

Zu diesem Buch

Der Raum zwischen Tag und Nacht

Die Zeit vor dem Zubettgehen ist eine besondere Zeit. Die hektische Betriebsamkeit des Tages weicht der erholsamen Ruhe der Nacht. An dieser abendlichen Schwelle entsteht ein geistiger Raum, der sich hervorragend zur Besinnung eignet. Es ist einer der wenigen Zeitpunkte, an dem wir uns selbst begegnen können. Der österreichische Lyriker Rainer Maria Rilke thematisierte in seinen Gedichten und Briefen häufig den Übergang zwischen Tag und Nacht, den er gleichzeitig auch als einen Übergang zwischen Außen- und Innenwelt beschrieb. Der Abend sei der Zeitpunkt, an dem sich »das Gesehene in uns verwandelt«.

Wenn wir zur Ruhe kommen und uns besinnen, können sich ganz unterschiedliche Formen einer Verwandlung in uns vollziehen: Wir gewinnen Klarheit, weil wir endlich etwas Zeit finden, unsere Gedanken zu ordnen und Gefühle zu sortieren. Wir treffen eine Entscheidung, weil wir unsere innere Stimme wieder hören können, sobald es etwas stiller wird. Wir lernen, Dinge in Zukunft besser zu machen, weil wir über Fehler nachdenken, die uns am Tag unterlaufen sind. Wir sind dankbar, weil wir uns an Gutes erinnern oder auf Schönes freuen. Und nicht zuletzt versetzen wir uns in eine freudige Aufbruchstimmung, weil wir uns inspirieren lassen und in unserem Kopf Wünsche, Ideen und Pläne entstehen. Kurz gesagt: Gute Gedanken am Abend schenken uns Klarheit im Kopf und Frieden im Herzen.

Die Gedanken vor dem Zubettgehen können Sie sich wie eine Saat vorstellen, die Sie zu später Stunde in Ihr Gehirn pflanzen. Nicht alles, womit wir uns geistig beschäftigen, wächst heran; vieles gerät auch wieder in Vergessenheit. Untersuchungen

konnten jedoch zeigen, dass in unserem Gehirn bevorzugt jene Gedanken keimen, deren Saat wir ganz bewusst am Ende des Tages setzen: Wer mit Selbstvorwürfen oder Traurigkeit ins Bett geht, macht deshalb genau diese Gefühle über Nacht stark. Wer sich dagegen vor dem Einschlafen eine gute Geschichte schenkt, lässt etwas Positives heranwachsen, sei es eine kluge Erkenntnis oder eine nützliche Idee. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: »Wie man sichbettet, so liegt man.«

Leider nutzen wir den Raum zwischen Tag und Nacht heute immer weniger für Momente der Reflexion. Der Konsum zahlreicher Unterhaltungsangebote und das virtuelle Dauergeplapper im Netz lassen weder Platz noch Zeit, mit sich in einen Kontakt zu kommen. Es scheint fast so, als sei das Innehalten eine weitgehend vergessene Lebenskunst. Dieses Buch möchte Sie deshalb dazu einladen, diese Verbindung zu sich wiederzufinden, um sich am Abend über das eine oder andere bewusst zu werden, wozu in der Geschäftigkeit des Tages kein »Raum« war.

Betthupferl auf Papier

Wie Sie an dieser Stelle vermutlich bereits richtig schlussfolgern, ist diese Textsammlung kein »Schlafratgeber« im engeren Sinn. So werden Sie im Folgenden keine Auflistung ätherischer Öle finden, die Sie auf Ihr Kopfkissenträufeln können, um möglichst schnell einzuschlafen. Indirekt könnten meine Texte natürlich dennoch zu einer ungewollten Einschlafhilfe werden, falls Sie sie als gähnend langweilig empfinden. Vielmehr hoffe ich jedoch, sie »wecken« Ihr Interesse, und sie lassen etwas Gutes in Ihnen entstehen. Die Gedanken in diesem Buch sind aus diesem Grund ganz bewusst »anregend« formuliert. Sie sollen Ihnen dabei helfen, Ungeklärtes klarzumachen, Ungeordnetes zu sortieren und Unbewegliches in Gang zu bringen.