

## Schlaf in schlecht

Geschrieben von: Mars Galliculus

Montag, 03. Mai 2010 um 08:35 - Aktualisiert Montag, 03. Mai 2010 um 20:12

---

„Schlecht geschlafen hast du!“, sagt selbst mein Magen zu mir. „Noch lange kein Grund, deine schlechte Laune an mir auszulassen“, kontere ich. Naja, aber wer hat denn gestern alles in sich hineingeschaufelt, was ihm angeboten wurde. Goethe soll ja nach 16 Uhr nichts mehr gegessen haben. Vielleicht sollte ich das auch einführen. ich versuche ja, eine Essgrenze zumindest nach 22 Uhr nicht zu überschreiten. Aber vielleicht sollte man das früher ansetzen. Aber nach 19 Uhr war da gestern doch auch nichts mehr. Davor aber definitiv zuviel.

Seit ich wieder arbeitsbedingt einen festen Tagesablauf habe unter der Woche, haben sich alle schlechten und intensiven, permanent weckenden Träume auf das Wochenende verschoben und geballt. Nett von meinem Traumzentrum, sich in solcher Rücksichtnahme zu üben, aber irgendetwas ist da trotzdem nicht ganz stimmig. Die Wochenendenächte sind in der Regel Freitagnacht und Samstagnacht. Aber wann schlafe ich regelmäßig schlecht? Samstagnacht und Sonntagnacht! Kann das bitte mal jemand um einen Tag rückwärts verschieben?! Montage sind so doch eine reine Zumutung.

Meine Frustrationstoleranz ist heute in einem bedenklichen Zustand. Mein Magen murrte die ganze Zeit vor sich hin. Na schönen Dank auch. „Leg dich doch wieder schlafen“ – „Ja sicher, das kommt bestimmt gut an hier. Und auf Büromöbeln bettet es sich ja auch so wunderbar! Pah.“ Ach, wär doch schon Dienstag – oder noch besser, erstmal Feierabend. Mein neuer MP3-Player reagiert seltsam auf die Betätigung des Pause-Knopfes: Ein Stück vor, aber weiter Musik, ein Stück zurück, aber weiter Musik. Zwei vor, drei seit und vier zurück. Beim zehnten Drücken endlich Stille, aber wo in der Playlist bin ich nun, wollte ich nicht da weiterhören, wo ich gestartet hatte. Und wieso lässt sich heute mit dem Scrollrad der Maus nichts hoch und runter scrollen? Der Computer hat sich also auch gegen mich verschworen! Sicher auch schlecht geschlafen. Dabei hatte der ja wohl das ganze Wochenende Ruhe. Oder hat der auch zuviel gegessen?