

Die Losung für Montag, den 8.11.2021:

Gott, wenn ich mich zu Bette lege, so denke ich an dich, wenn ich wach liege, sinne ich über dich nach. (Psalm 63,7)

Dazu der Lehrtext: **Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin.** (1. Korinther 13,12)

Fix und fertig bin ich. Ein langer, beschwerlicher Tag voller Arbeit, mit Stress, Streit und den üblichen körperlichen Zipperlein liegt hinter mir. Kaputt, erschlagen und matt krabbele ich unter die Bettdecke, todmüde, dringend erholungsbedürftig. Komm süßer Schlaf! Aber was ist das? Eben noch konnte ich die Augen kaum aufhalten, jetzt ist das Tor zum Land der Träume wieder verriegelt. Die Gedanken fahren Karussell. Nervosität und das quälende Bewusstsein, dass das heute, gestern kein geglückter Tag gewesen ist, Ärger und Frust halten mich wach. Die Angst, dass der morgige Tag ebenso mies, vielleicht noch schlimmer werden könnte. Und warum habe ich dies und das getan und gequakt, ich Idiot? Warum kann ich die Klappe nicht halten, muss immer etwas Unnötiges sagen? Warum musste ich im entscheidenden Moment versagen, anstatt das Richtige zu tun? Wieso erwischt es immer mich? Wie komme ich von meinem Schuldenberg wieder runter? Wie kann ich den Streit beenden, der meine Beziehung zu diesem Menschen, den ich doch eigentlich lieb habe, nun schon seit so langer Zeit belastet? Wie komme ich aus dem Labyrinth, wo ist der Ausgang? Und warum, verdammt noch mal, warum nur kann ich jetzt nicht endlich mal schlafen? Ich brauch den Schlaf doch, sonst geht es mir morgen noch furchtbarer! Jetzt aber, schlaf, du Dummbbeutel, mach schon!

Vielleicht kennen Sie das, die Schlaflosigkeit, die Sorgen, die den Schlaf rauben, Erschöpfung, die so schlimm ist, dass sie verhindert, dass endlich mal Ruhe einkehrt. Manche schmeißen sich dann ein Schlaf- oder wenigstens ein Beruhigungsmittel ein. Die haben allerdings den Nachteil, dass sie unerwünschte Nebenwirkungen haben und manchmal sogar richtig gefährlich werden können. Vor allem, dass sie, wie immer bei Medikamenten, vorwiegend die Symptome abschwächen, aber selten Heilung herbeiführen. Ich werde nur für kurze Zeit abgeschaltet und bin oft auch noch den halben nächsten Tag narkotisiert.

Manchmal aber muss man doch auch mal abschalten können. Was tun, wenn die Nacht zum Tag und anschließend der Tag zur Nacht wird. Denn am Tag geschieht es dann natürlich, dass der Körper den Schalter doch noch umlegt, in der Schule, bei der Arbeit, im Straßenverkehr. Das ist dann richtig gefährlich. Besonders dumm ist es auch, wenn der nächste Tag zeigt, dass die Sorgen völlig unbegründet waren, dass das Leben weitergeht und die Hölle weniger auf Erden als im Kopf stattfand. Andererseits natürlich ein Glück, denn besser eine Kopfgeburt als dass der Leibhaftige auf Erden wütet.

Manchmal habe ich Glück, dann gelingt es mir, trotz des Hirngeschwurbels, welcher mir den Schlaf raubt, zum Gebet zu finden. Dann denke ich an Jesus, der gesagt hat, dass wir uns nicht zu sorgen brauchen, dann lasse ich mich in des Vaters Hände fallen. Dann erkenne ich zwar noch nicht, was das alles soll, aber ich werde erkannt. Dann weiß ich, dass ich Gott bekannt, ihm kein Fremder bin, sondern sein Kind, das sich dem Schlummer ergeben darf. Meistens wirkt das. Viel besser als die Pille oder die Pulle. Die Sorgen sind am nächsten Tag meistens immer noch da. Aber Stück für Stück schaufele ich sie zur Seite. Die Kraft dafür kommt von Gott, nicht von mir, der Heilige Geist packt mit an. Wenn ich mir das nicht nur in der Nacht, sondern auch tagsüber immer wieder mal sage, geht es leichter, besser, glücklicher. Amen.