



Wort der Woche, 9. Januar 2022

Du sollst ein Nickerchen machen

«Gebt acht, bleibt wach! Denn ihr wisst nicht, wann der Zeitpunkt da ist.» So mahnt Jesus die Jüngerinnen und Jünger im Evangelium nach Markus, Kap. 13, Vers 33.

Wachsamkeit gilt im Neuen Testament als Idealvorstellung für christliches Leben. In den Evangelien, in der Apostelgeschichte, in den Briefen und in der Offenbarung spielt sie im Hinblick auf die Wiederkunft des Menschensohnes eine wichtige Rolle. Man wisse ja nicht, wann der Zeitpunkt gekommen sei.

Obwohl es sich bei diesen Passagen vorwiegend um eine spirituelle Wachsamkeit handelt, prägt sie doch unser Gewissen: macht es uns nicht ein bisschen stolz, wenn wir uns unermüdlich engagieren und arbeiten bis zum Umfallen? Haben wir nicht manchmal ein

schlechtes Gewissen, wenn wir uns ausruhen und zum Schlafen legen, insbesondere, wenn doch noch so viel zu erledigen wäre?

Kein oder zu wenig Schlaf ist allerdings keine gute Idee. Ausser, man wolle ohne Alkohol wie betrunken sein: eine Studie ergab, dass unsere geistigen Fähigkeiten nach 24 Stunden ohne Schlaf ähnlich eingeschränkt sind, wie wenn wir ein Promille Alkohol im Blut haben. Das Immunsystem ist weniger gut in der Lage, Krankheiten abzuwehren, die Lust auf kalorienreiches Essen steigt. Aus gesundheitlicher Sicht macht es Sinn, sich regelmässig mit gutem Gewissen auf's Ohr zu legen.

Glücklicherweise gibt es auch biblische Beispiele für die vorteilhafte Wirkung und Notwendigkeit des Schlafes. Jesus schläft seelenruhig auf einem Schiff mitten im Sturm – ein Zeichen seines grossen Vertrauens in Gott und seiner Überlegenheit gegenüber den Naturgewalten. Daniel verbringt unversehrt eine Nacht in der Löwengrube. Ob er dabei ruhig geschlafen hat, steht nicht geschrieben und sei dahingestellt. Auf jeden Fall erlebt er in dieser Nacht grosse Bewahrung durch Gott. Der wegen seines Christseins verhaftete Petrus schläft im Gefängnis – und erfährt mitten in der Nacht eine wundersame Befreiung. Elija schläft auf der Flucht vor seinen Verfolgern ein, übermannt von körperlicher und geistiger Erschöpfung. Er erwacht, wird auf wundersame Art und Weise gepflegt, und schläft so gleich nochmals ein. Anschliessend hat er wieder Kraft für einen langen Fussmarsch und begegnet am Berg Horeb - in einem Windhauch - sogar Gott.

Ein Eintrag in den sozialen Medien fasst es so zusammen: «Jesus schlief Mitten im Sturm. Daniel schlief in der Löwengrube. Petrus schlief im Gefängnis. Elija schlief auf der Flucht vor seinen Verfolgern. In welcher Lebenslage auch immer du dich befindest: du solltest ein Nickerchen machen. Das sagt die Bibel.»

Pfrn. Ghislaine Bretscher