

Wochenimpuls 4

Der richtige Rhythmus - Tag und Nacht im Wechsel

Als Kind fand ich es doof, ins Bett gehen zu müssen. Es konnte schließlich sein, dass der Abend noch spannende Dinge mit sich brachte, und ich bekäme nichts davon mit, weil ich schlafen musste. Die Erwachsenen hingegen durften aufbleiben, so lange sie wollten, und verpassten nichts. Das war einfach ungerecht!

Heute bin ich schlauer. Ja, die (Familien-) Welt ist ungerecht. Kinder dürfen nämlich schlafen, wenn sie müde sind, während die Erwachsenen aufbleiben müssen, um die liegengebliebene Wäsche zu waschen, die längst fällige Steuererklärung zu machen oder eine wichtige Sitzung am nächsten Tag vorzubereiten. Und es ist ein Luxus, nach einem anstrengenden Tag voller Arbeit und Verantwortung endlich ins Bett sinken zu dürfen!

Die Nacht ist eine geniale Erfindung Gottes. Und unsere Aufgabe ist es, die richtige Balance zu finden zwischen Wachsein und Schlafen, zwischen Arbeiten und Ausruhen, zwischen Lärm und Stille. In der Nacht kann der Körper sich regenerieren, die Seele kann emotionale Erlebnisse verarbeiten und das Gehirn kann Unmengen von Informationen sortieren und abspeichern. Unvorstellbar, wenn es diese Zeit nicht gäbe!

Im Alltag denken wir meist nicht daran, die Nacht bewusst und dankbar als Zeit der Ruhe anzunehmen. Oft sind wir mit den Gedanken schon bei den Dingen, die am nächsten Tag erledigt werden müssen, und legen die Angelegenheiten des vergangenen Tages (und damit uns selbst!) nicht wirklich zur Ruhe.

Der Liederdichter Matthias Claudius hat den Segen der Nacht in seinem zeitlos schönen Abendlied, das um 1778 entstand, mit unvergessenen Worten beschrieben.

Denkanstoß für die Woche

Der Mond ist aufgegangen
Die gold'nen Sternlein prangen
Am Himmel hell und klar
Der Wald steht schwarz und schweiget
Und aus den Wiesen steigt
Der weiße Nebel wunderbar.

Wie ist die Welt so stille
Und in der Dämmerung Hülle
So traulich und so hold
Gleich einer stillen Kammer
Wo ihr des Tages Jammer
Verschlafen und vergessen sollt.
Seht ihr den Mond dort stehen
Er ist nur halb zu sehen
Und ist doch rund und schön
So sind wohl manche Sachen
Die wir getrost verlachen
Weil unsere Augen sie nicht seh'n.
Wir stolzen Menschenkinder
Sind eitel arme Sünder
Und wissen gar nicht viel;
Wir spinnen Luftgespinste
Und suchen viele Künste
Und kommen weiter von dem Ziel.
So legt euch dann ,ihr Brüder,
in Gottes Namen nieder;
kalt ist der Abendhauch.
Verschon uns, Gott, mit Strafen,
und lass uns ruhig schlafen
und unsern kranken Nachbarn auch!

Matthias Claudius