Manuskriptservice

Verkündigungssendungen der
Evangelischen Kirche von Hessen und Nassau

hr3: Moment mal!

25.10.2015
hr3, dienstags und donnerstags ca. 18.15 Uhr, sonntags ca. 7.15 Uhr

Pfarrer Dr. Fabian Vogt
Oberstedten

Zeitumstellung

Das Krankheitsbild heißt offiziell „Nichtorganische Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus“. Im Volksmund sagt man dazu aber einfach „Jetlag“. Klar: Wenn ein Mensch in ein Land mit einer anderen Zeitzone reist, dann dauert es gewöhnlich einige Tage, bis sich der Körper an die Zeitumstellung gewöhnt hat.
Kenn ich auch. Zwei Tage lang sagt man dann andauernd: „Also für mich ist es ja jetzt schon dreiundzwanzig Uhr.“ Und plötzlich wacht man mitten in der Nacht auf und ist putzmunter. Aber wenig später hat sich das innere Zeitgefühl eben umgestellt.
Nun, irgendwie passiert das im Kleinen auch bei der Umstellung von der Sommer- zur Winterzeit. Die Anpassung – Achtung, noch mal Fachchinesisch – des „chronobiologischen Rhythmus“‘ kostet Kraft und belastet uns. Das heißt: Wenn jemand sich nach der Zeitumstellung heute in den nächsten Tagen ein bisschen komisch fühlt, ist das eine ganz normale Reaktion des Körpers.
Außerdem: Normalerweise erlebt man einen Jetlag immer dann, wenn man geschäftlich oder als Urlauber in eine andere Kultur reist und sich dabei tatsächlich an ganz andere Lebensweisen gewöhnen muss. Was ich total spannend finde.
Insofern könnte so ein Mini-Jetlag zur Zeitumstellung ja auch eine Chance sein, mal lieb gewordene Gewohnheiten auf den Prüfstein zu legen. Nicht nur die Uhr umzustellen, sondern auch … was weiß ich … den Tagesablauf, die Ernährung, den Fernsehkonsum oder eben die Weichen fürs Leben. Ich meine: Wenn man schon aus dem Trott gerissen wird, warum dann nicht richtig?
Vielleicht schwingt das ja auch ein bisschen mit, wenn es im Alten Testament so markant heißt: „Alles hat seine Zeit.“ Mit der Zeitumstellung könnte irgendwie eine ganz neue Zeit beginnen. Warum eigentlich nicht?