

Positiv denken

„Ganz früh morgens“, erzählt er, „war es meistens am schlimmsten. Da schlichen sie sich klammheimlich in meinen Kopf, die Sorgen des Alltags. Es begann meistens damit, dass ich überlegt habe, was ich heute alles machen muss. Dann kam die Frage: Habe ich auch nichts vergessen? Und dann regelmäßig die Angst: Wie soll ich das bloß alles schaffen?“

Spätestens dann war an Schlaf nicht mehr zu denken. Ich habe mich nur noch von einer Seite auf die andere gedreht. Und irgendwann bin ich dann aufgestanden, müde und schlecht ausgeschlafen und gar nicht fit für den neuen Tag.“

Morgens ist es meistens am schlimmsten: Das kenne ich auch. Und so frage ich vorsichtig nach: „Und wie ist das jetzt bei Ihnen? Hat sich was geändert?“ - „Ihnen geht es wohl auch so!“ fragt er lachend zurück. Und ich nicke etwas verlegen.

Bereitwillig erzählt er: „Also, gegen die Probleme des Alltags kann man nichts machen. Denn Probleme gibt es immer. Und wenn die einen weg sind, kommen neue.“

Einfach wenn man nachts aufwacht nicht daran zu denken, kann man sich zwar vornehmen. Funktioniert aber nicht. Denn wenn ich mir vornehme, an etwas *nicht* zu denken, dann denke ich ja schon dran.

Eines aber geht durchaus: Ich kann an etwas *anderes* denken. Denn *woran* ich denke, das kann ich schon ein ganzes Stück weit beeinflussen. Das klappt zwar nicht immer. Aber seitdem ich es versuche, klappt es immer öfter. Ich lerne es, sozusagen.“

„Und woran denken Sie?“, frage ich. – „Nun, ich denke an ein Schiff. Es ist ein großes Schiff, das mich an Bord nimmt. Draußen ist es stürmisch, aber an Bord bin ich sicher und geschützt. In Gedanken bin ich dann immer ein bisschen auf dem Schiff unterwegs, zuerst auf der Brücke und dann in meiner Kajüte; inzwischen weiß ich sogar genau, wie die aussieht. Aber weiter komme ich nie, denn dann bin ich schon - eingeschlafen.“

Die Probleme wegmachen, das geht nicht. Nicht an die Sorgen denken, das geht auch nicht. Aber an etwas anderes denken, ein Bild das mich trägt und schützt, das geht.

Im 31. Psalm heißt es: *Werde ein sicheres zu Hause für mich, zu dem ich immer kommen darf. Du hast versprochen mir zu helfen. Du bist mein Fels und meine Burg.* - Ich bin gegen Morgen jetzt öfter in dieser Burg unterwegs, der Burg, die mich schützt und in der ich geborgen bin. Ich gehe auf den Turm und dann in meine Kammer. Aber weiter komme ich meistens nicht, weil ich – wieder eingeschlafen bin.

Die Bibel ist voll von Bildern, die mich und dich schützen können, auch gegen die Sorgen der Nacht.
Seitdem ich *daran* denke, schlafe ich sehr viel besser. Und morgens sage ich dafür ausdrücklich: Gott sei Dank.