



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 1Live | 27.07.2026 floatend Uhr | Daniela Kornek

Welt-Schlafmützentag

"Mein Lieblingshobby: Schlafen." Schon in der Grundschule habe ich das in alle Freundschaftsbücher reingeschrieben. Und wenn ich ehrlich bin: Das stimmt bis heute. Ich liebe es so sehr, auszuschlafen! Bei jeder Gelegenheit:

Powernap. Ein gepflegter Mittagsschlaf am Wochenende? So muss der Himmel sein! Inzwischen habe ich bei meinen Schläfchen leider manchmal ein schlechtes Gewissen. Denn während ich schnarche, sind andere richtig produktiv, im Stress, und schaffen was weg...Aber heute nicht. Denn heute ist

Welt-Schlafmützentag. Den müssen wir doch ehren!

In der Bibel passieren die wichtigsten Ansagen von Gott oft im Schlaf. Und dann gibt's noch die Geschichte, wie Jesus und seine Leute auf nem Boot in nen krassen Sturm geraten. Monster-Wellen. Alle haben Panik.

Und Jesus? Der schläft tief und fest – mitten im Sturm. Jesus weiß halt, wie Vertrauen geht. Wer schläft, der ist relaxt. Im Schlaf gebe ich die Kontrolle ab. Für ein paar Stunden oder zumindest Minuten muss ich nicht alles im Griff haben. Die Welt dreht sich weiter, auch ohne mich.

Klar, nicht alle Menschen können gut schlafen. Wenn Du im Sorgen-Karussell sitzt, oder krasse Schmerzen hast, dann ist Schlafen ne echte Challenge. Aber so 'ne innere Unruhe oder dieses Nicht-Loslassen-Können – daran können wir doch arbeiten. Schlafen ist vielleicht die beste Übung dafür. Bisschen Vertrauen. Bisschen die Welt Welt sein lassen. Bisschen länger schlafen.

Aber jetzt: Raus aus den Federn! Auch am Welt-Schlafmützentag.

Ela Kornek, Havixbeck