

Tipps gegen Schlafstörungen

Schlafstörungen können Auswirkungen seelischer oder realer Konflikte sein. Wenn Sie sich während des Tages überfordern und sich keine ausreichenden Ruhephasen gönnen (können), hat das bei den meisten Menschen Auswirkungen auf den Schlaf. Ebenso gibt es seelische Erkrankungen (Depression), körperliche Faktoren (z.B. hormonelle Überfunktion) oder äußere Umstände (Fluglärm), die einen guten Schlaf verhindern.

Sehr oft entstehen Schlafstörungen aber auch durch falsche Angewohnheiten, oft nach einer Veränderung der Lebenssituation (Schwangerschaft, Schichtarbeit, Umzug usw.). Nicht nur für diesen Fall habe ich einige Tipps aufgelistet, deren Befolgung oft Abhilfe bringt:

- **Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind!**
Viele Menschen gehen zu einer bestimmten Uhrzeit ins Bett, weil Sie denken, sie brauchen eine bestimmte Menge Schlaf. Dann liegen sie im Bett und denken: "Wenn ich nicht bald einschlafe, bin ich morgen ganz gerädert und stehe den Tag nicht durch!" Diese Gedanken führen zu einer zusätzlichen Anspannung und das Einschlafen fällt noch schwerer. Tatsächlich wird die Bedeutung von ausreichendem Schlaf oft überschätzt. Wenn Sie lernen, auf die Stimme ihres Körpers zu hören und ihr zu folgen, gibt es in der Regel keinen Schlafmangel mehr.
- **Stehen Sie möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit auf - auch am Wochenende!**
Besonders wichtig ist diese Regel, wenn Sie lange wach gelegen haben und morgens dann müde sind. Wenn Sie jetzt "ausschlafen", fällt das Einschlafen am nächsten Abend oder das Durchschlafen doppelt schwer.
- **Vermeiden Sie das kurze Nickerchen am Nachmittag oder Abend!**
Besonders kritisch kann das abendliche Einnicken vor dem Fernseher sein.
- **Vermeiden Sie Alkohol zum Entspannen!**
Zwar fällt das Einschlafen nach Alkoholgenuss vielen Leuten leichter, der Schlaf ist aber unruhiger und das Aufwachen häufiger.
- **Verzichten Sie auf Kaffee am Nachmittag oder Abend!**
Manche Menschen reagieren empfindlich auf aufputschende Mittel. Eine Ausnahme bilden mitunter ältere Menschen, die unter zu niedrigem Blutdruck leiden. In diesem Fall kann Koffein zum Einschlafen mitunter nützlich sein. Bei vielen Menschen stört Koffein jedoch eher den Schlaf. Das gilt ähnlich für Nikotin.
- **Verlassen Sie das Bett, wenn Sie nicht einschlafen können!**
Das Bett soll ein Ort der Entspannung und des Wohlfühlens sein. Wenn Sie sich stundenlang hin und her wälzen und grübeln, verliert das Bett diese Bedeutung. Gehen Sie lieber in ein anderes Zimmer und lesen ein wenig oder lenken sich auf andere Weise ab.
- **Schauen Sie keine spannenden Filme oder Videos vor dem Zubettgehen!**
Auch Problemgespräche oder schwierige Telefonate können dazu führen,

dass Ihnen zum entspannten Einschlafen zu viele Gedanken durch den Kopf gehen.

- **Gewöhnen sie sich ein Ritual vor dem Einschlafen an.**
Das kann z.B. das Lesen eines entspannenden Buches, Rückengymnastik, Atemübungen oder der Gang durch den Garten sein. Wichtig ist, dass Sie lernen, dieses Ritual mit dem Einschlafen zu verbinden.
- **Wenn Sie dann im Bett liegen und trotzdem nicht einschlafen können, stellen Sie sich vor dem inneren Auge eine ruhige Landschaftsszene vor.**
Wählen Sie dazu einen Ort, mit dem Sie angenehme Erinnerungen verbinden und stellen Sie ihn sich in allen Einzelheiten vor. Beziehen Sie dazu alle Sinne ein, also auch Geräusche (Wellenrauschen oder Vogelzwitschern), den Geruch, die Temperatur, Bewegungsempfinden (Flattern der Haare im Wind) usw.

Pharmakologische Schlafmittel sind zur langfristigen Regulation des Einschlafens eher ungeeignet. Sie sind aus meiner Sicht höchstens zur Überbrückung kurzer Krisenphasen sinnvoll.

Sie müssen damit rechnen, dass Sie schon nach wenigen Tagen Einnahme eines Schlafmittels noch schlechter schlafen. Wenn Sie jetzt nach dem Absetzen des Medikaments erneut zur Schlaftablette greifen, beginnt ein Teufelskreis, der zum Tablettenmissbrauch oder in die Schlafmittelabhängigkeit führen kann.

© Dipl.-Psychologe Claus Gieseke, Habichtstr. 96, 22305 Hamburg, Tel. +49 40 611 890 77

http://www.claus-gieseke.de/texte/tipps_gegen_schlafstoerungen.pdf