

Gut schlafen

Guten Morgen, haben Sie gut geschlafen? Wenn ja, dann seien Sie froh! Denn ein guter Schlaf ist ein Lebenselixier. Davon können alle erzählen, die dauerhaft oder auch nur für eine bestimmte Zeit nicht richtig gut schlafen können.

Wenn man nicht schlafen kann, kann das ganz unterschiedliche Ursachen haben. Aufregung vor einer großen Reise oder einem besonderen Ereignis zum Beispiel. Viele können auch nicht schlafen, weil sie mit etwas nicht fertig werden, weil sie Sorgen haben, die sie auch nachts nicht loslassen. Und manchmal bringt uns das, was wir noch erledigen müssen, um unseren Schlaf. Mitten in der Nacht wacht man auf, und sofort ist alles da. Der Kopf beginnt sofort zu arbeiten, und um den Schlaf ist es geschehen. Was man auf keinen Fall vergessen darf, was morgen früh zuerst erledigt werden muss, was man immer noch nicht ganz zu Ende geschafft hat. Jeder hat sicherlich solche schlaflosen Nächte schon hinter sich gebracht. Und der nächste Tag wird hart.

Schlaf ist so etwas wie Essen und Trinken oder Atmen. Ohne Schlaf können wir auf Dauer nicht leben. Aber es ist einfach nicht selbstverständlich, dass wir immer gut schlafen können. Das merken wir schon an unseren Kindern. Einschlafen ist für Kinder oft schwierig. Einfach die Augen schließen, sich entspannen, das braucht Vertrauen. Vertrauen, dass wir sicher sind in unserem Bett, geborgen in dieser Welt; Vertrauen, dass die Eltern nicht einfach weggehen und die Kinder alleine zurücklassen.

In einem Kinderlied heißt es: Lieber Gott, du bist so groß, und ich lieg in Deinem Schoß wie im Mutterschoß ein Kind, Liebe deckt und birgt mich lind. Das gilt für die Großen wie die Kleinen. Wer sich mit einem Gefühl der Geborgenheit schlafen legt - geborgen in unseren Beziehungen, geborgen in unserer ganzen Lebenssituation - der kann auch die täglichen Dinge einmal loslassen, kann ruhig schlafen.