

Vom 22. Oktober 2011

Stefan Claaß  
Mainz

42/2011

## Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf

Furchtbar laut hier. Aber das sind wir ja gewöhnt. Ein bisschen lauter reden ist ja kein Problem. Bei mir zu Hause fahren 14.000 Autos am Tag vorbei, Flugzeuge starten über unseren Köpfen, so ist das halt.

Manchmal fällt mir der alltägliche Lärm gar nicht mehr auf. Aber mein Ohr hört ihn trotzdem, und das Gehirn speichert den ganzen Lärm auch noch. Das ist bei Ihnen ganz genauso. Egal, ob wir den Lärm um uns herum wahrnehmen oder nicht, er schädigt uns auf vielfache Weise. Unsere Konzentration leidet, wir sind weniger belastbar und stressanfälliger.

Das Schlimmste ist, wenn der alltägliche Lärm uns den Schlaf raubt. Wir sind eine "schlaflose Gesellschaft" geworden, klagen Wissenschaftler. Heute Nacht werden doppelt so viele Menschen Schlafprobleme haben wie vor drei Jahren. Bei Erwachsenen erhöht sich das Risiko für Burnout und Diabetes, Kinder können sich nicht mehr konzentrieren und werden zappelig.

Dabei ist Schlafen so schön!

Und tut so gut. Wenn die Augen schwer werden, eine wohlige Mattigkeit sich ausbreitet und wir in das Reich der Träume hinübergleiten. Und dabei reformiert sich sogar noch das Gehirn, es räumt auf. Und es speichert in unserem Gedächtnis ab, was nützlich und gut ist für die kommende Zeit. In einem

Experiment haben 99 Menschen ein Computerspiel ausprobiert. Danach durfte die eine Hälfte ein Nickerchen machen, die andere Hälfte schaute Videos. Was für eine Überraschung: diejenigen, die von dem Spiel geträumt hatten, waren beim anschließenden Spiel zehnmal besser als die anderen. Das schlafende Gehirn trainiert neue Fähigkeiten und bringt uns auf neue Ideen!

Das klappt aber nur, wenn wir ungestört und friedlich schlafen und in uns hinein hören können. In den Genuss eines aufgeräumten Gehirns kommen wir nur, wenn wir nicht durch Autos, Flugzeuge oder andere Lärmquellen aus dem Tiefschlaf gerissen werden. Wer ungestört

schlafen darf, kommt eher wieder ins seelische Gleichgewicht. So erging es in biblischen Zeiten dem Propheten Elia. Ausgelaugt nach langem Kampf verfällt er in tiefe Depression und ist des Lebens müde. Was rettet ihn? Gott lässt ihn schlafen. Lange und ausgiebig. Er schenkt ihm Brot und frisches Wasser, um ihn zu stärken. Und dann lässt er ihn nochmals ausschlafen, bevor er ihn auf einen neuen Weg schickt. Neue Kräfte und frischer Mut brauchen Zeit, um in uns einzusinken und wirksam zu werden.

Es gibt viele gute Gründe, für die Ruhe der Nacht zu kämpfen. Gegen Verkehrslärm und landende Flugzeuge. Ein völliges Nachtflugverbot sei nicht möglich, sagen manche. Aber wenn wir uns bewusst machen, wie viel Lebensqualität und Gesundheit auf dem Spiel stehen, müssen wir es möglich machen. Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf, sagt die Bibel. Geben wir ihm Gelegenheit dazu.

Schlafen Sie gut!

