

*Gott, wenn ich mich zu Bette lege, so denke ich an dich,  
wenn ich wach liege, sinne ich über dich nach.*

*Psalm 63,7  
(Übersetzung nach Martin Luther)*

Wie war Ihre letzte Nacht? Haben Sie gut geschlafen und sind erholt aufgewacht?

Als ich jung war, habe ich fast ausnahmslos gut geschlafen. Ich habe mich hingelegt, bin rasch eingeschlafen und erst am nächsten Morgen wieder aufgewacht. In den letzten Jahren hat sich das geändert. Es kommt immer wieder vor, dass ich schlecht einschlafe oder längere Zeit wach liege.

In der Anfangszeit habe ich darunter ziemlich gelitten. Ich war so wütend. Ich dachte: „Jetzt ist Zeit zum Schlafen. Ich muss sie dafür auch nutzen. Stattdessen wälze ich mich im Bett herum und werde morgen ganz zerschlagen sein!“ Ich habe mich gegen die Schlaflosigkeit gewehrt.

Nach mehreren Monaten habe ich diesen Widerstand aufgegeben. Ich habe gemerkt, dass ich diese Zeit offenbar brauche. Ich brauche die Stille, die mir die Nacht bringt, zum Nachdenken über all das Erlebte. Meine Seele braucht diese Zeit, um sich ins Lot zu bringen und zur Ruhe zu kommen. Es ist eine Zeit, um mit Gott zu sprechen und noch mehr: um auf ihn zu hören.

Jetzt ist es manchmal sogar so, dass ich mich freue, wenn ich wachliege. Es ist hilfreich für mich. Und ich weiß: Auch wenn ich weniger geschlafen habe, werde ich den Tag gut schaffen, und die nächste Nacht wird umso besser.

Ich wünsche Ihnen gute Nächte, wenn Sie schlafen und wenn Sie wachen. Gottes Segen umhülle Sie!