

28.10.2021 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Christine Lungershausen,

Evangelische Pfarrerin, Eschborn

Schlaflos und trotzdem fröhlich aufwachen

Ich schlafe schlecht. Seit Jahren. Daher mag ich keine Schafe. Ich könnte sie zum Einschlafen zählen. Aber stattdessen wollen die Schafe mir nachts ihre Probleme erzählen: ihre Angst vor dem Wolf. Die Furcht, dass sie ein schwarzes Fell bekommen könnten und dann das einzige schwarze Schaf in der Herde wären.

Neben den Problemen der Schafe drehe und wende ich meine eigenen Fragen – und die erscheinen nachts übergroß und ungelöst.

Mein Weg, mit Schlaflosigkeit umzugehen

Jede hat ja so ihre eigenen Wege, mit Schlaflosigkeit umzugehen. Ich habe mir angewöhnt, mir etwas vorzustellen. Ich lege jedes Problem, jede Frage einzeln weg. Ich stelle mir vor: In jedem Problem steckt eine Lösung. Sie muss nur hervorkommen.

Darum bitte ich Gott, nachts über sie zu wachen. Vor meinem inneren Auge wärmt Gottes Segen wie eine Wärmelampe. Das Gute kann sich entfalten. Wenn ich am Morgen aufstehe, vielleicht kommt mir dann eine Lösung entgegengewachsen. Etwas, auf das ich alleine nicht gekommen wäre.

Über Nacht kann die Lösung wachsen

Mir kam die Idee, seit wir eine Terrasse haben. Dafür habe ich im kalten Frühling Sonnenblumen und bienenfreundlichen Wildwuchs gepflanzt, zuerst in Blumentöpfen bei uns in der Wohnung.

Dann habe ich sie auf die Terrasse gestellt.

Im Mai war es noch einmal so kalt, dass ich sie nachts reinholen musste. Aber dann kam im Juni doch endlich die Sonne. Tagsüber habe ich an den Pflanzen noch nichts gesehen. Aber über Nacht waren auf einmal vorsichtige grüne Blattspitzen da. Sie lugten am Morgen aus der braunen Erde.

Ich lasse Gott über meine Probleme wachen

Seitdem bitte ich Gott, dass er es mit den guten Ideen für alles Schwierige macht wie mit den Pflanzen: Dass ich meine Probleme abends zu ihm reinstellen kann, dass Gott über ihnen wacht und sie nachts wärmt. Am nächsten Morgen lugen gute Ideen, neue Lösungen und kreative Möglichkeiten mir entgegen wie die grünen Blattspitzen.

Mir hilft das, sanfter zu schlafen und fröhlich zu erwachen: Mal sehen, welche Lösungsideen mir heute Morgen entgegenschauen.