

ICH MIT MIR SELBST: INNERE RUHE FINDEN; AUF SICH SELBST HÖREN

ICH IM FLOW

Schlaf als Schlüssel:

Wege zur inneren Ruhe und mentalen Balance

Ein erholsamer Schlaf ist weit mehr als nur eine nächtliche Pause – er ist die Grundlage für unsere geistige Klarheit, emotionale Stabilität und körperliche Gesundheit. Die moderne Forschung, allen voran Prof. Matthew Walker („Why we sleep“), zeigt eindrucksvoll, wie Schlaf unser Gedächtnis stärkt, das Immunsystem reguliert und sogar unsere Lebensdauer beeinflusst.

Die 20 goldenen Regeln der Schlafhygiene

- 1. Regelmäßiger Schlafrhythmus** – Der Körper liebt Routinen, da sich Hormone und Körpertemperatur darauf einstellen. Dabei ist es von höherer Relevanz, täglich zur gleichen Zeit aufzustehen, als zur gleichen Uhrzeit schlafen zu gehen.
- 2. Feste Einschlafzeit** – Signalisiert dem Gehirn, wann Ruhezeit beginnt. Der Körper kennt kein Wochenende, Rhythmus beibehalten.
- 3. Bildschirmpause vor dem Schlaf** – Blaulicht hemmt Melatonin, das Schlafhormon (macht wach). Verwende daher Blaulichtfilter.
- 4. Mittagsschlaf nur bei Bedarf** – Zu lang oder zu spät (nach 15 Uhr) stört den Nachtschlaf.
- 5. Kühles Schlafzimmer** – Senkt die Körpertemperatur, fördert das Einschlafen (ca. 18 Grad).
- 6. Dunkelheit im Raum** – Licht blockiert die Melatoninproduktion. Alle Lichtquellen abdecken (z.B. Mehrfachsteckdosen).
- 7. Sport am Morgen** – Da Sport dem Körper einen Fight or Flight Zustand vortäuscht (Stress), der anregend wirkt und wach macht, sollten zwischen Sport und zu Bett gehen 2-3 Stunden liegen.

ICH MIT MIR SELBST: INNERE RUHE FINDEN; AUF SICH SELBST HÖREN



ICH IM FLOW

- 8. Abends leicht essen** – Späte Mahlzeiten belasten Verdauung und stören den Schlaf. Zwischen letzter Mahlzeit und Schlafen 2 Stunden Verdauungszeit einplanen. Vermeide schwer verdauliche Kost (z.B. viel Fett, Rohkost, Salat, Obst). Setze lieber auf gegartes Gemüse und Protein.
- 9. Bett nur zum Schlafen** – Vermeiden Sie eine „falsche Konditionierung“, sprich „falsche Verknüpfung“. Wenn du im Bett Filme siehst, arbeitest, am Handy bist, etc., weiß dein Körper nicht, worauf er sich einzustellen hat, wenn du zu Bett gehst. Er „denkt“: „Muss ich jetzt Leistung abrufen oder zur Ruhe kommen?“. Mache es deinem Körper leicht und verknüpfe das Bett ausschließlich mit Schlaf.
- 10. Abendrituale** – Wiederkehrende Routinen beruhigen und signalisieren Schlafenszeit (z.B. Lesen, Meditieren, leise und entspannte Musik hören, beruhigende Duftöle..)
- 11. Nur bei Müdigkeit ins Bett** – Verhindert langes Wachliegen und Frustration.
- 12. Stressgedanken loslassen** – Entspannungstechniken oder Aufschreiben der Gedanken helfen. Lege dir dazu ein kleines Buch und einen Stift auf den Nachtschreibtisch und notiere dir deine belastenden Gedanken, spontanen Einfälle, die in deinen Gedanken schweben und dich vom Schlafen abhalten. Diese warten aufgeschrieben auf dich bis zum nächsten Tag. Das nimmt den Druck des „das darf ich nicht vergessen“.
- 13. Uhren wegdrehen** – Uhrenschaun erhöht den Druck „einschlafen zu müssen“.
- 14. Nicht im Bett wälzen** – Kurz aufstehen, ruhiger Tätigkeit nachgehen, dann wieder ins Bett, wenn du müde bist.
- 15. Warme Bäder** – Der Temperaturabfall danach macht schläfrig. Warmes Wasser kühlt den Körper und unterstützt beim Einschlafen.
- 16. Morgens Sonnenlicht** – Licht macht wach.
- 17. Kein Alkohol** – Reduziert Tiefschlaf- und REM-Phasen, stört die Erholung. Du schläfst zwar schneller ein, der Schlaf ist jedoch qualitativ viel schlechter und du wachst wenig erholt auf. Mehr Fehler und weniger Konzentration sind die Folge bei der Arbeit.

ICH MIT MIR SELBST: INNERE RUHE FINDEN; AUF SICH SELBST HÖREN



18. Koffein meiden – Wirkt bis zu 8 Stunden, selbst kleine Mengen halten wach. Wenn du z.B. um 22 Uhr schlafen gehst, solltest du nach 14 Uhr kein Koffein mehr konsumieren.

19. Vermeide Schlafmedikamente – Sie ersetzen keinen natürlichen Schlaf und bergen oft Risiken.

20. Kein Marihuana oder Nikotin – Beide beeinflussen die Schlafqualität negativ.

Unser Chronotyp – ob „Lerche“ oder „Eule“ – ist genetisch festgelegt

Der Chronotyp beschreibt, wann unser Körper biologisch bereit ist, aktiv zu sein oder zu ruhen.

- **Lerchen** sind morgens leistungsfähig, werden abends früh müde.
- **Eulen** laufen abends zu Hochform auf und schlafen natürlicherweise später.

Diese innere Uhr ist genetisch festgelegt und beeinflusst Hormonausschüttung, Körpertemperatur und Konzentrationsfähigkeit.

Wer gegen seinen Chronotyp lebt (z. B. eine „Eule“ mit frühem Arbeitsbeginn), riskiert dauerhaft Müdigkeit, geringere Leistungsfähigkeit und höhere Stressbelastung.

Daher gilt: So gut wie möglich auf den eigenen Rhythmus achten – auch kleine Anpassungen (z. B. Lichtmanagement, flexible Arbeitszeiten) können die Schlafqualität deutlich verbessern. Schlafqualität verbessern heißt nicht nur, Müdigkeit zu vermeiden, sondern die Grundlage für mentale Balance, emotionale Stabilität und körperliche Regeneration zu legen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können einen spürbaren Unterschied machen.

Quelle:

Walker, M. (2018). Warum wir schlafen: Die Bedeutung des Schlafs für Gesundheit, Geist und Gesellschaft (C. Kunkel, Übers.). Goldmann Verlag.