

Schäfchen zählen

Damaris Binder

Manchmal kann ich nachts einfach nicht schlafen. Zu viele Gedanken schwirren mir im Kopf herum. Es fällt mir schwer, zur Ruhe zu kommen.

Deswegen hab ich mir mittlerweile ein Ritual angewöhnt: wenn mich mein Gedankenkarussell mal wieder nicht schlafen lässt, bete ich ein Gebet aus der Bibel: Den 23. Psalm.

Ein Gebet, das schon viele Generationen durch unterschiedliche Situationen durchgetragen hat. Es handelt von einem guten Hirten, der für seine Schafherde sorgt. Und davon, dass Gott wie dieser gute Hirte ist, der sich um uns Menschen kümmert. Der an unserer Seite ist, uns schützt und tröstet. Manchmal flüstere ich dieses Gebet dann leise vor mich hin. Manchmal meditiere ich es auch nur in meinen Gedanken. Und jedes Mal, wenn wieder ein Gedanke hochkommt, der mir den Schlaf rauben will, setze ich ihm einen Satz aus dem Psalm entgegen.

Wenn ich am Ende des Gebets angekommen bin, fange ich wieder von vorne an. Das mache ich so oft, bis ich merke, wie ich langsam zur Ruhe komme. Wie meine Gedanken sich beruhigen. Und ich einschlafen kann.