

67. Jahrgang
Oktober 2019

Unsere Gemeinde 10

Zeitung der evangelischen Gehörlosen



Schlaf



Schon mal etwas von „W3C“ gehört oder gelesen?

W3C ist die Abkürzung für „World Wide Web Consortium“. Vor 25 Jahren, im Oktober 1994, wurde es gegründet. Es ist eine der wichtigsten Organisationen, die dafür sorgt, dass das Internet funktioniert.

Tim Berners-Lee (Foto), geboren 1955, ist einer der Väter des Internet, wie wir es heute kennen. In den 70er Jahren gab es beim Militär in den USA schon Computer-Netzwerke. Aber erst Tim Berners-Lee, der damals beim Forschungszentrum CERN in Genf arbeitete, machte das Internet zu einem weltweiten Netz, das jeder Mensch benutzen kann.



Foto: Paul Clarke CC BY-SA 4.0 bei Wikipedia.org

Das war 1992. Schnell wurde ihm klar, dass das Internet eine gemeinsame technische Basis braucht. Damit auf allen Geräten und in allen Netzen das „world wide web“ (www) gleich aussieht, müssen die Programmierer die gleiche Sprache benutzen.

Berners-Lee wollte unbedingt verhindern, dass sich das Internet in verschiedene „Sprachfamilien“ aufspaltet. Zu diesem Zweck gründete Berners-Lee, der inzwischen beim berühmten MIT (Massachusetts Institute of Technology in Cambridge/USA) arbeitete, zusammen

mit anderen Fachleuten das World Wide Web Consortium (W3C).

Die Aufgabe, die sich das W3C gestellt hat, ist einfach: sie entwickeln die Standards für das Internet. Die bekanntesten Standards, die von W3C entwickelt wurden sind HTML, XML, CSS und SVG. Wenn die Programmierer eine dieser „Sprachen“ verwenden, dann können alle Browser sie „lesen“, und dann sieht die www-Seite überall auf der Welt und auf jedem Computer oder Smart-Phone gleich aus. Mit diesen Bausteinen können die Computer auf der Welt mit einander kommunizieren, unabhängig von Hardware, Software, Sprache und Kultur – egal ob Microsoft oder Apple oder Android, alle arbeiten mit diesen Standards.

Seit Beginn der Arbeit hat das W3C drei Trägerorganisationen: das MIT in den USA, CERN in Europa (inzwischen ersetzt durch das „European Research Consortium for Informatics and Mathematics“ ERCIM) und die Keio-Universität in Japan.

Dazu kommen über 400 Mitgliedsorganisationen, die die Arbeit des W3C finanzieren. Darunter sind Wirtschaftsunternehmen, Regierungs- oder Nicht-

regierungsorganisation, Universität und Forschungseinrichtungen. Die Arbeit wird koordiniert von Regionalbüros und von VertreterInnen, die auch „Evangelisten“ genannt werden. Sie sollen das Programm von W3C „verkündigen“ und so das Bewusstsein wecken für die Notwendigkeit, sich auf Standards zu einigen.

Das W3C ist aber kein international anerkanntes Gremium. Es kann nur Empfehlungen geben. Allerdings: wenn jemand diesen Empfehlungen nicht folgt, bekommt er große Probleme – niemand kann mehr seine Seite anschauen. Bis das W3C so eine Empfehlung veröffentlicht, dauert es immer ein paar Jahre, solange brauchen die Experten, um sich auf einen Standard zu einigen.

Und hinterher gibt es natürlich auch immer wieder Menschen, die mit den Empfehlungen nicht einverstanden sind.

Alle Empfehlungen und Arbeitsentwürfe sind über die W3C Webseite aufrufbar – natürlich nur auf Englisch...

REINHOLD ENGELBERTZ



Zu unserem Titelbild:



Foto: © olesibabilkei_136597944 bei depositphotos.de

Das war mein Entwurf für die Titelseite dieser Ausgabe – bis gestern. Aber ich merkte: Irgendwas stimmt noch nicht. Die Farben! „Unsere Gemeinde“ ist viel zu kräftig und „Schlaf“ zu unruhig. Deshalb habe ich mir erlaubt, die Farbe der Haupt-Zeile zu ändern und den „Schlaf“ ganz „leise“ zu machen. Ich glaube, jetzt kann der freundliche Herr auf dem Bild besser schlafen. Oder? Aber – stellen Sie sich vor bei der BILD-Zeitung oder beim „Stern“ oder beim „Spiegel“ würde der Redakteur die Farben des Titels verändern... Er würde vermutlich entlassen. Aber bei einer kleinen, feinen Zeitung wie „UG“, da ist vieles möglich!



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe sind zwei Rätselseiten. Das war so nicht geplant. Annette Härder, die die Rätsel für „Unsere Gemeinde“ seit vielen Jahren gestaltet, hat mir dieses Mal zwei Rätsel geschickt, die ich einfach nicht auf einer Seite unterbringen konnte. Da sie aber (wie fast immer!) speziell für das aktuelle Heft ausgedacht und gezeichnet wurden, beschloss ich, auf die vorgesehene Seite „Wie spricht man das?“ zu verzichten und eine Doppel-Rätselseite zu machen.

Ein ganz alltägliches Thema setzt in diesem Heft den Schwerpunkt: Schlaf, schlafen, Träume, träumen. Und dazu gehört natürlich auch der Ort, wo wir schlafen, das Bett. Dass ganz alltägliche Dinge besonders spannend sein können, das werden Sie hoffentlich beim Lesen dieser Ausgabe merken.

An zwei Jubiläen erinnert diese „UG“: Vor 150 Jahren wurde der indische Widerstandskämpfer, Pazifist und Menschenfreund Mahatma Gandhi geboren. Und vor 25 Jahren begann das Internet in seiner heutigen Form. Ja, das gibt es erst seit 25 Jahren!

Ihnen viel Freude beim Lesen!
Mit Herzlichen Grüßen im Namen der Redaktion

Ihr

Inhaltsverzeichnis:

Vor 25 Jahren: Gründung des W3C	Seite 2
Inhaltsverzeichnis, „Zum Titelbild“, Zitat des Monats	Seite 3
Zum 150. Geburtstag von Mahatma Gandhi	Seite 4
Auf ein Wort	Seite 5
Gott im Schlaf	Seite 6
Was bedeuten Träume? / Schlaf - Zitate	Seite 7+8
Vorschau - Informationen aus den Landeskirchen	ab Seite 9
Impressum	Seite 20
Geburtstage	Seite 21
Rätselseite	Seite 22+23
Schlafstätten	Seite 24+25
Schlaf und Gesundheit	Seite 26
Missions-Spenden / Film - Tipp	Seite 27
Vorschau, Sieh mal an.....	Seite 28

Indischer Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer, Revolutionär, Publizist, Morallehrer, Asket und Pazifist. Heute wäre er 150 Jahre alt.

Bedeutung der Kaste

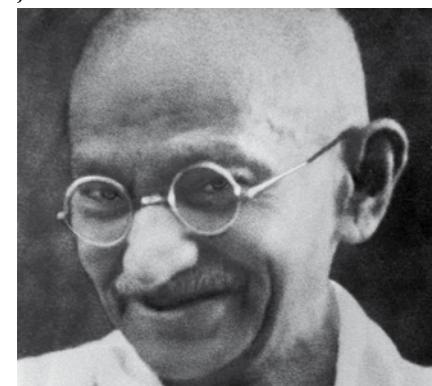
Zuerst möchte ich der Leserschaft erklären, was die Kaste bzw. das Kastensystem bedeutet. In Indien gibt es fünf Kasten (= Stufen) des hinduistischen Glaubens.

1. Die erste Kaste ist den Priestern und den Gelehrten vorbehalten,
2. die zweite den Fürsten, Kriegern und höheren Beamten,
3. die dritte den Bauern und Kaufleuten,
4. die vierte den Knechten und Dienstleistern,
5. die fünfte den Unberührbaren (=indischen Ureinwohnern*).

*Sie mussten früher als „niedrigste Menschen“ die indischen Aborthäuser saubern machen, oft mit bloßen Händen. Sie müssen häufig in Siedlungen leben, die getrennt von den anderen Wohngebieten liegen. Das Heiraten über die Kasten hinweg ist in ländlichen Gebieten ein absolutes Tabu.

Von Geburt an bis zum Tod

Von Geburt an bis zum Tod bleibt ein Hindu an seine Kaste gebunden. Die Einteilung der Menschen in Gruppen und eine strenge Rangordnung sind die Merkmale des indischen Kastensystems. Nach der indischen Verfassung von 1950 darf zwar kein Inder wegen seiner Kaste diskriminiert werden. Die Tatsache jedoch ist eine andere.



Bürgerrechtler Gandhi

Die Familie Gandhi war der Kaste der Kaufleute zugehörig. Damit gehörten sie zur indischen Oberschicht. Die Männer der Familie waren selbst in der Politik tätig, und arbeiteten schon seit längerer Zeit nicht mehr im Handel. Gandhi genoss eine streng hinduistisch geprägte Erziehung, seine Eltern galten jedoch als offen und tolerant gegenüber anderen Religionen.

Konzept der Gewaltlosigkeit

Zentral für die religiöse Gesinnung der Gandhis war besonders der Plan der Gewaltlosigkeit. Die Ahimsa bedeutet, keine anderen Lebewesen (= Tiere, Vögel, Insekten) zu verletzen oder zu töten. Z. B. Heilige Kuh! Sein Leben ist so gewaltfrei wie nur irgend möglich zu schaffen. Während der Kindheit und Pubertät rebellierte Mahatma Gandhi immer häufiger gegen die strengen religiösen Vorschriften seiner Familie.

Kluger Schüler und Student

Jedoch galt er nach einigen schwierigen Jahren als ausgezeichneter Schüler, und erlangte auch die Berechtigung zur Hochschule. Ohne Einverständnis seiner Mutter und anderen Angehörigen seiner Kaste plante Gandhi jedoch, ein Studium in London aufzunehmen. Für seine Kaste war dies nicht üblich. Gandhi stellte sich jedoch gegen seine Leute, und wurde daraufhin aus seiner Kaste ausgeschlossen.

Asket und Pazifist

Gandhi hat als Asket gelebt. Das bedeutet enthaltsames und entsagendes Leben. Typisch war seine sehr einfache Kleidung gewesen. Als Pazifist hat er friedensstiftend und auch als Weltbürger gewirkt. (= Die eigene Nation ist unwichtig, alle Menschen haben gleiches Recht.)

Arbeit als Rechtsanwalt

Trotz des großen Drucks bestand er im Jahr 1891 seine Abschlussprüfungen. Dann durfte er als Anwalt arbeiten. Aufgrund seiner moralischen Prinzipien (= Regeln) und seiner großen Schüchternheit, die Gandhi zu dieser Zeit kaum überwinden konnte, war er als Anwalt nicht erfolgreich. Ihn unterstützte lediglich sein selbstbewusster Kollege.

Nach Südafrika

Dank eines Auftrags fuhr Gandhi 1893 nach Südafrika. Er stellte fest, dass die indischen und schwarzen Einwohner des Landes unter starker Diskriminierung litten. Bis 1914 lebte er mit seiner Frau und zwei seiner Söhne in Südafrika. Zahlreiche Gesetze konnten durch Gandhis Einsatz verhindert werden, weil sie die indische Minderheit diskriminiert hatten.

Indische Unabhängigkeit

Unsterblich wurde Gandhi allerdings erst durch seine Kämpfe nach indischer Unabhängigkeit von den Engländern. 1920 wurde die Kampagne (= Vormarsch) der Nichtkooperation (= keine Zusammenarbeit) ausgerufen. Diese stand ganz im Einklang mit dem Prinzip des Ahimsa (siehe oben), welches Gandhi aktiv auslebte. Die Idee bestand darin, die Engländer gewaltlos unter Druck zu setzen, z. B. keine Steuerzahlungen und keine Zusammenarbeit mit den Kolonialherren. Gandhis Ideen beeindruckten insbesondere die junge indische Bevölkerung. Gandhis Ziel wurde erst 3. Juni 1947 erreicht, als Indien ihre Unabhängigkeit feiern konnte. Ein halbes Jahr später wurde er von einem Fanatiker erschossen

GERHARD WOLF (gl)

Ich habe großen Durst. Jeder Mensch kennt Durst: die Kehle ist ausgetrocknet, die Zunge klebt am Gaumen – nach mühsamer Arbeit, einer Wanderung, einem langen Tag, in der Hitze.

Und wir alle kennen auch einen anderen Durst: wir sehnen uns nach Leben, Liebe, Glück, Frieden, Trost und Gerechtigkeit, nach Gesundheit und Anerkennung.

In der Mittagshitze treffen Jesus und eine Frau am Brunnen vor der Stadt aufeinander. Sie kam daher um Wasser zu holen. Wasser zum Trinken, Kochen, Abwaschen, Putzen, Waschen.

Jesus ist müde, erschöpft und durstig. Er hat sich hingesetzt. „Gib mir zu trinken!“ sagt er. Das überrascht!

Und die Frau? Sie beginnt mit ihm zu diskutieren, hinterfragt und widerspricht ihm.

Beides erstaunt mich!



Denn die beiden durchbrechen jahrhundertealte Grenzen: es gehört sich nicht für einen jüdischen Mann eine Frau anzusprechen, noch dazu eine aus Samaren.

Doch er sah sie an und sprach sie an. Und dann geht es los! Dieses Ansehen und Ansprechen hat ihr gut getan.

Das Gespräch geht in die Tiefe. Seine Rede hat in ihr eine Lebensquelle geöffnet. Sie geht in die Stadt zurück und erzählt den anderen davon – ja, sie beginnt selber zu predigen!

Wo Menschen einander ansehen und zu fragen beginnen, passiert etwas.

Das kann wunderbar sein. Neues wird möglich. Funken springen über. Wer kennt das nicht?

Was wie ein zufälliges Zusammentreffen beginnt, kann in das sprudelnde Leben führen – und der Durst ist gestillt.

(Diese Begegnung wird im Johannesevangelium Kapitel 4 beschrieben.)



Die Autorin

Lydia Burchhardt

ist Gemeindepfarrerin der Johanneskirche Klagenfurt.

Seit 2007 sammelt sie die Gehörlosengemeinde aus Kärnten und Osttirol.

GOTT IM SCHLAF

„Gott, der Hüter Israels, schläft und schlummert nicht“, steht in der Bibel. Gottes Macht und Liebe sind immer da. Ohne Pause behütet er sein Volk. Aber den Menschen hat er den Schlaf gegeben. Und manchmal nutzt er auch den Schlaf der Menschen.

Das beginnt schon am Anfang der Bibel. In der Geschichte vom Paradies ist der Mensch („Adam“) zuerst alleine. Er lebt mit den Tieren, aber Gott sieht, dass es nicht gut ist, wenn er alleine bleibt. Gott lässt den Menschen einschlafen. Dann nimmt Gott einen Teil seiner Rippen und baut daraus einen zweiten Menschen („Eva“). Der Mensch wacht auf, sieht Eva und ist begeistert. Seitdem – so erzählt die Bibel – gibt es Mann und Frau (1. Mose 2).

Und warum musste der Mensch dabei schlafen? Adams Schlaf ist keine Narkose, damit er keinen Schmerz spürt. Adam muss schlafen, weil Gott ihm so nahe kommt. In der Bibel ist nämlich immer klar: Niemand kann Gott sehen und am Leben bleiben. Gott ist so großartig, so wunderbar und so herrlich. Das hält kein Mensch aus. Darum musste Adam schlafen.

Aber Gott ist nicht nur wunderbar und herrlich. Es gibt auch einen unheimlichen Schlaf. Als Abraham ein Opfer vorbereitet, da geht die Sonne unter und Gott lässt ihn einschlafen. „Und Schrecken und große Finsternis überfiel ihn“, steht in der Bibel. Abraham wacht auf. Es ist dunkel geworden. Und er sieht: Auf dem Opferaltar zucken Blitze hin und her. Eine unheimliche Szene. Gott verspricht Abraham an diesem Tag: „Das Land, in dem du jetzt bist, wird deinen Nachkommen gehören.“

Ein tolles Versprechen. Aber um diese gute Nachricht zu hören, muss Abraham zuerst „Schrecken und Finsternis“ im Schlaf aushalten (1. Mose 15).

Meistens ist der Schlaf aber ein wunderbares Geschenk und eine Zeit, in der Menschen Kraft tanken können. Der Prophet Elia muss fliehen, weil die Königin Isebel ihn ermorden lassen will. Er geht in die Wüste. Er ist erschöpft und mutlos und will sterben. Er legt sich zum Schlafen, und als er aufwacht, stehen Wasser und Brot da. Er isst und schlafst noch einmal ein. Als er aufwacht, stehen wieder Brot und Wasser bereit, er isst und trinkt und läuft danach 40 Tage lang durch die Wüste. Seine Kräfte sind wieder da (1. Könige 19).

Gott schlafst nicht. Aber er verlangt von den Menschen nicht, dass sie es genauso machen. Ganz im Gegenteil. Menschen denken manchmal, sie können alles selber schaffen, erleben und tun. Dagegen steht ein schöner Satz in der Bibel: „Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und lange wach bleibt und euer Brot mit Sorgen esst. Seinen Freunden gibt Gott alles Wichtige im Schlaf“. Das, was wirklich wichtig ist, kommt von alleine. Nicht, weil wir nach einer guten Nacht so herrlich ausgeruht sind, sondern weil in uns Gottes gute Kräfte wachsen und reifen – gerade dann, wenn wir nichts tun (Psalm 127).

Aber natürlich sollen die Menschen auch nicht ihr Leben verschlafen. Jesus erzählt von Menschen, die ihr Leben verpassen, als würden sie schlafen. Am deutlichsten wird das am Abend vor der Kreuzigung. Jesus geht mit seinen Jüngern in den Garten Gethsemane.

Er weiß, dass er sterben muss und hat große Angst. Drei Jünger nimmt er mit. Er sagt ihnen: „Meine Seele ist zu Tode betrübt; bleibt hier und wacht mit mir.“ Dann geht er ein Stück weg, um zu beten. Als er zurückkommt, da schlafen die Jünger. Er weckt sie, geht wieder zum Beten und sie schlafen wieder ein. Da kommen die Soldaten, um ihn festzunehmen, und Jesus sagt: „Wollt ihr immer noch schlafen? Jetzt ist es so weit: der Menschensohn gerät in die Macht der Sünder“ (Matthäus 26).

Schlaf ist Erholung und Schrecken, im Schlaf können Menschen das Leben verpassen und Kräfte sammeln. Und manchmal können Menschen im Schlaf Gott begegnen. Von solchen besonderen, geheimnisvollen Nächten erzählt die Bibel.

ROLAND KRUSCHE

Bilder:
Oben: Ausschnitt aus Gemälde von Lucas Cranach d.Ä.: Die Jünger schlafen im Garten Gethsemane.

Unten: Evas Erschaffung (Adam schläft), Gemälde von Johann Heinrich Füssli (1741-1825)



WAS BEDEUTEN TRÄUME?

In Träumen ist alles möglich: Menschen können fliegen, sind in unbekannten Welten unterwegs, reden mit Freunden, die schon lange tot sind. Sind das alles nur zufällige Bilder? Oder stecken in Träumen geheime Botschaften? Zeigt Gott im Traum vielleicht die Zukunft, deutet er unser Leben? Schauen wir uns Träume aus der Bibel genauer an.

Die Himmelsleiter

Jakob hat seinen Bruder Esau betrogen. Der will ihn jetzt ermorden. Jakob flieht. Unterwegs am Rande der Wüste träumt er: Der Himmel ist offen, und auf einer Leiter gehen Engel vom Himmel zur Erde und zurück. In diesem Traum sieht Jakob etwas, was wir (leider) nicht sehen können: Der Himmel ist offen.



Jakobs Traum von der Himmelsleiter, Stich von M. Merian 1627

Gottes Welt ist für Menschen so oft verschlossen. Gott scheint weit weg zu sein. Aber dieser Traum erzählt: Es gibt eine Verbindung von Gottes Welt und der Erde, auf der wir leben. Engel sind unterwegs, um Himmel und Erde zu verbinden. Am nächsten Morgen steht Jakob auf und ist sicher, dass er in dieser Nacht Gott begegnet ist.



Joseph deutet Pharaos Traum, kolorierter Stich um 1855

Die Kühe vom Nil

Ein Mann mit vielen Träumen ist Joseph. Als junger Mann träumt er, dass sich Sonne, Mond und Sterne vor ihm verneigen. Seine Brüder ärgern sich. Sie

kommen sieben Jahre mit schlechter Ernte, so schlecht, dass der Wohlstand der ersten sieben Jahre vollständig vernichtet wird (1. Mose 41). Und genau so kommt es dann auch. Zur Belohnung wird Joseph oberster Minister des Pharaos.

Das Standbild

Die seltsamste Traumdeutung steht im Buch Daniel. Der König Nebukadnezar hat einen Traum, der ihn sehr erschreckt. Er ruft die Wahrsager und bittet sie, seinen

Traum zu deuten. „Bitte erzähle uns deinen Traum“, sagen die Wahrsager. Aber Nebukadnezar antwortet: „Nein, ihr sollt mir sagen, was ich geträumt habe. Wenn ihr das nicht könnt, dann müsst ihr sterben.“ Die Wahrsager sind verzweifelt. Das kann niemand! Da sagt Daniel: „Ich will den Traum



Nebukadnezars Traum, Buchmalerei auf Pergament um 1000 n. Chr.: Der Fuß aus Ton zerbricht...

des Königs deuten.“ Daniel betet zu Gott und legt sich schlafen. Und in der Nacht zeigt ihm Gott den Traum des Königs und die Deutung. Am nächsten Tag sagt Daniel zu Nebukadnezar: „In deinem Traum war ein Standbild, oben aus Gold, in der Mitte aus Silber, sein Bauch ist aus Kupfer, seine Beine aus Eisen und seine Füße aus Ton. Das bedeutet: Dein Königreich war früher stark (Gold), aber im Laufe der Zeit wurde es immer schwächer (Silber, Kupfer, Eisen), und jetzt steht alles auf sehr wackeligen Beinen (Ton).“ (Daniel 2)

Klare Ansagen

Manchmal sind Träume in der Bibel aber auch ganz einfach. Als Maria schwanger ist und Joseph sie verlassen will, da kommt ein Engel zu ihm im Traum und sagt: „Bleib bei Maria, denn das Kind, das sie gebären wird, ist von Gott.“ Und als die Weisen aus dem Morgenland das neu geborene Jesus-Kind gefunden haben, sagt ihnen ein Engel im Traum: „Geht nicht zurück zu Herodes. Er will das Kind töten.“ (Matthäus 1 und 2)



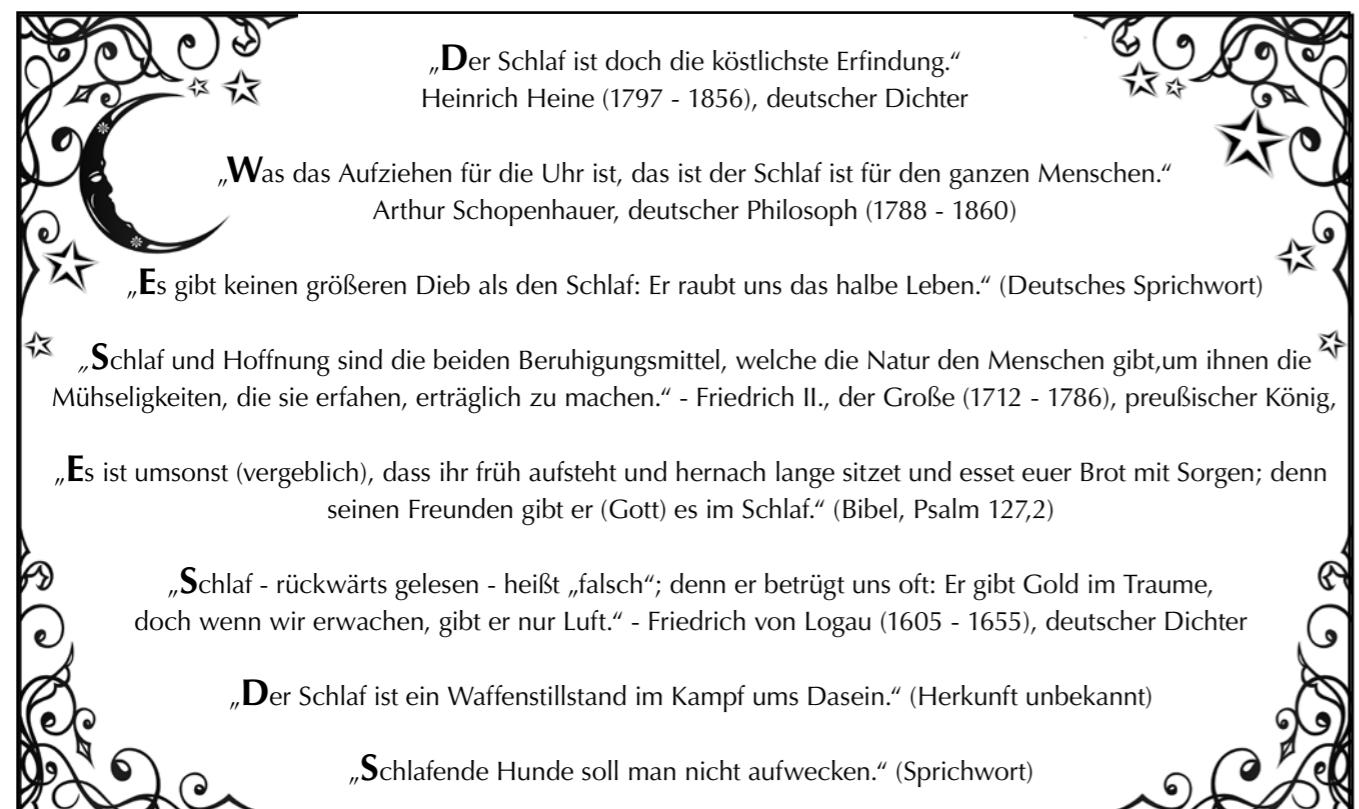
Gott im Traum?

Aber in der Bibel gibt es auch Kritik. Gibt Gott den Menschen wirklich im Traum Anweisungen? Träume sind oft nicht klar. Und man kann sie ganz verschieden deuten. Jeremia warnt vor den „Träumern“: Wirklich verlässlich ist nicht das, was Menschen träumen, sondern Gottes Wort. In der Bibel ist

beides möglich: Gott kann uns im Traum begegnen. Aber wir sollten nicht zu sicher sein und lieber auf das achten, was klar ist, als auf die Träume.

ROLAND KRUSCHE

*Bild: Der Traum der Weisen, Kapitell in der Kathedrale von Autun (Frankreich), entstanden im um 1120.
Foto von cancre CC BY-SA 4.0 bei Wikipedia*



An dieser Stelle folgen in der Durckausgabe 12 Seiten mit Veranstaltungshinweisen und Berichten aus der Gehörlosenseelsorge in den Evangelischen Landeskirchen, außerdem die Seite mit den Geburtstags-“Kindern“.

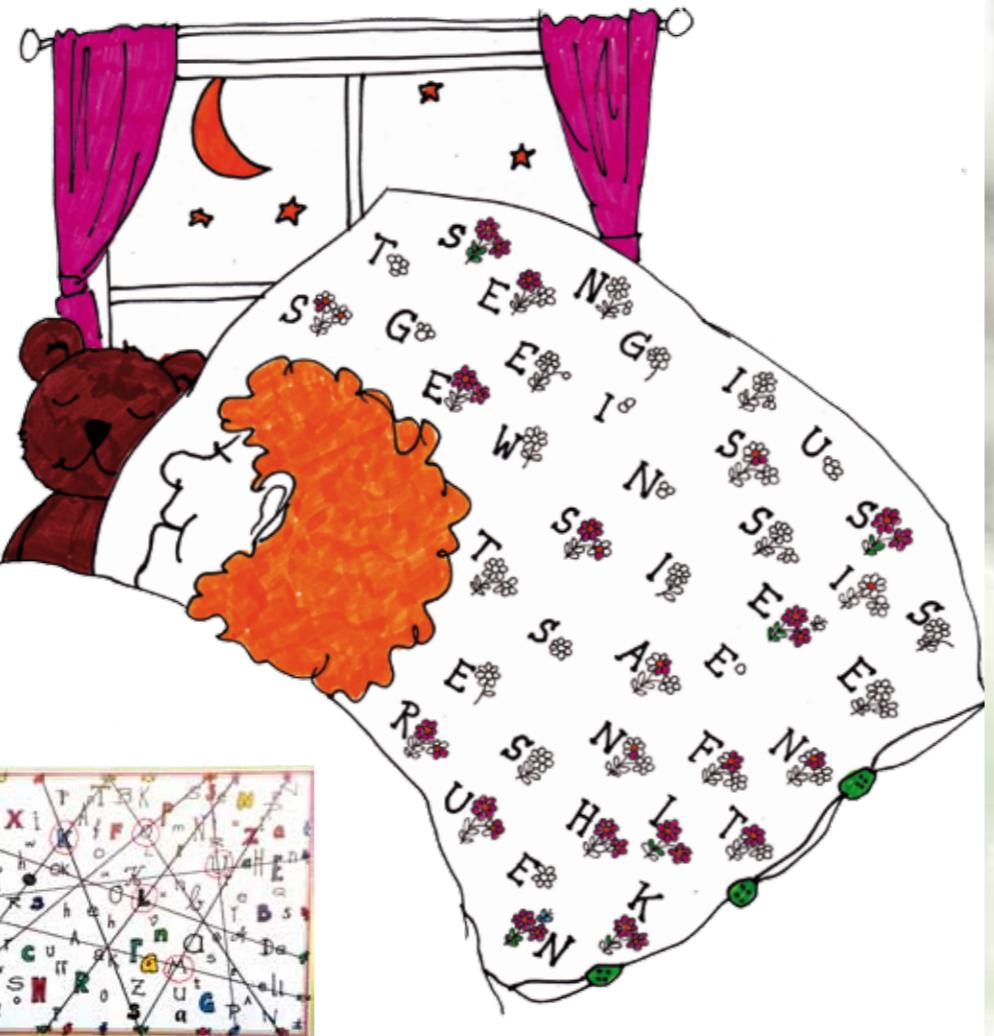
Aus Datenschutzgründen können wir diese Seiten nicht ins Internet stellen....

Ein Jahres - Abo von „Unsere Gemeinde“ bringt Ihnen diese aktuellen Seiten jeden Monat pünktlich ins Haus - für nur 24 EURO im Jahr.

Einfach bestellen über info@dafeg.de

Schlaf gut !

Finden Sie ein bekanntes Sprichwort zum Schlafen. Dazu müssen Sie die Buchstaben auf dem Kopfkissen nur in die richtige Reihenfolge bringen. Neben jedem Buchstaben ist ein Teil einer Blumen-Zeichnung. Es beginnt mit dem E, neben dem nur ein kleiner Kreis zu sehen ist. Dann kommt immer mehr hinzu - bis die Zeichnung komplett ist, beim N in der Ecke unten rechts.



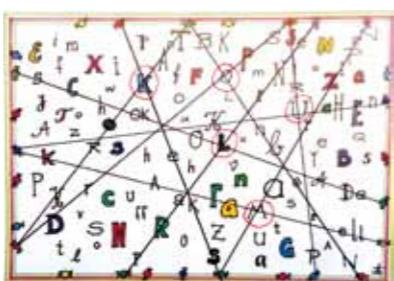
Lösung im September:

Süßer geht es kaum:

LOKUM ist die Lösung. Die Süßigkeiten sind: Schokolade / Pralinen (L); Drops / Bonbon (O); Krokant / Keks (K); Kuchen / Sirup (U); Karamell / Marzipan (M)

Puzzle mit Mönchen:

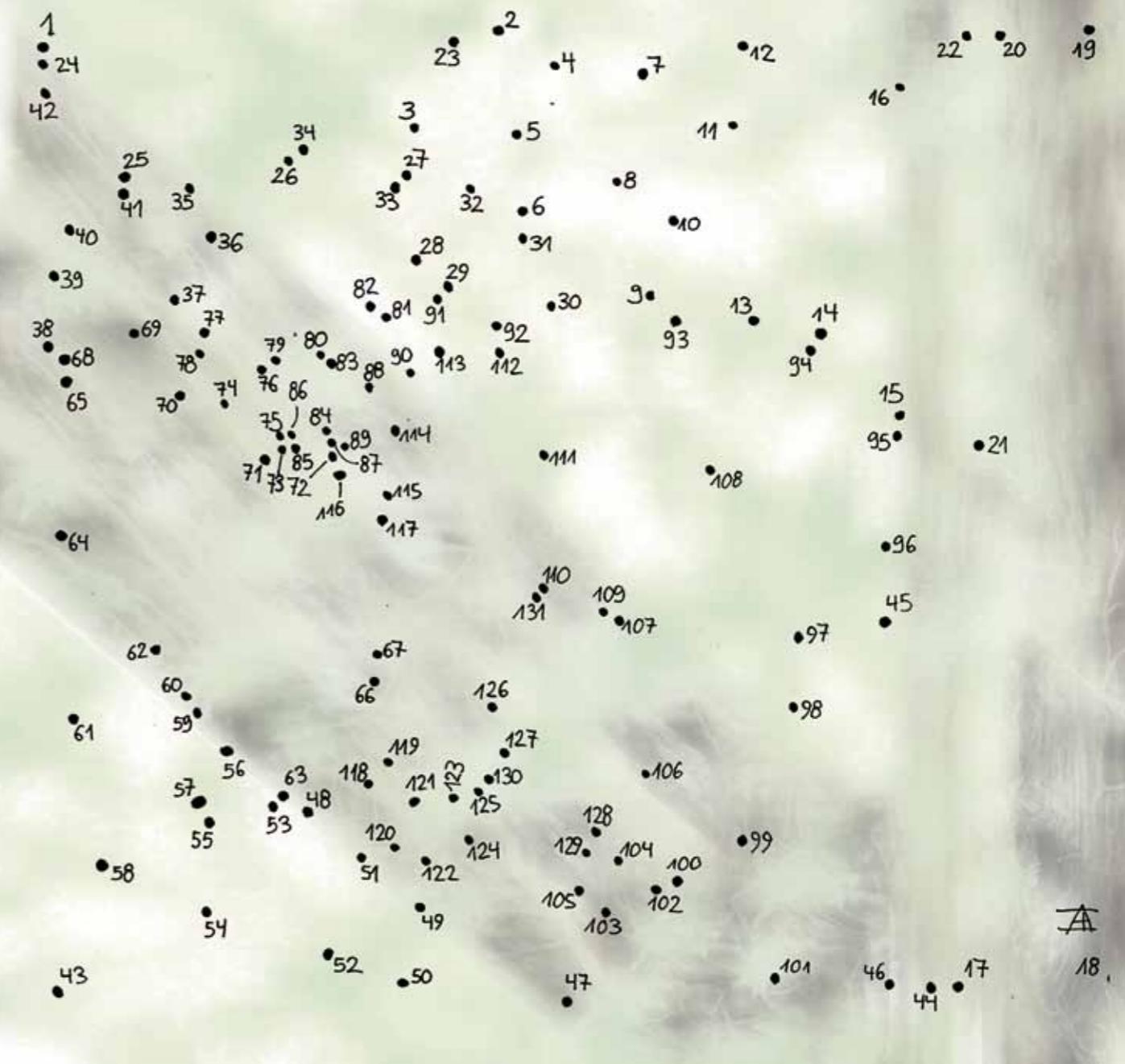
BUDDHISTISCH ist die Lösung



„Schlafender

Knabe im Heu“

Dieses Bild des Schweizer Malers Albert Anker entstand 1897. Das Bild auf Seite 23 ist verfälscht und weist einige Unterschiede zum Original auf. Wieviele finden Sie? Fünf, sechs oder sogar noch mehr?



Schlafstätten

Müde bin ich, geh zur Ruh,
schließe beide Augen zu.
Vater, lass die Augen dein
über meinem Bette sein.

Hab ich Unrecht heut getan
sieh es, lieber Gott, nicht an
deine Gnad und Jesu Blut
machen allen Schaden gut.

Alle, die mir sind verwandt
Gott, lass ruhn in deiner Hand
alle Menschen, groß und klein
sollen dir befohlen sein.

Kranken Herzen sende Ruh
müde Augen schließe zu.
Gott im Himmel halte Wacht
gib uns eine gute Nacht.

Dieses Lied haben meine Frau und ich, als wir in unseren Betten lagen, mit den Eltern aufgesagt. Singen konnten wir leider nicht als Gehörlose. Nun kommt das Thema Bett (Schlafstätten) dran.

Menschliches Grundbedürfnis

Seit es Menschen gibt, besteht auch das Bedürfnis, seinen Schlafplatz zu haben. Wichtig ist auch, worauf und worin Menschen schlafen. Es gab und gibt verschiedene Schlafstätten. Hier mehrere Beispiele: Bäume bei den Urmenschen wegen der Raubtiere (siehe Schimpansen oder Bonobos), Erd- oder Liegemulden, Strohballen, Heu, Matten, Hängematten, Kurzbetten, Riemenbetten, Futons, Himmelbetten, Wasserbetten, Alkovenbetten und - wo Obdachlose schlafen - auch Verpackungskartons. Bei den Eingeborenen gab es Stofftücher und als Kopfstütze ein Holzrahmen, bei kannibalischen Völkern sogar ein Schädel.



Ein langer Prozess

Das Bett in der heutigen Form ist keine Erfindung eines einzelnen Menschen, sondern ein Jahrtausende alter Entwicklungsgeschichtlicher Prozess. Die Vorläufer der Betten, die an unsere heutigen Schlafplätze erinnern, entstanden schon im zwölften Jahrhundert.

„Bett“ bedeutet „Schlaf-Grube“

Bereits in der Bronzezeit bauten sich Menschen Liegemulden im Erdboden und kleideten diese mit Matten aus. Das belegen Funde in Wohngruben. Auch die Bezeichnung Bett stammt aus dieser frühen Menschheitsgeschichte, denn das Wort bedeutet „eingewühlte Lagerstätte, Schlaf-Grube“.

Die Reichen lagen weich

In der Antike schlief man bereits sehr komfortabel, zumindest unter Wohlhabenden. Die Griechen und Römer kannten aufwendig gestaltete Betten und statteten sie luxuriös aus. Die Römer nutzten auch unterschiedliche Betttypen. Je nach Verwendungs-

eine Liege auch als Tisch.

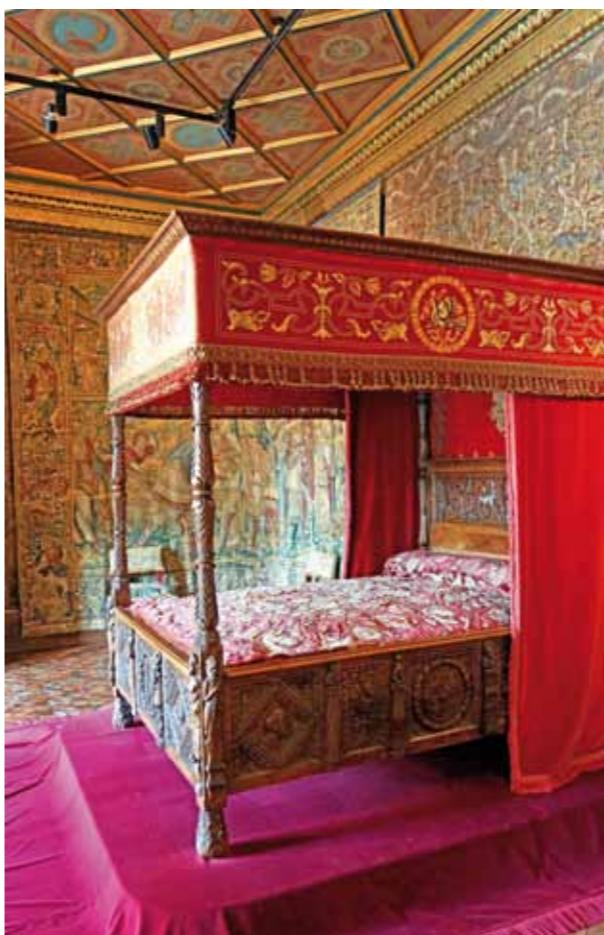
Auch die alten Ägypter besaßen erhöhte Ruhelager und Bettgestelle aus Holz oder Metall. Sogar zusammenklappbare Reisebetten mit Rollen waren ihnen schon bekannt. Je angesehener und wohlhabender der Besitzer, desto komfortabler war sein Bett. So sind zum Beispiel die Betten, die man im



Grabe des Tutanchamun gefunden hat, nicht nur wundervoll verziert, sie besitzen zudem fein geflochtene Gitter, die man als Vorläufer unserer heutigen Lattenrostes einstufen kann. Schon damals wusste man, dass mangelnde Belüftung zur Schimmelbildung in der Matratze führt.

Himmelbett und Alkoven

In Europa begann die Entwicklung unserer heutigen Bettform ebenfalls recht früh. Im Mittelalter kamen Himmelbetten in Mode. Tagsüber dienten sie als Sitzgelegenheit, nachts zog man die Vorhänge zu und gestaltete ein Alkoven. Man sieht die Alkoven oft in



und Felle mit Gurten befestigt wurden. Schon ein Jahrhundert später waren die Betten komfortabler und bekamen Matratzen aus Strohsäcken. Auch Kissen gab es schon. Sie waren mit Stoffen, Wolle oder Federn gefüllt.

Federbetten kamen erst spät

Erst im 18. Jahrhundert wurden Federbetten und Daunen populär. Man entwickelte moderne Matratzen, deren Gestalt bis heute wenig verändert ist. Das Innenleben der Matratzen und

Bettdecken wurde mit der Zeit immer komfortabler. Durch die Industrialisierung war es auch möglich, Betten in großer Zahl preiswert herzustellen. Heute sind Maßbetten längst Standard, sodass auch sehr große oder gewichtige Menschen angenehm schlafen können.

Andere Länder - andere Betten

Wenn man auf andere Länder schaut, haben die Menschen dort andere Schlafstätten. Am bekanntesten ist in Japan der Futon, ein niedriges Bett mit Reisstrohmatten. Die Russen schliefen früher auch oft auf ihren Öfen, wo Wärme abgegeben wurde in kalten Zeiten. Die indigenen Bevölkerungsgruppen

(„Ureinwohner“) Nordamerikas schließen einfach auf dem Boden, eingehüllt in Bisonfellen. In Südamerika war es so, dass man Lama- bzw. Alpakafelle nahm. Später wurden aus Wolle von Lamas und Alpakas sehr warme und kuschelige Decken gemacht. Die Inuit (Eskimos) schliefen in ihren Iglos in Schlafstätten aus Robbenfellen. Man kann so viele Schlafmöglichkeiten und -stätten auf der ganzen Welt aufzählen! Für uns Menschen ist ein Bett der schönste Ort, wo man ruhig und ungestört schlafen bzw. träumen kann!

WILFRIED HÖMIG (gl)



Abbildungen dieser Doppelseite:
Oben: Modernes Hotelbett © deerphoto_75961771 bei depositphotos.com Weitere Bilder von links: Obdachloser in US-Großstadt Foto: pixels.com daneben: ägyptisches Bett (2500 vor Christus) Foto: Keith Schengili-Roberts CC BY-SA 2.5 bei wikipedia.org daneben: Alkoven aus dem Elsass Foto: Anca Pandrea CC BY-SA 2.0 bei wikipedia.org und hier noch das berühmteste Baby-Bett der Weltgeschichte:





Schlaf und Gesundheit

Fast nichts ist so wichtig für unsere Gesundheit wie guter, regelmäßiger und ausreichender Schlaf. Dies gilt für die körperliche Gesundheit und ebenso für die seelische Gesundheit.

Was im Körper geschieht beim Schlafen

Schon beim Einschlafen verlangsamt sich die Herzfrequenz (Puls) und der Blutdruck sinkt. Das ist eine echte Erholung für das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig verringert sich auch die Atemfrequenz (Atemzüge pro Minute), und die Atmung wird regelmäßiger. Während des Schlafens nimmt auch die Körpertemperatur ab. Die Muskulatur entspannt sich.

Während wir schlafen, produziert unser Körper verschiedene Hormone, besonders Wachstums-Hormone. Vom Hormon Renin, das für die Funktion der Nieren wichtig ist, wird in den ersten Stunden des Schlafs besonders viel ausgeschüttet. Die Ausschüttung von manchen anderen Hormonen, zum Beispiel Kortisol (Stress-Hormon), sinkt im Schlaf.

Und auch unser Gehirn regeneriert im Schlaf und verarbeitet die vielen Informationen des Tages. Manches kommt dann – während des Schlafens – ins Langzeitgedächtnis, vieles andere verschwindet aus dem „Speicher“ und wird vergessen. Das Träumen im Schlaf hat viel mit diesen Prozessen zu tun. Ohne sie würde im Kopf zunehmend ein großes Chaos entstehen.

Diese und noch viele andere Prozesse während des Schlafens bewirken ein richtiges Wunder: Der Körper, der am

Abend müde und verbraucht ins Bett kommt, ist morgens beim Aufstehen wieder fit. Ähnlich verbessert sich im Schlaf auch das psychische Befinden: Sorgen, die einen am Vorabend noch fast erdrückt haben, scheinen über Nacht kleiner geworden zu sein. Die Laune ist wieder besser.

Folterknechte wissen es schon lang

Mit Schlaf-Entzug kann man einen Menschen schlimmer fertig machen als mit Prügeln. Schon nach wenigen Tagen

Schlafentzug setzt totale Erschöpfung ein, schwere Depressionen oder auch

Wahnvorstellungen können entstehen, die Betroffenen verlieren mehr und mehr die Selbstkontrolle. So kommen dann die Peiniger zum Beispiel an

Informationen, die sie von ihren Opfern haben wollen. Solche Methoden sind international geächtet, trotzdem kommen sie leider immer wieder vor.

Aber manche Menschen behandeln sich selbst fast ebenso schlimm: Sie verbringen ihre Nächte in der Disco und halten sich mit Aufputschmitteln wach. Oder sie machen nach einem vollen Arbeitstag noch einen Zweitjob. Oder sie halten sich mit Kaffee und Medikamenten wach und fahren Nonstop von Hamburg nach Madrid...

Manche machen das ab und aus der Not heraus, um zusätzlich noch etwas Geld zu verdienen, das sie brauchen. Aber manche andere sind auch einfach nur gedankenlos. „Null Schlaf“, das geht sowieso nicht lang. Aber zu wenig Schlaf, das ist weit verbreitet.

ROLAND MARTIN



Wie lange soll man schlafen?

Als Faustregel gilt für Erwachsene, dass

7 bis 8 Stunden am Tag das richtige Schlaf-Maß sind. Das Statistische Bundesamt hat ermittelt, dass die Erwachsenen in Deutschland eine normale Schlafdauer von 6 bis 9,5 Stunden haben. Diese beiden Zahlen zeigen, dass es deutliche Unterschiede gibt. Klar ist, dass Kleinkinder sehr viel mehr Schlaf brauchen, auch Heranwachsende brauchen mehr als Erwachsene.

Dass alte Menschen deutlich weniger Schlaf brauchen, ist ein Gerücht. Denn sie machen gerne ihren Mittagsschlaf und manche nicken auch sonst immer wieder mal zwischendurch ein.

Es gibt eine einfache Möglichkeit, den eigenen Schlafbedarf herauszufinden: Nehmen Sie sich in einer Ferienwoche oder auch sonst in einer Woche, in der nichts Besonderes ansteht, folgendes vor: Gehen Sie an diesen Tagen immer dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen oder Lust auf ein Schläfchen haben. Stellen Sie keinen Wecker, sondern stehen Sie dann auf, wenn Sie sich richtig ausgeruht fühlen. Das ein paar Tage hintereinander zu machen tut gut und hilft, den eigenen Schlafbedarf besser einzuschätzen. Also, schlafen Sie gut!

Ein Jahr später, am Heligabend, ruft Jonah bei einem Rundfunk-Seelsorger an. Bald darauf erzählt Sam in der Sendung, welches schwere Schicksal er und sein Sohn erfahren mussten.

Der Film war ein großer Kino-Erfolg, er war auch für den „Oscar“ und andere große Filmpreise nominiert, konnte aber keinen davon gewinnen.

Eine Hörerin dieser Sendung ist Annie Reed (Meg Ryan). Was Sam sagt – und wie er es tut, bewegt sie sehr. Annie ist Journalistin und lebt weit entfernt von Seattle in Baltimore. Und sie ist ver-

Eingegangene Spenden im August 2019:

Frau E. 50,-; Herr G. 50,- u. 50,-; Frau K. 30,-; Frau L. (f. Patenschaft) 30,-;

Kollekten und Sammlungen für die Gehörlosenmission im August 2019:

Bückeburg 16,-; Düsseldorf 38,86; Friedberg 146,74; Hamburg 33,50, 14,30, 56,52 (Taufe P.), 29,- (Gemeindevorstand) u. 40,36 (kath. Gemeinde); Hannover/Hildesheim 321,08; Herne 22,15; Kassel 480,- (Heidehasen-Aufführung); Köln 280,43; Moers 146,20; Solingen 34,81; Wuppertal 19,86, 19,59, 17,80 u. 12,72.

In der Rheinischen Landeskirche haben viele Kirchenkreise im Juli für die Gehörlosenmission gesammelt: Kirchenkreis Essen: Essen-Altstadt 29,- u. 33,71, Weigle-Haus 70,50, Kray 59,20, Freisenbruch/Horst/Eiberg 120,98, Burgaltendorf 130,-, Schonnebeck 79,83, Thomasgemeinde 43,02, Heisingen 90,61; Kirchenkreis Wied: Feldkirchen-Altwied 94,89, Neuwied-Marktkirche 173,83, Anhausen 103,70, Honnefeld 52,39, Oberbieber 49,90, Puderbach 50,06, Raubach 117,75, Urbach 180,40, Engers 116,28, Linz-Uncel 183,40, Niederbieber 228,20, Walbreitbach 49,22; Kirchenkreis Solingen: insgesamt 864,92.

Herzlichen Dank für alle Spenden und Kollekten!

Spendenkonto: Gehörlosenmission

Konto-Nummer 200 002 830 / Sparkasse Holstein - BLZ 213 522 40
IBAN: DE 0421 3522 4002 0000 2830 BIC: NOLADE21HOL



Schlaflos in Seattle



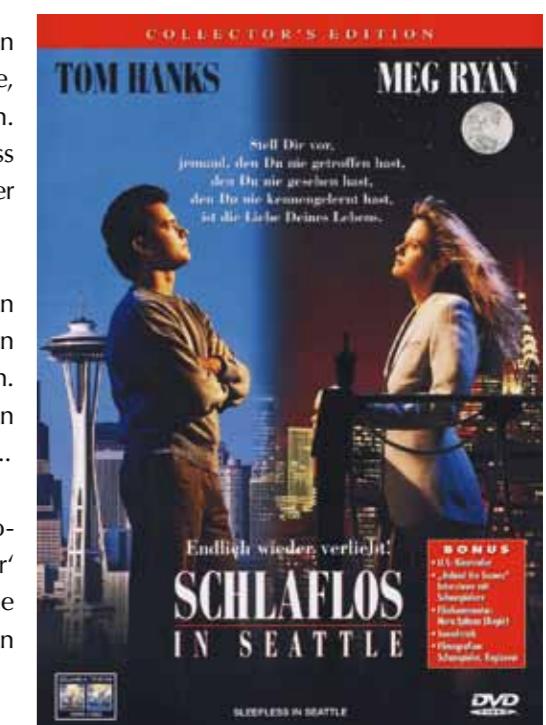
Es ist eine romantische Filmkomödie aus dem Jahr 1993. Tom Hanks und Meg Ryan spielen die Hauptrollen. Der Film erzählt die Geschichte einer „Fern-Liebe“ und von der Hoffnung, die wahre Liebe zu finden.

Die Frau des Architekten Sam Baldwin (Tom Hanks) ist an Krebs gestorben. Sam zieht gemeinsam mit seinem achtjährigen Sohn Jonah (Ross Malingen) nach Seattle, um mit diesem Verlust fertig werden zu können.

Ein Jahr später, am Heligabend, ruft Jonah bei einem Rundfunk-Seelsorger an. Bald darauf erzählt Sam in der Sendung, welches schwere Schicksal er und sein Sohn erfahren mussten.

Eine Hörerin dieser Sendung ist Annie Reed (Meg Ryan). Was Sam sagt – und wie er es tut, bewegt sie sehr. Annie ist Journalistin und lebt weit entfernt von Seattle in Baltimore. Und sie ist ver-

Er ist als DVD und Blu-ray-Disc erhältlich, die mit deutschen (und andersprachlichen Untertiteln versehen sind. (rm)



Vorschau

Die nächste Ausgabe von **UNSERE GEMEINDE** erscheint Anfang Oktober.

MARTIN wird in dieser Ausgabe das Hauptthema sein. Ausgangspunkt ist der Heilige Martin, dessen Namenstag mit vielen alten Traditionen verbunden ist. Einige bekannte Träger des Namens „Martin“ werden wir vorstellen

UNSERE GEMEINDE

erscheint jeden Monat. Schreiben Sie uns Ihre Meinung. Hat Ihnen ein Artikel besonders gut gefallen? Oder haben Sie bemerkt, dass wir eine Sache falsch dargestellt haben? Wir würden es gerne wissen. Am einfachsten per Fax (0561) 7394052 oder eMail (ug@dafeg.de). Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

UNSERE GEMEINDE finden Sie auch im Internet. Unter www.ug.dafeg.net finden Sie ein Archiv mit den letzten Ausgaben von UNSERE GEMEINDE (ohne Länderseiten und Geburtstagsliste).

Unter der Internetadresse www.dafeg.net finden Sie weitere Informationen. Über die Mission können Sie sich informieren auf der Homepage www.mission.dafeg.net.

ISSN 0042-0522

Sieh mal an ...

Denk-Zettel

Als Teil eines Festzuges mit vielen Trachtengruppen, Vereinen, Musikkapellen und Berufsgruppen war auch eine Gruppe zugelassen, die sich für geflüchtete Menschen einsetzt. Der Umzug wurde live im Fernsehen übertragen. Trotz des Regenwetters säumten aber auch Tausende Zuschauerinnen und Zuschauer die Straßen.



Apotheker“). Recht haben die beiden Aktivistinnen! Sie sind übrigens einverstanden mit der Veröffentlichung dieses Fotos. Ich habe sie gefragt.

Die selbst gemachten Transparente der Gruppe waren freundliche Denk-Anstöße für sie und hoffentlich auch für alle, die das Geschehen am Bildschirm verfolgt haben.

Besonders gefiel mir dieses Plakat. Es ist formuliert wie der Hinweis auf den Beipack-Zettel von Medikamenten („zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie den Packungszettel und fragen Sie Ihren Arzt oder

rm