

*Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.* Ein bekannter Spruch, der aus dem Psalm 127 stammt. Dort steht er im zweiten Vers und der Zusammenhang lautet:

*Wenn GOTT nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen. Wenn GOTT nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter umsonst. Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn den Seinen gibt er es im Schlaf.*

Dieser Spruch beinhaltet eine Wahrheit, die mit den Mitteln der Hirnforschung und der Schlafforschung wieder in Erinnerung gerufen wurde – zusammen mit Empfehlungen für die Gestaltung unseres Alltags, für die Wertschätzung von Freizeit und damit nicht zuletzt für die Wertschätzung der Sonntage und der Feiertage.

In Schlaflaboren hat man in Experimenten die Beobachtung gemacht, dass Menschen Problemstellungen, die sie vor dem Einschlafen nicht bewältigen konnten, am nächsten Morgen zu lösen vermochten. Und zwar nicht, weil sie die ganze Nacht kein Auge zugetan hätten und nur über die Lösung nachgegrübelt hätten. Sondern gerade dann, wenn sie tief und fest geschlafen hatten.

Die Forscherinnen und Forscher erklären das damit, dass während des Schlafes die Erlebnisse unseres Alltags auch in den Regionen des Gehirns bearbeitet werden – was man durch die Messung der Hirnströme beobachtet –, die während der konzentrierten Beschäftigung mit einer Sache am Tag nicht zum Zuge kommen. Im Schlaf entstehen dann unbewusst Verknüpfungen, auf die wir im Wachzustand zurückgreifen können, ohne sie aktiv herbeigeführt zu haben.

Was für den Schlaf gilt, das gilt genauso für unser Tagträumen, für die Momente, in denen wir nicht hoch konzentriert unseren Verstand einsetzen, sondern der Fantasie freien Lauf lassen. Wenn wir uns einer Sache ganz konzentriert zuwenden, sind das erstaunlicherweise nicht die Momente, in denen unser Gehirn mit all seiner Kapazität arbeitet. Ganz im Gegenteil sind dann nur einzelne Bereiche besonders aktiv. Wir konzentrieren uns eben und alle Kraft ist in einem einzelnen und begrenzten Bereich versammelt.

Anders sieht es aus, wenn wir etwas tun, das keine besondere Konzentration erfordert oder von uns gerade keine hohe Aufmerksamkeit erhält. Dann arbeiten fast alle Bereiche des Gehirns und nahezu überall fließen Gehirnströme.

Böswillig könnte man sagen: Ist ja klar. Der Mensch ist in diesem Moment eben zerstreut und nicht konzentriert. Aber positiv gewendet passiert genau das, was auch die Schlafforschung herausgefunden hat: Dass eben in solchen Momenten im Gehirn Verbindungen geknüpft werden zwischen Erlebnissen, die uns durch all unsere Konzentration nicht gelungen wären.

Genau das ist es, was Fantasie ausmacht. Erfindungsgeist, Innovationskraft ist fast immer nicht das Ergebnis konzentrierten Nachdenkens, sondern häufig das ungeplante Finden neuer Einsichten. Wir finden etwas, das wir mit all unserer Verstandestätigkeit nicht hätten herstellen können.

Aus Sicht der Hirnforschung folgt daraus die Empfehlung, Ruhephasen – sei es als Schlafpausen oder des Tagträumens oder des scheinbar unproduktiven Tuns bis hin zu Phasen der Langeweile – nicht gering zu schätzen, sondern solche Phasen bewusst zuzulassen in unserem individuellen wie gemeinschaftlichen Leben.

Wenn wir nichts zu tun haben tendieren wir eher dazu, unseren Gedanken freien Lauf zu lassen. Wir entwickeln neue Ideen, haben Geistesblitze und entdecken Lösungen für Probleme. Ein bisschen Langeweile kann also nie schaden!

Vor 1700 Jahren hatte der römische Kaiser Konstantin noch keine Ahnung von Hirnforschung. Aber er hatte ein Gespür dafür, was für die Stabilität des von ihm beherrschten Gemeinwesens nötig war. Nämlich Phasen des gemeinsamen Ausruhens vom Alltag, von konzentrierter Arbeit und Geschäftigkeit. In einem Edikt vom 3. März 321 setzte er den Sonntag als arbeitsfreien Tag für alle fest. Damit sollte sichergestellt werden, dass die verschiedenen Religionen, die es in seinem Reich gab, sich in Ruhe ihrer Besinnung und ihrem Gebet widmen konnten. Es ging nicht nur darum, die körperlichen Kräfte wiederaufzufrischen, um im Alltag weiter zu bestehen. Sondern Konstantin wusste, dass die Stabilität und Leistungskraft des Gemeinwesens vor allem auch von der geistigen Frische aller Menschen abhängig sind. Die Tüchtigkeit der Menschen ist danach abhängig davon, dass sie sich auch religiös betätigen können – und zwar ungestört und in der Religion, die ihnen jeweils wichtig ist, solange sie nicht staatszersetzend in Aktion tritt.

In der Bundesrepublik Deutschland ist die Sonntagsruhe im Grundgesetz festgeschrieben. Im Artikel 140 GG wurde der Artikel 139 aus der Weimarer Reichsverfassung übernommen: „Der Sonntag und die staatlich anerkannten Feiertage bleiben als Tage der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung gesetzlich geschützt“.

Wir erleben jedoch starke Bestrebungen, den Sonntag zum Arbeitstag zu machen. Klar, viele Menschen müssen sonntags arbeiten, im medizinischen Bereich, im Transportwesen oder der Gastronomie. Warum dann nicht gleich auch die Geschäfte öffnen und dadurch den Umsatz der Wirtschaft steigern? Dann könnten Familien ungestört und entspannt einkaufen gehen. Und die Verkäuferinnen und Verkäufer machen dann an einem Wochentag frei. In anderen Ländern funktioniert das ja schließlich auch.

Aber aus ethischer, psychologischer und medizinischer Sicht kann der gleichgetaktete arbeitsfreie Tag in seinem Erholungswert nicht durch individuelle arbeitsfreie Tage ersetzt werden. Es ist ein extrem hohes Gut, dass wir diesen arbeitsfreien Sonntag haben und wir sollten ihn verteidigen so gut wir können. Der Sonntag ist ein Tag der Freiheit und der Erholung, der die Woche im Sinne einer Pause unterbricht. Am Sonntag sind wir frei – frei vom Funktionieren- und Konsumieren-Müssen. Wir sind auch frei davon, unsere Zeit sinnvoll nutzen und immer etwas machen zu müssen. Wir können einfach nur Da-Sein.

Am Sonntag ist alles möglich: Gemeinschaft erleben mit Familie oder Freundinnen und Freunden, Zeit für sich selbst haben, Spiel, Sport, Kultur, Vereinsleben, der Gottesdienstbesuch als Nahrung für die Seele, aber auch das zweckfreie Tagträumen – Fantasien entwickeln, wie ein gutes Leben jenseits wirtschaftlicher Zwänge aussehen könnte.

Wir brauchen innerlichen Freiraum, um Altes zu verarbeiten, und Neues zu denken. Lassen wir uns am Sonntag in unserem Alltag unterbrechen und genießen wir diesen Freiraum. Damit Geist, Körper und Seele sich entfalten können.

Und mit den Worten des Psalms könnte man sagen: Den Seinen gibt's GOTT nicht nur im Schlaf, sondern auch am Sonntag. Amen.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre Pfarrerin *Tanja Bergelt*