

# Einschlafübung

Benjamin Elsner

„Wofür willst du heute danken?“, will mein Fünfjähriger wissen. Ich mache das seit meine Jungs sprechen können, dass wir abends, wenn sie ins Bett gehen, zusammen Gott für den Tag danken. Die Großen sind langsam zu cool dafür, aber mein Jüngster feiert’s noch. Sicher auch, weil er damit noch etwas Zeit schinden kann. Jeder sagt was. Für das Mittagessen, den Turm, den er im Kindi hat einstürzen lassen, das Wetter, das Fernsehschauen. Immer mehr fällt ihm ein. Nur ja nicht einschlafen dabei.

Um ehrlich zu sein, mache ich das auch, weil es mir gut tut. Auf der einen Seite offenbart dieses Suchen nach dem Guten des Tages, dass der Tag echt viel Gutes hatte. Aber das allein, wäre sich den Tag schönreden. In dem ich mir aber bewusst mache, dass nichts von all dem selbstverständlich ist, dass jeder Atemzug, den ich mache ein Geschenk ist, macht selbst vermeintliche Selbstverständlichkeiten wie Gesundheit, meine Familie oder den gefüllten Kühlschrank besonders. Ich will ehrlich sein, es gibt Tage, da klappt das nicht. Aber an allen anderen schlafe ich zufrieden ein und auch das ist ein Geschenk!