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 | 07.07.2021 05:55 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

Schlafen

Mein dreijähriger Sohn hat ein riesiges Talent: er schläft. Und zwar ausgezeichnet. Wenn man ihn mittags hinlegt, fällt er gern für drei Stunden in tiefen Schlaf. Und dann ist er ausgeruht und guter Dinge. Er schläft auch, wenn im Hintergrund sein kleiner Bruder ohne Ende schreit oder wir laut die Kaffeemaschine laufen lassen… Er schläft einfach sehr gerne. Schlafen können. Auch wenn es draußen so richtig hoch hergeht. Das ist ein Talent, das sehr wenige Menschen haben. Ich muss dann manchmal auch an diese Situation in der Bibel denken, wo Jesus im Boot schläft. Und die Jüngerinnen und Jünger, die mit ihm im Boot fahren, sind voller Angst, dass das Boot gleich kentern wird. Es stürmt so stark, und sie denken: Das geht jetzt schief. Und er schläft einfach. Beim Schlafen regenerieren sich alle Zellen im Körper, das Gehirn, die Synapsen… Und sowohl bei meinem kleinen Sohn, als auch bei Jesus glaube ich: schlafen, also sich Erholung gönnen und sich Erholung nehmen, das ist etwas richtig Wichtiges heutzutage… Je anstrengender und intensiver das eigene Leben ist, desto wichtiger ist die Erholung. Und ehrlich gesagt: mir gelingt das nicht so gut. Oft hänge ich dann doch noch am Handy anstatt, mich einfach von allem zurückzuziehen. Aber ich liebe es, im Kinderzimmer diesem kleinen Kerl dabei zuzusehen, wie er friedlich schläft. Das beruhigt mich, ich fühle dann auch Frieden. Wenn ich das nächste Mal diese Bibelstelle mit dem schlafenden Jesus im Boot höre, dann fänd ich eine Predigt dazu ganz cool: Wie das Schlafen den Menschen immer schwerer fällt, und wie nötig es diese Überzeugung - selbst in wildesten Stürmen trotzdem ist: Erholt und ausgeschlafen werde ich da besser durchkommen, als wenn ich jetzt noch drei Runden auf Facebook drehe.