

## Zum Start in den Tag

### **“Dein Hüter schlummert nicht ein...”**

Na, gut geschlafen?!

In diesen Tagen mit so genannten tropischen Nächten, in denen man erfreut ist, wenn die Temperatur unter 20 Grad sinkt, wird diese Frage gern mit genervten Knurren beantwortet oder die Kaffeetasse demonstrativ hoch gehalten.

Gestern war der Tag des Schlafes, jährlich am 21. 6. begangen. Die Initiative wurde ins Leben gerufen, um auf die gesundheitliche Bedeutung eines erholsamen Schlafes aufmerksam zu machen. Sehr bewusst wurde für diesen Aktionstag der 21.6. ausgewählt. Neben dem kalendarischen Sommeranfang steht dieses Datum der Sommersonnenwende auch für den längsten Tag bzw. die kürzeste Nacht des Jahres. Zumindest auf nördlichen Erdhalbkugel.

Wir verbringen gut ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Hierbei ist die optimale Dauer für einen erholsamen Nachtschlaf individuell sehr verschieden und liegt nach einer Umfrage in Deutschland bei etwas über sieben Stunden. Ausreichend Schlaf ist wichtig. Denn unser Gehirn nutzt die Schlafenszeit für wichtige Reparaturarbeiten aber auch Aufräumarbeiten.

(Aus: <https://www.abtei.de/ratgeber/innere-ruhe/warum-ist-schlaf-wichtig/>)

Doch vielleicht geht es Ihnen und Dir manchmal wie mir: Ich bin total müde, aber das Einschlafen will einfach nicht funktionieren. Es rattert in meinem Kopf. Erlebnisse des Tages, Herausforderungen, die am nächsten Tag auf mich warten, innere Gespräche mit möglichen Gesprächspartnern usw. usw.

Jeder und jede hat für solche Fälle sicher eigene Rezepte, um doch noch einzuschlafen, rückwärts zählen, Atemübungen, Gedichte aufsagen...

Mir kam Verse des Psalms 121 in den Sinn:

#### **Der Hüter Israels**

*1 Ein Lied für die Wallfahrt. Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe?  
2 Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde erschaffen hat. 3 Er lässt deinen Fuß nicht wanken; dein Hüter schlummert nicht ein. 4 Siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht, der Hüter Israels. 5 Der HERR ist dein Hüter, der HERR gibt dir Schatten zu deiner Rechten. 6 Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden noch der Mond in der Nacht. 7 Der HERR behütet dich vor allem Bösen, er behütet dein Leben. 8 Der HERR behütet dein Gehen und dein Kommen von nun an bis in Ewigkeit.*

Was für ein tröstliches Bild. Gott bewacht meinen Schlaf. Ich darf mich beruhigt ins Kissen sinken lassen, denn es gibt jemanden, dem ich auch meinen Schlaf anvertrauen kann.

Vielleicht ist dies auf Dauer sogar besser für die Seele als Schäfchen zählen, sich mit Gottvertrauen hinlegen und daran glauben, egal was war, egal was kommt, Gott ist da.