

MOSAİK in herausfordernden Zeiten am 16. Juni 2020 von Pfr. Harald Kluge

„Was Gott tut und auf der Welt geschehen lässt, kann der Mensch nicht vollständig begreifen, selbst wenn er sich Tag und Nacht keinen Schlaf gönnt. So sehr er sich auch anstrengt, alles zu erforschen, er wird es nicht ergründen! Und wenn ein weiser Mensch behauptet, er könne das alles verstehen, dann irrt er sich!“ Prediger 8,17



Es sind schon harte Zeiten in diesen Tagen auch für Nachtschwärmer. Die Nächte sind so kurz wie nie. Am 21. Juni ist mit acht Stunden zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang nur kurz Zeit, um die Nacht zum Tag zu machen. Aber die gute Nachricht lautet, danach werden die Nächte wieder länger. Und diesen Montag wurde die Sperrstunde in Österreichs Lokalen immerhin auf 1 Uhr früh ausgedehnt. Denn wir brauchen die

Nächte, nicht nur, um uns auszuruhen. Sie sind ein wichtiger Teil unseres Lebens. Der Komiker und selbsternannte „Schlafexperte“ Groucho Marx dichtete sinnig dazu: „Anything that can't be done in bed / or at night / isn't worth doing at all.“ („Was man im Bett / und in der Nacht / nicht machen kann, kann man gleich bleibenlassen!“)

Dass uns die Nacht in ihren Bann zieht, davon können nicht nur Schlafwandler und Nachtschwärmer berichten. Wir Menschen und die Nacht sind ein Sehnsuchtsgespann. Und wir leben in einer schon ganz speziellen Beziehung zueinander. Manche von uns sehnen nachts den Morgen herbei und andere wollen, dass es so lange als möglich Nacht bleibt. Aber wir leben im Monat Juni mit dem 16 Stundentag und für manche ist das hart. Denn jede/r Dritte von uns leidet nach einer Umfrage an Einschlafproblemen, gerade wenn es hell ist. Und jede/r Zweite klagt dann und wann über Schwierigkeiten beim Durchschlafen. Aber fragen Sie bei Familien mit Babys nach. Da sind die Risiken und Nebenwirkungen von zu wenig Schlaf beobachtbar: Gereiztheit, Ungeduld, Stimmungsschwankungen.

Nehmen wir uns doch an diesen Tagen der kurzen Nächte einmal die viele Zeit, die uns tagsüber bleibt und denken wir über unser Schlafverhalten nach. Wichtige Fragen im Leben sind und bleiben: Was lässt mich gut einschlafen? Wann schlafe ich gut durch? Es muss ja nicht immer lange sein. Ein Powernapping-Nickerchen tagsüber auf der Tastatur oder mit dem Kopf auf dem Küchentisch für eine halbe Stunde wirkt, so hat die NASA herausgefunden, Wunder. Tiere tun es auch. (Photo by Jackman Chiu on Unsplash – thank you)