

08.01.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Genug Schlaf

Vor kurzem hab ich es erst wieder in der Zeitung gelesen: Wie wichtig genug Schlaf ist! Neben der Bewegung ist es das wichtigste Mittel, um gesund zu bleiben, stand da.

Genug Schlaf ist sogar außerdem ein Mittel, um möglichst alt zu werden. In meiner Zeitung gab's vor einiger Zeit Interviews mit Menschen, die über 100 Jahre alt geworden sind. Natürlich wurden sie gefragt: Wie haben Sie das gemacht? Und eine Antwort lautete: „Acht Stunden Schlaf in der Nacht.“

Acht Stunden Schlaf sind für mich optimal

Herrlich! Mir gefällt das. Genug Schlaf ist mir seit Jahren wichtig. Ich hab die Erfahrung gemacht: Acht Stunden Schlaf sind optimal für mich, sie tun meinem Leib und meiner Seele einfach gut. Krank werde ich tatsächlich meistens dann, wenn ich zu wenig Schlaf abbekomme, weil gerade stressige Zeiten sind und ich zu spät ins Bett gehe oder wenn ich mal nicht so gut durchschlafen kann.

Ich hab mir deswegen auch fürs neue Jahr wieder vorgenommen: Ich will auf ausreichend Ruhe- und Schlafzeiten achten! Nicht nur am Wochenende oder in den Ferien. Sondern gerade, wenn der Alltag wieder ordentlich Fahrt aufnimmt und dienstlich und privat viel los ist, wie jetzt in den ersten Januarwochen.

Meiner Erfahrung nach lohnt es sich, auf guten Schlaf zu achten – eben, weil ich dann nicht so oft krank werde. Weil mein Körper so gesünder bleibt. Und meine Stimmung übrigens auch.

Gut zu mir sein

Für mich gibt's aber nicht nur die gesundheitlichen Gründe, auf genug Schlaf zu achten, durchaus auch religiöse. Zum Beispiel: die Selbstliebe. „Du sollst deinen Nächsten lieben – wie dich selbst!“ heißt es in der Bibel.

Ich soll gut sein zu mir, zu meiner Seele genauso wie zu meinem Leib. Mein Leib, so sagt die Bibel einmal, ist der „Tempel des Heiligen Geistes“ ([1 Korinther 6,19](#)). Also etwas sehr Wertvolles, das ich hegen und pflegen soll. Und meinem Leib Gutes tun, das bedeutet für mich eben nicht zuletzt: genug Ruhezeiten und vor allem genug Schlaf.

Gott kümmert sich

Und dann gibt es da noch dieses andere berühmte Bibelzitat: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“ ([Psalm 127,2](#)) Das mag für manchen klingen wie eine Ausrede für faules Herumliegen. Für mich bedeutet es: Manches wird mir geschenkt, während ich schlafe. Ich muss nicht alles selber richten und machen.

Ich darf darauf vertrauen: Die Dinge laufen auch weiter und werden vielleicht sogar fertig, wenn ich mich hinlege und ausruhe. Weil andere Menschen sich kümmern oder: weil Gott sich kümmert.

Es gibt also wirklich gute Gründe dafür, auf genug Schlaf zu achten. Acht Stunden pro Nacht finde ich wunderbar. Und wer weiß, vielleicht werd ich damit ja hundert Jahre alt.