

Alles vorm Schlafen geklärt?



Sich am Abend versöhnen

Quelle: envato/ varyapigu

Paulus' Aufforderung ist bekannt: Lasst die Sonne nicht über euerm Zorn untergehen. Oft passiert das aber nicht. Paartherapeutin Ira Schneider erklärt, worauf es wirklich ankommt, bevor der gemeinsame Tag endet.

Ich schaue ein Interview über ein 50 Jahre verheiratetes Paar. Ihr ultimativer Tipp: sich immer vor dem Einschlafen vertragen. Ich denke an meine Grosseltern, die 65 Jahre verheiratet sind. Ob die sich wohl immer vorm Einschlafen vertragen? Ich schmunzele – ich glaube eher nicht!

Geborgen in der Partnerschaft

Aber woher kommt ursprünglich dieser Tipp? In Epheser Kapitel 4, Vers 26 heisst es: «Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt.» Viele Paare hören diesen Satz als Rat in ihren Kirchgemeinden. Einige geraten in

abendlichen Konflikten dadurch zusätzlich unter Druck. Natürlich: Ein friedliches Einschlafen nährt das Paargefühl der Geborgenheit. Doch klappt das wirklich immer?

In dem Kapitel in der Bibel geht es um Einheit als Kirche, um neue Lebensweisen und um Anregungen zur Umsetzung. Der Kontext war nicht an Paare gerichtet. Dennoch ging es um die Bindungen im Miteinander. Wenn ich daran denke, dass die Nacht vor 2000 Jahren eine andere Bedrohung als heute bedeutete, finde ich die Stelle nachvollziehbar. Damals gab es keine Sicherheitsschlösser oder Alarmanlagen. Die Nacht war gefährlich. Es war eine Zeit, in der man versucht hat, Sicherheit herzustellen. Bis heute ist Schlaf eine bindungsrelevante Situation. Das Bindungssystem, das als angeborenes Bedürfnis nach Sicherheit durch Nähe, Verbundenheit und Geborgenheit zu einer wichtigen Bezugsperson verstanden wird, kann in belastenden Situationen oder zu bestimmten Tageszeiten, wie abends, unruhiger werden. Zur Beruhigung braucht es emotionale Sicherheit.

Sicherheit herstellen, Inhalt vertagen

Bevor der Abend hereinbricht, haben die meisten unterschiedliche erschöpfende Kraftakte vollbracht. Schlaflose Nächte, Brotdosen richten, Job, Hausaufgaben begleiten, Essen kochen, Geschichten vorlesen, in den Schlaf begleiten oder Angehörige pflegen. Im Stress ist die Verwundbarkeit bei hitzigen Gesprächen oft deutlich höher. Gleichzeitig sinkt die Fähigkeit, sich in andere einzudenken und einzufühlen. Konflikte schaukeln sich schneller hoch. Da hilft eine Mütze Schlaf bei der Selbstregulation.

Abstand zum Konflikt und die Sicherheit und Verbundenheit dürfen co-existieren. Daraus kann ein neuer hilfreicher Satz entstehen: «Wir geben uns die Sicherheit, die wir brauchen, um einzuschlafen, auch wenn inhaltlich noch nicht alles geklärt ist.» So darf die Sonne zwar untergehen. Zugleich darf die Klärung unterbrochen und inhaltlich noch nicht abgeschlossen sein, aber das Gefühl der Sicherheit bleibt. Dieses sieht immer anders aus. Manche beruhigt eine Umarmung. Andere brauchen es, dass sie nochmal hören, dass sie geliebt sind, oder dass das grosse Ganze ausser Frage steht. Wenn die Basis schmerzlich bröckelig ist, kann es hilfreich sein, sich professionelle Hilfe zu holen.

Hast du Fragen, brauchst du ein offenes Ohr oder Hilfe in deiner persönlichen Situation? Nutze die Angebote der [«Livenet-Beratung»](#): Seelsorge [per E-Mail](#), [Gebetsunterstützung](#) und mehr. Weitere Adressen für Notsituationen [findest du hier](#). Du musst in deinen Herausforderungen nicht allein bleiben!

Interessiert an mehr solcher Impulse von FamilyNext? Gönn dir oder Freunden jetzt einen günstigen Jahresabogutschein des Magazins [hier](#).

Buchtipp:

[Ira Schneider: «Zwischen ich, du & wir – 30 inspirierende Impulse für dich und deine Beziehung»](#)

Zum Thema:

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[Nicht wütend schlafen gehen: Rat der Bibel wissenschaftlich bestätigt](#)

[Konflikte bewältigen: Wie man nach dem Streit wieder zueinander findet](#)

Datum: 05.05.2025

Autor: Ira Schneider

Quelle: Magazin FamilyNext 03/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)