

Predigt
für den 16. So i.J. B
IN St. Anton, 18.07.2021

Jer 23,1-6 – Mk 6,30-34

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf

* „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“ – diese Aussage ist als Redensart geläufig und kommt wie so viele unserer Sprichwörter aus der Bibel, genauer aus dem Psalm 127. Und der ist einer meiner Lieblingspsalmen, weil er deutlich macht: So wichtig es ist, sein Bestes zu geben und seine Begabungen einzusetzen, so wichtig ist es auch, sich zu regenerieren – und darauf zu vertrauen: Es hängt nicht alles von mir ab; Gott ist auch noch da, und er tut das Wesentliche, indem er mein Tun wie auch mein Ruhen segnet. Das alttestamentliche Buch der Psalmen bietet eine Fülle von Gebeten, die unterschiedliche Verfasser in verschiedensten Lebenslagen formuliert haben. Dazu gehört auch die Einsicht: „Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf.“

* Schlafen ist etwas Schönes und etwas Lebensnotwendiges.
⇒ Eine der schlimmsten und perversesten Foltermethoden ist

Schlafentzug. Wer am Schlafen gehindert wird, verliert nicht nur Energie, sondern erleidet furchtbare körperliche und seelische Qualen.

⇒ Wer Schmerzen hat oder Alpträume und deswegen nicht gut schlafen kann, macht Nacht für Nacht Schlimmes durch. Da ziehen sich die Stunden endlos dahin, und in der Frühe, wenn man aufsteht, ist man so zerschlagen, dass man sich gleich wieder hinlegen könnte.

⇒ Wer vor lauter Stress nicht zu ausreichendem Schlaf kommt, wird zuerst grantig und schließlich krank.

⇒ Wer hingegen gut schlafen kann, ist ausgeglichen, voller Kraft und Kreativität, hat Freude am Leben. Wer gut schlafen kann, hat die beste Voraussetzung, dass es ihm gut geht. Guter und ausreichender Schlaf ist ein echter Segen, er regeneriert den Körper und den Geist, er sorgt für Wohlbefinden rundum; glücklich ist der Mensch, der guten Schlaf genießen kann!

Ich persönlich darf mich zu diesen glücklichen Menschen zählen. Schlafen kann ich eigentlich immer – und praktisch überall.

* Schlafen ist etwas Schönes und etwas Lebensnotwendiges. Das weiß auch Jesus, und so lädt er seine Jünger ein: „Kommt mit an einen einsamen Ort, und ruht ein wenig aus.“

Die Jünger waren zuvor viel unterwegs gewesen. Jesus hatte sie losgeschickt, um erstmals ohne ihn zu predigen und den Menschen

heilsam zu begegnen. Das haben sie mit viel Engagement getan, und so kommen sie ziemlich ausgelaugt zu Jesus zurück, allerdings auch voller Freude über das, was ihnen alles gelungen ist. Auf ihre begeisterten Erzählungen, wie die Leute ihren Predigten gelauscht haben und wie viel Gutes sie für die Menschen bewirken konnten, reagiert Jesus, indem er sagt: „Ruht ein wenig aus.“ Denn Jesus weiß: Die Jünger brauchen jetzt Ruhe, brauchen Schlaf, um wieder Kräfte zu sammeln, um neue Energie zu tanken und um ausgeglichen und fröhlich zu bleiben. Und das machen die Jünger. Sie genießen die Ruhe und den Schlaf, um sich zu regenerieren, während Jesus, der ja im Gegensatz zu ihnen ausgeschlafen ist, das Predigen übernimmt.

- * Neben der Regeneration ist das Schlafen noch aus einem anderen Grund für die Jünger nötig: Der Schlaf ist die Zeit der Träume. Das bedeutet zum einen: Im Traum kommen positive wie negative Erfahrungen hoch, die im Unbewussten gespeichert sind. Diese Träume sind unabdingbar für die seelische Hygiene, egal ob man sich nach dem Aufwachen noch daran erinnert oder nicht. Denn durch die Träume verarbeitet die Seele das Erlebte. Träume brauchen auch die Jünger, um seelisch stabil zu bleiben. Zum anderen bedeutet das Träumen, Visionen zu haben. In der Ruhe entwickeln die Jünger ihre Vision, was sie mit ihrem Leben, ihrem Predigen und ihrem Heilen erreichen wollen. So hilft die Ru-

he den Jüngern, Ideen zu spinnen, sich Ziele zu setzen und ein sinnvolles, erfülltes Leben zu führen – eben weil sie sich Zeit zum Träumen nehmen, Zeit für ihre Visionen.

- * Guten Gewissens können die Jünger ihren Schlaf genießen, weil sie den Psalmvers kennen: „Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf.“ Sie wissen also: Im Schlaf gibt Gott uns das, was unser Körper, unser Geist und unsere Seele brauchen, damit wir uns rundum wohl fühlen.

Außerdem war den Jüngern die Einsicht des weisen Jerusalemer Bürgers Kohelet bestens bekannt, weil diese ebenfalls in der Bibel steht (Koh 3,1-8): Für alles auf der Erde gibt es eine bestimmte Zeit: Eine Zeit zum Aktivsein und eine Zeit zum Ausruhen, eine Zeit zum Energieversprühen und eine Zeit zum Auftanken. Dieser permanente Wechsel ist auf der Erde bei allem, was lebt, grundgelegt, selbstverständlich auch beim Menschen, und dieser Wechsel tut gut. Jetzt, nach der Zeit der Aktivität, des Unterwegsseins und des Gebens, ist die Zeit zum Nehmen, zum Kräftesammeln und Ruhens, spüren die Jünger – und schlafen aus.

- * In unserer Leistungsgesellschaft muss man sich manchmal schon fast entschuldigen, wenn man nachmittags auf dem Sofa oder in der Hängematte liegt. Was man in der Zeit alles tun könnte! Dabei wird oft verkannt: ein guter Schlaf ist ein Geschenk Gottes, das man gern

nutzen darf, wenn es vorhanden ist; ein Geschenk Gottes, für das man sich nicht entschuldigen muss, sondern dankbar sein darf. Mit Faulenzen hat guter und ausreichender Schlaf nichts zu tun, denn er steht ja im Wechsel zu neuerlichem Aktivsein. Das heißt:

⇒ Schlafen gibt neue Kraft, neue Kreativität, neuen Schwung.

⇒ Schlafen sorgt für Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

⇒ Schlafen erhält das seelische Gleichgewicht.

⇒ Schlafen hilft, Visionen für das eigene Leben zu entwickeln, den Lebenssinn im Auge zu behalten und damit Erfüllung und Zufriedenheit zu finden.

All dies tut mir selbst gut und auch den Menschen um mich herum.

* Deswegen greife ich den Tipp Jesu auf und sage ihn euch weiter, liebe Schwestern und Brüder: Ruht ein wenig aus. Nehmt euch Zeit, ausreichend und gut zu schlafen. Und wenn euch jemand vorwirft, ihr würdet dem Herrgott die Zeit stehlen, antwortet ihm mit dem Psalm 127: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“