

## Gut schlafen kann man lernen

An Schlafstörungen leiden heutzutage 10-20% aller Erwachsenen, bei über 65-Jährigen sogar über 40%. Sogar 25-40% der Kinder im Vorschul- und Schulalter leiden unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Gründe genug sich mit diesem wichtigen Thema zu befassen.

Ein guter Schlaf ist sehr wichtig. Denn im Schlaf laufen viele biologische Prozesse ab, die verbrauchte körperliche, seelische und geistige Energien erneuern. Unser „Akku“ wird wieder aufgeladen, so dass man den neuen Tag mit frischer Kraft beginnen kann. Heute spricht man vom „Burnout-Syndrom“, wenn der „Akku leer“ ist, das heißt wenn die in unserem Nervensystem gespeicherte Energie verbraucht ist und nicht wieder aufgeladen wird. Daher ist ein schlechter Schlaf oft der Vorbote eines Burnout-Syndroms, und umgekehrt: ein guter Schlaf ein wichtiger Schutz, um dieser Entleerung der Körperbatterie vorzubeugen.

Es ist heute fast überlebenswichtig zu lernen, wie man gut schläft. Deswegen dazu einige bewährte Tipps:

- Bewegen Sie sich ausreichend an frischer Luft, bis Sie das Gefühl einer leichten Müdigkeit haben.
- Negative Gedanken und Gefühle lassen uns nicht schlafen. Man muss lernen, sie bewusst loszulassen und sich von ihnen zu befreien. Dazu sollte man eine gute Entspannungstechnik lernen und regelmäßig üben (z. B. Autogenes Training, Tiefenentspannung, Yoga).
- Man sollte nicht zu spät und nicht zu viel essen und nur leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen. Denn der Schlaf wird durch eine starke Verdauungstätigkeit und die anregende Wirkung eines aktivierten Stoffwechsels gestört.
- Das Schlafzimmer sollte gut gelüftet und weder zu kalt noch zu warm sein.
- Jeder Raum hat seine Schwingung. Daher sollte man das Schlafzimmer immer nur mit guten Gedanken und Gefühlen betreten.
- Deswegen sollte man auch nie unmittelbar nach einem Streit zu Bett gehen, sondern immer darauf achten, Streit und andere negative Schwingungen harmonisch aufzulösen, bevor man schlafen geht.
- Auch sollte man im Schlafzimmer keine belastenden Diskussionen führen oder Probleme wälzen. Man sollte bewusst alle negativen Gedanken und Gefühle draußen lassen.
- Ein positives inneres Bild erleichtert das Einschlafen, z.B. eine „Blumenwiese“, auf der man sich entspannt niederlässt.

Schließlich sollte man vor dem Schlafengehen immer das gleiche „Ritual“ ablaufen lassen, damit der Körper weiß, dass es jetzt Schlafenszeit ist, und sich automatisch darauf einstellt. So könnte man zum Beispiel vom Fernsehsessel aufstehen und hinausgehen, bewusst die Nachtluft atmen und die Weite des Sternenhimmels in sich aufnehmen. Der heutige Tag ist vorbei. Man kann nichts mehr daran ändern. Man kann zufrieden sein, wenn man sein Bestes gegeben hat - und wenn nicht, dann gibt man es eben morgen. Gute Nacht – und schlafen Sie gut!