

11.03.2024 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Norbert Mecke,
Dekan, Melsungen

Tag des Nickerchens

Der Tag heute könnte selbst für Montagsmuffel eine versöhnliche Note haben. Er ist nämlich der offizielle „Tag des Nickerchens am Arbeitsplatz“.

Zumindest ist er das in den USA - wenn man einer Feiertagsübersicht Glauben schenkt. Ob das dort in den Chefetagen tatsächlich bekannt ist? Oder im Lehrerzimmer? Und ob Büroschlaf heute wirklich verziehen wird?

Worum es den Erfindern des „Tags des Nickerchen“ geht

Den Erfindern des „Tags des Nickerchens“ ging es übrigens gar nicht um einen Aufruf zum Faulenzen, sondern um die Vorzüge des „Power-Nappings“: Ein kurzer Schlaf am Tag soll leistungsfördernde Effekte haben. Dabei dachten sie an eine feste Pause für alle, nicht an Füße hoch und „Einratzen“, wenn´s einem gerade so passt.

Ich kann nicht auf Knopfdruck einschlafen

Damit bin ich raus. Ich bewundere die, die das wie auf Knopfdruck zehn Minuten können. Wenn ich tagsüber schlafe, bin ich danach nicht mehr zu gebrauchen. Ich bin dann wie von einem Raum-Zeit-Kontinuum verschluckt, wache orientierungslos auf und fühle mich „wie von Dementoren geküsst“: alles Glück ist ausgesaugt, der Rhythmus dahin und selbst Schokolade hilft nicht.

Nickerchen kann Zeichen von Gottvertrauen sein

Schade für mich, denn eigentlich kann ein Nickerchen sogar Zeichen von Gottvertrauen sein: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf!“ (Psalm 127, 2), heißt es in der Bibel.

Augen zu und Loslassen: Ich muss mit allem, was ich so vermeintlich Wichtiges tue, nicht noch kurz die Welt retten. Den Job hat ein anderer schon im Griff. Und der hält auch mich. Dann kann ich ruhig auch mal „Abschalten“ in den Kalender schreiben.

Den Tag auch mit offenen Augen begehen

Das muss noch auf die To-do-Liste dieses Montags. In diesem Sinne kann ich den „Tag des Nickerchens“ auch mit offenen Augen begehen. Ganz nach einem schönen Satz von Astrid Lindgren:

„...und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“