



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 30.06.2014 05:55 Uhr | Stefan Jürgens

Schlecht geschlafen

Haben Sie gut geschlafen? Ich hoffe es sehr. Aber immer klappt das nicht. Bei mir ist das so: Am Abend schicke ich alle Sorgen zum Himmel. Meistens kann ich gut abschalten, wenn ich meine Probleme Gott anvertraut habe. Aber manchmal rauben sie mir auch den Schlaf. Loslassen fällt eben schwer. Manche Gedanken halten mich ganz gefangen, und dann komme ich nicht zur Ruhe. Am anderen Morgen geht es mir dann auch nicht so gut.

Mir helfen da ein paar Übungen. Zum Beispiel diese: Ich stelle mir vor, was wohl nächstes Jahr sein wird. Nächstes Jahr um diese Zeit, also genau ein Jahr später als heute. Ob mich dann meine Sorgen noch quälen? Ob sie mir dann noch den Schlaf rauben werden? Auf jeden Fall fühlen sie sich kleiner an, wenn ich mir sie aus einer anderen Perspektive heraus anschau, aus der Zukunft. Denn meine Erfahrung sagt mir: Es hat ja meistens geklappt, ich habe für fast jedes Problem noch eine Lösung gefunden, ich brauche nur ein bisschen mehr Geduld.

Eine zweite Übung ist diese: Ich sage nicht meinem Gott, dass ich ein Problem habe. Sondern ich sage meinem Problem, dass ich einen Gott habe. Mit anderen Worten: Ich mache mir bewusst: Gott ist immer noch größer. Ich brauche deshalb meinen Kopf nicht in den Sand zu stecken. Und schon gar nicht von der Brücke zu springen. Ich bin ja nicht allein. Da sind viele, die mir helfen; da ist Gott, der immer noch größer ist.

Ich weiß, dass auch er meine Probleme nicht lösen wird. Wenn ich aber weiß, dass er größer ist, dann fühlen sich meine Probleme schon etwas kleiner an. Und vor irgendwie lösbarer. Auf jeden Fall weniger belastend.

Sage nicht Gott, dass Du ein Problem hast. Sage Deinem Problem, dass Du einen Gott hast. Probieren Sie das mal!

(Copyright Vorschaubild: Jürgens Public Domain Pixabay)