

Vor allem Frauen machen sich zu viele Gedanken, die sie dann nachts quälen und ihnen den Schlaf rauben. Die Psychologen des Zentralinstituts raten zu Entspannungsübungen. Es gibt auch einschlägige Literatur, die weiter hilft. Foto: dpa

Tipps gegen die Schlafräuber

ZI-Psychologe: Besonders Frauen leiden unter Schlafproblemen - Autogenes Training hilft

Von Bettina Levecke

Nach einem langen Tag sich wohlig ins Bett kuscheln, die Augen schließen und in wenigen Minuten einschlafen - für viele Menschen ist das ein Wunschtraum. Anstatt zur Ruhe zu kommen, wälzen sie im Bett stundenlang Gedanken. An erholsamen Schlaf ist so kaum zu denken. „Der zunehmende berufliche und private Stress, dem viele Menschen ausgesetzt sind, erschwert einen gesunden Schlaf“, erklärt Michael Schredl, Psychologe am Zentralinstitut für seelische Gesundheit der Universität Mannheim.

Ob Probleme oder unerledigte Aufgaben im Beruf, belastende Konflikte in der Familie, Zukunftsängste oder auch nur Kleinigkeiten des Alltags - besonders nachts kreisen die Gedanken. „In der Hektik des Tages sind wir ständig abgelenkt, haben gar keine Zeit, intensiv über wichtige oder belastende Dinge nachzudenken“, sagt Schredl. Erst im ruhigen Umfeld des Schlafzimmers, wenn auch Radio und Fernseher ausgeschaltet sind, können die Gedanken mit voller Kraft in das Bewusstsein dringen und den Schlaf rauben: Woran muss ich morgen unbe-

dingt denken? Habe ich mich heute richtig verhalten?

Besonders Frauen neigen zum nächtlichen Grübeln, können schlecht abschalten. Sie nehmen sich Konflikte stärker zu Herzen als Männer, wollen unbedingt Lösungen finden, wissen die Schlafforscher. Gefährdet sind vor allem Menschen, die sich starke Sorgen um ihren Schlaf machen. Wenn die Gedanken kreisen und der Blick auf die Uhr die schwindende Schlafzeit dokumentiert, entsteht zusätzlicher Druck - und das bekannte Rosa-Elefanten-Problem: „Wer krampfhaft versucht, nicht an bestimmte Dinge zu denken, beschwört sie meistens noch stärker herauf.“

Auch die „Sonntagabend-Insomnie“ ist ein bekanntes Problem. Menschen, die zum Grübeln neigen, sollten deshalb am Wochenende auf die Beibehaltung ihres gewohnten Schlafrhythmus achten. „Wer am Samstag lange wach bleibt und sonntags lange ausschläft, hat am Abend noch mehr Probleme einzuschlafen.“ Wer sich nicht mehr in den Kissen hin und her wälzen möchte, sollte zunächst den eigenen Alltag überprüfen.

Oft sind es immer wieder die gleichen

Stressquellen, die für Schlaflosigkeit sorgen. Zu viele Termine, ein kaum zu bewältigendes Tagespensum und zum Abschluss stundenlanges Fernsehen: „Nach so einem Tag geht man komplett reizüberflutet ins Bett.“ Um wirklich entspannt in den Schlaf gleiten zu können, müssen Körper und Geist zur Ruhe kommen. „Nutzen Sie den Feierabend für Tätigkeiten, die Ihnen helfen, langsam runterzukommen“, lautet der Rat.

Springt das Gedankenkarussell trotzdem wieder an, helfen Entspannungstechniken. „Nutzen Sie die Kraft positiver Bilder“, rät Michael Schredl. Ob Erinnerungen an den letzten Urlaub oder die Vorstellung einer schönen Sommerwiese: „Angenehme Bilder beruhigen den Geist und helfen, die unerwünschten Gedanken zu vertreiben.“ Auch beruhigende Musik, ein angenehmer Duft im Schlafzimmer kann schlaflose Gemüter beruhigen, sogar Schäfchen-Zählen hilft.

„Auch Entspannung will gelernt sein“, bestätigt Schredl. Am besten gelingt dies unter fachlicher Anleitung: „Viele Volkshochschulen bieten Kurse für Autogenes Training und andere Entspannungstechniken an.“

Ein Tagebuch hilft

Was ist normal? 20 Minuten bis zum Einschlafen sind normal, 10 bis 20 Minuten beträgt die normale Einschlafzeit. Manche Menschen brauchen jedoch auch bis zu 30 Minuten. „Wenn es ab und zu länger dauert, muss man sich keine Sorgen machen, auch das ist normal“, sagt Michael Schredl, Psychologe am Zentralinstitut für seelische Gesundheit der Universität Mannheim. Bedenklich wird es allerdings, wenn Schlafprobleme mehrmals in der Woche auftreten und über einen Zeitraum von einem Monat anhalten. Nächtliches Grübeln könne schnell chronisch und so zu einer dauerhaften Belastung werden.

Ein Tagebuch hilft: „Schreiben Sie einfach alle Gedanken auf, die Ihnen Kopfzerbrechen bereiten“, rät Psychoogin Carin Cutner-Oscheja. Danach wird das Buch zugeklappt und weggelegt. Besonders bei Frauen, die ihre Sorgen schlecht loslassen können, wirkt diese Technik erleichternd.