



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 20.06.2023 05:55 Uhr | Urs von Wulfen

Tag des Schlafes

Es gibt ja immer was zu feiern. Morgen ist zum Beispiel der "Tag des Schlafes"!

Schlafen ist schon seltsam. Auf den ersten Blick ist der Schlaf eine völlig unmoderne Sache. Der Schlaf überkommt jeden und jede von uns und selbst mit größter Anstrengung können wir ihn nur ein paar Stunden vor uns herschieben. Es heißt nicht umsonst, dass der Schlaf jemanden übermannt. Das Ganze ist also keine freiwillige Sache und in Teilen unserer Kontrolle entzogen. Der Schlaf versetzt uns in einen Zustand indem wir nichts von der langen "To Do" Liste des Alltags abarbeiten können. Wer schläft arbeitet nicht, pflegt keine Kontakte und bringt keine Serien. Während wir schlafen sind wir nicht nur massiv unproduktiv, sondern auch relativ hilflos. Gleichzeitig haben die allermeisten von uns mit dem Schlafzimmer einen eigenen Raum, der nur dazu dient diesem unproduktiven Vorgang nachzugehen. Es gibt Fachgeschäfte für gute Betten, Schlafanzüge und gute Matratzen. Es gibt Schlaflieder, Einschlafrituale und massenhaft Internettipps für den guten Schlaf, denn selbst Menschen die ungern viel Zeit mit Schlafen verbringen wissen genau, wie schlecht es einem gehen kann, wenn man unter Schlaflosigkeit leidet. Trotzdem hat der Schlaf doch irgendwie einen schlechten Ruf. Wer einen Termin verpasst hat, hat diesen sprichwörtlich verschlafen. Das Wort "Schlafen" kommt aus der altgermanischen Sprache und bedeutet ursprünglich "schlapp werden" und ist mit dem Eigenschaftswort "schlaff" verwandt, was ja nun auch ziemlich unsexy ist. Ich selbst schlafe nicht viel. Als Nachteule gehe ich oft spät ins Bett und als Vater muss ich dann relativ bald wieder aufstehen, damit die Kinder in die Schule kommen. Aber ich liebe den Moment wenn ich dann endlich im Bett liege, der Körper langsam ganz schwer wird und ich mich richtig freue, weil ich weiß. Jetzt ist Pause. Jetzt ist Friede und wenn ich Glück habe träume ich etwas Tolles an was ich mich am nächsten Morgen noch erinnern kann. In der Bibel wird oft gesagt, dass Gott nie schläft oder schlummert, sondern immer über uns alle wacht. Da denke ich oft schön für uns, aber fies für Gott. Ich mag mehr die Vorstellung, dass Gott sich mit uns schlafen legt und wir gemeinsam mit ihm Alpträume überwinden und die buntesten Träume träumen. Der Schlaf ist ein Geschenk. Ein wunderbar geheimnisvoller Ort, den es zu pflegen gilt. Wenn Sie können gehen sie doch heute Abend mal ganz bewusst schlafen. Dann wird der morgige Tag des Schlafes ein Fest, dass es sich zu feiern lohnt!