

Ein anderer Umgang mit Müdigkeit

„Vielleicht kennen Sie aus eigener Erfahrung folgende Situation: Sie haben Urlaub, machen Exerzitionen oder Besinnungstage, gönnen sich ein freies Wochenende, und als erstes werden Sie unendlich müde, haben das Gefühl, die Zeit ausschließlich mit schlafen verbringen zu wollen. Das ist ein Zeichen dafür, dass Müdigkeit unterdrückt wurde. Wahrscheinlich gab es viel Arbeit, die erledigt werden musste, und Sie haben sich irgendwie über Wasser gehalten. Jetzt aber, wo alles erledigt ist, verlangt der Körper sein Recht. In einem solchen Fall können Sie fragen: Was hat mich müde gemacht? Wo bin ich über meine Grenzen gegangen? Wo habe ich mir zu viel zugemutet? Weiß ich überhaupt, wie viel Schlaf ich brauche?“¹

¹ Heyes, Z. Save Our Souls. Was ist Notfallseelsorge? Münsterschwarzach 2012, S. 86-87.