

Schlafen und Leben | Eine kurze Besinnung zur Theologie des Schlafens

26. März 2023

Kategorie: Allgemeines, Andachten, Praktisches

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, müssen alle Lebewesen schlafen. Manchen sieht man es nicht an: Fische schließen im Schlaf keine Augenlider, Zugvögel fliegen im Schlaf weiter: Mauersegler ununterbrochen bis 300 Tage, in denen sie jedoch wiederholt zehnstündige Tiefschlafphasen durchlaufen. Delfine, Enten und Flamingos „schlafen“ nur mit einer Gehirnhälfte, die andere bleibt währenddessen wach. Andere Tiere hingegen scheinen immer zu schlafen: Der Koala schläft bis zu 22 Stunden pro Tag, das ist mehr als doppelt so viel, wie das sprichwörtliche Faultier im Urwald. Konkurrenz als Schlafweltmeister bietet der Siebenschläfer, der große Teile des Herbstes, den Winter und sogar den Frühling verschläft.

Wir Menschen brauchen unverzichtbar und in der Regel täglich Schlaf: Rund ein Drittel unserer Lebenszeit schlafen wir. Tun wir das eine Weile nicht, geschehen seltsame Dinge in unserem Körper, unserer Seele, unserem Geist – üble, gefährliche, krankmachende Dinge. Schlafentzug ist unmenschlich, ist Misshandlung und wird tatsächlich als Teil von Folter- und *Brain Washing*-Methoden (*Mind Control*, Mentizid, psychologische Manipulation) angewandt. Aber auch in der *Burn-Out*-Kultur der Erfolgssüchtigen und Gestressten führt dies immer wieder zu entsprechenden tragischen Folgen. (Dass man es aus Faulheit mit dem Schlafen und Schlummern auch übertreiben kann, soll hier nicht vertieft werden; siehe dazu Sprüche Salomons 6,6-11; 10,4-5; 23,19-21; 24,32-34.)

Ausreichender Schlaf gehört also zum gesunden Menschsein, wie Essen und Trinken, Arbeiten und Bewegen. Der Körper fährt im Schlaf hormongesteuert (und dies wiederum naturlichtgesteuert) Reparaturarbeiten, Erregerbekämpfung und Energiespeicherung hoch, damit in der folgenden Wach- und Aktivzeit wieder

genügend Kraft, Motivation und Energie vorhanden sind. Vereinfacht gesagt kann man beobachten: Wer zu wenig schläft, begeht mehr Unfälle, fällt häufiger falsche Entscheidungen (daher: „*Erst einmal drüber schlafen!*“), bekommt eher Infektionen und sogar Krebs. Präsident Bill Clinton sagte einmal, dass jeder größere Fehler, den er machte, mit Schlafmangel einherging. Das sollte uns ausreichend warnen und zum Nachdenken bringen.

Schlaf und Glaube

Unser regelmäßig wiederkehrendes Schlafbegehren erinnert uns daran, dass wir begrenzte Kräfte haben – im Körper, in der Seele, im Geist. Es erinnert uns täglich, dass wir Geschöpfe sind, begrenzte Wesen – und nicht Gott. So zu tun, zu leben oder anzustreben, als brauche man (fast) keinen Schlaf, ist damit ein weiterer zum Scheitern verdammt Versuch der Selbstvergottung, »zu sein wie Gott« (vgl. 1Mose 3,5). Denn der Schöpfer-Gott hat nie Bedarf für Schlummer oder Schlaf, er ist nie müde, er ermüdet niemals, er lebt aus sich selbst, versehen mit unbegrenzter Kraft und unerschöpflicher Energie:

Weißt du es nicht? Oder hast du es nicht gehört? Ein ewiger Gott ist Jahwe, der Schöpfer der Enden der Erde; er ermüdet nicht und ermattet nicht, unergründlich ist sein Verstand. (Jesaja 40,28)

Daher darf der Glaubende sich mit Ruhe und Entspanntheit niederlegen, seine Augen schließen und alle (noch) ungelösten Probleme an Den abgeben, der sowieso beständig über ihm wacht:

Siehe, der Hüter Israels, er schlummert nicht und schläft nicht. (Psalm 121,4)

Der Glaubende hat eine einfache, biblische, praktisch wirksame »Theologie des

Schlafens«:

Ich legte mich nieder und schlief. Ich erwachte, denn Jahwe stützt mich. (Psalm 3,6)

In Frieden werde ich sowohl mich niederlegen als auch schlafen;
denn du, Jahwe, allein lässt mich in Sicherheit wohnen. (Psalm 4,9)

Bei allem Fleiß am Tag, aller Arbeit und allem Mühen, weiß der Glaubende, dass Arbeit nicht alles ist, dass Erfolg mit Abmühen nicht beliebig vermehrbar ist, sondern dass es vielmehr um den Segen des Herrn geht:

Vergeblich ist es für euch, dass ihr früh aufsteht, spät aufbleibt, das Brot der Mühsal esst; so gibt er seinem Geliebten im Schlaf. (Psalm 127,2)

Schlaf und Zweifel

Besonders gefährliche Wirkungen erzeugt Schlafmangel in unserem Denken, Fühlen und Glauben. In einem Kapitel über Zweifel (dort speziell an der Auferstehung Jesu, Johannes 20,24-31) nennt D. A. Carson mehrere Ursachen für Zweifel. Als fünfte Ursache nennt er Schlafentzug:

*»Zweifel können auch durch Schlafentzug begünstigt werden. Wer beständig mit seiner Gesundheit Raubbau betreibt, verfällt früher oder später immer mehr in Zynismus – und die Grenze zwischen Zynismus und Zweifel ist sehr schmal. Natürlich benötigt jeder Mensch eine unterschiedliche Menge Schlaf. Manche kommen mit ein wenig Müdigkeit besser zurecht als andere. **Wenn Sie jedoch zu den Menschen gehören, die bei Schlafmangel böse, zynisch***

oder sogar voller Zweifel werden, dann sind Sie moralisch verpflichtet, sich um den nötigen Schlaf zu bemühen. Wir sind ganzheitliche, komplizierte Wesen: Unser körperlicher Zustand ist an unser geistliches Wohlbefinden, an unsere geistige Einstellung, an unsere Beziehungen zu anderen, einschließlich unserer Beziehung zu Gott, gebunden. **Manchmal ist das Gottseligste, was man überhaupt tun kann, gut zu schlafen - nicht, um die ganze Nacht zu beten, sondern um zu schlafen.** Ich bestreite bestimmt nicht, dass es Gelegenheiten gibt, wo man eine Nacht hindurch betet. Ich möchte nur betonen, dass es zu den guten geistlichen Disziplinen gehört, seinem Körper jene Menge Schlaf zu geben, die er braucht.«

D. A. Carson, Scandalous: The Cross and Resurrection of Jesus (Wheaton, IL: Crossway, 2010), S. 147. (eig. Übers. von grace@logikos.club, 2023; Fettdruck hinzugefügt)

Jeder Mensch braucht für seine ganzheitliche Gesundheit von Körper, Seele und Geist genügend Schlaf – und er braucht diesen offenbar auch für ein gesundes Glaubensleben. Schlafen ist daher (wie bei so vielen Dingen des Glaubens) zugleich moralische Pflicht und süßes Gnadengeschenk Gottes.



Bevor Du nun zu Bett gehst,
übergib alle Deine Sorgen
Deinem Gott.

ER wird sowieso die ganze
Nacht wach bleiben.

© logikos.club