

# Was kann ich tun, wenn ich nicht schlafen kann?

## Regeln zum besseren Schlafen

© Dr. T. Müller

Zum Glück können die meisten Menschen ohne Probleme schlafen. Jeder Mensch erlebt aber auch Nächte, in denen es manchmal mit dem Einschlafen und manchmal mit dem Durchschlafen nicht klappt. Das ist nicht weiter schlimm, sondern ganz normal. Wenn aber Schlafstörungen immer häufiger werden, dann kann das ganz schön „nervig“ werden. Damit das nicht passiert, kann man einiges selber tun, indem man auf eine gute „Schlafhygiene“ achtet. „Schlafhygiene“ – das sind die Regeln und Gewohnheiten, die für einen gesunden und erholsamen Schlaf sorgen.

### **1. Jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen und jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen:**

Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten erleichtern es unserem Körper, sich auf solche festen Zeiten einzustellen. Wer zu unregelmäßigen Zeiten zu Bett geht und aufsteht, bringt seine „inneren Uhren“ durcheinander. Der Körper weiß dann nicht, ob er gerade schlafen oder aktiv sein soll. Nach Möglichkeit sollte auch der übrige Tagesablauf (z.B. die Essenszeiten) regelmäßig sein.

### **2. Langes Ausschlafen am Wochenende vermeiden:**

Wer am Wochenende viel später zu Bett geht und später aufsteht, bekommt möglicherweise in der Nacht von Sonntag auf Montag Schlafstörungen. Der Grund: Durch das spätere Aufstehen ist die „innere Uhr“ etwas verstellt worden. Außerdem ist auch die Zeitdauer zwischen spätem Aufstehen am Sonntagmorgen und dem normalen Zubettgehen am Sonntagabend kürzer, d.h. wir sind weniger müde und neigen möglicherweise zu Einschlafstörungen.

### **3. Mittagsschlaf:**

Ein Mittagsschlaf kann sehr erholsam sein. Manche Menschen schaffen es mit einem „Power“-Schläfchen von 5-10 Minuten neue Energie für die zweite Tageshälfte zu tanken. Wenn der Mittagsschlaf aber zu spät erfolgt oder zu lang ist, beeinträchtigt er den Nachtschlaf. Als Faustregel gilt: Wenn Mittagsschlaf, dann vor 15 Uhr und nicht länger als 30-60 Minuten (das gilt für Kinder; Erwachsene sollten den Mittagsschlaf generell auf 30 Minuten beschränken). Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte eine Zeitlang versuchen, ganz auf den Mittagsschlafen zu verzichten.

### **4. Ausreichend Bewegung im Freien (mindestens 30 Minuten/Tag)**

Wer als Kind den ganzen Tag nur drinnen sitzt, ist körperlich zu wenig ausgelastet und bekommt zu wenig Tageslicht. Beides kann den Schlaf beeinträchtigen.

### **5. Keine Coca Cola ab späten Nachmittag**

Coca-Cola enthält den wachmachenden Stoff Koffein. Zu spät getrunken, kann Cola zu Einschlafstörungen führen. Das gleiche gilt natürlich auch für alle anderen koffeinhaltigen Getränke (schwarzer Tee, grüner japanischer Tee, Kaffee, Red Bull usw.)

### **6. In den letzten zwei Stunden nicht mehr zu viel rumtollen**

Rumtollen, wildes Spielen und Herumalbern machen Spaß. Dabei „dreht“ aber auch unser Körper richtig auf. Bis die körperliche Aktivierung nach einem wilden Herumtoben wieder abklingt, vergehen bis zu zwei Stunden. Von daher solltet ihr am Abend eher ruhigere Spiele und Tätigkeiten wählen.

### **7. Langes Computer-Spielen oder Fernsehen am Abend stören den Schlaf**

Auch wenn man beim Fernsehen und Computer-Spielen ganz ruhig dasitzt – für unser Gehirn sind diese Tätigkeiten ziemlich aufregend und anstrengend. Hinterher im Bett hat man dann Schwierigkeiten abzuschalten und schläft unruhiger. Ein bisschen Fernsehen ist allerdings okay (z.B. von 19:30 – 20:00 Uhr).

#### **8. Den Tag in Ruhe ausklingen lassen:**

Vielleicht denkt ihr jetzt: „Das sind aber blöde Regeln: Fernsehen soll man nicht, Computer-Spielen darf man nicht und rumtoben ist auch nicht erlaubt – was soll man denn da am Abend noch machen!?“ Wie wäre es mit Lesen, schreiben, basteln, Karten spielen? – Wenn es euch sehr schwer fällt, den Abend ganz ohne Fernsehen/Computer zu verbringen, dann macht euch zunächst eine Liste und schreibt auf, was ihr sonst abends alles tun könnt.

#### **9. Wenn ihr schlecht abschalten könnt: Schreibt in einem Tagebuch auf, was heute alles passiert ist!**

Manche Menschen können abends schlecht abschalten. In ihrem Kopf schwirren die Gedanken und Erinnerungen herum, was alles am Tag passiert ist und was einen am nächsten Tag erwartet. Und natürlich fällt es schwer, mit so vielen Gedanken im Kopf einzuschlafen. Da kann das regelmäßige Schreiben eines Tagebuchs helfen. Am besten kauft ihr euch dafür ein schönes Heft oder Buch mit leeren Seiten, in das ihr jeden Abend eintragt, was alles am Tag passiert ist. Wenn die Gedanken erst mal aufgeschrieben sind, fällt es beim Zubettgehen häufig viel leichter, die Gedanken loszulassen und entspannt einzuschlafen.

#### **10. „Schlafritual“ in den letzten 30 Minuten**

In der letzten halben Stunde vor dem Zubettgehen, solltet ihr anfangen, euch auf das Schlafengehen vorzubereiten. Dazu gehören alle Tätigkeiten wie Ausziehen, Schlafanzug anziehen, Zähne putzen, Kuscheltiere ins Bett bringen und Gute-Nacht-Geschichte lesen. Wichtig ist, dass ihr diese Dinge immer in der gleichen Reihenfolge tut, dann kann sich euer Körper optimal auf die Nachruhe einstellen. Wenn ihr aber jeden Tag die Reihenfolge ändert, weiß euer Körper nie ganz genau, wann denn nun das Schlafen beginnen soll.

#### **11. Das Bett ist nur zum Schlafen da!**

Ihr solltet das Bett nur zum Schlafen benutzen und nicht, um darin tagsüber zu spielen oder von dort aus fernzusehen. Euer Körper „weiß“ dann nämlich irgendwann nicht mehr, dass das Bett eigentlich der Ort zum Schlafen ist. Ausnahme von dieser Regel: 15-20 Minuten Lesen im Bett vor dem Löschen des Lichts können einem helfen, den Tag ausklingen zu lassen. Passt aber auf, dass ihr euch nicht zu spannende Bücher ins Bett nehmt!

#### **12. Eure Eltern sollten euch nie zur Strafe ins Bett schicken!**

Warum nicht? – ist doch klar!: Schlafen gehen soll doch keine Strafe sein, sondern eine Erholung! Wer dauernd zur Strafe ins Bett geschickt wird, geht irgendwann überhaupt nicht mehr gerne ins Bett.

#### **13. Wenn alles nicht hilft: Was tun, wenn man nicht einschlafen kann?**

Auch wenn ihr alle diese Regeln befolgt, wird es euch doch hin und wieder passieren: Ihr geht ins Bett und könnt einfach nicht einschlafen. Das ist blöde! Je mehr ihr dann versucht einzuschlafen, umso schlimmer wird es. Der Schlaf ist nämlich wie ein kleines wildes Käzchen. Wenn ihr danach greift, rennt es weg. Wenn ihr es schafft, ruhig die Hand auszustrecken, kommt es vielleicht herbei. Je mehr ihr denkt: „Ich muss doch jetzt schlafen“, umso wacher werdet ihr. Wenn es euch gelingt, eure Gedanken vom Schlaf abzulenken (z.B. indem ihr euch eine schöne Geschichte ausdenkt oder an etwas anderes Angenehmes denkt), desto wahrscheinlicher ist es, dass der Schlaf doch noch kommt.

Übrigens: „Ich muss doch jetzt schlafen“ – wenn ihr wirklich mal gar nicht schläft, ist das nicht schlimm. Ihr werdet zwar am nächsten Tag müder sein als sonst üblich, aber etwas richtig Schlimmes passiert euch nicht. Wenn es euch gar nicht gelingt, einzuschlafen, und ihr immer genervter davon seid, dann ist es besser, ihr macht noch einmal das Licht an, nutzt die Zeit und lest noch ein bisschen, bis ihr irgendwann vielleicht wieder müde werdet.

Wer regelmäßig abends Schwierigkeiten hat einzuschlafen, sollte besonders genau die oben genannten Regeln lesen und befolgen.

Manchmal kann es auch sein, dass ihr einfach älter geworden seid und weniger Schlaf braucht. Dann solltet ihr mit euren Eltern besprechen, ob ihr zukünftig einfach eine halbe Stunde später ins Bett gehen dürft. Überprüft mit einem Schlaftagebuch, ob ihr dadurch besser einschlaft und ob ihr tagsüber trotzdem ausreichend wach seid.

#### **14. Was tun gegen Alpträume?**

Alle Menschen haben hin und wieder schlechte Träume. Wenn aber Alpträume sehr häufig oder sogar jede Nacht auftreten, dann kann das ganz schön belastend werden. Ihr könnt Alpträume aber auf eine ganz einfache Art und Weise wieder los werden. Und das geht in drei Schritten so:

1. Schreibt eure Träume jeden Tag in einem Traumtagebuch auf! Versucht euch dabei genau zu erinnern, was alles im Traum passiert ist, wer dabei war, was ihr gefühlt habt und wie der Traum geendet ist.
2. Malt ein Bild des Alptraums!
3. Denkt euch eine Lösung aus: Schreibt auf, wie der Alptraum glücklich enden könnte! Da es ja nur ein Traum ist, dürft ihr euch auch ganz „verrückte“ Lösungen ausdenken: Ihr könnt euch z.B. mit einer Zauberwaffe bewaffnen, vor der alle Gespenster und Monster Angst haben. Oder ihr erfindet einen treuen Hund, der euch beschützt und bewacht und der euch gegen alle Gefahren verteidigt. Stellt euch genau vor, wie der Alptraum auf diese Art dann doch noch ein gutes Ende findet. Ihr solltet das gute Ende des Traum auch aufmalen. Zusätzlich hilft es, wenn ihr dieses Bild über eurem Bett aufhängt. Wenn ihr wollt, könnt ihr euer Traumtagebuch auch jeden Tag euren Eltern vorlesen.

Wenn ihr auf diese Weise jeden Tag einen Monat lang eure Träume aufschreibt, werdet ihr merken, dass sie langsam seltener und weniger bedrohlich werden. Und in dem einen oder anderen Traum tauchen dann wie von selbst eure Lösungen für ein gutes Ende auf.