Gedanken von Elisa Humitsch

Hallo liebe Menschen,

diesen Winter habe ich ein wenig darüber nachgedacht, **wie ich meine Tage beschließe**. Nicht die Zeit, in der ich ins Bett gehe sondern wie ich dort ankomme.

Was mir bei mir selbst aufgefallen ist - Wenn ich die Tabs des Tages nicht geschlossen habe – Kunden, Kurse, was kommt als Nächstes, Unerledigtes, ein Gespräch, eine Sorge, meine Beziehung, die To-do-Liste von morgen – verschwinden sie nicht einfach weil ich das Licht ausmache.

Sie kommen mit mir.

Und dann gibt es die Nächte, in denen ich von Netflix direkt ins Bett gehe. Oder schlimmer noch, Netflix *und* ein bisschen Handy-Scrollen gleichzeitig, denn anscheinend reicht ein Bildschirm nicht aus. Es kann sich anfühlen, als würde man abschalten. Aber oft nehmen wir immer noch Informationen, Geschichten, Bilder, Emotionen, Lärm und Gedanken anderer Menschen mit, bis zu dem Moment in dem wir erwarten, dass unser eigenes Gehirn leise einschläft.

Und ich denke, die meisten von uns haben den Unterschied schon erlebt. Die Nächte, in denen dein Körper im Bett liegt, aber dein Geist noch woanders ist.

Wiederholung
Planung
Besorgniserregend
Lösen
Scrollen

Die meisten Menschen beenden ihren Tag nicht. Er läuft einfach aus.

Die Energie schwindet. Geduld wird dünner. Gedanken winden sich zu engen Schleifen. Der Körper sinkt ins Bett, noch immer summend vom Lärm der Welt.

Dein Tag endet nicht sanft. Er bricht zusammen.
Und deshalb wird der nächste Morgen mit der verbliebenen Spannung beginnen.

Unvollendete Gedanken, emotionale Rückstände, ein subtiles Gefühl im Rückstand zu sein, noch bevor der Tag überhaupt begonnen hat.

Ich lerne, dass ich viel besser schlafe und aufwache, wenn ich ein wenig Abstand zwischen *Tag* und *Schlaf* schaffe.

Es muss kein aufwendiges zweistündiges Abendritual sein, das aus siebzehn Nahrungsergänzungsmitteln, einer Rotlichtmaske und einem Himalaya-Salzbad besteht. Manchmal bedeutet es einfach, zu fragen:

Habe ich mir alles von der Seele geredet?

Gibt es etwas, das ich meinem Partner, Familienmitglied oder Freund sagen muss, anstatt es still ins Bett zu tragen?

Gibt es etwas, das ich aufschreiben muss, damit mein Gehirn nicht ständig daran denken muss?

Kann ich mir fünf Minuten Zeit nehmen, um mich zu dehnen, zu atmen, zu duschen, nach draußen zu gehen um in den Himmel zu schauen oder ein paar Seiten in einem Buch zu lesen?

Manchmal stelle ich mir in der Dusche vor, wie ich den ganzen Tag abwasche und alles in den Abfluss verschwindet - Arbeitsnotizen, die Energie anderer Menschen, meine eigenen Frustrationen. Die Dinge, die ich heute Nacht nicht lösen kann. Einfach Weg. Nicht, weil sie nicht wichtig sind. Sondern weil ich nicht alles bis morgen mitnehmen muss.

Die Wahrheit ist einfach:

Wie du deinen Tag beendest, beeinflusst, wie sich morgen anfühlt, lange bevor das morgige Morgen kommt.

Vielleicht ist es kein Luxus, den Tag gut zu beenden.

Vielleicht ist es eine Form von emotionaler – und körperlicher – Hygiene.

Ein kleines abendliches Ritual um die Tabs zu schließen.

Drei Dinge, die mir in letzter Zeit gefallen haben.

Abendliche Abbaubewegungen

Probieren Sie diese drei Bewegungen langsam vor dem Schlafengehen aus. Kein Zwingen, kein Verfolgen einer tiefen Dehnung. Betrachten Sie es als ein sanftes Signal, dass der Tag sich dem Ende zuneigt. Dauert nur 8-10 Minuten.

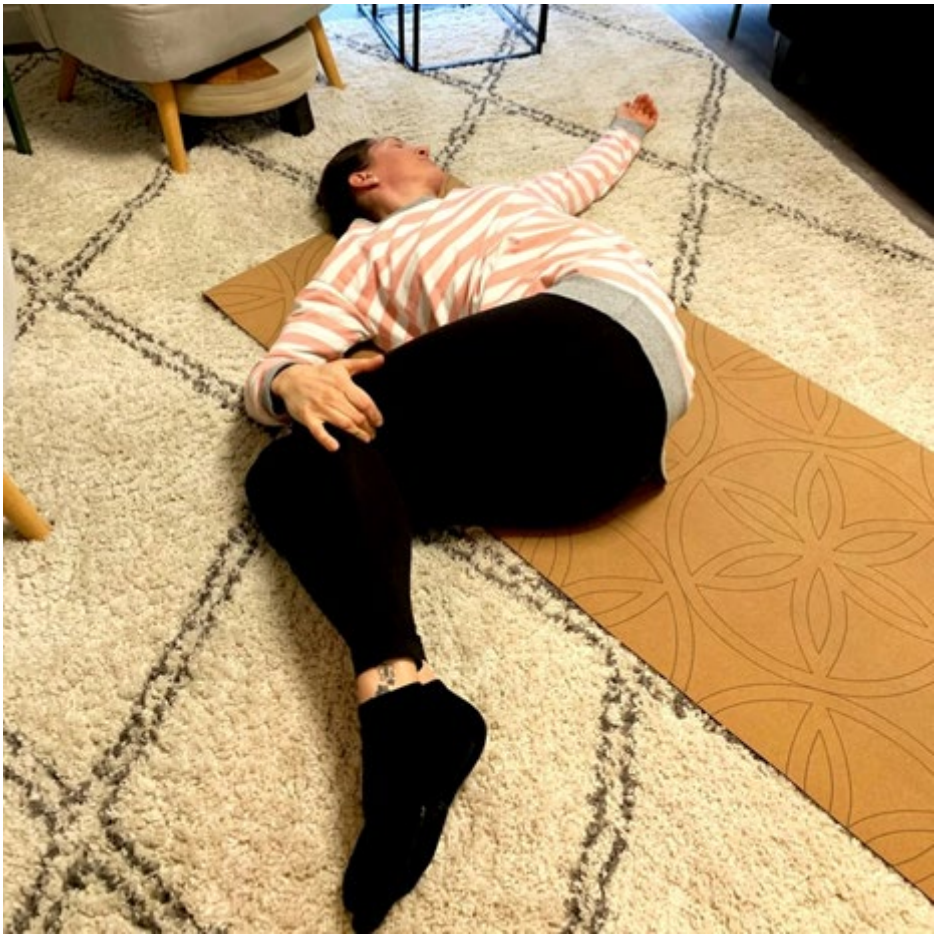
1. Kinderpose mit Seitenreichweite — 1 Minute pro Seite



Kommen Sie in eine bequeme Kinderpose. Führe beide Hände leicht nach rechts und atme in die linke Seite deiner Rippen und Taille. Dann geh langsam mit den Händen auf die andere Seite.

Gedankenübung: Du weitest den Brustraum durch den Seitenkörper, es geht nicht darum ihn so weit wie möglich zu strecken, es ist sanft

2. Supine Twist — 5–6 langsame Atemzüge ~ 1 Minute pro Seite



Leg dich auf den Rücken mit gebeugten Knien. Lasse beide Knie sanft zur Seite sinken, während die Bewegung angenehm bleibt. Strecke die Arme weit aus und lassen den Atem in die Rippen wandern. Es geht nicht darum, die Knie auf den Boden zu pressen sondern lasse die Schwerkraft und die Zeit die Arbeit machen.

Gedankenübung: Eine sanfte, drehende, wringende Bewegung durch die Wirbelsäule, wie ein nasses Handtuch

3. Beine hoch lagern — 3–5 Minuten

Lege dich auf den Boden und lege die Unterschenkel auf das Sofa oder einen Stuhl. Lasse deine Arme dort ruhen, wo sie sich wohlfühlen.
Nichts zu dehnen.
Nichts zu erreichen.
Einfach atmen.

Wenn du möchtest und es sich angenehm anfühlt, legen die Hände auf den unteren Brustkorb und beobachte die sanfte Bewegung deines Atems.

Eine wunderbare Art, den Tag zu beenden und buchstäblich **weniger zu tun**.

Gedankenübung: Fühle deinen Rücken wie er langsam in den Boden sinkt, als würdest du auf warmem Sand am Strand liegen – langsam wird er schwerer, weicher und sinkt sanft ein.

