

EINE GUTE NACHT

Schlafstagebuch

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Einleitung	5	Morgenstund hat nicht für alle Gold im Mund	114
Hinweise	6	Mittagsschlaf	115
Verantwortung	8	Wenn Schlafen keine Option ist	117
Schlaftheorie	10	Tagesroutine	119
Warum schlafen wir eigentlich?	11	Leistungskurven	120
Vier Benefits von gutem Schlaf	12	Woche 5 und 6	122
Schlaf ist Typsache (Chronobiologie)	14	Die zweite Tageshälfte	138
Wir alle brauchen Sicherheit und Geborgenheit	17	Über die Schlafqualität	139
Was ist genug und was ist zu viel?	18	Unsere Schlafarchitektur	139
Alles in Balance	20	Fünf Phasen des Schlafes	140
Anleitung Schlaftagebuch	22	Was beeinflusst, wie wir schlafen	141
Status quo	28	Deine Genuss-Rituale	147
Den Status quo erfassen	29	Deine Genuss-Alternativen	148
Eine grobe Bestandsaufnahme	30	Schlaffreundliche Lieblingslebensmittel	149
Rollenverteilung	32	Woche 7 und 8	150
Lose Fäden	34	In der Nacht	166
Selbstfürsorge	35	Was nachts geschieht	167
Deine Gefühlswelt	36	Nachts wach liegen	167
Was erzeugt Stress bei dir?	38	Nächtliche Herausforderungen	168
Was gibt dir Energie?	38	Ideensammlung für nächtliches Wachliegen	173
Chronotypentest	39	Traumvisualisierung	174
Deine schläfrigen Glaubenssätze	40	Wohlfühlorte	175
Schlafcoaching »Anamnesebogen«	42	Woche 9 und 10	176
Schlafumgebung	44	Bewegung und Entspannung	192
Wie die Umgebung unseren Schlaf beeinflusst	45	Was uns im Außen und Innen bewegt	193
Reflexion der Schlafumgebung	51	Das Gute an Bewegung	193
Woche 1 und 2	54	Entspannungstechniken	194
Schlafgewohnheiten	70	Atemübungen	195
Warum dich Routinen gut schlafen lassen	71	Körperübungen	196
Brücken für Gewohnheitstiere	72	Mentale Übungen	198
Die wichtigsten Stützpfeiler	75	Reflexion: Bewegung	200
Ein paar gute Kompromisse	76	Reflexion: Entspannung	201
Deine aktuelle Schlafroutine	78	Woche 11 und 12	202
Platz für Geborgenheit	79	Deine persönliche Schlafroutine	218
Woche 3 und 4	80	Woche 13 und 14	222
Tagesgestaltung	112	Herzlichen Glückwunsch!	241
Wie der Tag die Nacht beeinflusst	113	Deine neuen schläfrigen Glaubenssätze	242
		Schlafcoaching »Abschluss-Anamnesebogen«	244
		Abschlussreflexion	246

*Die beste Brücke zwischen Verzweiflung und
Hoffnung ist eine gute Nachtruhe.*

Eli Joseph Cossman

Achtsam schlafen

Schlaf gilt als Synonym für Erholung, Ruhe und manchmal sogar Faulheit. Für viele Menschen ist er jedoch nicht annähernd so mit Leichtigkeit verbunden, wie man meinen könnte: Sie leiden einerseits unter Schlafproblemen und andererseits unter den vielen Ratschlägen gegen Schlafprobleme. Denn diese kommen oft erschreckend mahnend, dramatisch und bedrohlich daher: Wer schlecht schläft, habe sein Leben nicht im Griff und es drohten allerlei Krankheiten. »Befolge nur diese simplen Ratschläge und schon klappt es von allein!«, ruft es aus den Selbsthilfe-Ecken. Puh, so viel Stress bei einem Thema, für das man eigentlich Ruhe benötigt? Das kann nicht gut gehen. Die Folge sind Schuldgefühle und Hilflosigkeit und viele Menschen, die gerne besser schlafen würden, es bisher, trotz der ganzen Tipps, aber nicht geschafft haben. Schlaf ist komplex und muss ganzheitlich betrachtet werden. Genau deswegen ist *Eine gute Nacht* entstanden. Empathisch führt es dich in die Welt des Schlafes und hilft, wichtige Prozesse zu verstehen und fundierte Strategien behutsam in deinen Alltag zu integrieren.

In diesem Meilenstein der Müdigkeit bündeln wir Wissenschaft und den Pragmatismus unserer Ausfüllbücher. So wird aus Theorie schnell Praxis. Und darum geht es in unserem kleinen Verlag: kein banales Anhäufen von Fachwissen, sondern echter, positiver Wandel durch Achtsamkeit. Oder in diesem Fall *Nachtsamkeit*. Auf zugängliche Sachtexte folgen überzeugende Übungen, tiefgehende Techniken und raffinierte Reflexionen. All die Strategien in diesem Schlaftagebuch benötigen auch deinen Einsatz. Das klingt vielleicht selbstverständlich, kann aber suggerieren, dass du allein für die Qualität deines Schlafes verantwortlich bist. Dem ist nicht so. 80 % aller Erwerbstätigen in Deutschland klagen über Schlafprobleme, quer durch alle Bevölkerungsschichten wird immer schlechter geschlafen. Das ist kein Zufall. Stress, Leistungsdruck, Existenzängste, Hiobsbotschaften aus Wirtschaft, Politik und Umwelt sowie Lärm- und Lichtverschmutzung nehmen zu. All das kann sich negativ auf den Schlaf auswirken und diese Faktoren darfst du bedenken, bevor du einfach deiner Abendroutine alle Schuld gibst. Wärest du frei von Sorgen, wäre dein Schlaf vielleicht besser. Ein Schlaftagebuch zu führen, kann deswegen nicht die alleinige Antwort auf deine Schlafprobleme sein, da es eben auch strukturelle Probleme gibt. Aber es ist eine Möglichkeit, etwas Macht in deine Nacht zu bringen. Viele Aspekte für besseren Schlaf liegen trotz aller Widrigkeiten in deiner Hand. Diese lernst du auf den folgenden Seiten kennen. Mögen sie dir helfen, wie sie auch in unserem Team bereits geholfen haben. Wir wünschen dir viel Freude und Ruhe bei der Umsetzung und eine gute Nacht!

— Jan Lenarz (Herausgeber), Lina-Maria Schön (Autorin)

Verantwortung

Eins vorweg

Dieses Buch ist kein Ersatz für die Diagnose, Betreuung und Behandlung eines anerkannten Mediziners oder einer anerkannten Medizinerin, im Zusammenhang mit pathologischen Schlafstörungen. Vielmehr darf es dich dazu ermutigen, im Rahmen deiner Wirkungsmöglichkeiten bewusste und informierte Entscheidungen zu treffen, Kompromisse in Bezug auf deine Lebensrealität abzuwägen und so deinen individuellen Weg zu besserem Schlaf zu ebnen.

Wenn du eine Situation verändern willst, dann ist die Analyse dessen, was gerade ist, der entscheidende erste Schritt. Der zweite Schritt ist, dir ein realistisches Ziel zu setzen, um überhaupt zu erkennen, wohin du mit der Veränderungsreise eigentlich kommen willst. Im dritten Schritt – und das ist die wichtigste Aufgabe, bei der dieses Buch dich unterstützen kann – betrachtest du die Prozesse, die deine Situation beeinflussen, und die Werkzeuge und Hebel, die dir zur Verfügung stehen, um dein Ziel zu erreichen. Wähle dann aus, was davon zu dir passt und von dir umgesetzt werden kann und was du (vielleicht auch nur vorerst) lieber nicht in deinem Reisekoffer mitnehmen möchtest.

So findest du im ersten Teil von *Eine gute Nacht* vor allem die Informationen, die dir ein grundsätzliches Verständnis von Schlaf und den dazugehörigen Dynamiken vermitteln. So wirst du überhaupt erst in die Lage versetzt, deine eigene Situation zu betrachten. Genau für diese Erfassung des Status quo steht dir ein bunter Strauß an Reflexionsübungen zur Verfügung, die dich auf Gewohnheiten und Glaubenssätze rund ums Schlafen aufmerksam machen sollen. Sobald du erkannt hast, an welchen Stellschrauben du drehen kannst, um deine Schlafsituation zu verändern, kann es losgehen.

In den ersten 12 Kalenderwochen werden unterschiedliche Themenbereiche in den Fokus gerückt. Du hast zu jedem Themenfeld 2 Wochen Zeit, um dein Alltagsverhalten mit einem informierten Blick zu betrachten und neue Gewohnheiten gezielt zu etablieren und zu dokumentieren. Natürlich kannst du dir auch mehr Zeit nehmen und auf den Notizseiten am Ende des Buches Dinge festhalten, die vielleicht nicht mehr in den Kalenderteil passen. Wir empfehlen generell, dir für die Veränderungen in den verschiedenen Themengebieten lieber etwas mehr Zeit zu nehmen, als durch alle Themen durchzurasen und auf einen großen Schlag alles anders zu machen zu wollen.

Wichtig ist – wie immer bei unseren Büchern – dass du keine Fleißsternchen für ein besonders ordentlich ausgefülltes Journal bekommst. Es soll dir eine Stütze sein, kein zusätzlicher Stressfaktor, denn Schlafen allein kann schon aufreibend genug sein. Lege es dir auf den Nachtschrank und nutze es, wenn es sich gut anfühlt: vielleicht ganz regelmäßig oder vor allem, wenn du nachts wachliegst und deine Gedanken kreisen. Vielleicht ist dir nach einer überraschend erholsamen Nacht danach, ein paar Dinge zu notieren. Du entscheidest, wie du dieses Buch nutzt – nicht andersherum.

Schlaftheorie

Warum schlafen wir eigentlich?

Schlaf ist ein mysteriöses Phänomen. Schon die alten Römer waren hin- und hergerissen: Auf der einen Seite hatten sie Respekt vor der Dunkelheit und erzählten sich furchteinflößende Geschichten rund um die nächtliche Schlafenszeit, auf der anderen Seite war ihnen bewusst, wie wichtig eine erholsame Nacht für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Und während sie ihren Schlaf bereits in zwei Phasen aufteilten – den Nachtschlaf und den Mittagsschlaf –, gingen die Menschen im Mittelalter noch einen Schritt weiter. Sie teilten sogar ihren Nachtschlaf in zwei Phasen auf. Die Menschen schliefen also ein paar Stündchen, arbeiteten dann oder trafen sich mit Bekannten zum Essen, und gingen anschließend zurück ins Bett.

Wir leben mittlerweile in einem industrialisierten Zeitalter, in dem etwa ein Drittel der Erwachsenen unter schwerwiegenden Schlafproblemen leidet. Und doch haben sich Sprüche wie »Ich kann schlafen, wenn ich tot bin!« etabliert. Wir akzeptieren die schlafunfreundlichsten Arbeitsbedingungen. Tolerieren, dass unsere Jugend entgegen allen Empfehlungen um 8 Uhr in der Schule zu erscheinen hat. Scrollen und bingewatchen uns durch unsere Abende, als sei das der Erholung auch nur ansatzweise dienlich. Wir tun nicht viel für unseren Schlaf – auch wenn die meisten von uns sich nichts sehnlicher wünschen.

Denn wir brauchen ihn, diesen magischen, mysteriösen, köstlichen Schlaf (frei nach Friedrich Schiller). Schlaf ist nicht, wie bis vor wenigen Jahrzehnten noch angenommen, eine Phase völliger Passivität. Vielmehr finden im Schlaf unzählige Prozesse statt, die das Immunsystem stärken, das Stresslevel regulieren und die Stimmung aufhellen. Das hilft uns, unsere sozialen Interaktionen zu verbessern, unsere Entscheidungsfähigkeit zu schärfen und unser Verletzungsrisiko im Alltag zu senken.

Evolutionsbiologisch birgt Schlaf ein immenses Risiko. Man stelle sich das einmal vor: Da verbringt eine gesamte Spezies etwa ein Drittel des Tages in einem Zustand völliger Wehrlosigkeit. Mutter Natur hat unseren Körper aber vorrangig auf das akute Überleben und nicht auf das langfristige Wohlergehen hin ausgerichtet. Wenn ein Zustand wie eine regelmäßige stundenlange Bewusstlosigkeit das größtmögliche Risiko für uns Menschen bedeutet und er dennoch über Millionen von Jahren erhalten geblieben ist, dann müssen die Vorteile dieses Zustandes groß sein. Und während die Forschung Schlaf bis vor wenigen Jahrzehnten noch recht stiefmütterlich behandelt hat, gehen Wissenschaftler*innen mittlerweile davon aus, dass es am menschlichen Körper und Geist nichts gibt, was nicht von gutem und erholsamem Schlaf profitiert.

Vier Benefits von gutem Schlaf

Wir Nicht-Wissenschaftler*innen können uns die Vielfalt nächtlicher Prozesse kaum vorstellen – aber vielleicht reicht es auch schon, wenn wir uns bewusst machen, wie die vier folgenden Bereiche von gutem Schlaf profitieren.

1. Immunsystem

Tage, an denen wir uns so richtig krank fühlen, verbringen wir am liebsten im Bett. Und das ergibt Sinn, denn das Bett ist unser Ort der Erholung und der Regeneration – zwei Dinge, die wir nicht nur im Krankheitsfall dringend benötigen. Dabei wirkt Schlaf prophylaktisch, aber auch akut, wenn wir angeschlagen sind. Während wir schlafen, bildet unser Körper sogenannte Zytokine. Das sind Botenstoffe, die direkt beim Kampf gegen Infektionen und Entzündungen helfen. Sie dienen der Kommunikation und Koordination unserer Immunantwort. Je nach Botenstoff-Typ schützen sie die Zellen zum Beispiel vor Virusbefall oder lenken Abwehrzellen zu den befallenen Zellen, damit diese zerstört werden. Sie spielen also eine fundamentale Rolle in der Immunreaktion unseres Körpers. Warum sie gerade im Schlaf gebildet werden, wissen die Wissenschaftler*innen noch nicht. Dass sie aber im Schlaf gebildet werden, ist ein weiterer Grund dafür, den Schlaf mit etwas mehr Hingabe anzugehen.

2. Stresslevel

Sind wir gestresst, schlafen wir schlecht. Schlafen wir schlecht, sind wir gestresst. Ein ziemlich doofer Teufelskreis – den die meisten kennen werden und der sich wissenschaftlich belegen lässt. Umfragen zeigen, dass Erwachsene in der industrialisierten Welt im Schnitt unter den minimal empfohlenen 7 Stunden Schlaf pro Nacht bleiben. Beinahe die Hälfte der Befragten beschrieb den eigenen Schlaf als zu wenig erholsam und machte nächtliches Erwachen konkret an zu viel Stress fest. Außerdem gaben die Befragten an, dass ihr Stressempfinden zunehme, wenn ihre Schlafmenge abnehme. Obendrein fühlten sie sich, wenn der Schlaf mal wieder zu kurz gekommen war, abgeschlagen, faul, reizbar, unkonzentriert und demotiviert.

Dieser Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf äußerte sich darin, dass die Befragten bei hohem Stressempfinden am Abend nur schwer abschalten und loslassen konnten. Rasende Gedanken ließen sie entweder nur mit Mühe einschlafen oder nachts über Stunden wach liegen – wer kennt es nicht? Auf der anderen Seite forcierte der Schlafmangel bei ihnen wiederum psychisches und physisches Unwohlsein. Auch das kennen wir vermutlich alle: Sind wir müde, werden unsere sozialen Interaktionen mit Freund*innen und Familie harscher und weniger bereichernd, wir finden weniger Erfüllung in dem, was wir tun, und Abgeschlagenheit und Müdigkeit nehmen uns die Motivation, Dinge zu tun, die uns eigentlich guttäten. Wir tanken also nicht mehr ausreichend auf und stärken unsere Ressourcen nicht. So steigert sich unser Stresslevel – und wozu das wiederum führen kann, liegt auf der Hand.

Dann zerlegen wir belanglose Konflikte mit uns nahestehenden Menschen, die wir lieben und schätzen, bis ins kleinste Detail – selbst dann, wenn wir wissen, dass diese

Wertschätzung auf Gegenseitigkeit beruht. Dann kreisen wir in der Nacht um Situationen, von denen wir immer noch denken, dass wir uns vor 15 Jahren mal blamiert haben. Oder wir antizipieren den schlimmstmöglichen Ausgang eines Events en détail, das in der Zukunft liegt und auf das wir mitten in der Nacht von unserem Bett aus überhaupt keinen Einfluss haben.

Schlechter Schlaf bedingt Stress bedingt schlechten Schlaf. Doof. Hier drängt sich natürlich die Frage auf, wie man diesen Teufelskreis durchbrechen kann. Das ist nicht immer einfach, aber in den Themenwochen, die dich in diesem Buch erwarten, stellen wir dir unterschiedliche Techniken, Impulse und Ideen vor, um dem Stress den Wind aus den Segeln zu nehmen.

3. Stimmung und soziale Interaktion

Dass die eigene Stimmung an unausgeschlafenen Tagen deutlich schlechter ist als nach richtig erholsamen Nächten, ist ein universales Problem. Damit geht es uns allen also ähnlich. Eine spannende Studie aus den USA zeigte, dass Donald Trumps Tweets und Interviews deutlich aggressiver formuliert waren, wenn er in der Nacht zuvor spätabends noch getwittert hatte, anstatt zu schlafen.⁹ In der Analyse konnte außerdem festgestellt werden, dass Trumps Twitter-Performance deutlich schwächer war, je weniger er geschlafen hatte. So erhielt er auf seine unausgeschlafenen Tweets signifikant weniger Likes und Kommentare und machte mehr Tippfehler.

Aber man muss gar nicht der ehemalige Präsident der Vereinigten Staaten sein, um zu merken, welche Konsequenzen eine schlechte Nacht für uns haben kann. Denn je weniger wir schlafen, desto weniger sind wir bereit, sozial zu interagieren. Wir werden von unserem Umfeld als ablehnender wahrgenommen, was die soziale Isolation infolge des Schlafmangels noch verstärkt. Schlafmangel und Einsamkeitsgefühle hängen also unmittelbar zusammen.

Und selbst wenn wir mit unserem Umfeld interagieren, neigen wir dazu, weniger lebenswert aufzutreten, wenn wir unausgeschlafen sind. Wir werden launisch, ungeduldig und reizbar. Bei Kindern konnte man rund um die Coronapandemie feststellen, dass der Schlafmangel, der sich aus den veränderten Lifestyle-Gegebenheiten in den Lockdown-Phasen ergeben hatte, zu messbar mehr Wutausbrüchen geführt hatte. Unser soziales Potenzial kann also viel besser zum Strahlen kommen, wenn wir uns ausreichend erholen.

4. Kognitive Fähigkeiten

Der Rat, über wichtige Entscheidungen erst mal eine Nacht zu schlafen, ist wertvoller, als seine Floskelhaftigkeit vermuten lässt: Ausgeschlafen sind wir mental nämlich deutlich leistungsfähiger. Guter Schlaf fördert aber nicht nur unsere Entscheidungsfähigkeit, sondern jegliche kognitiven Funktionen unseres Gehirns. So erhöht sich unsere Aufmerksamkeitsspanne deutlich und auch unsere Denkfähigkeit verbessert sich: Wir denken

merklich schneller und können zudem Anweisungen deutlich zügiger umsetzen. Schlafen wir hingegen zu wenig, kann das auf unsere Reaktionsfähigkeit ähnlich wirken wie Trunkenheit.

Zudem erhöht guter Schlaf unsere Fähigkeiten, kreativ und analytisch zu denken und Probleme zu lösen. Wir betrachten Sachlagen reflektierter: Unsere Urteilsfähigkeit ist somit sehr viel klarer, und wir gehen weniger überflüssige Risiken ein. Damit sinkt auch die Gefahr, dass wir uns im Alltag verletzen. Doch neben der verminderten Risikobereitschaft führt ausreichend Schlaf auch noch dazu, dass unsere Muskeln sich besser regenerieren können. Wir stabilisieren also unseren Körper, sodass das Verletzungsrisiko zum Beispiel beim Sport oder bei Alltagsbewegungen zusätzlich vermindert wird.

Schlaf ist Typsache (Chronobiologie)

Wie viel Schlaf ist denn nun aber eigentlich genug? Hat nicht jede*r individuelle Bedürfnisse? Funktioniert nicht jeder Körper ein bisschen anders? Ja und nein. Natürlich gibt es Lang- und Kurzschläfer*innen und Menschen, die lieber früher und solche, die lieber später ins Bett gehen. Prinzipiell kann man die meisten Menschen aber bestimmten Schlaftypen zuordnen, auf die gewisse Eigenschaften bezüglich ihres natürlichen Schlafverhaltens zutreffen. Außerdem gibt es schlafbiologische Dynamiken, die global gelten und dafür sorgen, dass alle Mitglieder der menschlichen Spezies schlafen müssen, können und dürfen.

Was haben wir alle gemeinsam?

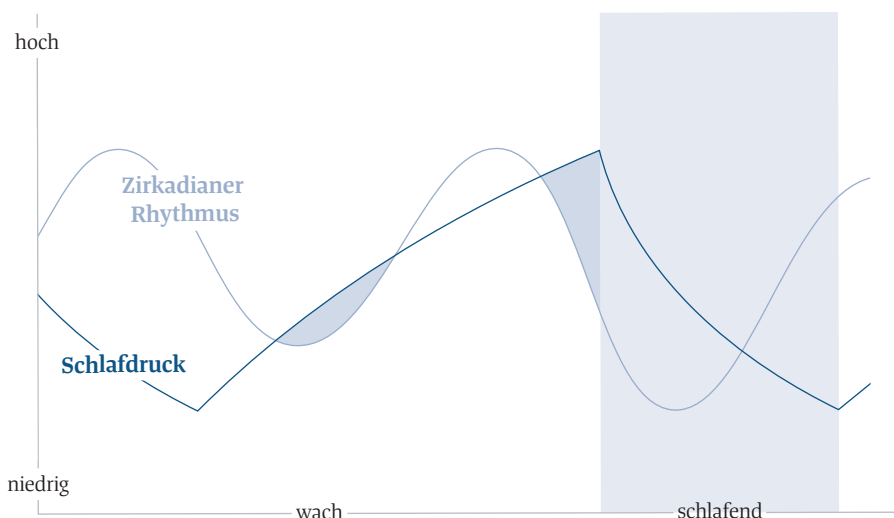
Im Wesentlichen sind zwei Ursachen dafür verantwortlich, dass wir uns müde fühlen und das Bedürfnis empfinden, schlafen zu müssen. Sie liegen gleichzeitig vor und sorgen so relativ verlässlich dafür, dass wir zum Beispiel abends müde werden oder auch das klassische Mittagstief erleben. Zum einen finden die meisten biologischen Prozesse in unserem Körper in sogenannten *zirkadianen Rhythmen* statt. Das bedeutet, dass gewisse Abläufe innerhalb eines Zeitraums von 24 Stunden optimiert stattfinden. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen: *circa diem* – rund um einen Tag. Die meisten Organismen verfügen über solche Rhythmen. In der Tierwelt sorgen diese Rhythmen zum Beispiel dafür, dass nachtaktive Tiere auch ohne Wecker wissen, dass es Zeit ist, auf die Jagd zu gehen. Und Blüten öffnen sich tagsüber und schließen sich abends wieder, ohne dass man sie daran erinnern muss.

Im Falle von uns Menschen werden über die zirkadianen Rhythmen vor allem die physischen und mentalen Systeme im Körper reguliert. Ein Beispiel dafür ist, dass unser Körper sich zu gewissen Tageszeiten darauf einstellt, Mahlzeiten effektiver zu verarbeiten. Aber auch unsere Stimmung verändert sich rhythmisch über den Tag. Nicht zuletzt sorgen diese rhythmischen Muster in unserem Körper für das bekannte Phänomen, dass wir am frühen Nachmittag plötzlich müde werden (Auftritt: the Mittagstief), bevor wir am frühen Abend oft noch mal neue Energie verspüren. Das hat nämlich viel weniger mit der großen Portion Pommes mit Ketchup und Mayo in der Mittagspause zu tun, als wir denken.

Diese zirkadianen Rhythmen werden von einer Region im Gehirn gesteuert, die sich im Hypothalamus befindet. Die sogenannte innere Hauptuhr (*Master Clock*) heißt *suprachiasmatischer Nucleus* und liegt ziemlich genau an der Stelle, an der unsere Sehnerven zusammenlaufen. Von hier aus versendet das Gehirn also Signale, die dem Rest des Körpers sagen, was er zu tun hat. Der suprachiasmatische Nucleus ist überaus lichtempfindlich. Unterschiedliche Lichtintensitäten und -frequenzen sorgen dafür, dass unterschiedliche Bereiche des Körpers aktiviert und die entsprechenden Prozesse in Gang gesetzt werden. So sind die zirkadianen Rhythmen des Körpers eng mit Tag und Nacht verbunden.

Licht ist also der wichtigste äußere Zeitgeber, um die Prozesssteuerung in unserem Körper zu optimieren. Wie du es nutzen kannst, um deinen Schlaf zu verbessern, zeigen wir dir im Laufe der verschiedenen Themenwochen. Weitere Zeitgeber, die die innere Hauptuhr beeinflussen, sind zum Beispiel Bewegung, soziale Interaktionen, Ernährungsmuster, Routinen und Temperatur. Aber nicht allein die zirkadianen Rhythmen sind für unseren Schlaf verantwortlich. Es gibt eine zweite Kraft, die uns vorgibt, wann wir bereit fürs Bett sind: der Schlafdruck. Der spielt nämlich eine ähnlich wichtige Rolle bei unserem Schlafverhalten wie der zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus. Die Sache ist recht einfach: Je länger das Wachsein andauert, desto höher wird die Müdigkeit – der Schlafdruck nimmt also zu. Messbar ist dies anhand des Stoffes Adenosin, der beim Energiestoffwechsel unserer Zellen freigesetzt wird. Je höher die Konzentration dieses Stoffs steigt, desto müder fühlen wir uns. In der Abbildung siehst du die sehr vereinfachte Darstellung vom zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus und vom Schlafdruck einer Person.

Die dunklen Flächen zwischen den Schnittstellen zeigen an, wann wir uns tendenziell schläfrig fühlen. Nämlich dann, wenn der Schlafdruck relativ hoch und die zirkadiane Aktivität des Körpers verhältnismäßig niedrig ist – aka: rund um das Mittagstief und eben kurz vor dem abendlichen Zubettgehen.



Was unterscheidet uns?

Dass dieses Prinzip grundsätzlich erst mal für jeden Menschen gilt, bedeutet aber nicht, dass wir alle exakt gleich schlafen. Tatsächlich gibt es verschiedene Schlaftypen mit ganz unterschiedlichen Schlafbedürfnissen. Dabei unterscheidet man drei Hauptgruppen, die sogenannten Chronotypen: Zum einen gibt es den Frühtyp (die Lerchen). Im Gegensatz dazu steht der Spättyp (die Eulen). Der größte Anteil der Bevölkerung gehört jedoch zum Neutraltypen. Bei dieser Unterscheidung wird berücksichtigt, zu welcher Tageszeit die Personen schlafen gehen, wenn sie frei entscheiden können.

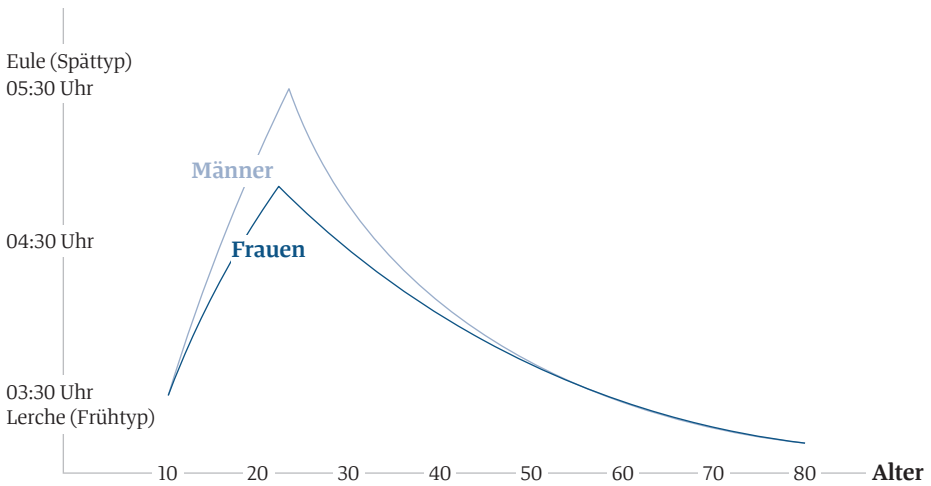
Die Lerchen machen den kleinsten Teil der Bevölkerung aus. Im extremeren Fall geht dieser Schlaftyp bereits vor 21 Uhr zu Bett und wacht gegen 5 Uhr morgens wieder auf. Von einem leichten Frühtyp sprechen wir aber immer noch bei Menschen, die vor Mitternacht zu Bett gehen und dann zwischen 7 und 8 Uhr aufwachen. Der Neutraltyp macht etwa 30 % der Bevölkerung aus. Diese Menschen schlafen tendenziell irgendwann zwischen 24 und 1 Uhr ein und wachen zwischen 8 und 9 Uhr auf. Stärker ist das späte Zubettgehen noch bei den Spättypen ausgeprägt. Diese schlafen oft erst weit nach 1 Uhr ein und wachen, wenn man sie lässt, erst in den frühen Nachmittagsstunden wieder auf.

Dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung eigentlich deutlich länger schlafen würde, zeigt uns, wie problematisch es ist, dass viele Arbeitgeber*innen erwarten, dass ihre Mitarbeiter*innen vor 9 Uhr im Büro erscheinen oder die Gleitzeit auf einen Zeitraum zwischen 8 und 10 Uhr beschränken. Denn das forciert natürlich, dass die Belegschaft unausgeschlafener ist – inklusive aller damit einhergehender Probleme und Gefahren. Aber nicht nur den arbeitenden Teil der Bevölkerung quält die systematische Diskriminierung gewisser Schlaftypen. Auch Jugendliche, von denen verlangt wird, dass sie morgens um 8 Uhr ausgeschlafen und konzentriert am Unterricht teilnehmen, leiden.

Denn nicht nur der Chronotyp bestimmt, welche Schlafbedürfnisse man hat. Auch das Alter und das Geschlecht beeinflussen unsere Erholungsmuster fundamental. In der Abbildung siehst du die Verteilung der Chronotypen nach Alter und Geschlecht. Auffällig ist dabei, dass wir bis in unsere frühen Zwanziger hinein zum Spättyp tendieren. Mit zunehmendem Alter gehen wir dann immer früher zu Bett und stehen auch früher wieder auf. Unausgeschlafene, schulpflichtige Teenager sind also eher Symptom eines schlafunfreundlichen Systems als Indikator für mangelnde individuelle Willenskraft.

Dass wir so unterschiedlich schlafen, hat einen biologischen Grund. Wie bereits angesprochen, sind wir Menschen, während wir schlafen, völlig wehrlos. In diesem Zustand sind wir möglichen Fressfeinden komplett ausgeliefert, und nur die Vielzahl positiver Effekte, die der Schlaf hat, kann erklären, weshalb er im Laufe der Evolution dennoch nicht herausgefiltert wurde. Auch wenn eine hohe Diversität an Schlaftypen heutzutage für zusammenlebende und -schlafende Paare oder Familien eher nervig sein kann, war sie für den steinzeitlichen Stamm überlebenswichtig. Denn: Nur wenn die Zeitspanne, in der wirklich alle Mitglieder einer Gruppe schliefen, so kurz wie möglich

Schlafmitte



war, verringerte sich das Risiko, das sich für die Gruppe aus der Wehrlosigkeit im Schlaf ergab. So konnten nämlich in den Randzeiten der Nacht wache Stammesmitglieder die schlafenden warnen, schützen oder verteidigen, während die schlafenden Stammesmitglieder sich sicher und geborgen fühlten. So konnten diese ausreichend auftanken, ihre Ressourcen stärken und sich erholen. Das hat letztlich unser Überleben als schlafende Spezies überhaupt erst möglich gemacht.

Wir alle brauchen Sicherheit und Geborgenheit

Dass wir uns sicher und geborgen fühlen sollten, um zügig einschlafen und dann das meiste an Erholung aus unserem Schlaf herausholen zu können, gilt noch heute. Aus der Beobachtung von Neugeborenen wissen wir mittlerweile, dass sie am besten schlafen, wenn man das gewohnte (sichere) Umfeld der letzten 9 Monate im Bauch der Mutter rekonstruiert. Denn dort war es schaukelig, dunkel, eng, und das durch die Plazenta rauschende Blut sorgte für einen Lärmpegel, der mit einem laufenden Staubsauger vergleichbar ist. In der Konsequenz wird jungen Eltern heute geraten, ihre Kinder rund um deren eigenen Oberkörper zu wickeln (zu pucken), um sanft das enge Gefühl des Mutterleibes zu simulieren. Die Schlafumgebung sollte dunkel sein und eine White-Noise-Machine kann das Rauschen der Plazenta nachempfinden. Sanftes Wiegen auf dem Arm fügt sein Übriges hinzu, um Säuglinge zügig und sanft einschlafen zu lassen. Je älter die Kleinen werden, desto komplexer werden ihre Bedürfnisse. Plötzlich kommt die soziale Komponente hinzu. Sie wollen integriert sein und brauchen ein starkes Zugehörigkeitsgefühl. Menschen, große und kleine, brauchen Berührungen wie Umarmungen und Kuscheln. Mit zunehmender kognitiver und emotionaler Entwicklung werden die Bedürfnisse der Kinder individueller und vielseitiger. All das gilt dann auch für Erwachsene.

Als Menschen brauchen wir das Gefühl, wirksam zu sein, müssen stimuliert werden, um uns weiterzuentwickeln und zu wachsen. Wir brauchen regelmäßig die Rückversicherung, ein wertvolles Mitglied der Gemeinschaft zu sein, und die Verbindung zu unseren Wurzeln, um uns geerdet zu fühlen. Auf unserem Weg durch unser eigenes Leben begegnen wir ständig äußeren Variablen, die unser Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit ins Wanken bringen können. Diese erfolgreich zu navigieren und zurück zum persönlichen Sicherheits- und Geborgenheitsniveau zu gelangen, ist eine der größten Herausforderungen, die, wenn wir sie nicht bewältigen, gutem Schlaf im Wege stehen kann. Wir brauchen also Resilienz, unsere innere Widerstandsfähigkeit, um gut schlafen zu können, und guter Schlaf fördert wiederum ebendiese. In den Themenwochen dieses Buches zeigen wir dir verschiedene Ideen und Routinen, die dein Sicherheits- und Geborgenheitsgefühl im Alltag stärken können.

Was ist genug und was ist zu viel?

Die wenigsten Menschen behaupten frei heraus, dass sie »genau richtig viel Schlaf« bekommen. Die Mehrheit ist davon überzeugt, dass sie zu wenig schläft. Der kleine verbleibende Rest neigt zur Behauptung, viel zu viel zu schlafen. Aber wie viel Schlaf ist denn jetzt eigentlich genug?

Der bekannteste Ansatz, um das herauszufinden, stammt aus den 60ern, als die humanmedizinische Schlafforschung noch in ihren Anfängen steckte. Man schaute damals, wie viel Schlaf Patient*innen bräuchten, wenn sie ganz unbeeinflusst von äußeren Faktoren wie sozialer Interaktion, Lärm, Tageslicht, Arbeitsstress oder Koffeinkonsum ihren echten Schlafbedürfnissen nachgingen. Ein grundsätzlich logischer Ansatz, dessen Umsetzung aber in Zeiten von LED-Bildschirmen, ständiger Erreichbarkeit, zunehmender Arbeitnehmer*innenbelastung und steigender Lärmverschmutzung immer schwerer umzusetzen ist. Dementsprechend komplex ist es mittlerweile, auf diese Weise zu einem schlüssigen Ergebnis zu kommen.

Und selbst wenn man es schaffen würde, zu einem Ergebnis zu kommen, stellt sich immer noch die Frage, woran man überhaupt festmachen kann, dass man ausreichend Schlaf bekommen hat. Als Faustregel gilt, wer über mehrere Stunden ohne große Ermüdungserscheinungen und konzentriert einer sitzenden Tätigkeit nachgehen kann, der hat genug geschlafen. Kleinere Pausen selbstverständlich inbegriffen. In Schlaflaboren kann die optimale Schlaflänge jedoch viel exakter bemessen werden: Proband*innen werden in Untersuchungen eingeladen, mehrere Wochen in der Untersuchungsumgebung zu verbringen – abgekapselt vom normalen Alltag, aber auch von Stimulanzien wie Koffein oder Nikotin. Zwei Forschungsteams haben auf diese Weise in jüngerer Zeit beeindruckende Studienergebnisse hervorbringen können. Eine japanische Forschergruppe wählte eine Gruppe gesunder und junger Studienteilnehmer*innen aus. Ihr Schlaf wurde zu Beginn der Studie⁹ 2 Wochen lang im häuslichen Umfeld getrackt. So konnte zunächst die typische Schlaflänge der Proband*innen untersucht werden: Diese lag bei

durchschnittlich 7,75 Stunden pro Tag. Gar nicht so schlecht, wenn man bedenkt, dass die üblichen Empfehlungen bei 7 bis neun 9 Schlaf pro Tag liegen.

Die Forscher*innen überprüften in einem weiteren Schritt, ob diese vermeintlich ausreichende Schlafmenge auch die optimale Schlafmenge der Proband*innen war. In der zweiten Phase der Untersuchung verbrachten diese also 2 Wochen im Schlaflabor, wo sie rund um die Uhr beobachtet wurden, indem man ihre Gehirnaktivität konstant über Elektroden maß. Ihnen wurde täglich eine 12-stündige Periode zum Schlafen zugestanden. Die erste Nacht galt nicht, denn da durften sich die Teilnehmer*innen erst einmal an die neue Umgebung gewöhnen.

In den ersten Nächten schoss die Schlaflänge im Schnitt in die Höhe: auf beinahe 11 Stunden. Dieser drastische Unterschied zum Schlafverhalten zu Hause zeigte den Forscher*innen also, dass die Untersuchten ein deutliches Schlafdefizit mitgebracht hatten, was sie zunächst einmal ausgleichen mussten: der sogenannte Schlaf-Rebound. In den folgenden Nächten pendelte sich das durchschnittliche Schlafbedürfnis der Studienteilnehmer*innen dann bei etwa 8,75 Stunden ein. Dieses wurde etwa nach der vierten Nacht konstant aufrechterhalten. Diejenigen, die den geringsten Schlafbedarf hatten, schliefen etwa 7,5 Stunden pro Nacht, die mit dem meisten Schlafbedarf etwa 9,5 Stunden.

Diese Ergebnisse konnten gerade von einer gemischten Forscher*innengruppe der Harvard University in den USA und der University of Surrey in England bestätigt werden.⁹ Sie kamen bei ihren jungen und gesunden Proband*innen auf einen Wert von durchschnittlich 8,6 Stunden Schlafbedarf, was ebenfalls unterstreicht, dass wir Menschen im Schnitt eher mehr als weniger Schlaf brauchen.

Diese Studien zeigen,

- dass die Empfehlungen tendenziell auf 7,5 bis 9,5 Stunden angehoben werden sollten.
- dass »zu viel Schlaf« zwar möglich, aber eher unwahrscheinlich ist, da sich Gehirn und Körper bei gesunden Menschen so regulieren, dass sie im ausgeschlafenen Zustand einfach aufwachen.
- dass Menschen, die mit ihrem Schlafverhalten am unteren Rand dieser Empfehlungen liegen, tendenziell eher zu wenig Schlaf bekommen, den sie dann (zum Beispiel am Wochenende) in Form eines längeren Rebound-Schlafes ausgleichen.

Alles in Balance

Schlaf ist also einer der wichtigsten Aspekte unseres Lebens. Er spielt eine entscheidende Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit – so entscheidend, dass viele psychische und physische Beschwerden auf akuten Schlafmangel zurückzuführen sind. Betrachtet man Gesundheit als ganzheitliches System, dann bildet Schlaf die mit Abstand wichtigste Säule in diesem System. Der individuelle Genpool sowie Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sind natürlich auch nicht zu unterschätzen – doch beim Thema Schlaf laufen alle Fäden zusammen.

Dass es so vielen Menschen schwerfällt, ihre persönlichen Schlafbedürfnisse genau einzuschätzen und ihnen gerecht zu werden, spiegelt sich an unzählbaren Stellen im Alltag wider: Der schlechte Schlaf einer einzigen Person kann über den Tag verteilt ziemlich viel großen und kleinen Schaden anrichten. Von der verminderten Leistungsfähigkeit auf der Arbeit über unnötige Konflikte im öffentlichen wie privaten Leben hin zu einem der gefährlichsten Symptome von akutem Schlafmangel, dem Sekundenschlaf auf der Pendelstrecke: Schlechter Schlaf ist eine enorme alltägliche Herausforderung für einen selbst und für andere.

Und doch ergibt es keinen Sinn, sich ständig den Kopf über ein potenzielles Schlafdefizit zu zerbrechen. Übermäßige Sorgen sind nämlich ziemlich kontraproduktiv. Wenn du ständig darüber nachdenkst, ob du genug schläfst oder nicht, erhöht das dein Stresslevel. Und das macht es dir dann noch schwerer, einzuschlafen oder erholsam durchzuschlafen.

Ein wertvoller erster Schritt ist es, dich mit dem Status quo deiner eigenen Schlafsituation vertraut zu machen. Dieses Buch gibt dir dafür Raum und möchte dir die Gelegenheit bieten, zu überprüfen, welche Handlungsweisen und Glaubenssätze sich bei dir rund um das Thema Schlaf eingeschlichen haben. Eine ehrliche Selbstreflexion kann hier sehr aufschlussreich sein. Denn du solltest immer bedenken, dass Maßnahmen zur Verbesserung deiner Schlafsituation nur dann sinnvoll sind, wenn sie auf deine persönlichen Bedürfnisse und Umstände zugeschnitten sind. Es bringt nichts, sich ein strenges Schlafregime aufzuzwingen, wenn dies nicht mit dem eigenen Lebensstil, den Arbeitsbedingungen oder individuellen Vorlieben vereinbar ist. Anstatt also blind irgendwelchen Richtlinien oder Trends zu folgen, lädt dich dieses Buch ein, selbst zu erforschen, was für dich funktioniert.

Und dabei ist es wichtig, nicht zu viel auf einmal zu wollen. Unser Schlafverhalten läuft in der Regel nicht von einem Tag auf den nächsten aus dem Ruder. Oft schichten sich schlafsabotierende Gewohnheiten schleichend aufeinander. Vielleicht hast du irgendwann angefangen, deine Antriebslosigkeit mit energiereichen, aber nährstoffarmen Ernährungsentscheidungen oder einem regelmäßigen Gläschen Wein am Abend zu kompensieren. Möglicherweise hat sich eine gewisse Resignationshaltung dazugesellt, sodass du abends stundenlang durch dein Handy scrollst oder Serien schaust, weil du davon ausgehst, ja sowieso nicht einschlafen zu können. Das alles kann letztlich dazu

führen, dass deine Nacht noch unruhiger wird. Damit bist du nicht allein. Immer mehr Studien belegen, dass die meisten Menschen Schlafprobleme haben, doch die wenigsten reden darüber.

Weil die Einschätzung der eigenen Schlafbedürfnisse und die Analyse deines Verhaltens eine ziemlich komplexe Angelegenheit sein kann, die Geduld und Selbstreflexion erfordert, empfiehlt es sich, diesen Teufelskreis schrittweise zu durchbrechen. Lass dich nicht von externem Druck oder unrealistischen Erwartungen leiten, sondern hör auf deine eigenen Bedürfnisse und Empfindungen. Nur so kann deine Reise zu gesundem Schlaf zielführend sein.

Anleitung Schlaftagebuch

Was dir dieses Buch geben kann

Dieses Buch basiert auf den aktuellen Erkenntnissen aus der Wissenschaft. Schlafmedizin ist noch ein relativ neues Feld der Medizin, das sich aus unterschiedlichen Bereichen zusammensetzt. Dabei spielen die Biomedizin und die Psychologie essenzielle Rollen. Denn unser Körper verhält sich im Normalfall auf eine ganz bestimmte Art und Weise – und unser Gehirn reagiert parallel dazu auf die Signale des Körpers sowie auf äußere Eindrücke. Ein Zusammenspiel aus diesen beiden Aspekten ist die Basis für unseren Schlaf in der Nacht. Treten die ersten Schlafprobleme auf, ist es also wichtig, sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit zu betrachten. Bei den meisten Schlafproblemen liegt die Hauptursache im eigenen Lebensstil. Daher ist es sinnvoll, genau an diesem Hebel anzusetzen. Dafür haben wir dir verschiedene Techniken zusammengestellt, die dich bei der Ergründung deiner Schlafschwierigkeiten unterstützen sollen.

Die Methoden in diesem Buch bedienen sich unter anderem an der Achtsamkeitsforschung und der *KVT-I*, der *Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie*. Das hat zum einen das Ziel, deine Achtsamkeit in Bezug aufs Schlafen, deine physische und psychische Gesundheit sowie deine alltäglichen Gewohnheiten zu schärfen. Zum anderen vermittelt es dir umfangreiches Wissen über die Zusammenhänge, die deinen Schlaf beeinflussen. So kannst du dein Verhalten und deine Denkweise überprüfen und bei Bedarf verändern.

Wir erheben dabei nicht den Anspruch, ein Allheilmittel gegen Schlafprobleme entwickelt zu haben. Vielmehr möchten wir dich auf dem Weg zu einer* einem mündigen Schlafenden begleiten. Das Buch soll dich einladen, deine innere Gefühlswelt zu entschlüsseln und zu erkennen, welche Bedürfnisse erfüllt sein müssen, damit du dich geborgen genug fühlst, um nachts gut schlafen zu können. Es soll dich daran erinnern, dass dein Körper genau so viel Liebe und Aufmerksamkeit braucht wie deine Seele – und daran, dass nicht nur er für dich da sein muss, sondern auch du für ihn. Schlafen ist ein ganzheitliches Thema und das bedeutet, dass dir diverse Stellschrauben zur Verfügung stehen, an denen du ein bisschen nachjustieren kannst.

Bleib offen und neugierig, während du die Inhalte dieses Buches entdeckst, aber zwing dich zu keiner Zeit, etwas auszufüllen oder auszuprobieren, was dir widerstrebt.

Anleitung Schlaftagebuch

Es gibt unzählige Parameter, die für guten Schlaf sorgen. Wir haben hier ganz bewusst nur die wichtigsten für eine sinnvolle Selbstanalyse aufgegriffen. So kannst du dir mit wenig Zeitaufwand einen Überblick über deinen Schlaf verschaffen und direkte Wechselwirkungen mit deinen alltäglichen Handlungen erkennen.

Der Aufbau der Tagesansicht

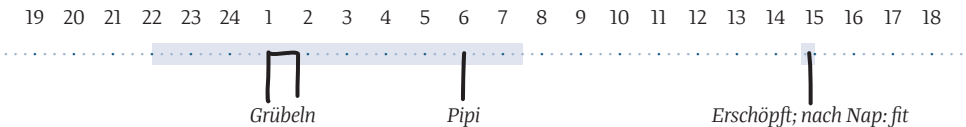
Jeder Tag hat oben in der Ecke ein Feld für Datum und Wochentag, sowie darunter die *Schlafampel* (1). Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren bewerten, die Einfluss auf deinen Schlaf haben und schnell Muster erfassen. Schon diese wenigen Sekunden Reflexion schaffen Fokus und Bewusstsein für deinen Allgemeinzustand.

Die Schlafampel erklärt

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

Schläfrigkeit	☹️	▢▢▢▢	Wie schläfrig warst du, als du ins Bett gegangen bist?
Energielevel	👉	▢▢▢▢	Wie fit hast du dich gestern tagsüber gefühlt?
Konzentration	🌀	▢▢▢▢	Wie gut konntest du dich gestern konzentrieren?
Stress und Grübeln	💢	▢▢▢▢	Wie hoch war dein Stresslevel gestern?
Achtsamkeit	🙏	▢▢▢▢	Hast du gestern etwas Schönes für dich gemacht?
Ernährung	🍴	▢▢▢▢	Wie gesund hast du dich gestern ernährt?
Bewegung	👉	▢▢▢▢	Wie viel hast du dich gestern bewegt?
Tageslicht	☀️	▢▢▢▢	Wie viel Tageslicht hast du gestern abbekommen?

Direkt neben der Schlafampel findest du den Schnell-Check-In zur Nacht und zum Morgen (2). Darunter kannst du die Zeiten eintragen, zu denen du in etwa ins Bett gegangen, eingeschlafen, aufgewacht und aufgestanden bist, sowie die Schlafdauer vermerken (3). Zur visuellen Übersicht hast du bei »Meine Schlaf- und Wachzeiten« auf einer 24-Stunden-Skala die Möglichkeit, deinen Schlaf mit einem Textmarker oder einfach mit einem Strich zu markieren. Hier kannst du ebenfalls einzeichnen, wenn du nachts aufgewacht sein solltest und falls du Mittagsschlaf gemacht hast. Darunter hast du bei »Anmerkungen« Platz für weitere Hinweise und Besonderheiten (4). Hier ein Beispiel:



Kreise dann ein, wovon du am Morgen aufgewacht bist: ☹️ steht für *von selbst aufgewacht*, ☹️ für *Wecker*, ☀️ für *Licht* und 🌀 für *Geräusche/Lärm*. Daneben hast du Platz für mehr Informationen (zum Beispiel *Licht*: Rollläden vergessen zu schließen) oder falls du von etwas anderem aufgewacht sein solltest (5). Abschließend kannst du deine abendlichen Gewohnheiten beobachten (6), darunter Notizen und Gedanken zum Wochenthema festhalten (7) und diese, falls nötig, auf den Notizseiten am Ende des Buches weiter ausführen. Notiere dir dazu die Notizseitenzahl (8). Alle 7 Tage folgt eine Wochenreflexion.

So habe ich geschlafen 2

1

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Furchtbar |-----| Fantastisch

So habe ich mich in den ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen gefühlt

Furchtbar |-----| Fantastisch

3

☐

☐

☐

☐

☐

Ins Bett gegangen

Eingeschlafen

Aufgewacht

Aufgestanden

Schlafdauer

Meine Schlaf- und Wachzeiten



Anmerkungen

Davon bin ich morgens aufgewacht 5

Das habe ich vor dem Schlafengehen gemacht 6

Notizen und Gedanken zu meiner Schlafumgebung 7

Schlafumgebung

Wie die Umgebung unseren Schlaf beeinflusst

Schlaf ist für viele zur Nebensache geworden, obwohl er so viele wichtige Faktoren in unserem Alltag beeinflusst. Deshalb widmet sich die erste Woche der Frage, wie wir schlafen. Und zwar nicht, wie tief oder wie lange, sondern unter welchen Gegebenheiten.

Unsere Umgebung beeinflusst ganz wesentlich, wie gut wir schlafen und spiegelt auch unser Verhältnis zum Schlaf wider. Deshalb lohnt es sich, die eigene Schlafumgebung mal genauer unter die Lupe zu nehmen und zu überprüfen, wo Raum für positive Veränderung ist.

Und weil viele kleine Dinge das große Ganze beeinflussen, ist es sinnvoll, strategisch vorzugehen, zum Beispiel von außen nach innen. Diesen Aspekten widmen wir dabei besondere Aufmerksamkeit:

- Lage
- Licht
- Luft
- Lärm
- Vibe
- Komfort

Lage

Wo wir schlafen, wirkt darauf, wie wir schlafen. Natürlich ist es ein großes Privileg, sich sein Schlafzimmer aussuchen zu können. Wenn dir das möglich ist, entscheide dich am besten für ein nach Norden ausgerichtetes Zimmer, das den ganzen Tag möglichst kühl bleibt. Wenn du nicht zwischen mehreren Räumen wählen kannst, solltest du überprüfen, welche Störfaktoren auf den Raum wirken, in dem du schläfst. Handelt es sich um ein Zimmer, das zur Nachbarwohnung angrenzt? Dann könnte sich nächtlicher oder frühmorgendlicher Lärm auf deine Schlafqualität auswirken (selbst wenn er nicht zum vollständigen Erwachen führt). Ist das Fenster nach Osten ausgerichtet, könnte das morgendliche Sonnenlicht ein Problem darstellen. Ähnlich verhält es sich mit Fenstern, die an einer viel befahrenen Straße liegen und durch die das Scheinwerferlicht von Fahrzeugen sowie Verkehrslärm dringen.

Prinzipiell solltest du immer danach streben, so wenig Stimuli wie möglich in dein Schlafzimmer zu lassen. Neben Tageslicht und Lärm gehören dazu auch Unordnung, ein Überfluss an herumstehenden Gegenständen, elektrische Lichtquellen und Dinge, die dich zum Arbeiten oder Nachdenken animieren.

Licht

Dass sich Licht auf unser Schlafverhalten auswirkt, sollte mittlerweile deutlich geworden sein. Blaues Licht hat eine hohe Frequenz, ähnlich wie das Tageslicht am Morgen. Es stimuliert die Produktion von Serotonin (ein Wohlfühlhormon) und sorgt dafür, dass das Gehirn – genauer gesagt der suprachiasmatische Nucleus – dem Rest unserer Zellen signalisiert: Zeit, sich auf den Tag einzustellen. Die für den Schlaf so wichtige Produktion von Melatonin wird dann gehemmt und wir fahren unsere Systeme hoch.

Deshalb sollte Licht zur gesamten Schlafenszeit aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Dabei können Rollläden helfen. Sollten die nicht vorhanden sein, kannst du dir mit Verdunkelungsrollos oder -vorhängen behelfen. Diese schützen den Raum auch tagsüber vor Hitzestrahlung und haben je nach Material oft sogar noch einen lärmschluckenden Effekt. Doch nicht nur Tageslicht, das in den Raum fällt, hemmt unsere Melatoninproduktion. Jedes blaue Licht mit einer hohen Frequenz stimuliert diese Reaktion und stört somit das Ein- und das Durchschlafen. Deswegen haben gerade LEDs (also auch Bildschirme) sowie besonders helle, kühle Leuchtmittel im Schlafzimmer nichts verloren. Auch Standby-Leuchten, etwa vom Fernseher oder dem WLAN-Router, stören unseren Schlaf. Um das zu vermeiden, empfiehlt sich ein simpler Trick: einfach alle Lämpchen im Schlafzimmer mit schwarzem Tape überkleben.

Außerdem kannst du darauf achten, dass die Lichtquellen im Schlafzimmer ein warmweißes Licht abgeben und dimmbar sind. Und für die Nacht können Nachttischlampen mit rotem Licht und einfachem Touch-System eine gute Lösung für all diejenigen sein, die ein Kind versorgen, nach dem Haustier schauen oder häufig zur Toilette müssen.

Luft

Während wir schlafen, wirken wir wie ohnmächtig: Nahezu regungslos verbringen wir Stunde um Stunde im Bett. In dieser Zeit sind unsere körperlichen Aktivitäten weitestgehend runtergefahren: Unsere Muskeln entspannen sich, wir schlucken nicht mehr und auch unsere Sinnesorgane fahren ihre Verarbeitungskapazität herunter. Je nach Schlafphase verändert sich darüber hinaus unsere Atemfrequenz. So erhöht sie sich zum Beispiel zeitweise in der REM-Phase, also der Phase, in der wir typischerweise träumen. Auch unser Atemvolumen verringert sich, während wir schlafen.

Doch ein schlafendes Gehirn braucht genauso viel Sauerstoff wie ein waches: Eine ausreichende Sauerstoffsättigung in unserer Schlafumgebung ist demnach essenziell für erholsamen Schlaf. Deswegen wird vom Schlaf bei geschlossenem Fenster abgeraten: Zum einen steigt ohne Luftaustausch die Temperatur im Raum, was sich negativ auf Schlaftiefe und -länge auswirken kann. Zum anderen steigt aber auch die Konzentration von CO₂, und ein hoher CO₂-Spiegel im Raum sorgt laut zahlreichen Studien⁹ für weniger Erholung, frühes Erwachen und generell verringerte Konzentrationsfähigkeit.

Es empfiehlt sich also, bei geöffnetem Fenster zu schlafen. Ist das wegen des Lärms von draußen nicht möglich, kannst du einen Ventilator so in der Tür platzieren, dass sich die Luft aus dem Rest der Wohnung mit der in deinem Schlafzimmer mischt. Für alle, die sich scheuen, einen Ventilator über Nacht laufen zu lassen: Ventilatoren sind nicht sehr energieintensiv und es gibt viele Geräte im Haushalt, die nachts laufen und sehr viel mehr Energie verbrauchen. Daher sollte man sich selbst kein schlechtes Gewissen machen, wenn man für etwas besseren Schlaf im Sommer nachts einen Ventilator nutzt. Achte sowohl bei geöffnetem Fenster als auch bei der Ventilator-Methode darauf, nicht im direkten Zug zu schlafen. Optimalerweise nutzt du außerdem die 10 Minuten vor dem Zubettgehen zum Stoßlüften. So lässt du noch mal frische Luft und Sauerstoff in dein Schlafzimmer, vertreibst aber auch Sporen, muffige Luft und unangenehme Gerüche.

Gerüche spielen übrigens eine überraschend wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Gerade Menschen mit sensibler Nase brauchen eine Schlafumgebung, deren Geruch positiv besetzt ist. Das kann zum Beispiel der Duft frisch gewaschener Bettwäsche sein, der dazu beiträgt, dass wir uns aufs Zubettgehen freuen. In einer Studie gaben 75 % der Befragten an, besser einzuschlafen, wenn ihr Bettzeug frisch gewaschen war.⁹ Weitere Düfte, die als schlaffördernd empfohlen werden, sind Lavendel und Jasmin.

Wenige ätherische Öle sind so gut auf ihre schlaffördernde Wirkung hin untersucht worden wie Lavendel. So konnte in unterschiedlichen Studien nachgewiesen werden, dass der Duft von Lavendel einen beruhigenden Effekt hat und sich positiv auf den Herzschlag, den Blutdruck und die Stimmung der Proband*innen auswirkte, die sich nach dem Schlafen zudem noch erfrischter und ausgeruhter fühlten. Auch Jasminduft wirkt sich positiv auf den Schlaf aus, indem er die Schlaffeffizienz steigert, das heißt, er hat einen Einfluss darauf, wie viel wir in der für den Schlaf vorgesehenen Zeit auch wirklich schlafen. In Studien gaben Proband*innen nach dem Einatmen von ätherischem Jasminöl außerdem an, sich positiver, glücklicher und romantischer zu fühlen.

Wer oft unterwegs ist und häufig in wechselnden Geruchsumgebungen schlafen muss, kann über ein Kissenspray nachdenken. Solche Sprays gibt es im Handel, sie lassen sich aber auch ganz einfach aus destilliertem Wasser und ein paar Tropfen des Lieblingsdufts selbst herstellen. Doch auch wenn du meist im heimischen Bett schläfst, eignet sich ein solcher »Zubettgehduft«, denn als Ritual eingesetzt signalisiert er deinem Gehirn, dass jetzt Schlafenszeit ist. So kann der Duft ein wertvolles Element deiner Abendroutine werden – aber dazu mehr im nächsten Kapitel.

Lärm

Ob es der Altglascontainer ist, der lautstark in den Wagen der Müllabfuhr gekippt wird, das Nachbarskind, das bereits frühmorgens die Wohnung im Eilschritt erkundet, oder die Kirchenglocken, die um 6 Uhr den Tag einläuten – oft werden wir wach, bevor wir unseren Schlafbedarf ausreichend decken konnten. Und dieser fehlende Schlaf wirkt sich dann wiederum auf den vor uns liegenden Tag aus, und zwar auf allen Ebenen.

Lärmbelastung hat messbare Auswirkungen auf unsere physische und psychische Gesundheit, sowohl kurzfristig als auch langfristig. Der wichtigste Faktor ist natürlich, dass uns nächtlicher Lärm weckt. Aber auch, wenn er uns nicht vollständig wach macht, stört Lärm den Schlaf und führt zu sogenannten Semiwachphasen, in denen unser Körper aufwacht, ohne dass wir das bewusst wahrnehmen. Häufen sich diese Phasen in einer Nacht, werden unsere natürlichen Schlafzyklen negativ beeinflusst: Wichtige Schlafphasen wie die Tiefschlaf- oder REM-Schlafphasen werden kürzer oder weniger oft erreicht. Die Folge: Wir fühlen uns am nächsten Tag wie gerädert.

Wenn du ohnehin einen leichten Schlaf hast, kannst du dir selbst eine Hülle der Ruhe schaffen. Zwei Möglichkeiten, die Geräuschumgebung in der Nacht so homogen wie möglich zu gestalten, sind Ohrstöpsel und *weißes Rauschen*.

Ohrstöpsel reduzieren nachweislich nächtliche Störungen sowie unfreiwilliges Halb- und Vollerwachen. Dadurch wird die Qualität des Schlafes deutlich besser, die ebenso wichtig ist wie die Länge des Schlafes.

Weißes Rauschen wirkt sich ähnlich positiv auf die Schlafqualität aus. Die Teilnehmer*innen einer Studie sind mit weißem Rauschen sogar 38 % schneller eingeschlafen als die Vergleichsgruppe.⁹ Eine weitere Studie zeigte, dass Krankenhauspatient*innen deutlich besser und erholsamer schliefen, wenn sie in einer lauten Krankenhausumgebung weißes Rauschen über Kopfhörer hörten.⁹ Das Rauschen blendet Umgebungsgeräusche aus und sorgt so für eine konstante Geräuschumgebung. Dabei sollte die Quelle des Rauschens mindestens 1,5 Meter vom Kopf entfernt platziert und nicht lauter als nötig sein, um den Großteil der Umgebungsgeräusche wie Straßenlärm auszublenden. Es gibt Apps und Playlisten mit weißem Rauschen, die sich dafür eignen. Da es mittel- bis langfristig sinnvoll ist, das Smartphone nachts nicht im Schlafzimmer liegen zu haben, empfehlen wir portable White-Noise-Maschinen. Diese findest du im Elektrohandel deines Vertrauens, aber auch in einem Babyausstattungsgeschäft.

Vibe

Dass die innere Ordnung eine Reflexion der äußeren Ordnung ist, trifft nicht zwangsläufig zu. Es empfiehlt sich im Sinne deines erholsamen Nachtschlafes dennoch, dass dein Schlafzimmer so aufgeräumt wie möglich ist. Denn Unordnung konfrontiert uns mit noch zu erledigenden Aufgaben und aktiviert unser Gehirn. Eine Studie aus dem Jahr 2000 legt nahe, dass Menschen, die in unordentlichen Haushalten leben, einen höheren Cortisolspiegel (Stresshormon) haben, der das Einschlafen deutlich erschweren kann.⁹ Ein ordentliches Wohnumfeld hingegen wirkt sich laut verschiedenen Untersuchungen positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus: Das Gehirn wird bei Tag weniger abgelenkt und kommt abends schneller zur Ruhe.

Eine weitere groß angelegte Umfrage konnte zeigen, dass selbst kleine Gewohnheiten, etwa das Machen des Bettes am Morgen, einen messbar positiven Effekt auf den Schlaf

der Teilnehmer*innen hatten. Die Wahrscheinlichkeit, dass diejenigen, die ihr Bett am Morgen machten, regelmäßig guten Schlaf bekamen, war 19 % höher als bei jenen, die ihr Bett nicht machten.

Jeden Abend einen Timer auf 5 Minuten zu stellen und zu schauen, was du in dieser Zeit noch an seinen eigentlichen Platz legen kannst, kann dir bereits dabei helfen, das Chaos in deiner Schlafumgebung zu bändigen. Aber auch Dinge, die bereits an ihrem Platz liegen, können stimulierend (aka störend) wirken. Ein übermäßig dekoriertes Schlafzimmer oder ein lauter Tapetenprint beschäftigen das Gehirn. Wenn es um die Schlafumgebung geht, ist weniger also ganz klar mehr. Das gilt übrigens auch für hübsch drapierte Dekokissen auf deinem Bett – halte deine Schlafumgebung gern simpel.

Gleichzeitig solltest du dich natürlich wohlfühlen: Wenn dir kahle Wände eher Unbehagen bereiten, dann haben ein paar Wohlfühl-Accessoires eine größere Bedeutung als das Streben nach Einfachheit. Auch hier sind die Bedürfnisse individuell, und du wägst ab, was für dich funktioniert. Für das Schlafzimmer werden zum Beispiel beruhigende Farbtöne wie helles Blau oder sanftes Grün empfohlen. Diese können in Form von Wandfarbe, Textilien, aber auch von Zimmerpflanzen auftreten, die zusätzlich das Raumklima verbessern können.

Wichtig ist, dass deine Schlafumgebung möglichst nur zwei Dingen dient: Schlaf und Sex. Muss dein Zimmer, in dem du schläfst, mehrere Funktionen erfüllen, spielt Ordnung eine noch größere Rolle. Die Einrichtung kann hier dabei helfen, unterschiedliche Bereiche voneinander abzutrennen – sodass du in deiner Einzimmerwohnung nicht noch kurz vor dem Einschlafen auf einen Stapel ungespülter Teller starren musst.

Komfort

Die Dinge müssen für dich funktionieren. Das gilt genauso für die Einrichtung deines Schlafzimmers als auch für die Auswahl deiner Schlaftextilien. Denn egal, was dir das geschickte Marketing großer Matratzenhändler verkaufen will: Die eine richtige Matratze für alle gibt es nicht. Ob du eine weiche oder harte Matratze benötigst, hängt von deinem individuellen Liegekomfort, deiner Körperform und deinem Gewicht ab. Die meisten Matratzenhersteller bieten eine Testphase oder eine Geld-zurück-Garantie an, die dir erlaubt, einige Wochen Probe zu schlafen. Das solltest du unbedingt wahrnehmen und in den Testwochen genau darauf achten, wie du dich fühlst, wenn du am Morgen aus dem Bett steigst.

Ähnlich wie mit der Matratze verhält es sich mit Kissen und Decken. Wie stark dein Kopf gestützt werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab – unter anderem von den Proportionen deines Schulter- und Nackenbereichs. Bauchschläfer*innen haben andere Bedürfnisse als Seiten- oder Rückenschläfer*innen. Hier lohnt sich das Austesten und die Rücksprache mit orthopädischem oder physiotherapeutischem Fachpersonal.

Ein paar Leitsätze, an denen du dich bei der Wahl von Bettwaren orientieren kannst, gibt es aber:

Schnarchen – Schnarcher*innen brauchen mehr Unterstützung im Bereich des Brustkorbs. Deshalb sollten sie zu härteren Matratzen tendieren.

Allergie – Allergiker*innen sollten auf hypoallergene Füllstoffe zurückgreifen. Ihnen bringt das flauschigste Daunenkissen nichts, wenn sie sich kratzen oder ständig niesen müssen.

Temperatur – Grundsätzlich schlafen wir in einer kühlen Umgebung besser als wenn uns zu warm ist. Deshalb lieber eine zu dünne als eine zu dicke Decke wählen.

Textilien – Bettwäsche sollte direkt auf der Haut getestet werden. Flanell wirkt wärmend, Leinen- und Seidenstoffe eher kühlend.

Hygiene – Bettwäsche sollte bei mindestens 60 Grad waschbar sein und im Sommer alle 1 bis 2 Wochen, im Winter alle 2 bis 3 Wochen gewaschen werden.

Auslüften – Nach dem Schlafen sollte das Bettzeug für 10 bis 15 Minuten zurückgeschlagen werden (zum Beispiel während der Morgentoilette), um die Matratze auslüften zu lassen.

Matratze – Alle 6 Monate sollte die Matratze gewendet (wenn beide Seiten die gleichen Eigenschaften haben) oder zumindest rotiert werden (also Kopf- und Fußende tauschen, falls eine Seite weicher oder härter sein sollte als die bevorzugte Schlafoberfläche).

Extra-Tipp – Alle überflüssigen Textilien sollten während des Schlafens aus dem Bett entfernt werden.

Checkliste: Bessere Schlafumgebung in fünf Schritten

- ☐ 10 Minuten lang stoßlüften, bevor es ins Bett geht
- ☐ 5-Minuten-Timer nutzen, um Dinge aufzuräumen, die herumliegen
- ☐ Erinnerung im Kalender stellen, um alle 2 Wochen die Bettwäsche zu wechseln
- ☐ Einmal in Verdunklungsrollos oder -vorhänge investieren
- ☐ Schlaf-SOS-Kit parat legen (Ohrstöpsel, Schlafmaske, Kopfkissenspray, ...)

Reflexion der Schlafumgebung

Schau dir nun deine aktuelle Schlafumgebung genauer an. Überlege, was dir im Hinblick auf die sechs folgenden Bereiche bereits gefällt und was du noch verändern könntest, um es dir noch gemütlicher zu machen.

Lage

Das gefällt mir _____

Das könnte besser sein _____

Licht

Das gefällt mir _____

Das könnte besser sein _____

Luft

Das gefällt mir _____

Das könnte besser sein _____

Lärm

Das gefällt mir _____

Das könnte besser sein _____

Vibe

Das gefällt mir _____

Das könnte besser sein _____

Komfort

Das gefällt mir _____

Das könnte besser sein _____

So habe ich geschlafen

Furchtbar

So habe ich mich in den ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen gefühlt

Furchtbar



Schlafdauer


19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

☸ ☎ ☀ ☎




Schlafampel


Nun kannst du alle Faktoren der Schlafampel noch mal für die ganze Woche bewerten und Erkenntnisse dazu notieren.

















Schnell-Reflexion

Bewerte folgende Aussagen für die vergangene Woche von 1 (nein), 2 (eher nein), 3 (eher ja) bis 4 (ja), wie sehr du ihnen zustimmst.

	1	2	3	4
Diese Woche habe ich gut geschlafen	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Ich bin zügig eingeschlafen	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Durchschlafen war diese Woche kein Problem	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Ich habe ausreichend geschlafen	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Ich stelle eine (kleine) Progression fest	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

Das war ein kleiner/großer Rückschlag

Das war ein Schlaferfolg

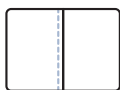
Das möchte ich in der nächsten Woche in Bezug auf meinen Schlaf ändern/beibehalten

Abenteuer beginnen, wo Pläne enden

Wir hoffen, dass du guten Schlaf mit *Eine gute Nacht* gefunden hast! Für mehr Achtsamkeit legen wir dir *Ein guter Plan*, unseren Klassiker, *Ein guter Plan Family* für Familien und *Das große Buch der Selbstreflexion* für noch mehr gute Erkenntnisse ans Herz. Diese und viele weitere Bücher für Halt in der Welt findest du auf einguterplan.de. In eigener Sache: Als kleiner, unabhängiger Verlag sind wir immer auf aktuelle Bewertungen angewiesen. Wir freuen uns über deine Worte zum Buch: einguterplan.de/bewerten. Dort findest du auch ein kostenloses E-Book.

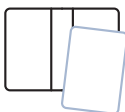
Re- und Upcycling

Du kannst dieses Buch archivieren, das Papier ist alterungsbeständig. Falls du es entsorgen möchtest, achte bitte auf die fachgerechte Mülltrennung. Und so geht's:



1. Schritt

Klappe das Buch auf und trenne den Buchblock mit einem Cutter vom Umschlag. Hast du keinen, kannst du den Block auch herausreißen.



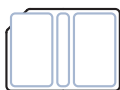
2. Schritt

Nun hast du zwei Teile. Der Buchblock kommt ins Altpapier, muss aber erst vom Beiwerk befreit werden.



3. Schritt

Entferne dazu den Klebebandstreifen inklusive der Lesezeichen- und Kapitalbänder (Stoffkanten). Diese Teile kommen in den Restmüll.



4. Schritt

Der Leinenumschlag kommt in den Restmüll, aber du kannst ihn noch von den drei Pappn abreißen und diese getrennt ins Altpapier geben.

Falls du dir die Mühe machst, das Leinen von der Pappe zu reißen, beachte bitte, dass der Umschlag dabei stark stauben kann. Anstatt das Buch zu entsorgen, kannst du ihm auch ein Zweitleben schenken. Ideen dazu findest du auf einguterplan.de/recycling.

Danksagung

Wir danken Desirée Themsfeldt, Carina Stöwe, Thomas Guhr, Julia Florentine Prasse, Carina Reil, Charlie Hoffmann, Maggie Herker, Axinja Hargarten, Franziska Schneider, Julia Blumberg, Katja Dathe, Karina Fenner, Mirja Wagner, Sarah Franz, Christina Taphorn, Benjamin Wolbergs, Andrea Cseh und Birte Filmer. Ohne euch hätten wir das nicht geschafft.

Lina dankt Jerome, Livia, Elise, Philipp, Julia, Jonah und Jakob für Halt, Kraft und Geborgenheit. Sie dankt Carina, die mit Scharfsinn, Weitsicht und Feingefühl dieses Projekt ermöglicht hat, sowie Inga Ahlers für ihr Streben, das Wissen rund um Schlaf für viele Menschen zugänglich zu machen. Und wir danken dir, dass du unseren kleinen Verlag mit deiner Wahl unterstützt!