

## Erste Hilfe bei Schlafproblemen

Schlafprobleme sind störend und können ein echtes Problem für die Alltagsbewältigung darstellen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie man den Schlaf fördern kann. Jede neue Verhaltensweise muss jedoch einige Zeit (mindestens 2-3 Wochen) eingeübt werden, um eine Verbesserung erzielen zu können. Also nicht zu schnell die Geduld verlieren.

Wenn die Schlafprobleme sich über eine längere Zeit nicht regulieren lassen, ist es sinnvoll, einen Arzt und / oder Psychologen / Psychotherapeut zu konsultieren.

Hilfreiche Verhaltensweisen, die sich direkt um den Schlaf drehen:

- Das Bett nur zum Schlafen nutzen
- Das Bett / Schlafzimmer so einrichten, dass man sich wohlfühlt
- So gut wie möglich jeden Tag zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen und auch aufstehen
- Rituale helfen, den Körper auf das Schlafen einzustellen: zum Beispiel immer vor dem Schlafengehen ein Buch lesen, eine ruhige Runde spazieren gehen, einen Tee trinken, entspannende Musik hören...
- Vor dem Schlafen eine bestimmte Zeit (mindestens 2 Stunden) einplanen, in der ganz bewusst nichts mehr gearbeitet wird, kein Grübeln mehr stattfinden soll und keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten wie Kraft- oder Ausdauersport mehr ausgeübt werden
- Wenn irgendwie möglich, tagsüber nicht schlafen
- Hilfreiche Gedanken („Mein Schlaf wird bestimmt bald besser“) statt schädlicher Überzeugungen („Das wird sich nie mehr ändern“)

Hilfreiche Verhaltensweisen wenn Schlafstörungen auftreten:

- Bei Durchschlafstörungen das Bett verlassen, nicht lange wach im Bett liegen bleiben
- Bei Grübeln über Probleme, Schwierigkeiten vor dem Einschlafen oder bei nächtlichem Wachwerden nicht lange im Bett liegen bleiben und nur abwarten, dass der Schlaf wieder kommt: Musik hören, lesen, Entspannungsübungen, wenn nötig, Gedankenliste<sup>1</sup> machen... Die Aktivitäten nachts sollten entspannend und nicht aktivierend oder aufwühlend sein.

---

<sup>1</sup> Die Gedanken, die immer wieder im Kopf kreisen, aufschreiben und dann bewusst abschließen, zum Beispiel mit dem Plan: „In den nächsten Tagen schaue ich mir die aufgeschriebenen Gedanken der Reihe nach an und überlege in Ruhe, ob ich etwas unternehmen kann, was die Gedanken beeinflusst, zum Beispiel Problemlösungen suchen, Beratung annehmen, mir Ratschläge von Freunden holen...“ → Das Ziel ist, die Gedanken nicht weiter in der Nacht zu behandeln / zu bearbeiten.

Sobald die Müdigkeit stärker wird, wieder ins Bett gehen und versuchen, wieder einzuschlafen.

- So gut wie möglich keinen Druck aufbauen, möglichst schnell wieder einschlafen zu wollen / müssen → das erhöht den Druck und fördert das Wachbleiben
- Aus dem gleichen Grund nachts nicht auf die Uhr schauen, keinen Druck aufbauen.
- Ebenfalls hilfreich ist es, bei nächtlichem Aufwachen nichts zu essen

Hilfreiche Verhaltensweisen bezüglich Lebens- und Konsummitteln:

- Keinen Alkohol (ab drei Stunden vor dem Schlafen) trinken und keinen Kaffee mehr nach 15 Uhr trinken
- Auch Rauchen kurz vor dem Schlafen behindert das entspannte Durchschlafen
- Nicht direkt vor dem Schlafen große Mahlzeiten zu sich nehmen

Und ganz allgemeine hilfreiche Verhaltensweisen, die auch den Schlaf verbessern / fördern und auch sonst positive Auswirkungen haben:

- Entspannungsverfahren trainieren (vor der Anwendung abends immer zuerst eine Zeit lang tagsüber üben!)
- Tagsüber viel Bewegung
- Gesunde Ernährung

Im Fall von Albträumen:

- Am besten einmal aufstehen oder zumindest das Licht anmachen, für eine komplette Orientierung im Raum sorgen, so dass der Traum eindeutig vom aktuellen Ort und der aktuellen Zeit distanziert werden kann.  
→ Im Hier und Jetzt herrscht keine Gefahr, auch wenn der Traum schrecklich war.
- Versuchen, sich vor dem erneuten Einschlafen zu beruhigen.
- Wenn immer wieder stark belastende Träume auftauchen, kann eine Psychotherapie hilfreich sein.