

Kannst du manchmal auch nicht schlafen?

Es gibt Nächte, in denen ich aufwache, und dann ist es vorbei mit schlafen. Gedanken schleichen sich ein, bereiten mir Kopfzerbrechen, rauben den Schlaf. Die Probleme werden hin und her gewälzt, lösen lassen sie sich in den wenigsten Fällen. Irgendwann kommt der Schlaf meist wieder, doch am Morgen bin ich alles andere als ausgeschlafen. Ich bin mir sicher, so geht es vielen anderen auch. Wo ist die Lösung? Soll ich mit Medikamenten nachhelfen? Will ich das? Oder- wo ist ein anderer Weg, um der Schlaflosigkeit entgegenzutreten?

In der Bibel lesen wir auch oft von Schlaflosigkeit, z. B. bei Hiob: *„Die Nacht zieht sich in die Länge, ich wälze mich schlaflos hin und her bis zum Morgen... Das Leben der Menschen gleicht der Zwangsarbeit, von früh bis spät müssen sie sich abmühen! Ein Landarbeiter sehnt sich*

nach dem kühlen Schatten am Abend; er wartet darauf, dass ihm sein Lohn bezahlt wird. Und was ist mein Lohn? Monate, die sinnlos dahinfliegen, und kummervolle Nächte! Wenn ich mich schlafen lege, denke ich: ›Wann kann ich endlich wieder aufstehen?‹ Die Nacht zieht sich in die Länge, ich wälze mich schlaflos hin und her bis zum Morgen.“ Hiob 7 (aus der Bibelübersetzung "Hoffnung für alle")

In der Bibel lesen wir aber auch davon, dass Gott Ruhe und Erholung schenkt. Schon im Schöpfungsbericht heißt es, dass der 7. Tag der Erholung dient und auch zwischen den einzelnen Tagen am Ende jedes Tages Ruhe eintritt. Schlaf ist Erholung und Entspannung für Körper und Geist.

Psalm 127, Vers 2 bekennt: *... den Seinen gibt es der Herr im Schlaf.*“ Das ist kein Aufruf zur Faulheit, sondern die Zusage Gottes, dass er sich um uns kümmert. Zu oft verlassen wir uns aber auf uns selbst, auf unser Können und unsere Intelligenz. Die Gedanken der Schlaflosigkeit machen jedoch meist schonungslos sichtbar, dass wir mit unseren eigenen Kräften an Grenzen stoßen.

Gott ist die „erste Adresse“ dafür, unsere Gedanken in die richtige Richtung zu lenken. Darum dürfen wir ihm auch in unserer Schlaflosigkeit unsere Sorgen, Nöte und Probleme im Gebet ans Herz legen. In Psalm 121,3 heißt es: *...der dich behütet schläft nicht.*“ Gott hat also immer ein offenes Ohr für uns. Und das sollten wir nutzen, denn er kennt uns und weiß um unsere Begrenztheiten, schließlich kommen ja alle Gaben, die wir einsetzen können von ihm, genauso wie alle Möglichkeiten die Grenzen zu überwinden und die scheinbar unüberwindbaren Hürden zu überspringen.

Dann sind die Probleme vielleicht noch nicht vom Tisch, aber wir dürfen bekennen: *„Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“* (Psalm 3,6)

Gute Nächte wünscht euch

Elke Heckmann



Herausgeber: Apostolische Gemeinschaft e.V. / Cantadorstr. 11 / 40211 Düsseldorf

Redaktion: Ressort Öffentlichkeitsarbeit Elke Heckmann

Kontakt: blickpunkt@apostolisch.de