



Biblische Ethik

Die Bibel,
der Christ und ...

... der Schlaf

Der Schlaf

Der Weise, der sich an den Herrn hält, weiss (Spr 3,24): *Wenn du dich hinlegst, wirst du nicht aufschrecken, und liegst du, erquickt dich dein Schlaf.* Der Schlaf dient seiner Stärkung. Und: Er weiss sich in Sicherheit! Warum? ... weil der Herr über ihm wacht (Ps 121,4): *Siehe, nicht schlummert und nicht schläft der Hüter Israels.* So singt der Psalmist (Ps 3,6): *Ich legte mich nieder und schlief; ich erwachte, denn der Herr stützt mich.* Oder (Ps 4,9): *In Frieden werde ich, sobald ich liege, schlafen; denn du Herr, lässt mich, obschon allein, in Sicherheit wohnen.*

Die Gottlosen hingegen treiben im Schutz der Dunkelheit ihr Unwesen (Spr 4,16): *Denn sie schlafen nicht, wenn sie nichts Böses getan, und ihr Schlaf wird ihnen geraubt, wenn sie nicht irgendeinen zu Fall gebracht haben.* Den Schlaf rauben kann auch der Überfluss (Pred 5,11): *Süss ist der Schlaf des Arbeiters, ob er wenig oder viel isst; aber der Überfluss des Reichen lässt ihn nicht schlafen.* Auch Gott nutzt unseren Schlaf oder unsere Schlaflosigkeit: Um mit uns zu reden (Hi 33,14-19): *Doch auf eine Weise redet Gott und auf eine zweite, und man wird es nicht gewahr. Im Traum, in der nächtlichen Vision, wenn tiefer Schlaf auf die Menschen fällt, im Schlummer auf dem Lager, dann öffnet er das Ohr der Menschen und bestätigt die Warnung für sie, um den Menschen von seinem Tun abzuwenden und den Hochmut vom Mann abzuhaue, um seine Seele zurückzuhalten von der Grube und sein Leben davon, in den Spiess zu rennen. Auch wird er gezüchtigt durch Schmerzen auf seinem Lager, und*

ununterbrochen währt der Streit in seinen Gebeinen. Dem persischen König Ahasveros zum Beispiel schenkt der Herr keinen Schlaf, um ihn zur richtigen Zeit an Mordechai zu erinnern (Est 6,1): *In jener Nacht floh den König der Schlaf. So befahl er, das Buch der Denkwürdigkeiten, die Chronik, zu bringen.*

Die Bibel weiss, wie wichtig der Schlaf ist. Den Propheten Elia lässt der Herr in seiner körperlichen und seelischen Erschöpfung zuerst schlafen und essen (1Kön 19,4-8), bevor er ihm einen neuen Auftrag gibt. Gleichzeitig warnt uns die Schrift aber auch vor zu viel Schlaf (Spr 23,21): *Schläfrigkeit kleidet in Lumpen.* Spr 6,9-11 (vgl. Spr 20,13; 24,33): *Bis wann, du Fauler, willst du noch liegen? Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf? Noch ein wenig Schlaf, noch ein wenig Schlummer, noch ein Händefalten, um auszuruhen – und schon kommt wie ein Landstreicher deine Armut und dein Mangel wie ein unverschämter Mann.* Besonders für geistliche Anliegen darf ruhig einmal eine Stunde Schlaf wegfallen. David will seinen Augen (vgl. Ps 132,3-5) keinen Schlaf gönnen, bis er für die Wohnung Gottes einen Platz gefunden hat. Für den gefangenen Petrus betet die Gemeinde in der Nacht (Apg 12). Paulus und Silas singen und evangelisieren (Apg 16). Und Jesus, der die Nacht selbst zum Gebet genutzt hat, kritisiert seine Jünger (Mt 26,41): *Also nicht eine Stunde könntet ihr mit mir wachen?* Dies darf uns aber nicht dazu verleiten, uns statt auf Gott auf unser eigenes Wirken zu verlassen (Ps 127,1b-2), denn: *Wenn der Herr die Stadt nicht bewacht, wacht der Wächter vergebens. Vergebens ist es für euch, dass ihr früh aufsteht, euch spät niedersetzt, das Brot der Mühsal esst. So viel gibt er seinen Geliebten im Schlaf.*