



Schlafe selig und sÄ¼Ä?

## Description

## Zeichen der Zeit

Foto: pixabay.com

Ein bisschen DornrÄ¼schen steckt in jedem von uns: 25 Jahre verschlafen wir. Aber selbst im Schlaf sind Hirn und KÄ¼rper aktiv. So wÄ¼lzeln wir uns hin und her und wachen zwischendurch 30 Mal kurz auf. Dieses spontane Erwachen, an das wir uns nicht erinnern, ist ein Ä¼berbleibsel der Evolution: das Alarmsystem im Kopf ist bestÄ¼ndig aktiv und scannt die Umgebung auf mÄ¼gliche Gefahren ab. MÄ¼tter mit kleinen Kindern kennen das; sie hÄ¼ren den kleinsten Mucks bei ihren Babys, schlafen aber weiter, wenn drauÄ¼en ein lauter Laster vorbeifÄ¼hrt.

Der Schlaf verlÄ¼uft in Phasen. Nach dem ersten Tiefschlaf kommt man fast wieder zu sich und erlebt eine erste kurze Traumepisode. Dann fÄ¼hlt 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 AktivitÄ¼t abwechseln. Die Tiefschlafphasen sind besonders wichtig fÄ¼r den Organismus. Das Gehirn verknÄ¼pft mitten in der Nacht die Erlebnisse des Tages mit unseren bisherigen Lern- und Lebenserfahrungen. Wer fÄ¼r eine PrÄ¼fung lernt, sollte auf genÄ¼gend Schlaf achten, denn das tagsÄ¼ber "online" Gelernte wird nachts "offline" wiederholt – und dauerhaft in der GroÄ¼hirnrinde gespeichert. Im Schlaf geschieht noch mehr. Ein Wachstumshormon wird vermehrt ausgeschÄ¼ttet; dieses sorgt dafÄ¼r, dass Kinder ein bisschen wachsen und Erwachsene neue KÄ¼rperzellen bilden. Der Herr gibtÄ¼s den Seinen buchstÄ¼blich im Schlaf.

Fast jeder zweite berichtet von SchlafstÄ¼rungen. Frauen sind doppelt so hÄ¼ufig betroffen wie MÄ¼nner. Wie kommt es dazu? KÄ¼rperliche und psychische Erkrankungen kÄ¼nnen den Schlaf stÄ¼ren. Vor allem chronische Schmerzen, Ä¼ngste und Depressionen. Pein, Sorgen und GrÄ¼beleien 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 günstigsten 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.