

## Gestresst? Gehen Sie schlafen!

Von Tammy Tkach



Manchmal bin ich sehr gestresst. Ich weiß, dass es vielen anderen auch so geht. Stress kommt auf, wenn ich ins Hintertreffen gerate oder wenn es den Anschein hat, dass ich für ein Problem keine Lösung finde. Dann bekomme ich das Gefühl, dass ich mich unter Wasser befinde und nicht mehr an die Oberfläche gelangen kann. Ich hasse dieses überwältigende Gefühl der Hilflosigkeit.

Manche denken, dass wir ein gewisses Maß an Stress benötigen, um gesund zu sein. Ich meine sogar, dass wir, wenn wir überhaupt keinen Stress hätten, auch nichts schaffen würden. Das rechte Gleichgewicht zu finden ist eine wahre Herausforderung, damit Stress uns keine Gesundheitsprobleme verursacht oder uns verrückt macht.

Sie wissen wahrscheinlich, was Sie zu tun haben, wenn Sie sich gestresst fühlen. Vielleicht besitzen Sie eine Liste von entspannenden Dingen, die Sie machen können, wenn sich Ihre Schultermuskeln oder Kiefer verhärten.

Auf einen leblosen Gegenstand einzuhauen, mag einigen helfen. Wir besaßen in unserem Keller einen Sandsack. Aufgedruckt war eine Liste von Gründen, aufgrund derer man seine Frustrationen an diesem – statt an einem anderen Gegenstand oder einer anderen Person – abregieren könne. Andere beginnen mit Golfspielen. Ich mag Gartenarbeit, mache Gymnastik oder tue etwas Kreatives.

Eine Art, den Stress unseres Alltags zu reduzieren, liegt so nahe wie das Schlafzimmer. Nein, nicht das. Ich spreche von einer gut durchschlafenen Nacht. Wann war das letzte Mal, dass Sie so gut schliefen, dass Sie voller Energie und Begeisterung in Erwartung des neuen Tags aufwachten? Sie erinnern sich nicht?

Joanie Yoder, eine Autorin von *Unser Tägliches Brot*, Andachten des Missionswerkes RBC, schlägt Schlaf als ein vernachlässigtes Heilmittel gegen Stress vor. Sie empfiehlt jenen, die sie um ein Leben mit weniger Stress und mehr Frieden um Rat fragen, mehr zu schlafen. Yoder geht soweit, Spiritualität mit Schlaf in Verbindung zu bringen. Sie führt 1. Könige 19,1-18 als Beispiel für Gottes erstes Mittel gegen Elias Stress und Depression an. Sie schreibt: „Zweimal gab ihm Gott Nahrung und ungestörten Schlaf, bevor er ihn am Berg Horeb auf sanfte Weise mit seinem Fehler konfrontierte. Psalm 4,9 lautet: ‚Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.‘ Schlaf ist nicht das absolute Heilmittel gegen Stress, aber Lösungen können klarer werden, wenn Menschen ausreichend Schlaf bekommen.“

Dallas Willard meint, Schlaf zeige Gottvertrauen. Wenn wir nämlich unseren Kopf aufs Kissen legen, sagen wir Gott, dass wir ihm vertrauen, für uns zu sorgen und uns am Morgen für einen

neuen Tag aufzuwecken. Schlaf ist ein bisschen wie der Tod und indem wir uns dem Schlaf hingeben, übergeben wir unser Leben an Gott.

Ich habe immer an den Wert einer gut durchschlafenen Nacht geglaubt. Eines Nachts, als ich im College war, weckte eine Zimmerkollegin aus dem gleichen Wohnraum alle auf, nach draußen zu gehen, um einen Meteoritenschauer zu sehen, wie er nur alle zehn Jahre vorkommt. Ich weigerte mich, aus dem Bett zu steigen und plädierte für meinen so nötigen Schlaf. Dann erfuhr ich, dass ich eine große himmlische Show verpasst hatte. Aber im College hatte Schlaf eine hohe Priorität. So ist es immer noch.

Ich muss eingestehen, dass ich mich gelegentlich gefragt habe, warum wir so viel Zeit mit Schlafen „vergeuden“ müssen, Zeit, in der wir arbeiten oder Spaß haben könnten! Aber so hat uns Gott gemacht. Er gibt seinen Geliebten Schlaf (Psalm 127,2 nach KJV).

Darum, folgen Sie dem Rat von Frau Yoder (und Gottes Rat) und schlafen Sie ausreichend! □