

Allgemeine Schlafhygiene

1. Auf die Signale des Körpers hören: schon oder erst ins Bett gehen, wenn man müde ist!!
2. Nicht länger im Bett bleiben als unbedingt notwendig ist.
3. **Regelmäßige Zeiten** für das Zubettgehen und das morgendliche Aufstehen einhalten. Wer am Wochenende länger wach bleiben und länger schlafen möchte, sollte es bei den Ausnahmen belassen oder zumindest darauf achten, dass die Unterschiede nicht zu groß sind: Wer freitags und samstags um 3h oder 4 Uhr ins Bett geht und bis nach 12h schläft, kann nicht erwarten, dass er/sie am Sonntagabend um 22h oder 23h einschläft. Und am Montag und Dienstag wird es nicht viel besser sein: der Körper braucht ein wenig Zeit, um sich an den Wochenrhythmus zu gewöhnen, je nach Person kann es 2-4 Tage dauern... und das nächste Wochenende steht schon fast vor der Tür...!
4. Schlafepisoden am Tag (sog. Powernaps) so kurz wie möglich halten (nicht länger als 20 Minuten).
5. Das **Schlafzimmer** angenehm und schlaffördernd gestalten: nicht zu warm, leise und dunkel. Dinge, die an Stressoren erinnern, sollten nicht zu sehen sein. Hilfreich für ängstliche Kinder: ein gedämpftes kleines Licht oder eine nur angelehnte Tür.
6. Nur **leichtverdauliches Abendessen** zu sich nehmen.
7. Der Konsum an **Alkohol, Zigaretten oder Coffein** minimieren (neben Kaffee auch im schwarzen Tee und Cola enthalten): Empfohlen ist vor dem Zubettgehen: 2h keinen Alkohol, 6h kein Coffein und einige Stunden keinen Tabak.
8. **Digitale Aktivitäten** ca. 30-60 Minuten vor dem Schlafengehen abschließen: es ist noch nicht endgültig geklärt, ob die manchmal aufwühlenden Inhalte am Einschlafen hindern. Mittlerweile haben viele Geräte einen Nachtmodus, der das blaue Anteil des Bildschirmlichts verringern.
9. Regelmäßiger **Sport am Nachmittag** erleichtert das Einschlafen. Intensive, aber unregelmäßige körperliche Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen sind eher kontraproduktiv.
10. Die **Abendstunden so entspannend** wie möglich gestalten: *nicht bis zur letzten Minute arbeiten oder lernen, weder Nachrichten noch aufwühlende Filme anschauen noch spannende Bücher lesen.*



Bildnachweis: small kitty-44115370 von © maksykwicz / www.stock.adobe.com/de/

11. Dafür **ruhige Einschlafrituale** einführen: malen, Musik hören, etwas Angenehmes lesen (oder vorlesen), warm baden oder duschen (nachhaltiger als baden...), spazieren gehen oder Entspannungsübungen durchführen (Autogenes Training, Feldenkrais, Body Scan, Meditation usw.). Eine einfache Qi-Gong-Massage (aus dem Tai-Chi) geht folgendermaßen: jeweils auf beide Arme mit den Händen klopfen, von der Schulter zur Hand, einmal auf die Außenseite, dann auf die Innenseite. Anschließend wird das Gleiche an den Beinen und an Kopf und Nacken – vorsichtig – gemacht. Dies kann helfen beim Abschalten!

Eltern können auch mit ihren Kindern kuscheln und den Tag zusammen durchgehen und überlegen, was am Tag richtig gut gelaufen ist. Wenn etwas Unangenehmes besprochen wird, ist es besser, damit anzufangen und dann das Positive festhalten: es hilft, mit einem guten Gefühl ins Bett zu gehen – dies gilt auch für Erwachsene! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Wenn man schon im Bett liegt und nicht einschlafen kann

1. Bei Grübeln:

- a. Nochmals aufstehen, die Gedanken und **Sorgen aufschreiben** und in einen Umschlag legen mit der Aufschrift „Später zu erledigen!“
- b. Vor dem inneren Auge, die Gedanken und **Sorgen in einen Sack reinlegen** und den Sack mit einer Kordel oder Ähnlichem zubinden. Wenn der eine Gedanke wieder auftaucht, sich vorstellen, dass man ihn in den Sack zurücklegt.
- c. **Negative in positive Gedanken umwandeln** und ersetzen zum Beispiel: „Wenn ich jetzt nicht einschlafe, bin ich morgen total fertig“ durch „Ich hatte doch erfolgreiche Tage, auch wenn ich vorher nicht so gut geschlafen hatte“!
- d. Sich mit anderen, angenehmen Gedanken oder mit einem **Wunschtraum** ablenken. Man kann sich als Filmregisseur vorstellen, der die Handlung mit Details leitet und gegebenenfalls wiederholen lässt. Oder man ist selbst Schauspieler/in im Film. Am besten sind ruhige und angenehme Handlungen, selbstverständlich kein Thriller!
- e. Eine **Entspannungsübung** (wieder) hören, wie bspw. den Body Scan.

2. Möglichst **nicht auf den Wecker oder eine Uhr schauen**: es erhöht den Stress und Ärger über das „Nicht-Einschlafen-Können“!

3. Nach gefühlten 20-30 Minuten ohne Einschlafen zu können: wieder aufstehen und etwas Nützliches tun, z. B. die Schultasche durchchecken, die Kleider für den nächsten Tag kontrollieren, einige Vokabeln wiederholen, bügeln 😊, etwas Langweiliges oder schwer Verständliches lesen usw. Vorsicht: in dem Fall sind angenehme Tätigkeiten zu vermeiden, da sie sonst als Belohnung für die Einschlafschwierigkeit unbewusst gespeichert werden! Wenn das Gefühl der Müdigkeit wieder eintritt, sich wieder ins Bett legen.

4. Die Psychologists4future empfehlen noch folgenden Versuch: Verkürze die „Bettliegezeit“: Berechne deine durchschnittliche, reine Schlafzeit: Z.B. 5 Stunden von den 7 Stunden, die du im Bett liegst. Wenn du um 7 Uhr aufstehen willst, gehe erst um 2 Uhr ins Bett. Das ist die erste Woche anstrengend, aber in der 2. Nacht schläft man wahrscheinlich aufgrund starker Müdigkeit jedoch schneller ein und eher durch. Wenn sich der Organismus an 5h Durchschlafen gewöhnt hat, kann man schrittweise wieder etwas früher ins Bett gehen“ <https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/02/Psy4F-19-Tipps-f%C3%BCr-gesunden-Schlaf-Juli2019.pdf>

2

Jugendliche und Schlaf

Eine „Untersuchung habe aber gezeigt, dass die Hälfte der befragten Jugendlichen sich unabhängig vom Alter unter der Woche nicht oder eher nicht erholt fühle. Als Risikofaktoren für die Erholung seien Partybesuche, das Spielen von Videogames, das Versenden von Fotos und Filmen mit dem Handy oder generell die Nutzung des Handys als Wecker identifiziert worden.

Die mediale Ausstattung der Jugendlichen spiele deshalb bei Schlafproblemen eine entscheidende Rolle. Handys sollten daher aus dem Schlafzimmer verbannt und allenfalls auch das Gamen reduziert werden. Bestimmte Verhaltensweisen könnten sich dagegen positiv auf die Schlafqualität der Jugendlichen auswirken. Wenn zum Beispiel etwas mit der Familie unternommen werde oder vor dem Zubettgehen ein Buch gelesen werde statt WhatsApp-Nachrichten, so fühlten sich die Jugendlichen am nächsten Tag erholt. [...]

Für einen ungestörten Schlaf sollten mobile Geräte ausgeschaltet oder in den Flugmodus gestellt werden. Schließlich sollte anstelle des Handys ein herkömmlicher Wecker verwendet werden. Es gebe nämlich keinen Grund, das Handy ins Zimmer zu nehmen.“ (Aus: Studie von der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, BZ Berner Zeitung, 24. März 2016)

Diese Erkenntnis wird wahrscheinlich von einigen belächelt – die Smartphones sind kaum aus den Schlafzimmern der Jugendlichen zu denken. Sie dient als Anregung, die Nutzung dieser Geräte unter die Lupe zu nehmen, wenn Schlafschwierigkeiten auftreten.

Weitere Quellen:

<http://www.schlafzentrum.med.tum.de/index.php/page/nichtmedikamentoese-therapie-der-insomnie>

<https://www.neurologen-und-psychoater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/schlafstoerungen>