

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Pastorin Sabine Schümann aus Groß Laasch

Donnerstag, 27. Juli 2023

Nachtigall oder Lerche? Langschläfer oder Frühaufsteher? Jahrelang habe ich behauptet, dass ich gerne lange schlafe und Psalm 127 zitiert: "Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf." Es macht wenig Sinn, früh aufzustehen und dann den ganzen Tag miesepetrig und voller Sorgen zu sein.

Ich bin ehrlich. Gerne würde ich weiter lange schlafen können. Aber in der letzten Zeit hat sich das verändert. Mittlerweile stehe ich gerne früh auf. Schlimmer noch. Was ich morgens nicht schaffe, schaffe ich den ganzen Tag nicht. Diese Lebensweisheit habe ich schon von vielen gehört und häufig milde darüber gelächelt.

Doch inzwischen lese ich immer wieder vom 5-Uhr-Club, Menschen, die ihre produktivste Zeit am sehr frühen Morgen haben. Ich merke, dass das für mich stimmen könnte.

Die kirchliche Tradition kennt beides. Nachtwachen, Gebete bis tief in die Nacht genauso wie Gebete zum Sonnenaufgang. Nachtigall oder Lerche? Die besten Ideen entstehen - wenigstens bei mir - wenn ich nicht krampfhaft versuche, eine Idee zu haben, meine Akkus aufgeladen sind und ich ausgeschlafen bin. Egal ob es frühmorgens oder spätabends ist.