

**Schlaf erstmal eine Nacht drüber**

Die Forschung ist sich einig: „...eine Nacht drüber schlafen“, kann Entscheidungen positiv beeinflussen. Wenn wir schlafen, entspannt sich der ganze Organismus. Da im Schlaf Sinneseindrücke weitgehend ausbleiben, kann sich unser Gehirn ganz auf die Verarbeitung bereits gewonnener Informationen konzentrieren und dabei Wichtiges von Unwichtigem und Positives von Negativem unterscheiden. Das führt dann dazu, dass wir viel bewusster und überlegter eine Entscheidung treffen können. Gleichzeitig werden neu gewonnene Erkenntnisse mit alten Informationen verknüpft und können so z.B. dann besser Lesen oder Klavierspielen.

Im Markusevangelium lesen wir von der Aussendung der zwölf Jünger durch Jesus (Markus 6,7-13, 30ff). Die Jünger waren bevollmächtigt, in Jesu Namen zu heilen und böse Geister auszutreiben und die Menschen zur Buße zu leiten. Sie kamen zurück und waren voller Begeisterung über ihr Wirken. Voller Freude berichteten sie von ihren Erlebnissen und ich kann mir lebhaft vorstellen, wie angeregt sie sich über ihre Erlebnisse austauschten. Jesus aber sagte zu ihnen: *„Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig.“*

Man könnte vielleicht auch sagen, verdaut erstmal das, was ihr da gerade erlebt habt, lasst es setzen. Denn für den Moment waren sie viel zu aufgeregt, um wirkliche Erkenntnisse aus dem Erlebten für ihr Leben zu ziehen. Sie mussten lernen und erkennen, wozu sie durch Gottes Kraft in der Lage waren. Viel zu schnell hätte es passieren können, dass sie diese Kraft mit ihrer eigenen verwechselt hätten. Wirklich begreifen konnten sie das Erlebte eben erst nach einer Zeit der Stille und Ruhe.

So dürfen auch wir immer wieder in die Ruhe gehen, um bewusst Entscheidungen für unser Leben zu treffen. Gerade jetzt in der Passions- oder Fastenzeit, bieten viele christliche Einrichtungen Einkehrtage an, um die Möglichkeit zur Ruhe und Besinnung und damit auch für bewusste Entscheidungen Zeit zu geben. Aber auch eine selbst gewählte Zeit ohne äußere Beeinflussungen kann uns einfach guttun.

Elke Heckmann