



Schlafen

Wenn ich morgens vom Wecker geweckt werde, dann fängt der Tag schon schlecht an. Denn dann ist klar, dass ich nicht ausgeschlafen bin. Normalerweise werde ich von selbst wach und zwar kurz vor dem Wecker zur gewohnten Zeit um halb sieben. Um sieben beginnt nämlich in meinem Kloster in Duisburg das Morgengebet.

Das mit dem Wachwerden hängt natürlich auch davon ab, wann ich abends ins Bett gehe. Wenn das mal später wird – und das kommt eben auch vor –, dann klappt das morgens nur mit dem Wecker. Aber normalerweise habe ich so einen Rhythmus von etwa sieben bis acht Stunden. Das entspricht etwa dem Durchschnitt, wie lange Menschen pro Tag schlafen. Einmal hochgerechnet bedeutet das ja, dass der Mensch knapp ein Drittel seines Lebens verschläft. Ganz schön viel.

Dabei ist das gar keine vergeudete Zeit. Denn im Schlaf erholt sich der Mensch nicht nur körperlich, sondern verarbeitet auch viele Eindrücke und kann sogar kreativ sein.

Schlafforscher haben durch wissenschaftliche Experimente bestätigt: Das Gehirn verarbeitet im Schlaf nicht nur Eindrücke und Erlebnisse, sondern kann auch helfen, Probleme zu lösen. Ich kann das bestätigen: Manchmal überlege ich zum Beispiel lange hin und her, welches Thema ich für einen Radiobeitrag wie diesen hier aufgreifen soll und wie wohl der Einstieg gehen kann. Und dann wache ich morgens auf – ausgeschlafen ohne, dass der Wecker geht – und weiß: Genau so machst du es. Das passiert zwar nur selten – aber immerhin: es passiert und ist dann ein kreativer Akt.

Mich erinnert das an einen biblischen Mythos, der auch den Schlaf betrifft. Ganz am Anfang der Bibel, bei Adam und Eva, da wird ja erzählt, wie Gott die Frau aus der Rippe des Mannes erschafft. (vgl. Gen 2,21). Und was ist die Voraussetzung dafür: Der Schlaf, die erste Gabe Gottes an den Menschen. Und dann entsteht etwas Großartiges, etwas Neues, ein Gegenüber zum Mann – ohne dass der dafür aktiv etwas tut. Denn Gott lässt über den Mann den Schlaf fallen, wie es da heißt. Ist doch interessant, welche Rolle der Schlaf hier spielt ...

Der Mythos erzählt damit natürlich auch, dass der Schlaf den Menschen wehrlos macht. Er ist dem Eingriff von außen schutzlos ausgeliefert. Ok. In dem biblischen Mythos greift Gott ein, und es geht sehr gut aus. Aber die Wirklichkeit zeigt etwas anderes: Überfälle geschehen bis heute in der Nacht, wenn Menschen schlafen, gerade weil sie dann wehrlos sind. Man denke aktuell nur an die verschiedenen kriegesischen Auseinandersetzungen in der Ukraine oder den Nahen Osten, wo nachts die Raketen einschlagen, wenn die Menschen schlafen.

So ist mit dem Schlaf auch eine Angst verbunden, eben schutzlos anderen Mächten ausgeliefert zu sein, eine Angst, die den Menschen wohl seit Jahrtausenden bewusst ist. Und kein Wunder, dass die Menschen deswegen nach Schutz suchen, der sogar über alle irdische Bedrohung hinaus helfen soll. So bitten zum Beispiel Christen in einem Nachtgebet Gott: "Sei unser Schutz, wenn wir schlafen." Diesen Satz beten wir in meinem Kloster jeden Abend. Mir wird damit immer wieder bewusst: Eine endgültige Sicherheit gibt es nicht in dieser Welt. Ich muss mich auf andere verlassen, die Schutz gewähren. Letztlich ist das für

mich allerdings dieser Gott, von dem es in einem alten Gebet aus dem Buch der Psalmen heißt (Ps 121,2.4): "Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde erschaffen hat. ... Siehe, er schlummert ... und schläft nicht."