

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf (Ps.127,2)

Einstieg

- Wie war ihre Nacht? Konnten sie gut schlafen?
- Schlaf ist wichtig: 7-8 Stunden sollten wir pro Nacht schlafen
- 1/3 meines Leben habe ich "verschlafen" = 16 Jahre
- "Was hätte ich in der Zeit alles machen können?" - typische Frage eines Menschen in der westlichen Welt ...
- Schlafen ist keine Zeitverschwendung: macht und hält gesund, Gehirn trennt Wichtiges vom Unwichtigen
- Zitat Martin Luther: "Ein ruhiger Schlaf kann mehr von Gottvertrauen zeugen, als ein hastiges Gebet."
- im Ernst? was hat Schlafen mit Glauben zu tun? mehr, als man auf den ersten Blick denkt ...
- von Psalm 127,2 inspiriert darüber nachdenken: "Seinen Freunden gibt's der Herr im Schlaf."

Abschluss

- "Seinen Freunden gibt's der Herr im Schlaf." (Ps.127,2)
- Achte auf ausreichend Schlaf und einen gesunden Lebensrhythmus!
- Lerne loszulassen und zu Gott vertrauen: Gott gibt dir, seinem Freund/seiner Freundin, was wichtig ist für dich!
- Lass dich erinnern und halte daran fest: Das Entscheidende tut Gott - und der schläft nicht!
- Luthers Abendsegen

und der Faulpelz?

- schon ganz unruhig geworden? spricht die Bibel nicht auch über zu viel Schlaf, über den Schlaf des Faulpelzes?
- ja, das tut sie sehr humorvoll (Sprüche 26,14): "Der Faulpelz dreht sich im Bett wie die Tür in der Angel."
- aber deswegen ist der Schlaf kein Ausdruck von Faulheit
- schöpferisches Geschenk und eine wichtige geistliche Übung, die mich lehrt, loszulassen und mich Gott anzuvertrauen

schöpferischer Lebensrhythmus

- zu gesunden Lebensrhythmus gehört Wechsel von Anspannung und Entspannung -> wesentlicher Aspekt der Schöpfung: 7. Tag
- Pred.5,11: "Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß (angenehm)."
- wenn wir das missachten, Pausen verkürzen oder übergehen, schaden wir uns selbst; Forscher: "Schlaflose Gesellschaft"
- Forschungen zeigen: durchschnittliche Schlafdauer in letzten 20 Jahren um 1 Stunde verkürzt; Folge unseres Lebensstils
- im Schlaf liegt schöpferische Kraft, um neue, kreative Ideen freizusetzen: REM-Phasen, in denen wir träumen und Dinge verarbeiten, fördern die Kreativität
- der Volksmund zitiert dann schon mal gerne die Bibel: "Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf." (Ps.127,2)
- in der Tat gebraucht Gott Träume, um zu Menschen zu sprechen, zu Zeiten der Bibel (Gen.28,10-22; Apg.16,9-10), wie auch heute

Gott schläft nicht!

- wir Menschen brauchen Schlaf, ganz anders dagegen Gott
- Psalm 121,3b-4: "... der dich behütet, schläft nicht. Siehe, der Hüter Israels schläft noch schlummert nicht."
- Thomas Härry „Schlafen ist das Eingeständnis des Menschen, dass er nicht Gott ist und es auch nicht zu sein braucht."
- eine wichtige, befreiende Einsicht: Gott nickt nicht ein, er verliert uns nicht aus den Augen, ihm können wir uns anvertrauen
- Bsp. Mk.4,26-29: Säman sät Getreide, legt sich schlafen; am nächsten Tag steht er auf und legt sich wieder hin; so geht das tagein, tagaus; Saat geht auf, ohne dass er etwas dazu beiträgt; Gott schenkt Wachstum/Gedeihen
- so geht es zu ihm Reich Gottes: das Entscheidende tut Gott! -> Kontext Psalm 127: An Gottes Segen ist alles gelegen!
- und was tut Gott? helfen, behüten und segnen (Ps.121)

Gott anvertrauen

- Schlafen ist Ausdruck des Vertrauens auf Gott
- David betet (Psalm 4,9): "Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne."
- Schlafen hat viel mit loslassen zu tun; kann mich nicht selber zum Einschlafen bringen (weiß jeder, der Schafe oder anderes zählt ...)
- muss/darf mich fallen lassen; loslassen, was ich erlebt habe, was mich beschäftigt oder belastet; sonst rauben mir die Gedanken den Schlaf
- Schlafen heißt: Kontrolle abgeben = was in der Zeit passiert, habe ich nicht in der Hand, kann mich und meine Lieben nicht schützen
- mich mit allem, was mich bewegt und alle, die mir wichtig sind, meinem Gott anvertrauen, der die Welt und meine Zeit in seinen Händen hält
- der uns sieht und liebt: den Seinen = "seinen Freunden, Lieblingen"
- "... gibt's der Herr ..." - das Entscheidende im Leben empfangen wir; haben nicht alles in der Hand, können nichts erzwingen
- so verstanden ist Schlafen eine wichtige, geistliche Übung: vertrauen, dass Gott über mir wacht, für mich sorgt, einen neuen Tag schenkt