Nachtruhe im Zeltlager

Die Nachtruhe ist in den meisten Lagern ein gern diskutiertes Thema. Hier einige grundsätzliche Gedanken und Erfahrungen dazu. Du hast andere Erfahrungen gemacht? Dann darfst du diesen Artikel gerne ergänzen!

Grundsätzliches

- **Schlaf ist wichtig - für Kinder wie Leiter**: Haben die Kinder zu wenig Schlaf, haben sie spätestens nach ein paar Tagen keine Lust mehr an den Aktivitäten teilzunehmen und verdrücken sich tagsüber, um ein Nickerchen zwischendurch zu machen. Haben Leiter zu wenig Schlaf, können sie ihre Aufgaben nicht mehr richtig wahrnehmen und belasten dadurch ihre Leiterkollegen, die für sie einspringen müssen.
- **Nicht nur die Zeit im Lager wird durch Schlafmangel in Mitleidenschaft gezogen**: Müssen die Kinder z.B. am Tag nach dem Ende des Lagers wieder in die Schule und haben zu wenig geschlafen, werden sie den ersten Schultag womöglich mit peinlichen Nickerchen während des Unterrichts verbringen. Damit habt ihr als Leiter nicht nur die Schule, sondern meist auch die Eltern gegen euch, die sich möglicherweise überlegen, ob sie ihrem Kind beim nächsten Mal die Teilnahme erlauben sollen. Muss der ein oder andere Leiter am Tag nach Lagerende wieder arbeiten, gilt entsprechendes.
- **Der Bedarf an Schlaf ist unterschiedlich**: Reicht dir eine bestimmte Anzahl Stunden pro Tag an Schlaf, kannst du das nicht ohne weiteres auf alle Lagerteilnehmer übertragen. Wenn du weniger Schlaf brauchst - prima, stehe früher auf, aber lass die anderen weiter schlafen.

Schlafbedarf herausfinden

Bei der Festlegung der Dauer der Nachtruhe solltest du die folgenden Faktoren mit einbeziehen:

- **Alter** - Jüngere Kinder bzw. Teenies brauchen mehr Schlaf als ältere Jugendliche - richte dich nach denen, die am meisten Schlaf brauchen;
- **Gruppengröße** - größere Gruppen brauchen länger bis Ruhe einkehrt als kleinere Gruppen und machen mehr Lärm was negativ auf die effektive Nachtruhe und Schlafzeit wirkt;
- **örtliche Faktoren** - Übernachtungen in einem Haus sind meist konfortabler und das Einschlafen braucht weniger Zeit als in einem Zeltlager, welches möglicherweise von weiteren akustischen Störfaktoren (Bahnstrecke, andere Personen auf Zeltplatz, etc.) betroffen ist

Für ein Zeltlager mit 60 Teilnehmern im Alter von 9 Jahren aufwärts können 9,5 Stunden als minimaler Richtwert angesetzt werden. Laut www.familienhandbuch.de liegt der tatsächliche Schlafbedarf bei 7-9-jährigen bei 11 Stunden, bei 10-11-jährigen bei 10,5 Stunden, bei 12-13-jährigen bei 10 Stunden und bei 14-15-jährigen bei 9 Stunden.

Nachtruhezeiten festlegen

Die Nachtruhezeiten sollten während eines Lagers weitgehend gleich bleiben. So können sich Kinder wie Leiter daran gewöhnen. Je nachdem kann das Team die Nachtruhezeit aber auch einmal nach hinten verschieben, wenn es bemerkt, dass die Nachtruhezeiten möglicherweise zu lange sind (z.B. wenn viele Kinder morgens schon deutlich vor der eigentlich vorgesehen Zeit wach sind).

Oftmals ist es sinnvoll aufgrund des unterschiedlichen Schlafbedarfs eine gestaffelte Nachtruhe festzulegen. So kann ab Zeitpunkt 1 im Zeltbereich die Nachtruhe gelten, während im Gemeinschaftszelt oder ums Lagerfeuer noch geredet werden darf. Zum Zeitpunkt 2 müssen dann alle im Zelt sein und es herrscht absolute Nachtruhe.

Manchmal ist es naheliegend, den Beginn der Nachtruhe mit der Umgebung abzustimmen. So macht es z.B. keinen Sinn, schon um 21 Uhr die Nachtruhe anzusetzen, wenn man sich auf einem öffentlichen Zeltplatz befindet, auf dem vor 22 Uhr grundsätzlich keine Ruhe einkehrt bzw. wenn um diese Zeit noch der letzte Zug lautstark am Lagerplatz vorbei rauscht.

Die Nachtruhe durchsetzen

Auch wenn Kinder nicht immer empfänglich für Argumente sind, sollte ab und an dargelegt werden, dass

- jeder genug Schlaf braucht
- das bei zu wenig Schlaf das Tagesprogramm kaum Spass machen wird
- das der Schlafbedarf grds. unterschiedlich ist und denen, die etwas mehr Bedarf dafür haben, dies auch ermöglicht werden muss (Möglichkeit früher ins Bett zu gehen und dabei die nötige Ruhe zu haben).

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, die Nachtruhezeit um eine "inoffizielle" Übergangszeit zu ergänzen. So könnte offiziell um 22 Uhr Nachtruhe sein, aber erst ab 22.10 Uhr wird diese auch konsequent durgesetzt, respektive Strafen verteilt. Es gibt immer wieder "Nachzügler" die kein Gefühl für die Zeit haben. Oftmals muss man diese dann noch dazu auffordern sich fertig zu machen, wenn die offizielle Nachtruhe bereits gilt.

Was tun, wenn Kinder gegen die Nachtruhe verstossen? Wenn dies Einzelfälle im Sinn von Streichen sind, könnte man möglicherweise auch mal ein Auge zudrücken, aber trotzdem nochmal klarstellen, dass Verstösse gegen die Nachtruhe zukünftig Strafen zur Folge haben.

Falls aber die Gefahr besteht, dass dies öfter vorkommen könnte, sollten von vornherein konsequent Strafen verteilt werden. Wie diese aussehen könnten ist jedem Leiterteam selbst überlassen (sollte aber nach Möglichkeit teamintern diskutiert besprochen werden). Neben dem spontanen, nächtlichen Dauerlauf ("Ihr seid offensichtlich noch nicht müde. Also Schuhe an! Wir laufen noch ne Runde.") durch den Wald können auch zusätzliche Dienste, wie das allseits beliebte Klo-Putzen, verteilt werden. Letzteres hätte auch den Vorteil, dass sich der Leiter nicht selber mitbestraft, weil er bei dem Dauerlauf natürlich dabei sein müsste.

Als Leiter Selbstverantwortung übernehmen

Finde heraus, wieviel Schlaf du während eines anstrengenden Lagers selber brauchst. Kalkulierst du deinen Bedarf an Schlaf zu knapp ein, kann dies negative Auswirkungen auf die anderen Leiter und die Kinder haben. Übernehme die Selbstverantwortung die man von dir als Leiter und Vorbild absolut erwarten kann.

Bildnachweis

Titelbild: © Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de