

Tipps bei Schlafstörungen

Ein erholsamer Schlaf ist eine gute Grundlage, um den Anforderungen des Studiums und des Alltags gerecht zu werden. Probleme beim Ein- und Durchschlafen sind aber weit verbreitet und können unterschiedliche Ursachen haben. Wenn die Schlafstörungen sehr ausgeprägt und langanhaltend sind, empfiehlt sich eine ärztliche Abklärung, um organische Ursachen auszuschließen. Oft können allerdings schon die Veränderung äußerer Bedingungen, Strategien auf gedanklicher Ebene sowie der Einsatz von Entspannungsmethoden helfen, den Teufelskreis der Schlaflosigkeit zu durchbrechen.



Hier finden Sie verschiedene Tipps, die Ihnen helfen können, Ihren Schlaf zu verbessern.

Schlafhygiene

- **Schlafrhythmus**

Sorgen Sie auch am Wochenende für eine ähnliche Schlaf- und Aufstehzeit wie unter der Woche, um einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu trainieren. Wichtig ist auch, nur bei deutlicher Müdigkeit ins Bett zu gehen, um unangenehmes Wachliegen und Ärger darüber, nicht einschlafen zu können, zu reduzieren. Auch ein Mittagsschlaf kann sich negativ auf die Regelmäßigkeit des Schlafens auswirken.

- **Einschlafrituale**

Helfen kann auch ein regelmäßiges Einschlafritual, das jeden Abend durchgeführt wird, wie z.B. einen Tee kochen, die Kleidung für den nächsten Tag zurecht legen, Zähneputzen etc.

- **Trennung von Arbeits- und Schlafplatz**

Wenn eine Trennung von Arbeits- und Schlafplatz räumlich nicht möglich sein sollte, ist es trotzdem wichtig, dass das Bett nur mit dem Schlafen verbunden wird. Wenn z.B. das Bett auch zum Lernen genutzt wird, wird umso wahrscheinlicher vor dem Einschlafen an die Uni gedacht. Andersherum gilt daher auch, an keinem anderen Ort als dem Bett zu schlafen.

- **Positive Atmosphäre schaffen**

Schaffen Sie eine angenehme Schlafatmosphäre mit passender Temperatur, frischer Luft und Ruhe (ggf. auch mit Hilfe von Ohrstöpseln). Vermeiden Sie auch möglichst, nachts auf die Uhr zu sehen.

- **Ruhige Tätigkeiten unmittelbar vor dem Schlafengehen**

Körperliche und geistige Anstrengung vor dem Schlafengehen können das Einschlafen durch eine übermäßige Aktivierung des Körpers behindern, während ruhige Aktivitäten auf das Einschlafen einstimmen können.

- **Kein Alkohol oder koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen**

Alkohol und Koffein wirken sich auf die Hirnaktivität aus und können somit Einfluss auf das Ein- und Durchschlafen haben.

Gedankentechniken

▪ **Realitäts-Check**

Sorgenvolle Gedanken oder Befürchtungen während des Wachliegens (z.B. „Wenn ich heute zu wenig schlafe, kann ich morgen keine Leistung bringen“) können einem Realitäts-Check unterzogen werden. Das heißt, beobachten Sie, ob nach einer Nacht mit wenig Schlaf wirklich am nächsten Tag gar nichts gelingt. Vermutlich stellen Sie fest, dass das nicht der Fall ist.

▪ **Neubewertung von Gedanken**

Ein zentraler Wirkmechanismus bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafproblemen ist die gedankliche Katastrophisierung. Formulieren Sie, statt der sorgenvollen Gedanken, angemessene und hilfreiche Gedanken. Diese verringern die negativen Gefühle gegenüber dem Schlaf und somit auch die körperliche Anspannung (z.B. „Ich fühle mich zwar fitter mit mehr Schlaf, kann aber auch mit wenig Schlaf Leistung bringen.“).

▪ **Gedankenstopp**

In der Regel sind Sie nachts nicht oder nur sehr selten in der Lage ein Problem zielführend zu lösen. Meist wird das nächtliche Nachdenken eher mit Grübeln verbracht. Diese Art des Denkens ist durch Gedankenschleifen geprägt. Daher ist es sehr sinnvoll diesen Prozess zu unterbrechen. Hierfür können Sie sich laut „STOP“ sagen oder sich vor Ihrem inneren Auge ein Stoppschild vorstellen. Danach sollten Sie aktiv an ein ruhiges, entspannendes Bild denken.

▪ **Problemort außerhalb des Schlafzimmers**

Wenn die Gedanken hartnäckig sind und sich nicht stoppen lassen, verlassen Sie Ihr Bett und setzen sich an einen festen „Grübelort“. Denken Sie hier für eine bestimmte Zeit über das Problem nach und gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie die Grübelgedanken stoppen können. Es kann auch hilfreich sein, die Gedanken zu verschriftlichen, um sie zu strukturieren und sich, wenn notwendig, am nächsten Tag nochmals mit ihnen zu beschäftigen.

Entspannung

- Entspannungsverfahren können z.B. mit Hilfe von Audio-CDs, Internet- oder Kursangeboten erlernt werden. Sie dienen der allgemeinen Stressbewältigung und sollten im Alltag gut eingeübt werden. Es ist dann auch möglich, sie als akute Einschlafhilfe einzusetzen.
 - **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)**
Bei diesem Verfahren werden bewusst einzelne Muskelgruppen angespannt und anschließend wieder entspannt, wodurch eine tiefe Entspannung erreicht werden kann.
 - **Autogenes Training**
Dieses Verfahren dient der gedanklichen Fokussierung von Wärme und Schwere auf verschiedene Körperteile, wodurch sich Entspannung im Körper ausbreiten kann.
 - **Imaginative Übungen**
Mithilfe imaginativer Techniken lassen sich Gedanken fokussieren, wie z.B. das altbekannte „Schäfchen zählen“.
- Auch im Verhalten können Sie für Entspannung sorgen: So wirken beispielsweise ein warmes Bad oder frische Bettwäsche mit einem angenehmen Geruch beruhigend. Auch leichte Bewegung, z.B. durch eine abendliche Fahrradtour, eine Joggingrunde oder Yoga können entspannend wirken.

Literatur

Spiegelhalder, K., Backhaus, J. & Riemann, D. (2011). Schlafstörungen. Göttingen: Hogrefe.