

## **Impuls 40: „Von der Müdigkeit“**

### **Gedanken**

Wenn es auf ein Fest oder ein besonderes Ereignis zugeht dann gibt es zumindest bei mir immer drei Phasen. Zuerst sind die Vorbereitungen, dann ist da das Fest oder die Feier selbst und dann ist da die Zeit danach. Bei einem Geburtstagsfest suche ich zuerst die Geschenke aus, ich mache mir Gedanken, was ich dem oder der anderen schenken kann und ich bereite alles vor. Dann kommt das Fest selbst, die Geschenke werden ausgepackt – oder auch nicht, wenn es bewusst keine gibt – man feiert vor sich dahin.

Irgendwann kommt dann – egal wie schön das Fest war- der Morgen danach. Das Aufräumen, irgendwann die Rückkehr zum Alltag. Zwischen dem Ende der Feier und dem Beginn der Nachbearbeitung bin ich meistens doch etwas müde. Die Energie, die da war, das Fest vorzubereiten, die beim gemeinsamen Feiern da war ist jetzt weg. Stattdessen ist jetzt meistens etwas Müdigkeit da.

Doch Müdigkeit muss nicht unangenehm sein – man kann ja auch z.B. nach einer anstrengenden Bergtour „angenehm“ müde sein. Oder nach einer bestandenen Prüfung oder anderen schweren oder anstrengenden Dingen im Leben müde aber zufrieden auf das vergangene zurückschauen.

### **Ein Wort aus der Bibel**

Eine Geburt und eine doch längere Reise davor sind anstrengend. Beides ist schon unter heutigen Verhältnissen etwas, das Spuren an einem hinterlassen kann. Früher war beides wesentlich gefährlicher als heute. Wenn eine Geburt gut gegangen war und Mutter und Kind überlebten war das schon sehr viel, ein kleines Wunder. Neben viel Müdigkeit war da also sicher

auch viel Freude und Dankbarkeit, dass alles gut gegangen war. Bei der Geburt von Jesus erfahren wir aus den Evangelien wenig über die Zeit nach dem Auflauf mit den Hirten und den Engeln. Lukas erzählt uns als einziger etwas vom „danach“: *Die Hirten liefen hin, so schnell sie konnten. Sie fanden Maria und Josef und das neugeborene Kind, das in der Futterkrippe lag. Als sie das sahen, erzählten sie, was ihnen der Engel über dieses Kind gesagt hatte. Alle, die es hörten, staunten über das, was ihnen die Hirten berichteten. Aber Maria prägte sich alle ihre Worte gut ein und dachte viel darüber nach. Die Hirten kehrten wieder zurück. Sie priesen und lobten Gott für das, was sie gehört und gesehen hatten. Es war alles genau so, wie es ihnen der Engel gesagt hatte.* (Lukas 2, 18-20):

Viel erfahren wir da nicht. Jedenfalls werden alle sehr müde gewesen sein – doch irgendwann geht das Leben weiter. Für die Hirten beginnt sehr rasch wieder der Alltag, nur für Maria ist das anders. Nur über sie erzählt Lukas, dass alles ihr mehr zu denken gibt als den anderen. Bei all der Müdigkeit sieht sie als einzige sofort: Hier ist etwas Besonderes geschehen, dass noch Folgen haben wird.

### **Ein Gebet**

Guter Gott, manchmal schleicht sich schon bald nach Weihnachten eine gewisse Müdigkeit ein und der Alltag kommt rasch wieder. Lass uns die Müdigkeit bewusst wahrnehmen und die Zeit für Ruhe und Nachdenken finden, was wirklich wichtig ist im Leben. Amen

### **Warnsysteme gegen Müdigkeit**

In bestimmten Situationen kann Müdigkeit richtig gefährlich werden. Eine sehr einfache Möglichkeit, das Einschlafen etwa bei Zugfahrern zu verhindern ist der „Totmannknopf“. Er muss dauernd oder in bestimmten Abständen gedrückt werden, ansonsten ertönt ein Warnsignal oder der Zug wird automatisch gebremst.