Livenet, 09.03.2019

Die Chance des neuen Tages

Nicht einfach stur weiter
Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass Schlaf und Tagesanfang zwei richtig coole «Erfindungen» sind?

Viele verbinden mit dem Tagesanfang vor allem die unangenehme Überwindung, das warme, bequeme Bett zu verlassen und sich in denkbar kurzer Zeit möglichst ansehnlich zu machen und auf Betriebstemperatur zu kommen.

Doch Aufstehen muss nicht nur ein Akt der Überwindung sein. Der frühe Morgen hat etwas von einer unberührten Schönheit. Da gibt es (meistens) noch keinen, der etwas von einem will und auch keinen Lärm – einfach nur die (vielleicht auch nur relative) Stille des neuen Tages. Besonders intensiv lässt sich das in den Wochen des Frühjahrs erleben. Das geniessen zu können, setzt allerdings voraus, dass man sich dazu die Zeit nimmt.

Dinge, die sich verändern lassen

Vielleicht werden Sie mittlerweile ärgerlich, während Sie das lesen, weil Sie zu denen gehören, die gestresst oder sogar unglücklich aufstehen und sich nur mühsam durch den Tag kämpfen. Doch es gibt auch Bereiche, auf die wir selbst Einfluss nehmen können: Wann und wie lange schlafe ich? Wieviel Zeit lasse ich mir morgens, bevor ich das Haus verlasse oder meine Aufgaben angehe? Wir sind nicht nur Opfer unserer Umstände, viele Dinge lassen sich auch verändern.

Den Break verhindern

Es ist also sehr wohl möglich, durch falsche Lebensgewohnheiten den gesunden Break der Nacht zu verhindern. Wie das geht? Lassen Sie zu, dass Sie viel arbeiten und keine Zeit für sich haben. Schlafen sie kurz und ohne festen Rhythmus. Achten Sie darauf, dass Sie in Ihrer freien Zeit bis zum Einschlafen (möglichst auch noch währenddessen) einen Bildschirm am Laufen halten und so möglichst viel Ablenkung haben.

Abstand gewinnen – Wie ein Reset-Knopf

Schlaf und die Nacht sind dazu da, dem Menschen die Möglichkeit zu geben, Gefühle, Eindrücke, Fragen etc. hinter sich zu lassen und Distanz dazu zu gewinnen. Was war – das war. Es liegt hinter mir, ist zwar nicht weg, aber doch bei Seite geschoben. Es hat nicht mehr die Bedeutung, die es noch am Abend zuvor hatte. Das weiss jeder, der einmal mit einem grossen Schmerz eingeschlafen ist. Am Morgen danach fühlt es sich zwar nicht unbedingt gut an, aber doch etwas leichter.

Schlaf ist die Gelegenheit, sich neu zu ordnen und auszusortieren. Der neue Morgen ist wie ein Reset-Knopf. Es ist das «Gehe auf Los» im Lebensmonopoly.

Die Möglicheiten des neuen Tages

Der neue Morgen gibt mir die Möglichkeit, einen neuen Anlauf zu nehmen, an etwas weiterzuarbeiten oder etwas Neues anzufangen. Darin liegt eine ganz, ganz grosse Gnade! Wie gut, dass es mit der Nacht immer wieder diesen Break gibt! Dass es nicht immer weiter

und weiter geht. Mal ganz davon abgesehen, dass Menschen dazu einfach nicht gemacht sind.

Tagesanfang mit Jesus

Diese Sicht auf den neuen Tag gilt auch für die Beziehung zu Jesus und das Leben mit ihm. Wir müssen nicht stur immer weitermachen. Stattdessen dürfen wir uns morgens besinnen, zu Gott kommen, das, was war, hinter uns lassen und uns nach Neuem ausstrecken, uns nach ihm ausstrecken und dem, was er für uns an diesem Tag hat.

Eine solche Haltung vermittelt König David in einem Lied, das er selbst schrieb. Es zeigt, wie wichtig es David ist, mit seinem Herrn zu reden. In dem Lied heisst es: «Herr, schon früh am Morgen hörst du mein Rufen. In aller Frühe bringe ich meine Bitten vor dich und warte sehnsüchtig auf deine Antwort.» (Die Bibel, Psalm 5, Vers 3) David kam früh am Morgen zu seinem Herrn. Er machte nicht einfach weiter, sondern suchte diesen Break mit Gott. Er wusste, dass er die beste Adresse für alle seine Fragen und Probleme ist. Und er wusste auch, dass er von seinem Herrn die Antworten bekommt, die er für sein Leben braucht.

Datum: 09.03.2019
Autor: Norbert Abt
Quelle: Livenet
https://www.livenet.ch/magazin/lifestyle/342897-die_chance_des_neuen_tages.html

---

Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.

Artikel als PDF / Drucken