

06.11.2024 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Bittlinger Clemens,

Pfarrer und Liedermacher, Rimbach im Odenwald

Endlich länger schlafen

Die Schlafdauer der Deutschen hat um etwa 10 Minuten zugenommen. 10 Minuten mehr, das ist zunächst mal eine gute Nachricht, denn Schlafen ist gesund.

Es gibt viele Ratgeber für gutes Schlafen

Andere würden gerne länger schlafen, aber sie kommen nicht zur Ruhe. Sie schlafen schlecht und fühlen sich mitunter am nächsten Morgen wie gerädert. Viele Bücher befassen sich mit der Frage: Wie kommen wir zur Ruhe und wie finde ich meinen richtigen Schlafrhythmus? Und geben Ratschläge: Treibe tagsüber Sport! Beschränke deinen Mittagsschlaf auf eine halbe Stunde! Geh nicht hungrig zu Bett! Iss aber auch nicht zu spät! - Ziemlich anstrengend, finde ich, aber sicherlich hilfreich.

Die häufigste Ursache für schlechten Schlaf: Stress bei der Arbeit oder im Privatleben

Stress bei der Arbeit oder im Privatleben ist jedoch eine der häufigsten Ursachen, warum manche Menschen schlecht schlafen oder einschlafen. Das kenne ich! Ich liege nachts wach, weil ich mir Sorgen mache. Ich finde keinen Schlaf, weil ich darüber nachdenke, wie ich bestimmte Probleme in den Griff bekommen könnte. Und ich mache mir Sorgen für morgen und übermorgen.

Die Sorgen sortieren und zur Seite packen

Von allen Sorgen, die ich mir machte, sind die meisten nicht eingetroffen. Diese Erfahrung hat mir geholfen, Sorgen zu sortieren und bei Seite zu packen. Und dann endlich auch zur Ruhe zu kommen. Für mich passt, was Jesus seinen Jüngern geraten hat: „Macht euch keine Sorgen um den nächsten Tag! Der nächste Tag wird für sich selbst sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last mit sich bringt.“ ([Matthäus 6,34](#)) Daran denke ich manchmal, wenn ich einfach nicht einschlafen kann, weil ich mir zu viele Gedanken mache. Dann spreche ich ein Abendgebet und halte Gott meine Sorgen und Gedanken hin.

Und erinnere mich daran: Jeder Tag bringt seine eigenen Fragen und Probleme mit sich. Große

Probleme und kleine Probleme. Die konnte ich in der Vergangenheit gut meistern und die werde ich auch künftig gut bewältigen. Darauf kann ich bauen und dann auch besser und vielleicht zehn Minuten länger schlafen.