

Richtig abschalten, erholsam schlafen



Foto: Fotolia

Ein wesentlicher Schlüssel in der Stressbewältigung und Burnoutprävention ist es, regelmäßig Ressourcen aufzubauen. Das geht vor allem in unserer Freizeit und im Schlaf. Damit wir nach Feierabend Energie tanken können, müssen wir zuerst abschalten und uns von belastenden Gedanken befreien. Genau das fällt aber vielen von uns nach Dienstschluss oder auch nachts schwer. Ich habe mich deshalb mit interessanten Fakten rund um das Thema Schlafen beschäftigt und hier gute Tipps fürs Abschalten und für erholsame Nachtstunden zusammengetragen. - Autor: Gabi

Es war ca. 4.00 Uhr morgens, zweieinhalb Stunden bevor mein Wecker läuten würde. Es war schon das 3. Mal in jener Woche und ich weiß nicht mehr, was mich damals eher wachgehalten hat: Sorgen um laufende Projekte, wichtige Präsentationen oder der Ärger darüber, dass ich schon wieder zu früh aufgewacht war und nicht mehr einschlafen konnte. Das was ich vor einigen Jahren erlebt habe, kennen auch viele andere Menschen: Probleme mit dem Einschlafen, Durchschlafen oder ein zu frühes Aufwachen und nicht mehr zur Ruhe kommen. Unzählige Bücher beschäftigen sich mit dem Phänomen Schlafstörungen, vieles wissen wir schon darüber und doch scheinen sie uns immer wieder einzuholen.

Wissenswertes rund um den Schlaf

Gleich zu Beginn sei gesagt: Dass wir nachts mehrfach aufwachen ist ganz normal. Jeder von uns tut das, und zwar bis zu 30 Mal pro Nacht. Dabei handelt es sich um ein Relikt aus der Urzeit, in der die Menschen noch wachsam sein mussten in Hinblick auf wilde Tiere oder andere Gefahren.¹ Wer jetzt sagt: Bei mir ist das nicht so, ich schlafe meistens durch, dem

¹ Anne Katrin Matyssek (2011): Gesund führen – sich und andere. Norderstedt: Books on Demand GmbH

sei gesagt: Auch du wachst auf, nur sind die Wachphasen kürzer als drei Minuten. Alles in diesem Bereich merkt sich unser Gehirn nicht und hat so für uns quasi nie stattgefunden.

Aber was passiert während des Schlafens eigentlich? Viele Körperfunktionen fahren „herunter“: Die Herzfrequenz nimmt ab, der Blutdruck sinkt, die Atmung wird flacher und langsamer. Der Hormonhaushalt kommt während wir schlafen aber erst so richtig in Schwung. Das Wachstumshormon z.B. wird in der ersten Nachthälfte produziert. Es dient der Erholung und dem Aufbau neuer Zellen.² Außerdem werden nachts die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin – und zu Beginn auch Cortisol – abgebaut. Das heißt, wer Stress bewältigen will, muss schlafen. Wie viele Stunden Ruhe dafür nötig sind, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Laut Prof. Jürgen Zulley gilt eine Schlafdauer von ca. 7 Stunden als gesund.³ Andere Quellen sprechen von mindestens 8 Stunden pro Nacht um richtig erholt aufzuwachen. Wie auch immer. Fakt ist, dass zu wenig Schlaf langfristig krank macht. Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, sollten also auch wirklich etwas dagegen tun.

Abschalten als Basis für eine erholsame Freizeit und einen gesunden Schlaf

Wer nicht abschalten kann, kann nicht gut schlafen. Wer nicht gut schlafen kann, kann sich nicht gut erholen. Wir müssen also schon beim Thema Abschalten ansetzen und das will gelernt sein. Hier ein paar Anregungen dazu:

- Beginne schon am Arbeitsplatz damit! Beschließe den Tag mit einer kurzen Rückschau und lobe dich auch für das, was dir heute gelungen ist. Plane schon heute grob, was morgen zu erledigen ist.
- Beim Abschließen des Büros oder beim Ausstempeln kann bewusstes Ausatmen hilfreich sein. Gut ist auch, wenn du dabei deine Schultern fallen lässt.
- Auf der Heimfahrt im Auto oder im Bus können wir ebenfalls zum Abschalten beitragen: Nimm bewusst wahr, wie du dich mit jeder Minute weiter vom Arbeitsplatz entfernst, höre deine Lieblingsmusik und freu dich auf Zuhause und den Feierabend.
- Daheim angekommen, heißt es: Themenwechsel! Dabei helfen Rituale wie z.B. die Arbeitskleidung gegen gemütliche Freizeitkleidung zu tauschen, eine Dusche mit der man wortwörtlich die Sorgen des Arbeitstages abwäscht, eine wohltuende Tasse Tee oder Aktivitäten im Freien, mit den Kindern, dem Hund oder beim Joggen.

Die Psychotherapeutin Dr. Anne Katrin Matyssek schreibt: „Im Prinzip ist es völlig egal, was Sie machen. Wichtig ist, dass Sie irgendetwas machen, und zwar jeden Tag dasselbe "Ritual" oder denselben "Schlüsselreiz" – für mindestens drei Wochen ohne Ausnahme. Nur so kann die gewählte Tätigkeit wirklich zum Signalreiz für „Umschalten" werden.“⁴

² Jürgen Zulley (2010): Mein Buch vom guten Schlaf. Endlich wieder richtig schlafen. München: Wilhelm Goldmann Verlag. S. 96ff.

³ ebenda S. 66

⁴ Anne Katrin Matyssek (2011): Gesund führen – sich und andere. Norderstedt: Books on Demand GmbH, S. 119ff.

Top 10 Tipps gegen Schlafstörungen⁵

Neben diesen Tipps für besseres Abschalten können wir aber auch viel für einen guten und erholsamen Schlaf tun.

- 1) **Achte auf regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten**, damit sich deine innere Uhr darauf einstellen kann.
- 2) **Vollziehe ein Schlafritual**, und zwar jeden Tag in derselben Reihenfolge. Das könnte z.B. ein warmes Bad oder eine Entspannungsübung vor dem Zähneputzen sein.
- 3) **Sei körperlich aktiv**, aber nicht mehr in den Abendstunden. Regelmäßiger Sport zu betreiben, fördert den guten Schlaf.
- 4) Essen und Trinken für den guten Schlaf: **Vermeide Koffein schon am Nachmittag** und nimm deine letzte Mahlzeit nicht später als ca. vier Stunden vor dem Schlafen zu dir. Auch Alkohol soll in den Abendstunden vermieden werden.
- 5) **Schaffe eine angenehme Schlafumgebung**: Dazu gehören neben einer entsprechenden Raumtemperatur (16-18° C) auch eine qualitative Matratze, die deinen individuellen Bedürfnissen entspricht. Im Schlafzimmer sollst du – abgesehen von Sex – auch nichts anderes tun als schlafen.
- 6) **Im Dunkeln ist gut schlafen**. Eigentlich tun wir es ganz automatisch: Wir schalten das Licht ab, ziehen die Vorhänge zu bzw. warten bis es draußen dunkel wird, um zu schlafen. Hintergrund ist das Hormon Melatonin, das unseren Schlaf anstößt und nur dann produziert wird, wenn es dunkel ist. Deshalb werden wir auch abends müde oder fühlen uns in Jahreszeiten mit weniger Sonneneinstrahlung oft niedergeschlagener.⁶ Das bedeutet aber auch, dass die Melaninproduktion durch das Licht des Fernsehers, des Smartphones und auch durch einen hellen E-Book-Screen gestört wird. Diese Dinge gilt es also vor dem Zubettgehen zu vermeiden, wenn wir mit Schlafstörungen kämpfen.
- 7) **Schreibe alles was dir vor dem Schlafen noch einfällt auf**. Einmal auf einem Zettel festgehalten, kannst du diese Gedanken beruhigt loslassen. Wichtig: Stehe dafür gegebenenfalls nochmals auf, denn: Das Schlafzimmer ist ja nur fürs Schlafen da.
- 8) Wenn du nicht einschlafen kannst oder nachts aufwachst: **Nicht herumwälzen, sondern aufstehen!** Raus aus dem Schlafzimmer, ablenken und erst wieder schlafen gehen, wenn du müde bist.
- 9) Auch wenn du nachts vom Gedankenkarussell geplagt wirst: Schreib alles auf, was dir im Kopf herumgeistert.
- 10) Last but not least: **Akzeptiere deine Schlafstörung!** Wer sich verrückt macht, dauernd auf die Uhr schaut und sich aufregt, sorgt nur dafür, dass sein Kreislauf unnötig angekurbelt wird. Und das hält uns erst recht vom Einschlafen ab.

In diesem Sinne wünsche ich dir: Eine gute und erholsame Nacht!

⁵ Gert Kaluza (2011): Stressbewältigung.; Jürgen Zully (2010): Mein Buch vom guten Schlaf. Endlich wieder richtig schlafen. München: Wilhelm Goldmann Verlag; und Anne Katrin Matyssek (2011): Gesund führen – sich und andere. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

⁶ Kathrin Mehner (2013): Schlafhormon Melatonin, online unter <http://www.gesundheit.de/medizin/wirkstoffe/sonstige-wirkstoffe/melatonin> (30.10.2015)