



Hessischer Rundfunk: Moment mal

Sonntag, 21. Juni 2009

hr3 - di. und do. 10.45 Uhr, so. 7.15 Uhr

Pfarrer Dr. Fabian Vogt  
Oberstedten

*Heute ist der Tag des Schlafes. Fabian Vogt hat sich darauf sehr intensiv vorbereitet.*

## Tag des Schlafes

Öahhh (*Gähngeräusch*) – Wenn Sie das jetzt hören, am Sonntagmorgen um diese Uhrzeit, dann machen Sie schon etwas falsch. Denn heute ist doch der „Tag des Schlafes“. Ja, wirklich. Heute ist Schlafen angesagt.

Andererseits: Es geht beim „Tag des Schlafes“ gar nicht ums Ausschlafen. Sondern darum, ob wir insgesamt richtig und ausreichend schlafen. Schließlich gehören „Übermüdung“ und „Schlafmangel“ inzwischen zu den wahren Qualitäten einer Führungspersönlichkeit. Ja, wenn Sie heutzutage frisch und munter zu einer Sitzung kommen, nimmt sie gar keiner mehr ernst. Echte Helden bekommen immer zu wenig Schlaf. Und irgendwann ... einen Burnout oder eine Erschöpfungsdepression.

Deshalb soll man am „Tag des Schlafes“ die eigenen Schlafgewohnheiten mal kritisch durchleuchten. „Bettgeflüster“ sozusagen: Sind meine Leistungen und meine tägliche Schlafration eigentlich im Gleichgewicht? Oder nicht? Schlafe ich tief und fest – oder wälze ich mich jede Nacht unruhig hin und her?

Die Schlafforscher jedenfalls sagen: Wer sich selbst durch seinen Lebensstil um den Schlaf bringt, der ist oftmals mit sich und der Welt nicht im Reinen. Sonst könnte er sich ja getrost auch mal Ruhezeiten gönnen. Oder andersherum: Wer innerlich ausgeglichen ist, kann meist auch gut schlafen.

Guter Schlaf hat also etwas mit „Gelassenheit“ zu tun. Na, vielleicht heißt es darum in der Bibel ja auch: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“

*Und wenn Sie Fragen haben, zu Gott, zum Glauben oder zur Kirche, dann schicken Sie mir einfach eine Mail: [Momentmal@hr3.de](mailto:Momentmal@hr3.de)*