

Dunkelheit

20.10.2021

Im Oktober werden die Nächte spürbar länger. Die Sonne schiebt sich nie vor sieben Uhr über den Horizont. Noch ist es dunkel. Aber macht mir das was aus? Mit Unklarheit und Furcht wird Dunkelheit schließlich häufig assoziiert: In der Dunkelheit bleibt vieles verborgen. Auch in der Bibel steht Dunkelheit mehrheitlich für etwas, das unklar bleibt und ungut ist. Dagegen erscheint das Licht als Bild für Erkenntnis, für Gottes Wirken oder das schlechthin Gute. Da bleiben für die Dunkelheit kaum noch positive Assoziationen übrig.

Aber jetzt - am frühen Morgen - liegt der ganze Tag noch vor uns. Und diese Dunkelheit fühlt sich für mich gar nicht gruselig an. Im Gegenteil: Jetzt bedeutet sie für mich eher Ruhe, Geborgenheit und Kräftesammeln. Und diese Aspekte kennt die Bibel tatsächlich auch:

Morgens, mit dem Beginn des Tages, wurde im alten Israel Gericht gehalten, so steht es in den Psalmen (z.B. Ps 101,8; Ps 73,14) und in anderen Teilen des Alten Testaments. König Absalom, von dem das zweite Samuelbuch erzählt, begibt sich am Morgen gleich zu den Stadttoren (2 Sam 15,2). Im alten Israel wurde dort am Rande der Stadt das Recht gesprochen. Schon die Menschen im alten Orient wussten wohl um die Wirkung einer guten Nacht - eine Binsenweisheit, die bis heute tradiert wurde. Weil sie als Binse trotzdem weise bleibt.

„Schlaf doch noch einmal eine Nacht drüber“ - darauf schwören heute viele Menschen. Mit einer noch nicht getroffenen Entscheidung zu Bett gehen und mit Klarheit über sie wieder aufwachen. In der Schlafforschung ist dieser Effekt gut beobachtet, wenn auch nicht ganz erklärt. Aber Forscherinnen und Forscher gehen davon aus, dass auch die Dunkelheit ihren Teil dazu beiträgt:

Im Schlaf können wir Informationen besser verarbeiten, auch deswegen, weil es dunkel ist. Unser Gehirn ist von weniger Reizen beansprucht. Wir können gesammelte Informationen konzentrierter auswerten und einordnen. Ein Effekt, den vermutlich schon die Menschen im Alten Israel wahrgenommen und genutzt haben, indem sie früh morgens nach einer Nacht Erholung Recht sprachen.

Diese Kraft der Dunkelheit möchte ich mir gerade an den herbstlichen und winterlichen Morgen klar machen. Mich sammeln, Informationen für anstehenden Entscheidungen abwägen, meine Ziele für den Tag klären. Noch ist Ablenkung gering, noch ist es dunkel. Und dann geht es los.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>