

04.05.2018 um 20:21 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Thomas Drumm,**

Evangelischer Pfarrer, Leiter der Akademiker-SMD, Marburg

## Schlaf

Ich konnte mal wieder nicht einschlafen. Gefühlt habe ich die halbe Nacht wach gelegen. Habe mich hin- und hergewälzt. Schrecklich ist das, wenn die Minuten nicht vergehen wollen. Und Schäfchen zählen hat auch nicht geholfen.

Gut schlafen können empfinde ich als ein echtes Geschenk. In der Bibel heißt es: „Denen, die Gott vertrauen, schenkt er Schlaf.“ Ich kann das ja nicht machen. Kann mir nicht einfach befehlen: Schlaf jetzt ein! Der Schlaf fällt mir zu – oder manchmal eben auch nicht, wenn mir noch so viel durch den Kopf geht. Wenn die Gedanken kreisen und mich nicht zur Ruhe kommen lassen.

Gut schlafen können hat für mich viel mit Vertrauen zu tun. Denn im Schlaf lasse ich los. Lasse mich los. Gebe die Kontrolle über mich ab. Ich lerne: Ich muss nicht alles in der Hand haben, schon gar nicht mein ganzes Leben. Ich kann nicht alle Probleme lösen, kann mit offenen Fragen leben.

Auch wenn ich's nicht machen, gibt es doch etwas, was mir oft hilft, wenn ich schlaflos bin: Ich sage Gott, was mich beschäftigt und versuche loszulassen, was mir den Schlaf rauben will – in dem Vertrauen: Gott sorgt für mich.

Damit sind die Sorgen nicht weg. Aber bei Gott sind sie in guten Händen. Er kann damit umgehen. Er kann mir morgen die Kraft geben, dass ich die Dinge anpacke, die mich bedrücken. Er kann mir Geborgenheit schenken, wenn die Angst mich zerfrisst.

Kann Frieden geben, wenn die Verbitterung und Verletzungen mich nicht schlafen lassen wollen.

So kann es eine gute Nacht werden.