

Den Tag verlängern!

Benjamin Elsner

Der Wecker klingelt um fünf Uhr morgens und ich setze mich ans Laptop. Zwei Stunden mehr Zeit um all das zu schaffen, was ich schaffen will. Meine aktuelle Strategie: Den Tag verlängern, um alles unterzukriegen. Klar! Das bedeutet die Nacht zu verkürzen, aber „schlafen kann ich immer noch, wenn ich tot bin“, rede ich es mir schön.

Drei Tage später muss ich feststellen: Diese Rechnung geht nicht auf. Meine Toleranzgrenze sinkt auf leicht entzündlich, ich beginne Fehler zu machen und brauche dadurch länger als sonst.

„Kein Wunder!“, stellt einer in der Bibel fest und verweist auf Gott: „Klar kannst du versuchen hektisch alles alleine zu wuppen, weil du denkst, dass sonst ja gar nichts geht. Aber das funktioniert so nicht.“, stellt er sinngemäß fest und beruhigt: „Gott weiß, dass du Schlaf brauchst und sorgt für dich! So gut, dass er es den Seinen sogar im Schlaf gibt.“ – Statt Schlaf verkürzen, übe ich mich also im Loslassen und Sorgen abgeben und was ich bislang sagen kann, wo es mir gelingt, hilft das ungemein beim Einschlafen.