

Erholsamer Schlaf während der Adventstage und Weihnachtszeit

Hyperarousal oder auch *psycho-physiologische Überaktivierung* nennen die Experten den Zustand, wenn Menschen sozusagen dauerhaft angespannt sind.



Ein, zwei, drei Weihnachtsessen ... beim einem, selbst Gastgeber, muss das Menü kreiert werden, für das andere wird ein kreatives Wichtelgeschenk benötigt und das dritte Essen findet dann statt, wenn der Kindersitter nicht kann. ... Bei der Arbeit wird von Ihnen das pünktliche Einreichen des Jahresberichtes erwartet... Zu Hause riecht es bereits nach Plätzchenduft, denn mindestens fünf Guetzelisorten sollten es schon sein für den Heiligabend.

...

So eine Phase in Daueranspannung kann sich erst einmal gut anfühlen: Der Körper ist voller Energie, der Geist sprüht und unser Selbstbewusstsein blüht auf, wenn wir es schaffen, alle Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten.

Doch das kann schnell kippen. Um allen Anforderungen halbwegs gerecht zu werden, gönnen Sie sich jetzt wahrscheinlich kaum noch Pausen. Vielleicht kommt erschwerend hinzu, dass es Ihnen ausgerechnet jetzt auch noch schwerfällt, abends entspannt einzuschlafen¹. Denn das Hinübergleiten in den Schlaf setzt voraus, dass wir entspannt sind. Wussten Sie, dass sich die Daueranspannung über den Tag sogar im Schlaf messen lässt? Und zwar in Form von Betawellen im Gehirn, die typisch sind für das konzentrierte Wachsein.

Natürlich ist es ratsam, den beschriebenen Lebensstil, stets auf „Zack“ und niemals zur Ruhe kommend, nicht langfristig zum Ziel zu haben. Um aber auch solche Zeiten gut meistern zu können, schenken wir Ihnen in diesem Newsletter einige Tipps für eine erholsame Nachtruhe.

Schlafen Sie gut – vier Tipps für eine erholsame Nacht²

I. Vor dem Schlafen, den Ruhemodus einschalten

Spätes schweres Essen und koffeinhaltige Getränke hindern uns am Schlafen. Achtung: Alkohol macht zwar erst müde, in der zweiten Nachthälfte allerdings wach. Günstig ist zudem, sich Zeit zum Runterfahren vor dem Schlafengehen einzuplanen (am besten eineinhalb Stunden).



II. Gemütlichkeit im Bett



Schalten Sie Handy, Tablet, TV und Co aus oder – noch besser – verbannen Sie diese elektronischen Medien aus Ihrem Schlafzimmer. Das Blaulicht dieser Medien hält uns nämlich wach. Für das Einschlafen sind auch warme Hände und Füsse wichtig – vielleicht versuchen Sie bei kühleren Temperaturen das Tragen von Socken aus. Studien weisen darauf hin, dass Einschlafen leichter fällt, wenn wir uns in Sicherheit wiegen. Hierbei hilft die Fötushaltung, bei der wir auf unserer sensibleren Körperseite liegen (für Rechtshänder ist dies die Linke Schulter).

¹ Gemäss Studien schläft in Deutschland nur jeder Fünfte gut (DAK-Gesundheitsreport 2017).

² Klein, G. (2017). Endlich wieder gut schlafen.

III. To-Do-Liste gegen das nächtliche Grübeln



Wenn Ihre eigenen Gedanken an den durchlebten Alltagsstress Sie nachts wach halten, sind dies Anzeichen, dass Sie sich tagsüber zu wenig Zeit dafür nehmen. Mittelfristig sollten Sie sich unbedingt ein paar ruhige Minuten zum inneren Sammeln durch den Tag einräumen. So können diese ablenkenden Gedanken bereits dann hochkommen und im Optimalfall bearbeitet werden. Für den Moment hilft auch eine nächtliche To-Do-Liste, welche auf Ihrem Nachttisch liegt. Dort können Sie Dinge, die Ihnen einfallen und erledigt werden müssen, aufschreiben und in Gedanken dann loslassen.

IV. Den Schlaf so nehmen, wie er ist

Die Grenzen des Normalen stecken die Experten heute weit ab: Fünf bis zehn Stunden sind im Rahmen. Entscheidend ist, dass Sie sich am Tag gut und kraftvoll fühlen. Machen Sie sich als keine Sorgen, wenn Sie nachts gelegentlich aufwachen! Das Durchschlafen ist nämlich ein Mythos – oftmaliges kurzes Aufwachen (bis zu zwanzig Mal pro Nacht) ist ganz normal. Wichtig ist: Schauen Sie dann nicht auf den Wecker, sonst setzt das Denken ein.

