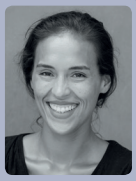
Vivantes

Schlaffibel

Wirksame Hilfe bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten

Abteilung für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Vivantes Wenckebach-Klinikum

Autor*innen



M.Sc. Psych. Jeanine A. Narrog

Dipl. Psych. Simone Engländer

M.Sc. Psych. Anne Lang

Dr. Deniz Cerci

Inhaltsverzeichnis

Einleitung
Wussten Sie schon… S. 4
Über die Handhabung der Fibel S. 5

Teil 1 | Wissenswertes über Schlaf und Schlafhygiene
Schlafhygienische Empfehlungen S. 6
Wussten Sie schon… S. 13

Teil 2 | Wenn Gedanken mich wachhalten...
Wege aus dem Gedankenkarussell S. 14
Grübeltagebuch S. 16
Achtsamkeit & Entspannung S. 18
Dankbarkeit am Ende des Tages S. 22

Teil 3 | Wie schlafe ich und wie erholt wache ich auf?
Das Schlaftagebuch S. 25

Teil 4 | Was ziehe ich aus meiner Arbeit mit der Fibel?
Reflexion S. 28

Teil 5 | Schlusswort S. 32
Quellenangaben S. 33

Wussten Sie schon…

- Nicht jede*r Erwachsene braucht acht Stunden Schlaf
- Häufiges, kurzes Erwachen im Laufe der Nacht ist durchaus üblich.
- Schlaf verändert sich natürlicherweise im Verlauf des Lebens.
- Mit dem Älterwerden treten immer seltener Tiefschlafphasen auf, dafür aber mehr Phasen leichten Schlafes. Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus verändert sich. Unter älteren Erwachsenen sind z. B. Symptome wie das mehrfache Aufwachen in der Nacht und ein sehr frühes Erwachen am Morgen weit verbreitet.

Über die Handhabung der Fibel

Sie hatten in letzter Zeit Schwierigkeiten dabei, einzuschlafen, gut zu schlafen oder morgens erholt aufzuwachen? Mit dieser Schlaffibel wollen wir Ihnen wichtige Informationen und Tipps rund um das Thema Schlafhygiene geben. Als Schlafhygiene bezeichnet man Gewohnheiten und Umstände, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind.

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) werden in der Regelversorgung häufig mit verschiedenen Psychopharmaka behandelt. Viele Menschen nehmen diese und andere Schlafmittel jahrelang ein, obwohl sie schon bald nicht mehr den gewünschten Effekt erzielen und darüber hinaus mit zahlreichen unerwünschten Nebenwirkungen und Risiken in Zusammenhang stehen. Bei Schlafstörungen sind Psychopharmaka nicht das Mittel der ersten Wahl. Denn Psychopharmaka reduzieren zwar kurzfristig die Symptome, langfristig können sie jedoch abhängig machen und die Schlafprobleme noch verstärken. Darüber hinaus verhindern sie, dass Betroffene sich mit den Ursachen ihrer Schlafprobleme auseinandersetzen. Zunächst gilt es also, sich diesen zuzuwenden.

Im ersten Teil der Fibel werden Ihnen die wichtigsten schlafhygienischen Empfehlungen vorgestellt. Diese geben Ihnen Hinweise darauf, wo womöglich bisherige Störquellen vorlagen und wie Sie Ihren Schlaf künftig optimal unterstützen können. Es folgen stets kurze Erklärungen zu den Hintergründen.

Im hinteren Teil der Fibel finden Sie ein persönliches Schlaftagebuch, in dem Sie Ihre Erfahrungen mit den vorliegenden Empfehlungen und die Auswirkungen auf Ihr Schlafverhalten dokumentieren können.

Die vorliegende Schlaffibel soll Sie auf diese Weise dabei unterstützen, sich wirksam selbst zu helfen.

TEIL 1

Schlafhygienische Empfehlungen

Zu den Faktoren, die den Schlaf erheblich beeinträchtigen können, zählen bestimmte Verhaltensweisen, die gegen die schlafhygienischen Regeln verstoßen. Die nachfolgenden schlafhygienischen Empfehlungen zielen darauf ab, schlafverhindernde Umstände und Verhaltensweisen zu vermeiden und schlaffördernde zu unterstützen. Oft sind es ganz einfache Dinge.

Am Tag

1 Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten (auch am Wochenende).

Ein regelmäßiger Tagesablauf mit regelmäßigen Schlaf- sowie Essenszeiten ist Grundlage dafür, dass der Körper einen ausgeglichenen biologischen Rhythmus findet. Besonders wichtig ist es dabei, immer zur gleichen Zeit aufzustehen. So wird ein „Anker" für den biologischen Rhythmus gesetzt.

2 Keine Nickerchen am Tag!

Eine natürliche Müdigkeit gegen Abend hilft uns einzuschlafen. Diese abendliche Müdigkeit kann jedoch bereits durch einen kurzen Mittagsschlaf stark reduziert werden und das Einschlafen zur nächtlichen Schlafzeit erschweren. Wenn es Ihnen tagsüber nicht gelingt, auf einen kurzen Schlaf zu verzichten, dann versuchen Sie zumindest, nicht länger als 15 Minuten zu schlafen.

3 Vermeiden Sie den Konsum von psychoaktiven Substanzen wie Alkohol, Beruhigungsmitteln, nicht-verschriebenen Arzneimitteln sowie Cannabis, Stimulanzien, Halluzinogenen oder anderen illegalen Substanzen.

Auf den ersten Blick scheint es vielleicht so, als ob Alkohol beim Einschlafen hilft. Tatsächlich führen jedoch schon relativ kleine Mengen zu einer erheblich reduzierten Schlaferholsamkeit. Besonders in der zweiten Hälfte der Nacht kann es zu unruhigem Schlaf oder wiederholtem Erwachen kommen. Bei Schlafproblemen sollte daher auf Alkohol verzichtet werden. Auch vom Konsum beruhigender Substanzen (wie Cannabis) oder stimulierender Substanzen (wie Amphetaminen) ist abzuraten, da diese den Schlafrhythmus stören. Wenn Sie Alkohol, Cannabis oder andere psychoaktive Substanzen wie nicht-verschriebene Arzneimittel oder illegale Substanzen absetzen, kann es mehrere Wochen oder Monate dauern, bis sich Ihr Nervensystem erholt und sich ein gesunder Schlafrhythmus einstellt. Dieser Prozess lässt sich nicht durch die Einnahme von Schlafmitteln beschleunigen. Während einer Entgiftung ist es also völlig normal, dass das Schlafen schwerfällt. Dann ist es besonders wichtig, dem Körper die Möglichkeit zu geben, wieder zu einem gesunden Schlafrhythmus zu finden, ohne mit Schlafmitteln auf ihn einzuwirken.

4 Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Lebensmittel (wie Kaffee) mehr zu sich.

Es ist bekannt, dass Kaffee ein „Wachmacher“ ist. Doch nicht nur Kaffee enthält das stimulierende Koffein. Auch schwarzer und grüner Tee sowie Cola, Energydrinks und einige Süßwaren haben eine ähnlich anregende Wirkung auf das Nervensystem. Abhängig von der Empfindlichkeit einer Person kann Koffein den Schlaf noch viele Stunden nach dem Konsum stören. Deshalb empfiehlt es sich, mindestens vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Lebensmittel mehr zu sich zu nehmen. Ratsam ist bei andauernden Schlafproblemen auch insgesamt eine Reduktion der Koffeinmenge.

5 Rauchen Sie vor dem Zubettgehen nicht mehr oder geben Sie das Rauchen am besten ganz auf.

Der Schlaf wird durch Nikotin gestört. Daher ist es ratsam, in der Nacht nicht zu rauchen. In Kombination mit Alkohol wirkt sich Rauchen besonders negativ auf den Schlaf aus. Außerdem schränkt es die Lungenfunktion ein, was den Schlaf zusätzlich behindert. Wer das Rauchen aufgibt, wird erwiesenermaßen von einer besseren körperlichen wie auch psychischen Gesundheit profitieren. Ein weiterer positiver Effekt: Zigaretten sind teuer – das Ersparte können Sie besser nutzen. Erfragen Sie bei Ihren Behandler*innen, welche Unterstützung es gibt, um das Rauchen aufzugeben.

Am Abend

6 Seien Sie tagsüber aktiv! Vermeiden Sie starke körperliche Aktivität kurz vor dem Zubettgehen.

Ein gesunder Schlafrhythmus wird durch körperliche Aktivität am Tag gefördert. Hierfür können Sie Sport treiben, aber auch ein ausgiebiger Spaziergang in zügigem Tempo und ein bewegter Alltag tun ihre Wirkung. Nehmen Sie so oft wie möglich die Treppe und verzichten Sie auf Fahrstühle und Rolltreppen. Da körperliche Betätigung über eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems den Schlaf stören kann, sollten Sie auf spätabendlichen Sport verzichten.

7 Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche).

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafzimmer vor dem Zubettgehen gelüftet ist. Das perfekte Schlafklima liegt bei etwa 18 Grad, denn im Schlaf sinkt unsere Körpertemperatur. Ist es zu warm im Zimmer, wird der Schlaf unruhig. Sorgen Sie außerdem für eine ruhige und dunkle Umgebung im Schlafzimmer. Wenn Sie reizempfindlich sind, können

Sie sich eine Schlafbrille und Ohrstöpsel zulegen. Insgesamt gilt: Das Schlafzimmer sollte Ort der Ruhe und des Schlafes sein und nicht mit anderen Aktivitäten in Verbindung gebracht werden. Daher ist es sinnvoll, dass Sie das Schlafzimmer ausschließlich zum Schlafen (und für Zärtlichkeiten und Sex) nutzen, und nicht zum Arbeiten, Fernsehen oder Essen.

8 Vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen. Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen.

Am Abend sind leichte Speisen und warme Getränke besonders empfehlenswert, da schwer verdauliches Essen den Schlaf stört und Warmes schläfrig macht. Insgesamt sollte man direkt vor dem Zubettgehen jedoch nicht zu viel trinken, um nächtlichen Harndrang zu vermeiden. Wenn Sie nachts regelmäßig hungrig erwachen, können Sie sich bereits am Abend ein Heißgetränk (z. B. Kräutertee) vorbereiten und in einem Thermobehälter ans Bett stellen.

9 Vermeiden Sie aufregende oder emotional aufwühlende Aktivitäten kurz vor der Schlafenszeit.

Hierzu zählen beispielsweise Diskussionen bzw. Streitgespräche, aufregende Filme oder Bücher sowie anstrengende Arbeiten.

10 Schaffen Sie sich zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine „Pufferzone".

Wenn Sie geistig noch mit der Organisation des kommenden Tages, der Arbeit, mühsamen Gesprächen u. Ä. beschäftigt sind, kann das Einschlafen sehr schwerfallen. Lassen Sie den Alltag hinter sich, indem Sie sich vor dem Zubettgehen eine Zeit der Ruhe und Erholung gönnen. Wenn es Ihnen schwerfällt, kommende Aufgaben, Sorgen und Grübeleien loszulassen, nutzen Sie ein Tagebuch, in dem Sie diese aufschreiben und so vor dem Zubettgehen „abgeben". In Teil 2 finden Sie dazu das „Grübeltagebuch".

11 Benutzen Sie vor dem Zubettgehen keine elektronischen Geräte wie beispielsweise Handy, Laptop, Tablet oder Fernseher mehr.

Elektrisches Licht am Abend macht Sie wach und verstellt damit Ihre „innere Uhr". Zudem können Sie Handynachrichten, Filme oder Computerspiele aufwühlen oder aktivieren und Ihnen das Einschlafen erschweren.

12 Legen Sie sich ein regelmäßiges, beruhigendes Zubettgehritual zu.

Regelmäßige, stets gleichbleibende Handlungen stimmen Geist und Körper auf die Schlafenszeit ein. Das Zubettgehritual sollte nicht allzu viel Zeit in Anspruch nehmen. Es bietet sich z. B. an, die Haustür abzuschließen, Lichter zu löschen, ein Entspannungsbad zu nehmen oder zu duschen, eine Tasse Kräutertee zu trinken, Zähne zu putzen, sich umzukleiden, Entspannungsmusik zu hören, etc.

In der Nacht

13 Falls Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Bleiben Sie dort so lange, bis Sie das Gefühl haben, nun müde zu sein und kehren Sie dann ins Schlafzimmer zurück, um zu schlafen.

Wenn Sie im Bett immer wieder wach liegen und/oder sich sorgen und den Kopf zerbrechen, werden Ihr Geist und Körper diese unangenehmen Momente mit dem Bett in Verbindung bringen. Dadurch verstärken sich Ihre Probleme beim Einschlafen weiter. Lesen Sie die Hinweise zum Grübeln in Teil 2 der Schlaffibel.

14 Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen.

Ihr Schlafzimmer sollte ausreichend dunkel sein, sobald Sie abends die Lichter löschen. Bringen Sie Vorhänge oder Jalousien vor den Fenstern an, um den Lichteinfall von draußen zu regulieren. Wenn Sie nachts erwachen, vermeiden Sie helle Lichtquellen, da Licht dem Körper das Signal gibt, es sei Tag und Zeit für Aktivität.

15 Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu sehen.

Der Blick zur Uhr löst zumeist direkt entsprechende Gedanken („3 Uhr: Die Nacht kann ich mal wieder vergessen!“) und körperliche Reaktionen (Anspannung, Erregung) aus und nimmt Ihnen die Gelassenheit und Ruhe, die Sie zum (Wieder-)Einschlafen benötigen. Drehen Sie am besten Ihren Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können.

Am Morgen

16 Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus.

Auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draußen bei weitem heller als die künstliche Raumbeleuchtung. Tageslicht am Morgen hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Nach Espie (2010, Kap.7)

WICHTIG

WICHTIG!

Am wirkungsvollsten ist die Umsetzung der genannten schlafhygienischen Empfehlungen in Etappen. Denn für einige von Ihnen bedeutet die Einhaltung der Empfehlungen eventuell den Verzicht auf liebgewonnene Gewohnheiten oder sogar eine starke Umstellung Ihres Lebensstils. Integrieren Sie Woche für Woche ausgewählte Empfehlungen in Ihren Alltag und geben Sie sich ausreichend Zeit, Ihre neuen Gewohnheiten zu etablieren. Ziel sollte es sein, eine wohltuende Abendroutine zu finden, einen bewussten Umgang mit Koffein, Nikotin und Alkohol zu pflegen sowie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung zu achten.
Die Chancen stehen gut, dass Sie mit einem gesunden, natürlichen Schlafrhythmus belohnt werden!

Wussten Sie schon…

Zwei Mechanismen bestimmen unseren Schlaf-Wach-Rhythmus ganz maßgeblich: Das Schlafgleichgewicht, das unser Verlangen zu schlafen beeinflusst, und unsere „innere Uhr", die kontrolliert, wann wir schlafen. Vereinfacht gesagt werden wir umso müder, je länger wir bereits wach sind; genau wie wir immer durstiger werden, je länger wir nichts getrunken haben. Der Wechsel von Hell zu Dunkel wiederum informiert unseren Körper, ob Tag oder Nacht ist, und bestimmt die Ausschüttung (bei Dunkelheit) und Hemmung (bei Licht) des Schlafhormons Melatonin. Das Wechselspiel dieser beiden Mechanismen führt normalerweise zu einem gesunden Schlaf. Scheinbar automatisch steigt bei Menschen mit gutem Schlaf zur dunklen Nachtzeit das Bedürfnis zu schlafen und mit der Helligkeit werden sie wieder munter. Gerät unsere innere Uhr jedoch aus dem Gleichgewicht, sind Schlafstörungen die Folge. Deshalb sind das Abdunkeln des Schlafzimmers zur Nacht sowie das morgendliche „Sonnenlicht-Tanken" so hilfreich bei der Wiederherstellung eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus.

Nach Espie (2010, S. 20f.)

TEIL 2

Wege aus dem Gedankenkarussell

Viele Menschen mit Schlafproblemen berichten, dass sie körperlich zwar durchaus erschöpft sind, allerdings große Probleme damit haben, gedanklich zur Ruhe zu kommen. Diesem Thema wollen wir deshalb den zweiten Teil der Fibel widmen.
Die folgenden Übungen sollen Ihnen dabei helfen, mit Gefühlen von Rastlosigkeit, wiederkehrenden Gedanken und Ängsten umzugehen.

Den Tag gedanklich abschließen: Sie beschäftigen sich im Bett vor allem mit Gedanken rund um den vergangenen Tag oder dem Planen des kommenden Tages? Dann könnte es hilfreich sein, wenn Sie sich täglich am frühen Abend (bspw. gegen 19 Uhr) 20 Minuten Zeit nehmen, um den „Tag zur Ruhe zu legen". Setzen Sie sich mit Ihrem Terminplaner, einem Notizbuch und Stift an einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Denken Sie darüber nach, was im Verlauf des Tages passierte, wie die Dinge gelaufen sind und wie Sie sich damit fühlen. Schreiben Sie einige Hauptpunkte in Ihr Notizbuch – was fanden Sie gut oder erfreulich, was weniger schön? Schreiben Sie Alles, von dem Sie meinen, dass es offengeblieben ist und noch erledigt werden sollte, auf eine Zu-erledigen-Liste. Nun nehmen Sie Ihren Terminkalender zur Hand und planen Sie den kommenden Tag – welche Termine stehen aus; was gilt es zu erledigen? Versuchen Sie insgesamt mit etwa 20 Minuten auszukommen; schließen Sie dann „das Kapitel" und beenden Sie den „produktiven" Teil Ihres Tages auf diese Weise. Wenn Sie im Bett liegen, erinnern Sie sich daran, dass Sie den zurückliegenden Tag bereits reflektiert und den kommenden geplant haben.

Wenn Ihnen weitere Gedanken kommen, dann greifen Sie zum Notizbuch neben Ihrem Bett, schreiben Sie den Gedanken nieder und beschließen Sie, sich morgen darum zu kümmern.

Wachliegen ist keine Katastrophe: Der Körper erholt sich auch, wenn Sie sich im Bett ausruhen ohne einzuschlafen. Sagen Sie sich: „Ich ruhe mich jetzt einfach ein bisschen aus. Wenn ich nicht einschlafe, ist das nicht schlimm. Mein Körper erholt sich trotzdem." Zum einen ist die Ruhe- und Entspannungsphase für Ihren Körper trotzdem hilfreich. Zum anderen trägt diese Strategie dazu bei, sich beim Einschlafen nicht zu sehr unter Druck zu setzen, was manchmal dazu führen kann, dass man doch einschläft. Wenn Sie sich aber sehr wach fühlen oder zu grübeln beginnen, sollten Sie aufstehen und erst wieder zu Bett gehen, wenn Sie sich müde fühlen oder das Grübeltagebuch (siehe Folgeseite) genutzt haben.

Entspannen: Finden Sie eine Entspannungsmethode, die zu Ihnen passt: Sanftes Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Atemübungen … die Liste der Entspannungsmethoden ist lang und vielfältig. Entspannungsmethoden sind sehr hilfreich im Umgang mit den Belastungen des Alltags. Sie wirken sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden und entspannend auf den Geist aus. Wichtig ist dabei, dass Sie die Entspannungsmethode Ihrer Wahl regelmäßig üben, auch wenn Sie nicht angespannt sind. Durch die Übung lassen sich eine sichere Anwendung und ein gezielter Einsatz etablieren. Erfolgreicher Entspannung kann so eine Schlüsselrolle beim Finden eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zukommen. Eine Auswahl von Übungen finden Sie auf den Seiten 18–21.

Nach Espie (2010, S. 153–173)

Grübeltagebuch

Wiederkehrende Grübeleien und Sorgen beschäftigen sich oftmals mit möglichen bedrohlichen Situationen, sind vom Gefühl der Angst begleitet und werden häufig als negativ und belastend erlebt. Der Prozess des Aufschreibens und das Weglegen Ihrer „Sorgenketten" kann daher einen entlastenden Charakter haben und das Wiedereinschlafen fördern.
Sie können ebenfalls mal mit dem „geplanten Grübeln" – einer Technik der kognitiven Verhaltenstherapie – experimentieren. Notieren Sie hierfür einfach in den kommenden Spalten in kurzen Stichworten die wichtigsten aktuellen Grübelthemen, die Ihnen gerade durch den Kopf gehen, und vertagen Sie dann das Grübeln darüber auf eine bestimmte Uhrzeit, Zeitspanne, (max. 1 Std.) und einen bestimmten Raum (außerhalb des Schlafzimmers!) in den kommenden Tagen (siehe Riescher et al., 2010).

Themen:

Tag und Uhrzeit, zu der ich über die genannten Themen nachgrübeln werde:

Ich gehe dazu an folgenden Ort:

Ich beende das Grübeln (z. B. durch Raumwechsel) um folgende Uhrzeit:

Themen:

Tag und Uhrzeit, zu der ich über die genannten Themen nachgrübeln werde:

Ich gehe dazu an folgenden Ort:

Ich beende das Grübeln (z. B. durch Raumwechsel) um folgende Uhrzeit:

Themen:

Tag und Uhrzeit, zu der ich über die genannten Themen nachgrübeln werde:

Ich gehe dazu an folgenden Ort:

Ich beende das Grübeln (z. B. durch Raumwechsel) um folgende Uhrzeit:

Achtsamkeit & Entspannung

Für Tag und Nacht

Die folgenden Übungen können Sie fast überall und jederzeit machen, weil sie kurz und recht einfach sind. Sie können Achtsamkeitsübungen mitten in einer Stresssituation anwenden, wenn Sie sich über etwas aufregen, und sich so darin schulen, alltäglichen Herausforderungen achtsamer zu begegnen. Sie können sie aber auch gezielt bei Einschlafproblemen einsetzen, um sich zu entspannen und auf den gegenwärtigen Augenblick zu fokussieren. Wenn Sie mit Ihrer Wahrnehmung bei den gegenwärtigen Empfindungen sind, befinden Sie sich immer in der Gegenwart und können sich weniger in Gedanken verzetteln. Dies bringt Ruhe und Entspannung.
Generell gilt: Achtsamkeit ist vergleichbar mit einem Muskel, den man trainiert – je mehr Sie sich in Achtsamkeit üben, umso leichter wird es Ihnen fallen, die Übungen durchzuführen und für sich zu nutzen.

5-4-3-2-1-Übung

(nach Yvonne Dolan)

Diese Entspannungsübung kann Ihnen helfen, quälende Gedanken loszulassen und sanft ins „Hier und Jetzt" zurückzukehren. Sie kann auch dazu beitragen, besser einzuschlafen und Ängste zu mindern.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und machen Sie es sich möglichst bequem. Beginnen Sie mit geöffneten Augen. Wenn Ihre Augen sich im Laufe der Übung schließen wollen, geben Sie dem einfach nach.

Richten Sie nun den Blick auf einen Punkt im Raum und benennen Sie nacheinander – laut oder in Gedanken – fünf Dinge, die Sie sehen (z. B. „ich sehe die Lampe"), dann...

...fünf Dinge, die Sie hören (z. B. „ich höre, dass ein Auto vorbei fährt“)...

...und schließlich fünf Dinge, die Sie spüren
(z. B. „ich spüre die Stuhllehne in meinem Rücken“).

Danach benennen Sie jeweils vier Dinge, die Sie sehen, hören und spüren können. Auf diese Weise fahren Sie fort und benennen drei, zwei und schließlich eine Sache.
Sie können die Übung nach einem Durchlauf beenden, oder aber Sie beginnen wieder von vorn.

Bei der Umsetzung dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch.
Ziel ist lediglich, dass Sie sich entspannen können. Alles, was dazu führt, dass Sie sich wohl fühlen, ist erlaubt.

Wenn Sie zum Beispiel immer wieder die gleichen Dinge benennen, so ist genau das Ihre derzeitige Wahrnehmung. Wenn Sie sich während der Übung plötzlich fragen, bei welcher Zahl Sie stehen geblieben sind, oder registrieren, dass Sie mit den Gedanken abgeschweift sind, so machen Sie einfach da weiter, wo es Ihnen angenehm ist.

Achtsamkeitsübung „Sanduhr“

Die Sanduhr-Übung wird als solche bezeichnet, weil man im Verlauf der Übung von einer breiteren Aufmerksamkeit zu einer schmaleren Fokussierung auf den Atem und wieder zurück in die breitere Wahrnehmung der aktuellen Situation wechselt.

Die Übung kann Ihnen helfen, aus dem Autopilot-Modus auszusteigen, nicht so automatisiert zu reagieren, sondern auch in Stresssituationen bewusster und achtsamer zu handeln. Die einzelnen Schritte sind:

Innehalten.

Wenn Sie sich in einer Stresssituation befinden oder auch einfach irgendwann im Laufe des Tages sollten Sie innehalten, Ihr Tempo drosseln und sich auf das einlassen, was gerade geschieht. Dies ist der erste Schritt, um aus dem Autopilot-Modus auszusteigen.

Beobachten.

Beobachten Sie die Empfindungen in Ihrem Körper. Beobachten Sie auch alle Ihre Gefühle, Stimmungen und Gedanken. Nehmen Sie einfach so viel wie möglich von Ihren Empfindungen wahr.

Atem.

Sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit und lenken Sie sie auf Ihren Atem.

Erweitern.

Erweitern Sie Ihre Wahrnehmung auf den ganzen Körper, Ihre Empfindungen und die Situation und versuchen Sie, all das behutsam in Ihrer Aufmerksamkeit zu halten.

Bewusst reagieren.

Machen Sie sich Ihre Verhaltensoptionen bewusst (anstatt einfach unwillkürlich zu reagieren), überlegen Sie sich, was wirklich in der Situation erforderlich ist und wie Sie am besten für sich sorgen können. Was immer in Ihren Gedanken und Ihrem Körper geschieht: Es liegt an Ihnen zu entscheiden, wie Sie sich daraufhin verhalten möchten.

Nach Bowen, Chawla, & Marlatt (2012, S. 112).

Progressive Muskelentspannung (PME nach Jacobson)

Begeben Sie sich für diese Übung in einen Raum, in dem Sie mind. 10 Minuten ungestört bleiben können. Achten Sie darauf, bequeme Kleidung zu tragen und setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen oder richten Sie den Blick auf einen Punkt vor Ihnen, der sich nicht bewegt. Atmen Sie ein paar Mal ruhig in den Bauch ein und aus.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre rechte Hand und ballen Sie diese zu einer festen Faust. Atmen Sie ruhig weiter und halten Sie die Anspannung einige Sekunden lang (Sie können dabei beispielsweise langsam rückwärts zählen: „fünf, vier, drei, zwei, eins"). Beim nächsten Ausatmen lassen Sie die Faust los und entspannen Ihre rechte Hand. Achten Sie auf die Empfindungen in der Hand – was können Sie in den einzelnen Fingern der Hand spüren? Können Sie die Hand vielleicht noch etwas lockerer und entspannter werden lassen? Gehen Sie auf diese Weise alle Muskeln in Ihrem Körper ab. Klassischerweise beginnt man mit der rechten Hand, wechselt dann zur linken; spannt in Folge die Arme an; wandert weiter zu Füßen, Beinen, Rumpf (Gesäß, Bauch, Brust); zu den Schultern und zu den Muskeln im Gesicht (v. a. Kiefermuskulatur). Zuletzt konzentrieren Sie sich noch einige Augenblicke auf den ein- und ausströmenden Atem und das Gefühl der Entspannung im gesamten Körper.

Im Internet finden Sie eine ganze Reihe an kostenlosen Audiodateien zur progressiven Muskelentspannung, welche Sie durch Ihre ersten Durchgänge führen können.

Dankbarkeit am Ende des Tages

Legen Sie sich einen Notizblock und einen Stift auf den Nachttisch oder auf Ihr Kissen. Schreiben Sie vor dem Zubettgehen eine Liste mit fünf Dingen, die an diesem Tag geschehen sind, für die Sie dankbar sein können. Dies können ganz kleine, scheinbar banale Dinge sein.

Hintergrund: Beginn und Ende des Tages sind die Zeiten, um nachzudenken, zu reflektieren und den Kurs zu ändern. Unser Geist scheint fast magnetisch von Negativem angezogen: Große Teile unserer Wachzeit verbringen wir damit, uns Gedanken über vermeintliche Fehler in der Vergangenheit („Hätte ich doch nur dies oder jenes getan, dann wäre...“) oder Sorgen um die Zukunft („Was soll ich bloß tun, wenn...?“) zu machen. Der Verstand glaubt, seine Arbeit zu machen und uns so vor Gefahren zu beschützen, aber in Wirklichkeit werden wir so nur angespannter und ängstlicher.

Zum Glück können wir unsere Aufmerksamkeit willentlich lenken und lernen, uns auf das Positive zu fokussieren. Die Übung „Dankbarkeit am Ende des Tages“ ist ein geeignetes Mittel gegen die Gewohnheit, mental in Katastrophen zu schwelgen. Die Konzentration auf die schönen Dinge zu richten, mit denen man beschenkt wurde, ist das Gegenteil davon, mit dem falschen Fuß aufzustehen. Es wurde nachgewiesen, dass das Führen eines täglichen Dankbarkeitstagebuchs zu besserem Schlaf, weniger körperlichen Schmerzen, einem gesteigerten Wohlbefinden und der Fähigkeit, mit Veränderungen klar zu kommen, führt. (Emmons & McCullough, 2003)

Nach Bays (2015, S. 48f.)

Montag

Fünf Dinge, die heute geschehen sind, für die ich dankbar bin:

Dienstag

Fünf Dinge, die heute geschehen sind, für die ich dankbar bin:

Mittwoch

Fünf Dinge, die heute geschehen sind, für die ich dankbar bin:

Donnerstag

Fünf Dinge, die heute geschehen sind, für die ich dankbar bin:

Freitag

Fünf Dinge, die heute geschehen sind, für die ich dankbar bin:

Samstag / Sonntag

Fünf Dinge, die heute geschehen sind, für die ich dankbar bin:

TEIL 3

Das Schlaftagebuch

Um zu überprüfen, ob die Einhaltung der beschriebenen Schlafhygiene-Tipps Einfluss auf Ihren Schlaf hat, ist es notwendig, dass Sie sich mindestens vier Wochen lang so gut wie möglich an besagte Ratschläge halten und die Auswirkungen anhand der nachstehenden Schlaftagebücher dokumentieren. In dieser Fibel können Sie über die erste Woche Tagebuch führen. Für weitere Wochen können Sie sich zusätzliche Seiten ausdrucken, kopieren oder selbst anfertigen.

Ihr persönliches Schlaftagebuch

Es gibt keine bessere Methode, sich ein umfassendes Bild von Schlafgewohnheiten zu machen, als regelmäßig und sorgfältig Schlaftagebuch darüber zu führen. Auf diese Weise können Sie auch kompliziertere Zusammenhänge zwischen Ihren aktuellen Lebensumständen und Ihren Schlafschwierigkeiten erkennen.

Bitte nehmen Sie sich die kommende Woche unmittelbar vor dem abendlichen Lichtlöschen und unmittelbar nach dem morgendlichen Aufstehen jeweils etwa fünf Minuten Zeit, um das Schlaftagebuch zu bearbeiten.

Ausfüllhinweis: Mit Ausnahme der abendlichen Zubettgehzeit und der Uhrzeit des Erwachens interessiert lediglich Ihre subjektive Einschätzung. Sehen Sie also möglichst bloß auf die Uhr, um festzustellen, wann Sie zu Bett gehen und wenn Sie aufwachen und aufstehen. Ansonsten benötigen Sie am Bett keine Uhr!

Abendprotokoll (vor dem Lichtlöschen)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1: sehr gut…6: sehr schlecht)							
Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen (Arbeit, Haushalt…) zu erbringen? (1: sehr leicht…6: sehr schwer)							
Wie aktiv waren Sie heute? (1: sehr aktiv…6: kaum aktiv)							
Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie an, wann und wie lange insgesamt.							
Haben Sie in den vergangenen 6 Stunden koffeinhaltige Getränke/ Speisen zu sich genommen?							
Haben Sie heute psychoaktive Substanzen wie Alkohol oder illegale Drogen konsumiert?							
Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr frisch…6: sehr müde)							
Wann sind Sie zu Bett gegangen? (Uhrzeit)							

Dankbarkeit am Ende des Tages

Wenn Sie möchten, können Sie jetzt Ihr Dankbarkeitstagebuch ausfüllen (siehe Teil 2).

Morgenprotokoll (direkt nach dem Aufstehen)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr frisch…6: sehr müde)							
Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1: sehr gut…6: sehr schlecht)							
Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?							
Bitte schätzen Sie, wie lange es nach dem Lichtlöschen gedauert hat, bis Sie einschliefen? (in Minuten)							
Waren Sie nachts wach? Bitte schätzen Sie: Wie oft? Wie lange insgesamt? (in Minuten)							
Wann sind Sie endgültig aufgewacht?							
Wie lange haben Sie schätzungsweise insgesamt geschlafen? (Angaben in Stunden, Minuten)							
Wann sind Sie endgültig aufgestanden?							
Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)							

Warum haben Sie möglicherweise heute gut/nicht so gut geschlafen?

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Reflexion

Der anschließende Teil der Fibel soll Sie dabei unterstützen, Ihr Schlaftagebuch auszuwerten. Es gilt zu reflektieren, welche der vorgeschlagenen schlafhygienischen Empfehlungen und Hausmittel Sie bereits zum Einsatz gebracht haben und wie hilfreich diese für Sie waren. Dies kann Sie dabei anleiten, Schlüsse daraus zu ziehen, welche der Empfehlungen und Hausmittel Sie auch in Zukunft zur Verbesserung Ihres Schlafes heranziehen wollen.
Denken Sie daran: Um zu überprüfen, ob die Einhaltung der Empfehlungen wirklich Einfluss auf Ihren Schlaf nimmt, ist es notwendig, dass Sie sich mindestens einen Monat lang konsequent an die von Ihnen ausgewählten Regeln halten und deren Auswirkungen weiter dokumentieren. Die folgende Reflexion der ersten Woche kann Ihnen lediglich erste Anhaltspunkte bieten.
Nachdem Sie (mindestens) eine Woche lang Schlaftagebuch geführt haben, nehmen Sie sich nun einige Minuten Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten.

Im Überblick

Schlafhygiene-Tipp (siehe Teil 1)	**...habe ich befolgt; mit folgendem Erfolg: 1–6 (1: sehr hilfreich... 6: überhaupt nicht hilfreich)**	**...habe ich aus folgendem Grund noch nicht umgesetzt: (kurze Notiz)**
1. Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten		
2. Keine Nickerchen am Tag		

3. Keinen Alkohol- und Drogenkonsum		
4. Kaffeekonsum reduzieren, kein Kaffee am Abend		
5. Rauchen reduzieren oder aufhören		
6. Aktivität am Tag, am Abend keine körperliche Überanstrengung		
7. Angenehme Schlaf-umgebung gestalten		
8. Keine größeren Mengen an Essen/ Trinken vor dem Zubettgehen		
9. Vermeidung auf-wühlender Aktivitäten vor der Schlafenszeit		
10. „Pufferzone“ vor dem Zubettgehen		
11. Mind. 30 Min vor dem Zubettgehen keine elektronischen Geräte mehr nutzen		
12. Zubettgehritual		
13. Bei Schlaflosigkeit das Bett und Zimmer verlassen		
14. Kein helles Licht in der Nacht		
15. Vermeidung nachts auf die Uhr zu schauen		
16. Morgens 30 Min. Tageslicht		

Hat Sie die Schlaffibel auf neue Ideen gebracht, die für einen guten Schlaf hilfreich sind? Tragen Sie sie hier ein:

(Notieren Sie stichwortartig das Hausmittel/die Idee und wie hilfreich Sie dieses fanden bzw. welche Auswirkung Sie auf Ihren Schlaf feststellen konnten.)

Welche der genannten Maßnahmen wollen Sie in der kommenden Woche verstärkt zum Einsatz bringen?

Tragen Sie sie hier ein:

Welche Maßnahmen haben Sie noch nicht ausprobiert?
Diese können Sie in der kommenden Woche testen.

Tragen Sie sie hier ein:

TEIL 5

Schlusswort

Zeit, sich selbst auf die Schulter zu klopfen! Sie haben in den vergangenen Tagen viel geleistet und wichtige Schritte zu einer verbesserten Nachtruhe getan. In Teil 1 haben Sie sich Wissen über Schlaf und Schlafhygiene angeeignet. Außerdem haben Sie sich über wirkungsvolle Einschlafhilfen informiert. In Teil 2 haben Sie Wege kennengelernt, negative Gedankenschleifen zu durchbrechen. Des Weiteren haben wir Ihnen einige Entspannungsübungen vorgestellt, die Ihr allgemeines Stressniveau senken und eine gute Basis für einen erholsamen Schlaf darstellen können. Mithilfe von Teil 3, dem Schlaftagebuch, haben Sie eine Woche lang jeden Morgen und Abend protokolliert, wie Sie geschlafen haben und sich so einen Überblick über Ihre aktuellen Schlafgewohnheiten verschafft. Teil 4 hat Sie zur Reflexion angeregt und Sie dabei unterstützt, das Schlaftagebuch selbst auszuwerten. Bitte bewahren Sie Ihre Schlaffibel auf! Vielleicht möchten Sie sie auch in Zukunft nutzen.

Wir hoffen sehr, dass wir Sie auf Ihrem Weg zum erholsamen Schlaf unterstützen konnten.

Quellenangaben

Bays, J. C. (2015). Achtsam durch den Tag. Oberstdorf, Deutschland: Windpferd Verlagsgesellschaft.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2012). Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit: Das MBRP-Programm. Mit Online-Materialien. Beltz.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.

Espie, C. A. (2010). Overcoming insomnia and sleep problems: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques. London, Großbritannien: Robinson.

Rischer, A., Wieser, E., Kornhuber, J. (2010). Grübeln und sich Sorgen: Neuere Forschungsergebnisse und Psychotherapieansätze. Psychiatrie und Psychotherapie up2date (4), S.37–51.

https://www.schlafgestoert.de/
https://www.traumatherapie.de/users/bambach/hydratext.html
(5-4-3-2-1-Übung nach Yvonne Dolan)

Impressum

Vivantes Wenckebach-Klinikum
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Wenckebachstrasse 23, 12099 Berlin

3. Auflage (Januar 2019)

Notizen

Notizen

www.vivantes.de

30017429