



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!

Sonntagskirche | 14.08.2016 08:55 Uhr | Ulrich Clancett

Die Nacht von Freitag auf Montag

Guten Morgen. Die, über die ich sprechen möchte, die werden um diese Uhrzeit noch nicht WDR4 hören. Die schlafen noch. Vielleicht sind sie sogar noch wach. Seit Freitag.

Manchmal kann ich mich des Eindrucks nicht erwehren, als gebe es eine wachsende Zahl von Menschen, die sich den Freitag als Start in das Wochenende als Dauerparty herbeisehnen – und dann gnadenlos durchziehen. Als gäbe es kein Morgen mehr. Das wird mittlerweile sogar besungen – etwa auf eine der typischen Party-Scheiben: "Wo war ich in der Nacht von Freitag auf Montag...?" Vielleicht ein paar Stündchen Schlaf – dann muss es weitergehen – schließlich ist der Sonntag noch lange... Oder: Gottseidank – Sonntag – ausschlafen und ausnüchtern ohne Begrenzung.

Am Montag dann wieder in die Arbeit – und schon wird wieder rückwärts gezählt. Der Freitag kann ganz schön weit weg sein. Aber egal – er kommt – und mit ihm die Nacht von Freitag auf Montag.

Nun hat der Sonntag in unserem schönen Land eine gute Tradition als Tag der Erholung, frei von Stress und Arbeit. Aber kann das denn so sinnvoll sein, sich von Freitag an durchgängig zu betäuben – mit welchem Mittel auch immer – um dann nach einem durchschlafenen Sonntag am Montag wieder schwankend im Arbeits-Alltag anzukommen – und das ganze Spiel wieder von vorne beginnen zu lassen? Woche für Woche – bis zum seligen Ende?

Sicher, viele Menschen durchleben in einer ihrer Lebensphasen eine solche Party-Zeit – die einen mehr, die anderen weniger, manche gar nicht. Doch den ach so grausamen Alltag immer wieder auf diese Art und Weise betäuben zu müssen – das kann doch nicht gesund sein. Und damit meine ich nicht die rein körperliche Gesundheit, die durch Alkohol, Nikotin und Drogen oft in jungen Jahren schon erheblich in Mitleidenschaft gezogen wird. Dieses von Freitagabend die ganze Nacht durch bis Montag immer "gut-drauf-sein-müssen" scheint mir doch sehr anstrengend. Klar sind wir mittlerweile in der Lage, durch die Dichte der angebotenen Vergnügungsmöglichkeiten, unterstützt von den sozialen Netzwerken, diese

Party-Reihen schier endlos fortsetzen zu können. Doch irgendwann kommt immer das Erwachen aus dieser Nacht von Freitag auf Montag – und mit diesem Erwachen oftmals ein gehöriger Kater. Und die ständige Schwierigkeit, sich noch an alles erinnern zu können. "Frag mich bloß nicht nach Einzelheiten..." Schade eigentlich – denn die "Nacht von Freitag auf Montag" macht diesbezüglich ihrem Namen alle Ehre: Sie ist dunkel, und in der Dunkelheit verlieren sich manche Spuren allzu schnell. Auch, wenn es eigentlich in dieser Nacht zweimal taghell wurde – egal, der Tag ist fürs kurze Ausruhen da, und weiter geht's...

Mir wird immer wieder Angst und Bange, wenn ich solche Menschen treffe und mir vorstelle, wieviel gute Lebenszeit da verschwendet wird. Ein gesunder Lebensrhythmus, der zu einem gelingenden Leben unbedingt dazugehört – einfach außer Kraft gesetzt. Und wenn man nicht aufpasst, gerät ganz schnell auch der Rest des Lebens aus dem Rhythmus und aus der Spur. Da wird dann die "Nacht von Freitag auf Montag" schnell mal verlängert – für manche wird daraus eine Dauer-Nacht, und irgendwann kommt das böse Erwachen.

Jeder Tag des Lebens ist ein Geschenk. Ich hoffe, dass, Sie einen ganz hellen, hellwachen Sonntag erleben können. Ohne Kopfweg.

Lange Nächte machen zwar immer mal wieder Spaß – aber ein schöner, gemütlicher Sonntag als Unterbrechung dieser Nacht hat doch auch etwas, findet Pfarrer Ulrich Clancett aus Jüchen.

?