



## Schlaf

Im Schlaf erholen wir uns, der Körper regeneriert sich, wir verarbeiten das am Tag Erlebte und festigen auch Verbindungen im Gehirn, was in Lernphasen besonders wichtig ist. Jeder kennt es, dass wir in Stressphasen auch mal länger wachliegen oder unruhiger schlafen und am nächsten Tag wenig erholt sind. Ausgeprägte oder langanhaltende Schlafprobleme können zu einem hohen Leidensdruck führen. Schlafen wir schlecht, wirkt sich dies sowohl körperlich als auch psychisch aus, wir sind ggf. erschöpfter, gereizter, unkonzentrierter, weniger belastbar. Haben wir Sorgen und Ängste, so halten uns diese (erneut) wach. Ein Teufelskreis entsteht. Bevor wir versuchen, diesen zu durchbrechen, zunächst einmal eine Übersicht der häufigsten **Störungen des Schlafs** zur Einordnung:

- **Einschlafstörungen:** Die wenigsten von uns sind damit gesegnet, dass sie, sobald sie im Bett liegen, direkt in den Schlaf fallen. Aber wenn das Einschlafen eine quälende Prozedur ist oder schon am Tag mit Angst verbunden ist, wieder nicht einschlafen zu können, dann besteht ein Problem. Liegen Sie häufig länger als 30 min wach und können nicht einschlafen?
- **Durchschlafstörungen:** Wir alle wachen nachts regelmäßig auf, normalerweise schläft man aber innerhalb weniger Minuten wieder ein, sodass man sich an die Wachphase gar nicht erinnert. Schlafen Sie weniger als 6h durch und liegen dann lange wach ohne wieder einschlafen zu können, sodass Sie dadurch nicht ausreichend erholt sind?
- **Verschobener Schlaf-Wach-Rhythmus:** Gerade im jungen Erwachsenenalter ist man mal bis in die Nacht wach und steht nicht wie gewünscht morgens zum Lernen auf. Sofern sich dies unter der Woche wieder einpendelt, stellt dies meist kein ernsthaftes Problem dar. Der Rhythmus kann sich aber soweit verschieben, dass Sie nur noch nachts wach und tagsüber müde sind. Merken Sie, dass Sie durch Ihren verschobenen Schlaf-Rhythmus Ihren Anforderungen nicht mehr nachkommen können oder auch sozial zunehmend isoliert sind?
- **Alpträume:** Jeder hat mal einen schlechten Traum, der einem auch nach dem Aufwachen noch nachgehen kann. Handelt es sich jedoch um häufigere intensive Angsträume, die Sie lebhaft und detailliert erinnern, kann dies einen großen Leidensdruck verursachen. In manchen Fällen können äußerst belastende Lebensereignisse einen im Schlaf verfolgen. Schrecken Sie häufiger aus lebhaften Alpträumen auf, sodass Sie dadurch teils schon ängstlich ins Bett gehen?



Haben Sie sich in einer der Fragen wiedergefunden? Sofern Sie festgestellt haben, dass Sie unter Schlafstörungen leiden, so geht es darum, die Ursachen dafür zu identifizieren und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Anmerkung: Es gibt auch organisch bedingte Störungen des Schlafs (z. B. bei Atemaussetzern in Form einer Schlafapnoe) oder Erkrankungen und Medikamente, die auf den Schlaf wirken, weshalb eine ärztliche Abklärung bei Schlafstörungen sinnvoll sein kann. In vielen Fällen haben jedoch psychische Faktoren und allgemeine Lebens- und Umgebungsbedingungen einen großen Einfluss auf den Schlaf. Daher lassen sich häufig bereits durch **folgende Maßnahmen** Besserungen erzielen:

- Achten Sie darauf, dass Sie **am Tag aktiv** sind und **am Abend langsam zur Ruhe** kommen. Hierzu gehört es, nicht den ganzen Tag am Schreibtisch zu verbringen, sondern auch mal vor die Tür zu gehen, sich sportlich zu betätigen oder mit Freunden zu treffen. Frische Luft, Bewegung und Abwechslung am Tag fördern eine angenehme Müdigkeit am Abend.
- Ein **geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus** hilft dem Körper, sich an die Zeiten zu gewöhnen, an denen er in den Ruhemodus übergeht. Versuchen Sie daher feste Zu-Bett-Geh- und Aufsteh-Zeiten zu etablieren. Falls es mit dem Einschlafen nicht klappt, holen Sie nicht mittags den verpassten Schlaf nach, sondern gehen Sie lieber am nächsten Abend wieder zeitig ins Bett.
- Eine Stunde vor dem Einschlafen **Laptop und Handy beiseitelegen**. Besonders **helles blaues Licht** (Smartphone, Tablett etc.) hemmt das Schlafhormon Melatonin und beeinträchtigt so das Einschlafen.
- Wenn Sie besonders zum **Grübeln** neigen und noch 1.000 Gedanken durchspielen, wenn Sie im Bett liegen, ist das kontraproduktiv. Wollen Sie noch etwas klären oder mit jemandem besprechen, dann versuchen Sie, dies vorher zu erledigen. Alles was sonst noch in Ihrem Kopf ist, können Sie vor dem Schlafengehen **aufschreiben** und wegpacken. Beim Schlafen geht es ums Loslassen, befreien Sie sich daher von störenden Gedanken.
- Lässt sich Ihre **Schlafumgebung** noch angenehmer gestalten? Reduzieren Sie Lärm- und Lichtquellen. Evolutionsbiologisch sind wir im Schlaf besonders hilflos, weshalb wir uns **sicher und geborgen** fühlen wollen, bevor wir uns in den Schlaf fallen lassen. Manchen helfen auch eine besonders kuschelige, schwere Decke, leise Entspannungsmusik, Meeresrauschen oder ASMR-Videos zum Einschlafen.
- **Einschlafrituale** sind nicht nur etwas für Kinder, sondern helfen, den Übergang vom Wachzustand zum Schlafzustand zu gestalten. Das können ganz basale Dinge sein (z. B. Zähne putzen, duschen, umziehen) oder andere entspannende Tätigkeiten (z. B. ein wenig aufregendes Buch lesen, Podcast hören), welche Ihnen helfen, das Umschalten in einen Schlafmodus einzuleiten.

- Auch **Ernährung und Getränke** nehmen Einfluss auf den Schlaf. Versuchen Sie, besonders schwere Mahlzeiten unmittelbar vor dem Schlafengehen zu vermeiden. Trinken Sie am späteren Nachmittag und abends keinen Kaffee mehr. Alkohol hilft manchmal zunächst beim Einschlafen, aber macht den Schlaf unruhiger und sollte keinesfalls als Schlafmittel eingesetzt werden. Nutzen Sie Alkohol oder Cannabis zum Beruhigen, kommen Sie sehr leicht in eine dysfunktionale Suchtspirale. Manchen hilft stattdessen ein beruhigender Tee, sofern der Harndrang Sie dann nicht nachts wachrüttelt, oder pflanzliche Schlafmittel (z. B. Präparate mit Baldrian, Hopfen oder Passionsblume).
- Sind Sie vor allem angespannt und wollen vor dem Schlafengehen noch etwas runterkommen, dann können leichte Bewegungen (z. B. Yoga) oder **Entspannungsverfahren** (z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Körperreisen) helfen.

Und wenn es nicht so klappt wie gewünscht, noch ein paar Hinweise zur **Schlafhygiene** für ein Stück Gelassenheit:

- Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind.
- Vermeiden Sie es, ständig nachts auf die Uhr zu schauen. Stellen Sie den Wecker dorthin, wo Sie ihn nicht ständig sehen.
- Wenn Sie bereits länger wachliegen, stehen Sie wieder auf und gehen einer nicht-aufregenden Tätigkeit nach, bis Sie müde sind, und legen sich dann wieder hin.
- Versuchen Sie sich nicht über Wachphasen zu ärgern. Man kann auch mit 3h Schlaf über die Runden kommen und ist dann hoffentlich am nächsten Abend müde genug zum Einschlafen.

Sofern die Schlafprobleme länger andauern und ggf. auch Teil weiterer psychischer Belastungen (z. B. Ängste, Depressionen) sind, lohnt es sich in jedem Fall, **psychotherapeutische Hilfe/ die PBS** zu Rate zu ziehen.

Bei ausgeprägten Schlafstörungen, ggf. auch in besonderen Stressphasen, kann zusätzlich über eine **medikamentöse Unterstützung** nachgedacht werden. Sofern Sie an dieser Stelle mit den bisherigen Anregungen oder pflanzlichen Schlafmitteln nicht weiterkommen, wenden Sie sich gerne an Ihre/n Hausärztin/-arzt.

Literatur:

- Riemann, D. (2016). Ratgeber Schlafstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige (Vol. 33). Hogrefe Verlag.
- Holzinger, B., & Klösch, G. (2018). Regeln zur Schlafhygiene: Einfach, aber wirksam. In: Schlafstörungen (S. 169-176). Springer, Berlin, Heidelberg.