

Schlafentzug

Ein Morgen wie immer. Der Wecker klingelt und ich bin hellwach. Hellwach aber total fertig. So läuft das momentan jeden Tag. Immer der gleiche Trott. Und niemand weiß warum das so ist. Ich schlafe jeden Tag locker 8 Stunden, mich stört nachts nichts und niemand, aber trotzdem kann ich einfach keine Erholung finden. Und es ist egal was ich tue, früher ins Bett gehen, später ins Bett gehen, keinen Wecker stellen, es läuft dennoch immer gleich. Tagsüber funktioniere ich nur noch. Ich gehe zur Arbeit, erledige dort alles, gehe dann nach Hause, koche für mich, esse und verrichte dann alle angefallenen Hausarbeiten. Und dann gehe ich ins Bett. Ohne Handy, ohne irgendeine Ablenkung. Ich sehe kein Fernsehen, spiele nicht, verdunkele den Raum und versuche es mit White Noise. Nichts bringt die sehnlich erwartete Erleichterung.

Wenn ich euch sage, dass Schlafentzug Folter ist, dann meine ich das auch so. Ich hatte sämtliches Interesse verloren, genau wie meinen Appetit. Ich aß, weil ich musste, nicht weil ich wollte. Meine Hobbies ließ ich alle fallen. Ich verlor meine Freunde, zog mich immer weiter zurück. Selbst meine Familie sah ich kaum noch. Zu meiner Verwunderung sorgte sich von ihnen aber auch keiner wirklich um mich. Ich bekam hin und wieder eine Sms mit der Frage, wie es mir denn ginge von meiner Mutter. Ich antwortete eigentlich immer das selbe. "Ganz gut, viel zu tun." Schrieb bei solchen lieblosen Nachfragen eigentlich niemals jemand, dass es ihm schlecht ginge? Ich konnte es mir nicht vorstellen.

Es interessierte sie also doch herzlich wenig wie es mir wirklich ging. Aber das war mir auch egal. Ich wollte nur mal wieder erholt aufwachen. Seit 3 Jahren hielt dieser konstante Erschöpfungszustand an und kein Arzt hatte mir helfen können. Kein Mittelchen brachte Linderung.

Auch heute lege ich mich also wieder ins Bett mit der verkümmerten Hoffnung, dass ich doch einmal wieder gut schlafen könnte.

Und plötzlich tue ich es.

© **Menshenblind**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)