



Schlafe selig und süß

Description

Zeichen der Zeit

Foto: pixabay.com

Ein bisschen Dornröschen steckt in jedem von uns: 25 Jahre verschlafen wir. Aber selbst im Schlaf sind Hirn und Körper aktiv. So wälzen wir uns hin und her und wachen zwischendurch 30 Mal kurz auf. Dieses spontane Erwachen, an das wir uns nicht erinnern, ist ein Überbleibsel der Evolution: das Alarmsystem im Kopf ist beständig aktiv und scannt die Umgebung auf mögliche Gefahren ab. Mütter mit kleinen Kindern kennen das; sie hören den kleinsten Mucks bei ihren Babys, schlafen aber weiter, wenn draußen ein lauter Laster vorbeifährt.

Der Schlaf verläuft in Phasen. Nach dem ersten Tiefschlaf kommt man fast wieder zu sich und erlebt eine erste kurze Traumepisode. Dann fällt man wieder in einen tiefen Schlaf. Dieses Muster wiederholt sich vier- bis sechsmal in der Nacht. Damit gleicht der Schlaf einer Berg- und Talfahrt, bei der sich Ruhephasen mit Zeiten der Aktivität abwechseln. Die Tiefschlafphasen sind besonders wichtig für den Organismus. Das Gehirn verknüpft mitten in der Nacht die Erlebnisse des Tages mit unseren bisherigen Lern- und Lebenserfahrungen. Wer für eine Prüfung lernt, sollte auf genügend Schlaf achten, denn das tagsüber „online“ Gelernte wird nachts „offline“ wiederholt – und dauerhaft in der Großhirnrinde gespeichert. Im Schlaf geschieht noch mehr. Ein Wachstumshormon wird vermehrt ausgeschüttet; dieses sorgt dafür, dass Kinder ein bisschen wachsen und Erwachsene neue Körperzellen bilden. Der Herr gibt's den Seinen buchstäblich im Schlaf.

Fast jeder zweite berichtet von Schlafstörungen. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Wie kommt es dazu? Körperliche und psychische Erkrankungen können den Schlaf stören. Vor allem chronische Schmerzen, Ängste und Depressionen. Pein, Sorgen und Grübeleien halten wach. Wer unter Schlafproblemen leidet, sollte vor dem Gang zum Arzt die „Regeln zur Schlafhygiene“ anwenden:

- Gehen Sie erst dann zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Also: lieber eine Stunde später ins Bett, als eine zu früh.
- Führen Sie zum Abendgebet ein Dankbarkeits-Ritual ein. Danken Sie Gott für drei Erfahrungen des zurückliegenden Tages.
- Verbannen Sie den Wecker oder das Handy von Ihrem Nachtschränkchen. Denn der häufige Blick darauf macht einem nur kirre.
- Im Bett sollten Sie nur schlafen, also dort nicht lesen oder gar fernsehen.
- Wenn Sie länger als eine Stunde wach liegen, stehen Sie auf und verrichten einfache Dinge im Haushalt oder im Büro. Wenn die Müdigkeit wieder kommt, gehen Sie zu Bett.
- Wenn Sie sich sagen „Ich muss einschlafen!“, bleiben Sie wach! Einschlafen hat mit Entspannen zu tun. Die paradoxe Parole „Ich versuche so lange wach zu bleiben wie möglich!“ führt im günstigen Falle dazu, dass Sie ganz von alleine einschlafen.

[Klaus Glas](#)

Buchtipps:

Jürgen Zully (2010). Mein Buch vom guten Schlaf: Endlich wieder richtig schlafen. München: Goldmann.