

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) maximal 20 Min. halten.
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. Ein **leichtverdauliches Abendessen** ca. 3 Stunden vor dem Zubettgehen zu sich nehmen.
7. Der Konsum an **Alkohol, Zigaretten oder Coffein** minimieren (neben Kaffee enthalten schwarzer Tee und Cola auch Coffein). Empfohlen ist vor dem Zubettgehen: 2h kein Alkohol, 6h kein Coffein und einige Stunden kein Tabak.
8. **Digitale Aktivitäten** ca. 30-60 Minuten vor dem Schlafengehen abschließen: neben den manchmal aufwühlenden Inhalten, hindert das blaue Licht (bzw. die entsprechenden Lichtwellen) vieler Geräte am Einschlafen, weil es die Melatonin-Ausschüttung verhindert (für das Einschlafen wichtig). Das Smartphone kann man auf Augenkomfort einstellen oder man benutzt spezielle, gelblich getönte und dafür geeignete Brillen, die das blaue Anteil des Bildschirmlichts verringern.
9. Regelmäßiger **Sport am Nachmittag** erleichtert das Einschlafen. Intensive, aber unregelmäßige körperliche Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen können bei manchen Menschen kontraproduktiv sein. Dieser Punkt ist sehr individuell: wer vom Sport angenehm müde wird und trotz abendlichen Trainings gut einschläft, kann es selbstverständlich beibehalten.
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.*
11. Dafür **ruhige Einschlafrituale** einführen: malen, Musik hören, etwas Angenehmes lesen (oder vorlesen), warm duschen, 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 beim Abschalten helfen!



Eltern können auch mit ihren Kindern kuscheln, 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 sowie an das, worauf man sich am nächsten Tag freut: 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. Nach 10 bis 15 Min. nochmals aufstehen: wenn man viel Zeit im Bett grübelt, wird das Bett unbewusst mit Gedankenkarussell assoziiert. Dann beginnt man automatisch zu grübeln, sobald man im Bett liegt!
- b. Zwei Fragen sollte man sich stellen: Bringt mir das Nachdenken eine neue Erkenntnis? Hat es meine Stimmung gehoben? Wenn beide Fragen bejaht werden können, dann ist das Nachdenken offensichtlich konstruktiv. Wenn sie verneint werden, dann siehe weiter (c. etc.)
- c. Den Kern der Gedanken und **Sorgen aufschreiben** und in einen Umschlag legen mit der Aufschrift „Später zu erledigen!“
- d. 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.
- e. Eine anspruchsvolle kognitive Tätigkeit durchführen: Rätseln lösen (Sudoku, Kreuzworträtsel etc.), Vokabeln lernen usw.
- f. **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“!
- g. Sich mit anderen, angenehmen Gedanken oder mit einem **Wunschtraum** ablenken. Man kann sich als Filmregisseur:in 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!
- h. Eine **Entspannungsübung** (wieder) hören, wie bspw. den Body Scan. Wer sich auf solche ruhigen Übungen nicht einlassen mag, kann eine PME (Progressive Muskel Entspannung) unter Anleitung probieren.

2. Möglichst **nicht auf den Wecker oder eine Uhr schauen**: es erhöht den Stress und Ärger über das ‚Nicht-Einschlafen-Können‘!
3. Wer nicht grübelt, und trotzdem nicht einschläft: nach gefühlten 20 Minuten wieder aufstehen und etwas Nützliches tun, z. B. die Schultasche durchchecken, die Kleider für den nächsten Tag kontrollieren, einige Vokabeln wiederholen, bügeln 😊 usw. Individuelle Experimente sind auszuprobieren: der eine bevorzugt etwas Langweiliges oder schwer Verständliches zu lesen, die eine andere etwas Angenehmes (allerdings nicht zu spannend oder interessant), bis das Gefühl der Müdigkeit wieder eintritt. Zu bedenken ist, dass zu **angenehme Tätigkeiten** als Belohnung für die Einschlafschwierigkeit unbewusst gespeichert werden!
4. Die ‚Bettliegezeit‘ verkürzen: man beobachtet und berechnet die durchschnittliche, reine Schlafzeit. Man liegt z.B. 8 Stunden im Bett, dafür schläft man nur 5 Stunden. Dann sollte man so spät ins Bett gehen, um nur diese 5 Stunden zu schlafen. Wenn man um 7 Uhr aufstehen will, geht man 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“ (Psychologists4future). Man sollte dabei tagsüber nicht schlafen, sonst könnte man nachts wieder irgendwann wach liegen, und das Experiment ist gescheitert.

Anmerkung: wer Musik oder ein Podcast zum Einschlafen hört, sollte die Zeit einprogrammieren, damit es nicht unendlich läuft: Geräusche über 40 dB stören die Tiefe des Schlafs.

Jugendliche und Schlaf

Vor acht Jahren hieß es, dass „die Hälfte der befragten Jugendlichen sich unabhängig vom Alter unter der Woche nicht oder eher nicht erholt fühle“ (Studie von der ZHAW, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, BZ Berner Zeitung, 24. März 2016). Als Risikofaktoren dafür seien Partybesuche, Games sowie die Nutzung des Smartphones. „Die mediale Ausstattung der Jugendlichen spiele deshalb bei Schlafproblemen eine entscheidende Rolle“ (ebda). Die damalige Empfehlung, die Smartphones aus dem Schlafzimmer zu verbannen, einen herkömmlichen Wecker zu verwenden und allenfalls auch das Gamen zu reduzieren, kann nicht mehr so einfach gegeben werden: Viele Menschen, darunter viele Jugendliche, nutzen ihr Smartphone, um z.B. einen Einschlafpodcast oder Musik zu hören, was ihnen tatsächlich in den Schlaf hilft. Möglich ist an der Stelle, ausgesuchte Musik oder Ähnliches herunterzuladen und das Gerät in Flugmodus zu versetzen.

Grundsätzlich ist es bei Schlafschwierigkeiten hilfreich, die Nutzung dieser Geräte unter die Lupe zu nehmen.

Podcasts zum Einschlafen:

einfach meditieren. einfach achtsam leben. Von Melissa Gein. Verschiedene kurze und längere Meditationen, Body Scan etc. Unter: <https://open.spotify.com/show/0Z0FOpTTiEhj8WeSQvDvNV?si=ded5d9672213419f> Letzter Abruf im November 2024.

Einschlafen Podcast von Toby Baier. Monologe zum Entspannen. Unter: <https://open.spotify.com/show/2uMYuHmnkw3NStdLOGFcVZ?si=fab0113ac4b44498> Letzter Abruf im November 2024

*Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden* von Minddrops. Irina Scholz (2021) (Hörbuch). Gute Anleitung, auch schnelle und kurze Übungen. Unter: <https://open.spotify.com/intl-de/album/02NMievnUJQ0k0xvj2yi7?si=o0VbnJubTzSBE0uvxtNTIA> Letzter Abruf im November 2024.

Schlafmeditation: Einschlafen mit Meeresrauschen (2023, Dez.) In: Koala Mind – Meditation & Achtsamkeit von Petra Hess. Unter: <https://open.spotify.com/episode/0cxQcbpCVjxFjzi8OQoftL?si=cb9db9de871b4997> Letzter Abruf im November 2024.

Quellen:

<https://www.neurologen-und-psychoater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/schlafstoerungen> Letzter Abruf im Oktober 2022.

<http://www.schlafzentrum.med.tum.de/index.php/page/nichtmedikamentoese-therapie-der-insomnie> Letzter Abruf im Oktober 2022.

Knigge Ilka (Wissenschaftsjournalistin) & Dr. Christine Blume (Schlafforscherin). (2024, 5. Nov.) *Schlafhygiene – Sieben Profi-Tipps* [Podcast] In: Über Schlafen – Deutschlandfunk Nova. Folge unter <https://open.spotify.com/episode/2f1RfqA5XeBWDpmx8DWbin?si=785d6f5ef30346ff> Letzter Abruf im November 2024

Psychologists4future (2019). *19 Tipps für gesunden Schlaf* <https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/02/Psy4F-19-Tipps-f%C3%BCr-gesunden-Schlaf-Juli2019.pdf> Letzter Abruf im November 2024

Wüstenhagen, C. (Moderatorin). (2024, 1. Okt.) *Wie stoppe ich meine negativen Gedanken – Geht's dir auch so?* [Video-Podcast] In: ZEIT ONLINE – Geht's dir auch so? Folge mit Tobias Kube (Psychologe, Psychotherapeut und Forscher). Unter <https://open.spotify.com/episode/73QaBjbgYDFUhkBI4hVhOb?si=PWhvx1I4S8af8sj3b3WIBQ> Letzter Abruf im Oktober 2024

Bildquelle:

small kitty-44115370 von ©maksykowicz / www.stock.adobe.com/de/