

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Strandpastorin Katharina Gralla aus Timmendorfer Strand

Freitag, 26. August 2022

---

Es ist eine Plage, die viele kennen: Statt friedlich ein- und durchzuschlafen und am Morgen frisch und munter in den neuen Tag zu starten, wälzt man sich hin und her, schläft nicht ein, schläft nicht durch, wacht viel zu früh auf und gähnt sich durch den Tag. Ursachen gibt es viele. Gute Ratschläge ebenso.

Und auch die christliche Tradition hat etwas Kluges zum Thema beizutragen. Denn vielleicht hat die gestörte Nachtruhe eben doch damit zu tun, dass der moderne Mensch vergessen hat, was die Alten – nicht zuletzt aus der Bibel – wussten: Der Mensch wird auch dadurch heil, dass er in festen Strukturen lebt und dass es für alles eine bestimmte Zeit gibt.

Unsere Vorfahren wussten um den Grundrhythmus des Lebens, Tag und Nacht, Arbeit und Erholung, Werktag und Sonntag, Alltag und Festtag, Hochzeiten und Fastenzeiten. Sie lebten mit und im Kreislauf der Natur, mit den Jahreszeiten, mit Aussaat und Ernte.

In unserer Zeit leben viele Menschen fern aller Rhythmen: Die Arbeit hat keine Grenzen mehr, sie frisst sich in jede Ritze unseres Lebens. Mit digitalen Medien verbringen viele deutlich mehr Zeit als mit gemeinsamem Essen und Plaudereien. Für die Feier der großen Übergänge und Abschiede des Lebens fehlt die Energie. Und als gäbe es keine Jahreszeiten, gibt es Erdbeeren im Winter und Lebkuchen im September.

Wenn nichts mehr seine bestimmte Zeit hat: Wie soll bei einem solchen Durcheinander unser Körper wissen, dass er nachts schlafen soll?