

14.08.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Johanna Fröhlich,

Evangelische Pfarrerin, Gießen

Heiliger Schlaf

Schlaf ist mir heilig. Das merke ich immer dann, wenn er mir fehlt. Wie anstrengend das Leben wird, wenn ich schlecht geschlafen hab. In den heißen Sommernächten ging mir es oft so: kaum geschlafen und dann geht auch der Tag schief, die Laune sinkt und nichts gelingt so richtig.

Schlafmangel im Alltag: Wie sich schlechte Nächte auswirken

In solchen schlaflosen Nächten wird mir wieder bewusst, was für ein Wunder der Schlaf ist. Nach einem Tag voller Anstrengung kann ich abschalten, zur Ruhe kommen und mich erholen. Im Schlaf muss ich nichts mehr tun und denken.

Was passiert im Schlaf?

Und trotzdem passiert so viel: Mein Körper stellt sich neu ein, mein Geist sortiert das Erlebte, auch in Träumen. Jede Nacht werde ich neu gestartet. Ohne Schlaf könnte ich gar nicht weiterleben. Und das Erstaunliche ist: Das geschieht ganz ohne mein Zutun.

Wie Schlaf uns neu erschafft

Einfach so. Jeden Morgen bin ich wieder neu, wie neu erschaffen. Diese Neuwerdung im Schlaf verändert meinen Blick auf mich selbst. Ich bin nicht einfach nur einmal gemacht, ich werde immer wieder neu gemacht.

Körperliche Regeneration verstehen

Meine Zellen erneuern sich, mein Körper erholt sich, mein System baut sich wieder auf. Darüber kann ich nur staunen. Am meisten dann, wenn ich wirklich gut geschlafen hab. Dann spür' ich's schon beim Aufwachen.

Guter Schlaf und seine Wirkung

Dann hüpf ich aus dem Bett wie neugeboren mit dem Gefühl: Heute fang mit neuer Kraft an. Dass ich im Schlaf ein neuer Mensch werde, das macht ihn für mich heilig. Das brauch ich. Immer wieder Neuwerden.

Warum guter Schlaf nicht selbstverständlich ist

Doch guter Schlaf gelingt eben nicht immer von selbst. Darum will ich meinen Schlaf auch heilig achten. Ihm Zeit und Raum geben. Und ein Ritual pflegen, das mich daran erinnert:

Abend- und Morgenrituale können beim Schlafen helfen

Am Abend bete ich, dass der Schlaf mich findet und danke Gott, dass ich schlafen darf. Und am Morgen schicke ich einen Dankgruß in den Himmel, dass immer wieder alles neu wird.