

MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN
NADJA MATYSIAK



Teil 13

Hallo Frau Matysiak!

Ich habe Schwierigkeiten abends in den Schlaf zu finden und durchzuschlafen. Tagsüber bin ich wie gerädert in der Praxis. Welche Tipps können mir helfen?

Schlaf ist wichtig. Er ist unser natürlicher Beitrag zur Regeneration. Die Eindrücke des vergangenen Tages werden verarbeitet und wir schöpfen Kraft für den kommenden Tag. Schlafmediziner sind der Meinung, dass ein Schlafpensum von sieben bis acht Stunden optimal ist, um gestärkt und ausgeglichen in den Tag zu starten. Fehlt uns der gesunde Schlaf über lange Zeit, befinden wir uns in einem tückischen Kreislauf: Das Arbeitstempo verlangsamt sich und die eigene Fehleranfälligkeit kann steigen.

Auf der anderen Seite können wir ein gewisses Maß an Schlafmangel gut verkraften. Denkt mal an verlebte Phasen zurück, wenn die Hormone mit euch eine Achterbahnfahrt veranstaltet haben. Ihr hattet ein geringeres Schlafbedürfnis und kamt trotzdem beschwingt durch euren Tag. An der Stelle sind wir bereits an einem wichtigen Punkt: unsere Bewertungen. Sie können alles noch viel schlimmer aussehen lassen, als es tatsächlich ist. Wir können das Problem wie durch eine Lupe vergrößern oder wir wählen einen anderen Blickwinkel. Ergebnisse aus der Schlafforschung haben gezeigt, dass wir bis zu zehn Mal pro Stunde wach werden können, ohne es zu merken. Durchschlafen ist also kein Naturgesetz. Das macht auch Sinn, denn unsere Vorfahren mussten immer mal wieder aufwachen und checken, ob auch nachts kein Säbelzahntiger vor der Höhle lauerte. Dieses alte Überwachungsmuster ist in manch einem von uns noch fest verankert.

Erst nach ungefähr fünf Minuten andauernder Wachphasen wird uns überhaupt bewusst, dass wir wach sind. Alles darunter registriert unser Bewusstsein erst gar nicht beziehungsweise vergisst es sofort wieder. In den meisten Fällen beginnen wir uns nun zu ärgern, dass der Schlaf gerade wieder mal unterbrochen ist. Damit tun wir uns keinen Gefallen, denn unser Ärger sorgt für eine ordentliche Ausschüttung an Stresshormonen. Ziemlich kontraproduktiv, denn damit bewirken wir, dass alle Systeme des Körpers hochgefahren werden. Die Folge: Wir sind hellwach und der sehnlichst erwünschte Schlaf rückt in weite Ferne. Was tun? Tief Luft holen, einen Schluck Wasser trinken und sich selbst beruhigen: „Es ist alles in Ordnung und ich werde gleich wieder in den Schlaf zurückfinden.“

Neben dem berühmten Schäfchen zählen gibt es viele weitere bewährte Empfehlungen, die ich mit euch teilen möchte. Hier sechs Tipps zum Besseren Ein- und Durchschlafen für alle mit „Abschaltproblemen“:

1. Statt blutrünstigen Krimis sind eher „Liebesschnulzen“ geeignet.
2. Sorgt für Ruhe im Schlafzimmer und geht am besten immer zur selben Uhrzeit schlafen.
3. Absolute Dunkelheit im Schlafzimmer auch mithilfe einer Schlafbrille ist hilfreich.
4. Das Smartphone ausschalten (oder zumindest auf Flugmodus) und lieber den externen Wecker einschalten.
5. Gönnst euch einen Schlummertrunk: Warme Milch mit Honig oder Tee sind besser geeignet als Kaffee und Cola.
6. Kommen die Grübelattacken und Sorgengeister, dann kurz raus aus dem Bett, alles niederschreiben, lüften und weiterschlafen.
7. Zu guter Letzt: Das Bett sollte ausschließlich zum Schlafen da sein natürlich auch zu zweit. Denn alles was gute Gefühle bereitet, verstärkt ein entspanntes Einschlafen.

Gelegentliche Schlafprobleme müssen klar von einer Schlafstörung abgegrenzt werden: Schlafstörungen treten wenigstens dreimal pro Woche und mindestens einen Monat lang auf. (Quelle: ICD-10) Dann gehört dieses Phänomen eindeutig in die Hände des Hausarztes

Nadja Matysiak

Diplom-Psychologin und ZMP

Trainerin für Kommunikation- und Stressmanagement

Ihr habt auch eine Frage an unsere Autorin? Dann schreibt ihr gern!

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

E-Mail: info@schrittwagen.de

www.facebook.com/schrittwagen · www.schrittwagen.de