

Für einen besseren Schlaf: Passen Sie ihre Erwartungen an

Von Michael Krugman, 2010. Übersetzt mit deepL und editiert von Janine Holenstein, 2024

Wenn Sie die Qualität Ihres Schlafs verbessern wollen, gebe ich Ihnen folgenden guten Rat: Passen Sie Ihre Erwartungen an. Unrealistische Erwartungen an den Schlafprozess können Ihren Schlaf genauso stören wie ein stressiger Lebensstil, übermäßiger Koffeinkonsum oder nächtlicher Computergebrauch. Wenn Sie realistische Erwartungen haben, kann sich der natürliche Schlafprozess reibungslos entfalten und Ihnen den natürlichen, erholsamen Schlaf bringen, den Sie brauchen.

Eine unrealistische Erwartung, die ich in meiner mehr als zehnjährigen Erfahrung als Schlaftrainer und Coach immer wieder gehört habe, ist die Vorstellung, dass der Schlaf ein kontinuierlicher, einseitiger Weg sein sollte. Viele Menschen scheinen zu glauben, dass sie ihren Kopf auf das Kissen legen, die Augen schließen und direkt in einen tiefen, unbewussten Schlaf gleiten sollten, der bis zum Morgen anhält.

Nun, es stimmt, dass wir das Einschlafen manchmal auf diese Weise erleben können. Aber der eigentliche Prozess des Einschlafens gleicht eher einer Achterbahn als einer Rutsche. Wenn wir ruhig mit geschlossenen Augen liegen, verlangsamt sich die Gehirnaktivität und beschleunigt sich dann wieder. Dies kann sich während des Einschlafens mehrmals wiederholen. Jedes Mal, wenn sich unsere Gehirnströme verlangsamen, treten wir in einen leichten Schlafzustand ein. Jedes Mal, wenn sich unsere Hirnströme beschleunigen, wachen wir wieder auf. Nach und nach verschwinden die Wachphasen, und ein tiefer, kontinuierlicher Schlaf setzt sich durch. So kommt der natürliche Schlaf zustande.

Aber genau hier gerät die Schlaf-Achterbahn manchmal aus den Fugen. Während dieser Phasen des leichten Schlafs sind wir nicht wach. Und jedes Mal, wenn wir wieder in den ruhigen Wachzustand übergehen, kehrt das Teilbewusstsein zurück. Da wir uns nicht bewusst sind, dass diese kurzen, teilweisen Aufwachphasen ein ganz normaler Teil des Prozesses sind, nehmen wir an, dass uns der Schlaf entgangen ist: Wir sind wach! Wir fühlen uns vielleicht frustriert oder sogar wütend, aufgebracht. Diese Gefühle von Frustration und Wut sind sehr stimulierend. Sie wecken Sie genauso sicher auf wie jedes andere Stimulans.

Versuchen Sie heute Abend vor dem Schlafengehen etwas anderes. Während Sie ruhig ruhen und auf den Schlaf warten, versuchen Sie, diese abwechselnden Wach- und Schlafphasen, die dem Einsetzen des vollen Schlafs vorausgehen, ganz sanft zu beobachten und sogar zu fördern. Begrüßen Sie jedes kurze Aufwachen als ein Zeichen dafür, dass der natürliche Schlafprozess auf dem richtigen Weg ist. Erlauben Sie dem Schlaf, zu seiner eigenen Zeit zu kommen!