

Leseprobe



Bettine Reichelt

Das Geschenk der guten Nacht

Impulse & praktische Tipps für einen erholsamen Schlaf

80 Seiten, Klappenbroschur, 13,5 x 21 cm, durchgehend farbig
ISBN 9783746258584

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2021

Bettine Reichelt

Das Geschenk der guten Nacht

Spirituelle Impulse
& praktische Tipps für
einen erholsamen Schlaf

benno

Inhalt

Prolog: Nachtschwund	6
Dämmerungen <i>Erholsamen Schlaf vorbereiten</i>	10
Schlaf finden <i>Die Phase des Leichtschlafs</i>	24
In der Mitte der Nacht <i>Die Phase des Tiefschlafs</i>	38
Nachtgedanken <i>Die Traumphasen</i>	52
Dem Morgen entgegen <i>Gut erholt aufwachen</i>	66
Epilog: Wenn der Tag erwacht	76

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de>
abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in
unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerschei-
nungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-5858-4

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Cover: © Freeda Michaux/Shutterstock
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)

Nachtschwund

Prolog

*Wie hell der Abend ist
Wie hell die Straße
Ein rötlicher Schein
Und der Schlaf weicht schauernd.*

Es ist erstaunlich, wie hell die Städte am Abend strahlen. Schon von Weitem sieht man einen rötlichen Schein, der fast wie eine Kuppel über ihnen liegt. Wie ein ewiges künstliches Morgenrot. Die Straßenbeleuchtung und die Lichter in den Häusern ... irgendwo ist immer Licht. Und irgendwer ist immer unterwegs. Die Stadt pulsiert 24 Stunden am Tag. Die Nacht schwindet.

So erlebe ich es auch im Alltag: Tag und Nacht ist man erreichbar, Tag und Nacht kann man sich Hörspiele oder Fernsehsendungen anschauen. An vielen Orten auf der Welt sind Läden rund um die Uhr geöffnet. Das, was frühere Jahrhunderte mit der Nacht verbunden haben, die Ruhe, aber auch die Bedrohung, erleben Menschen zumindest in den Industrienationen bestenfalls ansatzweise.

Wie in der Nutzung der Natur, so weitet der Mensch auch im Zeitgeschehen seinen Gestaltungswunsch aus. Scheinbar ungenutzte, ungeordnete oder bedrohliche Räume werden kolonialisiert und verfügbar gemacht.

Was bleibt, wenn diese Bereiche kleiner werden? Mit diesem Schutzraum scheint sich auch der Bereich des Unverfügbaren und Heiligen zu verringern. Das Gespür für die eigene Grenze und Begrenztheit, auch für das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung muss neu erlernt werden. Der Ruf nach Ruhe, Zeit für sich selbst, einen eigenen Raum, Entspannung wird lauter. Er verstärkt sich in dem Maße, in dem auf der anderen Seite die inneren Dunkelheiten und Erschöpfungszustände zunehmen.

Was bedeutet in dieser Situation der Blick auf einen Gott, der nicht nur lieb und zugewandt ist, der sich entzieht, fern bleibt, unbegreiflich ist, ein Gott, der alles in allem nicht funktioniert? Verlieren wir mit der Nacht, mit dem unablässigem Sein im Licht nicht nur einen Teil des Lebens, einen Teil von uns selbst, sondern auch den Blick auf einen Gott, der in allen Lebensbereichen heilsam wirken kann? Kurz: Verlieren wir nicht vielleicht einen der kostbarsten Bereiche unseres Seins?

Die Nacht ist nicht nur ein Bereich der Einschränkung, sondern eigenen Wachstums. Dieses Wachstumspotential, die Ambivalenz, ihre Mühe und ihre ganz eigene Weisheit brauchen einen neuen Raum. Die Sehnsucht nach der Nacht und das Erschrecken über die dunkle Nacht, in der die Seele sich verlieren kann, stehen in engem Zusammenhang. Darum möchte dieses Buch ein Plädoyer für die Rückbesinnung auf die Nacht sein. Es stellt Texte aus der Tradition, eigene Übungen und Gedanken über unseren Weg heute durch die Nacht zusammen und lädt zu Neuentdeckung einer bedrohten Welt ein.

*Die Sonne lehrt alle Lebewesen die
Sehnsucht nach dem Licht. Doch es ist die
Nacht, die uns alle zu den Sternen erhebt.*

Khalil Gibran

Anregung:

Den Nachthimmel entdecken

Achten Sie in einer klaren Nacht auf den Himmel über der nächsten Stadt. Über größeren Orten erscheint häufig ein rötlicher Schein. Er liegt wie eine Wolke über Stadt. Die Dunkelheit bleibt außen vor.

*Die Nächte sind nicht für die Menge gemacht.
Von deinem Nachbar trennt dich die Nacht,
und du sollst ihn nicht suchen trotzdem.
Und machst du nachts deine Stube licht,
um Menschen zu schauen ins Angesicht,
so musst du bedenken: wem.*

*Die Menschen sind furchtbar vom Licht entstellt,
das von ihren Gesichtern träuft,
und haben sie nachts sich zusammengesellt,
so schaust du eine wankende Welt
durcheinandergehäuft.
Auf ihren Stirnen hat gelber Schein
alle Gedanken verdrängt,
in ihren Blicken flackert der Wein,
an ihren Händen hängt
die schwere Gebärde, mit der sie sich
bei ihren Gesprächen verstehn;
und dabei sagen sie: Ich und Ich
und meinen: Irgendwen.*

Rainer Maria Rilke

Dämmerungen

Erholsamen Schlaf vorbereiten



*Wenn die Dämmerung hineinzieht,
langsam und stetig, verstummt die Welt.
Und auch der Mensch wird leiser.
Heilige Stille über dem Land.*

DIE FÜNF SCHLAFPHASEN

Die Nacht ist die Zeit des Schlafes, die Zeit des Abstands, der Ruhe, der Erholung. Sie ist nicht „für die Menge gemacht“, auch wenn wir sie heute weit häufiger in der Menge verbringen, als das in früheren Jahrhunderten möglich und üblich war.

Obwohl man sich schon lange mit dem Schlaf beschäftigt, ist die eigentliche Schlafforschung eine relativ junge Disziplin. Ihr verdanken wir die Erkenntnis, dass der Mensch nicht einfach in den Schlaf versinkt, sondern gewissermaßen jede Nacht einen sehr persönlichen Weg geht. Diesen kann man in fünf Phasen einteilen. Die Unterteilungen variieren leicht. Das Buch orientiert sich in der Einteilung der Kapitel an den Unterteilungen in Einschlafen, Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Schlaf (oder Traumschlaf) und Aufwachphase. Sie finden genauere Erklärungen jeweils in den dazugehörigen Kapiteln.

ALLES BEGINNT MIT DER SEHNSUCHT

Die Nacht ist ein Bereich der Sehnsucht. Mit ihr verbinden sich so manche Wünsche und Hoffnungen: Ruhe zu finden, schlafen zu können, aber auch der Wunsch nach Verborgenen-Bleiben, Alleinsein oder auch besonderer Zweisamkeit. Sehnsucht setzt voraus, dass da nicht nur eines ist. Nicht nur Chaos oder Einheit, nicht nur Aktivität oder Stille, Wachsein oder Schlaf, sondern beides. Zwei, die ineinander verwoben und miteinander verbunden nur sein können.

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“, heißt es bei der Schriftstellerin Nelly Sachs. Vielleicht begann die Schöpfung mit der Sehnsucht des Schöpfers nach dem Du? Sie beginnt mit der Schaffung einer Zweiteilung: Nacht und Tag, aus dem Chaos heraus geordnet. Das Licht kann ohne das Dunkel nicht sein. Und das Dunkel nicht ohne das Licht. Um das Dunkel weiß ich nur, weil es Licht gibt. Und das Licht versteht sich selbst nur um des Dunkels willen. Zwei, die in der Dämmerung eines werden und doch getrennt sind

So beginnen alle Liebesgeschichten der Welt: neben mir ein Zweites, ohne dass ich nicht sein will, nicht sein kann, mit dem ich ringe, das mich doch nicht aus mir selbst vertreibt. Es bleibt, wie es ist – und doch wandeln wir uns immer wieder neu.

Der Tag ist in die Nacht verliebt, der Frühling in den Winter ...
So beginnt die Liebesgeschichte Gottes mit der Welt.

*N*un die Schatten dunkeln,
Stern an Stern erwacht:
Welch ein Hauch der Sehnsucht
flutet durch die Nacht!

Durch das Meer der Träume
steuert ohne Ruh,
steuert meine Seele
deiner Seele zu.

Die sich dir ergeben,
nimm sie ganz dahin!
Auch, du weißt, dass nimmer
ich mein Eigen bin.

Emanuel Geibel

Anregung:

Entdeckungen am Abendhimmel

Nehmen Sie sich an einem späten Nachmittag die Zeit und fahren oder wandern sie zu einem Punkt, von dem aus Sie über den Ort sehen können, in dem sie sich gerade aufhalten. Sie brauchen für die Beobachtung etwa eine Stunde. Nehmen Sie wahr, wie es langsam dunkler wird und wie sich das Licht verändert. Warten Sie, bis der erste Stern am dunklen Himmel erscheint.

DIE NACHT IST ...

Was ist die Nacht eigentlich? Wann beginnt sie? Gibt es eine Definition dafür? Der erste Impuls, der sich zumeist einstellt: Nacht bedeutet Dunkelheit. Es fehlt das Licht. In Europa können wir für eine längere Zeit beobachten, wie das Licht schwindet. Der Prozess dauert etwa eine Stunde. Dann wird es dunkel, und mit dieser Dunkelheit beginnt die Nacht.

Der Duden definiert die Nacht dementsprechend als „Zeit der Dunkelheit zwischen Abend und Morgen“. Dies ist eine eher vage Beschreibung. Denn wann beginnt Dunkelheit? Wie viel Licht muss fehlen, damit ich das Dunkel als Dunkel erkenne? Dann, wenn ich das Licht im Haus anmache? Dann wäre es manchmal auch mitten am Tag Nacht. Oder ist es an eine bestimmte Tageszeit gebunden? Vielleicht 22 Uhr? Dann aber wäre es in Skandinavien im Sommer mitten in der Nacht taghell. Wann es Nacht ist, ist offensichtlich schwerer zu definieren, als man meint.

Auf eine genauere Bestimmung ist beispielsweise die Luftfahrt angewiesen. Für das Verbot, bei Nacht zu fliegen, benötigt man eine genaue Beschreibung dessen, was mit „Nacht“ gemeint ist – und findet sie auch: Als „Nacht“ werden in der Luftverkehrsordnung von 2015 „die Stunden zwischen dem Ende der bürgerlichen Abenddämmerung und dem Beginn der bürgerlichen Morgendämmerung“ bezeichnet. „Die bürgerliche Dämmerung endet am Abend und beginnt am Morgen, wenn sich die Mitte der Sonnenscheibe 6° unter dem Horizont befindet“. Zu welcher Uhrzeit das ist, das variiert natürlich sehr stark je nach Jahreszeit und ist an jedem Tag ein wenig anders. Die astronomische Definition dagegen versteht unter „Nacht“ die Zeit der maximalen Dunkelheit.

Zwischen der bürgerlichen und der astronomischen Dämmerung liegt die Phase der nautischen Dämmerung. Sie war vor

allem früher für die Navigation in der Seefahrt wichtig. Wenn die Mitte der Sonnenscheibe 18° unter dem Horizont angekommen ist, dann beginnt für Seefahrer die Nacht. In dieser Phase der Dämmerung sind einerseits schon einige Sterne und Sternzeichen, andererseits aber auch noch die Horizontlinie zwischen Himmel und Wasser sichtbar – und damit ist die nautische Positionsbestimmung mit Sextanten möglich.

Meteorologen wiederum bestimmen die Nacht aus dem Blickwinkel der Temperatur. Kurz bevor die Sonne am Morgen aufgeht, ist es am kältesten. Die Ausstrahlung von Wärme der Erdoberfläche wird, je länger das Licht der Sonne fehlt, immer geringer. Das führt dazu, dass sich Reif und Nebel bilden können, wenn die Luft feucht genug ist.

Auch in der Psychologie, der Seelsorge und in der Spiritualität spricht man von der Nacht: Sie wird mit bedrückenden Stimmungen verbunden, die als „dunkel“ definiert werden. Allerdings gehen die Wertungen, ob solche Stimmungen eher negativ oder eher positiv gesehen werden, unter Umständen weit auseinander. Die „dunkle Nacht der Seele“ bei Johannes vom Kreuz ist ein notwendiger Entwicklungsschritt auf dem Weg zu einem tiefgreifenden Glauben. Die „Nacht der Depression“ ist in der Psychologie eine Erkrankung, die dringend behandelt werden muss. Erkrankte möchten vor allem eines: zurückkehren in ein helles, lichtes, freudreiches Leben. Depressionen sind, ganz gegen das eigne Empfinden in dieser Phase, heilbar. Man erkennt sie daran, dass sie am Leben hindern, während die dunkle Nacht der Seele nicht als lähmender Zustand beschrieben wird, sondern als eine intensive Wahrnehmung des Leidens, die aber fest mit dem Leben verbunden bleibt.

Was gilt es also festzuhalten? Die Nacht ist mehr als das Fehlen des Lichtes. Sie ist eine eigene Welt, ein eigener Raum. Nur mit ihr gemeinsam wird der Tag zum Tag. Sich auf sie einzulassen, bedeutet, sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben.