

Wenn Schlaflosigkeit zur Belastung wird

Eigentlich ist man müde – doch es will nicht kommen, das Sandmännchen. Psychologin Nicole Vogler gibt Tipps, um Ruhe zu finden.

Viele Menschen kennen es: Den ganzen Tag fühlt man sich müde, und dann, endlich im Bett, will der Schlaf einfach nicht kommen. Oft halten die Gedanken wach – man grübelt und kommt einfach nicht zur Ruhe. Vielleicht gibt es auch noch unerledigte Dinge, die keine Ruhe lassen, oder Vorhaben, die noch geplant werden müssen. Oder plötzlich kommt einem etwas Wichtiges in den Sinn, das nicht vergessen gehen darf. Alle diese Gedanken können vom Schlafen abhalten.

Ungefähr ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Schlafproblemen. «Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dagegen etwas zu tun», sagt Nicole Vogler, Psychologin und Psychotherapeutin.

Schlafbewertete Gedanken sind Gift

Je länger man nicht einschlafen kann und je öfter man aufwacht, desto eher neigt der Mensch dazu, über den Schlaf beziehungsweise das Nicht-Schlafen nachzudenken. «Solche Gedanken können bei-

spielsweise sein, dass es schon sehr spät ist und wir bis zum Aufstehen nicht mehr ausreichend Schlaf bekommen werden», sagt Nicole Vogler. «Oder wir wünschen uns schon beim Zubettgehen, dass wir endlich mal eine Nacht nicht aufwachen werden.» Solche schlafbewertenden Gedanken sind allerdings Gift für den Schlaf, denn Sie setzen uns unter Druck, wie die Psychologin sagt. Diese Gedanken erzeugen Stress, was wiederum den Körper automatisch aktiviert. Entsprechend liegt es auf der Hand, tatsächlich keinen Schlaf zu finden.

Gedankenkontrollstrategie und Entspannungstechnik

Nicole Vogler empfiehlt zwei Lösungsansätze, die bei diversen Ursachen der Schlaflosigkeit helfen: Gedankenkontrollstrategien und Entspannungstechniken. Durch Gedankenkontrollstrategien kann man lernen, die Gedanken weg von den aktivierenden und stressauslösenden Themen auf neutrale oder positive und entspannende Gedanken zu



Psychologin Nicole Vogler rät nicht zuletzt, gegen Schlaflosigkeit einen alten Trick anzuwenden: Schäfchen zählen. Bild: zvg

lenken. «Beispielsweise können wir uns überlegen, was wir am nächsten Tag zum Mittagessen wollen und was wir dafür noch einkaufen müssen.» Ebenso könne man sich überlegen, was man mit einem Lotteriegewinn tun würde. Oder der Klassiker: Schäfchen zählen –

«versuchen Sie, ohne abzuschweifen, bis auf 1000 zu zählen. Ich kenne bisher niemand, der nicht schon vor dem Erreichen von 1000 eingeschlafen ist». Diese Gedankentechniken klingen einfach, sind aber eine enorme Übungssache. Man wird gedanklich automatisch

immer wieder abschweifen. «Die Kunst ist es jedoch, die Geduld nicht zu verlieren und immer wieder zu den alternativen Gedanken zurückzukehren – das kann mehrere 100 Mal pro Nacht nötig sein, das ist in Ordnung. Probieren Sie es aus und üben Sie so lange, bis es geht», rät die Psychologin.

Autogenes Training oder Meditation

Die zweite Möglichkeit zur Erhöhung der Schlafqualität sind Entspannungstechniken. Es gibt diverse Möglichkeiten wie beispielsweise progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Meditation oder verschiedene Atemtechniken. Anleitungen gibt es im Internet oder Interessierte können auf Kursangebote zurückgreifen. Wie bei den Gedankenkontrollstrategien liegt auch hier der Schlüssel zum Erfolg im regelmässigen Üben: «Die Techniken nur ein paar Mal auszuprobieren, wird nicht helfen, vielmehr muss die Technik beherrscht werden, um auch wirklich entspannen zu können.» Die Entspannungstechniken können auch mit Gedankenkontrollstrategien kombiniert werden. Somit wird der Aktivierung der Gedanken entgegengewirkt, was einen besseren Schlaf verspricht. Allen, die mit Gedankenkontrollstrategien oder den Entspannungstechniken Mühe haben oder bei denen sich der Schlaf trotzdem nicht verbessert, empfiehlt Nicole Vogler, eine psychotherapeutische Fachperson aufzusuchen, welche diese Themen detailliert anschaut und der Schlaflosigkeit auf den Grund geht. (bfs)

niken können auch mit Gedankenkontrollstrategien kombiniert werden. Somit wird der Aktivierung der Gedanken entgegengewirkt, was einen besseren Schlaf verspricht.

Allen, die mit Gedankenkontrollstrategien oder den Entspannungstechniken Mühe haben oder bei denen sich der Schlaf trotzdem nicht verbessert, empfiehlt Nicole Vogler, eine psychotherapeutische Fachperson aufzusuchen, welche diese Themen detailliert anschaut und der Schlaflosigkeit auf den Grund geht. (bfs)

Hinweis

Nicole Vogler, Psychologin mit eigener Praxis in Schaan, ist eine von drei Beraterinnen von helpchat.li. www.helpchat.li ist eine kostenlose psychologische Onlinehilfe.



So kann
Ihr Anlass in
jedem Fall
stattfinden!

Die Zeiten bleiben ungewiss:

Ihr Event als Livestream oder Video-Aufzeichnung

- + Wir streamen Ihre Veranstaltung live auf Ihre Webseite, **auf Facebook, YouTube, Twitch – und überall sonst, wo Sie möchten.**
- + **Erreichen Sie 10'000 Personen oder mehr:** Über die digitalen Kanäle der regionalen Medien sichern wir Ihnen attraktive Reichweiten.
- + Dank modernster Hard- und Software **sehr kurzfristig verfügbar.** Auch passwortgeschützter Zugang möglich.

**Kontaktieren Sie uns noch heute
unverbindlich:**

T: +423 236 16 16 | E: info@medienplus.li
www.medienplus.li

MEDIEN  PLUS

MedienPlus Anstalt
Landstrasse 1 | LI-9495 Triesen