

Schlafrituale – Möglichkeit für ein Stück Lebensqualität

Eigentlich liebt unser Körper die Langeweile des immer Gleichen. Gönnen wir ihm deshalb den Luxus von kleinen Ritualen, die uns sanft von der Anspannung des Tages zur Ruhe der Nacht führen. Ganz besonders wichtig sind solche Rituale für Kinder, sie schaffen das Einschlafen dann leichter.

Hoch oben im Turm der Kapelle beginnt die Vesperglocke zu läuten. Pater Sebastian lehnt bedächtig die Hacke an die Wand und betrachtet seinen Kräutergarten zufrieden. Morgen will er dann den Rest des Gartens lockern und für die neuen Pflanzen vorbereiten. Er versorgt die Werkzeuge und folgt dem mahnenden Ruf der Glocke. In der Kapelle sind schon die meisten seiner Glaubensbrüder bei der Abendandacht versammelt.



Er freut sich auf die Lieder, die für ihn eine wohltuende Gemeinsamkeit in der Gesellschaft des Klosters sind. Der immer gleiche Text der Gebete, der ganze Ablauf der Andacht beruhigt ihn, weil alles so unverrückbar, vorgegeben und präzise ist. Die Zeit bis zum kargen Abendessen verbringt er alleine in seiner einfachen Klausur mit Gebeten und innerer Ruhe. Ruhe ist auch das dominierende Element des gemeinsamen Essens, die schon hereingebrochene Dunkelheit wird nur durch wenige Kerzen matt erhellt.

Langsam löst sich die Anspannung des Tages von ihm ab, wie eine Schale von der Frucht. Schweigend und bewusst geht er zurück in seine Kammer, legt dort seine Kleider methodisch Stück für Stück zusammen, sitzt auf einen Stuhl und beginnt sich ganz bewusst auf die Nacht vorzubereiten....

Unsere Tage – und vor allem unsere Abende – verlaufen in der Regel ziemlich anders. Die Freizeitgesellschaft packt möglichst viel zwischen Feierabend und „Schlafen-Gehen“. Für Rituale, im Sinne des lateinischen Wortes „ritus“, was ursprünglich „kultischer Brauch oder religiöse Handlung“ bedeutete, bleibt nicht mehr viel Zeit übrig. Sie sind zum grossen Teil etwas unverbindlicheren Gewohnheiten und Traditionen gewichen.

Manchen Kindern werden zwar immer noch Gutenacht-Geschichten erzählt, es wird ein Schlafliedlein gesungen oder vielfach auch gebetet. Diese zum Teil individuell sehr fein austarierten Zeremo-

nien sind denn auch das was von den früheren Ritualen noch übrig geblieben ist. Regelmässige Schlafenszeiten setzen regelmässige Essenszeiten voraus. Mahlzeiten am besten am frühen Abend mit den Eltern gemeinsam eingenommen, bieten zudem eine Plattform, wo sich alle ihre Tagesfreuden und Probleme mitteilen können. Je strukturierter der Tagesablauf ist und sich bestimmte Rituale um das „Schlafengehen“ wiederholen, desto eher können Kinder ein Gefühl der Sicherheit und Gelassenheit entwickeln. Sie haben die Gewissheit, dass nach dem Essen, dem Zähneputzen und dem Waschen der Tag noch nicht zu Ende ist und sich die Mutter oder der Vater in der Regel noch einen Moment Zeit für sie nimmt, zum Kuseln, eine Geschichte erzählen, singen, beten eben ihr ganz persönliches Schlafritual. Dies hilft dem Kind, den Ablauf des Abends vorherzusehen und sich darauf einzustellen. Zudem erleichtert das intensive Zusammensein mit den Eltern dem Kind den wichtigen Schritt - das Einschlafen ohne elterliche Hilfe zu schaffen - denn „Schlafen“ ist ein Teil des wichtigen Erziehungs-Grundsatzes: „Hilf mir es selbst zu tun“. Je eher Kinder ihren eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus entwickeln können, desto grösser ist die Chance für einen friedlichen und harmonischen „Feierabend“ für die ganze Familie.



Niemals zuvor in der Geschichte waren Geschwindigkeit, Konkurrenz, Zeit- und Perfektionsdruck, Lärm Reiz- und Informationsüberflutung so hoch wie heute. Viele Menschen stehen den ganzen Tag unter „Strom“ und können auch abends nicht zur Ruhe kommen. Unter diesen Bedingungen fällt das Abschalten und Einschlafen nicht immer leicht.

Auch da können uns Rituale helfen, den Alltag zu verschönern, indem wir zum Beispiel immer über Mittag einen kleinen Spaziergang unternehmen, uns immer am Donnerstag mit einer Massage verwöhnen lassen, unseren Mittag beenden, indem wir bewusst einen Apfel essen etc. Wer Mühe hat, in den kleinen Nischen, die der Alltag bietet, Stress und Hektik hinter sich zu lassen, dem kann

das Erlernen einer Entspannungsmethode wie zum Beispiel das autogene Training oder die progressive Muskelentspannung helfen. Er wird so die innere Ruhe und Gelassenheit wieder finden und mit dem täglichen „Üben“ ein sinnvolles Ritual in seinen Alltag einbauen.

Entspannung sollte also nicht erst am Abend beginnen, denn den Organismus auf Ruhe und Erholung umzuschalten gelingt nicht auf Knopfdruck. Eigentlich liebt unser Körper die Langeweile des immer Gleichen. Mit Schlafritualen können wir ihm helfen, sich vom angespannten und konzentrierten Tagesbewusstsein über ein abendliches „Ausspannen“ in den verdienten Schlaf fallen zu lassen. Mit Abendritualen wie: Bewusst eine Tasse Schlaftee trinken, sich des Tages Erfahrungen und Sorgen in einem Tagebuch von der Seele schreiben, einem gemütlichen Spaziergang an der frischen Luft, einem wohligen Bad, ein paar Seiten in einem Buch lesen, leise und beruhigende Musik hören können wir uns von Eindrücken und Gedanken des Tages lösen und uns seelisch auf die Nacht einstimmen. Nach einiger Zeit erkennt unser Körper die immer gleichen Rituale wieder und registriert, dass jetzt „Ruhe und Schlafen“ angesagt sind. Fazit: Der Schlafsuchende versucht nicht mehr den Schlaf willentlich herbeizuführen, er gibt sich ihm willenlos hin. Seien Sie kreativ im Erfinden von neuen, ganz persönlichen „Ritualen“; Sie werden ein Stück Lebensqualität gewinnen, weil Sie bewusst im Hier und Jetzt leben und nicht „Alles“ und „Jedes“ zur gleichen Zeit haben wollen!



Ruth Peter-Jordi

Dipl. prakt. Psychologin SGPH

Dorma bain
Praxis für Stress- und Schlafberatung

Kanonengasse 24
4410 Liestal
Tel. 061 921 3182