

Kolumne im „Reussbote“ - Juli 2023

Gute Nacht

Es gibt so Nächte. Da lege ich mich müde ins Bett. Kurz vor dem Einschlafen bin ich aus unerklärten Gründen wieder hellwach und könnte aufstehen. Wenn es nicht dunkel wäre und ich meinen Mann nicht stören würde, könnte ich den Staubsauger mobilisieren, Fenster putzen oder mich sonst im Haus betätigen, anstelle im Bett auf den Schlaf zu warten. Das Schäfchenzählen hat bei mir keine Wirkung. Es kommt vor, dass nach 30 kuscheligen Tierchen eine wilde, kleine Ziege dazwischen springt und alles durcheinanderwirbelt. Alle gut gemeinten Tipps, die mir von verschiedenen Seiten über Jahre von Kolleginnen und Kollegen vermittelt wurden, oder die ich von Schlafspezialisten gelesen habe, sind bei mir wirkungslos.

Wie soll ich Entspannungsübungen machen oder an etwas Schönes denken, wenn ich mich zunehmend über den Wachzustand ärgere? In dieser beschriebenen Nacht konnte ich keiner späten und schweraufliegenden Mahlzeit die Schuld geben. Ich habe auch keinen Alkohol getrunken, der Schlafraum war angenehm gelüftet, mein Mann schnarchte nicht, ich wusste nichts von Sorgen, und hatte einen für mich interessanten Tag vor mir - und trotzdem hellwach. Nachdem die Kirchenuhr 1 Uhr geschlagen hatte, stand ich auf, machte einen Tee mit Honig, hielt mich einen Moment in der Küche auf und ging wieder hoffnungsvoll ins Bett. Zwei Uhr, drei Uhr - und dann holte mich der Wecker aus dem kurzen Tiefschlaf. Ein Spruch aus unbekannter Quelle tröstet mich ab und zu: «Vielesser und Langschläfer sind unfähig zu grossen Taten». Ob dieser Gedanke belegt werden kann, entzieht sich meinem Wissen.

Vor kurzem erzählte mir meine Schwester, dass eines ihrer Grosskinder sie bezüglich des Einschlafens immer an mich erinnere. Ich horchte auf. «Ja, sie findet den Schlaf häufig nur, wenn ich ihr Märchen erzähle und leise Musik laufen lasse.» Sie erinnere sich sehr gut, wie ich sie und auch den älteren Bruder oft an die Grenzen gebracht hätte. Und nun, die Wiederholung! Aha, so bewusst war mir dies nicht, dass das schlechte Einschlafen mich schon als Kind geprägt hat. Nun gibt es nur noch eine Methode zum Ausprobieren: meinen Mann zu überzeugen, dass er mir abends vorliest, Märchen erzählt und Musik abspielt. Das könnte aber eine grössere Herausforderung werden. Wie bringe ich es fertig, dass er nicht bereits nach wenigen Minuten im Tiefschlaf ist, während ich noch mit der Abendtoilette beschäftigt bin?

Edith Saner, Grossrätin Die Mitte Aargau, Birmenstorf