Modul 7

Schlaf

Deine Kursleiterin

Gesundheitsexpertin und Lebensfreudestifterin Karima Stockmann

„Stille ist nicht leer, sie ist voller Antworten“

Karima Stockmann

Heute haben wir ein paar Tipps für dich, wenn du nachts nicht so gut ein- oder durchschlafen kannst. Oder auch wenn du dir schwertust, untertags mal ein Nickerchen einzulegen oder einfach nur ein paar Minuten Gedankenstille zu genießen.

Gesunder Schlaf ist wichtig

Schlaf ist wichtig. Denn wer nicht gut schläft, hat schlechtere Nerven, ist am nächsten Tag tendenziell griesgrämig und kann sich auch nicht so gut konzentrieren. In einer Studie wurde sogar herausgefunden, dass dauerhaft übermüdete Menschen teilweise sogar schlechter auf Aufgabenstellungen reagieren als alkoholisierte Menschen mit einem Blutalkoholspiegel von 0,5 Promille.

Regeneration und Selbstheilungskräfte im Schlaf

Guter Schlaf mit ausreichend Tiefschlafphasen ist aber auch deshalb so wichtig, weil sich dein Körper in dieser Zeit regeneriert.

Deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert und auch die Geschehnisse des Tages werden im Schlaf mental verarbeitet.

Die richtige Schlafatmosphäre

Wenn du regelmäßig rechtzeitig zu Bett gehst – nämlich dann, wenn du Müdigkeit verspürst – schaffst du die besten Voraussetzungen für einen erholsamen tiefen Nachtschlaf.

Du solltest außerdem eine gemütliche Atmosphäre in deinem Schlafraum kreieren. Eine komfortable Matratze, der Duft frischer Bettwäsche, anfangs gedämmtes Licht, später am besten absolute Dunkelheit. Dein Schlafzimmer sollte ein behaglich eingerichteter Raum sein. Ohne all die Dinge, die dich an deine Arbeit oder den Haushalt erinnern. Bügelbrett, Laptop & Co solltest du also lieber aus dem Schlafzimmer verbannen.

Sound für besseren Schlaf? Geht das?

Die richtige Geräuschkulisse trägt zu einer passenden Einschlaf-Atmosphäre bei.

Beim Schlafen müssen wir uns gar nicht unbedingt von allen Geräuschen bestmöglich abzuschotten. So hat der Psychologe Walter Hess festgestellt, dass Schlaf auch durch die Anregung bestimmter Gehirnregionen gefördert werden kann. Die richtige Geräuschkulisse kann das Einschlafen also sogar unterstützen.

Achtung, Gehirn in Alarmbereitschaft

Menschen reagieren unterschiedlich sensibel auf Reize in ihrer Umwelt. Viele behaupten zum Beispiel, bei laufendem Fernseher besser schlafen zu können. Andere hingegen sind eher empfindlich und lassen sich schon von den leisesten Geräuschen aus der Ruhe bringen.

Du solltest dir bewusst sein, dass dein Gehirn die Laute aus deiner Umgebung auch im Schlaf ununterbrochen auf mögliche Gefahren hin überprüft.

Wird dann ein Reiz als gefährlich eingestuft, wirst du kurz wach, damit du notfalls auf eine Gefahr reagieren könntest.

Wenn der Monkeymind den Schlaf raubt

Mit den Tücken des Monkeyminds haben wir uns Verlauf des Kurses ja schon intensiver beschäftigt. Auch beim Schlafen kann uns der Monkeymind ordentlich dazwischenfunken.

Insbesondere dann, wenn wir uns noch kurz vor dem Einschlafen mit nervenaufreibenden Themen, zum Beispiel schlechten Nachrichten, beschäftigen. Unser Geist nimmt nämlich das, womit wir uns zuletzt beschäftigt haben, ganz gerne mit in den Schlaf. Und dann fängt wieder das Grübeln an.

Digital Detox vor dem Schlafengehen

Schalte also das Smartphone, den Fernseher oder das Tablet lieber schon deutlich vor dem zu Bett gehen aus. Und mache in den letzten 2 Stunden vor dem Einschlafen irgendetwas, das deinen Geist beruhigt. Lies zum Beispiel ein gutes Buch.

Kleine Hausaufgabe – kurzer Gefühlscheck

Es ist wichtig, dass du Dir auch selbst immer wieder die Frage stellst: „Wie geht es mir gerade?“

Stelle dir diese Frage bis zur nächsten Einheit jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen. Prüfe deinen Energielevel und bewerte ihn auf einer Skala von 0-10, noch bevor du aus dem Bett steigst. Eine Null gleicht dabei kompletter Erschöpfung, als hättest du nicht eine Minute die Augen zu gemacht. Bei einer 10 hingegen strotzt du nur so vor Energie und Vorfreude auf den Tag.

Optimiere Stück für Stück deine Schlafgewohnheiten

Diese Energielevel-Skala ermöglicht es dir, dein Schlafverhalten Schritt für Schritt zu verändern und dann zu überprüfen, ob sich der gewünschte Effekt einstellt.
Hat es beispielsweise eine Auswirkung, wenn du nachmittags keinen Kaffee mehr trinkst, sondern nur noch vormittags? Oder helfen dir meditative Übungen vor dem Einschlafen?

Studie PMC – National Library of Medicine

Laut der von PubMed Central (PMC) publizierten Studie führt bereits moderater Schlafentzug zu Beeinträchtigungen der kognitiven und motorischen Leistungsfähigkeit, die denen einer Alkoholvergiftung entsprechen.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1739867/ (In englischer Sprache)