

EINE GUTE NACHT

Schlafstagebuch

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Eine gute Nacht

1. Auflage September 2023

Autor*innen

Lina-Maria Schön, Jan Lenarz

Herausgeber*innen und Konzept

Jan Lenarz, Milena Glimbovski

Verlag

Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Weisestr. 36
12049 Berlin

Druck

Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG
Fraunhoferstraße 19
87700 Memmingen

Bindung

Josef Spinner Großbuchbinderei GmbH
Gutenbergstraße 11
77833 Ottersweier

Gestaltung

Desirée Themsfeldt, Jan Lenarz

Satz

Desirée Themsfeldt, Christina Taphorn

Lektorat

Karina Fenner, Mirja Wagner, Sarah Franz

Projektleitung

Thomas Guhr, Carina Stöwe

Inhaltliche Beratung

Carina Stöwe

Alle Datumsangaben ohne Gewähr. Gedruckt auf 100% Altpapier, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist. Dieses Buch ist komplett vegan, auch der Leim. Die CO₂-Emissionen der Produktion wurden berechnet und entsprechende Klimaschutzbeiträge geleistet. Wir unterstützen Verlage gegen Rechts.



Einleitung	5	Morgenstund hat nicht für alle Gold im Mund	114
Hinweise	6	Mittagsschlaf	115
Verantwortung	8	Wenn Schlafen keine Option ist	117
Schlaftheorie	10	Tagesroutine	119
Warum schlafen wir eigentlich?	11	Leistungskurven	120
Vier Benefits von gutem Schlaf	12	Woche 5 und 6	122
Schlaf ist Typsache (Chronobiologie)	14	Die zweite Tageshälfte	138
Wir alle brauchen Sicherheit und Geborgenheit	17	Über die Schlafqualität	139
Was ist genug und was ist zu viel?	18	Unsere Schlafarchitektur	139
Alles in Balance	20	Fünf Phasen des Schlafes	140
Anleitung Schlaftagebuch	22	Was beeinflusst, wie wir schlafen	141
Status quo	28	Deine Genuss-Rituale	147
Den Status quo erfassen	29	Deine Genuss-Alternativen	148
Eine grobe Bestandsaufnahme	30	Schlaffreundliche Lieblingslebensmittel	149
Rollenverteilung	32	Woche 7 und 8	150
Lose Fäden	34	In der Nacht	166
Selbstfürsorge	35	Was nachts geschieht	167
Deine Gefühlswelt	36	Nachts wach liegen	167
Was erzeugt Stress bei dir?	38	Nächtliche Herausforderungen	168
Was gibt dir Energie?	38	Ideensammlung für nächtliches Wachliegen	173
Chronotypentest	39	Traumvisualisierung	174
Deine schläfrigen Glaubenssätze	40	Wohlfühlorte	175
Schlafcoaching »Anamnesebogen«	42	Woche 9 und 10	176
Schlafumgebung	44	Bewegung und Entspannung	192
Wie die Umgebung unseren Schlaf beeinflusst	45	Was uns im Außen und Innen bewegt	193
Reflexion der Schlafumgebung	51	Das Gute an Bewegung	193
Woche 1 und 2	54	Entspannungstechniken	194
Schlafgewohnheiten	70	Atemübungen	195
Warum dich Routinen gut schlafen lassen	71	Körperübungen	196
Brücken für Gewohnheitstiere	72	Mentale Übungen	198
Die wichtigsten Stützpfeiler	75	Reflexion: Bewegung	200
Ein paar gute Kompromisse	76	Reflexion: Entspannung	201
Deine aktuelle Schlafroutine	78	Woche 11 und 12	202
Platz für Geborgenheit	79	Deine persönliche Schlafroutine	218
Woche 3 und 4	80	Woche 13 und 14	222
Tagesgestaltung	112	Herzlichen Glückwunsch!	241
Wie der Tag die Nacht beeinflusst	113	Deine neuen schläfrigen Glaubenssätze	242
		Schlafcoaching »Abschluss-Anamnesebogen«	244
		Abschlussreflexion	246

*Die beste Brücke zwischen Verzweiflung und
Hoffnung ist eine gute Nachtruhe.*

Eli Joseph Cossman

Achtsam schlafen

Schlaf gilt als Synonym für Erholung, Ruhe und manchmal sogar Faulheit. Für viele Menschen ist er jedoch nicht annähernd so mit Leichtigkeit verbunden, wie man meinen könnte: Sie leiden einerseits unter Schlafproblemen und andererseits unter den vielen Ratschlägen gegen Schlafprobleme. Denn diese kommen oft erschreckend mahnend, dramatisch und bedrohlich daher: Wer schlecht schläft, habe sein Leben nicht im Griff und es drohten allerlei Krankheiten. »Befolge nur diese simplen Ratschläge und schon klappt es von allein!«, ruft es aus den Selbsthilfe-Ecken. Puh, so viel Stress bei einem Thema, für das man eigentlich Ruhe benötigt? Das kann nicht gut gehen. Die Folge sind Schuldgefühle und Hilflosigkeit und viele Menschen, die gerne besser schlafen würden, es bisher, trotz der ganzen Tipps, aber nicht geschafft haben. Schlaf ist komplex und muss ganzheitlich betrachtet werden. Genau deswegen ist *Eine gute Nacht* entstanden. Empathisch führt es dich in die Welt des Schlafes und hilft, wichtige Prozesse zu verstehen und fundierte Strategien behutsam in deinen Alltag zu integrieren.

In diesem Meilenstein der Müdigkeit bündeln wir Wissenschaft und den Pragmatismus unserer Ausfüllbücher. So wird aus Theorie schnell Praxis. Und darum geht es in unserem kleinen Verlag: kein banales Anhäufen von Fachwissen, sondern echter, positiver Wandel durch Achtsamkeit. Oder in diesem Fall *Nachtsamkeit*. Auf zugängliche Sachtexte folgen überzeugende Übungen, tiefgehende Techniken und raffinierte Reflexionen. All die Strategien in diesem Schlaftagebuch benötigen auch deinen Einsatz. Das klingt vielleicht selbstverständlich, kann aber suggerieren, dass du allein für die Qualität deines Schlafes verantwortlich bist. Dem ist nicht so. 80 % aller Erwerbstätigen in Deutschland klagen über Schlafprobleme, quer durch alle Bevölkerungsschichten wird immer schlechter geschlafen. Das ist kein Zufall. Stress, Leistungsdruck, Existenzängste, Hiobsbotschaften aus Wirtschaft, Politik und Umwelt sowie Lärm- und Lichtverschmutzung nehmen zu. All das kann sich negativ auf den Schlaf auswirken und diese Faktoren darfst du bedenken, bevor du einfach deiner Abendroutine alle Schuld gibst. Wärest du frei von Sorgen, wäre dein Schlaf vielleicht besser. Ein Schlaftagebuch zu führen, kann deswegen nicht die alleinige Antwort auf deine Schlafprobleme sein, da es eben auch strukturelle Probleme gibt. Aber es ist eine Möglichkeit, etwas Macht in deine Nacht zu bringen. Viele Aspekte für besseren Schlaf liegen trotz aller Widrigkeiten in deiner Hand. Diese lernst du auf den folgenden Seiten kennen. Mögen sie dir helfen, wie sie auch in unserem Team bereits geholfen haben. Wir wünschen dir viel Freude und Ruhe bei der Umsetzung und eine gute Nacht!

— Jan Lenarz (Herausgeber), Lina-Maria Schön (Autorin)

Verantwortung

Eins vorweg

Dieses Buch ist kein Ersatz für die Diagnose, Betreuung und Behandlung eines anerkannten Mediziners oder einer anerkannten Medizinerin, im Zusammenhang mit pathologischen Schlafstörungen. Vielmehr darf es dich dazu ermutigen, im Rahmen deiner Wirkungsmöglichkeiten bewusste und informierte Entscheidungen zu treffen, Kompromisse in Bezug auf deine Lebensrealität abzuwägen und so deinen individuellen Weg zu besserem Schlaf zu ebnen.

Wenn du eine Situation verändern willst, dann ist die Analyse dessen, was gerade ist, der entscheidende erste Schritt. Der zweite Schritt ist, dir ein realistisches Ziel zu setzen, um überhaupt zu erkennen, wohin du mit der Veränderungsreise eigentlich kommen willst. Im dritten Schritt – und das ist die wichtigste Aufgabe, bei der dieses Buch dich unterstützen kann – betrachtest du die Prozesse, die deine Situation beeinflussen, und die Werkzeuge und Hebel, die dir zur Verfügung stehen, um dein Ziel zu erreichen. Wähle dann aus, was davon zu dir passt und von dir umgesetzt werden kann und was du (vielleicht auch nur vorerst) lieber nicht in deinem Reisekoffer mitnehmen möchtest.

So findest du im ersten Teil von *Eine gute Nacht* vor allem die Informationen, die dir ein grundsätzliches Verständnis von Schlaf und den dazugehörigen Dynamiken vermitteln. So wirst du überhaupt erst in die Lage versetzt, deine eigene Situation zu betrachten. Genau für diese Erfassung des Status quo steht dir ein bunter Strauß an Reflexionsübungen zur Verfügung, die dich auf Gewohnheiten und Glaubenssätze rund ums Schlafen aufmerksam machen sollen. Sobald du erkannt hast, an welchen Stellschrauben du drehen kannst, um deine Schlafsituation zu verändern, kann es losgehen.

In den ersten 12 Kalenderwochen werden unterschiedliche Themenbereiche in den Fokus gerückt. Du hast zu jedem Themenfeld 2 Wochen Zeit, um dein Alltagsverhalten mit einem informierten Blick zu betrachten und neue Gewohnheiten gezielt zu etablieren und zu dokumentieren. Natürlich kannst du dir auch mehr Zeit nehmen und auf den Notizseiten am Ende des Buches Dinge festhalten, die vielleicht nicht mehr in den Kalenderteil passen. Wir empfehlen generell, dir für die Veränderungen in den verschiedenen Themengebieten lieber etwas mehr Zeit zu nehmen, als durch alle Themen durchzurasen und auf einen großen Schlag alles anders zu machen zu wollen.

Wichtig ist – wie immer bei unseren Büchern – dass du keine Fleißsternchen für ein besonders ordentlich ausgefülltes Journal bekommst. Es soll dir eine Stütze sein, kein zusätzlicher Stressfaktor, denn Schlafen allein kann schon aufreibend genug sein. Lege es dir auf den Nachtschrank und nutze es, wenn es sich gut anfühlt: vielleicht ganz regelmäßig oder vor allem, wenn du nachts wachliegst und deine Gedanken kreisen. Vielleicht ist dir nach einer überraschend erholsamen Nacht danach, ein paar Dinge zu notieren. Du entscheidest, wie du dieses Buch nutzt – nicht andersherum.

Schlaftheorie

Warum schlafen wir eigentlich?

Schlaf ist ein mysteriöses Phänomen. Schon die alten Römer waren hin- und hergerissen: Auf der einen Seite hatten sie Respekt vor der Dunkelheit und erzählten sich furchteinflößende Geschichten rund um die nächtliche Schlafenszeit, auf der anderen Seite war ihnen bewusst, wie wichtig eine erholsame Nacht für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Und während sie ihren Schlaf bereits in zwei Phasen aufteilten – den Nachtschlaf und den Mittagsschlaf –, gingen die Menschen im Mittelalter noch einen Schritt weiter. Sie teilten sogar ihren Nachtschlaf in zwei Phasen auf. Die Menschen schliefen also ein paar Stündchen, arbeiteten dann oder trafen sich mit Bekannten zum Essen, und gingen anschließend zurück ins Bett.

Wir leben mittlerweile in einem industrialisierten Zeitalter, in dem etwa ein Drittel der Erwachsenen unter schwerwiegenden Schlafproblemen leidet. Und doch haben sich Sprüche wie »Ich kann schlafen, wenn ich tot bin!« etabliert. Wir akzeptieren die schlafunfreundlichsten Arbeitsbedingungen. Tolerieren, dass unsere Jugend entgegen allen Empfehlungen um 8 Uhr in der Schule zu erscheinen hat. Scrollen und bingewatchen uns durch unsere Abende, als sei das der Erholung auch nur ansatzweise dienlich. Wir tun nicht viel für unseren Schlaf – auch wenn die meisten von uns sich nichts sehnlicher wünschen.

Denn wir brauchen ihn, diesen magischen, mysteriösen, köstlichen Schlaf (frei nach Friedrich Schiller). Schlaf ist nicht, wie bis vor wenigen Jahrzehnten noch angenommen, eine Phase völliger Passivität. Vielmehr finden im Schlaf unzählige Prozesse statt, die das Immunsystem stärken, das Stresslevel regulieren und die Stimmung aufhellen. Das hilft uns, unsere sozialen Interaktionen zu verbessern, unsere Entscheidungsfähigkeit zu schärfen und unser Verletzungsrisiko im Alltag zu senken.

Evolutionsbiologisch birgt Schlaf ein immenses Risiko. Man stelle sich das einmal vor: Da verbringt eine gesamte Spezies etwa ein Drittel des Tages in einem Zustand völliger Wehrlosigkeit. Mutter Natur hat unseren Körper aber vorrangig auf das akute Überleben und nicht auf das langfristige Wohlergehen hin ausgerichtet. Wenn ein Zustand wie eine regelmäßige stundenlange Bewusstlosigkeit das größtmögliche Risiko für uns Menschen bedeutet und er dennoch über Millionen von Jahren erhalten geblieben ist, dann müssen die Vorteile dieses Zustandes groß sein. Und während die Forschung Schlaf bis vor wenigen Jahrzehnten noch recht stiefmütterlich behandelt hat, gehen Wissenschaftler*innen mittlerweile davon aus, dass es am menschlichen Körper und Geist nichts gibt, was nicht von gutem und erholsamem Schlaf profitiert.

Vier Benefits von gutem Schlaf

Wir Nicht-Wissenschaftler*innen können uns die Vielfalt nächtlicher Prozesse kaum vorstellen – aber vielleicht reicht es auch schon, wenn wir uns bewusst machen, wie die vier folgenden Bereiche von gutem Schlaf profitieren.

1. Immunsystem

Tage, an denen wir uns so richtig krank fühlen, verbringen wir am liebsten im Bett. Und das ergibt Sinn, denn das Bett ist unser Ort der Erholung und der Regeneration – zwei Dinge, die wir nicht nur im Krankheitsfall dringend benötigen. Dabei wirkt Schlaf prophylaktisch, aber auch akut, wenn wir angeschlagen sind. Während wir schlafen, bildet unser Körper sogenannte Zytokine. Das sind Botenstoffe, die direkt beim Kampf gegen Infektionen und Entzündungen helfen. Sie dienen der Kommunikation und Koordination unserer Immunantwort. Je nach Botenstoff-Typ schützen sie die Zellen zum Beispiel vor Virusbefall oder lenken Abwehrzellen zu den befallenen Zellen, damit diese zerstört werden. Sie spielen also eine fundamentale Rolle in der Immunreaktion unseres Körpers. Warum sie gerade im Schlaf gebildet werden, wissen die Wissenschaftler*innen noch nicht. Dass sie aber im Schlaf gebildet werden, ist ein weiterer Grund dafür, den Schlaf mit etwas mehr Hingabe anzugehen.

2. Stresslevel

Sind wir gestresst, schlafen wir schlecht. Schlafen wir schlecht, sind wir gestresst. Ein ziemlich doofer Teufelskreis – den die meisten kennen werden und der sich wissenschaftlich belegen lässt. Umfragen zeigen, dass Erwachsene in der industrialisierten Welt im Schnitt unter den minimal empfohlenen 7 Stunden Schlaf pro Nacht bleiben. Beinahe die Hälfte der Befragten beschrieb den eigenen Schlaf als zu wenig erholsam und machte nächtliches Erwachen konkret an zu viel Stress fest. Außerdem gaben die Befragten an, dass ihr Stressempfinden zunehme, wenn ihre Schlafmenge abnehme. Obendrein fühlten sie sich, wenn der Schlaf mal wieder zu kurz gekommen war, abgeschlagen, faul, reizbar, unkonzentriert und demotiviert.

Dieser Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf äußerte sich darin, dass die Befragten bei hohem Stressempfinden am Abend nur schwer abschalten und loslassen konnten. Rasende Gedanken ließen sie entweder nur mit Mühe einschlafen oder nachts über Stunden wach liegen – wer kennt es nicht? Auf der anderen Seite forcierte der Schlafmangel bei ihnen wiederum psychisches und physisches Unwohlsein. Auch das kennen wir vermutlich alle: Sind wir müde, werden unsere sozialen Interaktionen mit Freund*innen und Familie harscher und weniger bereichernd, wir finden weniger Erfüllung in dem, was wir tun, und Abgeschlagenheit und Müdigkeit nehmen uns die Motivation, Dinge zu tun, die uns eigentlich guttäten. Wir tanken also nicht mehr ausreichend auf und stärken unsere Ressourcen nicht. So steigert sich unser Stresslevel – und wozu das wiederum führen kann, liegt auf der Hand.

Dann zerlegen wir belanglose Konflikte mit uns nahestehenden Menschen, die wir lieben und schätzen, bis ins kleinste Detail – selbst dann, wenn wir wissen, dass diese

Wertschätzung auf Gegenseitigkeit beruht. Dann kreisen wir in der Nacht um Situationen, von denen wir immer noch denken, dass wir uns vor 15 Jahren mal blamiert haben. Oder wir antizipieren den schlimmstmöglichen Ausgang eines Events en détail, das in der Zukunft liegt und auf das wir mitten in der Nacht von unserem Bett aus überhaupt keinen Einfluss haben.

Schlechter Schlaf bedingt Stress bedingt schlechten Schlaf. Doof. Hier drängt sich natürlich die Frage auf, wie man diesen Teufelskreis durchbrechen kann. Das ist nicht immer einfach, aber in den Themenwochen, die dich in diesem Buch erwarten, stellen wir dir unterschiedliche Techniken, Impulse und Ideen vor, um dem Stress den Wind aus den Segeln zu nehmen.

3. Stimmung und soziale Interaktion

Dass die eigene Stimmung an unausgeschlafenen Tagen deutlich schlechter ist als nach richtig erholsamen Nächten, ist ein universales Problem. Damit geht es uns allen also ähnlich. Eine spannende Studie aus den USA zeigte, dass Donald Trumps Tweets und Interviews deutlich aggressiver formuliert waren, wenn er in der Nacht zuvor spätabends noch getwittert hatte, anstatt zu schlafen.⁹ In der Analyse konnte außerdem festgestellt werden, dass Trumps Twitter-Performance deutlich schwächer war, je weniger er geschlafen hatte. So erhielt er auf seine unausgeschlafenen Tweets signifikant weniger Likes und Kommentare und machte mehr Tippfehler.

Aber man muss gar nicht der ehemalige Präsident der Vereinigten Staaten sein, um zu merken, welche Konsequenzen eine schlechte Nacht für uns haben kann. Denn je weniger wir schlafen, desto weniger sind wir bereit, sozial zu interagieren. Wir werden von unserem Umfeld als ablehnender wahrgenommen, was die soziale Isolation infolge des Schlafmangels noch verstärkt. Schlafmangel und Einsamkeitsgefühle hängen also unmittelbar zusammen.

Und selbst wenn wir mit unserem Umfeld interagieren, neigen wir dazu, weniger liebenswert aufzutreten, wenn wir unausgeschlafen sind. Wir werden launisch, ungeduldig und reizbar. Bei Kindern konnte man rund um die Coronapandemie feststellen, dass der Schlafmangel, der sich aus den veränderten Lifestyle-Gegebenheiten in den Lockdown-Phasen ergeben hatte, zu messbar mehr Wutausbrüchen geführt hatte. Unser soziales Potenzial kann also viel besser zum Strahlen kommen, wenn wir uns ausreichend erholen.

4. Kognitive Fähigkeiten

Der Rat, über wichtige Entscheidungen erst mal eine Nacht zu schlafen, ist wertvoller, als seine Floskelhaftigkeit vermuten lässt: Ausgeschlafen sind wir mental nämlich deutlich leistungsfähiger. Guter Schlaf fördert aber nicht nur unsere Entscheidungsfähigkeit, sondern jegliche kognitiven Funktionen unseres Gehirns. So erhöht sich unsere Aufmerksamkeitsspanne deutlich und auch unsere Denkfähigkeit verbessert sich: Wir denken

merklich schneller und können zudem Anweisungen deutlich zügiger umsetzen. Schlafen wir hingegen zu wenig, kann das auf unsere Reaktionsfähigkeit ähnlich wirken wie Trunkenheit.

Zudem erhöht guter Schlaf unsere Fähigkeiten, kreativ und analytisch zu denken und Probleme zu lösen. Wir betrachten Sachlagen reflektierter: Unsere Urteilsfähigkeit ist somit sehr viel klarer, und wir gehen weniger überflüssige Risiken ein. Damit sinkt auch die Gefahr, dass wir uns im Alltag verletzen. Doch neben der verminderten Risikobereitschaft führt ausreichend Schlaf auch noch dazu, dass unsere Muskeln sich besser regenerieren können. Wir stabilisieren also unseren Körper, sodass das Verletzungsrisiko zum Beispiel beim Sport oder bei Alltagsbewegungen zusätzlich vermindert wird.

Schlaf ist Typsache (Chronobiologie)

Wie viel Schlaf ist denn nun aber eigentlich genug? Hat nicht jede*r individuelle Bedürfnisse? Funktioniert nicht jeder Körper ein bisschen anders? Ja und nein. Natürlich gibt es Lang- und Kurzschläfer*innen und Menschen, die lieber früher und solche, die lieber später ins Bett gehen. Prinzipiell kann man die meisten Menschen aber bestimmten Schlaftypen zuordnen, auf die gewisse Eigenschaften bezüglich ihres natürlichen Schlafverhaltens zutreffen. Außerdem gibt es schlafbiologische Dynamiken, die global gelten und dafür sorgen, dass alle Mitglieder der menschlichen Spezies schlafen müssen, können und dürfen.

Was haben wir alle gemeinsam?

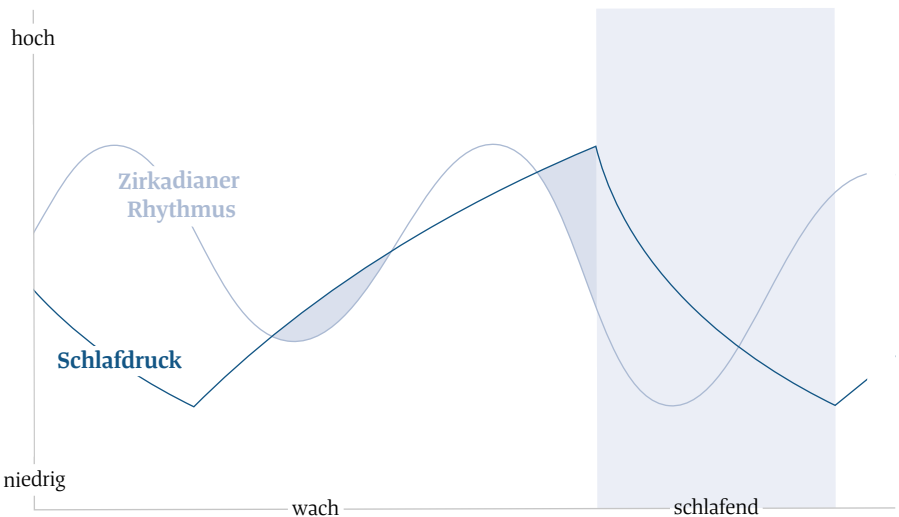
Im Wesentlichen sind zwei Ursachen dafür verantwortlich, dass wir uns müde fühlen und das Bedürfnis empfinden, schlafen zu müssen. Sie liegen gleichzeitig vor und sorgen so relativ verlässlich dafür, dass wir zum Beispiel abends müde werden oder auch das klassische Mittagstief erleben. Zum einen finden die meisten biologischen Prozesse in unserem Körper in sogenannten *zirkadianen Rhythmen* statt. Das bedeutet, dass gewisse Abläufe innerhalb eines Zeitraums von 24 Stunden optimiert stattfinden. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen: *circa diem* – rund um einen Tag. Die meisten Organismen verfügen über solche Rhythmen. In der Tierwelt sorgen diese Rhythmen zum Beispiel dafür, dass nachtaktive Tiere auch ohne Wecker wissen, dass es Zeit ist, auf die Jagd zu gehen. Und Blüten öffnen sich tagsüber und schließen sich abends wieder, ohne dass man sie daran erinnern muss.

Im Falle von uns Menschen werden über die zirkadianen Rhythmen vor allem die physischen und mentalen Systeme im Körper reguliert. Ein Beispiel dafür ist, dass unser Körper sich zu gewissen Tageszeiten darauf einstellt, Mahlzeiten effektiver zu verarbeiten. Aber auch unsere Stimmung verändert sich rhythmisch über den Tag. Nicht zuletzt sorgen diese rhythmischen Muster in unserem Körper für das bekannte Phänomen, dass wir am frühen Nachmittag plötzlich müde werden (Auftritt: the Mittagstief), bevor wir am frühen Abend oft noch mal neue Energie verspüren. Das hat nämlich viel weniger mit der großen Portion Pommes mit Ketchup und Mayo in der Mittagspause zu tun, als wir denken.

Diese zirkadianen Rhythmen werden von einer Region im Gehirn gesteuert, die sich im Hypothalamus befindet. Die sogenannte innere Hauptuhr (*Master Clock*) heißt *suprachiasmatischer Nucleus* und liegt ziemlich genau an der Stelle, an der unsere Sehnerven zusammenlaufen. Von hier aus versendet das Gehirn also Signale, die dem Rest des Körpers sagen, was er zu tun hat. Der suprachiasmatische Nucleus ist überaus lichtempfindlich. Unterschiedliche Lichtintensitäten und -frequenzen sorgen dafür, dass unterschiedliche Bereiche des Körpers aktiviert und die entsprechenden Prozesse in Gang gesetzt werden. So sind die zirkadianen Rhythmen des Körpers eng mit Tag und Nacht verbunden.

Licht ist also der wichtigste äußere Zeitgeber, um die Prozesssteuerung in unserem Körper zu optimieren. Wie du es nutzen kannst, um deinen Schlaf zu verbessern, zeigen wir dir im Laufe der verschiedenen Themenwochen. Weitere Zeitgeber, die die innere Hauptuhr beeinflussen, sind zum Beispiel Bewegung, soziale Interaktionen, Ernährungsmuster, Routinen und Temperatur. Aber nicht allein die zirkadianen Rhythmen sind für unseren Schlaf verantwortlich. Es gibt eine zweite Kraft, die uns vorgibt, wann wir bereit fürs Bett sind: der Schlafdruck. Der spielt nämlich eine ähnlich wichtige Rolle bei unserem Schlafverhalten wie der zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus. Die Sache ist recht einfach: Je länger das Wachsein andauert, desto höher wird die Müdigkeit – der Schlafdruck nimmt also zu. Messbar ist dies anhand des Stoffes Adenosin, der beim Energiestoffwechsel unserer Zellen freigesetzt wird. Je höher die Konzentration dieses Stoffs steigt, desto müder fühlen wir uns. In der Abbildung siehst du die sehr vereinfachte Darstellung vom zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus und vom Schlafdruck einer Person.

Die dunklen Flächen zwischen den Schnittstellen zeigen an, wann wir uns tendenziell schläfrig fühlen. Nämlich dann, wenn der Schlafdruck relativ hoch und die zirkadiane Aktivität des Körpers verhältnismäßig niedrig ist – aka: rund um das Mittagstief und eben kurz vor dem abendlichen Zubettgehen.



Anleitung Schlaftagebuch

Was dir dieses Buch geben kann

Dieses Buch basiert auf den aktuellen Erkenntnissen aus der Wissenschaft. Schlafmedizin ist noch ein relativ neues Feld der Medizin, das sich aus unterschiedlichen Bereichen zusammensetzt. Dabei spielen die Biomedizin und die Psychologie essenzielle Rollen. Denn unser Körper verhält sich im Normalfall auf eine ganz bestimmte Art und Weise – und unser Gehirn reagiert parallel dazu auf die Signale des Körpers sowie auf äußere Eindrücke. Ein Zusammenspiel aus diesen beiden Aspekten ist die Basis für unseren Schlaf in der Nacht. Treten die ersten Schlafprobleme auf, ist es also wichtig, sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit zu betrachten. Bei den meisten Schlafproblemen liegt die Hauptursache im eigenen Lebensstil. Daher ist es sinnvoll, genau an diesem Hebel anzusetzen. Dafür haben wir dir verschiedene Techniken zusammengestellt, die dich bei der Ergreifung deiner Schlafschwierigkeiten unterstützen sollen.

Die Methoden in diesem Buch bedienen sich unter anderem an der Achtsamkeitsforschung und der *KVT-I*, der *Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie*. Das hat zum einen das Ziel, deine Achtsamkeit in Bezug aufs Schlafen, deine physische und psychische Gesundheit sowie deine alltäglichen Gewohnheiten zu schärfen. Zum anderen vermittelt es dir umfangreiches Wissen über die Zusammenhänge, die deinen Schlaf beeinflussen. So kannst du dein Verhalten und deine Denkweise überprüfen und bei Bedarf verändern.

Wir erheben dabei nicht den Anspruch, ein Allheilmittel gegen Schlafprobleme entwickelt zu haben. Vielmehr möchten wir dich auf dem Weg zu einer* einem mündigen Schlafenden begleiten. Das Buch soll dich einladen, deine innere Gefühlswelt zu entschlüsseln und zu erkennen, welche Bedürfnisse erfüllt sein müssen, damit du dich geborgen genug fühlst, um nachts gut schlafen zu können. Es soll dich daran erinnern, dass dein Körper genau so viel Liebe und Aufmerksamkeit braucht wie deine Seele – und daran, dass nicht nur er für dich da sein muss, sondern auch du für ihn. Schlafen ist ein ganzheitliches Thema und das bedeutet, dass dir diverse Stellschrauben zur Verfügung stehen, an denen du ein bisschen nachjustieren kannst.

Bleib offen und neugierig, während du die Inhalte dieses Buches entdeckst, aber zwing dich zu keiner Zeit, etwas auszufüllen oder auszuprobieren, was dir widerstrebt.

Anleitung Schlafstagebuch

Es gibt unzählige Parameter, die für guten Schlaf sorgen. Wir haben hier ganz bewusst nur die wichtigsten für eine sinnvolle Selbstanalyse aufgegriffen. So kannst du dir mit wenig Zeitaufwand einen Überblick über deinen Schlaf verschaffen und direkte Wechselwirkungen mit deinen alltäglichen Handlungen erkennen.

Der Aufbau der Tagesansicht

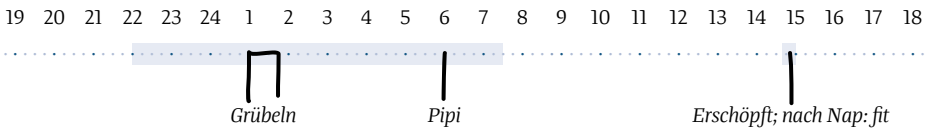
Jeder Tag hat oben in der Ecke ein Feld für Datum und Wochentag, sowie darunter die *Schlafampel* (1). Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren bewerten, die Einfluss auf deinen Schlaf haben und schnell Muster erfassen. Schon diese wenigen Sekunden Reflexion schaffen Fokus und Bewusstsein für deinen Allgemeinzustand.

Die Schlafampel erklärt

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

Schläfrigkeit	☹️	▢▢▢▢	Wie schläfrig warst du, als du ins Bett gegangen bist?
Energielevel	🔋	▢▢▢▢	Wie fit hast du dich gestern tagsüber gefühlt?
Konzentration	🧠	▢▢▢▢	Wie gut konntest du dich gestern konzentrieren?
Stress und Grübeln	🔥	▢▢▢▢	Wie hoch war dein Stresslevel gestern?
Achtsamkeit	🙏	▢▢▢▢	Hast du gestern etwas Schönes für dich gemacht?
Ernährung	🍴	▢▢▢▢	Wie gesund hast du dich gestern ernährt?
Bewegung	🏃	▢▢▢▢	Wie viel hast du dich gestern bewegt?
Tageslicht	☀️	▢▢▢▢	Wie viel Tageslicht hast du gestern abbekommen?

Direkt neben der Schlafampel findest du den Schnell-Check-In zur Nacht und zum Morgen (2). Darunter kannst du die Zeiten eintragen, zu denen du in etwa ins Bett gegangen, eingeschlafen, aufgewacht und aufgestanden bist, sowie die Schlafdauer vermerken (3). Zur visuellen Übersicht hast du bei »Meine Schlaf- und Wachzeiten« auf einer 24-Stunden-Skala die Möglichkeit, deinen Schlaf mit einem Textmarker oder einfach mit einem Strich zu markieren. Hier kannst du ebenfalls einzeichnen, wenn du nachts aufgewacht sein solltest und falls du Mittagsschlaf gemacht hast. Darunter hast du bei »Anmerkungen« Platz für weitere Hinweise und Besonderheiten (4). Hier ein Beispiel:












Kreise dann ein, wovon du am Morgen aufgewacht bist: ☹️ steht für *von selbst aufgewacht*, ⏰ für *Wecker*, ☀️ für *Licht* und 🗣️ für *Geräusche/Lärm*. Daneben hast du Platz für mehr Informationen (zum Beispiel *Licht*: Rollläden vergessen zu schließen) oder falls du von etwas anderem aufgewacht sein solltest (5). Abschließend kannst du deine abendlichen Gewohnheiten beobachten (6), darunter Notizen und Gedanken zum Wochenthema festhalten (7) und diese, falls nötig, auf den Notizseiten am Ende des Buches weiter ausführen. Notiere dir dazu die Notizseitenzahl (8). Alle 7 Tage folgt eine Wochenreflexion.

So habe ich geschlafen 2

Furchtbar |-----| Fantastisch






1

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

So habe ich mich in den ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen gefühlt

Furchtbar |-----| Fantastisch

3





				
Ins Bett gegangen	Eingeschlafen	Aufgewacht	Aufgestanden	Schlafdauer

Meine Schlaf- und Wachzeiten



Anmerkungen

Davon bin ich morgens aufgewacht 5

Das habe ich vor dem Schlafengehen gemacht 6

Notizen und Gedanken zu meiner Schlafumgebung 7

Status quo

Den Status quo erfassen

Erschöpfung ist belastend. Ständige Müdigkeit macht uns zu einer Version von uns, die wir meist selbst nicht leiden können. Abgeschlagenheit nimmt uns die Motivation, den Dingen nachzugehen, die uns wichtig sind oder die uns guttun. Deshalb lohnt es sich, Zeit und Aufmerksamkeit in die eigenen Schlafgewohnheiten zu investieren. Bevor man aber ins Tun kommt, ist es hilfreich, erst mal zu schauen, wie es eigentlich mit dem eigenen Schlafverhalten aussieht und wo eventuell Baustellen sind, die genauer betrachtet werden sollten. Bevor du überhaupt eine Veränderung anstrebst, empfiehlt es sich also, den Status quo zu erfassen – schlicht und ergreifend zu ermitteln, wie die Dinge gerade stehen. Neben dem Schlafen an sich gehört hierzu auch, dir mal anzuschauen, wie es aktuell um dein allgemeines Wohlergehen steht.

Nimm dir die Zeit, eine gründliche Inventur aller Gewohnheiten, Überzeugungen, Bedürfnisse und Gefühle in Bezug auf dein aktuelles Schlafverhalten durchzuführen. Je größer dein Bewusstsein für dein Handeln und Befinden ist, desto zielgerichteter kannst du Dinge verändern. Die Fragebögen und Reflexionsaufgaben auf den kommenden Seiten stammen leicht abgewandelt aus der Praxis des Schlafmentorings. Sie legen offen, an welchen Stell-schrauben gedreht werden kann. Und sie können immer wieder zurate gezogen werden, denn sie sind ein guter Indikator dafür, in welche Richtung man sich bewegt.

Du wirst feststellen, dass vor allem dein Geborgenheits- und Sicherheitsgefühl immer wieder beleuchtet wird. Denn ist dieses aus dem Lot, fällt es uns meistens schwer, gut zu schlafen. Betrachte deine Antworten auf den nächsten Seiten durch die Brille der sanftmütigen Achtsamkeit. Denn es hilft dir wenig, dich für deine Alltagsentscheidungen zu verurteilen und so dein Scham- und Schuldgefühl zu steigern. Stattdessen soll der rote Faden der nächsten Kapitel darin bestehen, dass du dich fragst: »Wie ist es jetzt? Wo will ich hin? Welchen ersten kleinen Schritt kann ich in die richtige Richtung nehmen?« Beantworte also alles nach bestem Wissen und wirf das Streben nach Perfektion über Bord. Denn hier sollst du nicht die bestmögliche Antwort geben, sondern ein ehrliches, aber liebevolles Gespräch mit dir selbst führen. Es geht um realistische Ziele, um eine positive Richtung und um sehr viel Akzeptanz.

Schlaf ist kein Leistungssport. Vielmehr sollte er ein geliebtes Hobby sein, dem man mit Freude nachgeht, das man immer wieder neu entdeckt und in dem man sich stetig weiterentwickelt. Vor allem aber sollte mit Schlaf ein grundsätzlich positives Gefühl verbunden sein, auch wenn mal mehrere Nächte am Stück eher schlecht als recht ausfallen.

Was erzeugt Stress bei dir?

Wenn du nicht weißt, was deine Hauptstressoren sind, ist all die Achtsamkeit für die Katz. Denn dann kann dich schon eine dieser Situationen aus dem Gleichgewicht bringen. Kreuze an, was dich in Unruhe versetzt.

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> Allein sein | <input type="radio"/> Arbeiten | <input type="radio"/> Konflikte im Job |
| <input type="radio"/> Unter Menschen sein | <input type="radio"/> Nicht arbeiten können | <input type="radio"/> Konflikte privat |
| <input type="radio"/> Zeit mit Freund*innen | <input type="radio"/> Prüfungen | <input type="radio"/> Ungewissheit im Job |
| <input type="radio"/> Zeit mit Familie | <input type="radio"/> Vorträge | <input type="radio"/> Ungewissheit privat |
| <input type="radio"/> Zeit mit Partner*in | <input type="radio"/> Reisen | <input type="radio"/> Unerledigte Aufgaben |
| <input type="radio"/> Sport treiben | <input type="radio"/> Deadlines | <input type="radio"/> Telefonieren |
| <input type="radio"/> Keinen Sport treiben | <input type="radio"/> Organisatorisches | <input type="radio"/> Nichts tun |
| <input type="radio"/> Einkaufen | <input type="radio"/> Geschäftstermine | <input type="radio"/> Listen ausfüllen (sorry) |

Fallen dir noch andere Faktoren ein?

Was gibt dir Energie?

Wenn du benennen kannst, was dir im Leben Energie und Kraft gibt, kannst du vielleicht darauf hinarbeiten, davon mehr in dein Leben zu integrieren. So vermeidest du Situationen, die dir Energie rauben. Kreuze einfach an!

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Allein sein | <input type="radio"/> Im Internet surfen | <input type="radio"/> Essen gehen |
| <input type="radio"/> Unter Menschen sein | <input type="radio"/> Spielen | <input type="radio"/> Kochen |
| <input type="radio"/> Zeit mit Freund*innen | <input type="radio"/> Lesen | <input type="radio"/> Wellness |
| <input type="radio"/> Zeit mit Familie | <input type="radio"/> Serien/Filme gucken | <input type="radio"/> Arbeiten |
| <input type="radio"/> Zeit mit Partner*in | <input type="radio"/> In der Natur sein | <input type="radio"/> Ausflüge |
| <input type="radio"/> Sport treiben | <input type="radio"/> Meditieren | <input type="radio"/> Reisen |
| <input type="radio"/> Malen, basteln | <input type="radio"/> Zärtlichkeiten | <input type="radio"/> Heimwerken |
| <input type="radio"/> Musik machen | <input type="radio"/> Feiern gehen | <input type="radio"/> Nichts tun |

Fallen dir noch andere Faktoren ein?

Chronotypentest

Herauszufinden, was die individuellen Schlafbedürfnisse sind, ist ganz schön komplex. Die Unterscheidung nach Chronotypen ist der Versuch, ein System in das Ganze zu bringen. Zu wissen, wann man natürlicherweise wach werden würde, wenn da nicht zum Beispiel Job, Straßenlärm oder vielleicht die eigenen Kinder wären, ist ein wichtiger Schritt, um darauf aufbauend die täglichen Rhythmen zu modifizieren. Denke beim Ausfüllen stets daran, dass es nicht um das Hier und Jetzt, sondern um dein natürliches Verhalten ohne äußere Einflüsse geht. Addiere die Punkte deiner Antworten. Deine Gesamtpunktzahl gibt dir einen Hinweis darauf, welcher Chronotyp du bist.

Wann würdest du natürlicherweise aufstehen, wenn du an einem Tag gar keine Pläne hast?

- 5 05:00–06:30 Uhr
- 4 06:30–07:45 Uhr
- 3 07:45–09:45 Uhr
- 2 09:45–11:00 Uhr
- 1 11:00–12:00 Uhr

Wie fühlst du dich an den meisten Arbeitstagen in den ersten 30 Minuten nach dem morgendlichen Erwachen?

- 1 Völlig gerädert
- 2 Eher unausgeschlafen
- 3 Verhältnismäßig erholt
- 4 Richtig ausgeruht

Zu welcher der folgenden Tageszeiten fühlst du dich meist am leistungsfähigsten?

- 5 05:00–08:00 Uhr
- 4 08:00–10:00 Uhr
- 3 10:00–17:00 Uhr
- 2 17:00–22:00 Uhr
- 1 22:00–05:00 Uhr

Wann fühlst du dich abends meist so schläfrig, dass du das Bedürfnis hast, ins Bett zu gehen?

- 5 20:00–21:00 Uhr
- 4 21:00–22:15 Uhr
- 3 22:15–00:45 Uhr
- 2 00:45–02:00 Uhr
- 1 02:00–03:00 Uhr

Wie schätzt du dich selbst ein? Liegt deine ideale Schlafenszeit eher zwischen:

- 6 21:00–05:00 (Frühtyp)
- 4 22:00–07:00 (Neutraltyp, früh)
- 2 00:00–09:00 (Neutraltyp, spät)
- 0 01:30–11:30 (Spättyp)

Deine Punktzahl

18–25 Punkte = Frühtyp, 12–17 Punkte = Neutraltyp, 4–11 Punkte = Spättyp

Dein Chronotyp

Deine schläfrigen Glaubenssätze

Glaubenssätze sind ungeschriebene Regeln oder vermeintliche Tatsachen, die wir im Laufe unseres Lebens verinnerlicht haben und an denen wir uns orientieren. Oft nehmen wir diese einfach für uns an, ohne zu überprüfen, ob sie für uns noch gelten. Überprüfe hier, welche dieser Glaubenssätze auch in deinem Schlafregelwerk vorkommen. Wähle die vier stärksten davon aus und notiere sie auf der rechten Seite. Überlege auch, woher diese Glaubenssätze kommen könnten und mach dir dazu Stichpunkte.

Kreuze an:

- Ich brauche 8 Stunden Schlaf, um mich erholt zu fühlen und gut zu funktionieren.
- Nach einer schlechten Nacht funktioniert am Folgetag gar nichts mehr.
- Wenn ich schlecht schlafe, wirkt sich das negativ auf all meine Lebensbereiche aus.
- In Bezug auf meinen Schlaf bin ich machtlos.
- Ich befürchte, dass mein schlechter Schlaf negative Folgen für meine Gesundheit hat.
- Wenn ich abends nicht schnell einschlafe, bekomme ich nicht genug Schlaf.
- Wenn ich nachts aufwache, schlafe ich sowieso nicht mehr ein.
- Meine Schlafprobleme sind ein Resultat eines chemischen Ungleichgewichts.
- Medikamente sind wahrscheinlich die einzige Lösung bei Schlaflosigkeit.
- Andere haben keine Schlafprobleme, obwohl sie nichts dafür tun. Das ist unfair.
- Schlechter Schlaf ist einfach die Konsequenz meiner schlechten Disziplin.
- Ich bin so viel am Handy. Kein Wunder, dass ich so schlecht einschlafe.
- Ich muss doch nur ein paar Schlafregeln beachten. Warum mache ich das nicht?
- Ich müsste mich einfach mal entspannen, dann würde das schon klappen.
- Schlaf kann ich ganz einfach nachholen oder ich schlafe vorher einfach mehr.
- Eigentlich schon toll, wie viel ich noch leiste, obwohl ich so wenig schlafe.
- Irgendwann kümmere ich mich mal um das Thema, aber gerade muss es so gehen.
- Dann schlafe ich halt schlecht. Ich habe mich doch schon daran gewöhnt.
- Mit genug Kaffee geht das morgen schon.
- Es kommen auch wieder bessere Zeiten. Aktuell ist einfach viel los.

1. Glaubenssatz

2. Glaubenssatz

3. Glaubenssatz

4. Glaubenssatz

Schlafumgebung

Wie die Umgebung unseren Schlaf beeinflusst

Schlaf ist für viele zur Nebensache geworden, obwohl er so viele wichtige Faktoren in unserem Alltag beeinflusst. Deshalb widmet sich die erste Woche der Frage, wie wir schlafen. Und zwar nicht, wie tief oder wie lange, sondern unter welchen Gegebenheiten.

Unsere Umgebung beeinflusst ganz wesentlich, wie gut wir schlafen und spiegelt auch unser Verhältnis zum Schlaf wider. Deshalb lohnt es sich, die eigene Schlafumgebung mal genauer unter die Lupe zu nehmen und zu überprüfen, wo Raum für positive Veränderung ist.

Und weil viele kleine Dinge das große Ganze beeinflussen, ist es sinnvoll, strategisch vorzugehen, zum Beispiel von außen nach innen. Diesen Aspekten widmen wir dabei besondere Aufmerksamkeit:

- Lage
- Licht
- Luft
- Lärm
- Vibe
- Komfort

Lage

Wo wir schlafen, wirkt darauf, wie wir schlafen. Natürlich ist es ein großes Privileg, sich sein Schlafzimmer aussuchen zu können. Wenn dir das möglich ist, entscheide dich am besten für ein nach Norden ausgerichtetes Zimmer, das den ganzen Tag möglichst kühl bleibt. Wenn du nicht zwischen mehreren Räumen wählen kannst, solltest du überprüfen, welche Störfaktoren auf den Raum wirken, in dem du schläfst. Handelt es sich um ein Zimmer, das zur Nachbarwohnung angrenzt? Dann könnte sich nächtlicher oder frühmorgendlicher Lärm auf deine Schlafqualität auswirken (selbst wenn er nicht zum vollständigen Erwachen führt). Ist das Fenster nach Osten ausgerichtet, könnte das morgendliche Sonnenlicht ein Problem darstellen. Ähnlich verhält es sich mit Fenstern, die an einer viel befahrenen Straße liegen und durch die das Scheinwerferlicht von Fahrzeugen sowie Verkehrslärm dringen.

Prinzipiell solltest du immer danach streben, so wenig Stimuli wie möglich in dein Schlafzimmer zu lassen. Neben Tageslicht und Lärm gehören dazu auch Unordnung, ein Überfluss an herumstehenden Gegenständen, elektrische Lichtquellen und Dinge, die dich zum Arbeiten oder Nachdenken animieren.

Licht

Dass sich Licht auf unser Schlafverhalten auswirkt, sollte mittlerweile deutlich geworden sein. Blaues Licht hat eine hohe Frequenz, ähnlich wie das Tageslicht am Morgen. Es stimuliert die Produktion von Serotonin (ein Wohlfühlhormon) und sorgt dafür, dass das Gehirn – genauer gesagt der suprachiasmatische Nucleus – dem Rest unserer Zellen signalisiert: Zeit, sich auf den Tag einzustellen. Die für den Schlaf so wichtige Produktion von Melatonin wird dann gehemmt und wir fahren unsere Systeme hoch.

Deshalb sollte Licht zur gesamten Schlafenszeit aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Dabei können Rollläden helfen. Sollten die nicht vorhanden sein, kannst du dir mit Verdunkelungsrollos oder -vorhängen behelfen. Diese schützen den Raum auch tagsüber vor Hitzestrahlung und haben je nach Material oft sogar noch einen lärmschluckenden Effekt. Doch nicht nur Tageslicht, das in den Raum fällt, hemmt unsere Melatoninproduktion. Jedes blaue Licht mit einer hohen Frequenz stimuliert diese Reaktion und stört somit das Ein- und das Durchschlafen. Deswegen haben gerade LEDs (also auch Bildschirme) sowie besonders helle, kühle Leuchtmittel im Schlafzimmer nichts verloren. Auch Standby-Leuchten, etwa vom Fernseher oder dem WLAN-Router, stören unseren Schlaf. Um das zu vermeiden, empfiehlt sich ein simpler Trick: einfach alle Lämpchen im Schlafzimmer mit schwarzem Tape überkleben.

Außerdem kannst du darauf achten, dass die Lichtquellen im Schlafzimmer ein warmweißes Licht abgeben und dimmbar sind. Und für die Nacht können Nachttischlampen mit rotem Licht und einfachem Touch-System eine gute Lösung für all diejenigen sein, die ein Kind versorgen, nach dem Haustier schauen oder häufig zur Toilette müssen.

Luft

Während wir schlafen, wirken wir wie ohnmächtig: Nahezu regungslos verbringen wir Stunde um Stunde im Bett. In dieser Zeit sind unsere körperlichen Aktivitäten weitestgehend runtergefahren: Unsere Muskeln entspannen sich, wir schlucken nicht mehr und auch unsere Sinnesorgane fahren ihre Verarbeitungskapazität herunter. Je nach Schlafphase verändert sich darüber hinaus unsere Atemfrequenz. So erhöht sie sich zum Beispiel zeitweise in der REM-Phase, also der Phase, in der wir typischerweise träumen. Auch unser Atemvolumen verringert sich, während wir schlafen.

Doch ein schlafendes Gehirn braucht genauso viel Sauerstoff wie ein waches: Eine ausreichende Sauerstoffsättigung in unserer Schlafumgebung ist demnach essenziell für erholsamen Schlaf. Deswegen wird vom Schlaf bei geschlossenem Fenster abgeraten: Zum einen steigt ohne Luftaustausch die Temperatur im Raum, was sich negativ auf Schlaftiefe und -länge auswirken kann. Zum anderen steigt aber auch die Konzentration von CO₂, und ein hoher CO₂-Spiegel im Raum sorgt laut zahlreichen Studien⁹ für weniger Erholung, frühes Erwachen und generell verringerte Konzentrationsfähigkeit.

Es empfiehlt sich also, bei geöffnetem Fenster zu schlafen. Ist das wegen des Lärms von draußen nicht möglich, kannst du einen Ventilator so in der Tür platzieren, dass sich die Luft aus dem Rest der Wohnung mit der in deinem Schlafzimmer mischt. Für alle, die sich scheuen, einen Ventilator über Nacht laufen zu lassen: Ventilatoren sind nicht sehr energieintensiv und es gibt viele Geräte im Haushalt, die nachts laufen und sehr viel mehr Energie verbrauchen. Daher sollte man sich selbst kein schlechtes Gewissen machen, wenn man für etwas besseren Schlaf im Sommer nachts einen Ventilator nutzt. Achte sowohl bei geöffnetem Fenster als auch bei der Ventilator-Methode darauf, nicht im direkten Zug zu schlafen. Optimalerweise nutzt du außerdem die 10 Minuten vor dem Zubettgehen zum Stoßlüften. So lässt du noch mal frische Luft und Sauerstoff in dein Schlafzimmer, vertreibst aber auch Sporen, muffige Luft und unangenehme Gerüche.

Gerüche spielen übrigens eine überraschend wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Gerade Menschen mit sensibler Nase brauchen eine Schlafumgebung, deren Geruch positiv besetzt ist. Das kann zum Beispiel der Duft frisch gewaschener Bettwäsche sein, der dazu beiträgt, dass wir uns aufs Zubettgehen freuen. In einer Studie gaben 75 % der Befragten an, besser einzuschlafen, wenn ihr Bettzeug frisch gewaschen war.⁹ Weitere Düfte, die als schlaffördernd empfohlen werden, sind Lavendel und Jasmin.

Wenige ätherische Öle sind so gut auf ihre schlaffördernde Wirkung hin untersucht worden wie Lavendel. So konnte in unterschiedlichen Studien nachgewiesen werden, dass der Duft von Lavendel einen beruhigenden Effekt hat und sich positiv auf den Herzschlag, den Blutdruck und die Stimmung der Proband*innen auswirkte, die sich nach dem Schlafen zudem noch erfrischt und ausgeruhter fühlten. Auch Jasminduft wirkt sich positiv auf den Schlaf aus, indem er die Schlafeffizienz steigert, das heißt, er hat einen Einfluss darauf, wie viel wir in der für den Schlaf vorgesehenen Zeit auch wirklich schlafen. In Studien gaben Proband*innen nach dem Einatmen von ätherischem Jasminöl außerdem an, sich positiver, glücklicher und romantischer zu fühlen.

Wer oft unterwegs ist und häufig in wechselnden Geruchsumgebungen schlafen muss, kann über ein Kissenspray nachdenken. Solche Sprays gibt es im Handel, sie lassen sich aber auch ganz einfach aus destilliertem Wasser und ein paar Tropfen des Lieblingsdufts selbst herstellen. Doch auch wenn du meist im heimischen Bett schläfst, eignet sich ein solcher »Zubettgeduft«, denn als Ritual eingesetzt signalisiert er deinem Gehirn, dass jetzt Schlafenszeit ist. So kann der Duft ein wertvolles Element deiner Abendroutine werden – aber dazu mehr im nächsten Kapitel.

Lärm

Ob es der Altglascontainer ist, der lautstark in den Wagen der Müllabfuhr gekippt wird, das Nachbarskind, das bereits frühmorgens die Wohnung im Eilschritt erkundet, oder die Kirchenglocken, die um 6 Uhr den Tag einläuten – oft werden wir wach, bevor wir unseren Schlafbedarf ausreichend decken konnten. Und dieser fehlende Schlaf wirkt sich dann wiederum auf den vor uns liegenden Tag aus, und zwar auf allen Ebenen.

Lärmbelastung hat messbare Auswirkungen auf unsere physische und psychische Gesundheit, sowohl kurzfristig als auch langfristig. Der wichtigste Faktor ist natürlich, dass uns nächtlicher Lärm weckt. Aber auch, wenn er uns nicht vollständig wach macht, stört Lärm den Schlaf und führt zu sogenannten Semiwachphasen, in denen unser Körper aufwacht, ohne dass wir das bewusst wahrnehmen. Häufen sich diese Phasen in einer Nacht, werden unsere natürlichen Schlafzyklen negativ beeinflusst: Wichtige Schlafphasen wie die Tiefschlaf- oder REM-Schlafphasen werden kürzer oder weniger oft erreicht. Die Folge: Wir fühlen uns am nächsten Tag wie gerädert.

Wenn du ohnehin einen leichten Schlaf hast, kannst du dir selbst eine Hülle der Ruhe schaffen. Zwei Möglichkeiten, die Geräuschumgebung in der Nacht so homogen wie möglich zu gestalten, sind Ohrstöpsel und *weißes Rauschen*.

Ohrstöpsel reduzieren nachweislich nächtliche Störungen sowie unfreiwilliges Halb- und Vollerwachen. Dadurch wird die Qualität des Schlafes deutlich besser, die ebenso wichtig ist wie die Länge des Schlafes.

Weißes Rauschen wirkt sich ähnlich positiv auf die Schlafqualität aus. Die Teilnehmer*innen einer Studie sind mit weißem Rauschen sogar 38 % schneller eingeschlafen als die Vergleichsgruppe.⁹ Eine weitere Studie zeigte, dass Krankenhauspatient*innen deutlich besser und erholsamer schliefen, wenn sie in einer lauten Krankenhausumgebung weißes Rauschen über Kopfhörer hörten.⁹ Das Rauschen blendet Umgebungsgeräusche aus und sorgt so für eine konstante Geräuschumgebung. Dabei sollte die Quelle des Rauschens mindestens 1,5 Meter vom Kopf entfernt platziert und nicht lauter als nötig sein, um den Großteil der Umgebungsgeräusche wie Straßelärm auszublenden. Es gibt Apps und Playlisten mit weißem Rauschen, die sich dafür eignen. Da es mittel- bis langfristig sinnvoll ist, das Smartphone nachts nicht im Schlafzimmer liegen zu haben, empfehlen wir portable White-Noise-Maschinen. Diese findest du im Elektrohändler deines Vertrauens, aber auch in einem Babyausstattungsgeschäft.

Vibe

Dass die innere Ordnung eine Reflexion der äußeren Ordnung ist, trifft nicht zwangsläufig zu. Es empfiehlt sich im Sinne deines erholsamen Nachtschlafes dennoch, dass dein Schlafzimmer so aufgeräumt wie möglich ist. Denn Unordnung konfrontiert uns mit noch zu erledigenden Aufgaben und aktiviert unser Gehirn. Eine Studie aus dem Jahr 2000 legt nahe, dass Menschen, die in unordentlichen Haushalten leben, einen höheren Cortisolspiegel (Stresshormon) haben, der das Einschlafen deutlich erschweren kann.⁹ Ein ordentliches Wohnumfeld hingegen wirkt sich laut verschiedenen Untersuchungen positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus: Das Gehirn wird bei Tag weniger abgelenkt und kommt abends schneller zur Ruhe.

Eine weitere groß angelegte Umfrage konnte zeigen, dass selbst kleine Gewohnheiten, etwa das Machen des Bettes am Morgen, einen messbar positiven Effekt auf den Schlaf

der Teilnehmer*innen hatten. Die Wahrscheinlichkeit, dass diejenigen, die ihr Bett am Morgen machten, regelmäßig guten Schlaf bekamen, war 19 % höher als bei jenen, die ihr Bett nicht machten.

Jeden Abend einen Timer auf 5 Minuten zu stellen und zu schauen, was du in dieser Zeit noch an seinen eigentlichen Platz legen kannst, kann dir bereits dabei helfen, das Chaos in deiner Schlafumgebung zu bändigen. Aber auch Dinge, die bereits an ihrem Platz liegen, können stimulierend (aka störend) wirken. Ein übermäßig dekoriertes Schlafzimmer oder ein lauter Tapetenprint beschäftigen das Gehirn. Wenn es um die Schlafumgebung geht, ist weniger also ganz klar mehr. Das gilt übrigens auch für hübsch drapierte Dekokissen auf deinem Bett – halte deine Schlafumgebung gern simpel.

Gleichzeitig solltest du dich natürlich wohlfühlen: Wenn dir kahle Wände eher Unbehagen bereiten, dann haben ein paar Wohlfühl-Accessoires eine größere Bedeutung als das Streben nach Einfachheit. Auch hier sind die Bedürfnisse individuell, und du wägst ab, was für dich funktioniert. Für das Schlafzimmer werden zum Beispiel beruhigende Farbtöne wie helles Blau oder sanftes Grün empfohlen. Diese können in Form von Wandfarbe, Textilien, aber auch von Zimmerpflanzen auftreten, die zusätzlich das Raumklima verbessern können.

Wichtig ist, dass deine Schlafumgebung möglichst nur zwei Dingen dient: Schlaf und Sex. Muss dein Zimmer, in dem du schläfst, mehrere Funktionen erfüllen, spielt Ordnung eine noch größere Rolle. Die Einrichtung kann hier dabei helfen, unterschiedliche Bereiche voneinander abzutrennen – sodass du in deiner Einzimmerwohnung nicht noch kurz vor dem Einschlafen auf einen Stapel ungespülter Teller starren musst.

Komfort

Die Dinge müssen für dich funktionieren. Das gilt genauso für die Einrichtung deines Schlafzimmers als auch für die Auswahl deiner Schlaftextilien. Denn egal, was dir das geschickte Marketing großer Matratzenhändler verkaufen will: Die eine richtige Matratze für alle gibt es nicht. Ob du eine weiche oder harte Matratze benötigst, hängt von deinem individuellen Liegekomfort, deiner Körperform und deinem Gewicht ab. Die meisten Matratzenhersteller bieten eine Testphase oder eine Geld-zurück-Garantie an, die dir erlaubt, einige Wochen Probe zu schlafen. Das solltest du unbedingt wahrnehmen und in den Testwochen genau darauf achten, wie du dich fühlst, wenn du am Morgen aus dem Bett steigst.

Ähnlich wie mit der Matratze verhält es sich mit Kissen und Decken. Wie stark dein Kopf gestützt werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab – unter anderem von den Proportionen deines Schulter- und Nackenbereichs. Bauchschläfer*innen haben andere Bedürfnisse als Seiten- oder Rückenschläfer*innen. Hier lohnt sich das Austesten und die Rücksprache mit orthopädischem oder physiotherapeutischem Fachpersonal.

Ein paar Leitsätze, an denen du dich bei der Wahl von Bettwaren orientieren kannst, gibt es aber:

Schnarchen – Schnarcher*innen brauchen mehr Unterstützung im Bereich des Brustkorbs. Deshalb sollten sie zu härteren Matratzen tendieren.

Allergie – Allergiker*innen sollten auf hypoallergene Füllstoffe zurückgreifen. Ihnen bringt das flauschigste Daunenkissen nichts, wenn sie sich kratzen oder ständig niesen müssen.

Temperatur – Grundsätzlich schlafen wir in einer kühlen Umgebung besser als wenn uns zu warm ist. Deshalb lieber eine zu dünne als eine zu dicke Decke wählen.

Textilien – Bettwäsche sollte direkt auf der Haut getestet werden. Flanell wirkt wärmend, Leinen- und Seidenstoffe eher kühlend.

Hygiene – Bettwäsche sollte bei mindestens 60 Grad waschbar sein und im Sommer alle 1 bis 2 Wochen, im Winter alle 2 bis 3 Wochen gewaschen werden.

Auslüften – Nach dem Schlafen sollte das Bettzeug für 10 bis 15 Minuten zurückgeschlagen werden (zum Beispiel während der Morgentoilette), um die Matratze auslüften zu lassen.

Matratze – Alle 6 Monate sollte die Matratze gewendet (wenn beide Seiten die gleichen Eigenschaften haben) oder zumindest rotiert werden (also Kopf- und Fußende tauschen, falls eine Seite weicher oder härter sein sollte als die bevorzugte Schlafoberfläche).

Extra-Tipp – Alle überflüssigen Textilien sollten während des Schlafens aus dem Bett entfernt werden.

Checkliste: Bessere Schlafumgebung in fünf Schritten

- 10 Minuten lang stoßlüften, bevor es ins Bett geht
- 5-Minuten-Timer nutzen, um Dinge aufzuräumen, die herumliegen
- Erinnerung im Kalender stellen, um alle 2 Wochen die Bettwäsche zu wechseln
- Einmal in Verdunklungsrollos oder -vorhänge investieren
- Schlaf-SOS-Kit parat legen (Ohrstöpsel, Schlafmaske, Kopfkissenspray, ...)

Vibe

Das gefällt mir _____

Das könnte besser sein _____

Komfort

Das gefällt mir _____

Das könnte besser sein _____



So habe ich geschlafen



Furchtbar |-----| Fantastisch



So habe ich mich in den ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen gefühlt



Furchtbar |-----| Fantastisch



Ins Bett gegangen



Eingeschlafen



Aufgewacht



Aufgestanden



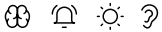
Schlafdauer

Meine Schlaf- und Wachzeiten

19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Anmerkungen

Davon bin ich morgens aufgewacht









Das habe ich vor dem Schlafengehen gemacht

Notizen und Gedanken zu meiner Schlafumgebung



Schlafampel

Nun kannst du alle Faktoren der Schlafampel noch mal für die ganze Woche bewerten und Erkenntnisse dazu notieren.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Schnell-Reflexion

Bewerte folgende Aussagen für die vergangene Woche von 1 (nein), 2 (eher nein), 3 (eher ja) bis 4 (ja), wie sehr du ihnen zustimmst.

	1	2	3	4
Diese Woche habe ich gut geschlafen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zügig eingeschlafen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durchschlafen war diese Woche kein Problem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ausreichend geschlafen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich stelle eine (kleine) Progression fest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Das war ein kleiner/großer Rückschlag

Das war ein Schlaferfolg

Das möchte ich in der nächsten Woche in Bezug auf meinen Schlaf ändern/beibehalten

Schlafgewohnheiten

Warum dich Routinen gut schlafen lassen

In den letzten 2 Wochen hast du dich bewusst mit deiner Schlafumgebung auseinandergesetzt und sie im besten Fall bereits in einen individuellen Rückzugsort umgewandelt, der zum Abschalten und Loslassen einlädt. Wie dieses abendliche Abschalten und Loslassen im Detail aussehen kann, wollen wir in den kommenden 2 Wochen beleuchten.

Die Herausforderungen des Lebens sowie die Ansprüche und Möglichkeiten unserer Zeit rütteln täglich an unserem Sicherheits- und Geborgenheitsgefühl. Das führt oft zu Gewohnheiten am Abend, die unseren Einschlafprozess negativ beeinflussen. Neu zu sondieren, was uns dient und was wir aus unserem abendlichen »Entspannungs«-Werkzeugkoffer aussortieren dürfen, ist daher eine ständige Aufgabe, die mit ein bisschen Hintergrundwissen aber gut zu bewältigen ist.

Fakt ist: Die letzten 60 bis 90 Minuten vor dem Einschlafen sind die wichtigsten innerhalb unserer Abendgestaltung. Was wir in dieser Zeit tun, beeinflusst grundlegend, wie wir anschließend in den Schlaf finden und wirkt sich auch auf die Qualität des gesamten Nachtschlafes aus. Deshalb sollte eines deiner Ziele sein, für diese Zeit eine solide Abendroutine zu entwickeln, denn diese wird deine Schlafsituation deutlich verbessern und sowohl deinem Gehirn als auch deinem Körper helfen, sich auf den bevorstehenden Schlaf vorzubereiten.

Dabei kannst du dir die Abendroutine wie eine Brücke vorstellen: Bevor du sie betrittst, verabschiedest du dich von dem arbeitsbedingten Stress, den familiären Verpflichtungen, den unangenehmen Erinnerungen und von sämtlichen Stimulanzien, die auf dein Gehirn wirken (soziale Medien, Nachrichten, Haushaltsaufgaben usw.). Auf dem Weg über die Brücke bereitest du dich Schritt für Schritt darauf vor, auf der anderen Seite so reibungslos wie möglich in die Welt der Träume einzutauchen. Die Brücke sieht dabei für jede*n ein kleines bisschen anders aus, hat aber für uns alle den gleichen Effekt: Eine regelmäßige Abendroutine ist ein wirksames Mittel, um unsere Schlafmuster, also unsere Schlafgewohnheiten und -rhythmen, und unsere Schlafqualität zu optimieren. Eine sich regelmäßig wiederholende Abfolge von Aktivitäten und Verhaltensweisen vor dem Schlafengehen signalisiert Körper und Geist, dass es Zeit ist, in den Schlafmodus zu wechseln. Zudem hilft eine strukturierte Routine, Stress und Ängste abzubauen, sodass wir uns von den Herausforderungen des Tages erholen können.

In den folgenden Abschnitten gehen wir auf die spezifischen Vorteile einer regelmäßigen Abendroutine für den Schlaf von Erwachsenen ein und schauen uns an, welche Brückenpfeiler in eine Abendroutine gehören, die dir und deinen individuellen Bedürfnissen dient.

Brücken für Gewohnheitstiere

Das Gehirn liebt Gewohnheiten. Zudem mag es möglichst wenig nachdenken, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Das ist aus seiner Perspektive echte Effizienz – zumindest was den Energieverbrauch angeht. Über längerfristige Konsequenzen, zum Beispiel wie unsere abendlichen Gewohnheiten den Schlaf beeinflussen, macht es sich nämlich wenig Gedanken. Das macht sich negativ bemerkbar, wenn unsere abendlichen Gewohnheiten mit aufregenden Filmen, Nachrichten oder Tätigkeiten verbunden sind. Es fällt uns leicht, diesen Routinen nachzugehen, es fällt uns aber umso schwerer, danach einzuschlafen. Dabei könnten wir die gewohnheitsorientierte Eigenschaft des Gehirns ideal für unsere Zwecke nutzen.

Das Gute ist: Unser Gehirn ist in der Lage, neue Gewohnheiten aufzubauen, und wir können aktiv beeinflussen, wie diese Gewohnheiten zukünftig aussehen sollen. Das ist nicht zuletzt das Ziel dieses ganzen Buches. In Bezug auf die Abendroutine heißt das vor allem: Wir können achtsame Aktivitäten auswählen, die uns helfen, schnell und einfach in den Schlaf zu finden. Was wir tun, beeinflusst die Aktivität unseres Gehirns und andersherum. Routinen und Rituale kannst du als nonverbale Kommunikation zwischen dir und deinem Gehirn verstehen. Während es also nicht sonderlich zielführend ist, erst stundenlang durch die sozialen Medien zu scrollen, dann das Handy wegzulegen, um schließlich zu sagen »So, jetzt Schlafenszeit!«, sieht das bei gesunden Abendroutinen ganz anders aus, denn diese können dem Gehirn sehr wohl mitteilen, dass es Zeit zum Schlafen ist.

Das konnten Studien⁹ bereits bei Neugeborenen nachweisen. Schon im Alter von 8 Wochen wirkten sich Routinen auf das Schlafverhalten der Kleinen aus. So gingen kleine Kinder, deren Eltern mit ihnen konsequente Abendroutinen verfolgten, früher zu Bett und hatten deutlich kürzere Latenzphasen (die Zeitspanne zwischen Hinlegen und Einschlafen). Außerdem erwachten sie seltener in der Nacht und schliefen insgesamt mehr (was sich übrigens auch signifikant bei der Schlafqualität der Eltern bemerkbar machte). Dieser positive Effekt der frühkindlichen Abendroutine wirkte sich auch auf die späteren Kindheitsjahre aus.

Hieran wird deutlich, wie sehr das Gehirn auf nonverbale Signale angewiesen ist. Es strebt danach, uns so effektiv wie möglich bei dem zu unterstützen, was wir als Nächstes tun werden. Wenn jeden Abend zur gleichen Zeit auf Aktivität A die Aktivität B folgt und wir nach Aktivität C schlafen gehen, dann rechnet unser Gehirn irgendwann mit dieser Reihenfolge und schüttet die Botenstoffe aus, die uns bei diesem Prozess optimal begleiten. Signalisieren wir unserem Gehirn aber im einen Moment mit Aktivität A, dass jetzt Tag ist, wir also alert sind und es die Melatoninproduktion drosseln soll (etwa indem wir auf dem Handy scrollen und uns blauem Licht aussetzen), und gehen wir dann plötzlich zu Aktivität B, dem Einschlafen, über, dann fällt es unserem Gehirn sehr schwer, von jetzt auf gleich alle Prozesse in Gang zu setzen, die den Übergang zum Schlaf einleiten. Was bei Babys noch vorrangig aus Baden, Wickeln, Füttern und Bilderbuch anschauen besteht, kann bei uns Erwachsenen natürlich umfangreicher und komplexer

sein. Das Ziel der Abendroutine bleibt aber gleich: offene Aufgaben beenden, Tagesgeschehen und Tagesgedanken loslassen und physisches wie mentales Vorbereiten auf das Einschlafen.

Anleitung zum Brückenbau

Damit wir uns physisch und mental auf das Einschlafen vorbereiten können, sollten wir uns eine gewisse Regelmäßigkeit angewöhnen und diese auch beibehalten. Dazu gehört nicht nur, dass wir die immer gleichen Dinge vor dem Einschlafen machen, sondern auch, wann wir sie machen. Einer der wichtigsten Faktoren, wenn es darum geht, den Körper auf das Einschlafen vorzubereiten, ist die regelmäßige Schlafenszeit. Das gilt sowohl für das Einschlafen als auch für das Erwachen. Dabei geht es natürlich nicht darum, dass du in Panik verfallst, wenn du mal wenige Minuten von dieser Schlafenszeit abweichst. Sinnvoll ist es aber, dir einen festen Zeitraum von 20 bis 30 Minuten abzustecken, in dem du täglich zu Bett gehen möchtest.

Denn je unregelmäßiger die Schlafenszeit ist, desto größer sind die negativen Effekte auf die Gesundheit. Trotzdem geht es hier nicht darum, dass du nie wieder abends feiern gehen sollst. Es hilft aber, zu wissen, dass ein durchzechtes Wochenende sich ganz konkret auf die Leistungsfähigkeit und den Gesundheitszustand der Tage danach auswirkt und dass eine konstante Unregelmäßigkeit im Schlafrhythmus zu chronischen Gesundheitsproblemen führen kann. Wenn du also prinzipiell regelmäßig schläfst und dann mal einen Abend lang ausufernd das Leben genießt, solltest du dir das auch von Herzen gönnen.

Botenstoffe als Wegweiser

Die zeitliche Regelmäßigkeit der Geschehnisse rund ums Schlafen sorgt dafür, dass der Körper seinen zirkadianen Rhythmus besser einstellen kann. Er weiß also, wann welche Botenstoffe ausgeschüttet werden müssen, um uns zu ermöglichen, so effektiv wie möglich das zu tun, was im Tagesrhythmus ansteht, das gilt auch für das Ein- und Durchschlafen am Abend bzw. in der Nacht.

Einer der wichtigsten Botenstoffe für unseren Schlaf ist das Melatonin. Es hat mit Abstand den größten Einfluss darauf, zu welchem Zeitpunkt wir uns schläfrig genug fühlen, um schnell und einfach einzuschlafen. Verantwortlich für dieses sogenannte Schlafhormon ist mal wieder unsere Master Clock – der suprachiasmatische Nucleus. Wir wissen ja mittlerweile, dass er sich in etwa dort befindet, wo die Sehnerven zusammenlaufen. Deshalb spielt Licht eine so wichtige Rolle für unseren Schlaf. Während blaues Tageslicht nämlich so auf die Master Clock einwirkt, dass Serotonin ausgeschüttet wird, signalisiert rotes Abendlicht, dass die Serotoninproduktion für den Tag nun gedeckt und es Zeit ist, stattdessen das Schlafhormon Melatonin auszuschütten.

Licht ist also ungünstig für die Melatoninproduktion, und gerade Menschen in den Industrieländern leben heute in einer Zeit, in der Dunkelheit eher Mangelware ist. Überall ist Licht, das in unsere Hormonregulation eingreift. Deshalb ist es so wichtig, die

Schlafumgebung so gut es geht abzdunkeln und in der Stunde vor dem Zubettgehen das Licht zu dimmen. So erlaubst du dem Körper, ausreichend Melatonin zum Einschlafen auszuschütten. In unserem Brückenbeispiel holt dich Melatonin auf der Tagesseite der Brücke ab, begleitet dich über die Brücke und stellt sicher, dass du erfolgreich Zutritt zum Land der Träume erhältst. Dort angekommen, spielt das Melatonin aber dann fast keine Rolle mehr. Es hilft also dabei, den Schlaf zu timen, aber es beeinflusst nicht die Qualität, Länge oder Qualität des Schlafes. Dennoch stört ein Mangel an Melatonin zum richtigen Zeitpunkt den guten Schlaf.

Ein ganz natürlicher Weg, um die Serotonin-/Melatoninproduktion zu regulieren, ist, sich in den Tagesrandstunden dem natürlichen Tageslicht auszusetzen. Ein Spaziergang im Morgenlicht regt die Serotoninausschüttung an und unterstützt uns beim Start in den Tag. Andersherum kann das rötliche Abendlicht die Melatoninausschüttung unterstützen und uns dabei helfen, abzuschalten und langsam müde zu werden.

Mittlerweile kann Melatonin auch als Nahrungsergänzungsmittel gekauft werden. Aber auch wenn die Werbung viel verspricht, ist zusätzlich eingenommenes Melatonin gar nicht so wirksam, wie man denken könnte. In einer Metaanalyse verglich man die Ergebnisse unterschiedlicher Studien zur zusätzlichen Einnahme von Melatonin.⁹ Dabei stellten die Forscher*innen fest, dass die Einnahme von Melatonin die Geschwindigkeit, in der Proband*innen einschliefen, um nur etwa 3 % steigerte. Macht man sich bewusst, dass die Aufgabe des Melatonins vor allem in der Regulation des Schlaf-Timings besteht, ist es logisch, dass der Effekt von zusätzlich eingenommenem Melatonin überschaubar ist. Hinzu kommt, dass es noch keine Studien gibt, die Auskunft über Langzeiteffekte von regelmäßigem Melatoningebrauch geben, und dass schwer nachvollziehbar ist, welche Dosen für jede*n Einzelne*n individuell geeignet sind. Dass zusätzlich zugeführtes Melatonin jedoch einen positiven Effekt auf den Schlaf haben kann – gerade bei Schichtarbeiter*innen und Menschen mit Jetlag –, ist wahrscheinlich. Auch der Placeboeffekt ist nicht zu unterschätzen. Es empfiehlt sich aber unbedingt, die Einnahme mit medizinischem Fachpersonal abzusprechen. Wer allerdings über einen Zeitraum von mehreren Wochen nur mit Melatonin in den Schlaf findet, hat wahrscheinlich eine tieferegehende Schlafstörung. Auch in diesem Fall sollte man sich unbedingt medizinischen Rat holen.

Kurz gesagt: Melatonin als Nahrungsergänzungsmittel kann unterstützend wirken, aber der Effekt ist nicht so stark, wie von den meisten Herstellern ausgerufen. Regelmäßigkeit, Schlaftemperatur, viel Tageslicht am Tag, viel Dunkelheit am Abend und ein bisschen Bewegung am Tag (mehr dazu im nächsten Kapitel) sind deutlich effektivere Maßnahmen, um die Schlafsituation zu verbessern.

Die wichtigsten Stützpfeiler

Dass uns eine abendliche Routine zum immer gleichen Zeitpunkt dabei hilft, uns im passenden Moment schläfrig zu fühlen, sollte jetzt deutlich geworden sein. Doch es bringt uns wenig, wenn wir uns hundemüde ins Bett legen – mit ausreichend hohem Schlafdruck, in der idealen Phase des zirkadianen Rhythmus, mit frisch gewaschenem Bettzeug – und dann merken, dass unser Gehirn noch lange nicht so weit ist. Wir fangen an, Listen zu erstellen, reflektierten die peinlichste Situation der Woche zum zigsten Mal und fragen uns plötzlich, warum wir so lange nichts mehr von Tante Inge gehört haben und ob sie wohl sauer ist, dass wir uns so lange nicht mehr gemeldet haben.

Dieses Kopfchaos ist ein gutes Zeichen dafür, dass unser Sicherheits- und Geborgenheitsgefühl noch nicht ausreichend zur Ruhe gekommen ist. Es sorgt dafür, dass wir nur schwer in den Schlaf finden, uns im Bett hin und her wälzen und von einem aufreibenden Thema zum nächsten springen. Sich sicher und geborgen zu fühlen ist also ein universales Bedürfnis, das wir Menschen teilen und das – wie du im ersten Teil dieses Buches bereits lesen konntest – schon unsere Urahnen in ihren Höhlen begleitete. Deswegen sind diese beiden Faktoren die wichtigsten Stützpfeiler.

Es empfiehlt sich, den ersten Teil der Routine vor allem dem Sicherheitsgefühl zu widmen. Wir brauchen das Gefühl, alles im Griff und Aufgaben abgeschlossen zu haben und so gut es geht auf den nächsten Tag vorbereitet zu sein.

Dinge, die uns das sichere Gefühl geben, organisatorisch auf der Höhe zu sein, sind zum Beispiel:

- Frühstück und Mittagessen für den folgenden Wochentag vorbereiten
- Kaffee oder Tee so vorbereiten, dass sie nur noch aufgegossen werden müssen
- Wetterbericht für den folgenden Tag checken
- Schuhe (grob) putzen und bereitstellen
- Kleidung für den folgenden Tag rauslegen
- Schmuck oder Accessoires bereitlegen
- 5 Minuten durch die Wohnung laufen und herumliegende Dinge aufräumen
- Tasche packen (inklusive zum Beispiel Parkkarte, Busticket, Gebäudezugang)
- Briefe zum Einwerfen in den Flur vor die Haus- oder Wohnungstür legen
- Bargeld ins Portemonnaie und Portemonnaie in die (Jacken-)Tasche stecken
- Handy (am besten nicht im Schlafzimmer) ans Ladekabel stecken
- Wecker bewusst auf die richtige Zeit einstellen

Um das Gefühl von Geborgenheit zu stärken, empfehlen sich für den zweiten Teil der Abendroutine die Dinge, die wir aus unserer frühesten Kindheit kennen: Pflege, kurze Rituale, Kuscheln, aber auch alles, was wir sonst noch für notwendig empfinden, um uns umsorgt zu fühlen. Dazu können die folgenden Ideen gehören:

- Zähne putzen
- Gesicht waschen, baden oder duschen
- Eincremen
- Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel einnehmen
- Schlafkleidung anziehen
- Lichter dimmen
- Aromatherapie
- Sanfte Bewegung, Stretching, Atemübungen und Ähnliches
- Rituale wie zum Beispiel: Lesen, Journaling, Kreatives (Häkeln, Stricken, Malen, ...), Podcast oder Hörspiel hören
- Licht ausschalten

Das Ziel dieses Teils der Abendroutine ist es, dass du so sorgenlos zu Bett gehen kannst. Meditative Tätigkeiten wie Häkeln oder Malen können deine Gedanken zurück ins Hier und Jetzt bringen. Wenn du merkst, dass in den Abendstunden die Gedanken immer lauter werden und nicht aufhören wollen zu kreisen, kann Journaling hilfreich sein, um Klarheit zu erlangen. Dazu haben wir dir Platz in den kommenden 2 Wochen geschaffen, um mit der *Braindumping*-Methode für etwas Ordnung im Kopf zu sorgen. Das bedeutet, dass du eine Seite lang alles aufschreibst, was gerade durch deinen Kopf kreist, bis alles vollgeschrieben ist. Anschließend kannst du noch Dinge umkreisen, anmerken oder auf eine Liste für den nächsten Tag schreiben. Die Idee dahinter ist, dass du deinen Gedanken einen Ort gibst, der nicht in deinem Kopf ist, sondern eben auf Papier. Diesen Ort haben wir hier *Gedankeninventur* genannt. Danach kannst du das Buch zuschlagen und deine Sorgen symbolisch zur Seite legen.

Ein paar gute Kompromisse

Die Impulse in diesem Buch sind Ideen und Einladungen. Sie sollen dir dabei helfen, deine Gewohnheiten so zu modifizieren, dass du möglichst gut ein- und durchschlafen kannst. Gleichzeitig hat aber vermutlich jede*r schon mal die Erfahrung gemacht, dass es gar nicht so leicht ist, aus gewohnten Routinen auszubrechen und Dinge einfach loszulassen oder zu verändern. Denn Routinen sind oftmals sehr gefestigt. Deshalb kann ein kritischer Blick, gewürzt mit einer Prise Nachsicht und einer ordentlichen Portion Kompromissbereitschaft, helfen, gute Entscheidungen für die eigene Situation zu treffen, ohne eine neue Gefahr für das persönliche Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit heraufzubeschwören.

Grundsätzlich ist es zum Beispiel eine gute Idee, abends zu duschen oder zu baden. Diese Empfehlung rührt daher, dass unsere Körpertemperatur danach leicht absinkt, was ein

Signal an das Gehirn weitergibt, dass der Körper nun bereit ist, zu schlafen. So weiß das Gehirn, wann es die Prozesse einleiten muss, die wir brauchen, um uns optimal auf den Schlaf vorzubereiten. Wenn du aber am liebsten morgens duschst, weil du dadurch schnell wach wirst, kannst du das natürlich beibehalten. Dann könnte ein Teil deines Abendrituals gerade in der warmen Jahreszeit sein, dich mit einem kühlen Waschlappen abzureiben oder mit einem sanften Sprühnebel aus der Blumenspritze abzukühlen.

Außerdem sind Abendrituale, die wir, bevor wir das Licht ausmachen, abschließen, denen vorzuziehen, die während der Einschlafphase einfach weiterlaufen. Deshalb ist es ratsam, zum Beispiel einen Podcast oder ein Hörspiel auszumachen, bevor wir einschlafen, denn so bleibt die akustische Schlafumgebung ab dem Moment des Einschlafens immer gleichbleibend: nämlich still. Das erlaubt uns, in Aufwachphasen schnell weiterzuschlafen, ohne uns über die Veränderung zu wundern und unser Schlafumfeld noch mal auf Sicherheit zu screenen. Aber: Wenn nach dem Ausschalten des Audioprogramms sofort dein Gedankenkarussell anspringt und du dich in den wohlbekanntem Abwärtsstrudel begibst, dann solltest du natürlich abwägen, was zielführender ist.

Auch das abendliche Fernsehen hilft vielen beim Abschalten. Hier gibt es allerdings einige Dinge zu beachten, damit der Schlaf nicht davon berührt wird. Zunächst sollte der Bildschirm eher groß sein, damit sich die Augen weniger anstrengen müssen – also lieber den Fernseher statt das Handy wählen. Dann sollte man sich bewusst sein, dass LED-Bildschirme blaues Licht abstrahlen, das auf unser Gehirn aktivierend wirkt. Wer also unbedingt abends Serien schauen möchte, könnte über die Anschaffung einer Blaulichtfilterbrille nachdenken. Zudem empfiehlt es sich, besonders Spannendes am Nachmittag zu schauen und abends eher zu leichter Kost überzugehen. Denn die Stimmung, die in Filmen oder Serien gezeigt wird, überträgt sich schnell auf uns und unseren seelischen Zustand. Es ist förderlich für das Einschlafen, wenn dieser fröhlich und positiv ist.

Es wird schon deutlich: Wir alle haben unterschiedliche Ausgangspunkte, wenn wir unsere Schlafgewohnheiten verändern möchten. Je mehr du über deine individuellen Bedürfnisse weißt, desto besser kannst du abwägen, welche Kompromisse du wie treffen solltest und für welche Veränderung du dich bereit fühlst und für welche nicht.

Deine aktuelle Schlafroutine

Auch wenn du vielleicht noch keine bewusste Routine entwickelt hast, auf die du Abend für Abend zurückgreifst, gibt es wahrscheinlich schon ein paar Dinge, die du unbewusst jeden Abend in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen tust. Notiere hier, wie du dich normalerweise aufs Schlafen vorbereitest.

Was sind drei Schritte, die du jeden Abend in deine Routine integrieren kannst?

1. Schritt

2. Schritt

3. Schritt

Platz für Geborgenheit

Nimm dir auf dieser Seite Raum, um Momente in der Vergangenheit zu reflektieren, die dir ein Gefühl von Geborgenheit verschafft haben. Wie könntest du eine Variante davon als Ritual in deinen Alltag integrieren, um dich bewusst zurück zu diesem Gefühl zu führen.

<i>Vergangenheit</i>	<i>Dein neues Ritual</i>
1. Moment	
2. Moment	
3. Moment	



So habe ich geschlafen



Furchtbar |-----| Fantastisch



So habe ich mich in den ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen gefühlt



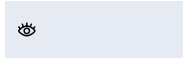
Furchtbar |-----| Fantastisch



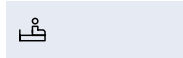
Ins Bett gegangen



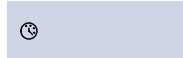
Eingeschlafen



Aufgewacht



Aufgestanden



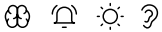
Schlafdauer

Meine Schlaf- und Wachzeiten

19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Anmerkungen

Davon bin ich morgens aufgewacht



Das habe ich vor dem Schlafengehen gemacht

Notizen und Gedanken zu meiner Schlafroutine

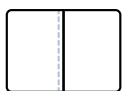


Abenteuer beginnen, wo Pläne enden

Wir hoffen, dass du guten Schlaf mit *Eine gute Nacht* gefunden hast! Für mehr Achtsamkeit legen wir dir *Ein guter Plan*, unseren Klassiker, *Ein guter Plan Family* für Familien und *Das große Buch der Selbstreflexion* für noch mehr gute Erkenntnisse ans Herz. Diese und viele weitere Bücher für Halt in der Welt findest du auf einguterplan.de. In eigener Sache: Als kleiner, unabhängiger Verlag sind wir immer auf aktuelle Bewertungen angewiesen. Wir freuen uns über deine Worte zum Buch: einguterplan.de/bewerten. Dort findest du auch ein kostenloses E-Book.

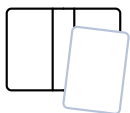
Re- und Upcycling

Du kannst dieses Buch archivieren, das Papier ist alterungsbeständig. Falls du es entsorgen möchtest, achte bitte auf die fachgerechte Mülltrennung. Und so geht's:



1. Schritt

Klappe das Buch auf und trenne den Buchblock mit einem Cutter vom Umschlag. Hast du keinen, kannst du den Block auch herausreißen.



2. Schritt

Nun hast du zwei Teile. Der Buchblock kommt ins Altpapier, muss aber erst vom Beiwerk befreit werden.



3. Schritt

Entferne dazu den Klebebandstreifen inklusive der Lesezeichen- und Kapitalbänder (Stoffkanten). Diese Teile kommen in den Restmüll.



4. Schritt

Der Leinenumschlag kommt in den Restmüll, aber du kannst ihn noch von den drei Pappen abreißen und diese getrennt ins Altpapier geben.

Falls du dir die Mühe machst, das Leinen von der Pappe zu reißen, beachte bitte, dass der Umschlag dabei stark stauben kann. Anstatt das Buch zu entsorgen, kannst du ihm auch ein Zweitleben schenken. Ideen dazu findest du auf einguterplan.de/recycling.

Danksagung

Wir danken Desirée Themsfeldt, Carina Stöwe, Thomas Guhr, Julia Florentine Prasse, Carina Reil, Charlie Hoffmann, Maggie Herker, Axinja Hargarten, Franziska Schneider, Julia Blumberg, Katja Dathe, Karina Fenner, Mirja Wagner, Sarah Franz, Christina Taphorn, Benjamin Wolbergs, Andrea Cseh und Birte Filmer. Ohne euch hätten wir das nicht geschafft.

Lina dankt Jerome, Livia, Elise, Philipp, Julia, Jonah und Jakob für Halt, Kraft und Geborgenheit. Sie dankt Carina, die mit Scharfsinn, Weitsicht und Feingefühl dieses Projekt ermöglicht hat, sowie Inga Ahlers für ihr Streben, das Wissen rund um Schlaf für viele Menschen zugänglich zu machen. Und wir danken dir, dass du unseren kleinen Verlag mit deiner Wahl unterstützt!