

„Distanz ist,
was Dein Kopf
daraus macht!“



Der richtige Schlaf

Der richtige Schlaf

Wir verbringen ca. 25-30 Jahre unseres Lebens im Schlaf. Oder anders ausgedrückt: wir verschlafen ein Drittel unseres Lebens. Wenn Schlaf einen so großen Anteil unseres Lebens einnimmt, sollten wir diese Zeit maximal gut nutzen. Dennoch schenken wir unserem Schlaf oftmals zu wenig Bedeutung. Schlafen ist eher eine zwingende Unterbrechung unseres Tagesablaufes, als eine erholsame und gewinnbringende Lebenszeit.

Als Kind war es überhaupt kein Problem bis mittags im Bett liegen zu bleiben, richtig? Mit zunehmendem Alter fällt uns dies jedoch immer schwerer. Außerdem haben wir mit zunehmendem Alter immer häufiger mit Schlafstörungen zu tun. Stellt sich nun die Frage, was wir unter einer Schlafstörung verstehen. Hier einige Beispiele:

- Wir können schlecht einschlafen (Gedankenkreisen)
- Wir wachen während des Schlafs zu häufig auf (Unruhe)
- Wir wachen zu früh auf und können dann nicht mehr einschlafen (Gedankenkreisen)
- Wir wachen auf und sind trotzdem noch müde (Unruhe)

Bestimmt kommen dir diese „Probleme“ bekannt vor und du findest dich in einem oder mehreren dieser Punkte wieder?! Jeder hat seine eigenen Theorien und Hausmittelchen, es sich zu erklären und dagegen anzukämpfen. Fast immer sind bestimmte Prozesse in unserem Körper oder unserem Geist für unsere Schlafstörungen verantwortlich. Wenn uns das bewusst ist, können wir aktiv etwas dagegen unternehmen.

Schlaf ist für den menschlichen Körper unverzichtbar. Wenn wir schlafen, regenerieren unsere Muskulatur und unsere Organsysteme und unser Gehirn tankt neue Energie. Egal, welcher Arbeit du nachgehst, ob du einen klassischen 8-Stunden-Job hast oder durch Schichtarbeit sogar deutlich vom herkömmlichen Tagesrhythmus abweichst, dein Körper braucht in jedem Fall ausreichend Schlaf, um wieder zu Kräften zu gelangen.

Leider haben wir das Schlafen verlernt. Während wir nicht nur als Kind problemlos viele Stunden schlafen konnten, hat sich auch im Erwachsenenalter die Schlafdauer mit den Jahren verringert. Studien belegen, dass in Deutschland die wenigsten Menschen mehr als 6 Stunden schlafen.

Die Technologie als Ursache

Ein Großteil dieses Schlafmangels ist auf die Technologie zurückzuführen, mit der wir jederzeit erreichbar sein wollen, und wodurch wir gleichzeitig unser Arbeits- und Aktivitätspensum steigern. Das Gefühl immer online sein zu müssen, um keine neue Nachricht zu verpassen zwingt uns dazu, immer wachsam zu sein und sogar nach dem offiziellen Feierabend, am Wochenende oder im Urlaub zu arbeiten. Wir haben es verlernt „klug“ und „hart“ zu arbeiten. Stattdessen arbeiten wir einfach nur „mehr“.

Das Problem ist, dass wir dadurch nicht mehr in der Lage sind, in Phasen harter Arbeit unsere volle Leistung abzurufen. Wir sind es gewohnt, konstant auf „Sparflamme“ zu laufen. Wir ziehen unser Programm durch und funktionieren einfach nur noch. Die Qualität der Arbeit, die wir beispielsweise unter der Woche verrichten, leidet, was wiederum dazu führt, dass wir uns unter Druck gesetzt fühlen und am Wochenende Extraschichten machen, um nicht noch weiter abzufallen. Durch diese konstante, moderate Stressbelastung sind wir nicht erschöpft genug, dass wir zwingend eine Pause brauchen. Doch aufgrund der ausbleibenden Pause sind wir wiederum nicht ausgeruht genug, um echten Stress auszuhalten. Ehe wir uns versehen, befinden wir uns in diesem Teufelskreis. Die Folge ist, dass „der Tag zu wenig Stunden hat“ und wir aus diesem Teufelskreis nicht herauskommen.

Stelle dir dazu folgende Situation vor: wie jeden Morgen klingelt um 6 Uhr dein Wecker. Die Morgenroutine ist dir so ins Stammhirn gebrannt, dass du es sogar im Halbschlaf bis an den Frühstückstisch schaffst. Schnell eine Tasse Kaffee und ein wenig Müsli. Den Kindern noch die Brote geschmiert und dabei bereits ein paar Mails gecheckt. Um 7 Uhr geht es dann mit dem Auto in die Arbeit. Dort angekommen, hast du über den Tag verteilt drei anstrengende Meetings und vier Kundenreklamationen, die dir alles abverlangen. Die 35 Emails bearbeitest du zwischendurch. Um 18 Uhr begibst du dich dann auf den 60-minütigen Nachhauseweg, wo du weitere 45 Minuten in Stau stehst. Gegen kurz vor 20 Uhr kommst du zuhause an. Deine Familie konnte mit dem Essen nicht so lange warten, aber es gelingt dir zumindest noch deinen Kindern eine gute Nacht zu wünschen. Schnell noch eine kleine Geschichte vorlesen und ein paar Sätze aus der Schule erzählen lassen. Du wärmst dir die Reste des Essens auf und checkst dabei deine privaten Emails. Gegen 21.30 Uhr fallen dir beim Schauen der Tagesnachrichten bereits die Augen zu. Natürlich bekommst du von den Nachrichten nicht viel mit und gehst somit gegen 23.30 Uhr zu Bett. Die Aufregung des Tages lässt dich nicht sofort einschlafen. Irgendwann gegen 01.00 Uhr schläfst du endlich ein und wirst um 6 Uhr von deinem Wecker wieder aus dem Tiefschlaf gerissen. Alles beginnt von vorne.

Pausen

Jeder von uns kennt solche Tage, an denen alles auf einmal hereinprasselt und man einfach nicht hinterherkommt. Die schlechte Nachricht ist jedoch, dass für viele Menschen solche Tage zur Gewohnheit werden. Sie arbeiten jeden Punkt auf der Tagesagenda ab und vergessen dabei, dass der Körper dieses Pensum nicht dauerhaft mithalten kann. Er braucht die Regenerationsphasen, um neue Energie tanken zu können.

Pausen müssen so gelegt sein, dass sie unmittelbar auf eine Stressphase folgen. Wenn wir keine Pausen einlegen, nehmen wir diesen Stress mit in den Schlaf. Unser Gehirn ist permanent damit beschäftigt alles zu verarbeiten, was uns nachts ordentlich Unruhe beschert. Wenn wir dann grundsätzlich zu wenig Schlaf zur Verfügung haben, fehlt unserem Gehirn diese Zeit, um sich nach der Verarbeitung endlich ausruhen zu können.

Auch wenn die benötigte Menge Schlaf genetisch vorgegeben ist und je nach Aktionsradius variiert, so solltest du darauf achten, dass du dir und deinem Körper mindestens 7 Stunden Schlaf gönnst. Es dürfen auch mal 6 Stunden sein, aber wenn dies mehr als dreimal pro Woche der Fall ist, nimm dir eine zusätzliche Auszeit.

In der Zeit, in der du schläfst, werden sämtliche Prozesse in deinem Körper heruntergefahren. Dein Immunsystem wird gestärkt und dein Gehirn hat Zeit die Eindrücke des Tages zu verarbeiten. Um diese Erholungs- und Regenerationsphase zu begünstigen, solltest du maximal gute Bedingungen schaffen. Sorge dafür, dass jegliche Störquellen beseitigt werden. Hier kommt wieder die Technologie ins Spiel. Ob der Fernseher, das Tablet oder unser Smartphone, viele dieser digitalen Geräte mit Display senden blaues Licht aus. Blaues Licht ist von allen Formen des künstlichen Lichts am schädlichsten und hat die am meisten störende Wirkung auf unseren Schlaf. Blaues Licht bringt unsere innere Uhr durcheinander, indem es die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmt. Die Folge ist, dass unser Körper am Einschlafen gehindert wird, obwohl er danach verlangt. Wir fühlen uns zwar zunächst noch fit und wach, jedoch geht uns wertvolle Schlafzeit verloren. Hinzu kommt, dass wir mit der Benutzung unserer digitalen Medien unseren Geist weiterhin im Arbeitszustand halten, was uns zusätzlich ermüdet.

Halte dein Schlafzimmer also möglichst licht- und geräuschfrei. Alles, was auf deine Sinne einwirkt, stört deine Ruhe im Schlaf. Sobald ein Geräusch in dein Ohr eindringt oder Licht in/auf dein Auge fällt, versucht dein Gehirn, diese Information zu verarbeiten und hat somit keine Chance herunterzufahren.

Wenn du jetzt das Gefühl hast, dass du es nicht in deinen Rhythmus einbauen kannst, ausreichend Schlafzeit am Stück zu bekommen, hol dir deine Auszeiten über den Tag verteilt. Vielleicht hast du die Möglichkeit, deine Pausenzeit auf der Arbeit für ein kurzes Powernapping zu nutzen. Bereits 15 Minuten Ruhe in der Mittagspause bewirken Wunder in der Regeneration. Auch, wenn ein Powernapping am Mittag den fehlenden Schlaf in der Nacht nicht ausgleichen kann, so führt es dennoch dazu, dass deine Energiespeicher sich wieder aufladen können. Im Anschluss wirst du frischer und leistungsfähiger aufwachen. Solltest du jedoch feststellen, dass du dich unmittelbar danach zunächst etwas erschlagen fühlst, achte auf die Dauer deines Tagschlafes. Wenn wir länger als 30 Minuten schlafen, fällt unser Körper bereits in eine Tiefschlafphase. Diese möchte er natürlich möglichst lange aufrechterhalten. Wenn du ihn dann nach 30 Minuten wieder aufweckst, reißt du ihn aus einer solchen Tiefschlafphase heraus und du fühlst dich müde. 15-30 Minuten Powernapping reichen somit völlig aus.

Der Selbsttest

Wie viel Schlaf du nun tatsächlich benötigst, kannst du relativ leicht herausfinden. Beobachte dazu deine Schlafdauer über einen Zeitraum von 10-14 Tagen. Wichtig ist, dass du dein Schlafbedürfnis nicht unterdrückst und du dir auch keinen Wecker stellst. Schlafe ein, wenn du müde bist und warte, bis du von alleine wieder aufwachst. Wenn du das zwei Wochen lang umsetzt, wirst du ziemlich genau wissen, wie viel Schlaf dein Körper benötigt. Nebenbei wirst du zusätzlich noch deine innere Uhr auf diesen Rhythmus programmieren, weshalb du im Anschluss an dieses Experiment wahrscheinlich nie wieder einen Wecker benötigst.

Schauen wir uns nun noch einmal die zu Beginn erwähnten Beispiele für Schlafstörungen an. In allen vier Beispielen ist die fehlende Ruhe die Ursache.

Was hat es mit dem Gedankenkreisen auf sich? Wenn wir uns tagsüber keine ausreichende Arbeitspause gegönnt haben, hat unser Gehirn keine andere Wahl, als die noch zu erledigenden Informationen weiterhin zu bearbeiten. Die Folge ist, dass unsere Gedanken kreisen, wir nicht abschalten und somit schlecht einschlafen können. Gleiches gilt für die Phase des unmittelbaren Aufwachens. Wenn es noch unbearbeitete Aufgaben gibt, schaltet unser Gehirn sofort wieder in den Arbeitsmodus und hindert uns daran noch einmal einzuschlafen.

Hierbei spielt unser Unterbewusstsein eine große Rolle. Wenn wir tagsüber permanent in Aktion sind, läuft unser Gehirn auf Hochtouren. Unser Unterbewusstsein ist in diesem Moment jedoch nicht direkt

inaktiv, sondern zeichnet alle Informationen parallel auf. Da wir jedoch im aktiven Prozess sind und irgendeiner Tätigkeit nachgehen, bleibt unserem Unterbewusstsein keine Gelegenheit die gespeicherten Informationen zu sortieren. Also holt es dies im Schlaf nach.

Sorge also dafür, dass du tagsüber in regelmäßigen Abständen aus deinem Hamsterrad hinauspringst und dich einen Moment ausruhst, indem du dich mit einer völlig banalen Tätigkeit beschäftigst. So gibst du deinem Unterbewusstsein die Chance auch mal zu Wort zu kommen.

In der zweiten Kategorie der Schlafstörungen spielt die Unruhe eine Rolle. Wenn du das nächste Mal nachts wiederholt schweißgebadet und mit erhöhtem Puls aufwachst, überlege, was du deinem Körper kurz vor dem Schlafengehen zugemutet hast. Nicht selten setzen wir unseren Körper noch kurz vor dem Schlafengehen vor enorme Herausforderungen, indem wir eine üppige Mahlzeit zu uns nehmen oder das eine oder andere Glas Alkohol trinken. In solchen Fällen sind unsere Systeme im Körper im Dauereinsatz. Die Nahrung muss verdaut und der Alkohol abgebaut werden. Diese Prozesse nehmen wir mit in den Schlaf, was zur Folge hat, dass wir zwar aufgrund der Bettschwere einschlafen, aber durch die Aktivitäten unserer Organe nach einiger Zeit gestresst wieder aufwachen. Wenn du somit vor dem Schlafengehen darauf achtest nur geringe Mengen Lebensmittel zu dir zu nehmen, wird es in deinem Körper deutlich ruhiger zugehen und du auch durchschlafen können.

Schlafen ist also nicht nur gesund, sondern zwingend notwendig. Wir können erheblichen Einfluss auf die Qualität unseres Schlafes nehmen. Aber die Grundvoraussetzung ist zunächst, dass wir uns genug Schlaf holen. Hol dir deine 7 Stunden Ruhe für Körper und Geist.



KEVIN WALTERSCHEN
MINDSET SPEAKER

PHONE
+49 (0) 2681 984 788 4

MAIL
kontakt@kevin-walterschen.de

Follow me on:     