Durchkreuzte Erwartungen

(2025)

Am 21. Oktober 2025 ereignete sich ein Ausfall von Amazon-Diensten, der die Nutzer von intelligenten Hightech während ihrer Nachtruhe überraschte. Was ist geschehen?

Der amerikanische Startup Eight Sleep, versprach seinen Kunden den „perfekten Schlaf“ mit *intelligenten Matratzen.* Die Matratzen sollen die Kunden mit sogenannten „Sleep Fitness“ aktiv zu optimierbarer Leistung beim Schlaf verhelfen. Es handelt sich um mit *künstlicher Intelligenz* ausgestattete Matratzen, die die Kunden zum guten Schlaf trainieren. Kevin Weber von der Neuen Zürcher Zeitung schreibt: Es wird gemessen, analysiert, verbessert, bis die Technologie den Schlaf „perfekt“ macht. Zu den Kunden zählen Tech-Milliardäre wie Elon Musk und Mark Zuckerberg, die Schauspielerin Scarlett

Johansson und der Formel -1- Fahrer George Russel.

Um den gesunden Schlaf möglich zu machen, muss die Matratze ständig an eine Cloud angeschlossen sein, um Daten zu speichern. Doch ohne Internet steht dieses System still. Und genau das passierte am 21. Oktober 2025. Eine massive Störung hatte Apps und Websites von Amazon Web Service weltweit lahmgelegt. Onlinedienste funktionierten nicht mehr und viele Besitzer der Matratzen erwachten abrupt aus dem „perfekten Schlaf“.

Ihre Betten reagierten nicht mehr, überhitzten oder blieben in den **geneigten Position** stecken, so Kevin Weber.

Einige von ihnen berichteten: „Mein Bett war auf + 5 Grad über den Raumtemperatur eingestellt, und ich konnte es nicht herunterregeln. Ich bin mitten in der Nacht schweißgebadet aufgewacht, schrieb ein Nutzer auf Reddit. Ein anderer berichtete: Ich kann mein Bett nicht aus der ‚Lesen-Position‘ in ‚Schlafen‘ bringen.“ Kevin: Die

intelligenten Matratzen regeln die Temperatur, überwachen den Schlaf und passen zum Teil auch die Körperposition an. Sie messen Herz- und Atemfrequenz, integrieren Meditationsprogramme. Nun aber verwandelte sich der erholsame Schlaf in Tortur. (Quelle: NZZ, 25. Oktober 2025)

Hinweis: Es gibt eine Vielzahl von Meditationsprogrammen, die speziell zum Einschlafen entwickelt worden sind, um den Stress abzubauen und die Achtsamkeit zu fördern. Wie zum Beispiel Sleepy Time, Happier, Headspace, Calm, Insight Timer usw.

Eine andere Sichtweise

Da aber die meisten diese Entspannungsmethoden nicht mit **Gewissensprüfung im religiösen Sinn** zu tun haben, sind sie - so meine Erfahrung mit ehemaligen Patienten, die unter Stress

und Einschlafsstörungen litten -, nicht so wirksam, wie das demütige Bitt- und Dankgebet eines gottesfürchtigen Menschen.

Auch Papst Franziskus sieht es so. Auf die Frage eines Journalisten im Jahr 2016, „Wie hält sich ein fast 80-jähriger Papst fit? antwortete er zunächst scherzhaft: „Vielleicht mit Spezialtee?“ Doch dann verriet er sein „Geheimrezept“, wie er seinen anstrengenden Alltag meistert: Gebete und ausreichend Schlaf. „Ich weiß nicht genau, wie ich es mache, aber ich bete und das hilft mir sehr“, sagte das Oberhaupt der katholischen Kirche. Er schlafe sechs Stunden tief und fest „wie ein Stein“, das sei eine „Gnade Gottes“, fügte er hinzu. Beten bedeutet für ihm, mit Gott zu sein. Franziskus: „Ich feiere die Messe, bete das Stundenbuch, spreche mit Gott und bete den Rosenkranz“, erläuterte er seine Gebetsgewohnheiten. (Quelle: DOMRADIO.de, 20.11.2016)

Lassen auch wir uns von solchen Gebetsgewohnheiten anstecken, ich bin mir

sicher, wir werden in unserer Erwartungen nicht enttäuscht.

Ihre Dr. phil. Martha von Jesensky