

## 13 Regeln für einen erholsamen Schlaf

Viele Verhaltensweisen können Schlafstörungen verstärken oder gar aufrecht erhalten. Eine Veränderung des schlafstörenden Verhaltens kann schon den Grundstein für eine Verbesserung des Schlafs darstellen. Schlafforscher sprechen in diesem Zusammenhang von Schlafhygiene. Damit ist jedoch nicht gemeint, dass sie stets gut geduscht ins Bett gehen soll. Nein, es geht darum, Sie wieder ein Verhalten an den Tag legen, das mit Schlaf vereinbar ist. Dazu zählen alle Maßnahmen und Verhaltensweisen, die einen erholsamen Schlaf begünstigen. Wichtig ist, dass jeder seine eigenen für ihn individuell wirksamen Strategien herausfindet. Aber eines sei gesagt: Je mehr Regelmäßigkeit und regelrechte Rituale am Abend eingeführt werden, umso wirksamer können diese für den Schlaf sein. Und noch etwas: die Regeln für einen gesunden Schlaf sind die Voraussetzungen dafür, dass wieder ein gesunder und erholsamer Schlaf gelernt wird.

Nachfolgend stelle ich Ihnen die Regeln für einen gesunden Schlaf ausführlich dar. Positives oder auch negatives Verhalten versuche ich dabei an Hand von Fallbeispielen zu veranschaulichen.

### Regel 1:

---

#### Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten fördern das Schlafvermögen!

---

##### **Fallbeispiel:**

Ein 20-jähriger junger Mann kam mit massiven Schlafproblemen in meine Praxis. Abends gelang es ihm nicht, einzuschlafen. Er sah lange fern, surfte bis in die Morgenstunden im Internet. Um 5:00 Uhr früh gelang es ihm endlich einzuschlafen. Es schlief dann bis 13,14 gelegentlich sogar 15 oder 16:00 Uhr. Damit war klar, dass einschlafen an dem darauf folgenden Abend nicht möglich sein wird. Sein falsches Verhalten hat mit dazu beigetragen, das er nachts nicht mehr schlafen konnte.

Gehen Sie regelmäßig zu Bett. Analysieren Sie vorher ihren Chronotyp. Sind Sie eher Lerche oder Eule? Wählen Sie sich dann entsprechend ein früheres oder späteres Zeitfenster zum schlafen aus, zu dem Sie sehr müde sein werden, ohne jedoch ihren toten Punkt übergangen zu haben. Ohne Müdigkeit ins Bett zu gehen, ist sinnlos. Stehen Sie am Morgen stets zur selben Zeit auf, unabhängig davon, wie viel oder wenig sie nachts geschlafen haben. Bitte holen Sie nach einer Nacht keinen Schlaf am Morgen oder gar bis in den Vormittag hinein nach. Das wäre fatal, wie das Beispiel weiter oben zeigt. Zwar können viele morgens, kurz bevor der Wecker klingelt, am besten schlafen, und die Versuchung ist groß, den fehlenden Schlaf am Morgen oder Vormittag nachzuholen. Aber sie tun sich nur vordergründig etwas Gutes. Die Zeitspanne vom späteren aufstehen bis zum kommenden Abend ist möglicherweise viel zu kurz. Es bleibt nicht genügend

Wachzeit, um ausreichend Schlafdruck aufzubauen, damit das Einschlafen am kommenden Abend problemlos gelingen kann.

Viele, auch Schlafgesunde, erfahren dieses Phänomen stets sonntagabends: nachdem sie sonntagmorgens wieder einmal so richtig gut ausgeschlafen haben, sind sie dafür abends zur gewohnten Zubettgehzeit gar nicht müde. Die Folgen sind Einschlafstörungen, Schlafmangel und nicht selten auch der Montagsblues.

## **Regel 2:**

---

### **Zu lange Bettzeiten fördern Schlafprobleme!**

---

Fallbeispiel:

Ein knapp 40-jähriger Bankangestellter mit Ein- und Durchschlafstörungen ging am Abend oft vor seiner achtjährigen Tochter um 19:00 Uhr ins Bett, obwohl er am kommenden Morgen erst gegen 7:00 Uhr aufstehen musste. Denn er glaubte, dass wenn man schon nicht schlafen könne, dann dem Körper doch trotzdem viel Ruhe zur Erholung geben müsse. Selbstverständlich konnte er nicht 12 Stunden schlafen. Die meisten Menschen benötigen nur zwischen sechs und 8 Stunden Schlaf. Also verbrachte er zwangsweise viel Zeit im Bett wach, grübelte über privates und berufliches nach. Das Bett verlor komplett seinen Charakter als Schlafstatt.

Schlaflose neigen dazu, viel zu lange im Bett zu sein. Dies häufig deshalb, weil sie die Chancen auf Schlaf erhöhen wollen, frei nach dem Motto: „Wenn ich hier nur lange genug liege, wird der Schlaf schon irgendwann kommen.“ Andere meinen wiederum, dass, wenn sie schon nicht schlafen können, sie dann wenigstens ausreichend lange ruhen müssen. Zu lange mit Bettzeiten aber führen dazu, dass das Bett von unserem Unterbewusstsein gar nicht mehr mit Schlaf und Entspannung, sondern vielmehr mit wachsein, grübeln, und um-den-Schlaf-ringen assoziiert wird. Letzteres führt aber zu Anspannung, und Anspannung ist der Feind des Schlafs!

## **Regel 3:**

---

### **Eine angenehme Schlafzimmeratmosphäre wirkt schlafunterstützend!**

---

Fallbeispiel:

Ein junger Mann, beruflich ehrgeizig und auch strebend, hatte in seinem Schlafzimmer einen zweiten Schreibtisch und auf seinem Nachttisch stets alle wichtigen und aktuellen Berufsunterlagen. Vor dem Lichtlöschen studierte er noch in seinen Geschäftsunterlagen, der Laptop und weiterführende Fachliteratur waren ebenfalls auf dem Schreibtisch stets greifbar. Wenn er Nachts wach war, griff er erneut zu seinen Unterlagen, um die Wachzeit dann wenigstens sinnvoll zu nutzen.

Schlaf kann nur unter völlig entspannten Bedingungen stattfinden. Wichtig ist, dass sich der Mensch körperlich und psychisch wohl fühlt. Dabei wirkt eine angenehme Schlafzimmeratmosphäre, die nichts mit Alltag, Beruf und Problemen zu tun hat, unterstützend. Gegenstände, die an den Alltag erinnern, möglicherweise an die Arbeit oder andere belastende Gegebenheiten, sollten aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Ebenso der Fernseher. Der Mensch soll sich in seinem Schlafzimmer sicher und geborgen fühlen. Problemgespräche und heiße Diskussionen mit dem Partner sind an diesem Platz No-Go's. Sexualität allerdings hat eine entspannende und beruhigende Wirkung und gilt als ein einschläffördernd.

#### **Regel 4:**

---

**Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht zu hoch und nicht zu niedrig sein. Temperaturen um die achtzehn Grad Celsius sind optimal.**

---

Extreme Temperaturen stellen einen Stressor für den Körper dar. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, wie ein zu warmes oder auch zu kaltes Schlafzimmer den Schlaf verhindern. Gerade in heißen Sommernächten ist es gelegentlich besonders schwierig, gut zu schlafen. Der Pyjama aus dem Kühlschrank, nur ein Bettlaken zum zudecken, keine warme Dusche vor dem Zubettgehen und warme Getränke stellen da meist auch nur eine kleine Einschläffhilfe dar.

#### **Regel 5:**

---

**Schlaf am Tag kann Schlafstörungen begünstigen.**

---

Fallbeispiel:

„Herr Doktor, aufgrund meiner Schlafstörung bin ich am Tag überhaupt kein Mensch mehr, nachts kann ich nur 3-4 Stunden schlafen. Am Tag fühle ich mich dann so müde und schlapp. Oft schlafe ich dann schon am Vormittag wieder ein und auch nachmittags muss ich mich hinlegen. Gott sei Dank gelingt es mir so, Über den Tag verteilt, noch mal 1,5-2,5 Stunden zu schlafen“, so eine 50-jährige Dame, die unter anderem wegen ihrer Schlafstörungen vorzeitig ihren Beruf aufgegeben hatte.

Wenngleich der Mittagsschlaf eine gesundheitsförderliche und leistungssteigernde Wirkung hat, gilt für Menschen mit Schlafstörungen, dass sie nach Möglichkeit Schlaf am Tag vermeiden sollen. Schlaf am Tag vermindert den Schlafdruck am Abend und fördert damit sowohl Ein- und Durchschlafstörungen als auch deren Chronifizierung. Im dargestellten Beispiel kann man im eigentlichen Sinne schon gar nicht mehr von einer Schlafstörung sprechen. Zählt man nämlich alle Schlafperioden zusammen, so hatte die Patientin mit in der Summe bis zu 6,5 Stunden Schlaf pro 24 Stunden Tag, eine ausreichende Schlafmenge. Es müsste ihr nur gelingen, durch Verhaltensänderungen allen Schlaf wieder in die Nacht zu packen.

## Regel 6:

---

### Fernseherschlaf ist der ein Schlafkiller Nummer eins!

---

Fallbeispiel:

„Oft fallen mir am Abend auf der Couch vor dem Fernseher in die Augen zu! Wenn ich dann nach einer Stunde aufstehe, den Fernseher ausschalte und ins Bett gehe, kann ich dort nicht mehr einschlafen. Es kann sein, dass bis zu 2 oder 3 Stunden vergehen, bis ich wieder einschlafen kann.“

Es schläft zwar ein großer Teil der Menschen in Deutschland auf der Couch vor dem Fernseher am besten, aber der Fernsehschlaf am Abend ist der Einschlafkiller Nummer 1! Der erste Schlafdruck wird abgebaut, das spätere Einschlafen im Bett wird aufgrund fehlender Schläfrigkeit verhindert. Weiterhin wird nach dem Schlaf auf der Couch mit der sich anschließenden körperlichen und psychischen Aktivität, wie zum Beispiel dem Verrichten der Abendtoilette, das für Aktivität zuständige sympathische Nervensystem wieder aktiviert, dem Körper damit das Signal für Wachheit gegeben. Er kann sich dann im Anschluss im Bett nicht so rasch wieder erneut auf Schlaf umstellen. Der Schläfer ist jetzt erst einmal wach.

## Regel sieben:

---

### Fernseherschlaf ist nicht erholsam!

---

Fallbeispiel

„Wenn ich im Bett nicht einschlafen kann, schalte ich den dortigen Fernseher an. Meinen Partner nerve ich damit zwar häufig, aber anders gelingt es mir einfach nicht einzuschlafen. Ich wache dann oft auf, nachdem der SleepTimer den Fernseher nach 45 Minuten ausgeschaltet hat. Um wieder einschlafen zu können, muss ich dann häufig erneut den Fernseher einschalten. So geht es dann oft durch die Nacht. Fernseher an-, Fernseher aus, Fernseher an... Am Morgen bin ich dann oft gerädert und fühle mich gar nicht ausgeschlafen.“

Viele Patienten haben die Erfahrung gemacht, dass sie vor dem Fernseher gut abschalten können. Der Alltag tritt in den Hintergrund, das Fernsehprogramm selbst ist oft wenig stimulierend oder anregend und es setzt Entspannung ein. Wenn man dann lange genug wach war, und das ist man in der Regel abends, hat sich genügend Schlafdruck aufgebaut und der Schlaf tritt unbewusst und für viele auch unbemerkt ein. Viele Menschen, die nicht gut abschalten und entspannen können, machen sich den Effekt zunutze und nehmen den Fernseher mit ins Schlafzimmer. Allerdings ist der Schlaf vor dieser Geräuschkulisse nicht tief und fest. Bedingt durch die Fernsehgeräusche ist der Schlaf durch viele kleine und große Weckreaktionen zerstückelt. Erholsame Schlafstadien, wie Tief- und Traumschlaf, werden erst gar nicht erreicht. Am Tag fühlen sich die Betroffenen müde, schlapp, gereizt und unausgeschlafen.

## Regel 8:

---

### Körperliche und sportliche Aktivität mit genügend zeitlichem Abstand zum Zubettgehen!

---

#### Fallbeispiel

Ein 64jähriger Patient suchte mich in meiner Praxis auf und berichtete, er leide unter Durchschlafstörungen, so dass er nachts aufwache. Dann setze er sich auf sein Fahrradergometer, um richtig müde zu werden.

Viele Menschen meinen, wenn sie sich am Tag nur ausreichend auspowern, dann müsse der Schlaf zwangsläufig auftreten. Dies ist aber nicht so, vor allem wenn die sportliche Aktivität zu nahe an der Bettzeit ist. Unser Körper ist noch angespannt. Eine, besser zwei Stunden Abstand zwischen sportlicher Aktivität und dem Zubettgehen aktivieren den für den Schlaf wichtigen Parasympathikus und lassen den Einfluss des für das Wachen zuständigen Sympathikus abklingen.

## Regel 9:

---

### Alkohol ist kein gutes Schlafmittel!

---

#### Fallbeispiel:

Der Radiomoderator eines privaten Senders hatte an 5 von 7 Tagen pro Woche die Frühsendungen von 04:30 bis 11:00 Uhr vormittags zu moderieren. Dafür war es notwendig, nachts um 3:00 Uhr aufzustehen. Um auf ausreichend Schlaf zu kommen, ging er sommers wie winters um circa 20:00 Uhr ins Bett. Nach vielen Jahren ohne bedeutsame Einschlafprobleme, trotz dieses chronobiologisch sehr ungünstigen frühen Zubettgehzeitpunkts, konnte er im Rahmen einer Erkältung plötzlich nicht mehr gut einschlafen. Die Erkältung war vorüber, da er aber immer noch weiter ängstlich-besorgt war, ob er abends einschlafen könne, blieb die Anspannung, die das Einschlafen weiterhin verhindert. Der Druck, schlafen zu müssen, wurde für ihn immer schlimmer. Von Tag zu Tag war er unausgeschlafener, weniger konzentrationsfähig und er befürchtete, dass viele 1000 Radiohörer diesen unausgeschlafenen Zustand bald immer mehr bemerken würden. Er hatte auch Angst um seinen Job. Da bemerkte er eines Abends, dass wenn er ein Bier trank, er gelassen und müde wurde. Das Einschlafen gelang besser. Also trank er abends ein Bier. Allerdings verlor dieses eine Bier rasch seine entspannende und müde machende Wirkung. Trank er zwei Bier, war der Effekt aber wieder da und das einschlafen klappte. Sie ahnen es schon, nach einiger Zeit wirkten auch zwei Bier nicht mehr ausreichend und er musste weiter die Dosis steigern: Drei, vier, fünf Bier ... Bald konnte er die notwendige Menge Flüssigkeit, um auf seinen (einschlaf-)wirksamen entspannenden Alkoholpegel zu kommen, gar nicht mehr in so kurzer Zeit vor dem Zubettgehen zu sich nehmen. Also stieg er um auf Cognac. Der Moderator schlief über die ganze Zeit zwar wieder besser ein, aber er fühlte sich am nächsten Tag nicht besser.

Alkohol hat eine müdemachende und psychisch entspannende Wirkung. Eigentlich ein optimales Mittel, um den Schlaf zu begünstigen. Aber: Alkohol unterdrückt in zu hohen „Dosen“ den Tiefschlaf, fördert Alpträume und erhöht nächtliche Weckreaktionen und Wachphasen. Deswegen ist Alkohol - nicht nur bei Schlafstörungen - kein guter Ratgeber.

### **Regel 10:**

---

#### **Nachts nicht auf den Wecker schauen!**

---

Fallbeispiel:

Ein Ingenieur hatte sich einen Projektionswecker gekauft und das Zifferblatt mit einem Durchmesser von fast einem Meter an die Wand projiziert. So war es ihm leicht möglich, nachts wach liegend sein Schlafvermögen zu kontrollieren und auch zu protokollieren.

Die gedankliche Beschäftigung mit dem Schlaf, dem (fehlenden) Schlafvermögen, kann nicht unwesentlich die innere Entspannung im Schlafzimmer stören. Negative Gedanken über die Schlaflosigkeit, Befürchtungen, zu früh in der Nacht aufgewacht zu sein und nicht wieder einschlafen zu können, führen zu einer verstärkten inneren Anspannung und Unruhe, die die Schlafstörung weiter verstärkt. Ein erster Hinweis im Rahmen der verhaltenstherapeutischen Behandlung meiner Patienten ist daher darauf ausgerichtet, nachts den Wecker aus dem Sichtfeld zu verbannen und nachts nicht mehr auf die Uhr zu schauen. Gerade für Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen, die von ihrer Persönlichkeitsstruktur her ein hohes Kontrollbedürfnis aufweisen, sind ein gelassener Umgang mit dem Schlaf von therapeutischer Wichtigkeit und ein erster Schritt in Richtung gesunder Schlaf. Nur wer loslassen und entspannen kann, erfährt Schlaf. Zu starke nächtliche Kontrolle ist anspannungserhöhend und damit schlafstörungsverstärkend.

### **Regel 11:**

---

#### **Kein Koffein nach 15 Uhr, besser kein Koffein nach 13 Uhr!**

---

Fallbeispiel:

Ein Zahnarzt stellte sich mit massiven Schlafstörungen vor. Er hatte einen anstrengenden Beruf, kämpfte sehr mit seiner Müdigkeit und seinem seiner Meinung nach schlechteren Konzentrationsvermögen. Trotz intensiver diagnostischer Bemühungen mittels Polysomnographie im Schlaflabor, umfangreichen neurologischen und internistischen Untersuchungen gelang es nicht, eine Ursache für seine Schlafstörungen zu finden. Erst als er gebeten wurde, doch einmal über einige Wochen ein Schlaftagebuch zu führen, erschloss sich die Ursache : Er hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, zwei bis drei Kannen Schwarztee über den Tag hinweg zu trinken.

Schwarzer Tee kann genauso wie Kaffee wirken. Bei empfindlichen Menschen kann Koffein bis zu 11 Stunden wirken, deshalb sollte sicherheitshalber ab der Mittagszeit kein Kaffee mehr getrunken

werden. Andererseits gibt es genügend Menschen, die trotz Koffeingenuss - auch direkt vor dem Schlafengehen - gut schlafen können. Aus diesem Grund sollte jeder sein eigener Experte werden und selbst feststellen, wie Koffein auf ihn wirkt. Im Zweifelsfall sollte es jedoch gemieden werden.

### **Regel 12:**

---

#### **Schwere und späte Mahlzeiten sind kein gutes Betthupfer!**

---

##### Fallbeispiel

Ein Beamter und ehrenamtlich sehr engagierter Lokalpolitiker fand sich in einer Schlafambulanz mit Einschlafstörungen ein. Die Verhaltensanalyse ergab, dass er an fast jedem Abend in der Woche eine politische Sitzung hatte. Am Ende der Sitzung, meist zwischen 22 und 23 Uhr, saß man dann noch in der jeweiligen Lokalität, überwiegend Restaurants, zusammen und aß zu Abend: Braten mit Soße und Spätzle, Schnitzel mit Pommes oder ähnlich schwere Gerichte. Danach ging es nach Hause ins Bett. Das Einschlafen gelang aber nicht.

Schwere Mahlzeiten, noch dazu fett- und kohlenhydratreich, wie z.B. Schweinshaxe mit Knödel, sollten direkt vor dem Zubettgehen vermieden werden. Wenn ein Teil des Körpers, der Magen, Schwerstarbeit verrichtet, während der Rest des Körpers entspannt schlafen soll, passt dies nicht zusammen. Aber auch Hunger ist kein gutes Ruhekissen. Gegen eine kleine Mahlzeit am Abend, auch in der Nähe der Bettzeit, ist wenig zu sagen.

### **Regel 13:**

---

#### **Nicht nur Kinder profitieren von einem Einschlafritual! Führen Sie (vorübergehend) ein Einschlafritual ein.**

---

##### Fallbeispiel

Die Teilnehmerin einer 2-tägigen Schlaftherapiegruppe kam am zweiten Tag der Behandlung mit einem Strahlen im Gesicht morgens an. Sie hatte so gut geschlafen, wie schon seit Jahren nicht mehr. Alle übrigen Teilnehmer waren hoch gespannt, wie sie es gemacht habe. Sie berichtete von einem ausführlichen Einschlafritual am Abend vor dem Zubettgehen. Erst habe sie mit Musik und Kerzenlicht ein warmes Rosenbad mit frischen Rosenblättern aus dem Garten genommen, danach ausführlich mit Bodylotion und Ähnlichem eine wohltuende Körperpflege betrieben um anschließend mit Musik, Kerzenlicht und Lieblingsbettwäsche sich ins Schlafzimmer zu begeben.

Ein Einschlafritual hat die Funktion, zwischen Alltag und Bettsituation einen Puffer herzustellen. Dieser Puffer dient dem Schläfer dazu, sich von den anspannenden Aufgaben und Anforderungen des Alltags zu distanzieren und die für das Einschlafen notwendige Entspannung sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene herzustellen.

Finden Sie ihr individuelles Schlafritual, das sie persönlich am besten entspannt. Es muss nicht immer so aufwendig sein, wie in dem obigen Fallbeispiel dargestellt. Dies kann das abendliche Lesen einer leichten Lektüre, Musik hören oder ein entspannender Abendspaziergang sein. In der deutschen Durchschnittsbeziehung wird sehr wenig persönliches am Tag miteinander gesprochen. Vielleicht nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen ihren Partner mit auf den Spaziergang, reden sich wechselseitig die Dinge des Alltags von der Seele und fördern gleichzeitig die Intimität in Ihrer Beziehung. Oder Sie setzen sich in Ihrer Wohnung an einen ruhigen Ort und erzählen Ihrem Tagebuch, was den Tag über alles passiert ist.

Für manche ist es auch hilfreich, den Tag gedanklich abzuschließen und den folgenden Tag schon einmal vorzuplanen. So können diese Personen am besten loslassen. Ziehen Sie sich dafür zurück, schreiben auf, was heute gut und schlecht war, was liegenblieb und am nächsten Tag noch erledigt werden muss. So gelingt es manchmal besser, innerlich Feierabend zu machen.

Text teilweise verändert nach: Dr. phil. Dipl.-Psych. Hans-Günter Weeß: „Die schlaflose Gesellschaft. Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen“. Schattauer-Verlag