

26.03.2019 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Eva Reuter,

Katholische Pastoralreferentin, Betriebsseelsorge im Bistum Mainz / Regionalstelle Rheinhessen

Gut geschlafen?

„Na, gut geschlafen?“ - Meine Freundin hat mich neulich so begrüßt, als wir gemeinsam gefrühstückt haben. Gott sei Dank konnte ich mit einem ehrlich „Ja, wunderbar!“ antworten. Ich kenne es aber auch anders: Ich falle abends todmüde ins Bett, aber nach kurzer Zeit wache ich wieder auf und kann nicht wieder einschlafen.

„Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“, heißt ein geflügeltes Wort. Und oft schwingt ein bisschen Ärger mit, wenn jemand es verwendet. Es ist ja auch ärgerlich: Da fällt jemandem etwas unverdient zu. Wo sich andere plagen, fällt es manchen einfach in den Schoß. „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“ – und den anderen? Ich glaube nicht, dass es darum geht, dass Gott manche Menschen im Schlaf mit guten Gaben überschüttet und andere sich mit Schlaflosigkeit plagen.

Eigentlich ist es ein Zitat aus der Bibel. König Salomo sagt: Alle Mühe und alles Arbeiten ist vergebens, wenn nicht Gottes Segen dabei ist. Er sagt: *„Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und euch spät erst niedersetzt, um das Brot der Mühsal zu essen; denn der Herr gibt es den Seinen im Schlaf.“* (Ps 127,2). Soll das heißen, dass ich faul sein soll? Lieber ein Schläfchen machen, als mich anstrengen?

Psalm 127 ist ein Weisheitsspruch, also ein Spruch, der eine Erfahrung mitgeben will, nach der man sich richten kann, damit das Leben gelingt. Für mich besteht die Weisheit dieses Verses darin, beides im richtigen Maß zu tun: die eigenen Kräfte nutzen, sich anstrengen, aber dann auch wieder aufhören können, loslassen, sich anvertrauen. Ich muss mich nicht pausenlos sorgen, sondern kann glauben, dass das Entscheidende Gott bewirken wird. Es ist eine Einstellung: Sich bemühen und sich darüber freuen, was Gott einem im Schlaf dazu schenkt.

Man kann diesen Vers auch anders übersetzen: „Der Herr gibt den Seinen Schlaf“. Und mir gefällt diese Variante sogar besser. Der Herr gibt den Seinen Schlaf!

Wissenschaftler haben festgestellt: Kaum jemand schläft immer gleich gut. Das ist normal und kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Einmal werde ich meine Gedanken nicht los, die um ein dickes Problem kreisen, das mich zurzeit plagt. Oder äußere Einflüsse stören: Die Nachbarn lärmten bei einer Gartenparty oder ein dicker Schnupfen hält den Schlaf fern.

Nichts davon kann ich einfach abschalten. Aber ich kann meine Haltung ändern: Statt weiter zu grübeln, schreibe ich die wichtigsten Gedanken auf ein Blatt auf meinem Nachttisch. Dem Gedanken-Karussell sage ich bewusst: „Stopp!“. Statt mich über Störungen von außen aufzuregen, versuche ich bewusst zu entspannen – vielleicht mit Kopfhörern und schöner Musik. Das alles lässt mich ruhig werden.

Mich persönlich lässt auch ein Gebet ruhig werden: Ich erzähle Gott meine Sorgen und gebe Dinge an ihn ab. Dann fühle ich mich bei ihm gut aufgehoben und vertraue darauf, dass er mir einen guten Schlaf schenkt. Und vielleicht schenkt mir Gott im Schlaf auch noch einen guten Gedanken oder einen schönen Traum. Viele Entscheidungen fallen mir leichter, wenn ich eine Nacht darüber geschlafen habe. Dann wache ich morgens erholt auf und starte entspannt in einen arbeitsreichen Tag.