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 5 | 09.02.2018 06:55 Uhr | Andreas Möhlig

„Schlummertaste“

Guten Morgen!

Um 6:00 Uhr klingelt mein Wecker. Ich könnte das Ding ausschalten und aufstehen. Meistens entscheide ich mich aber für etwas ganz anderes: ich drücke verschlafen auf die Schlummertaste. Ich gehöre nämlich nicht zu den Menschen, die morgens sofort hellwach sind, wenn der Wecker klingelt. Für mich ist diese Schlummertaste eine enorm praktische Erfindung. Ich kann mich nochmal umdrehen und mir ein paar Minuten mehr gönnen.

Wenn ich diese Taste aber zu oft drücke, dann macht sich das den Tag über bemerkbar. Ich komme nicht richtig in die Gänge, denn tief schlafe ich in den neun Minuten zwischen dem Klingeln nicht mehr ein. Ich döse nur noch etwas. Das ist wohl der Nachteil der Schlummertaste. Schlafexperten warnen sogar davor: Wer sich nach dem Klingeln des Weckers zu häufig nochmal umdreht, bringt seinen Rhythmus durcheinander. Das Gehirn ist verwirrt und weiß nicht mehr, ob es müde oder wach sein soll. Und genau das kann dazu führen, dass man sich den ganzen Tag müde und abgeschlagen fühlt.

Ob mit oder ohne Schlummertaste, so hat sicher jeder seinen eigenen Rhythmus beim Aufstehen.

Ich fühle mich jedoch etwas ertappt, wenn ich dann in der Bibel lese: "Wie lang, du Fauler, willst du noch daliegen, wann willst du aufstehen von deinem Schlaf? Noch ein wenig schlafen, noch ein wenig schlummern, noch ein wenig die Arme verschränken, um auszuruhen.“ (Spr 6,9f.)

Wie lange noch, du Fauler? Bin ich wirklich faul, nur weil ich noch ein paar Minuten länger schlafen will?

Der Text in der Bibel aus dem Buch der Sprichwörter geht noch weiter und beschreibt haarklein, dass der Faule sich selber schadet. Und um Ausreden sei er nicht verlegen.

Faul sein, das kann sich heute keiner leisten; und in einem Arbeitszeugnis darf das erst recht nicht auftauchen. Das klingt abwertend und kann als beleidigend empfunden werden.

So pauschal möchte ich das aber nicht stehen lassen. Ich möchte dem noch einen anderen Gedanken entgegen setzen: Vielleicht ist mir eine gewisse Art der Faulheit auch geschenkt. Es heißt genauso in der Bibel: "Sechs Tage sollst du deine Arbeit tun; aber am siebten Tage sollst du ruhen“. (z.B. Ex 23,12) Da darfst du ausruhen, faul sein, relaxen. Denn das, was ich

sonst die Woche über leiste, darf auch Zeit haben zu wachsen und zu gedeihen. Und auch ich darf Zeit haben, mich davon zu erholen.

Es ist also alles eine Frage des Timings. Selbst fürs Faulenzen gibt es eine berechtigte Zeit. Freuen Sie sich also aufs Wochenende!

Einen guten Start in den Tag wünscht Ihnen Kaplan Andreas Möhlig aus Würselen.