlt sich erholt und frisch, kann sich besser konzentrieren und das Beste: Schlafen macht gute Laune.

Balance zwischen Aktivität und Ruhe

Unser Leben braucht die Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Gott weiß das – schließlich nahm auch er sich am 7. Schöpfungstag eine Auszeit. Wer sich täglich abmüht, wer stets auf dem Posten ist, braucht auch Pausen.

Sich Gott überlassen

Sich dem Schlaf überlassen ist für mich gleichbedeutend mit: sich Gott überlassen. Ich unterbreche meine Arbeit und lege mich hin. Mein Körper kommt zur Ruhe. Mein Atem verlangsamt sich. Meine Gedanken kreisen nicht länger um den nächsten Termin oder die nächste Aufgabe. Gelassenheit breitet sich aus. Ein wunderbares Gefühl. Und die Verheißung: "Den Seinen gibt`s der Herr im Schlaf!"