

21.05.2023 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Mittagsschlaf und göttliche Pause

Eigentlich bin ich kein Mensch, der Mittagsschlaf hält. Lieber bleibe ich, wenn nötig, morgens noch einen Moment länger im Bett liegen und schaffe dann aber den Tag durch. Meistens steht auch so viel an Arbeit an, dass ich vom Mittagessen wieder schnell an den Schreibtisch zurückkehren will. Selbst am Wochenende lege ich mich normalerweise nicht mittags aufs Sofa.

Ich fand's wunderbar

Aber vor kurzem war ich an einem Sonntagmittag so müde, dass ich mich doch mal für ein Weilchen aufs Ohr gelegt habe. Und ich muss sagen: Ich fand's wunderbar. Draußen zwitscherten die Vögel in den Bäumen, es war friedlich und still, und ich hab es sehr genossen, mitten am Tag immer ruhiger und schwerer zu werden und dann in Schlaf und Träume hinüber zu dösen.

Erinnerungen an die Sonntagsnachmittage meiner Kindheit

Ich hab mich danach erinnert an Sonntagnachmittage in meiner Kindheit. Auch da haben meine Eltern nach dem ausgiebigen Sonntagsessen und dem Küchenaufräumen einen Mittagsschlaf eingelegt. Unsere Wohnung und die ganze Welt wurden träge und still. Ich mochte diese Stimmung damals. Vielleicht war es früher auch einfacher mit den Pausen und dem Mittagsschlaf. Weil die Welt vor dreißig, vierzig Jahren noch nicht so eng getaktet und immer beschäftigt war wie heute.

Den seinen gibt's der Herr im Schlaf

Dabei sagt die heutige Wissenschaft und übrigens auch die Bibel: Pausen sind wichtig. Die Medizin erklärt: Ein kurzer Mittagsschlaf erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und ist gesund. Und in der Bibel steht: Sogar Gott legte eine Pause ein und ruhte am siebten Tag – das hat Gott dann in den Zehn Geboten auch den Menschen ans Herz gelegt. Schließlich gibt's auch noch diesen schönen Satz aus der Bibel: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“ (Psalm 127,2) Im Grunde sind Pausen und ein Schläfchen also sogar göttlich.

Pausen sind wichtig und tun gut

Mir hat mein Mittagsschlaf am Sonntagmittag jedenfalls richtig gut getan. Und ich glaube: Ich werde das jetzt gelegentlich wiederholen.