# Tagesschule, Lektion 17 - mein 17169. Tag

anchmal ist es dran, tapfer zu sein – nicht so leicht aufzugeben, wenn es schwierig wird. Gestern war Übegelegenheit dazu, nahezu zwei Stunden Versuch um Versuch – ich habe sie nicht gezählt, doch waren es sicherlich Dutzende; dann endlich – tat sich eine Lösung auf. Nicht sehr elegant, aber sie funktioniert. Die Überstunden fordern ihren Preis: angespannt und geschafft geht man schlafen, es ist schon spät, die Schlafqualität ist nicht ideal, ich erwache früher als sonst; das Universum sorgt für den energetischen Ausgleich:
man verbraucht ein Übermaß an Energie == man bekommt weniger Regenerationsenergie in der Nacht.
Das ist ein Teufelskreis, eine Art Spirale, die nicht einfach zu durchbrechen ist; wissenschaftliche Studien belegen es eindeutig: wer früher schlafen geht, lebt länger und gesünder. Ist es sinnvoll, länger zu leben?
Nur, wenn man es bei guter Gesundheit tun kann. Leben lohnt sich nur, wenn man innerlich bereit, und äußerlich, das heißt körperlich, dazu in der Lage ist, zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Als Pflegefall anderen Menschen zur Last zu fallen, lohnt sich nicht. Für niemand. Die Schöpfung hat vorgesehen, dass man als Mensch auf der Erde vollkommen gesund und glücklich sterben kann. Das ist ein erstrebenswertes Ziel – früh schlafen gehen, entspannt und ausgeglichen, ist ein sehr wichtiger Schritt auf dieses Ziel hin. Heute abend ist die nächste Gelegenheit dazu. Werde ich sie nutzen?