

Weg-Wort vom 14. Juli 2021

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Schlaf

Haben Sie gut geschlafen? Schlafen Sie allgemein gut?
«Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen», besagt der Volksmund. Solche Sprüche mag ich nicht besonders, denn ich schlafe nicht immer so gut. Vielleicht, weil ich nachts noch bei der Arbeit bin oder weil mich etwas beschäftigt. Und dann gibt es noch gesundheitliche Gründe für schlechtes Schlafen, oder Hitze und Schwüle, die uns nicht schlafen lässt. Mit gutem Gewissen hat das nichts zu tun.



Empfehlungen, wie regelmässiges Schlafengehen und regelmässiges Aufstehen sind nicht immer umsetzbar. Was ich gelernt habe: Schäfchenzählen ist nicht unbedingt hilfreich. Auch diverse Tricks wie das von 100 auf 1 Zählen oder das ABC rückwärts Aufsagen, sind nicht sehr wirkungsvoll. Sich in Gedanken an einen Bach oder See setzen, um sich zu entspannen, wirkt bei mir hilfreicher.

Es gibt zwei Bibeltex-te, die mich persönlich eine Balance von Aktivität und Passivität finden lassen, die mir helfen, auch in schlaflosen Nächten gelassen zu bleiben:

«Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und euch erst spät niedersetzt, um das Brot der Mühsal zu essen; was recht ist, gibt SIE, die SIE liebt im Schlaf.» (Ps 127,2)

«Jesus sprach: «Die Gottesherrschaft ist so, wie wenn eine Person Samen auf die Erde streut, nachts schläft und tagsüber aufsteht, und der Same geht auf und wächst – die Person weiss nicht wie.» (Mk 4,26f)

Tun, was möglich ist und auf das Wirken Gottes vertrauen, denn wir können nicht alles tun und nicht alles gelingt uns. Auf Entspannung und gesunden Schlaf bauen und vertrauen, dass im Schlaf Gutes geschehen kann.

Bildquelle: pixabay.com