

11.09.2016 um 00:00 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von  
Dr. Burkhard Freiherr von Dörnberg,  
Dekan, Evangelischer Kirchenkreis Marburg

## Angesichts einer Welt voll Sorgen und Terror in Frieden schlafen lernen

Die Leuchtanzeige des Weckers startt sie höhnisch an: 2:40 h: Sie seufzt. Sie findet einfach keine Ruhe. Bestimmt viermal ist sie schon in Gedanken durchgegangen, was sie morgen erledigen muss.

Und noch viel öfter hat sie an das schwierige Gespräch mit ihrer Tochter gedacht, dem sie schon lange ausweicht.

2:55 h: Die Zeit verrinnt. Sie ist todmüde und findet doch keinen Schlaf. Und mit der Zeit kommen dann auch noch die anderen Bilder in ihr hoch, die ihr Angst machen: Krieg und Terror, Flucht und Gewalt.

Ist der 11. September 2001 wirklich schon 15 Jahre her? Und ist seitdem nicht alles schlimmer geworden?

Ach, wie soll es überhaupt weitergehen in dieser Welt? Man müsste viel mehr machen, denkt sie.

3:23 h: Langsam wird sie panisch: Wenn sie jetzt nicht bald einschläft, dann wird sie nichts geregelt bekommen - Wieder keine Kraft haben, um wenigsten

Ihre kleinen Probleme zu lösen.

Es ist schwierig, aus diesen Gedankenkreisläufen heraus zu kommen.

Einer der es geschafft hat, sagt in Psalm 4: „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden“. Und ich frage mich: Was ist sein Patentrezept? Vor allem, weil der Psalmbeter vorher von lauter Schwierigkeiten und Sorgen aus seinem Leben berichtet.

Als Begründung dafür, warum er trotzdem Frieden finden kann, sagt er: „Denn allein du, HERR, hilfst mir.“ (Ps 4,9)

Ich möchte gerne daraus lernen, besser mit meinen Ängsten und Sorgen umzugehen. Mich, so wie der Psalmbeter es tut, jemand anderem anzuvertrauen; jemand Größerem und Klügerem, als er es ist. Gott eben. Der hilft. Der mir eine neue Perspektive gibt, gerade dann, wenn ich mich ohnmächtig fühle, mir Krieg und Terror zu viel werden oder ein schwieriges Gespräch auf mich wartet.

Vielleicht hilft es schon, mit diesem Gedanken im Bett zu liegen und sich zu sagen: „Ich liege ganz mit Frieden (und schlafe gleich), denn du, HERR, hilfst mir.“