

## Kreuzwort zum 23. Februar 2019

Schlafen Sie gut?!

Vermutlich kennen Sie die Geschichte mit den Bohnen. Sie fiel mir wieder ein, als ich letzthin im Gespräch mit Jugendlichen erfuhr, dass ein Großteil von ihnen Schlafschwierigkeiten hat. Dass so viele junge Menschen Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen haben, verwundert mich, kenne ich es doch eher, dass Erwachsene darunter leiden. Wir schauen uns die Lebensgewohnheiten genauer an. Und schon stehen etliche Schlafkiller im Raum: Bis tief in die Nacht im Internet unterwegs sein, vor dem Fernseher einschlafen, die ganze Nacht Musik im Ohr... Andere äußere Faktoren tragen auch zu schlechtem Schlaf bei: Zimmer zu warm oder zu kalt, der knurrende oder zu vollgestopfte Magen. Ach ja, und eine Schülerin war doch tatsächlich überrascht, dass die Monsterenergiedrinks aktiv daran arbeiten, sie am Einschlafen zu hindern.

Mit den inneren Faktoren ist es meist nicht so leicht, sie abzustellen. Da nagt noch ein Streit, Sorgen treiben mich um oder eine schier unlösbare Aufgabe bereitet mir Kopfzerbrechen und verfolgt mich bis in die Träume. Für ersteres finden wir bei Epheser 4, 26 eine hilfreiche Reinigungsempfehlung: ‚Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen‘. Die Sorgen, nun, die könnte ich mit jemanden teilen, sie zumindest Gott hinlegen, der sie mit uns tragen möchte. Die schwierigen Aufgaben? Manchmal muss ich tatsächlich eine Nacht darüber schlafen oder sie und mich hin- und her wälzen, bis sich eine neue Perspektive eröffnet oder ich bereit bin, mir Unterstützung zu holen.

Und was hat es nun mit den Bohnen auf sich? Die Geschichte besagt, dass sich eine Person jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in die rechte Manteltasche steckt. Bei jedem schönen Erlebnis lässt sie eine Bohne von der rechten in die linke Tasche wandern. Am Abend befühlt sie die Bohnen aus der linken Tasche und führt sich noch einmal vor Augen, was da Schönes war – es wird sozusagen die Ernte des Tages eingeholt.

Mein Einschlafritual funktioniert ähnlich. Ich lasse kurz noch einmal den Tag Revue passieren, benenne das Angenehme und sage danke. Manchmal bleiben noch negative Eindrücke übrig, die lege ich mit einer Bitte oder einem Vorsatz in Gottes Hände.

Für mich ist es ein hilfreicher Tagesabschluss. Da kann ich mich getrost den Worten des Psalmisten anschließen: ‚In Frieden kann ich mich niederlegen und einschlafen, denn du, Gott, lässt mich bleiben im Vertrauen‘. (Psalm 4, 9)  
Auch Ihnen wünsche ich erholsamen Schlaf und dann einen guten Start in den neuen Tag.

Andrea Marquardt  
evangelische Religionspädagogin in Aschaffenburg