

Besser schlafen, weniger ärgern

Wenn ich einen Wunsch frei hätte fürs neue Jahr, wäre das: besser schlafen. Schlafen ist herrlich, erfrischt. Jemand hat gesagt: Das ganze Leben würde leichter, wenn man zweierlei hätte: guten Schlaf und weniger Ärger (Theodor Fontane, 1819 – 1898). Wunderbar, so soll es sein im neuen Jahr. Besser schlafen, weniger ärgern. Was ich kann, will ich dazu tun.

Manchmal aber hört mein Denken einfach nicht auf, wenn ich im Bett liege. Ich bin müde und wach zugleich. Hellwach. Mir fällt dies ein und jenes, meistens das Ärgerliche. Dann ordnet mein Kopf die Schmerzen des Tages. Schlafen geht nicht. Wie bei Tante Gertrud, die ich so gerne mochte. Sie ist schon lange tot und schlief schlecht, manchmal. Sie schlief gut ein, wachte aber nachts auf und blieb wach. Dick zugedeckt schaute sie ins Dunkle. Hörte auf die Stille. Zählte aber keine Schäfchen, das mochte sie nicht. Sie machte etwas anderes. Sie sagte sich alte Worte vor wie: *Befiehl du deine Wege*, sagte sie leise; *dem, der den Himmel lenkt...* Das ist nur der Anfang, das ganze Lied hat zwölf Strophen (Evangelisches Gesangbuch 361). Tante Gertrud kannte alle auswendig. Ich kann nur die erste. Manchmal mache ich das, wenn ich nicht schlafen kann; diese Worte vor mich hin sagen: *der Wolken, Luft und Winden, gibt Wege Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann*. Dabei schlafe ich nicht ein, werde aber ruhiger. Die Schmerzen des Tages rutschen zur Seite, bestimmen nicht mehr alles.

Morgens wache ich getroster auf. Ich könnte ja mittags schlafen, denke ich dann und bin vergnügt, einigermaßen. Tante Gertruds Rat hat geholfen. Nicht zum besseren Schlaf, aber zum leichteren Leben. Gut, dass ich meine Welt nicht in der Hand halten muss. Gut, dass einer aufpasst. Auf mich, auf Sie. Gibt einfach acht, Tag und Nacht. Ordnet sogar Wolken, Luft und Winde. Ihm sollte ich mehr vertrauen. Vielleicht schlafe ich dann besser. Und ärgere mich weniger im neuen Jahr.