

# Kirche im hr

---

06.11.2018 um 06:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

Katholische Pastoralreferentin, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt

## Mondsüchtig?

In Neumondnächten sollen Menschen schlecht schlafen und mehr Verbrechen und Unfälle geschehen. So die allgemeine Vorstellung. In der kommenden Nacht ist wieder Neumond. Also Vorsicht! Andererseits gibt's auch Entwarnung: All die Wirkungen, die viele Menschen dem Mond zuschreiben, lassen sich wissenschaftlich gar nicht belegen. Der Einfluss des Mondes auf die Erde ist aber schon vorhanden: die Mondphasen bestimmen ja z.B. Ebbe und Flut. Trotzdem: Bin ich in meinem Leben abhängig davon, wie der Mond am Himmel steht? Immerhin glauben 40 Prozent aller Menschen, dass sie bei Neumond oder Vollmond schlechter schlafen. Auch ich überlege manchmal, wenn ich schlecht geschlafen habe: ist gerade Vollmond? War es heute Nacht besonders hell dadurch? Oder konnte man vielleicht gar nichts sehen, weil Neumond war, und die völlige Dunkelheit ist schuld an meinem schlechten Schlaf?

Meistens stelle ich jedoch fest: Meine Schlafstörungen hängen viel mehr mit meinen Erfahrungen am Tag zusammen. Wenn es tagsüber Ärger im Büro gab oder Stress in der Familie: Dann schlaf ich abends schlecht ein und liege auch mal länger wach. Ich denke über Lösungen nach oder ärgere mich über Leute. Das raubt mir buchstäblich den Schlaf.

Was aber hilft dagegen? Meistens lassen sich ja die Ursachen nicht schnell beheben. Da geht der Vollmond oder der Neumond schon schneller vorbei. Ein

schönes heißes Bad und ein Glas Rotwein vor dem Schlafengehen, das ist für mich eine gute Möglichkeit zur Entspannung. Oder auch ein kurzer Spaziergang. Frische Luft hilft den Kopf abzuschalten.

Aber meine Probleme bleiben. Deshalb ist auch ein weiterer wichtiger Schritt für den guten Schlaf: Ich nehme mir Zeit: Zeit für mich, Zeit zum Nachdenken, Zeit zur Reflexion, Zeit der Entspannung, auch Zeit zum Gebet. Nicht erst in der Nacht, sondern bereits in hellwachem Zustand. Und wenn mir das gelingt, wenn ich mir dafür Zeit nehme, dann schlafe ich meistens auch deutlich besser, egal ob Neumond ist oder Vollmond.