

# Über das Schlafen

Als Erwachsene **lernen** wir vieles, aber es gibt auch einiges, was wir **verlernen**. Schlaf gehört leider zu letzterem. Ich vergleiche es gerne mit Laufen und Rennen. Meistens gelingt es uns im Alltag ganz gut. Wenn wir aber, beispielsweise nach einem Unfall, über längere Zeit Probleme damit haben, verlernen wir vielleicht das Rennen. Dann braucht es spezifische Übungen für Kraft, Schnelligkeit und Koordination, über eine gewisse Zeit regelmässig ausgeführt, damit wir die Fertigkeit des Gehens und Rennens ohne Hinken wieder erlangen.

Manchmal reichen ein paar Tipps und Tricks, um besser zu schlafen. Ist der Schlaf schon seit längerer Zeit gestört, braucht es meistens mehr als Schlafrituale und ein dunkles Schlafzimmer. **Die Trias Schlafprobleme, Schmerzen und mentale Gesundheitsprobleme** (Sorgen, Ängste, Depressionen) ist bestens bekannt. Es ist aber oft nicht klar, was die Ursache ist, und was die Folgen sind. Es lohnt sich auf jeden Fall, das Problem von allen diesen drei Seiten anzugehen.

Mehr dazu erfahren Sie in den Broschüren „Stress und Schmerzen bewältigen“ und „Entspannen und schlafen“ und in vielen Büchern. Aber auch hier ist es wie mit dem Rennen (oder Velofahren): **Man lernt es nicht, indem man Bücher darüber liest, sondern indem man übt.** Finden Sie heraus, was für Sie persönlich am besten funktioniert. Viele Menschen finden ihren **ganz persönlichen Weg** mit selber erfundenen Übungen. Meine Angebote zum **ausprobieren** sind das Entspannende Atmen (Parasympathische oder Vagale Atmung), der Bodyscan, Übungen des Systematic Release und Meditation.

## Zum Anfang seien hier die bekannten Tipps und Tricks genannt

**T**äglich zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen. Besonders empfohlen ist die Einhaltung einer regelmässigen Aufstehzeit.

**W**ährend des Tages höchstens 30 Minuten lang schlafen. Und auch das nur, wenn man in der Nacht nicht genügend geschlafen hat. Auch das kurze Dösen am Abend vor dem Fernseher kann den Schlafdruck in der Nacht stark reduzieren.

**N**ur solange im Bett liegen, wie man zum Schlafen braucht. Die meisten Menschen brauchen zwischen 6.5 und 7.5 Stunden. Es gibt sehr wenige Menschen, die nach weniger als 6 Stunden ausgeschlafen sind. Wichtig ist, dass man sich nach dem Aufstehen ausgeruht fühlt.

**B**ei Durchschlafproblemen nach spätestens 15 Minuten aufstehen, entspannende Übungen machen und warten bis der Schlafdruck wieder steigt (Sie bemerken es, wenn Sie anfangen zu gähnen). Lesen und fernsehen sind oft nicht hilfreich. Nehmen Sie sich soviel Zeit für die Nacht, dass Sie sich Unterbrüche leisten können und sich davon nicht gestresst fühlen.

**A**lkohol hilft beim Einschlafen, stört aber den Schlaf in der zweiten Nachthälfte.

**K**affee und Schwarztee können den Schlaf stören. Diese Wirkung scheint vor allem dann aufzutreten, wenn andere Stressfaktoren vorhanden sind.

**P**robieren Sie aus, wie sich verschiedene Essenszeiten und Nahrungsmittel auf Ihren Schlaf auswirken.

**S**pazieren oder ein leichtes Ausdauertraining am Abend sollte gut tun, intensive sportliche Aktivitäten können Ihr Vegetatives Nervensystem über lange Zeit in den Aktivitätsmodus versetzen.

Schreiben Sie vor dem Einschlafen drei Dinge auf, die heute gut gelaufen sind.

**I**n der Nacht kein helles Licht anmachen und nicht in den hellen Bildschirm schauen. Dafür nach dem Aufstehen gleich ans Tageslicht gehen. Dies hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren.

**D**as Schlafzimmer nur zum Schlafen, Entspannen und für Sexuelle Aktivitäten nutzen. Die meisten Menschen schlafen besser, wenn es kühl und dunkel ist.