

21.06.2012 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Tag des Schlafs

Ja, heute ist Sommersonnenwende. Das heißt: Der längste Tag des Jahres. Und die kürzeste Nacht. So wenig Nacht gibt es 2012 nicht mehr. Kein Wunder, dass eine Initiative vor einiger Zeit auf den 21. Juni den „Tag des Schlafes“ gelegt hat. Als kleinen dezenten Hinweis darauf, dass es zu viele Menschen gibt, die nicht genug schlafen.

Nun weiß man wissenschaftlich noch immer nicht so ganz genau, was im Schlaf eigentlich passiert – aber wie es uns geht, wenn wir extremen Schlafmangel haben, dass kennen wir alle. O Mann, da fange ich sofort an, zu gähnen. Ich schlaf nämlich zu oft zu wenig. Und brauch mich eigentlich nicht zu wundern, dass dann bisweilen am Tag der Antrieb fehlt. Wenn die Batterien des Körpers nicht aufgeladen werden, hat man auch keine Energie.

Vielleicht kann uns ja der heutige „Tag des Schlafes“ ein bisschen wachrütteln. Mal kurz zu überschlagen, wie viel Schlaf wir eigentlich brauchen – und wie viel wir uns tatsächlich gönnen. Denn wenn die Differenz zu groß ist, dann machen wir uns auf Dauer kaputt. Dann vernachlässigen wir uns und unsere Beziehungen. Vielleicht sogar unseren Glauben. Schließlich heißt es in den Psalmen so schön: „Dein Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“

Wer nicht für sich sorgt und nicht genug schläft, der verpasst eventuell das Allerbeste.