

NDR 2 Moment mal

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



Pastor Dietrich Kreller aus Hamburg

Freitag, 28. Februar 2025

Schlafen ist gesund. Schon ein kurzes Nickerchen, ein Powernap kann Wunder wirken. Wehe aber, jemand schläft mitten in der Öffentlichkeit ein, während einer Sitzung oder bei einem Vortrag.

Ich gehöre selbst zu den Kandidaten, die keine Gelegenheit auslassen, um zu dösen, eben auch in der Öffentlichkeit. Nur mit der Tarnung ist es ein bisschen schwierig. Geschlossene Augen können als Konzentration oder Genussfreude gedeutet werden. Problematisch werden dann regelmäßige Atemgeräusche bis hin zum Schnarchen. Dann ist es mit der Toleranz vorbei.

In unserem Kulturraum ist das immer noch ein No-Go, geht also gar nicht, passiert aber regelmäßig: Bei langen Sitzungen, auf Familienfeiern oder auch in der Kirche. Immerhin soll der Kirchenschlaf der gesundeste sein. Seinen Freundinnen und Freunden gibt's der Herr im Schlaf, steht sogar in der Bibel (Psalm 127,2b). Wenn ich als Pastor im Gottesdienst erlebe, dass jemand gähnt oder eingenickt ist, bin ich zwar immer ein bisschen irritiert, denke aber: Wenn meine Predigt den Effekt hat, dass sich jemand erholt, nur zu.

Vielleicht sollten wir es wie die Japaner machen? Die anerkannte Kunst des Inemuri besteht darin, anwesend zu sein und zugleich zu dösen. Die noch höhere Kunst besteht wohl darin, dies nicht persönlich zu nehmen und zu tolerieren. Mein Vorschlag darum jetzt bei Frühjahresmüdigkeit: gönnen wir uns ein Nickerchen.